

Musicorps, la voix qui libère

Formatrice et musicienne, la Pont-de-Céaise Emmanuelle Jaffrelot dispense, dans ses ateliers, la méthode Musicorps, concept qu'elle a créé pour libérer la voix... et le corps.

Elle exprime ce qui ne peut être dit et sur quoi il est impossible de rester silencieux ». Ainsi parlait Victor Hugo de la musique. Emmanuelle Jaffrelot en a fait son adage, et l'a inscrit en toutes lettres dans son atelier. « C'est une fonction vitale », assure-t-elle. « Le bébé chante avant de parler. On commence désormais à comprendre que la voix, le chant et toutes les expressions vocales, c'est essentiel ».

Professeure de formation musicale au conservatoire d'Angers de 1981 à 2010, et chargée de la formation musicale pour les danseurs pendant douze ans, l'enseignante en mesure depuis longtemps les bienfaits. « Souvent, les danseurs avaient des blocages dans leur voix. Alors qu'ils avaient cette conscience du corps, je me suis demandé pourquoi celle-ci avait du mal à sortir. J'ai voulu comprendre quel était ce lien entre le corps, la voix et qui on est ».

« Quand rien ne bloque, la voix passe mieux »

Emmanuelle Jaffrelot a ainsi créé, en 1996, le concept Musicorps, « la synthèse de trois formations en musicothérapie, de la technique « Corps et conscience » et de ma recherche personnelle », résume la musicienne, qui en a fait un outil spécifique « pour aider les gens à faire émerger qui ils sont à travers le corps et la voix, à se révéler à eux-mêmes ».

Basé sur le travail de la voix et la gymnastique douce, Musicorps agit en premier lieu sur la libération articulaire, musculaire, respiratoire « pour que le son circule dans le squelette », décrit la créatrice du concept. « Quand rien ne bloque, la voix passe



Emmanuelle Jaffrelot transmet dans ses ateliers les principes du concept « Musicorps », qu'elle a créé.

PHOTO : CO - LAURENT COMBET

mieux et permet un meilleur ancrage. Et le son, qui va énergiser le corps, va permettre encore plus de libération ». Emmanuelle Jaffrelot en a fait elle-même l'expérience. Elle qui, jusqu'à l'adolescence, avait, dit-elle, « du mal à parler. Je chantais juste mais je n'avais pas du tout de voix, j'étais très inhibée. Quand j'ai abordé la musicothérapie, ça m'a fascinée d'abord ainsi le mystère de l'être humain. À l'âge de 30 ans, je me suis vraiment intéressée à la voix, comment à travers elle on peut devenir soi-même ». La spécialiste intervient auprès de

différents publics, dans les Instituts médico-éducatifs, centres de santé, CCAS, auprès des particuliers... Elle forme les professionnels - chefs de chœur, professeurs de théâtre, animateurs socioculturels... - à sa méthode. Elle enseigne aussi le solfège aux petits et grands par le biais, toujours, de l'approche Musicorps.

« Je me sens exister »

Les cours de solfège ont aidé par exemple une pratiquante, souffrant d'un handicap mental, à « se structurer ». « Je me sens exister », livre cette

quinquagénaire. « J'ai appris à dire non, à prendre des décisions toute seule. Ça m'aide à m'intégrer dans la société, à ne pas me sentir exclue ». D'autres en ont ressenti les effets bénéfiques au niveau respiratoire, du rythme cardiaque, en termes de reconstruction après une maladie. Quand Bernard parle de son expérience, il parle d'un moment, d'un « voyage vécu hors du temps. À l'intérieur, j'étais vraiment moi-même ».

Mireille PUAU

La musicothérapie au service du corps

Formée au conservatoire, où elle obtient à 16 ans un 1^{er} prix de formation musicale puis un 1^{er} prix de spécialisation en formation musicale à 21 ans, Emmanuelle Jaffrelot devient à 25 ans éducatrice au centre de l'écoute et du langage méthode Tomatis à Angers. Ce médecin ORL est connu pour avoir développé une pédagogie visant à stimuler le cerveau via le système auditif pour restaurer l'écoute.

Emmanuelle Jaffrelot se forme ensuite à la musicothérapie selon les principes développés par Rolando Benenzon, le découvreur de l'identité sonore, à l'osthéophonie à partir de la méthode créée par François Louche, puis à la technique « Corps et conscience » mise au point par un kinésithérapeute, Georges Courchinnoux.

Créatrice de son propre concept, Musicorps, la musicienne enseigne

et transmet, depuis, cette technique de bien-être à travers le corps et la voix lors de séances et d'ateliers, auprès des particuliers, des professionnels, des structures. Elle enseigne également le solfège Musicorps, et organise des séances de travail spécifique de l'oreille et de justesse de la voix.

Prochains rendez-vous : La vie artistique au temps de Schubert, par

Emmanuel Jaffrelot et Muriel Diot le 2 avril à l'ARCIA, 16, rue du Petit-Lau-nay à Angers. Réservations 06 64 85 09 53, arcia.asso@gmail.com. Par ailleurs, la prochaine édition du concours international de chant Georges Liccioni, prévue en 2021, se prépare. www.musicorps.fr, 02 41 44 44 66 du lundi au vendredi de 9h à 19h.