



enchantement
par Rebecca Agatha

Programme d'exploration vocale
et expression de soi



en *Chantement*

par Rebecca Agatha

"Tout a commencé pendant un cours de chant, quand j'ai dû trouver des astuces pour une élève qui ne prenait pas le temps de respirer. Pas seulement pour le chant, mais aussi dans sa vie.

C'est à ce moment précis que j'ai ressenti le besoin de travailler plus en profondeur, en pleine conscience, d'aller vers les émotions, vers notre vraie voix, et non vers celle que l'on veut fabriquer. Car nous, les chanteurs, nous sommes toujours en train d'analyser cette voix que l'on entend à l'extérieur, en train de la juger et de nous concentrer sur ses défauts, en vue de les améliorer.

Et on fabrique ainsi une voix selon les normes de la société, une voix à la mode, qui plaît au prof, au public et aux critiques, tout en oubliant notre véritable nature et en nous oubliant nous-mêmes. Et si nous allions vers notre vraie voix avec curiosité, acceptation et patience ? C'est un défi que je me suis lancé à moi-même, et maintenant je ne m'en lasse plus."



"enChantement" s'adresse aux personnes adultes de tous niveaux, des débutants aux chanteurs plus expérimentés, qui souhaitent explorer leur voix, qu'ils soient passionnés par le chant ou simplement à la recherche d'augmenter leur confiance en eux.



"enChantement" est une méthode de chant conçue par la soprano et professeure de chant Rebecca Antonescu.

Elle représente un mélange de technique vocale classique avec des éléments de programmation neurolinguistique (PNL) et de thérapie vocale.

DESCRIPTIF DU COURS :

- 1.** *Exercices d'intériorisation et préparation au chant, expression personnelle et confiance en soi avec l'aide de la programmation neurolinguistique et techniques de la pleine conscience (mindfulness)*
- 2.** *Échauffement vocal : des exercices de respiration, des vocalises et d'articulation pour préparer la voix, avec des exercices soutenus par des connaissances neuroscientifiques ; un processus développé en collaboration avec un médecin neurologue.*
- 3.** *Technique vocale.*
- 4.** *Travail sur le répertoire.*
- 5.** *Écoute et feedback.*



DÉROULEMENT

Le programme se déroule en 5 séances collectives de 2 heures, avec un minimum de 4 participants et un maximum de 7 participants.

TEMOIGNAGES

“ **On s'inscrit à l'atelier avec beaucoup d'appréhension/** On angoisse et hésite/ On va s'exprimer par la voix/ On est convaincue de ne pas en être capable/ On s'épuise à écouter sa voix critique intérieure/ On a la sensation que son corps tendu se rapetisse.
On va à l'atelier/ On se fait violence/ On tend les bras vers sa vulnérabilité/ On respire pour se calmer/ On essaie de faire le son demandé/ On découvre que sa voix haute atténue le brouhaha des voix intérieures.
On sent que les exercices de l'atelier diminuent ses craintes/ On continue portée par le groupe/ On se rend compte que oser donne l'impression d'être plus forte/ On fait des vocalises.
On poursuit l'atelier/ On chante avec son être et non ses cordes vocales/ On est surprise/ On découvre sa vraie voix/ On suit les conseils bienveillants de Rebecca/ On avance/ On s'exprime ainsi pour la 1ère fois!
On touche l'apothéose de l'atelier/ On sent l'énergie procurée par cette expérience/ On a confiance/ On s'exprime comme jamais/ On sent au fond de soi de la vie et de la paix/ On ressent chaque son différemment dans son corps/ On a l'impression qu'il s'est ouvert et est plus dense.
On goûte au bien-être grâce à l'atelier / On s'exprime avec conviction/ On est léger/ On a des pensées positives/ On savoure sa posture corporelle changée/ On est là/
On est fière de sa voix, de soi.
On est surprise que l'atelier se termine déjà !

Stéphanie

“ Ton atelier chant dispensé le 10 juin dernier et auquel j'ai pu prendre part fut pour moi une belle découverte. Pouvoir me couper des tracas quotidiens et me recentrer entièrement sur moi et mon ressenti au travers des exercices vocaux que nous avons pratiqués m'a apporté beaucoup de joie et de sérénité. Ton écoute, ton calme et l'attention bienveillante portée à chacune des participantes a fait de cet atelier un moment hors du temps et de pur bonheur. Bien qu'ayant déjà pratiqué du chant choral, j'ai appris beaucoup de choses que j'ignorais sur ce que le chant peut apporter à notre bien-être moral et/ou physique. J'espère vivement que tu nous régaleras encore de ton savoir lors de prochains ateliers. Mille mercis.

Monique

“ Par curiosité, j'ai découvert cet atelier. En sortant de celui-ci, je me sens légère, libre, comme un oiseau. Je n'ai jamais osé chanter devant les gens, mais Rebecca a réussi à me mettre rapidement à l'aise et à me donner confiance pour "voyager" avec elle dans le monde du chant. En réalité, pour moi, cet atelier n'est pas seulement un cours de chant, mais plutôt une thérapie pour le bien-être de soi, pour apprendre à s'aimer, à s'apprécier et à prendre soin de soi sans aucun jugement. Simplement "être soi-même" pleinement, avec son guide. À travers ma voix, c'est un message de chaque organe interne de mon corps qui se manifeste. Grâce à ma voix, je sens que je libère toutes les tensions que j'ai gardées en moi, à l'intérieur de mon corps. J'encourage vivement toutes les femmes qui souhaitent se vider le cœur et qui ont cette petite folie de mettre la musique à fond et de chanter dans la voiture à participer à cet atelier merveilleux.

Jie