

DE LA TÊTE AUX PIEDS - n° 18 - Solstice d'hiver 2005

Le magazine en ligne des Ateliers du Rythme

Editeur responsable : A. Massart - Concept et mise en page : A. Koustoulidis et D. Parfait - © 2005 - Avogadro

Edito

Réflexions mesurées

Scanné pour vous

Et le faire, c'est mieux ...

EDITO



On estime que le chamanisme existe sur terre depuis 20.000 à 30.000 ans. Voilà vingt à trente millénaires donc que l'homo sapiens a recours au plus ancien système thérapeutique connu, deux cents à trois cents siècles que des chamanes de toutes les latitudes martèlent inlassablement leur tambour en peau d'animal pour induire ou entretenir un état de transe leur permettant de s'aventurer dans les mondes supérieur ou inférieur afin de négocier avec les esprits la guérison d'un membre de leur clan. En Afrique, les ethnies ne se comptent plus où les rythmes du tambour ont pour fonction d'inviter une divinité à posséder le corps d'un(e) initié(e) ou de chasser de l'âme d'un(e) malade un esprit malveillant. Partout où l'on peut recueillir des témoignages, des signes, des traces de la vie dans les sociétés traditionnelles, on s'aperçoit que la pratique ou l'écoute du rythme y jouent un rôle crucial dans la guérison des maux, physiques ou psychiques.

Chez nous, là où les remèdes de bonne femme ont peu à peu disparu des habitudes médicinales au profit des molécules de synthèse, le rythme se décline souvent sur le ton de la violence, du défoulement, au mieux, du divertissement. Pourtant, il est des lieux où des expériences sont menées dans lesquelles les effets bénéfiques du rythme sur la santé sont indéniables. Comment cela se fait-il ? C'est une question à laquelle tente de répondre de groupe **Nganga**, qui s'intéresse particulièrement à l'utilisation du rythme dans la perspective des soins de

santé. Dans ce numéro, ils nous présentent deux comptes-rendus de séances thérapeutiques : l'une destinée à des polyhandicapés, l'autre utilisant l'expression primitive.

Mais le pouvoir du rythme sur l'humain est-il réel ? Ou s'agit-il d'une croyance, d'un effet placebo ? Il existe maintenant des CDs de rythme destinés spécifiquement à induire certains états physiques et mentaux. *Calming Rhythms* de **Jeff Strong** est l'un d'entre eux. Qu'est-ce qui fait que ces rythmes nous affectent ? Nous avons tenté une ébauche de réponse à cette interrogation en analysant en détail les premières minutes de ce CD afin de découvrir si certains traits rythmiques seraient responsables du déclenchement des certaines réponses psychophysiques. Des perspectives s'ouvrent, mais ce n'est là qu'un timide premier pas. Pour aller plus loin une collaboration entre psychologues, thérapeutes et cliniciens d'une part, et musiciens de l'autre, nous paraît incontournable.

Si on veut découvrir les bienfaits du rythme, rien de tel cependant que de le pratiquer ! Aussi proposons-nous, pour la période du Carnaval, une petite *batucada* vocale, à expérimenter à plusieurs dans nos chaumières en imaginant la chaleur et l'effervescence des défilés à Rio. Le rythme permet-il de se réchauffer ? Assurément oui ! Vous verrez ! Et si cette modeste samba vous laisse sur votre faim, vous pourrez toujours vous tourner vers notre défi saisonnier et, après un peu d'exercice, observer votre corps en train d'effectuer simultanément trois rythmes différents. Peut-être ne comprendrez-vous pas comment votre corps gère cette polyrythmie. Mais, qu'à cela ne tienne : jouissez de l'expérience ! Comprendre, c'est bien, mais savourer, c'est mieux.

A.M.



RÉFLEXIONS MESURÉES

NGANGA – PROPOSITIONS THÉRAPEUTIQUES EN INSTITUTIONS

NGANGA^(a) est un groupe de recherche autour de l'utilisation du rythme dans la perspective de soins de santé⁽¹⁾. Son souhait est d'expérimenter pratiquement des situations où le rythme est central et de réfléchir sur ce qui semble être en jeu dans ces pratiques afin de mieux en saisir le sens, l'intérêt, et d'en affiner ses utilisations.



PRENDRE LE TEMPS de réfléchir...



...d'agir...



... de comprendre.

Aujourd'hui, nous vous proposons un compte-rendu d'une activité rythmique pour enfants polyhandicapés au CREB, L'Éveil^(b), à Bruxelles, ainsi qu'un autre compte-rendu d'un atelier d'expression primitive en institution psychiatrique (Hôpital Saint-Jean-de-Dieu à Leuze).

Francis Debrabandere

⁽¹⁾ voir « De la tête aux pieds » n°13



1. Good vibrations : une expérience de stimulation rythmique avec des polyhandicapés

Origine

L'origine de l'introduction du rythme dans l'institution s'ancre dans une série d'expériences personnelles en percussion africaine. Ce fut la découverte de sensations vibratoires et vestibulaires fortes à l'intérieur de notre corps et d'expériences émotionnelles uniques dans un plaisir relationnel. Cette rencontre s'accompagne d'une prise de conscience :

- ces expériences touchent les fondements mêmes de la vie : la respiration, le rythme cardiaque, le rythme veille-sommeil, les saisons... Elles se font in utero dès le début de la vie.

- le rythme est partout dans notre vie quotidienne (la pluie qui tombe, la cadence de nos pas sur l'asphalte ...).

Naît alors le désir d'utiliser cet outil comme moyen de communication et de stimulations basales avec les personnes polyhandicapées.

Objectifs

L'activité offre aux enfants des stimulations vibratoires et auditives. Nous considérons le rythme comme un moyen de stimulation sensorielle global mettant en « mouve-

ment » la personne dans son entièreté. Si les percussions agissent sur le corps, elles agissent également sur notre psychisme à un niveau plus basal, plus archaïque. De par la répétition des phrases rythmiques, l'activité offre un cadre sécurisant à l'enfant. Elle peut lui procurer détente corporelle et bien-être. L'activité essaie d'induire l'envie de communiquer par l'expression non verbale (unique moyen de communication chez ce type d'enfants). Cette envie passe par le canal des émotions. L'activité n'a pas pour objectif l'apprentissage d'un rythme ou la manipulation d'instruments.

Cadre et méthodologie

L'activité a lieu une fois par semaine ; elle dure environ 1h10. Elle s'adresse à une population d'enfants polyhandicapés (0 à 16 ans). Ils présentent une déficience mentale profonde, associée à un handicap moteur, sensoriel et/ou comportemental. Ces enfants, pour la plupart, ne parlent pas, ne marchent pas et certains ont une alimentation liquide (sonde). L'espace est aménagé avec comme objectif de contenir le groupe : utilisation de tapis, disposition des différents enfants, adultes et instruments en forme de cercle. L'idée est de créer une enveloppe sonore et vibratoire.



Chaque enfant peut bénéficier d'installations spécifiques ou au contraire évoluer librement dans l'espace afin de favoriser au maximum son confort, son niveau d'écoute et d'attention. Des changements de position peuvent intervenir durant l'activité. Il y a différents types d'instruments qui vont des petites percussions (maracas, claves...) aux gros instruments plus vibratoires (djembé, bass drum, bérimbau ...).

Mise en place d'un rituel de début et de fin d'activité. La même musique sur la chaîne hi-fi. Ce rituel permet aux enfants ainsi qu'aux adultes de se poser, de prendre le temps d'entrer en contact l'un avec l'autre, de se mettre en condition, en disponibilité d'écoute.

Si nous avons déjà mentionné l'aspect sécurisant des bases rythmiques, il faut noter qu'elles s'inscrivent dans la durée. Il est essentiel de les laisser s'installer, s'accommoder, se répéter, évoluer pour avoir et prendre le temps de s'en imprégner.

Des signes conventionnels, les « appels » permettent de commencer et de finir le rythme en même temps. Ils offrent la possibilité aux enfants d'anticiper le début et/ou la fin d'une séquence rythmique. Une série de « moyens » rythmiques sont utilisés lors de l'activité : début par des petites percussions, rythmes binaires ou tertiaires, break,

silence, modification de l'intensité sonore et du tempo, etc. Utilisation de la voix, du mouvement.

Il est important que chaque adulte puisse se mettre en disponibilité d'écoute : écoute de soi, écoute de la musique, écoute de l'autre, de ses réactions. Ecouter, c'est permettre les échanges entre participants (enfants et adultes). Pour ce faire, d'une part nous évitons toutes paroles inutiles, d'autre part nous recherchons la simplicité musicale plutôt que les prouesses techniques. Le rythme est au service des enfants. **Le rythme est un plaisir.**

Christine Henrard (ergothérapeute), Aline Demaret (éducatrice), Denis De Broyer (éducateur), Simon Vandewalle (psychologue).

2. Présentation d'un atelier « d'expression primitive » à l'Hôpital psychiatrique Saint-Jean-de-Dieu de Leuze-en-Hainaut

Présentation de l'Hôpital

Centre d'observation et de traitement performant dans les différents axes de la santé mentale, l'hôpital d'une capacité de 180 lits offre aux adultes, hommes et femmes, des soins intensifs dans une ambiance chaleureuse d'accueil et d'écoute. L'hôpital s'inscrit dans un réseau de soins



psychiatriques en liaison avec les hôpitaux généraux et médecins généralistes de la région. Le travail d'équipes soignantes hautement qualifiées s'articule autour de 4 pôles :

- La Fontenelle et le Coron : troubles psychotiques
- La Jonquerelle : comportements dépendants
- La Couturelle : comportements anxieux et dépressifs
- Le Trieu et le Mesnil : affections psycho-organiques

Présentation de l'unité

Unité de 30 lits « La Fontenelle », unité d'hospitalisation aigue pour patients adultes psychotiques, états limites ou patients présentant de gros troubles du comportement ainsi que pour les personnes en rupture avec le réel ou exprimant une perception inadéquate du réel.

Spécificité :

- Cadre structurant et sécurisant basé sur une philosophie d'équipe pluridisciplinaire ; continuité du traitement pour les hospitalisations à moyen terme au « Coron ».
- Approche psychodynamique spécifique et interactive adaptée à l'histoire et au système de chacun, de la famille et de son environnement social particulier.

- Approche individuelle et de groupe par le biais de différentes médiations expressives corporelles et verbales.

- Maintien au cours de l'hospitalisation de liens sociaux et d'une autonomie socio-administrative.

- Approche en vue d'un réentraînement aux habilités instrumentales et sociales.

- Travail en synergie des deux unités pour pallier le problème de rupture relationnelle.

Historique de l'expression primitive

La fondatrice est Katerine Dunham, américaine, ethnologue et chorégraphe, elle habite actuellement Haïti. Dans les années 40-50, Katherine Dunham fait de la recherche sur les fondamentaux ; elle met au point une technique « modern primitive » et crée une compagnie. Ses spectacles s'inspirent des rituels jamaïcains métissés de danses traditionnelles d'Europe centrale et de danse classique. À New York, elle propose un atelier ouvert aux particuliers et lance ainsi les bases qu'Herns Duplan reprend. Arrivé en 1970, Herns Duplan est pendant 5 ans son élève, puis 2 ans son assistant. France Schott-Billmann collabore à Paris avec ce dernier, pendant quelques années.



Présentation de l'expression primitive proprement dite sous la direction de France Schott-Billmann

France Schott-Billmann est professeur de danse, docteur en sciences humaines et psychanalyste, danse-thérapeute, chargée de cours de danse-thérapie dans le cursus d'Art-thérapie de l'Université Paris 5 René Descartes où elle est responsable pédagogique de la section « Arts de la scène ». Auteur de plusieurs ouvrages sur l'anthropologie de la danse, la transe et la danse-thérapie. Le dernier livre de France Schott-Billman « Le besoin de danser » (éditions Odile Jacob, janvier 2001) se trouve en librairie.

L'expression primitive est une danse dynamique, tonique, rythmée qui associe le mouvement, le rythme et la voix dans une expression globale. Elle garde des danses primitives l'énergie de la pulsation et des danses européennes (folklore, danses populaires traditionnelles) la rigueur rythmique ainsi que la tenue du corps. Elle fait renouer avec l'esprit collectif, ludique, enthousiaste et festif des danses populaires. Accompagnée par la percussion et la voix, sa gestuelle est simple, pure, abordable par tous. Sur le plan artistique, l'expression primitive s'inscrit dans une esthétique primitiviste, courant essentiel de l'art contemporain.

L'atelier d'expression primitive proposé par Annie Farvacque dans le cadre de l'unité de « La Fontenelle »

Il n'existe pas de société humaine sans danse. Elle apparaît aussi consubstantielle à la culture que le langage. Elle est une pratique d'hygiène à la fois préventive et curative. Elle s'accorde aussi à la définition de la santé par l'OMS : c'est-à-dire la création ou le maintien d'une articulation harmonieuse entre les niveaux qui constituent l'être humain comme individu à la fois biologique, social, psychique et mental (courant d'inspiration anthropologique).

La dimension thérapeutique de la danse est connue depuis des millénaires. La danse apparaît donc comme une activité thérapeutique privilégiée dans la mesure où elle implique le registre du corps par la motricité, celui du social par le lien groupal et celui du psychisme puisqu'elle sollicite des émotions et des représentations à la fois symbolique et artistique.

L'expression primitive est une technique de danse aux mouvements simples, symboliques. Elle s'accompagne au son de la percussion et d'une expression vocale non verbale constituée de phonèmes et onomatopées, les sons sont brefs ou mélodiques. La pulsation du rythme nous



permet d'être relié les uns aux autres, d'être ensemble « en synchronie ».

L'atelier semble se définir comme un espace-temps où des personnes hospitalisées et non hospitalisées en postcure, se rencontrent chaque semaine le vendredi matin pendant une heure où quelque chose d'inattendu peut émerger. L'atelier se déroule, en groupe de 10 à 15 personnes, dans un climat de convivialité, de sécurité, de non-jugement et non performance, soutenu par un dispositif dont le cadre, le plus favorable possible, donne l'occasion à chacun de pouvoir recevoir ce qui est proposé par l'animateur mais aussi d'avoir le sentiment d'avoir pu s'exprimer et parfois de créer.

Ce lieu en lui-même revêt toute son importance, en dehors du service, aménagé entre autres pour cette activité. Depuis le début de mes animations, il y a 12 ans, ce lieu se dénomme « salle polyvalente » équipée d'un parquet au sol, d'une sonorisation et d'un grand miroir ainsi que d'une réserve pour accueillir tous les instruments de percussion.

Suite à une décision institutionnelle de reconstruction, cette salle est démolie comme le reste de l'ancien bâtiment. Depuis 5 ans, l'atelier a pu momentanément être hébergé dans un lieu plus petit, en attendant la nouvelle

salle qui sera prochainement accessible. Ce changement de lieu a provoqué un changement de contenu de l'atelier, c'est-à-dire que pour des raisons de réserve et de bruitage, les instruments se sont retrouvés dans une autre pièce, éloignée des bureaux. Par conséquent, le temps des instruments de percussion est devenu ponctuellement un atelier « à part » pour des raisons d'organisation et je me suis consacrée uniquement à l'expression primitive.

Quatre temps se dégagent :

1° L'échauffement corporel

Il commence par une prise de contact avec l'espace par les pieds nus au sol, le regard, les différentes perceptions sensorielles où débute une mobilisation corporelle douce de tout le corps, accompagné de différentes musiques.

2° Le temps de la danse

1) Celle-ci commence souvent par quelques propositions de jeux rythmiques en prenant d'abord la pulsation dans les pieds.

Exemples :

- Geste et onomatopée soutenus par un CD de percussions. Chacun à son tour, tous les 4 temps, fait un saut



avec un geste et une onomatopée. Dès que le rythme est bien installé dans le groupe, nous passons à un geste et un son tous les 2 temps et puis tous les temps.

- Une présentation de chacun par son prénom est aussi proposée : 2 temps pour le prénom, 2 temps de silence, puis 2 temps de reprise du prénom par l'ensemble du groupe et 2 temps de silence

- Des duos en déplacement latéral sont aussi proposés c'est-à-dire 4 temps sont partagés en face à face : 2 temps avec un geste et un son pour l'un, 2 temps pour l'autre, en alternance avec un geste et un son.

- « L'Echo du guerrier ». Un chef se place à tout le groupe. Il propose des gestes et onomatopées que le groupe répète en écho. Là, il n'y a pas de temps imposé, ce qui permet de multiples variations de rythme et d'intensité.

- Le combat des chefs. Deux demi-groupes se font face et disposent d'un chef à leur tête, celui-ci change régulièrement et choisit un autre pour le remplacer. Le dialogue des 2 chefs est systématiquement repris par leur « village respectif » en écho.

2) En fonction du groupe, je propose quelques enchaînements d'un cours type c'est-à-dire que nous commençons toujours par :

- La prise de pulsations par un saut. C'est le moment où l'on organise la synchronisation en se mettant tous au même rythme, en écoutant le rythme du CD musical.

- Les salutations.

1° Salutation au groupe où chacun se promène dans la salle, sur le rythme de la percussion, en pulsation lente où chacun à la possibilité de saluer ou non.

2° Salutation aux 4 points cardinaux

3° Salutation aux éléments (terre - ciel - horizon). Les mouvements proposés sont accompagnés d'une invocation mélodique.

- Différentes mobilisations

4° les grandes articulations (Hanche - bras)

5° le buste

6° les sauts

7° les petites articulations (la tête - les mains - les pieds...)

- Le chœur final où sont installés progressivement différents gestes et sons en fonction de la capacité et du nombre des participants. Une première mélodie ou voix scandée sur 4 temps est proposée à l'ensemble du groupe, suivi de 4 temps de déplacement dans l'espace en silence. Suc-



cessivement d'autres mouvements et sons sont proposés pour en arriver à 3 ou 4 différents. Quand chacun semble maîtriser son propre mouvement, chacun est invité à se déplacer dans la salle en se saluant les uns, les autres. Le minimum est à 2 voix, le maximum à 4 voix.

- Le rituel final clôturera la séance. Le groupe se met en cercle. Des mouvements simples, communs, répétitifs, accompagnés de voix scandées sont proposés au groupe et susceptibles de donner à chacun et au groupe un sentiment de cohésion et de solidarité. Il se termine par une vibration collective de tout le corps qui permet un étirement au maximum vers le ciel accompagné de l'ascension de la voix

3° Le temps des instruments de percussion (actuellement n'est plus repris)

En cercle, chacun est invité à tour de rôle à être entendu au travers des consignes simples de rythme. Nous alternons temps individuel et temps collectif. Les consignes varient entre des propositions plus directives, laissant place à la créativité de chacun.

4° Le temps de la verbalisation du vécu de la séance (facultatif)

Régulièrement, les personnes expriment ce temps comme celui de la libération de leur être, de pouvoir exprimer leur

tension émotionnelle spécialement par la voix, de retrouver de l'énergie et de se sentir mieux dans leur être. C'est l'occasion aussi de rencontres, de retrouvailles, d'échanges, de plaisirs partagés.

Enfin, nous dirons que la pulsation et le balancement sont les 2 structures de base sur lesquelles nous nous appuyons. Le rythme, la répétition, le groupe, le contre-chant, les rituels sont des éléments essentiels à la réflexion et pourraient être développés ultérieurement.

Annie Farvacque⁽³⁾

^(a) *Contact NGANGA :*

Francis Debrabandère debrasiske@hotmail.com,

Joëlle Vandenberg joellevandenberg222@hotmail.com

^(b) *CREB L'Eveil,*

Avenue Chapelle-aux-Champs, 40 1200 Bruxelles

Creb.woluwe@skynet.be

^(c) *Infirmière psychiatrique,*

chef de service de l'unité « La Fontenelle »,

formée à l'Expression Primitive



SCANNÉ POUR VOUS



Jeff Strong

***Calming Rhythms*, ou comment faire du bien avec un conga**

par Arnould Massart

Calming Rhythms est le titre d'un CD édité par le REI Institute¹ comprenant deux plages rythmiques d'une vingtaine de minutes, interprétées par Jeff Strong² sur un conga. Le REI Institute est une organisation qui s'intéresse globalement aux « effets du rythme musical sur le système nerveux central » et réalise à cette fin des CDs à vocation thérapeutique. Cet institut propose aussi des formations ainsi que des programmes de soins faits sur mesure pour des personnes souffrant d'affections diverses.

Il a été établi que l'écoute de *Calming Rhythms* donnait d'excellents résultats dans les cas d'anxiété ou de douleur chronique et que cette musique avait des effets positifs sur le comportement des enfants autistes ou des enfants diagnostiqués hyperactifs.

Étant donné le succès thérapeutique ces enregistrements, l'envie nous est venue d'aller voir de plus près de quels ingrédients ils sont composés, avec à la clé, l'espoir d'une ébauche de réponse quant au « pourquoi » de leur efficacité.



De l'avis du compositeur lui-même, l'audition d'une dizaine de minutes de ce CD produit déjà des effets significatifs. Nous avons donc entrepris d'analyser en détail les premières minutes de la première plage de *Calming Rhythms*. Commençons par en écouter le début.



Nous percevons une figure rythmique répétée que l'on peut replacer dans une métrique et qui comporte même l'un ou l'autre élément syncopé. Elle pourrait se noter comme ceci :



On discerne dans cette figure une certaine récurrence, une régularité même, exprimée par les temps. Celle-ci se veut rassurante et confortable, mais ne tombe pas dans le piège de la routine, étant donné la présence de deux accents sur des positions faibles (4^e double-croche du 3^e temps et 2^e double-croche du 5^e temps) contribuant à dynamiser la figure ou, tout au moins, à maintenir en éveil l'attention de l'auditeur. Cette même attention est également furtivement titillée par le fait que le cycle de la figure n'est pas « carré ». Il est de cinq temps – phénomène assez peu courant dans notre culture – ce qui rajoute à la figure un petit

élément d'étrangeté et donc d'imprévisibilité. Cependant, le son grave qui marque le début de chaque cycle est bien là pour baliser le terrain et, en quelque sorte, ancrer la perception de l'auditeur.

Trois vitesses coexistent dans cette figure. Tout d'abord, celle que nous venons de mentionner et qui correspond au retour du son grave. Vient ensuite la vitesse des temps (des noires dans la notation), probablement perçue par la plupart des auditeurs comme le tempo de base. Il gravite autour de 110 battements par minute (BPM), ce qui le situe au milieu de la zone reconnue comme celle du tempo moteur spontané, voire du tempo préféré³. Il est donc relativement neutre, c'est-à-dire, ni franchement stimulant, ni résolument relaxant. En tant que tel, il vient à la rencontre de l'état quotidien que connaissent le corps et les perceptions d'une majorité de personnes. On a, enfin, la vitesse la plus rapide – celle des doubles-croches dans la notation. Celle-ci ne s'adresse plus, comme la précédente, au corps (et ses mouvements), mais invite plutôt à un état du cerveau tel que mesuré par l'électro-encéphalogramme (EEG). Sa fréquence est de 7,5 Hertz (Hz), donc de sept battements et demi par seconde, ce qui correspond au point de jonction entre les ondes *alpha* et les ondes *thêta* enregistrées par l'EEG. Traditionnellement, les ondes

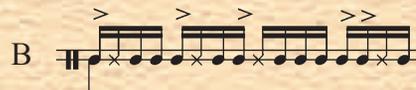


alpha sont associées à un état, simultanément, de détente et d'éveil, un état de douce méditation et de réceptivité mentale. De leur côté, les ondes *thêta* dénotent plutôt un état de rêve, d'imagination, d'intuition et de créativité. La fréquence de 7,5 Hz choisie par Jeff Strong touche à ces deux états. Ce faisant, elle s'oppose clairement aux ondes *bêta* (comprises entre 12 et 30 Hz), qui renvoient à l'état de vigilance quotidienne, de concentration sur des tâches multiples, mais aussi parfois à la pensée anxieuse. La vitesse rapide des frappes sur le conga affecte à notre insu les ondes de notre cerveau et les incite à entrer en résonance avec elle. Si tel est le cas, il s'ensuit automatiquement un changement de notre état mental. Essayez pour voir ! Écoutez attentivement cette plage et tâchez d'y repérer les différents rythmes, comme nous l'avons fait. Après un certain temps, vous ressentirez une légère somnolence et vous aurez du mal à vous concentrer. À la suite de longues minutes de stimulation par des ondes *alpha-thêta*, votre cerveau se sera mis en phase avec ces ondes et vous en subirez les effets.

Mais, si Jeff Strong s'était borné à enchaîner une série de doubles-croches à 7,5 Hz pendant vingt minutes, il est fort peu probable que quiconque ait jamais eu envie d'écouter cet enregistrement plus de quelques secondes. Car pour poursuivre l'écoute d'une musique, il faut que celle-ci

présente pour nous un certain intérêt et nous procure un minimum de satisfaction.

C'est sans doute la raison pour laquelle, après 35 secondes, la figure rythmique change pour devenir celle-ci :



Il s'agit d'une réduction de la figure initiale. Elle a été amputée d'un temps, d'où un cycle à quatre temps. Mais celui-ci n'a cependant pas l'occasion de s'installer car revoilà déjà la figure initiale. Ces deux figures vont alterner pendant plus d'une minute. Le son grave n'apparaît désormais donc plus de manière périodique : il intervient tantôt après quatre temps, tantôt après cinq temps. Une certaine irrégularité s'immisce ainsi dans le rythme et il faudra à l'auditeur quelques secondes pour découvrir ce principe l'alternance – qui pourra d'ailleurs aussi être perçu comme un phénomène de contraction et d'expansion de la figure initiale.

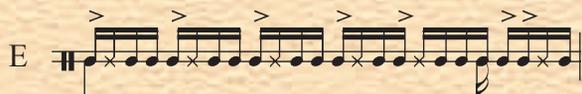
Mais voilà qu'à 1' 52'' apparaît la figure suivante :



Puis, immédiatement cette figure-ci :



Ici, l'alternance des quatre et des cinq temps est maintenue, mais le son grave apparaît pour la première fois sur une position *faible*, de sorte que son statut originel de point d'ancrage est mis en doute. C'est un peu comme si un second ancrage venait parasiter le premier de sorte que l'auditeur peut hésiter quant à savoir auquel des deux se vouer. Mais voilà que survient à nouveau la figure C, elle-même suivie des figures B et D puis d'une autre figure encore :



La figure E constitue une expansion de la figure C. Elle fait un total de six temps dont les trois premiers sont identiques. Pendant un court instant (les trois premiers temps), on peut avoir l'impression que plus rien ne se passe avant que ne reprennent les syncopes aux accents et à la basse. Cette figure, cependant, n'est jouée que deux fois avant le retour de la figure C, répétée, elle, vingt-deux fois.

Avant d'aller plus loin, revenons un instant sur le dernier passage qui comporte un enchaînement rapide de figures

différentes. En voici sa structure : C-D-C-B-D-C(x3)-E(x2). Écoutons-le.



Il va de soi qu'après la description qui vient d'être faite, il est assez facile de repérer les figures. Toute autre est la situation de l'auditeur qui se trouve confronté à la musique sans préparation et dont l'esprit tente, tant bien que mal, de saisir la structure rythmique. Le présent enchaînement est clairement conçu pour brouiller les repères métriques. Il n'est d'ailleurs pas exclu que, déjà à ce stade, l'une ou l'autre personne renonce à essayer de comprendre ce qui se passe et abandonne l'écoute active. La reprise de la figure C, répétée vingt-deux fois, ramène de l'ordre dans le développement rythmique et balise à nouveau quelque peu la perception de l'auditeur. On retrouve comme une plage de calme relatif et familier (la figure C est identique à la figure A à un son grave près) après une zone de « turbulences ». Cette séquence, d'une minute exactement, va déboucher sur une nouvelle figure rythmique qui sera, cette fois, répétée quarante-quatre fois. La voici :



Il s'agit, selon Jeff Strong, d'un rythme possédant d'importantes propriétés calmantes dont la mesure est en 21/16. Examinons-le. Il possède un certain nombre de traits en commun avec la figure initiale : un accent sur les trois premiers temps, un accent (ici dans le grave) sur la dernière croche du troisième temps, un accent double quatre doubles-croches avant la fin de la mesure etc. Ici cependant, on observe pour la première fois un temps composé de *cinq* doubles-croches. Compte tenu de l'organisation de toutes les figures précédentes en groupes de quatre doubles-croches pendant les trois minutes qui se sont écoulées, la brusque apparition d'un groupe de cinq doubles-croches (à cette vitesse) ébranle profondément les repères métriques qui avaient pu s'installer. L'auditeur ne sait désormais plus à quel son grave se fier. En effet, le groupe de cinq doubles-croches survenant subrepticement à la fin de la figure conduit à l'illusion que le son grave qui commence la figure suivante se trouve en fait sur une position faible (la 2^e double-croche de la figure). Au niveau perceptif, un conflit apparaît ainsi entre l'organisation par quatre doubles-croches et la présence du son grave sur le premier temps de la figure. L'auditeur, mis en décalage vis-à-vis de ses propres repères, aboutira probablement à une impression de chaos métrique. Il lui faudra un certain temps pour découvrir que trois sons graves se succèdent régulièrement à distance de cinq dou-

bles-croches et qu'une périodicité subsiste donc en dépit des apparences. Mais, à cette vitesse-là, il aura beaucoup de mal à prévoir l'instant exact où intervient le premier de ces trois sons graves, vu le caractère impair de la mesure dû à la présence d'une double-croche excédentaire et la sensation d'asymétrie qui en résulte. Écoutons et essayons pour voir.



Deux attitudes possibles se présentent alors à l'auditeur : ou bien, il se concentre davantage pour rester en phase avec la métrique, ou bien il se laisse bercer par la cadence des doubles-croches en attribuant aux sons graves un caractère aléatoire. Dans le premier cas, il est évident que notre auditeur ne pourra pas effectuer une autre tâche mentale simultanément (spéculer, ruminer, par exemple), vu la difficulté que représente déjà le simple fait de suivre le rythme avec précision. Dans l'autre cas, il ne percevra plus qu'une itération des doubles-croches accentuée au hasard qui entraînera son cerveau vers un état *alpha-thêta*. On voit déjà poindre ici quelques éléments explicatifs quant à l'effet de cette musique sur les personnes souffrant d'anxiété. Mais continuons encore un peu notre exploration.



À 5' 26'' intervient la figure suivante :



À ce stade, les choses se compliquent encore davantage. Car apparaissent maintenant, en plus, des « claqués » (notés sur la ligne supérieure) et des triples-croches – autant d'éléments qui attirent l'attention de l'auditeur vers une autre région du spectre sonore (claqués) ou temporel (triples-croches). La présente figure, en 27/16, est constituée d'une concaténation de groupements en quatre, en cinq et en trois, anéantissant cette fois toute sensation métrique. Elle débouche cependant immédiatement sur une autre figure :



Celle-ci, en 29/16, n'est jouée qu'une fois, car intervient d'emblée la figure suivante



qui rappelle la figure E par sa métrique et est exécutée trois fois. Mais, après ce qui vient de se passer, trois reprises, c'est trop peu pour que l'auditeur découvre la structure

sous-jacente – somme toute plus simple – de cette figure, car voilà que surgit déjà la figure suivante qui sera répétée trente-trois fois. Une nouvelle zone de turbulences vient donc d'être franchie.



On revient donc à une mesure en 27/16 qui, malgré son caractère impair et l'impression d'asymétrie qui s'en dégage, recèle quand même un certain nombre d'éléments organisés que nous allons détailler. On aperçoit d'abord les trois premiers accents, distants de quatre doubles-croches, qui nous sont désormais familiers. Ensuite, on a les deux derniers accents qui forment, avec l'accent du début (de la figure suivante), un autre groupe de trois accents distants de sept doubles-croches. Au niveau des sons graves, le deuxième son se trouve à distance de onze doubles-croches du premier, comme le troisième se situe à onze doubles-croches du premier de la figure suivante. À l'intérieur donc de cette apparence chaotique pour l'auditeur (n'oublions pas, une fois de plus, l'enchaînement éminemment changeant qui a précédé la venue de cette figure), il existe des récurrences. Voyons les groupements en doubles-croches : au niveau des accents, nous avons 4



+ 4 + 5 + 7 + 7 ; au niveau des basses, nous avons 11 + 5 + 11. Cette figure contient donc une double structure symétrique qui échappe, certes, à la conscience de l'auditeur mais dont on peut imaginer qu'elle exerce une influence. Il n'est pas interdit de penser en effet que la présence de ces différents groupements génère des vitesses avec lesquelles l'auditeur peut se syntoniser périodiquement pendant quelques instants.

Écoutons à présent l'enchaînement qui va de la figure G aux premières occurrences de la figure J.



Il est bien évident que la sensation métrique que l'on pouvait percevoir au début du morceau a complètement disparu. Replacé dans le contexte de l'écoute, on imagine bien qu'après quelques minutes, l'auditeur n'entend plus qu'une trame de doubles-croches émaillées d'accents, de sons graves et de petits groupes de triples-croches. Pourtant, en filigrane, il sent bien qu'il existe dans la musique une organisation interne dont il n'est cependant pas en mesure de découvrir la nature en temps réel. À titre de comparaison, imaginons une situation contrastante où il n'existerait pas de structure sous-jacente. Prenons une simple succession de doubles-croches comportant des accents réellement aléatoires. Une telle séquence pourrait

générer des attentes, des expectatives, avec leur valence positive, l'espoir, et leur valence négative, la crainte. S'il n'existe aucun phénomène récurrent, aucun cycle auquel se raccrocher, il n'est pas impossible qu'une sensation d'anxiété affleure. Ici, rien de tout cela ! Aucune attente ne peut émerger car les événements se succèdent trop vite. Il faut lâcher prise, ou alors s'accrocher. Mais comment rester concentré quand on est bombardé de sons à une fréquence se situant dans la zone *alpha-thêta*... ?

Nous n'allons pas poursuivre plus avant l'analyse de *Calming Rhythms* car la suite de l'enregistrement n'apporte aucune nouveauté substantielle au niveau des techniques utilisées.

Il est clair que *Calming Rhythms* joue sur plusieurs registres. Nous avons, d'un côté, le phénomène bien connu d'entraînement neurologique : la succession ininterrompue de doubles-croches synchronise les ondes du cerveau avec la fréquence de 7,5 Hz. Elle induit ainsi un état de détente et de rêverie éveillées. Mais, par ailleurs, les rythmes légèrement syncopés du début intéressent aussi notre mental, qui, occupé comme il l'est à essayer de les suivre au travers des changements qu'ils subissent, ne peut plus se consacrer à une autre tâche. Il est tout à fait intéressant de noter qu'en nourrissant le mental d'un côté, *Calming*



Rhythms empêche par ailleurs celui-ci de s'attacher à résister à la stimulation du cerveau par la fréquence de 7,5 Hz. Nous avons ensuite les « zones de turbulences », ces passages où les figures rythmiques s'enchaînent tellement vite que l'on ne sait bientôt plus où attendre le premier temps (ou le son grave). Ces espèces d'« épreuves métriques » sont là pour éviter que le système nerveux ne s'habitue à une métrique régulière pouvant induire des effets non ciblés ici, qui repousseraient la fréquence de 7,5 Hz à l'arrière-plan perceptif. Face à ces épreuves, le mental n'a plus qu'une alternative : soit il abandonne et se met à rêvasser, assisté dans cette activité par la fréquence de 7,5 Hz, soit il se concentre sur la musique pour la suivre, double-croche par double-croche, et s'expose d'autant plus à l'effet de cette fréquence. Il y a, enfin, les longues plages où est répétée une figure à la métrique impaire, difficile à appréhender à cette vitesse, mais qui, en son sein, recèle des éléments récurrents structurés selon certains groupements précis. Ce genre de figure a, sur l'auditeur, un effet similaire aux « zones de turbulence » dans la mesure où il n'est pas aisé, même pour un musicien, de compter 21 ou 27 temps à une cadence de 7,5 doubles-croches à la seconde. Mais il n'est pas exclu que la structure implicite que comptent les figures rythmiques interprétées dans ces mesures exerce sur l'auditeur une influence à un autre niveau. Cela pourrait être ce niveau-là qui intervient

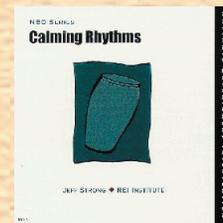
positivement dans les cas d'autisme ou d'hyperactivité... Mais notre connaissance de ces syndromes est loin d'être suffisante pour que nous nous engageons ici dans une tentative d'explication. Une collaboration avec des spécialistes de ces domaines devrait, à coup sûr, permettre une meilleure compréhension des phénomènes rythmiques qui sont en jeu.

Il est évident que ce texte ne représente qu'un survol d'une partie de la première plage de *Calming Rhythms*. Une analyse plus approfondie, assortie d'expériences contrastantes, serait nécessaire pour pénétrer plus en finesse le rôle des ingrédients rythmiques qui composent cette pièce. Pour terminer, nous voudrions tirer un coup de chapeau à Jeff Strong pour l'incroyable performance que représente l'exécution de cette pièce. Sans les talents artistiques de ce musicien, peut-être une partie des effets bénéfiques de cette musique n'auraient-ils jamais existé. Qui sait ?

¹ www.reiinstitute.com

² www.jeffstrong.com

³ pour des précisions sur ces concepts, consultez notre [Lexique rythmique](#) ou reportez-vous aux publications de Paul FRAISSE, de Scott KELSO et de leurs collaborateurs



ET LE FAIRE, C'EST MIEUX ...

- 1 – Restons en phase**
- 2 – Le défi du trimestre**



Restons en phase

par Arnould Massart

Voici une petite proposition de percussions vocales à préparer pour la période du Carnaval. Il s'agit d'un rythme de samba à quatre voix.

The musical score is written for four voices (Voix 1 to Voix 4) in 2/4 time. Each voice part consists of a single staff with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The lyrics are vocal percussion syllables. The first staff (Voix 1) has the lyrics: ta k - s ta ta k - s ta. The second staff (Voix 2) has: ta ta ta ki ki ki ta ki ta ta ta ki ki ki ta h. The third staff (Voix 3) has: ti ko - ko ti ti ko - ko - ti ti ko - ko ti - ti ko - ti. The fourth staff (Voix 4) has: ta - ta doum ta - ta doum doum ta - ta doum ki ta - doum doum. The notes are primarily quarter and eighth notes, with some rests and accents.

Pour la voix 1, on peut remplacer les sons « ta k-s ta » par « ta t-r ta » si l'on veut. À la voix 2, le « h » accentué du dernier demi-temps représente une forte inspiration. La voix 4, quant à elle, sera avantageusement interprétée par la personne du groupe ayant le timbre de voix le plus grave. Elle imite en partie le rythme du *surdo* et nécessite des « doum » graves et résonnants.

Choisissez le tempo en fonction de vos capacités. N'oubliez pas qu'il y a des sambas lentes et que le rythme balancera d'autant plus que votre mise en place sera bonne et que votre tempo sera stable.

Amusez-vous !



Défi du trimestre

par Arnould Massart

Le défi ci-dessous est très simple (à comprendre). En voici les ingrédients :

ta- ki ta- ki ga-ma-la ta- ki ta- ki ga-ma-la

Voix

Mains

Pieds

Il vous suffit d'exécuter cette polyrythmie à une vitesse équivalente à 100 à la noire en veillant à vous arrêter au moment où le posé de votre pied fort (droit pour les droitiers, gauche pour les gauchers) coïncide avec le début du groupe « ta-ki ta-ki ga-ma-la » et avec une croche pointée aux mains.

Envoyez-nous votre réalisation de cette polyrythmie en fichier audio. Nous la publierons avec plaisir.

Bonne chance !

