

Unis-Sons



Présentation

« Unis-Sons est un projet établi sur Bordeaux, qui rassemble des partenaires du secteur du handicap, du médico-social, de la culture et de la formation professionnelle du spectacle vivant.

L'expression musicale est au cœur de ce projet, son ambition est de réunir, de mixer des publics différents qui ont en commun une pratique artistique.

Il s'agit de profiter de ce dispositif pour former une unité, un ensemble regroupant des personnes en situation de handicap, des musiciens en cycle de formation professionnelle, des musiciens professionnels, des professeurs de musique et des professionnels du secteur médico-social cherchant à enrichir leur parcours grâce à cette expérience atypique. »

Unis-Sons a été créé par Stéphane Czeski, musicien, musicothérapeute, multi-instrumentistes et compositeur.

Il intervient au sein d'établissements spécialisés depuis une vingtaine d'années et revendique l'égalité des chances au travers de l'expression et des arts.

Je suis Julie Hosteins, professeur de flûte traversière.

J'ai suivi une formation classique au conservatoire de Bordeaux qui m'a naturellement amenée vers l'enseignement. Cependant j'ai toujours été intéressé par la Musicothérapie et les ateliers de musique adaptée pour des personnes en difficulté ou en situation de handicap.

J'ai intégré Unis-Sons en tant que musicienne afin de partager une aventure musicale et humaine inédite et de développer ma vision de l'apprentissage de la musique et des biens faits qu'elle peut apporter.

J'ai donc décidé de me former à la musicothérapie avec l'AMBx afin d'élargir mes compétences, de m'ouvrir à d'autres méthodes et de travailler différemment.

Les Participants

Le public visé par le collectif (au sens large du terme, collectif d'associations et collectif humain) Unis-Sons correspond pour la plupart à des personnes handicapées à la suite d'un traumatisme crânien (accident de la vie, accident de voiture...). Les participants souffrent de troubles fonctionnels physiques, psycho-comportementaux et neuropsychologiques et cognitifs. Ils ont atteint la phase séquellaire : ils ne sont plus susceptibles d'évoluer car leurs incapacités sont stabilisées, néanmoins ils peuvent progresser par adaptation.

Les blessés jouent ainsi des percussions qui sont adaptées à leur handicap, Djembe, darbouka, conga avec baguette, surdo....

Les musiciens accompagnant les blessés sont issus du CIAM (Centre d'Information et d'Activités Musicales), en formation professionnelle et des musiciens amateurs ou professionnels dirigés par Stéphane Czeski.

Les Partenaires

TCA «Tous Cérébro-lésés Assistance»

TCA est une association qui gère un service prestataire d'aide humaine spécialisée, installée à Bordeaux depuis 2006. TCA intervient à domicile auprès d'une population de personnes cérébro-lésées dépendantes, soit une population de personnes handicapées qui présentent des séquelles cognitives, motrices, sensorielles, comportementales et psychoaffectives consécutives à des lésions cérébrales acquises.

TCA aide aux projets de vie :

- *Pour le logement* : - Collectif de 2,3 ou 4 personnes
 - Appartement ou Maison
 - Aménagement des lieux de vie
- *Aide Humaine* : tout autant qualitatif que quantitatif, une multitude d'interventions sont mises en place, aide partielle ou totale pouvant aller jusqu'à l'assistance d'aides-soignantes ou d'infirmières suivant le niveau de dépendance.
- *Dans le domaine médical ou médico-social*, pour des consultations chez le kinésithérapeute, neurologue, psychothérapeute....
- *Autonomie de déplacement* : accompagner les blessés à leurs rendez-vous ou activités en voiture, bus, tram.
- *Pour des sorties*, des activités ou des ateliers d'expressions artistiques dont Unis-Sons.

CIAM

Le Centre d'Information et d'Activité Musical est une école de musique et un centre de formation, basé à Bordeaux.

Son objectif est de consolider des fondations techniques, théoriques et culturelles et de

sensibiliser aux réalités de fonctionnement du secteur.

Les Ateliers

« Par le biais de la musique, de la pratique instrumentale et vocale, le contenu de ce projet participe au bien-être et à l'épanouissement en valorisant les potentialités de chaque individu. »

Atelier percussions

Deux séances hebdomadaires d'une heure et demi sont proposées aux blessés, entre 10 et 15 participants.

Chaque séance commence par un échange personnel, éventuellement autour d'un café, les participants pouvant exprimer leur état d'esprit en un mot ou une phrase courte.

Il s'ensuit un échauffement consistant en un réveil musculaire, un travail de respiration, seul ou à 2. Cette phase peut s'effectuer dans le silence ou en musique. Si un environnement musical est demandé le musicothérapeute accompagne l'exercice avec des percussions ou de la guitare.

La voix est progressivement amenée sur des sons tenus ou une mélodie simple. Au choix, il est possible de produire l'exercice avec l'ensemble du groupe ou par petites entités de 2 ou 3 personnes.

Ensuite, chaque blessé s'approprie un instrument de percussion selon son handicap :

- Djembé pour ceux qui peuvent jouer et taper avec les 2 mains ;
- Conga ou Tom avec une baguette pour les personnes en fauteuil ;
- Darbouka pour les blessés souffrant d'hémiplégie....

L'objectif est que chacun puisse s'exprimer librement.

Des jeux de rythme sont ensuite mis en place, sous forme de question/réponse. Le groupe répond au musicothérapeute, ensemble ou en individuel.

Des cellules rythmiques simples sont répétées en boucle ou inventées ensemble afin d'accompagner des musiques ou chansons composées pour les ateliers afin de préparer les répétitions avec tous les musiciens d'Unis-Sons.

La voix est également intégrée, des sons tenus, des mélodies simples ou des refrains de chanson associés à des rythmes simples.

Les objectifs sont multiples :

- *L'attention et l'écoute* : Être attentif à un rythme ou une mélodie afin de la reproduire.
- *L'échange* : Le travail de groupe favorise l'échange entre les participants.
- *L'expression vocale et rythmique* : Chacun est libre de s'exprimer à travers son instrument ou la voix.
- *La mémorisation* : Retenir et reproduire une cellule rythmique ou une mélodie proposée.
- *Vers le bien être et la détente* : Sortir d'un quotidien qui peut être parfois lourd avec des soins médicaux récurrents, des périodes de dépressions ou de dévalorisation ainsi que des angoisses et de l'anxiété.

Répétitions Unis-Sons

« L'objectif principal étant la mixité (blessés et valides) pour vivre une aventure humaine où tous se rencontrent, apprennent à se connaître et se retrouvent afin de construire ensemble un répertoire musical. »

Les répétitions ont lieu toutes les 2 semaines pendant 2 heures au Rocher de Palmer, en complément des séances hebdomadaires.

Des résidences sont également organisées entre 2 et 5 jours, permettant plus de cohésion et d'échanges. Mieux se connaître entre participants et musiciens est bénéfique à la préparation du programme en vue de sa restitution.

➤ Nomenclature:

- Une vingtaine de blessés aux percussions
- 4 chanteurs
- 4 guitares électriques
- 2 basses
- 2 claviers
- 1 batterie
- 5 vents (flûte traversière, trompette, clarinette, saxophone et trombone)
- 1 « chef d'orchestre »

Déroulés des séances

➤ **Echauffement**

L'échauffement se déroule généralement par 2, un blessé et un musicien. Nous commençons par un exercice de « dépoussiérage » (qui n'est surtout pas un massage) avec l'approbation de chacun. Un des participant frotte les bras, le dos, les jambes et la tête de son binôme afin « d'enlever la poussière » évacuer les petites tensions et essayer d'aller vers la détente tout en se concentrant sur sa respiration en imaginant une ligne sinusoïdale qu'on suit lentement.

Cet exercice se déroule sans parler, mais en musique (percussions, guitare, happidrum ou voix) jouée par le musicothérapeute qui nous encourage à rester connectés avec son partenaire. Cette connexion se poursuit en se regardant dans les yeux, en se tenant les mains, être dans le moment présent tout en restant à l'écoute de l'autre et de soi-même.

La salle étant suffisamment grande, les binômes sont assez éloignés les uns des autres afin d'occuper l'espace au maximum, et de créer ce lien privilégié dans le binôme.

Toujours par deux, nous travaillons le mouvement et l'occupation de l'espace. Le musicothérapeute joue une musique plus rapide et plus rythmée, les binômes se déplacent ensemble et s'immobilisent quand la musique s'arrête.

Enfin, la voix est intégrée à l'exercice. Une mélodie simple est proposée et répétée par tous, toujours en se déplaçant dans la salle. Les binômes se rapprochent progressivement les uns des autres pour ne former qu'un seul ensemble (blessés et valides), se retrouvant tous pour chanter, se connecter. Peu à peu, nos voix s'estompent jusqu'au silence.

Pour finir la séance, chaque binôme s'isole pour verbaliser et noter ses ressentis (positifs ou négatifs). Pendant une résidence, ces notes ont été recueillies, afin de servir de base pour les paroles d'une chanson composée par Stéphane Czeski.

➤ **Le Soundpainting**

Le soundpainting est un langage de signes permettant la composition en temps réel et l'improvisation. Le chef d'orchestre s'adresse au groupe par divers gestes signifiant des actions en se servant de ses mains et de son corps : très utile dans Unis-Sons pour rassembler ses 40 musiciens.

Ces gestes simples sont utilisés et même inventés au fil des séances, pour le volume, le tempo, les improvisations ou rappeler des mémoires (1 ou 2) travaillés en amont, dans des morceaux déjà écrits.

Quelques Exemples :

- *Tous ensembles* : les 2 bras au dessus de la tête forment un cercle
- *un son long* : « Tirer un fil tenu entre les doigts » en écartant les mains à l'horizontale (au niveau de la poitrine = son médium, au niveau de la tête = son aigu, au niveau du ventre = son grave).
- *Indication d'intensité* : Un angle de 90° est formé avec un bras plié ; l'autre main fait un V et le place au niveau du coude (son faible), au milieu (son moyen) ou près de la main fermée (son fort). On peut aussi utiliser ce geste directement alors qu'un son est en cours pour un crescendo ou decrescendo.

Mais on peut aussi s'en servir en peinture sonore pour créer un morceau sur le moment avec des gestes comme le « scanning » (le musicien joue quand la main du soundpainter passe devant lui et s'arrête quand il repasse), ou le « pointillisme » pour des notes répétées...

Le morceau est unique et éphémère. Chaque musicien s'exprime comme il le veut, sans aucune barrière ni aucune différence.

➤ **Reprise et composition**

Le soundpainting sert surtout de base pour retravailler ou arranger des reprises telles que :

- « Child in Time » de Deep Purple ;
- « Chameleon » de Herbie Hancock ;
- « Eat that question » de Franck Zappa ;
- « Caravan » de Duke Ellington ;
- « Mission impossible » de Lalo Schifrin.

Mais nous jouons aussi des compositions proposées par Stéphane Czeski qui sont harmonisées, arrangées et retravaillées ensemble.

Chacun amène son univers, sa personnalité, son expérience et sa musicalité tout en restant à l'écoute, dans le partage et la convivialité.

➤ Restitution

« La finalité est de produire cet ensemble sur scène pour revendiquer que les différences physiques, psychiques ou sociales deviennent des valeurs ajoutées, démontrant que la mixité artistique est une force dépassant les frontières des préjugés. »

Nous avons participé à plusieurs festivals ouverts à tous qui encouragent les initiatives sociales comme :

R'Festif

Ce festival est organisé par l'association « Rénovation » (Soutenir, Accompagner, Soigner). Leur souhait est d'ouvrir l'accès à l'information au bénéfice des publics vulnérables, tout en renforçant une visibilité positive au travers d'un concert. Il s'agit donc de modifier les représentations des personnes souffrant de troubles physiques, de déstigmatiser et valoriser leurs compétences tout en offrant un temps convivial aux personnes en difficulté.

Hors jeu/ En Jeu

Ce rendez-vous est une rencontre artistique et citoyenne de la diversité et de la solidarité qui offre la scène aux propositions artistiques questionnant le regard sur l'autre, sur les personnes en situation d'exclusion et de fragilité. Il s'agit de fédérer et rendre audibles toutes les initiatives artistiques et culturelles menées auprès des publics les plus fragiles.

Planète

Il met à l'honneur la citoyenneté, la solidarité locale et internationale, le refus des discriminations et des exclusions ainsi que la préservation de la planète.

Autres

Nous avons également animé d'autres événements comme l'Assemblée Générale du Crédit Coopératif, des concerts internes au Rocher de Palmer ou le Festi'Ciam, restitution du travail de l'année des étudiants du CIAM.

Conclusion

En rencontrant Stéphane Czeski et en intégrant Unis-Sons j'ai enrichi ma vision et mon approche de l'apprentissage de la musique à travers la musicothérapie : une approche beaucoup plus tournée vers l'humain et les biens faits que la musique peut apporter aux personnes en situation de handicap. Mais cela m'a aussi permis d'enseigner différemment en laissant plus de place au ressenti.

Dans l'enseignement, il y a une obligation de progrès, d'avancement, de discipline, un travail qui peut paraître fastidieux quant à la façon dont il est amené.

En travaillant avec des applications de musicothérapie, je me suis servie de la musique comme un outil pour s'ouvrir aux autres, rester à l'écoute et concentré, une source d'apaisement pour certain ou d'épanouissement pour d'autre.

Mais je souhaite essentiellement amener chacun de mes élèves à s'exprimer librement à travers leurs instruments ou leur voix avec leur personnalité, leurs ressentis et leurs émotions.

Avec Unis-Sons je vis une aventure humaine hors du commun prônant la mixité, l'échange, le partage, la diversité et la tolérance où tous se rencontrent sur scène pour démontrer qu'à travers la musique les différences s'effacent.

En parallèle de mon métier de professeur de flûte, je désire travailler avec des personnes en difficulté, en situation de handicap, des personnes âgées...

Dans le cadre des activités proposées par TCA, je commence cette année un atelier chant chorale avec des personnes cérébro-lésées.

Adresse du site : www.unis-sons.com