

Art-thérapie

La magie du chant libère les émotions

Katia Steulet lance des ateliers de chant intuitif. Elle offre une voie d'expression personnelle pour canaliser le stress.



Dominique Wyss - Reporter de quartier pour Signé Genève

Publié: 03.06.2024, 15h28



Katia Steulet organise des ateliers «Voix Émotions».

Denis Guyot



Abonnez-vous dès maintenant et profitez de la fonction de lecture audio.

S'abonner

Se connecter

[BotTalk](#)

Chanter, c'est bon pour le moral, c'est scientifiquement prouvé, car cela baisse le taux de cortisol: l'hormone du stress. C'est ce que m'a confié Katia Steulet, qui anime des stages et ateliers intitulés «Voix émotions» et qui proposent, en autres, le chant intuitif. J'ai eu le plaisir de la rencontrer pour qu'elle m'explique en quoi consiste exactement cette discipline.

Quel est votre parcours? Comment en êtes-vous arrivée à développer cette méthode originale?

Mon parcours de vie, ayant vécu l'inceste, cela m'a amenée à me reconstruire. La musique était mon échappatoire et un élément essentiel à ma vie. J'ai appris et joué du piano, ainsi que le solfège, tout au long de mon enfance. Et je chante dans différents groupes depuis vingt ans. À l'adolescence, je rêvais d'être chanteuse, mais j'étais incapable de faire un vibrato. Ma détermination m'a confirmé que quand on veut, on peut. J'ai conçu un album sur la résilience en 2019, pour lequel j'ai composé les musiques et les paroles, avec quelques collaborations, notamment celle de Stéphanie Y. Fischer pour la chanson «Coupable d'être victime» tirée de son autobiographie du même titre. J'ai commencé à explorer les chants intuitifs sur internet assez récemment. Prenant conscience de leur pouvoir de libération, j'ai décidé de partager cette expérience avec les autres en créant mes propres ateliers dans deux buts distincts: pour permettre aux autres de s'exprimer comme j'ai pu le faire. Transmettre ce avec quoi j'ai pu évoluer, montrer que c'est possible de «réussir» à se surpasser pour acquérir le plaisir, l'hormone du bonheur. La musique m'a sauvé la vie, me permettant de m'exprimer principalement à travers les sons du métal symphonique, une symbiose parfaite entre le bien et le mal, la lumière des voix lyriques et la noirceur des voix de poitrine venues des tripes. Depuis quinze ans, j'ai eu l'opportunité de me produire sur plusieurs scènes en Suisse et en Europe, et j'ai même eu la chance d'aller jusqu'à Malte. Et aussi j'aimerais offrir aux gens la possibilité d'enregistrer leur chanson à moindre coût et de manière semi-

professionnelle, que ce soit pour eux-mêmes ou pour offrir en cadeau. Mon studio est équipé de cartes son, de micros et de tous les supports informatiques nécessaires pour la prise de voix. Grâce à mon expertise en informatique depuis près de vingt-cinq ans, je peux assurer une prise de son de qualité. Ensuite, j'envoie les fichiers (musique et voix) à un studio professionnel qui se charge du mixage et du mastering pour obtenir un rendu presque parfait. Ces enregistrements sont destinés à un usage privé et personnel, il ne s'agit pas ici de présenter un travail en lien avec un projet musical professionnel.

D'après vous, la musique et le chant sont directement liés à nos émotions, et vos ateliers de chant intuitif permettent aux gens de s'exprimer et d'améliorer leurs facultés cognitives, est-ce une sorte de thérapie pour certains?

Oui, chanter est libérateur et permet d'exprimer nos «maux sans mots» à travers notre corps et nos vibrations, libérant ainsi nos émotions. La plupart des gens qui viennent me voir en ressortent allégés, et ressentent une véritable libération. Oser chanter, c'est aussi canaliser ses énergies, et il n'est pas nécessaire de savoir chanter pour tenter l'aventure. Nous sous-estimons souvent notre capacité vocale, car nous sommes tous capables de crier avec une grande puissance sans nous en rendre compte, comme lorsqu'on rappelle son chien parti à l'autre bout de la forêt, ou son enfant qui s'apprête à traverser la route sans regarder. Les participants ne sont pas là pour sortir un album, mais pour exprimer leur colère, leur amour, leurs frustrations, leurs gênes, et tout ce qui peut être bloqué. Ce qui rend ce stage si efficace, avec un taux de réussite de 98%, c'est la participation des «anciens» qui coachent les nouveaux participants. Il est aussi gratifiant de coacher que d'être coaché, car on continue à évoluer à travers ce que l'on exprime aux autres.

Comment se passe une journée de stage, combien y a-t-il de participants?

Les gens arrivent souvent stressés et anxieux à l'idée de chanter. Ils commencent par remplir un court formulaire précisant leurs attentes, sans obligation de le faire. Nous entamons ensuite une séance de méditation guidée en musique, où je parle en direct dans le micro pour réduire le stress. Cela établit également un lien de

confiance. Ensuite, nous faisons cinq minutes de vocalises, ce qui permet aux participants de se familiariser avec leur voix dans le casque et d'ajuster la perception de leur voix, avec ou sans effets, selon leurs préférences. Lorsque les participants commencent à chanter, la première ligne de voix est toujours retenue. Cependant, au fur et à mesure qu'ils reprennent la chanson ou le chant intuitif, ils se lâchent progressivement et parviennent à s'ouvrir. Je peux les guider si nécessaire, bien que je préfère intervenir le moins possible pour laisser place à leur totale créativité.

Qui choisit le fond musical sur lequel le participant va poser sa voix et chanter?

C'est le participant qui choisit ses musiques. En général, il m'envoie un lien YouTube d'une musique qui lui parle. Ce sont souvent des musiques de films sans paroles. Parfois, je propose des musiques en fonction des attentes et je cible des musiques thérapeutiques comme des mantras. La notion du temps disparaît avec la musique, on peut vivre intensément le moment présent.

Mais vous donnez aussi des ateliers personnalisés individuels. À quelle occasion?

La majorité des participants viennent seuls pour une expérience intime et personnelle, dans le but de se libérer de quelque chose qui les dépasse et qu'ils ne contrôlent pas. Beaucoup pleurent au bout de la troisième ou quatrième ligne de chant. Je n'interviens pas, ou rarement, laissant chacun vivre ses émotions, et nous en parlons uniquement si cela est souhaité. Je n'ai pas besoin de connaître les motivations des participants dans les détails, ce qui est un grand avantage.

J'ai observé que, dans ce type de stage qui touche un travail d'expression et d'extériorisation, il y avait davantage de femmes que d'hommes. Qu'en est-il chez vous?

Je le confirme. J'ai une majorité de femmes qui viennent à mes ateliers. On sait que les hommes ont plus de mal à se dévoiler. Je suis coach à l'association Voler sans peur depuis 2008 et les hommes qui participent ont le courage d'affronter leurs craintes et de les accepter. J'ai le sentiment que la tendance évolue fortement avec le

temps.

À partir de quel âge peut-on participer à vos ateliers?

J'accepte tous les âges. Quand on sait que des enfants sont harcelés à l'école ou abusés, ou plus simplement timides, cela leur offre un moyen de se libérer et d'ouvrir des portes vers le monde de la musique.

Les stages ou ateliers sont souvent assez onéreux. Vous, vous avez opté pour la formule prix libre (chacun donne ce qu'il veut). Pourquoi?

Lors de mes stages découverte en groupe, je propose un tarif «prix libre» afin de rendre cette expérience véritablement accessible à tous et de faire découvrir mon activité. J'apprends beaucoup des autres à travers ces échanges, et cela me fait autant grandir en donnant de ma personne et en partageant différentes opinions, idées et sujets. J'apprends aussi à communiquer tout en restant à l'écoute des autres. Pour mes ateliers individuels, les prix sont fixes et largement accessibles. Je prévois également d'adapter mes tarifs en fonction des situations personnelles des participants, comme pour ceux qui sont au chômage ou bénéficiaires de l'AVS, par exemple.

Quelles seront les prochaines dates pour les ateliers de chant intuitif?

Les prochaines dates de stage découverte (à prix libre) seront les 28 septembre et 16 novembre 2024 à Genève, au centre de thérapie Holi'thera. Les participants peuvent s'inscrire sur mon site internet www.voixemotions.ch via le formulaire en ligne, par e-mail ou par téléphone au 079 748 72 54.



Pascal Knecht 2016

Kaia Steulet
Pascal Knecht