

PRÉLUDE

Ma première pensée, celle qui m'a pêché à l'hameçon de la première ligne de ce livre :
Qui suis-je pour poser ma parole ainsi ?
Au nom de quelle chaire parlerais-je ?
Aucune autorité ne me justifie...

Et la seconde, me trouvant aussitôt dans les mailles du filet des résonances :

Je suis juste un humain cheminant parmi les autres, avec les autres.

Je ne prends pas la parole : on me l'offre ; je ne la refuse pas.

Je parlerai au nom de ma propre chair, celle que tous nous avons en commun.

Ni plus, ni moins.

Sans prétention, sans vouloir convaincre ni prouver.

En simple partage d'un point de vue dans les champs de vivre, où il y a tant à glaner...

Ce que je vais oser à présent, c'est comme un chemin où j'avance. Pas après pas.

Une danse avec les mots pour tenter de dire un peu du dense que je perçois de l'être.

Comme une lettre que j'écrirais à ceux que j'aime, et qui m'écrie, peut-être, aussi.

Comme un rêve dont je voudrais percer les brumes dans le sommeil du corps.

Dans les soleils qui me sont chers : l'obscur et la soie d'où l'on naît.

Ce soi que l'on est...

PREMIÈRES MESURES

Il serait peut-être temps d'en appeler à une nouvelle sorte d'expertise : celle de la poésie. L'art poétique est un art de la mémoire immédiate : mémoire de cette parole qui parle sans cesse au fond de nous, et qui, parlant, nous fait être.¹

DOMINIQUE BERTRAND ²

La rédaction de ce livre est basée sur celle de mon mémoire en musicothérapie. Mon postulat est le suivant : ce que je nomme la *poésie de l'être* serait ce qui permet l'expression la plus juste de soi, ajustée à soi-même. À ce que l'on est, intimement, à l'instant de cette expression de soi. À ce que l'on naît, aussi. Ou pas. Ce serait cet inattendu de vie, potentiellement présent en chacun. Ce qui rend chaque être singulier. Une poésie non littéraire et non imprimée sur du papier : son écriture serait la vie que l'on mène en ce monde, et le livre en serait soi-même. Cette idée de la poésie, par définition agissante, de l'être, m'a mené tout naturellement vers l'exploration de ce que je considère comme *un moyen thérapeutique de base* que j'appelle

l'expression artistique de soi. La poésie, en tant que principe de vie, au cœur d'un processus thérapeutique, est la trame de cet ouvrage.

L'être humain est un être de chair et de parole, et l'univers musical en est intimement fondateur. Constitutif. Par musical, j'entends : le souffle, le rythme, le son. Ces éléments, qui sont également des énergies, font partie intégrante de nous-mêmes : nous nous sommes toutes et tous formés dans l'univers sonore et rythmique intra-utérin. Notre corps est émetteur autant que récepteur du sonore, du rythmique. Tous, nous sommes souffle, rythme(s) et son(s) internes et externes. Quel que soit l'état dans lequel nous nous trouvons, et quel que soit l'instant, nos corps sont vibrations et résonances incessantes. En ce sens-là, toute personne est musicale. Autre chose que le verbal me *dit*, exprime ce qui est en moi, qui je suis.

Je considère donc que la musique, telle que je viens de la décrire, fait partie de la *poésie de l'être*. Elle en est même un élément majeur. C'est pourquoi la musicothérapie est un fabuleux moyen pour se connecter avec le fond de soi, et pour entrer et être en relation avec autrui. Cependant, mon propos sera avant tout une invitation à écouter des résonances, sous forme de questionnements bien plus que d'affirmations ou de réponses. Invitation que je

développerai en quatre mouvements, comme une composition musicale, un chant, ou une improvisation poétique :

- 1- la poésie de l'être ;
- 2- l'expression artistique de soi ;
- 3- la musicothérapie ;
- 4- à corps majeur.