

# Estelle et la Psychophonie



## Bonjour Estelle, pourrais-tu nous présenter ton parcours ?

Après un parcours en tant que comédienne et chanteuse pendant 10 ans et un détour par la restauration, j'ai rencontré mes 2 amours professionnels : la vente à domicile et la **Psychophonie**.

A priori ces 2 secteurs n'ont rien à voir, et pourtant le lien pour moi est l'envie d'être présente pour les autres, qu'ils soient bien dans leur corps (je vends des vêtements pour femmes) et dans leur voix.

## Comment as-tu découvert la psychophonie ?

J'ai découvert la Psychophonie en 2005 grâce à une amie qui venait de faire un degré. A l'époque, je vivais dans les Monts du Lyonnais et cette formation était proposée dans un petit village de 600 habitants dans le Forez (Verrières en Forez exactement). Au départ c'était juste pour moi. Or, un jour c'est devenu comme une évidence. J'ai suivi la formation professionnelle qui a commencé en 2010 pendant 3 ans et j'ai obtenu mon diplôme en 2013.

## Qu'est-ce que la psychophonie ?

Marie-Louise Aucher (la fondatrice de la méthode) définit la Psychophonie ainsi :

« La Psychophonie est une démarche auto-expérimentale d'harmonisation physique et psychique qui utilise à la faveur de la voix parlée et chantée, les correspondances entre l'Homme, les Sons, les Rythmes, et le Verbe. »

C'est une méthode qui rend le chant accessible à tous, pas besoin de connaître la musique pour se faire plaisir. Comme c'est une méthode qui passe par le corps, nous explorons plusieurs axes de travail :

*Homme émetteur et homme récepteur* (l'aspect vibratoire est très important et permet autant de chanter que d'écouter)

## Les 5 sens

*La voix parlée et la voix chantée*

*La respiration*

*L'enracinement et le rayonnement*

*L'harmonisation de tous les plans de l'être (physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel)*

Cette méthode est source de détente, de vitalité, de tonus, d'équilibre, la Psychophonie® permet à chacun de se construire dans le respect de soi et des autres et de s'exprimer en toute plénitude.

## As-tu une approche personnelle ?

Il y a des protocoles à suivre qui permettent à l'être de se sentir au mieux avec lui-même mais je pense que nous mettons tous un peu notre patte avec nos différentes personnalités.

## Combines-tu cela à d'autres pratiques ?

Non mais l'échauffement Physique (liquidation et activation) est emprunté à d'autres disciplines tel que le Qi gong.

## Quels sont tes projets à venir ?

Alors je ne suis pas super calée en informatique et j'aimerais créer un site, une page facebook pro, des flyers (les cours fonctionnent grâce au bouche à oreille aujourd'hui)... D'ici cet été mettre en place 1 ou 2 journées de Psychophonie, continuer à développer l'activité (j'ai pour le moment des cours à Aubière, Thiers, Cusset, Soucieu en Jarrest - 69). J'aimerais bien ouvrir côté Sud vers Issoire donc, et pourquoi pas au nord à Riom. Voilà pour le moment bien entendu il y a bien d'autres projets mais pas après pas....

