

**L'association « Voix
En Développement » portée par
MALIKA BELLARIBI LE MOAL
présente:**

**« *UNE DIVA DANS LES QUARTIERS* »
Projet intergénérationnel d'art lyrique**

Il y a plus de 20 ans, Malika Bellaribi le Moal décide d'associer les personnes issues des quartiers populaires auxquelles elle donne des cours de chant lyriques, à des musiciens, des metteurs en scène et des chanteurs professionnels issus du monde de l'opéra. En mêlant sa vie de cantatrice internationale à celle des choristes des ateliers qui n'ont pas de formation musicale particulière et n'ont pas accès à cette forme de culture, elle crée une véritable troupe d'opéra multiculturelle et intergénérationnelle. Ce projet c'est aussi celui du pari de la reconstruction par le chant lyrique, du vivre ensemble et de la valorisation des quartiers populaires. Malika, forte de son apprentissage technique et de sa propre résilience, a élaboré une pédagogie très personnelle axée sur l'intelligence émotionnelle et corporelle.

• La réalité a dépassé nos espérances...

Ces personnes des banlieues habituées à vivre avec peu de moyens révèlent un potentiel extraordinaire !

Le point de départ est la motivation, puis ensuite la confrontation à la difficulté du chant lyrique (dans les ateliers, chacun reçoit l'enseignement de haut niveau et personnalisé de Malika). Après cela, l'apprentissage par cœur de l'opéra (chacun doit tenir sa ligne musicale seul), l'apprentissage de la mise en scène, puis l'expérience de la scène.

Des mélomanes habitués aux grandes scènes d'opéra nous ont assurés que nous n'avions que peu de chose à envier aux plus grands...nous les avons crus ! Et après toutes les années écoulées nous continuons d'y croire toujours plus fort.

• Changer de regard sur les quartiers populaires

Un projet positif:

Il s'agit ici de proposer un projet permettant une reconstruction personnelle par le chant, avec sa propre voix, son propre souffle. La pédagogie utilisée s'appuie sur le corps, les capacités, les défauts et les qualités de chacun pour transformer. S'autoriser à réussir, à respirer pour soi, à s'aimer, à dévoiler et accroître ses capacités. Ce projet c'est un pari pour l'avenir de chaque participant: celui de la réussite, de l'autonomie, de l'écoute, de l'empathie et de la confiance.

Une expérience décisive à l'UNESCO:

Aux débuts de notre projet nous faisons une expérience auprès de musiciens professionnels à l'UNESCO qui sera révélatrice et décisive pour nous. Les musiciens de l'orchestre avec lesquels nous travaillons, qui sont par ailleurs enseignants, sont enthousiasmés par l'engagement sur scène des chœurs d'enfants et d'adultes de tous âges qui participent au projet. Ils ont applaudi la performance en particulier de ces enfants de quartiers dit défavorisés, venant de l'immigration ou non, qui ont su appliquer avec responsabilité et détermination les règles nécessaires à la bonne marche d'une représentation impliquant une centaine de participants : musiciens, choristes, solistes, chef d'orchestre/animateurs,

bénévoles et responsables de centre sociaux / équipe de production / danseurs et danseuses de l'école Chaptal ...

La réaction est édifiante. Réaliser ensemble deux représentations devant un large public, donnent à chacun un sentiment profond de respect les uns pour les autres.

20 ans après:

En plus de 20 ans de scène, c'est plus de 30 opéras joués qui ont enchanté la critique, fait découvrir des opéras méconnus, fait traverser les frontières et ont aidé les participants des ateliers à se reconstruire et à changer dans leurs vies.

En 2018, l'association et les choristes font le film « *de la joie dans ce combat* » de Jean Gabriel Périot dans le cadre de la 3ème scène de l'opéra de Paris. Ce film écrit pour les choristes, sur une musique originale de Thierry Escaich, évoque l'histoire des participants des ateliers, leur volonté, leur force, leur joie, et ce que la musique a pu apporter à leurs vies.

En 2021: le film « les sandales blanches » inspiré de l'autobiographie de Malika et de son travail auprès des choristes sort sur France 2. Aux cotés de Malika les choristes jouent et chantent dans le film.

• Retrouver le goût de la performance

Quand nous proposons à des personnes des quartiers de devenir le chœur de notre troupe lyrique, nous n'avons pas de baguette magique. Cela représente au minimum un an de travail alors que pour un soliste seulement 2 ou 3 mois suffisent pour apprendre un rôle entier. Dans la vie d'un enfant, les études au conservatoire sont longues. Nous n'avons ni le temps ni les moyens de faire de ces enfants des chanteurs sortant du conservatoire (les conservatoires sont là pour ça).

Notre but est de les aider à réaliser une performance saluée par un large public qu'ils n'oublieront pas et qui leur donnera l'envie de recommencer avec nous et ailleurs : cela aide à construire « l'estime de soi » et à retrouver de l'autonomie.

La plus belle des réussites est là: Créer des spectacles lyriques dans les règles de l'art et de l'excellence avec un chœur passionné par cette aventure !

• L'apprentissage du « construire ensemble »

Pour réparer la performance il est très important de réparer « l'être »

On ne peut pas être performant si on ne ressent pas un soutien inconditionnel de son entourage. C'est rarement le cas pour les enfants qui ont des parents angoissés par leur avenir ou qui n'ont ni le temps ni les moyens de leur apporter ce soutien inconditionnel ne l'ayant pas reçu eux-mêmes. C'est également vrai pour les personnes âgées qui ont perdu leurs capacités physiques et cognitives, celles qui ressentent un décalage à l'égard de la société, et pour les personnes atteintes de maladies, de dépression ou vivant dans la solitude.

Il est important de considérer la relation avec elles comme un échange, elles donnent autant que nous leur donnons. Nous leur apportons un apprentissage efficace, des règles claires pour réussir. La réussite résulte de l'empathie que nous leurs témoignons et de la confiance qu'ils mettent en eux, en nous.

• **Réconciliation intergénérationnelle**

Ce projet peut réunir jusqu'à 4 générations (6 à 80 ans). Les choristes travaillent leur voix individuellement devant le groupe et rencontrent pour chanter, des difficultés similaires quel que soit l'âge. Cela est, pour les enfants en particulier d'abord un étonnement, et ensuite la prise de conscience claire que la difficulté d'apprendre ne leur est pas réservée. Cet espace d'inclusion est un lieu d'intégration puissant permettant à chacun de se sentir faire partie du même monde, une troupe d'opéra...

Nous souhaiterions que ces projets et les outils pédagogiques qu'ils comportent (approche de l'intelligence émotionnelle, corporelle et comportementale) servent de modèle en terme d'état d'esprit car nous considérons que l'humain est au cœur des résultats obtenus.

• **Etre ensemble pour construire la confiance afin de créer une œuvre musicale**

C'est ensemble que nous nous enrichissons, ensemble que nous créons. C'est en nous adaptant à chacun des choristes et en faisant avec tout ce qu'ils sont physiquement et moralement que nous créons les opéras. La confiance en soi est la base du chant. Cette confiance se trouve dans la respiration et la capacité à entendre son propre corps dans le groupe sans craindre le jugement. Nous passons de nombreux moments tous ensemble: nous réunissons les groupes des différents ateliers et les professionnels lors de stages, lors de répétitions. Ces moments sont précieux et nous permettent d'échanger les uns avec les autres et de nous connaître profondément. Le chant c'est une mise à nu de son intériorité, nous sommes tous égaux, tous dans le même travail. C'est en constatant que l'autre qu'il soit professionnel ou choriste issu des ateliers, utilise le même outil: son corps, sa voix, sa respiration (avec ses défauts et ses qualités) pour faire du beau chant que nous construisons de la confiance et que nous formons une véritable troupe et créons un vrai projet.

La démarche du projet « Une diva dans les quartiers »

1 . Une démarche artistique créée par une cantatrice professionnelle

Malika est une cantatrice mezzo-soprano dont la carrière internationale et l'engagement en faveur des quartiers lui ont valu d'être nommée « la diva des quartiers ».

Sa personnalité, sa générosité et ses compétences lui ont valu d'être nommée au grade de : Chevalier de l'ordre du mérite, Chevalier des arts et des lettres, Chevalier de la Légion d'honneur le 1er janvier 2016, et récemment Officier de l'ordre des Arts et des Lettres.

Chanteuse lyrique sur les plus grandes scènes, notamment salle Pleyel, salle Gaveau, au Théâtre du Renard, à l'opéra national du Rhin, à l'UNESCO, mais aussi en Italie, en Allemagne, au Luxembourg... elle mène une carrière de soliste internationale depuis 1987 et créé de nombreux opéras. Elle enregistre 3 albums « Melting'op », « les héroïnes de la méditerranée », « Récital à Gaveau ». Elle publie également son autobiographie intitulée « les sandales blanches » aux éditions Calmant-Lévy, adaptée en film en 2021 pour France télévision. Son dernier livre paru aux éditions Nathan « le chant pour mieux apprendre » aborde sa pédagogie révolutionnaire et tout le travail qu'elle a fait durant ses dernières années auprès des quartiers et des enfants en particuliers.

Ce qui impressionne le plus chez Malika au delà de ses qualités vocales c'est qu'elle est une artiste humaine. Elle est certes une grande diva mais elle est avant tout une artiste généreuse, simple et engagée.

Malika Bellaribi-Le Moal, née à Nanterre et d'origine maghrébine, s'est battue depuis longtemps pour donner une image positive des quartiers défavorisés. C'est donc une artiste complète, exigeante et empathique qui se met au service des choristes avec lesquels elle travaille et leur donne à la fois une technique vocale, une capacité de résilience et de reconstruction mais aussi le goût et la culture du beau chant.

2. Une démarche pédagogique

Malika, désireuse de mener des actions dans les quartiers difficiles et de démocratiser l'opéra, elle utilise toutes ses compétences pour l'opération " Une diva dans les quartiers". Elle met en place des actions pédagogiques à destination des quartiers populaires. En utilisant la voix lyrique comme vecteur de travail, d'affirmation de soi, d'autonomie, du goût de l'effort et ce, grâce à l'objectif scénique affiché dès le début des ateliers.

Malika s'adapte aux besoins, aux envies et aux réactions des participants qui contribuent à la construction de l'opération. De fait, " Une diva dans les quartiers" aboutit à un résultat toujours spécifique.

Après plusieurs mois de travail vocal hebdomadaire au sein de ses ateliers pédagogiques, plusieurs représentations scéniques sont organisées dans les conditions habituelles de spectacle.

Les participants ont aussi l'occasion d'assister à des concerts de Malika et des professionnels qui l'entourent afin qu'ils puissent découvrir les grands airs d'Opéra et la musique classique en général.

3. Une action structurée par Malika et son équipe professionnelle

- Malika conçoit des ateliers de chant accessibles sans audition
- Elle utilise une démarche pédagogique ludique
- Donne des objectifs scéniques
- Met en oeuvre les moyens nécessaires au bon déroulement de l'opération mobilisant ses musiciens professionnels; metteurs en scène et chanteurs chaque fois que cela est nécessaire
- Elle valorise l'opération auprès du public et des médias grâce à son équipe de production et de communication
- Elle s'appuie au maximum sur les structures et organismes sociaux, culturels et musicaux en place afin d'encadrer et de soutenir les participants - Ils assurent le bon déroulement de l'opération dans la ville concernée, en particulier l'organisation des ateliers et l'accueil du spectacle final,
- Elle travaille en collaboration avec les personnes chargées du décor, des costumes, des arrangements musicaux pour orchestre, de la scénographie

4. Le contenu des ateliers pédagogiques

Malika a mis en place une pédagogie spécifique afin de développer la voix plus rapidement et plus efficacement.

1) Le travail vocal

En musique lyrique, les chanteurs, comme les instrumentistes qui les accompagnent, ne sont pas sonorisés. Toutes les voix sont a cappella et doivent pouvoir être entendues à n'importe quel endroit de la salle de spectacle tout en passant au-dessus du volume sonore des instruments accompagnateurs. Un travail vocal conséquent est nécessaire.

2) Les appuis théoriques

Chaque semaine, Malika articule ses cours autour d'un travail de détente corporelle et d'équilibre entre les résonances physiques osseuses et la respiration diaphragmatique. Elle utilise également l'intelligence émotionnelle pour l'apprentissage du chant.

La rigueur de la technique vocale apporte de la sécurité physique et établit un sens de la communication avec les autres. La méthode d'apprentissage qu'elle met en œuvre fait appel à leur énergie et cherche à contourner leurs réticences et leurs peurs.

Ainsi, Malika a construit sa propre pédagogie en s'inspirant de bon nombre de traités sur l'art du chant et en utilisant les outils les plus efficaces et les plus rapides. Elle emprunte aussi bien à Emmanuel Garcia (1775-1832) qu'à Serge Wilfart (psychothérapeute et chanteur contemporain) ou à Richard Miller (américain contemporain, créateur d'une école de chant). Les écrits de psychophonie de Marie-Louise Aucher "*L'homme sonore*" lui ont apporté les informations physiologiques utiles pour étoffer sa méthode.

Pour Malika Bellaribi-Le Moal, « *l'enseignement du chant vise à développer la gestion et le soutien du souffle afin d'atteindre l'homogénéité du registre entre la voix parlée et la voix chantée. Le chant est avant tout un travail sur la respiration ventrale qui relie le thorax et la gorge. Il provoque une détente corporelle, avec une sensation de sérénité. Cette pratique nécessite une bonne concentration et développe l'affirmation de soi. Avec le temps elle renforce notre identité et nous aide à trouver notre place parmi les autres* »

3) Dans la pratique :

L'apprentissage vocal nécessite un travail:

- sur l'éveil corporel : chanter sollicite l'ensemble du corps.
- sur les sensations c'est-à-dire un travail axé sur les cinq sens.
- physique : chanter fait fonctionner les muscles involontaires et demande une grande mobilisation d'énergie.
- autour de l'équilibre corporel.
- sur la capacité à sentir à intégrer et gérer ses 4 émotions (colère, peur, joie et tristesse).

Les participants sont avant tout mis en phase d'exploration corporelle et sensorielle. Les explications ne sont données qu'une fois qu'ils ont pu vivre leurs propres expériences.

Pour ce faire, le travail pédagogique est avant tout ludique. Pailles, bouchons, mouchoirs, feuilles de papiers, tétines, verres, chaises, tête à l'envers, course, danse, expression corporelle, grimaces sont autant de moyens utilisés lors d'exercices qui font "sortir la voix".

Le chant fait appel à la mémoire corporelle, (le corps se souvient). Malika appuie sa pédagogie sur un travail physique et corporel et elle travaille sur les 5 sens car le chant touche toutes les sensations (l'ouïe, l'odorat, le toucher, la vue et le goût) comme toutes les parties du corps.

Malika insiste sur le fait qu'il est nécessaire de respecter le rythme biologique de chacun aussi bien pour les enfants que pour les adultes.

Le travail se fait en groupe ou individuellement mais toujours devant le collectif.

4) Les conditions du résultat vocal

Pour obtenir un résultat vocal autorisant la prestation scénique, il est nécessaire d'étaler les ateliers dans le temps pour que les empreintes corporelles puissent s'opérer. Une fois les premiers mois passés, des stages plus intensifs sont mis en place. Ils rassemblent tous les participants de tous les ateliers et permet l'échange par la rencontre et la reconnaissance des uns et des autres.

Dans ce cadre pédagogique, arriver à chanter des airs lyriques sans avoir préalablement suivi des cours de chant ou de musique nécessite au minimum un an de travail intensif.

Un certain nombre de conditions sont requis pour que la « mayonnaise » prenne:

- La présence d'une pianiste-répétitrice après quelques semaines de déchiffrage est très stimulante (la musique d'accompagnement motive l'élève et valorise ses résultats).

- Une représentation scénique dans un lieu emblématique de leur quartier où les conditions professionnelles peuvent être mises en place.
Cet aboutissement des efforts consentis et du travail réalisé reste la plus belle récompense offerte aux participants et une des meilleures motivations. Leur famille, leurs amis, leurs collègues, leurs voisins et toutes les personnes du quartiers doivent pouvoir assister gratuitement à ce spectacle.

- Une deuxième représentation dans un lieu de spectacle ayant une renommée au-delà du quartier, encore mieux, au-delà de la ville.

Ainsi les participants peuvent être accueillis dans les mêmes conditions ailleurs que dans leur quartier, de préférence sur une grande scène ! Ils ont chanté à l'Unesco, à l'Opéra National du Rhin, salle Gaveau, au théâtre Jean Vilar à Saint Quentin, au CCO de Villeurbanne, à la salle Charlie Chaplin de Vaulx en Velin, dans la cathédrale de Pau, dans des festivals partout en France, ...

- La présence aux ateliers d'animateurs ou de responsables de centres sociaux, si possible formés à la pédagogie de la découverte, connaissant les jeunes et qui peuvent les rassurer et les épauler en cas de besoin.

5) Une dimension psychologique

La dimension psychologique est toujours importante dans le chant, spécialement avec un public présentant des difficultés familiales ou niveau de vie sociale, d'intégration physiques ou mental.

Malika, qui s'intéresse à cette dimension depuis près de vingt ans, l'intègre à sa méthode. Elle est également secondée depuis les débuts de l'association et de son travail auprès des banlieues par Christian le Moal psychopraticien et, plus récemment par Mathilde Furois art-thérapeute (son assistante sur certains ateliers).

Le cadre général

- Sécuriser, ne pas juger, le droit à l'erreur.

Il est difficile de laisser sortir sa voix car cela demande de se faire confiance mais aussi de faire confiance aux autres. Dès le début, Malika établit un contact privilégié avec les personnes ce qui permet de les sécuriser. C'est indispensable pour que les participants acceptent son autorité. Cela passe par une attitude permanente de non jugement face aux réactions, comportements et envies des participants.

La présence des animateurs locaux participe également à l'élément sécuritaire. Ils jouent le rôle de relais (écoute, soutien, explication...) auprès des participants et/ou des organismes compétents lorsque les événements montrent que cela est nécessaire. Les animateurs sont aussi relais auprès de Malika qu'ils informent sur les contextes sociaux, familiaux, financiers, psychologiques... Les enfants peuvent avoir besoin de se confier, de parler de leurs problèmes.

- La résilience

Une part éducative est indispensable pour la réussite du projet

Malika donne du cadre et incarne l'autorité de type parentale quel que soit l'âge.

L'enfant bien sûr mais aussi les personnes âgées ont besoin d'un cadre clair.

Malika s'investit pleinement dans la relation affective qui s'établit avec les chanteurs.

« C'est indispensable de leur donner de l'amour si tu veux que ton autorité soit reconnue. Lorsqu'ils comprennent qu'il sont acceptés, ils ne vivent plus les limites comme du rejet ».

Karim Nasserî, écrivain ayant assisté à plusieurs séances avec des enfants, a été un témoin privilégié des ateliers. Il écrit : *« C'est avec joie, enthousiasme et rires gras que les enfants de Malika s'adonnent aux exercices épuisants qu'elle leur administre - ses enfants comme elle se plaît à les appeler... ».*

Les règles de la réussite

Une étape importante consiste à restaurer les règles de vie indispensable à la bonne marche du projet. C'est une étape cruciale pour espérer atteindre les objectifs.

Passer en revue ces règles et confronter les manquements est la part éducative des premiers mois d'apprentissage qui concerne beaucoup les enfants mais aussi un certain nombre d'adultes de tous âges.

- 1• Contrôle et responsabilité
- 2• Participation
- 3• Croyance positive
- 4• Ouverture
- 5• Affirmation de soi

Pour les participantes, la question des droits est encore plus cruciale. Les femmes en position sociale difficile sont souvent confrontées à l'interdiction de penser. On leur demande d'être "petite fille", de faire les tâches ménagères... sans parler de celles qui ont subi des violences conjugales... humiliées, elles ont souvent perdu l'estime d'elle-même.

La réussite vocale et scénique est un objectif qui permet de retrouver le droit de penser et de décider. Elles peuvent arriver à sortir du carcan traditionnel. En famille, la tradition sécurise mais au niveau individuel elle peut rendre la communication difficile avec le monde extérieur qui possède des codes différents. Adapter son comportement aux autres devient un enjeu qui permet de ne pas être rejeté.

La créativité relationnelle

Les expériences précédentes montrent qu'aucune personne ne rencontre les mêmes difficultés. Malika identifie au fur et à mesure et pour chacun d'entre eux, les raisons physiques et/ou psychologiques aux problèmes vocaux. Elle trouve des solutions spécifiques et adaptées à chaque participant grâce à la créativité relationnelle. Cela signifie qu'elle utilise ce que font spontanément les participants lors des cours de chant et le valorise. L'énergie qu'ils pourraient diriger contre eux (par la dérision, par les moqueries, par le pessimisme...) est alors orientée positivement afin de les faire avancer vocalement et de leur montrer que ce qu'ils réalisent spontanément est utile.

Ainsi, à travers le travail vocal, Malika est confrontée à des questions plus personnelles et d'ordre psychologique. Cela n'est jamais mentionné aux participants pour qui les problèmes rencontrés sont toujours liés au résultat vocal.

Dans le travail vocal et scénique

- Un travail sur les tabous - Oser chanter

L'apprentissage du chant entraîne des réactions physiques et physiologiques : péter, roter, baver... interdits par la "bonne éducation" et souvent sources de honte. Malika travaille sur les tabous pour que les sensations du corps soient acceptées et vécues comme normales. En effet, les découvrir est une phase indispensable à l'apprentissage du chant.

- Libérer ses émotions - Être créatif, faire confiance à ses sens

« *La voix touche le corps et l'âme* » (Malika).

Le chant fait appel à l'intérieur du corps...c'est la construction lente d'un instrument de musique à l'intérieur de soi.

L'énergie doit s'exprimer. Pour les participants, elle peut se manifester sous forme de colère, de découragement, d'énervement, de cris, de larmes... Malika les pousse à l'extrême afin que cette énergie puisse sortir du corps. Ensuite, il est possible de la canaliser et de l'utiliser dans l'expression vocale.

La respiration ventrale (centre de gravité du corps) fait remonter les émotions qui sont source de spontanéité et de créativité, les solliciter permet de développer son instinct (zone corporelle située au niveau du bassin). C'est grâce à lui que les sens vont pouvoir servir de gouvernail et permettre une aisance et assurance scénique plus importante.

Tout le corps doit être en harmonie et les participants l'expérimentent en situation réelle petit à petit.

- Etre autonome - Tenir le choc sur scène

Un travail sur l'agressivité positive est effectué. Il s'agit de se battre avec ses propres limites afin d'avancer et d'obtenir plus de soi-même. On peut parler de véritables batailles intérieures, d'un dépassement de soi !

Par exemple : les sons aigus demandent beaucoup de pression d'air et font peur. Les sortir, c'est surmonter sa peur, c'est batailler avec soi-même, accepter sa puissance vocale et son énergie pour ne pas la bloquer.

Parallèlement, tenir le choc c'est aussi rester concentré. Mettre du cadre dans cette bataille reste un élément obligatoire pour arriver à la prestation scénique et s'épanouir. La notion de plaisir (chanter, réussir, être admiré...) côtoie toujours celle du déplaisir dû aux contraintes nécessaires à la réalisation du chant.

Toutes ces étapes sont des occasions de partage. La dynamique des différents groupes qui se retrouvent ensemble : musiciens, solistes, choristes (enfants, ados et adultes de différentes villes), techniciens, metteurs en scène, pour réaliser un spectacle est à la fois éprouvante et merveilleuse. Se côtoyer sans préjugé pendant les répétitions, puis le jour de la générale, est la récompense d'une expérience humaine exceptionnelle.

Mieux nous connaître:

www.malikabellaribi.com

www.voixendevveloppement.com

Quelques articles et films:

<https://www.youtube.com/watch?v=H6cHLI5sJ4o>

<https://www.youtube.com/watch?v=tOzMY4kNKhc&t=30s>

https://www.francetvinfo.fr/culture/musique/opera/la-diva-des-quartiers-malika-bellaribi-le-moal-fait-vibrer-les-voix-amateurs-sur-didon-et-enee_3510597.html

https://www.lepoint.fr/culture/culture-diaspora-malika-bellaribi-la-cantatrice-qui-pousse-les-murs-21-04-2015-1923052_3.php

<https://www.france.tv/france-2/les-sandaes-blanches/>

Malika Bellaribi Le Moal
Artiste Lyrique et Pédagogue
Management : Valérie ETIENNE 06 60 73 09 13

