

# L'effet de souffle R. De Haas à Catalyse

Benjamin PHILIPPE, *rédacteur*

Spécialiste mondial du système respiratoire, le Lausannois Robin De Haas aide les chanteurs à développer leur voix, mais aussi les sportifs et les chefs d'entreprise à maîtriser leur souffle. Les 13 et 14 avril, il animera une masterclass à l'association Catalyse. Rencontre.

## Comment avez-vous découvert les travaux du pionnier américain Carl Stough ?

Lorsque j'étais au Conservatoire de Lausanne, je souhaitais savoir quels étaient les liens entre l'opéra et la musique pop. Je cherchais des courants de pensée qui donnaient des résultats significatifs pour les deux styles. Je suis tombé sur les travaux de Carl Stough, qui justement avait obtenu des résultats avec des chanteurs d'opéra et de musique country. J'ai pris contact avec son institut à New York et c'est ainsi que j'ai rencontré son assistante Lynn Martin, qui allait devenir ma formatrice et, maintenant, ma collègue.

## Au moment d'aller aux Etats-Unis, pensiez-vous faire de la coordination respiratoire votre métier ?

À cette époque-là, j'avais conscience d'énormément aimer aider les autres avec leur voix. Il se passait vraiment quelque chose, les élèves dont je m'occupais et qui avaient des fatigues vocales allaient mieux. Ma toute première séance avec Lynn Martin s'est avérée incroyable. Les choses qu'elle m'a fait ressemblaient à ce que je faisais intuitivement à mes élèves. Quand, à mon tour, j'ai travaillé elle, elle a été surprise que je lui fasse ce que Carl Stough faisait à ses patients jusqu'à son décès en 2000, cinq ans auparavant. Lynn Martin a partagé avec moi ce qu'elle connaissait et j'ai rapidement eu des résultats aussi enthousiasmants que Stough. Le retentissement a été tel que l'intérêt pour notre méthode est allé croissant.

**Vous avez travaillé avec des personnalités aussi différentes que Yann Lambiel, Amandine Rapin, de The Voice saison 5, le chanteur de métal Randy Schaller ou encore la mezzo soprano Lamia Beuque, mais la méthode est également une vraie réussite pour les sportifs.**

En identifiant de façon individualisée les restrictions de mouvements thoraciques, puis en rééduquant la partie qui doit l'être, l'approche améliore la globalité du mouvement respiratoire. C'est évidemment intéressant pour les chanteurs, pour leur souffle, mais également pour les sportifs, qui cherchent à produire un effort plus réparti. Au haut niveau, chaque effort compte. L'énergie qu'un athlète met dans sa respiration est autant d'air qui ne parvient pas dans ses muscles. Le risque est d'être un peu moins rapide quand la différence entre le premier et le second est minime. Si, avec ce travail, on peut gagner un à deux pourcent d'amélioration de la performance, on peut sauter plusieurs rangs. Un exemple parlant, c'est Andreja Sterle Podobnik, une marathonnienne slovène, qui, en 2016, a recouru aux services de Barbara Tanze, une praticienne MDH, pour préparer l'Everest Trail Race. Et bien qu'amateur, elle a eu une meilleure récupération que les professionnelles et c'est elle qui a remporté la course!

**Des chefs d'entreprise et des conférenciers vous sollicitent également. Quelle est leur problématique ?**

Après avoir travaillé ensemble, l'un des professeurs de l'IMD Business School, Albrecht Enders, m'a affirmé que ce que j'avais mis en place était, selon lui, capital pour tous les gens qui souhaitaient suivre une formation en leadership. De fait, quand on communique de façon efficace, on est perçu comme ayant beaucoup de crédibilité et de leadership.

Celui-ci est beaucoup lié à l'aisance respiratoire et à l'aisance vocale. On a tendance à croire qu'un chef d'entreprise qui a des difficultés à respirer est un menteur et qu'il n'est pas fiable, tandis que, s'il est à l'aise, calme, efficace, il véhicule une image de confiance et de sérieux. Je me souviens d'un cadre à l'ONU dont les secrétaires se demandaient ce qu'on lui avait fait : il ne leur criait plus dessus. Cet homme avait simplement un problème de coordination des cordes vocales.

**Même si l'approche est individuelle, quel serait le portrait-robot des personnes qui s'adressent à vous ?**

Toute personne qui entreprend une activité à haut niveau de performance a besoin de travailler son souffle. Mais la méthode MDH fonctionne également avec des personnes atteintes d'une maladie pulmonaire. D'après Geneviève Nicolet, la présidente de la Ligue pulmonaire vaudoise, la coordination respiratoire parvient dans certains cas à améliorer la qualité de vie des malades. C'est une méthode qui observe et qui corrige, on ne peut rien faire pour la partie affectée, mais on peut aider la partie saine à mieux fonctionner.



Masterclass MDH

– Robin De Haas

Le samedi 13

et le dimanche 14 avril 2019

[www.catalyse.ch/mdh](http://www.catalyse.ch/mdh)