

la voix

est libre

la voix





LES ESSENTIELS  
POUR DEVELOPPER UNE VOIX QUI TE RESSEMBLE  
LIBRE, JUSTE ET PUISSANTE

# SOMMAIRE

1	L'ETAT D'ESPRIT	3
2	L'IMPORTANCE DU MOUVEMENT	8
3	LA LANGUE	15
4	LA MACHOIRE	20
5	GLISSADE OU SIRENE	23
6	LA RESPIRATION	28
7	LE DIAPHRAGME	35
8	LA POSTURE	41
9	LES CORDES VOCALES	50
10	LE CONTROLE	56
11	FORCE ET EFFORT	60
12	RESONANCES	50
13	POUR CONCLURE	56
14	VOILA QUI JE SUIS	60



LES ESSENTIELS  
POUR DEVELOPPER UNE VOIX QUI TE RESSEMBLE  
LIBRE, JUSTE ET PUISSANTE

## 1. L'état d'esprit

50% du chant se joue avant même d'émettre un son

D'où l'importance de l'état d'esprit dans lequel vous abordez le chant et votre voix.

Vous pouvez transformer votre voix bien au-delà de ce que vous imaginez possible et trouver votre voix authentique, libéré-e des croyances, des schémas et des habitudes.

La pratique « guidée » est la clef  
mais j'aimerais que l'on commence tout de suite en remplaçant  
le mot « pratique » par « exploration et découverte »,  
ça sonne tout de suite plus fun 😊

Et surtout, c'est la possibilité de rentrer dans un processus créatif  
d'expérimentation.

C'est comme cela que vous pouvez progresser rapidement



Soyez attentif et conscient chaque fois que vous pratiquez (Ce sera beaucoup plus évident le jour où vous souhaiterez monter sur scène, ou chanter devant des proches et vous faire plaisir).

Je pourrais vous donner tout de suite 10 exercices à faire et vous demander de répéter des gammes, en boucle, encore et encore. Au bout d'un moment vous seriez sans doute très bon sur ces gammes, mais au bout de quelques mois, vos progrès seraient très limités et vous n'auriez pas beaucoup plus conscience de ce que vous faites.

Il se pourrait même que cela abîme votre voix et que la répétition en boucle de vocalises sans conscience augmente des déséquilibres musculaires déjà présents et renforce des habitudes de tension ou de forçage.

Ici l'idée principale est que vous réalisiez au fur et à mesure de votre pratique que nous construisons ensemble les fondations d'une approche qui est différente.



C'est l'état d'esprit dans lequel vous abordez votre pratique qui est essentiel.

**« Juste chanter » ou « chanter en conscience »**

Ce sont deux choses très différentes.

Pour ancrer cette idée, voici ce que je vous propose.

Commencez par prendre conscience de votre fonctionnement vocal et respiratoire chaque fois que vous allez chanter (pendant votre pratique).

Emettez un son, comme un « Ahhh » assez long par exemple sans forcer votre voix.

**Que remarquez-vous ?**

(je ne vais pas vous donner une réponse toute faite car je ne vous vois pas et quand bien même, il y a tout ce qui se passe à l'intérieur de votre corps et de votre tête).

Mais explorons ensemble quelques pistes de réflexion : cela veut dire que tu fais le son et tu réponds ensuite à la question

**Exploration et prise de conscience**



**Sur un « Ahhh » assez long sans forcer votre voix.**

**Est-ce que** vous inspirez par la bouche ou par le nez ?

Essayez l'un puis l'autre et les deux en même temps (si si, c'est possible)

**Est-ce qu'à** l'inspire, vos épaules se soulèvent ainsi que votre torse et vos clavicules ?

**Est-ce que** cette inspire est courte et bruyante ou silencieuse ?

**Est-ce que** cette inspire est entrecoupée ou fluide ?



**Est-ce qu'après** plusieurs Ahhh d'affilés vous commencez à vous étouffer, à manquer d'air ?

**Est-ce qu'il** est difficile de tenir le Ahhh très longtemps ?

**Que remarquez-vous physiquement ?**

Vos épaules rentrent ?

Votre torse s'affaisse ?

Vos abdos se serrent ?

Et votre gorge ?

**Est-ce que** vous êtes figé(e) et statique ? Ou en mouvement et souple ?

Au niveau du torse, des épaules, de la nuque ?



**Est-ce que** vous serrez les dents ?

**Est-ce que** votre mâchoire est contractée ?

**Est-ce que** votre langue se coince et se tend ? Ou recule dans le fond de votre gorge ?

**Est-ce que** le son reste coincé dans le fond de votre gorge, voire ne sort pas du tout ?

**Est-ce que** l'exercice crée une panique, une angoisse, des tremblements ?

**Est-ce que** vous venez de juger le son, à peine sorti de votre bouche ?

**Est-ce que** le son ressemble à ce que vous imaginiez, si vous imaginiez un son ?

**Est-ce qu'après** vous êtes posé(e) toutes ces questions, votre son est différent ?

**Est-ce que** vous vous demandez comment ces questions peuvent servir à mieux chanter ?



Prenez simplement conscience du nombre de muscles (300 environ) et de la quantité d'organes qui rentrent en jeu dans l'émission sonore.

**La nuque, larynx** (où se trouvent les cordes vocales)

**l'abdomen, le diaphragme, les côtes** (respiration et souffle)

**La langue, la mâchoire, les dents** (création des voyelles, consonnes)

**Le nez, le visage, poitrine** (résonateurs, amplificateurs du son)

**jambes, bras, bassin et torses** (ancrage, assise, tonicité, mouvement)

Il semblerait que votre corps entier soit nécessaire pour une émission sonore libre et puissante.

La tête (le mental) peut soit vous aider à le faire, soit vous en empêcher (blocages, peurs, pensées, croyances limitantes, jugement de soi à soi et des autres).

Il ne s'agit pas de faire un check up complet de tout votre corps ou de réparer tous les traumatismes de sa vie à chaque fois ou avant de chanter.

Remarquez juste cette possibilité de pouvoir choisir l'endroit du corps où vous portez votre attention et ainsi mettre plus de conscience sur ce qui se passe dans votre corps et dans votre esprit quand vous chantez



## EXPERIENCE 1

Pendant que vous lisez ce livre, là tout de suite, portez votre attention sur votre œil droit....puis le gauche .... Avec vos oreilles maintenant, entendez le bruit autour de vous.

Vous pouvez choisir le bruit sur lequel porter votre attention.

- Le bruit du ventilateur si vous êtes devant un ordinateur de bureau
- Le bruit du vent si vous êtes dehors les yeux rivés sur l'écran de votre téléphone.

Vous pouvez rentrer à l'intérieur de vous et imaginer un son dans votre tête.

En une fraction de seconde vous pouvez déplacer votre attention de votre gorge à votre coude, en passant par votre bassin (allez-y..... et votre pied droit maintenant)

C'est cette extraordinaire faculté qui vous permet d'être de plus en plus conscient de ce qui se passe en vous quand vous chantez. Cette faculté se développe, s'affine par la pratique, rien de plus.

Comme pour le chant, ce n'est pas un don reçu à la naissance.



## EXPERIENCE 2

Approfondissons cette conscience pour le chant.

Vous allez être capable de diriger votre attention vers des endroits précis, en émettant un son, sans que votre tête ne commente ni ne juge chaque son émis. Cette expérience permet d'être dans le présent tout en étant conscient de ce qui se passe dans le corps (pas de jugement, pas de projection, pas de censure).

Vous êtes prêt(e) ....C'est parti...

Là tout de suite portez votre attention sur votre langue pendant 5 secondes.... en essayant de la relâcher et de la détendre

Et maintenant sur votre mâchoire pendant 5 secondes.... la gravité vous aide à la laisser tomber ( elle s'ouvre si possible de plus en plus)

Et sur vos épaules pendant 5 secondes... Abaissez-les

Voyez comme vous arrivez rapidement à passer à nouveau de manière précise d'un endroit à l'autre de votre corps.



Quand vous mettez votre attention sur chacune de ces parties, se relâchent-elles un peu plus ? ou l'inverse ?

A savoir que les muscles de chacune de ces parties peuvent aider ou empêcher l'émission sonore.

**Plus il y a de tension et résistances dans le corps** (visage, mâchoire, langue, diaphragme, nuque) **et l'esprit** (peur, jugement), **moins le son résonne et plus l'émission est difficile**



## **Levez-vous ! S'il vous plaît**

Refaites l'exercice debout tout en bougeant votre torse, votre nuque, en enroulant vos épaules vers l'avant puis vers l'arrière.

Votre tête fait des petits cercles de gauche à droite et de droite à gauche, de haut en bas, puis de bas en haut.

Pendant que vous êtes en mouvement vous allez faire le son

« Ahhhhhhhh »

vous inspirez, vous chantez, vous inspirez, vous chantez

Restez en mouvement

Vous le faites ?

Sinon hop, arrêtez de lire, mettez vous debout et essayez cette expérience pour sentir comment ça marche chez vous

Et commencez à prendre conscience de votre fonctionnement  
Si c'est déjà trop pour vous, prenez conscience que c'est trop  
pour l'instant, accueillez cela et simplifions.



Choisissez juste une partie où porter votre attention  
(il faut que l'expérience reste confortable pour vous).

Dans ce mouvement sonore (mouvement + « Ahhh »)

Portez votre attention sur votre langue

Que se passe-t-il ? Est-elle recroquevillée ? En arrière ? Tendue ?

Est-ce qu'une partie de cette langue peut se relâcher encore plus à  
l'inspire et s'alourdir dans votre bouche ?

Portez votre attention sur votre mâchoire ?

Est-elle relâchée et détendue ? Serrée ? Contractée ?

Peut être allez vous sentir qu'une partie peut se relâcher encore plus, et  
à l'inspire vous voilà en train de relâcher encore plus cette partie (cela  
peut être la mâchoire qui n'arrête pas de vouloir s'avancer ou les dents  
qui se serrent sur certains sons).

Etes-vous debout ? Etes-vous en mouvement ? Ok on continue....



Portez votre attention sur vos épaules, que se passe-t-il à l'inspire ?

Se soulèvent-elles ?

Sont-elles baissées, enroulées, tombantes, ouvertes ?

Et quand vous émettez le son ?

Continuez à déplacer votre attention comme cela et vous allez sûrement remarquer des trucs intéressants ?

Et quand vous allez le refaire le jour suivant, d'autres détails vont vous sauter aux yeux, et vous allez devenir votre propre guide.

Pas parce que vous faites une heure de vocalises par jour, mais parce que vous sentez ce qui se passe dans votre corps en lien avec les sons.

*"La confiance se développe avec la conscience"*



Plus vous allez découvrir de nouvelles sensations, plus vous allez vouloir en découvrir d'autres, c'est un cercle vertueux qu'il suffit d'enclencher et le reste devient fun.

### **c'est un jeu**

Et vous vous retrouverez bientôt à pratiquer tous les jours pendant votre pause, sur un trajet en voiture, partout 😊

Evidemment dans tout ce processus, le jugement n'a pas sa place, vous êtes un explorateur à la découverte de votre voix, il n'y a pas de beau ou de moche, de juste ou de faux, de bien ou de mal dans cette approche.

Le résultat final est un bénéfice collatéral.

Osez avant tout et la pratique consciente fera le reste.

Est-ce qu'un enfant qui apprend à marcher se juge chaque fois qu'il tombe ? Ou simplement se relève et finit par marcher ?

Et même courir 😊



## 2. L'importance du Mouvement

Avez-vous remarqué que le mouvement de votre tête et de votre nuque ne changent pas le son qui est produit par la vibration de vos cordes vocales ?

Réessayez

Faites AHHHH et bougez la tête et la nuque en douceur

Alors ?

Est-ce qu'à l'inverse, plus elles se relâchent, plus le son se libère ?  
(ça va venir si ce n'est pas le cas pour l'instant).

Les muscles autour du larynx (quand vous bougez la nuque) peuvent se relâcher et les cordes vocales vibrent plus librement ce qui est

### Essentiel pour Chanter Plus Juste

Aucune raison de serrer les fesses et de se raidir au moment où une note difficile pointe le bout de son nez. Bonne nouvelle, non ?

Bougez quand vous chantez, observez les parties de votre corps qui se contractent et qui ne veulent pas se mouvoir. Prenez bien conscience de ces tensions et remettez ces parties en mouvement.



Quand ça bloque dans la voix, il se peut que cela bloque dans le corps

Levez vous, penchez vous, touchez le sol avec vos mains, secouez vous, bougez les bras, le torse, les jambes, faites des grimaces, levez et baisser les épaules, inspirez et faites de grands soupirs.....

Dancez, faites bouger ce corps à tout prix et imaginez vous en chewing gum, comme si vous étiez tout mou et ensuite énergique et ensuite tout mou à nouveau. Entrez dans cette danse du corps...





### **3. La Langue**

Elle est à la fois un organe essentiel dans la gestion du goût, dans l'acte d'avaler et surtout dans la fabrication des sons et de la parole.

Quand vous avalez, la langue ferme la bouche.

Le palais mou à l'arrière ferme l'accès au nez et le larynx remonte permettant à l'épiglotte de fermer la trachée (ce qui évite d'avaler de travers et conduit la nourriture naturellement vers l'œsophage et ensuite vers l'estomac).

Le reflexe de la toux permet de faire ressortir ces aliments qui auraient pris la mauvaise direction.

La langue a besoin d'être mobile et souple pour permettre la fabrication des voyelles et des consonnes et faciliter le déplacement du larynx de haut en bas.

La langue est rarement détendue pendant la journée.



La langue au même titre que la mâchoire nous sert de mécanisme de protection.

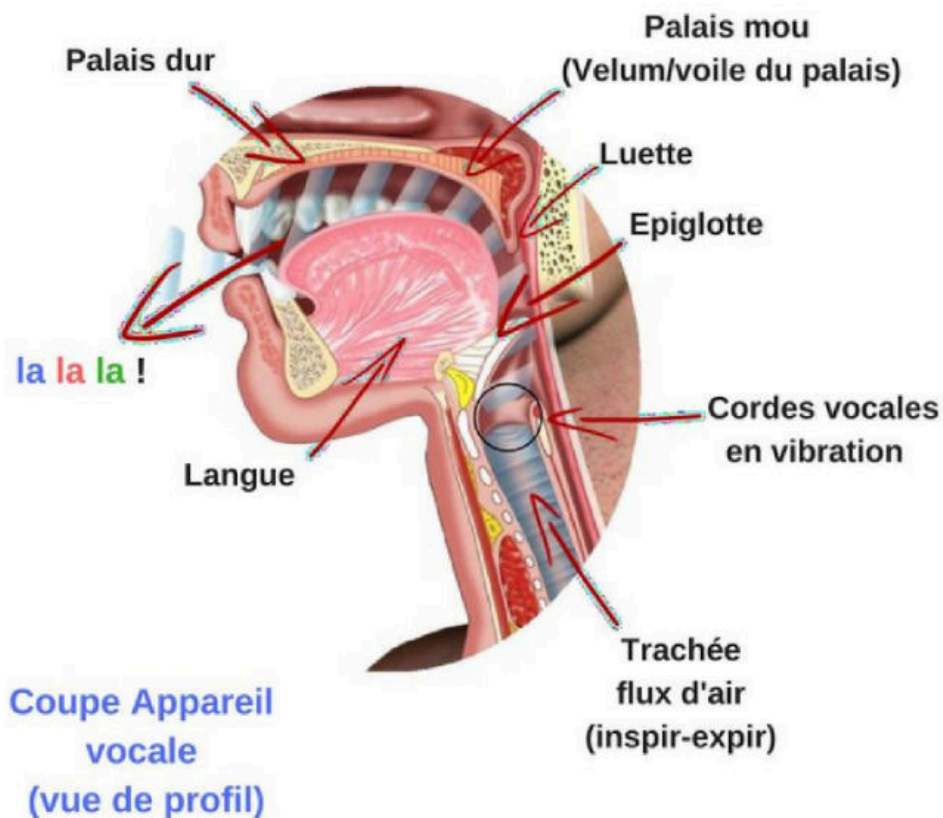
Quand nous sentons des moments d'inconfort ou que nous sommes mal à l'aise et avons des difficultés pour nous exprimer ou dire ce que nous pensons vraiment, que nous vivons des moments de peur ou d'angoisse, soyez certains que des tensions s'installent à la racine de la langue et dans la mâchoire.

Vous avez peut être observé, quand vous écrivez, quand vous êtes assis devant votre ordinateur, ou en train d'écrire un sms, quand vous êtes concentré sur une activité, que la langue s'associe aisément à toutes ces activités en prenant des formes et des positions particulières. Nous avons tendance à tendre notre langue de manière chronique.





Chaque personne qui a un problème de voix a souvent des tensions très importantes dans cette zone (la racine de la langue)



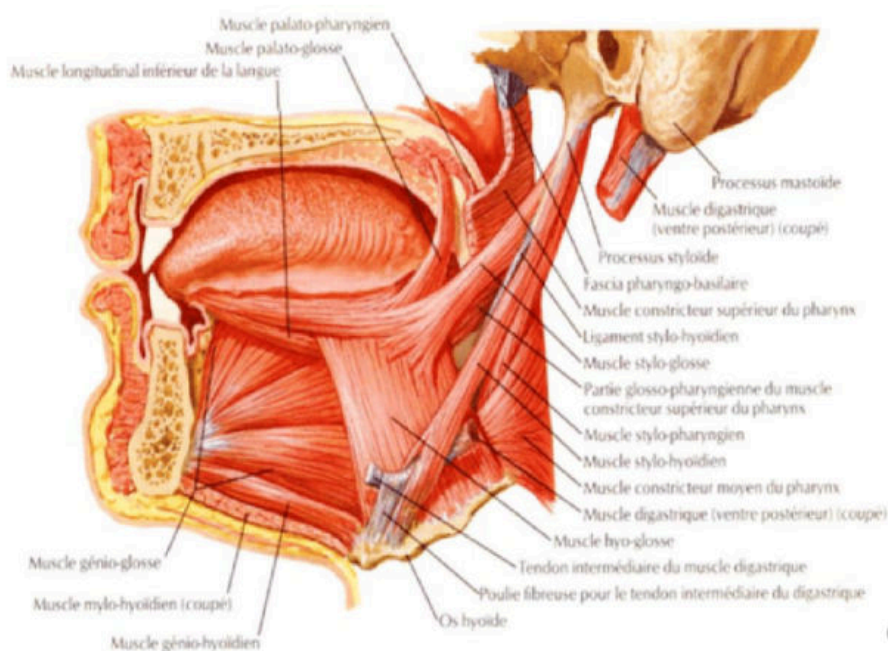
Une bonne partie du travail vocal est d'isoler les muscles et de les faire fonctionner indépendamment les uns des autres (Comme un musicien entraîné peut faire bouger ses doigts très vite sur son instrument en gardant le poignet, le bras, le coude et l'épaule souple).

Chez un chanteur non expérimenté, tous les muscles entourant le larynx ont tendance à bouger en bloc.

Il devient par exemple impossible de choisir ou non de mettre du vibrato dans la voix (ce dernier vient de la bascule du cartilage thyroïde (pomme d'Adam)).

Chez certains, ce vibrato est toujours là car le cartilage bascule automatiquement, chez d'autres il n'existe pas car cet endroit est verrouillé au moment de chanter.

Voyez sur le dessin ci-dessous la quantité de muscles qui peuvent interagir séparément ou de manière complémentaire. S'ils fonctionnent en bloc, les mouvements sont tout de suite beaucoup plus limités.



## Petite expérience

Sortez la langue, et maintenez là dehors pendant que vous émettez un son, des graves aux aigus (comme Einstein).

Observez si votre langue peut rester détendue et posée sur les dents du bas et la lèvre inférieure.

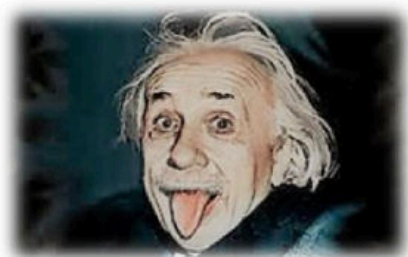
Est-ce qu'elle a envie de bouger ?

De reculer, de rentrer dans la bouche (en résumé, de s'associer aux différents sons que vous émettez) ?

Essayez de la maintenir détendue dehors pendant toute la durée du son.

Observez comment votre cerveau peut décider d'une action et relâcher petit à petit l'attention (la tension) ensuite tout en gardant la position de la langue dehors.

Si c'est trop difficile pour l'instant, posez vos dents du haut sur la langue pour la maintenir en position dehors (photo au centre) et amenez petit à petit votre attention vers la racine de la langue pour relâcher encore plus cette partie (photo à droite).





## 4. La mâchoire

Essayez le son « ng » (comme dans camping) qui permet de bouger la mâchoire en toute liberté.

Plus vous exprimez ce que vous avez sur le cœur, plus vous aidez cette partie à se détendre.

La mâchoire n'aime pas la colère retenue, le contrôle, les non dits, la non expression des émotions.

La mâchoire aime tomber en prenant un air un peu « bête », s'entrouvrir dès qu'elle se relâche et bâiller quand elle se détend.



À ce propos, je ne vous dis pas de vous forcer à bâiller comme vous pourrez l'entendre dans beaucoup de cours de chant.

Le bâillement est le résultat d'une détente éventuelle.

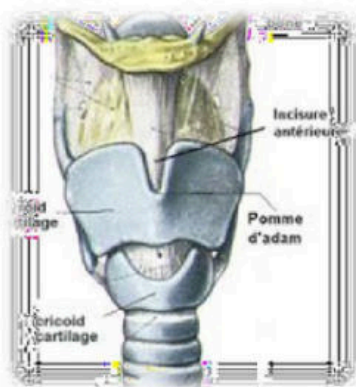
Si vous forcez le bâillement en ouvrant grand votre bouche vous allez sentir votre larynx qui descend beaucoup trop et il ne s'agit surtout pas de le coincer tout en bas mais de le laisser mobile pendant le chant.

Il va bouger en fonction du style dans lequel vous chantez et de la hauteur des notes. Il a tendance à monter avec les aigus et à descendre avec les graves.

S'il est coincé en haut ou en bas, vous allez avoir du mal à monter plus ou à descendre plus que ce que vous pouvez faire aujourd'hui.

Masser chaque côté de la mâchoire avec les doigts permet déjà de relâcher cette partie du visage souvent tendue et fermée.

« Libérez votre mâchoire, libérez votre larynx »





Si vous vous demandez comment bouger le larynx, posez vos doigts de chaque côté de la pomme d'Adam (les cordes vocales sont juste derrière), avalez votre salive pour le faire monter ou entamer un bâillement pour sentir qu'il descend.

Un larynx en position milieu bas vous permet d'accéder plus facilement à toutes vos notes, mais avez-vous besoin de pousser le larynx vers le bas en baillant ou de le maintenir à tout prix en bas avec un effort musculaire ? NON.

En relâchant les muscles qui l'entourent, le larynx va pouvoir trouver sa juste place (milieu bas).

Par contre en forçant l'ouverture du baillement, vous allez sûrement vous rapprocher d'un son classique, plus lyrique, plus sombre. Mais cela va surtout ressembler à une caricature de chant lyrique.

C'est le relâchement des muscles autour du larynx qui va permettre de trouver cette qualité lyrique avec une vraie chaleur, une vraie profondeur.

Une mâchoire tendue ne se détend pas parce qu'on décide d'ouvrir la bouche en grand pour chanter et donc de faire un effort musculaire. Au contraire, elle se détend parce que les muscles qui la maintiennent fermée se relâchent et on revient naturellement à notre position un peu tombante, « bébête ».

C'est une approche qui met l'accent sur la sensation et sur le processus, pas sur le résultat.

« La mâchoire doit être relâchée donc j'ouvre la bouche » ? Non

« Je sens les muscles tendus se relâcher et je constate que la mâchoire s'ouvre ».



Si vous sentez un baillement venir naturellement, je vous invite dans ce cas précis à plonger dedans à fond, d'inspirer expirer à fond, d'accélérer cet inspire expirer et de jouer avec ce baillement, d'ouvrir à fond vos poumons.

C'est un vrai bonheur pour la détente du système nerveux et du corps en entier



## 5. La Glissade ou sirène



La sirène est l'émission d'un son continu des graves aux aigus puis retour vers les graves

Ah grave----vers-----ah aigu-----vers ----- Ah grave

Elle permet aux cordes vocales de s'étirer et de s'échauffer, de vibrer plus librement, et vous évite de vous concentrer sur le fait de devoir atteindre telle ou telle note.

La glissade vous emmène de vos graves vers vos aigus sans craindre aucune note.

La glissade permet de parcourir votre étendue vocale et de la développer, vous muscler, sur la montée et la descente, les petits muscles qui permettent de faire vibrer ces cordes vocales de manière fluide, continue et stable.



Amusez vous à changer le son à chaque sirène (glissade) et sentez ce qui change à l'intérieur de votre gorge, et les sensations dans le haut du corps (visage, tête, lèvres, nuque...).

Par exemple, une sirène ou glissade avec le son qui passe par le nez, une avec le son qui passe par la bouche, une sirène avec beaucoup d'air dans la voix, une sirène avec le larynx en haut (imitiez la voix de petite fille ou de petit garçon) et une avec le larynx en bas (imitiez la voix du géant vert si vous le connaissez, ou du père Noël par exemple).

Ce n'est pas évident au début et avec la pratique vous allez ressentir de plus en plus de choses.

Chaque fois que vous changez de son, vous changez en fait

## **Le placement de la voix**



## **6. La Respiration**

Alors oui la respiration est assez importante, difficile de vivre sans. Vous avez peut-être constaté que c'est un thème récurrent dans la vie de tous les jours.

« Respire pour te détendre, respire quand tu fais du sport, respire quand tu montes les escaliers, respire quand tu portes quelque chose, respire, respire, respire ».

Vous pouvez remarquer que ce n'est pas seulement propre au chant, ce qui fait que normalement vous avez déjà une bonne idée de ce que veut dire « respirer ».

Il s'agit surtout de libérer et d'étendre (détendre), d'assouplir et de synchroniser votre respiration avec le chant, retrouver ce naturel qu'on entend chez les nouveaux nés (ça sonne très fort et pourtant ils sont tout petits).



Vous comprenez bien qu'il ne s'agit donc pas de contrôler, de pousser, de contracter, de tendre, de forcer avec le ventre, avec les abdominaux, le torse ou d'essayer de chanter avec son diaphragme, avec son ventre (ce qui ne veut rien dire concrètement).

« Chante avec ton diaphragme » c'est un peu comme si je vous disais, « vas-y, cours avec tes jambes »

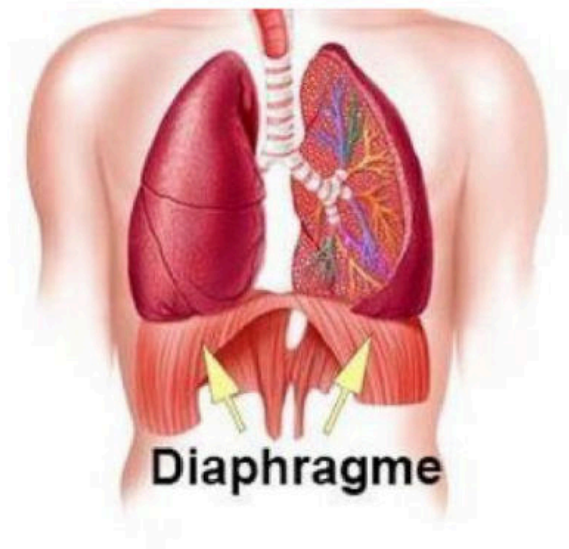
Est-ce que cela vous aide à mieux courir ?

## **7. Le Diaphragme**

Alors parlons en un peu de ce fameux diaphragme puisque c'est le muscle qui permet d'inspirer et donc de chanter.

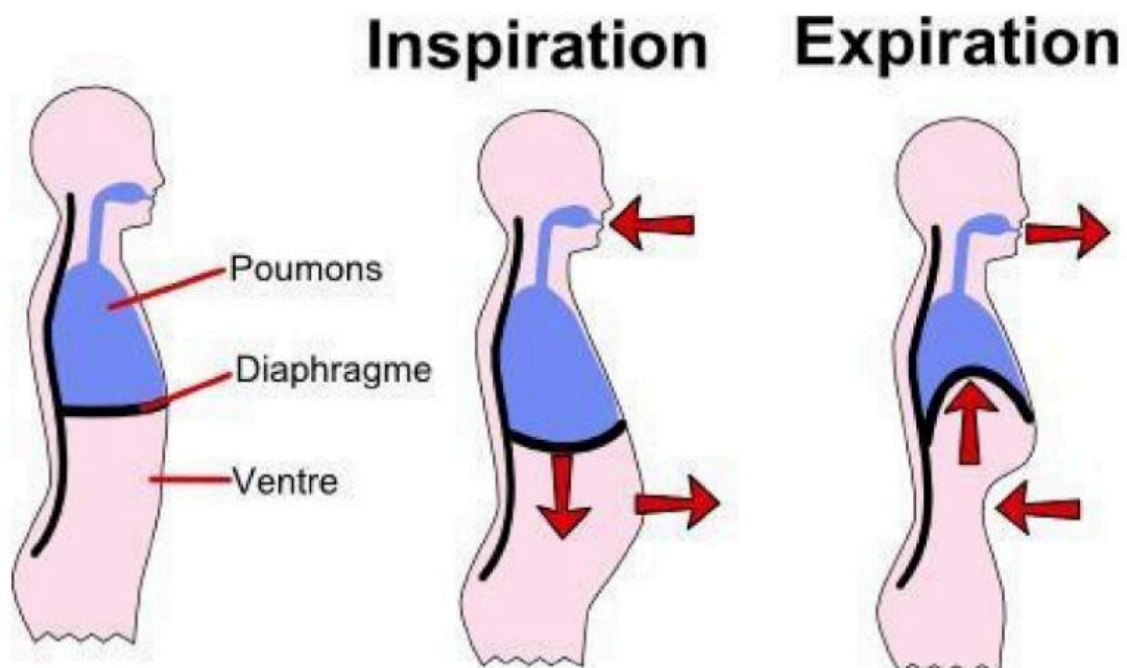
Le diaphragme est un muscle qui se contracte dans une seule direction (comme tous les muscles). Il forme un dôme à l'intérieur qui sépare le torse en deux parties :

les viscères en bas, les poumons et le cœur au dessus.



À votre avis quand se contracte-t-il ?

À l'inspire ou à l'expire ?





Si tu as bien observé le schéma précédent, alors tu as du constater que le diaphragme se contracte vers le bas à l'inspire, s'aplatit en quelque sorte, entraîne avec lui les poumons qui s'ouvrent comme deux parachutes à l'envers et l'air entre par la trachée comme aspirée vers l'intérieur.

Pourquoi est ce qu'on ne se sent pas cette contraction et qu'il continue à se contracter pendant notre sommeil (heureusement d'ailleurs) ?

Parce que c'est le système nerveux autonome qui gère son mouvement (comme pour la digestion, on ne décide pas de digérer, ça se fait tout seul)

Si les abdos sont contractés, est ce que le diaphragme peut fonctionner correctement ?

A-t-on besoin de contracter les abdominaux pour expirer ?

Réponse : **non et non.** Ça se fait tout seul.



Le diaphragme doit pouvoir se mouvoir librement pour être efficace. A l'inspire le diaphragme descend, repousse vers l'extérieur les viscères (comme une bouée qui se met en place à 360° autour de votre abdomen, dans le bas du dos et sur les côtés également).

**C'est ce qu'on appelle  
« la respiration par le ventre »  
ou ce que j'appelle la respiration à 360°**

Pour vous aider, vous pouvez vous installer en position allongée et poser un petit objet sur le ventre.

Est-ce que vous voyez cet objet se soulever au moment de l'inspire ?

Oui ? Est ce que vous sentez le bas du dos toucher le sol ? Oui ?

Alors votre respiration fonctionne déjà de manière assez souple en position allongée.

Ensuite, il s'agit de refaire la même inspire en se relevant au fur et à mesure et en vérifiant que le mouvement du ventre continue (par lui-même).



### **Autre astuce :**

En position allongée puis debout, visualisez à l'inspire un ascenseur qui descend au centre du torse jusque dans les fesses (périnée) en gardant les épaules souples.

Sentez la sensation globale qui s'installe dans le corps.

Refaites-le en mouvement (en bougeant doucement le haut du corps) et tout en visualisant cet ascenseur.

Sentez comme le reste du corps reste libre de ses mouvements.





Quand on assouplit cette respiration, les bénéfices sont immédiats

- Plus d'air pour chanter et pour tenir les notes
  - Meilleure oxygénation des muscles qui servent à faire vibrer les cordes vocales
  - Plus grande détente musculaire et donc plus d'espace à l'intérieur du corps pour faire résonner les sons.
- 
- A l'expiration (fabrication des sons quand l'air passe au niveau des cordes vocales et les fait vibrer), un corps et un diaphragme plus souple permettent de moins mettre de pression sur les cordes vocales.

Quand je dis souple, je ne veux pas dire mou. On est d'accord que le chant demande une certaine tonicité musculaire mais pas de contraction musculaire excessive.



### **Astuce pour l'expiration :**

visualisez le même ascenseur qui descend (même si le diaphragme, lui, remonte).

Cela donne une information précieuse au corps qui permet une remontée du diaphragme plus lente, sans à coup, sans relâchement brusque, sans pousser sur les abdominaux.

Le diaphragme reste libre et en plus il remonte tranquillement et non en force.

Il ne se relâche pas d'un coup en expulsant tout l'air dehors.



**Le résultat : c'est encore une fois moins de pression sous les cordes vocales.**



## 8. La Posture

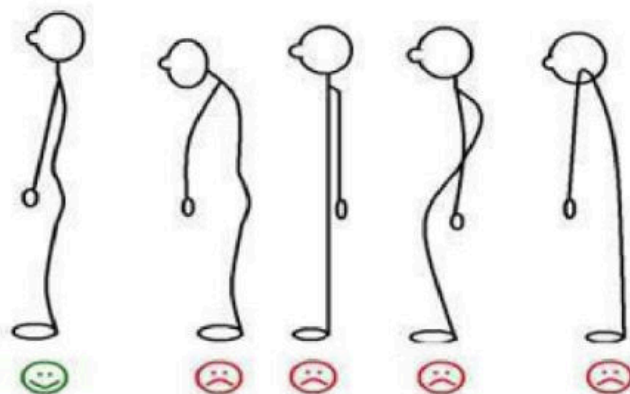
En travaillant la respiration, vous actionnez votre musculature et notamment tous les muscles reliés à la colonne vertébrale. C'est une structure très complexe. Sachez simplement que vous avez besoin de cette musculature, pas pour vous tenir droit et rigide, mais pour être capable de vous mouvoir.

Le mouvement va vous amener une grande liberté et vous allez trouver votre posture naturelle, posée, ouverte. Chercher à tout prix la bonne posture, la posture parfaite, génère plus de tensions et l'intervention de muscles compensatoires pour obtenir ce résultat.

### **Le petit dessin ci-dessous illustre 5 positions :**

en vert une posture naturelle , en rouge des postures qui ne facilitent pas l'émission sonore et engendrent des tensions dans les épaules, la nuque, le dos.

Je le répète, le mouvement est la clé pour libérer votre corps de ces tensions ou déjà en prendre conscience.



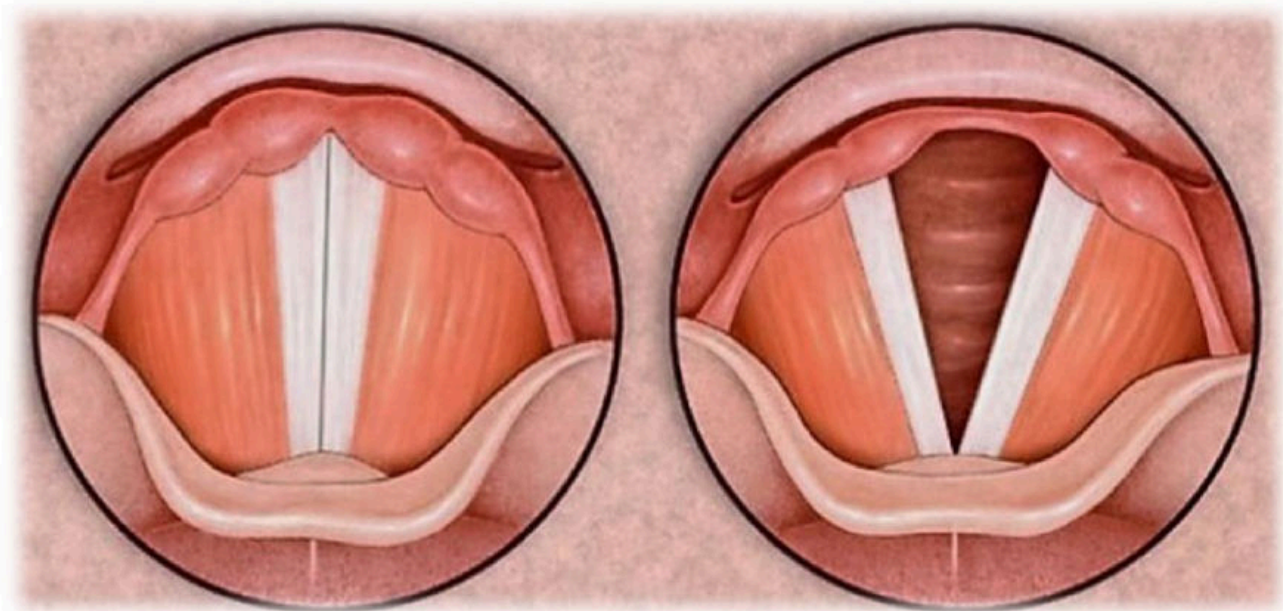
## **9. Les Cordes vocales (plis vocaux)**

Il s'agit de réveiller votre conscience corporelle sur cette partie de l'appareil vocal.

Elles sont deux, Tendues à l'horizontale, au-dessus de la trachée, et s'écartent et se referment comme des lèvres.

Ce sont plutôt des replis ou plis vocaux, en fait, constitués d'un muscle et d'un ligament, recouverts d'une muqueuse.

Elles sont situées juste derrière la pomme d'Adam (cartilage thyroïde). et lors de la phonation, elles rentrent en vibration au passage de l'air dans la trachée.



Cordes vocales connectées/cordes vocales ouvertes



## EXPERIENCE

Inspirez et soufflez sans faire de son, puis inspirez et expirez en produisant un son.

Quelle différence de sensation physique y a-t-il entre les deux au niveau de la gorge ?

Quand vous inspirez et soufflez, les cordes vocales sont ouvertes (figure de droite)

Quand vous commencez à entendre le son alors les cordes vocales se connectent (figure de gauche).

Il est possible d'expérimenter différentes configurations de cordes vocales, entre cordes vocales connectées et ouvertes.

Plus les cordes vocales sont connectées, moins l'air s'échappe pendant l'émission sonore et plus vous pouvez tenir un son longtemps.



2 notions sont importantes, la notion d'attaque du son et la notion d'accolement.

## **Attaque du son**

**Attaque abrupte (glottale)** si vous démarrez en faisant le OH OH du père Noël ou en comptant un, deux, trois (vous sentez des petits coups de glotte dans la gorge derrière la pomme d'Adam), les cordes vocales se connectent de manière immédiate et avec un petit « pouf » de pression d'air.

**Attaque douce** si vous démarrez avec un « Y », yé yi you ya. L'air et le son démarrent simultanément et vous démarrez votre phrase en douceur



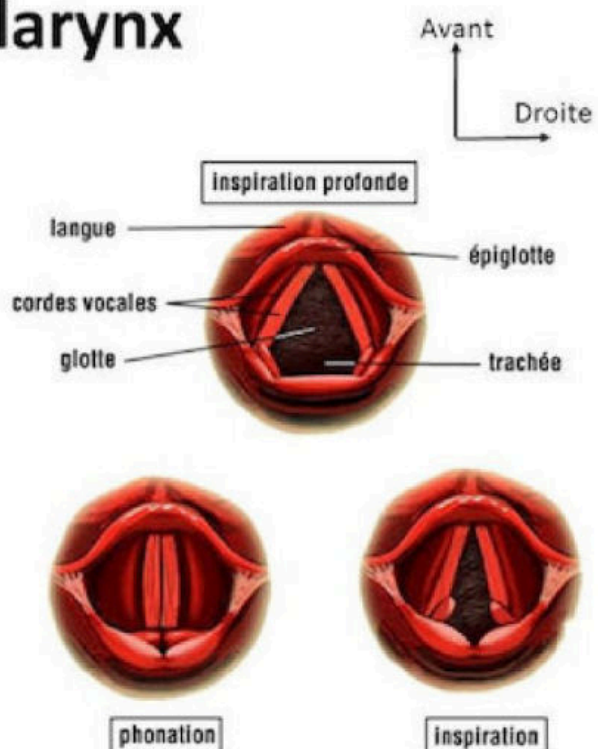
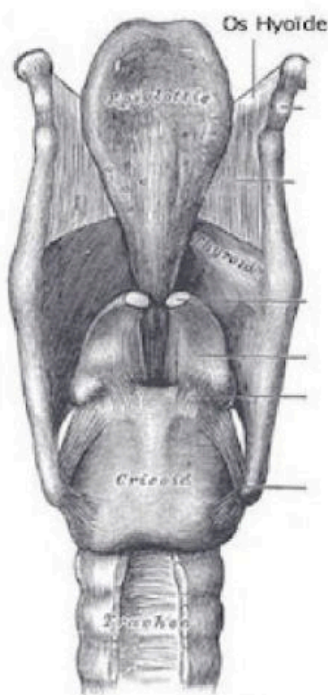
## Accolement des cordes vocales

Les cordes vocales peuvent s'accoler (se toucher et vibrer entre elles) de différentes manières.

De très ouvertes (où le son a beaucoup d'air) à très connectées (pas d'air dans le son)

Vous pouvez choisir sur une échelle de 0 à 10 allant de ouvertes (0) à très connectées (10), l'intensité de l'acculement.

## Le larynx





## EXPERIENCE

Essayez les différents accolements suivants pour voir ce qui est facile à faire pour vous et ce qui est plus difficile.

- 1- Juste de l'air/pas de son (force de connection équivaut 0)
- 2- Beaucoup d'air/un peu de son (équivaut à 3)
- 3- Peu d'air/plus(+) de son (équivaut à 6)
- 4- Que du son, on n'entend pas d'air sortir (équivaut à 9)

Evidemment vous avez votre propre échelle de force, votre numéro 3 n'est pas le même que le mien (comme la douleur sur une échelle de 1 à 10 est différente en fonction de la personne).





Avec ce guide, l'idée est pour l'instant d'expérimenter les extrêmes pour sentir qu'il se passe quelque chose dans votre gorge (larynx).

Observez ce qui fonctionne chez vous et comment cela fonctionne quand vous mettez beaucoup d'air ou beaucoup de son par exemple, quand vous choisissez une attaque abrupte du son ou une attaque douce (simultanée).

Pour approfondir ce travail ou sentir ce qu'il se passe pour vous dans votre voix, il est certain qu'un prof ou coach vocal pourra vous aider et vous accompagner.

Si cela vous intéresse après cette lecture ou pendant si vous voulez faire une petite pause, vous pouvez jeter un oeil au lien juste en dessous, je vous parle du groupe que j'ai créé pour oser votre voix, venir chanter vos chansons, vos reprises et être soutenu-e et encouragé-e, conseillé-e et motivé-e.

**C'EST JUSTE ICI**



Petit rappel ou idée reçue :

Quand vous avalez un liquide comme du thé ou du miel avec du citron, ces boissons ne touchent jamais les cordes vocales.

Ces boissons ont un effet sur l'hydratation générale du corps. Les nutriments seront amenés aux cordes vocales de l'intérieur du corps (par les fluides et le sang)

Jamais directement sur les cordes vocales comme beaucoup l'imaginent.

Vous vous étoufferiez car les cordes vocales sont dans la trachée





## 10. Le Contrôle

L'idée qui sous-tend ma pédagogie est en grande partie une forme de lâcher prise.

Je m'explique :

On ne s'occupe pas des notes ou de la justesse au début, on glisse de haut en bas, on bouge la nuque, la tête, le haut du corps.

Accepter de faire cela c'est se donner la permission de lâcher le contrôle et de faire confiance à son corps sa voix et surtout à soi-même. La justesse est un bénéfice de cet état d'esprit.





Vous relâchez les tensions physiques  
en même temps que les tensions psychologiques.

Vous avez sans doute entendu dire que  
le chant à des vertus thérapeutiques.  
Et bien, c'est réel.

S'autoriser à sonner, se faire confiance, lâcher le contrôle,  
cela vous donne accès à une partie de vous-même  
beaucoup plus profonde et intime.



Les émotions peuvent surgir à n'importe quel moment  
quand vous rentrez complètement dans cet instant  
présent.

Cet instant de présence avec vous-même.



Vouloir contrôler indique une  
« peur de perdre le contrôle »  
« peur de ne plus avoir l'air de... »  
(Importance de l'image)  
« peur de ne pas sonner juste ou  
beau »,  
« peur d'être vulnérable ».

Ce que je vous demande là,  
maintenant c'est de rentrer dans cette  
vulnérabilité avec bienveillance,  
autorisez-vous....  
acceptez de sonner comme vous  
sonnez, sans jugement.

Pour progresser rapidement,  
apaisez votre esprit et faite confiance  
au processus.

Si vous pratiquez avec cet état d'esprit,  
les progrès se feront sentir  
rapidement.



Si vous naviguez entre

« mais à quoi ça sert de faire ça ? »

ou

« Oui mais moi j'arrive toujours pas à faire ça ou ça »

et

« quand je fais ça, ça sonne vraiment moche »

et

« quand je vais dans les aigus, j'entends toujours cette cassure »

alors reconnaître vos progrès va être

beaucoup plus difficile et plus long.

Cette façon de passer en permanence du passé

« comment c'était »

à l'après « comment ça devrait être »

vous empêche de vivre le moment présent.

**Changer les habitudes...**



Question :

Quelle est la meilleure façon de stopper une habitude ?

Réponse :

Vous ne pouvez pas, vous devez créer une nouvelle habitude qui rend l'ancienne obsolète et inutile.

Je vous parle évidemment de pratique.

Quand vous êtes sur scène ou en concert ou devant un public, tout se met en place car vous avez pratiqué au préalable avec cette attention.

Vous ne vous adressez pas à une audience en portant votre attention sur votre langue pendant toute la conférence ou le concert évidemment.

Votre travail en tant que chanteur ou chanteuse est de faire ça quand vous êtes seul(e) et que vous travaillez votre chanson. Si vous répétez avec un groupe, ce n'est déjà plus le temps de faire ça, vous êtes alors concentré(e) sur les structures, la musicalité, l'ordre des morceaux.





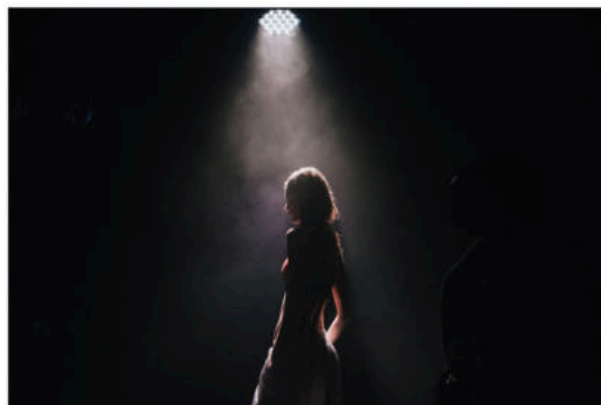
Et quand vous arrivez sur scène, votre attention est sur l'espace à l'intérieur de votre corps, l'ouverture, la joie, le plaisir de partager ce moment présent avec votre audience....

Le trac peut être observé comme une forme d'excitation et d'impatience de monter sur scène, de vivre un moment extraordinaire (et non pas une peur de perdre le contrôle, de ne pas être à la hauteur, de déplaire)

Ce n'est pas un mur qui se dresse devant vous  
Imaginez plutôt un ami qui vous pousse dans le dos pour accomplir quelque chose d'incroyable.

et vous verrez que

*"dans le présent, la peur n'existe plus"*





Quand vous pratiquez, visualisez déjà chaque instant avant de monter sur scène dans ses moindres détails et posez un sourire sur chaque étape

respirez en même temps que vous visualisez votre meilleure prestation possible.

Sentez votre corps qui s'ouvre et qui reçoit les applaudissements du public.

La visualisation positive est une technique très efficace pour préparer un concert, une conférence, un moment important où vous devez vous exprimer





## **11. Force et effort**

Plus vous mettez de force dans votre chant, j'entends par là des tensions et de la pression sur vos cordes vocales, plus vous allez sentir une contre-force, une résistance qu'on peut appeler fermeture.

Je parle beaucoup de relâchement dans mes cours, à ne pas confondre avec mollesse.

Evidemment que le corps a besoin d'une certaine tonicité  
Chanter demande d'activer le corps, de faire circuler l'énergie, de s'engager.

C'est la quantité d'effort nécessaire qu'il faut apprendre à reconnaître et à doser.

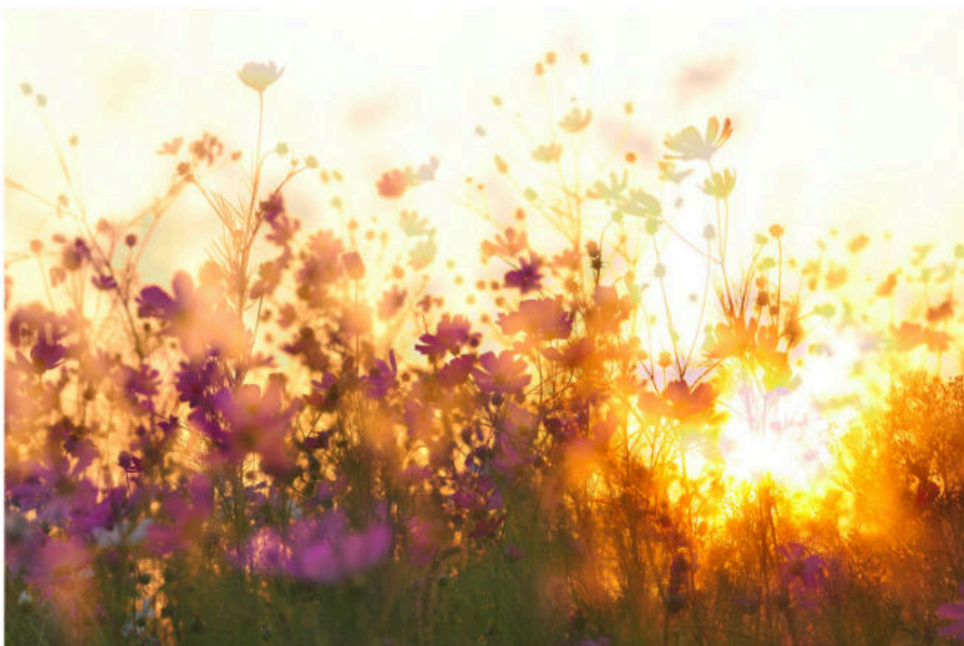




Ce sont les tensions inutiles qui doivent se relâcher  
celles qui interfèrent avec une émission vocale libre  
et avec l'instrument du chanteur, c'est-à-dire :

- Votre soufflerie : diaphragme, poumons, abdominaux et muscles intercostaux
- Le larynx (où se trouvent les cordes vocales), le pharynx et la tête (résonateurs et amplificateurs des sons).

C'est pour cette raison qu'il est intéressant de vous concentrer sur vos sensations.





Vous pouvez commencer à repérer (même dans la vie de tous les jours d'ailleurs) chaque fois que vous y aller en force ou sentez des résistances.

Et en en prenant conscience, pouvez-vous commencer à relâcher un peu ces résistances ? Et sentir plus de puissance dans la voix ?

Enfin quand on parle de force et de puissance vocale, cela ne veut pas forcément dire « fort » en termes de volume.

Il s'agit surtout de la qualité de votre présence vocale.

Une voix peut être faible en volume ou toujours forte en volume (et forcée) par habitude ou par manque de coordination. La puissance, c'est la possibilité de choisir l'une ou l'autre avec la même qualité de présence.

**Gagner en liberté et avoir plus de choix dans l'instant présent.**

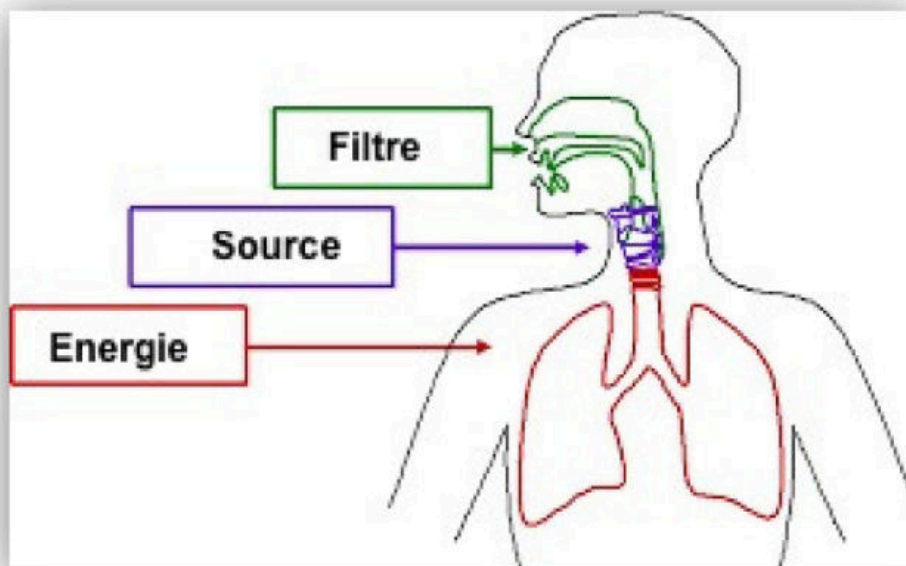


## 12. Résonances

La résonance (encore un vaste sujet) est conduite ou affectée par l'espace dans lequel la vibration prend place. Par exemple, la résonance d'une guitare acoustique est déterminée par la caisse en bois (et non pas les cordes).

En tant qu'être humain, c'est donc notre corps et tous ses espaces qui peuvent déterminer la résonance (le pharynx, les cavités sinusales, la tête, le visage et toutes les parties creuses du corps qui peuvent rentrer en vibration...).

Et comme nous sommes tous faits différemment, nous sonnons tous différemment. Avec la possibilité en tant qu'être vivant de modifier la forme et les espaces de notre instrument de musique (notamment les filtres).





## Il existe plusieurs manières de changer la couleur et la résonance des sons.

En passant par la bouche  
(son oral « aaahh » imiter la  
grenouille ou le corbeau  
Croaaa)



Par le nez : son nasal

« pinnnnng »

Par les deux, son nasalisé

« hein, on, an »

En imitant la sorcière

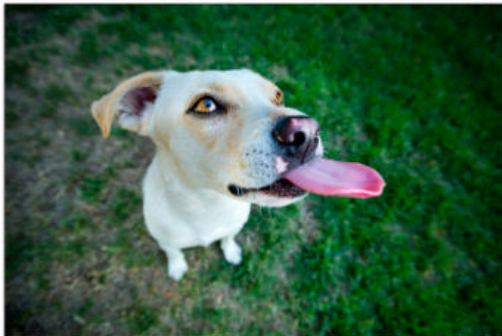
hein hein hein hein hein)

En modifiant la forme du  
conduit vocal au niveau du  
larynx : le twang  
«son de mouton » méééé)





En bougeant son larynx de haut en bas (son clair à son sombre, avaler sa salive monte le larynx, bâiller descend le larynx))



Bouger la langue de haut en bas et d'avant en arrière (son plus ou moins assombri)

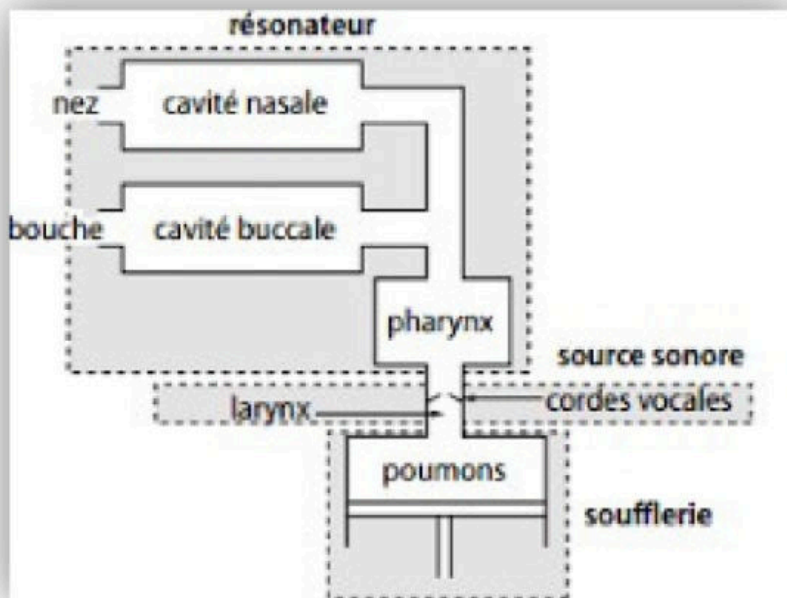
On peut également bouger la mâchoire d'avant en arrière sur le son Aaaah



Ouvrir et fermer la bouche, avancer et reculer les lèvres.



Cela permet d'isoler chaque partie de votre appareil vocal, de vous amuser, d'explorer toutes vos possibilités et c'est très bien, très drôle à faire pour recontacter son âme d'enfant ou chanter dans différents styles musicaux (country, pop, opéra, soul, rnb, chanson, jazz).



Amusez vous aussi à imiter vos personnages de films et de dessins animés préférés et vous allez découvrir toute une palette de sons et de résonances





Ecoutez vos artistes préférés, imitez les, écoutez des voix, imitez les, mais uniquement dans le but d'apprendre, de sentir tout ce que la voix humaine et surtout la votre peut créer comme sons, sentez où ces sons naviguent dans votre corps et votre visage.

C'est une étape fun et joyeuse.

Mais, il ne s'agit pas ensuite d'imiter pour chanter ou de changer la couleur de votre voix en permanence, cela doit rester un choix artistique authentique (à part si vous choisissez d'être un imitateur bien sûr, et c'est aussi un beau métier)

L'idée est de laisser s'exprimer votre voix telle qu'elle se présente pour l'instant comme un bloc d'argile brut, sans la trafiquer pour cacher de petites imperfections qui ne sont peut-être qu'un jugement de vous à vous (ou de ce que vous avez entendu autour de vous).

Car vous savez maintenant que le jugement est l'ennemi de l'apprenti chanteur.



## **Pour résumer :**

Amusez vous d'un côté à explorer votre voix grâce aux résonateurs. Cela vous permettra de comprendre par exemple pourquoi vous trouvez votre voix trop dans le nez ou trop grave ou pas assez comme ci et trop comme ça et d'expérimenter d'autres résonances.

De vous amuser à explorer différents styles musicaux : pour trouver vos résonateurs, commencez par imiter une sorcière puis imitez une grenouille pour sentir comment la résonance se déplace du nez à la bouche.

Vous pouvez également faire le son ouuunguiiiii, ouuuuunguaaa, ouuuunguooo, ouuunguéééé et vous essayez de sentir la résonance qui passe de nasalisé (sur ouuu) à nasal nez (sur ng ) à oral (sur gui, gua, guo, gué).



**Prenez conscience** de ce qui se passe au niveau de votre langue, de votre mâchoire, de votre nuque.

Ensuite, laissez sortir votre voix telle qu'elle est, la plus authentique et vulnérable possible, sans rajouter de filtres et voyez comment vous vous sentez et ce que vous sentez.

**Et à force de pratiquer vous pourrez naturellement :**

Mieux isoler les muscles de la phonation

Transformer ce qui ne vous plaît pas encore

Relâcher les muscles compensatoires et développer efficacement plus d'étendue vocale et plus de puissance.

Endiguer et réparer de cette manière certains problèmes de voix.

Laisser sortir votre résonance authentique, votre voix profonde.



### **13. Pour Conclure**

Chaque fois que je me pose la question ou que vous vous posez la question

(oui parcequ'il est possible maintenant que vous commenciez à vous poser plus de questions après avoir lu ce livre ) 😊

Donc des questions comme :

« Qu'est ce qu'il se passe au niveau de mes cordes vocales de ma mâchoire, de ma langue ?

Qu'est-ce que je sens ?

Comment je me sens là maintenant ? »

Si votre tendance est de répondre « bien, mais » ou « Oui, mais » alors arrêtez tout de suite avec le MAIS et contentez-vous de ressentir, refaites le son et sentez ce qui se passe.

En faisant cela (juste sentir) vous vous obligez sans le savoir à être dans le présent, à vivre le présent tout en étant dans l'action.



C'est une manière incroyable pour lâcher prise et sortir du jugement, vous êtes entièrement à ce que vous faites, vous expérimentez le moment à un niveau plus profond de conscience.

Arrivera un moment où être critique sur ce que vous faites pourra être très productif et utile, je ne dis pas le contraire. Vous saurez évaluer votre évolution et vous saurez ce que vous devez travailler.

Pour l'instant, il s'agit de vous donner la permission, l'autorisation de chanter sans jugement, de sentir une plus grande liberté dans la voix et de ressentir à un niveau physique également de plus en plus ce qui se passe.



Pour développer votre voix rapidement, et muscler sainement votre instrument, la clé est évidemment une pratique régulière qui se concentre sur les principes énoncés ici, mais déjà avant tout sur une pratique tout court.

Tant que ça ne vous fait pas mal vous ne pouvez pas vous tromper.

Parfois la voix va tirer un peu, comme quand vous faites un peu de sport et que les muscles n'ont pas l'habitude. C'est possible et c'est normal. buvez bien, reposez vous si besoin et hop c'est reparti le lendemain.

il n'y a pas de bien ou de pas bien, uniquement l'expérience et la découverte. Plus vous allez explorer, plus vous allez découvrir et plus votre pratique va devenir efficace.



**Sans pratique = aucun changement, aucun développement.**

Alors chantez, encore et encore !

Ne vous sentez pas frustré-e parce qu'il y a des choses que vous n'arrivez pas encore à faire.

Notez déjà ce que vous arrivez à faire, prenez conscience des améliorations même petites.

Et enfin et surtout, prenez du plaisir à chanter tout simplement.

J'espère que cette éclairage sur la voix vous inspire, qu'il vous donne envie de chanter encore et encore et de partir encore plus à la découverte de cet instrument magique.

**La voix est un outil de dé-voix-lement sans pareil qui vous  
relie à votre voie**



Pour partir à la découverte de votre voix, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

J'ai créé un espace pour poser vos questions et partager vos voix :  
C'est le groupe Ose Ta Voix sur facebook

Adhérer à ce groupe Ose Ta Voix, c'est le meilleur point de départ pour oser votre voix (en cliquant sur le lien en dessous vous pourrez lire les témoignage de personnes qui ont lu ce livre avant vous et ont rejoint le groupe)

**GROUPE OSE TA VOIX**

Si vous savez que votre voix a de la valeur pour vous et vous voulez passer un cap, l'améliorer avec les meilleures exercices et pratiques du moment, j'ai préparé un programme sur 8 semaines pour la transformer à 360° et c'est sur le lien juste en dessous

**PROGRAMME 8 SEMAINES**

## Qui suis-je ?

J'écris et je chante des chansons depuis l'âge de 14 ans, c'est ma façon privilégiée de communiquer et d'échanger.



Depuis 20 ans, j'apprends, je pratique et j'enseigne, c'est ma passion. J'ai eu la chance de chanter sur scène, en solo, avec des groupes et des artistes talentueux (Stéphane Eicher, Jane Birkin, Souchon, Miossec, Jenifer, Raphael) de doubler des films, des documentaires, de faire des conférences sur la voix et d'accompagner des chanteurs débutants et professionnels dans la découverte et le développement de leur voix....

Pour résumer, d'utiliser ma voix dans de nombreuses et diverses configurations qui demandent toutes, d'être conscient de ses possibilités vocales et de ses limites, d'être capable de vivre l'instant présent sans se juger ou se saboter et évidemment de pouvoir compter sur sa voix en toutes circonstances.

J'ai certainement l'expérience, mais avant tout le désir de vous accompagner et de vous aider à trouver votre voix. Mon but est de vous voir vous réjouir et sentir cette émotion le jour où vous allez chanter ou parler avec plus de liberté, avec plus de présence, de puissance, de confiance et naturellement plus de charisme.

Sans jugement et avec bienveillance, je suis Passeur de Voix, ostéopathe, auteur compositeur interprète et je suis vraiment heureux si je peux partager mon expérience avec vous et faire partie de votre histoire vocale et humaine.

Alors avec toute ma gratitude, je vous dis à bientôt et je vous souhaite une belle découverte au travers de ce livret sur la voix.

Lucas Fanchon – Passeur de Voix

**POUR ECOUTER MES CHANSONS ET  
DES CONSEILS SUR LA VOIX**