Hélène Parent

Libérer sa VOIX

UNE MÉTHODE EFFICACE
POUR ENTRAÎNER SA VOIX
PARLÉE ET **CHANTÉE**

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

SOMMAIRE

Introduction **5**
Comment utiliser ce livre 7

Chapitre 1 – Souffle et appui **11**
Le souffle 12
L'appui 15
Anatomie de la voix : système respiratoire et posture 17
LES EXERCICES 24

Chapitre 2 – Espaces de résonance **45**
L'appareil phonateur 46
Anatomie de la voix : appareil phonateur 49
LES EXERCICES 54

Chapitre 3 – Parole et chant **67**
Prononciation et articulation 68
Les accents 71
LES EXERCICES 72

Chapitre 4 – Hygiène vocale **87**
Prendre soin de soi et de sa voix 88

Annexes **95**
Les enchaînements 95
Aide-mémoire : Les cinq secrets d'une voix libre 101

Bibliographie **102**
Remerciements **103**

INTRODUCTION

Quel enfant n'a pas frissonné en entendant s'élever la voix d'un parent hors de lui ? Qui n'a pas été ému à l'écoute d'une note poussée à la perfection par une chanteuse de talent ? Qui n'a pas laissé échapper un cri de joie à l'annonce d'une grande nouvelle ? Des pleurs d'un enfant aux mélopées les plus complexes, au-delà des langues et des cultures, la voix est capable de transmettre les émotions les plus profondes. C'est un outil puissant pour convaincre, effrayer, faire pleurer ou rire, stimuler ou décourager, attirer ou repousser.

Les mots constituent le cœur d'un message, mais les mots sans véhicule se perdent et ne vont nulle part. Un discours lu sur le ton le plus monocorde qui soit risque fort de n'avoir aucun effet sur une assemblée, alors que le même discours prononcé avec ferveur, justesse et à un rythme précis peut enflammer la foule. Que l'on soit vendeur, enseignant, humoriste, politicien ou chanteur, le but ultime de notre voix est le même : séduire. Nous séduisons par nos idées, par notre intelligence et par notre talent, mais, avant tout, par notre capacité à communiquer ce qui nous importe.

Une voix fatiguée a un registre, un ton et un débit qui ne facilitent pas l'écoute. En effet, une voix pauvre ou faible dessert le discours tenu de différentes façons. Une voix à peine audible force l'auditeur à tendre l'oreille. Cet effort fera progressivement disparaître son intérêt, et donc le message livré ne sera pas reçu en entier. L'auditeur peut se sentir mal à l'aise ou confus, avoir plus de mal à adhérer aux propos de son interlocuteur et même douter de vouloir faire affaire avec lui.

Chacun possède une voix unique avec sa couleur, son timbre, sa tonalité, sa puissance, ses inflexions et sa vibration ; or, toutes ces particularités sont loin d'être immuables. Avec un travail approprié, il est possible d'améliorer grandement tous les aspects de sa voix et même de les modifier largement.

Le mécanisme physiologique de l'émission vocale est une machine très complexe ; de fait, l'émission d'un simple son met en branle plus de 300 muscles ! Parler ou chanter exige une gestion constante du souffle, des appuis de la voix et de l'ouverture du conduit vocal, selon le registre préconisé. L'acquisition et le maintien d'une bonne qualité vocale passent par l'assouplissement, l'étirement et le renforcement musculaires ainsi que par le bon positionnement des différents organes sollicités. En effectuant les

exercices adéquats sur une base régulière, on permet au corps de garder la mémoire du travail et des sensations kinesthésiques, et c'est ainsi que parler et chanter librement deviennent une seconde nature…

Un athlète ne songerait jamais à ne pas entraîner son corps et pourtant, plusieurs conférenciers, professeurs ou artistes de la scène n'ont jamais entraîné leur voix – leur outil avant tout autre ! Cela cause un stress inutile aux cordes vocales qui se traduit par de l'irritation, de l'enflure, de l'inflammation et parfois par l'apparition de nodules ou de polypes. Au quotidien, des cordes vocales endommagées ont pour conséquence une fatigue vocale chronique, qui peut aller jusqu'aux extinctions de voix. La bonne nouvelle, c'est que ces désagréments peuvent être évités dans la grande majorité des cas !

Par le travail vocal, on acquiert une meilleure maîtrise du souffle, une meilleure projection, une meilleure diction, une meilleure musicalité, mais aussi la capacité de mieux nuancer sa communication avec l'autre dans le choix du ton, du rythme et du registre. Le ton de la voix est d'une importance capitale dans la communication. L'un reçoit l'information des mots véhiculés par la voix de l'autre, mais, simultanément, il sent dans son corps la vibration de la charge émotive dans la voix qui porte ces mots. Lorsque le contenu du discours (les mots) est en dissonance partielle ou totale avec son contenant (la voix), la communication est sous-optimale. Autrement dit, le véhicule qu'est la voix, avec son timbre et sa couleur, devrait toujours s'accorder avec le message exprimé en mots. Prendre conscience des émotions qui sont à l'origine de la parole tout en restant au diapason avec les vibrations de sa propre voix, de sa gestuelle et de son regard afin que tous expriment le même discours, voilà un travail qui demande une grande vigilance dans ses débuts, mais qui fera une réelle différence dans l'efficacité du discours.

Pour bien comprendre les principes et la portée du travail vocal, une bonne compréhension de la mécanique de l'émission vocale s'impose. De là, au fur et à mesure que vous découvrirez la source de votre voix, que vous apprendrez à puiser en vous pour appuyer et contrôler le souffle, que vous vous mettrez en contact plus intime avec votre voix, vous prendrez davantage conscience de votre discours interne. Vous réaliserez qu'explorer votre voix permet de découvrir de nouvelles façons de résonner avec vous-même.

Lorsque vous ferez les exercices, tâchez d'adopter une attitude mentale ouverte, empreinte de curiosité. Observez vos nouveaux repères sensoriels sans juger ni exiger un résultat absolu, car cela entraverait votre respiration en créant des tensions. Lâcher prise est le meilleur moyen de progresser ; s'abandonner au processus est la clé pour défaire ce que le mental a inscrit dans le corps. C'est ce mental tenace, cette idée fixe sur l'objectif à atteindre et sur les moyens d'y arriver qui empêchent votre voix de se libérer. Dans une attitude de conscience et d'écoute du corps, on ne contrôle plus sa voix de l'extérieur,

mais plutôt ce qui se vit au moment de l'émission sonore. Ces sensations sont des guides de premier ordre pour apprendre à amplifier, à soutenir et à projeter sa voix.

Travailler sa voix chantée ou parlée demande de s'engager dans un processus de découverte du corps dans toutes ses dimensions. Prenez plaisir à découvrir votre voix : souriez, bâillez, observez, détendez-vous et, surtout, demeurez dans l'instant présent !

Libérer sa voix s'adresse aux débutants et aux professionnels qui cherchent à améliorer leur voix chantée ou parlée. Cet ouvrage est le fruit de plus de 30 ans d'enseignement vocal auprès de communicateurs en tous genres, fussent-ils chanteurs, acteurs, humoristes, animateurs, conférenciers, chroniqueurs, enseignants ou amateurs. C'est un outil précieux d'entraînement de la voix, mais il ne remplace en rien l'indispensable apport d'un professionnel, qu'il soit coach vocal ou professeur de chant ou de diction.

COMMENT UTILISER CE LIVRE

Ce livre est conçu pour permettre un travail complet. À l'exception des deux derniers exercices du chapitre 3, qui ciblent spécialement la voix chantée, tous les exercices de ce livre font partie intégrante d'un travail global de la voix parlée ou chantée.

Les exercices

Dans le **chapitre 1**, vous trouverez des exercices axés sur le souffle. Ils visent à délier les tensions qui nuisent à l'émission vocale, à ancrer le corps pour mieux soutenir la voix, à travailler les muscles d'appui de la voix et à augmenter la capacité respiratoire. Ces exercices permettent un meilleur contrôle du volume, du rythme et de la projection de la voix, tout en améliorant la détente et la concentration.

Le **chapitre 2** propose des exercices qui permettent d'assouplir les différentes composantes de l'appareil phonateur dans le but de maximiser l'espace de résonance de la voix. Ce faisant, ils améliorent la souplesse, la rondeur, le timbre et la clarté de la voix.

Le **chapitre 3** regroupe quant à lui des exercices ciblant les cordes vocales et la voix en tant que véhicule de sens : exercices de résonance et de diction, travail des accents toniques et vocalises permettront d'améliorer l'aisance de la prononciation et de l'articulation, la clarté du propos et la musicalité de la voix.

Pour chacun des chapitres, les niveaux de difficulté et d'intensité des exercices vont en augmentant au fil des pages.

La pratique

Un muscle commence à perdre de son tonus de 24 à 48 heures après avoir été entraîné. Comme pour tout entraînement, la constance est la clé ! Consacrer chaque jour du temps au travail vocal est donc idéal pour quiconque souhaite améliorer sa voix parlée ou chantée, ou encore maintenir ses acquis. Selon votre niveau et l'intensité de la pratique souhaitée, une séance de travail vocal peut durer 30 ou 100 minutes. **En annexe,** vous trouverez des suggestions d'enchaînements visant divers aspects du travail vocal à différents niveaux de pratique. N'hésitez pas à varier les exercices.

Choisissez un endroit calme pour votre séance de travail vocal quotidien. Si vous êtes débutant, commencez par exécuter les quatre premiers exercices du chapitre 1 et du chapitre 2 pendant une vingtaine de minutes. Au fil des semaines et à mesure que la détente et la capacité pulmonaires s'amélioreront, ajoutez deux exercices de chacun de ces chapitres et prolongez la séance jusqu'à 30 minutes, puis jusqu'à 1 heure. Ainsi préparé, vous pourrez ajouter progressivement les exercices du chapitre 3.

Pour le travail de la voix chantée, complétez votre séance avec les deux derniers exercices du chapitre 3 consacrés aux vocalises et à l'interprétation d'une chanson.

L'hygiène de vie

Le **chapitre 4** présente les éléments essentiels à l'entretien de votre voix parlée ou chantée dans votre quotidien. Il propose également des moyens d'éliminer les désagréments dus à la fatigue vocale, au stress et aux infections des voies respiratoires.

Un bon état de santé est requis pour exécuter les exercices proposés en toute sécurité. N'hésitez pas à consulter des professionnels de la santé en cas d'inconfort ou de problèmes persistants.

CHAPITRE I

SOUFFLE ET APPUI

Dans la recherche des conditions optimales à l'émission vocale, le souffle, la détente et la posture sont aussi indissociables qu'indispensables. Le souffle créé par la respiration est systématiquement altéré par les tensions mentales et physiques ainsi que par les défauts posturaux. De la même façon, une posture inadéquate entrave la respiration et entraîne des tensions musculaires, tout autant qu'une respiration inefficace provoque des tensions qui nuisent à la posture. C'est l'équilibre du triangle souffle-détente-posture qui, par différents mécanismes, confère à la voix toutes les qualités recherchées : puissance, rondeur, souplesse, fluidité, clarté, amplitude de registre et musicalité.

LE SOUFFLE

Essayez de faire vibrer vos cordes vocales en gardant votre bouche fermée et votre nez bouché. Que remarquez-vous ? Sans souffle, pas de voix. Le processus du travail de la voix commence d'abord par une prise de conscience du fonctionnement de la respiration. La voix s'appuyant sur le souffle comme une maison sur ses fondations, il est primordial que les fondations soient larges, solides, stables, car c'est ainsi que l'édifice pourra s'élever en hauteur et en force.

LA RESPIRATION

Le contrôle de la respiration a deux grands objectifs. D'une part, on cherche à maximiser l'inspiration, soit la quantité d'air disponible pour faire vibrer les cordes vocales. D'autre part, on cherche à maîtriser le débit d'air à l'expiration, c'est-à-dire à utiliser le moins d'air possible pour produire un son donné au volume souhaité, et ainsi minimiser la fatigue vocale. Pour saisir les fondements des exercices de respiration et mieux appliquer leurs leçons au quotidien, il importe de consacrer quelques minutes à comprendre le rôle des principaux muscles de l'inspiration et de l'expiration. Nous y reviendrons plus loin dans ce chapitre.

LA DÉTENTE

Les grandes disciplines millénaires du corps et de l'esprit – comme le yoga et les arts martiaux, avec leurs multiples techniques de méditation – l'ont compris depuis longtemps. Aujourd'hui, la science leur donne raison : lorsque le corps est en état de relaxation, le niveau de bien-être est accru, l'énergie vitale est augmentée, la confiance en soi s'en trouve renforcée et l'équilibre psychologique est amélioré. Au-delà de leur intérêt évident au quotidien, ces aspects auront inévitablement un effet positif sur la communication, tant verbale que non verbale.

Le larynx, premier espace de résonance du son, se resserre en situation de stress. Dans notre société moderne et sédentaire, la plupart des gens ont un tonus inverse à ce qu'une bonne émission vocale exige : le haut du corps est tendu alors que le bassin et le bas du corps sont « mous ». Or, un haut du corps tendu empêchera la voix de résonner adéquatement et de se déployer en richesse et en puissance. Libérer sa voix implique de se libérer des tensions corporelles accumulées au quotidien. Ce faisant, on permet également au corps d'adopter une posture plus naturelle et donc plus propice à la projection vocale.

Étonnamment, le plus difficile pour la plupart des gens qui se tournent vers le travail vocal est de se détendre lors de l'émission d'un son sans porter de jugement quant à leur performance. Aucun travail vocal efficace ne peut débuter réellement si le haut du corps est figé par le stress, par des raideurs ou par une posture déficiente. Ne minimisez pas l'importance des exercices visant à délier les tensions !

Voix de tête versus voix de poitrine

L'onde vocale naît là où les cordes vocales sont situées, c'est-à-dire dans le larynx. Dans l'émission des notes des registres grave et médium, les vibrations se propagent principalement dans la région du thorax, d'où elles résonnent. C'est ce qu'on appelle la ***voix de poitrine****. Dans l'émission des notes aiguës, les vibrations se propagent naturellement au niveau de la bouche, de l'arrière du nez, des yeux et du front, et jusqu'au sommet du crâne pour les notes très aiguës. C'est la* ***voix de tête****.*

Il est possible d'acquérir une résonance de poitrine dans un registre centre-aigu en travaillant à placer consciemment sa voix dans le thorax. La résonance au niveau de la poitrine confère à la voix davantage de puissance, de richesse et de profondeur. Plus le thorax sera détendu, plus les ondes vibratoires seront fortes et plus la résonance sera importante.

LA POSTURE

Il est essentiel de travailler le positionnement du corps dans une bonne verticalité pour acquérir une voix souple, riche, puissante et fluide. Une nuque raccourcie, un cou raide, une tête projetée vers l'avant, des épaules enroulées vers l'avant, un dos rond, une courbure lombaire trop prononcée, un bassin désaxé, le poids du corps mal réparti entre les pieds… tous ces déséquilibres posturaux entravent une émission sonore libre.

Une bonne posture – avec le haut du corps détendu et le bas du corps bien ancré dans le sol – donne au souffle l'appui nécessaire pour s'exprimer en toute liberté. En d'autres mots, la posture adéquate est directement au service de l'émission vocale : le bas du corps offre une base sur laquelle déployer l'amplitude respiratoire, alors que le haut du corps fournit les espaces de résonance nécessaires à la voix. Une nuque et un cou détendus et allongés élargissent le larynx, améliorant la résonance vocale. Un bassin libre et flexible facilite l'inspiration. Un dos à la fois tonifié et détendu contribue à la mobilité, au bon soutien et à l'allongement de la colonne vertébrale, ce qui dégage la cage thoracique et favorise l'amplitude respiratoire en permettant à la tête de se dresser bien haut et en élargissant le dos.

POSTURE IDÉALE POUR L'ÉMISSION VOCALE

Bien enracinés dans le sol, les pieds soutiennent la structure de la cathédrale du corps entier en position debout. Le positionnement optimal du corps est la condition première à un bon enracinement et vice-versa. L'un ne va pas sans l'autre. Dans la posture idéale pour l'émission vocale, les pieds sont parallèles entre eux et écartés à la largeur des hanches. Le poids du corps est réparti de façon égale entre les deux pieds, autant vers les orteils que vers les talons, sans affaisser l'arche plantaire. Les genoux, très légèrement fléchis (jamais « barrés »), servent d'amortisseurs pour accorder plus de liberté de mouvement au bassin. Les abdominaux profonds et le plancher pelvien sont légèrement contractés, entraînant une subtile rotation du bassin vers l'avant (rétroversion). Les épaules sont détendues, le thorax est ouvert et les bras reposent le long du corps. La tête est légèrement tirée vers le haut de façon à allonger le cou tout en respectant les courbures naturelles de la colonne vertébrale. Le regard est dirigé vers l'horizon.

En plus de soutenir l'acte vocal de la meilleure façon, une posture adéquate favorise l'équilibre du système nerveux, le bon fonctionnement des organes et la libre circulation de l'énergie. Aspect non négligeable, elle donne aussi davantage de prestance et une apparence plus esthétique lors de l'émission vocale. N'oubliez pas : le corps parlant ou chantant représente une partie du message que l'on communique ! Les exercices posturaux ont un objectif double. D'une part, ils visent à « placer » le corps en stimulant les muscles qui doivent maintenir un certain tonus, en assouplissant ceux qui permettent une fluidité de mouvement et en étirant les muscles qui doivent être détendus. D'autre part, ces exercices améliorent la conscience corporelle et permettent de développer de bons « automatismes » posturaux. Ainsi, la prochaine fois que vous prononcerez un discours, que vous prendrez la parole lors d'une réunion ou que vous vous produirez devant public, votre posture sera au service de votre voix sans que vous ayez à y penser.

« Hélène a largement contribué à faire de ma voix un instrument infatigable sur scène. Pour ma voix chantée, par contre, rien à faire... »

Louis-José Houde, humoriste

« Passionnée, érudite, instinctive et pédagogue, Hélène ouvre les voix et les réchauffe d'une façon innovatrice. Je mettrais ma voix entre les mains de son professionnalisme n'importe quand. »

Louise Forestier,
comédienne, auteure, chanteuse

Conférencier, enseignant, acteur, vendeur, politicien ou chanteur, chacun peut apprendre à atteindre son interlocuteur ou son public en imposant sa voix comme élément d'intérêt premier. Chaque voix possède une couleur, un timbre, une tonalité, un registre, un rythme et des inflexions qui lui sont propres, mais ces différents attributs sont loin d'être immuables. Avec un entraînement approprié et une hygiène vocale adéquate, il est possible d'enrichir considérablement sa voix, parlée ou chantée. Cet ouvrage propose une gamme complète d'exercices pour détendre, renforcer et solliciter au mieux les différents muscles qui jouent un rôle dans l'amplitude du souffle ainsi que dans la projection, la résonance et l'émission vocales. Ne reste alors qu'à plonger en soi pour découvrir sa meilleure voix : riche, juste, puissante, empreinte de conviction et libre de toute contrainte.

Hélène Parent enseigne depuis plus de trente ans les techniques vocales et les expressions scéniques aux professionnels de la scène et au grand public. Unique et globale, sa méthode incorpore des éléments de disciplines variées dont le yoga, les arts martiaux, le pilates ainsi que les techniques Alexander et Feldenkrais.

Groupe Livre Québecor Média

ISBN 978-2-7619-4720-6

9 782761 947206