

Pour bien chanter, il est nécessaire d'avoir une bonne technique vocale. Celle-ci s'acquiert en travaillant entre autres la posture, la respiration et le placement de la voix.

En résumé, la posture la plus adaptée pour chanter n'est rien d'autre qu'une bonne posture physique générale, autrement dit l'alignement de toutes les parties du corps dans son équilibre normal.

Concernant, la respiration, l'expiration est tout aussi importante que l'inspiration au cours de laquelle le diaphragme se dilate.

Le placement vocal correct, quant à lui vise à placer le son dans le

masque (région de la tête située juste derrière les yeux).

Un bon chanteur est une personne qui a conscience du lien entre le corps et le mental, et progresser dans ce domaine amène naturellement à gérer l'anxiété et se démarquer socialement.

la pratique du chant nous amène à améliorer la qualité de notre vie. On dit que les yeux sont le miroir de l'âme, la voix en est un également : elle est modelée par la manière dont nous percevons le monde mais elle dépend aussi du bon fonctionnement de nos muscles et de nos organes.

Que vous aspiriez à chanter ou améliorer votre parole, cette liste de conseils vous mènera à renforcer sainement votre voix, tout en ouvrant vos perspectives sur cette merveilleuse machine qu'est le corps humain !

1) Votre mental est la clé

La principale difficulté pour comprendre comment chanter est qu'il s'agit avant tout de ressentir, et de progresser à partir de ses sensations.

Concrètement, qu'est-ce que cela implique ? Cela signifie que votre voix dépend de la qualité de préparation de votre corps, qui lui, dépend de votre état d'esprit. Pour dire les choses plus simplement, pour bien parler ou chanter, **vous avez besoin d'être calme et plein d'énergie. Une belle voix ne se force pas !**

2) « Débloquez » votre visage

Le visage est une des zones, si ce n'est LA zone, la plus crispée du corps. Le détendre change vos rapports avec les gens ainsi que la manière dont ils vous regardent. Pour ce faire, vous avez plusieurs moyens :

- Lorsque vous vous sentez crispé, commencez par débloquent la mâchoire, qui est la zone avec laquelle vous exercez le plus de force. Laissez-la un peu tomber de sorte à ce qu'elle soit entrouverte (pas trop non plus sinon vous passez pour un ahuri !). Vous allez déjà libérer une grande tension.
- Après la mâchoire vient la zone autour des yeux et du front. Détendez au niveau des sourcils et des paupières. Voyez la représentation du bouddha : ses traits sont apaisés, sans la moindre contraction. Essayez simplement et vous réaliserez au fur et à mesure le changement.
- Faites fonctionner votre langue et votre bouche : **articulez davantage, vibrez plus les lèvres, montrez les dents !** Sauf si un bout de salade y est coincé. Imaginez aussi que vous parlez à gorge déployée, que rien ne vous bloque.

3) Prenez conscience de votre souffle

Le souffle est tout simplement votre carburant, votre vitalité.

Pensez-le comme une circulation, un mouvement en vous.

Plusieurs chanteurs visualisent un fin tuyau avec lequel ils vont émettre de l'air et varier la puissance de leur voix.

- Où trouver de la puissance dans sa voix ? **Prenez l'air au bas du ventre**, vous aurez plus de capacité ! Travailler votre souffle à cet endroit vous amènera à vous ancrer au sol : vous serez plus stable et sûr de vous.

4) Détendez la nuque, contractez les abdominaux

Vous avez parfois l'impression de vous étrangler en parlant ?

C'est parce que vous avancez trop la nuque et que vous épuisez votre réserve d'air. La cause est que nous ne sommes pas habitués à redresser notre posture et que nous faisons à priori tout pour empirer notre état. Considérez par exemple le temps famélique où nous nous retrouvons assis, de la maternelle jusqu'à maintenant : non seulement le dos et les organes sont mis à l'épreuve, mais cette fameuse nuque se mettra à avancer

de plus en plus au fil des années, c'est pourquoi la majeure partie des silhouettes ont la tête qui s'inclinent trop vers l'avant.

Il va falloir aller à l'encontre d'une de vos plus profonde habitude, ce qui aura des résultats magique pour votre posture :

- Pour un cou droit, ouvrez le torse et rentrez le menton. On a généralement l'habitude de le dresser en croyant se tenir bien debout, alors que l'effet est inverse. Vous pouvez vous exercer : dos au mur, les bras écartés, **rentrez le menton comme si vous vouliez toucher la glotte**, jusqu'à-ce que vous sentiez un étirement raisonnable (ne forcez pas !). Je vous recommande de pratiquer au moins une fois, ne serait-ce que quelques secondes, tous les jours.

Quel rapport avec la voix ? La qualité du souffle dépend de la façon dont vous lui donnez de la puissance à partir du bas du ventre. Lorsque vous l'émettez ensuite vers le haut de votre corps, **la position et le relâchement au niveau de votre nuque sera déterminante pour émettre une voix tonique et vivante.**

5) Cherchez la fluidité

- Pour améliorer votre voix, recherchez la souplesse et le relâchement. Attention, on ne parle pas de molesse. Le relâchement, c'est se libérer des tensions qui nous bloquent dans la gorge.

6) « Allumez » le regard

50% au moins de votre expression corporelle passe par le regard : regardez vraiment votre interlocuteur. Alternez aussi avec des pauses où vous allez diriger vos yeux en haut à gauche ou en haut à droite. Certaines de ces zones favoriseraient votre réflexion et votre mémoire.

7) Le chant, ça se « muscle » !

Travailler sa parole est assez similaire avec la musculation: vous commencez à faire un certain nombre de séries, puis après un

repos nécessaire vous découvrez que vous pouvez exécuter une à plusieurs séries de plus. La voix est comme un muscle, **elle répond à la manière dont fonctionne votre corps** : mieux vous le traiterez, meilleur sera le rendu.

Entraînez-vous à petite dose, de façon progressive. Que vous cherchiez à chanter ou à avoir une voix plus profonde et portante, elle aura besoin de trouver un rythme dans lequel évoluer. Elle se fatiguera, c'est inévitable, mais en y prenant soin, elle deviendra bien plus forte.

8) Prenez soin de vous

Pour les chanteurs, protéger la voix est une obsession, ce qui est tout à fait normal car sa préservation exige de respecter son corps : des exercices de respiration, une nutrition convenable, et surtout un mental fort et reposé ! L'anxiété n'est pas que dans la tête, elle se répercute dans tout le corps et notre capacité à nous exprimer. Il n'est pas rare qu'un chanteur après avoir mal dormi et s'être laissé submerger par le trac toute la journée se retrouvera plus ou moins aphone, ce qui arrive malheureusement avant un concert.

Pour y remédier, beaucoup de chanteurs se sont mis à la cohérence cardiaque, qui a démontré son efficacité. Mais c'est surtout grâce à leur expérience et aux situations dans lesquelles ils se trouvent : ces chanteurs, par leur compréhension du corps, acceptent mieux l'état de stress, ce qui est un élément majeur. **Pour eux, le stress n'est pas un ennemi mais une excitation bienvenue**, une réaction profitable qui leur permet de faire face à une situation où la pression serait trop forte. C'est grâce à cette montée d'adrénaline qu'ils vont se surpasser.

9) Un débit parfait ? Être 100% dynamique du début à la fin

Vous connaissez cet effet de voix qui se meurt ? Une des raisons est que l'on a tendance à mettre trop de force au début de notre discours, pour nous essouffler en milieu de chemin. Nous

perdons notre vitalité et notre air, et nos interlocuteurs se décrochent de nos mots.

Pour y remédier, **essayez d'insuffler une dose régulière d'air jusqu'à la fin de votre discours** : en utilisant le bas du ventre pour plus de souffle, et en contractant les abdominaux pour dynamiser votre parole, accentuez-la ! Elle doit agir comme une vague allant de haut en bas : donnez de l'ampleur lors de vos mots-clés.

10) Soyez dynamique mais reposez aussi votre voix

Un chanteur a besoin de temps de pause, généralement indiqués sur la partition, afin de reprendre son énergie et de mieux vivre la musique. Il en va de même avec les interactions sociales.

- Vos auditeurs sont à votre écoute. Vous leur parlez de choses intéressantes ? Laissez-leur le temps de les assimiler, et de réagir. Faites des pauses. N'empiétez pas sur le discours des uns et des autres, respectez la musique de chacun : pour chaque bonne discussion il y a une harmonie des sons et des mots qui s'installe.

Dans un registre moins poétique, **faire des pauses vous permettra de vous recentrer** dans votre énonciation/conversation, et de vous ouvrir à votre interlocuteur, en faisant baisser les barrières sociales. Il n'est pas nécessaire d'avoir toujours quelque chose à dire. Acceptez les temps de silence s'il y en a, c'est dans ces moments que vous avez plus de chances de vous connecter avec la personne.

11) Devenez quelqu'un de « vibrant »

Ce terme, un peu abstrait tel quel, implique qu'une personne vibrante est une personne en accord avec ses idées et son corps : lorsqu'on « vibre », on pense ce que l'on dit et ce que l'on fait, on est en accord avec soi-même. Notre corps est notre cerveau, et lorsqu'il est en ébullition, nous vivons intensément.

- Cherchez toujours à vibrer avec votre voix : **projetez-la !** C'est votre énergie, vos idées, votre personnalité que vous distribuez. Comment la projeter ? Cela vient par votre intention, votre mental, et la qualité de votre discours à jouer sur l'emphase et les pauses décrites précédemment.

Améliorer sa voix... ?

Chanter ou améliorer sa voix, c'est un peu partir à l'inconnu : il faut désapprendre des réflexes qui nous ont accompagnés depuis plusieurs années. Vous aurez peut-être des difficultés à détendre le visage, ou à avoir le cou bien droit lorsque vous parlez.

Ces obstacles sont normaux et même bons signes ! Ils prouvent que vous avez besoin de vous entraîner sur tel ou tel aspect, et c'est avec une pratique régulière, palier par palier, que vous y parviendrez.

Les atouts de ces conseils sont multiples : clarté et puissance de la voix, un corps plus détendu et résistant, et la possibilité de vous exprimer pleinement sans blocages intempestifs.

Echauffer sa voix peut s'avérer très facile
Tout d'abord, il y a quelques consignes à respecter afin de bien préparer ses cordes vocales:

- une bonne nuit de sommeil (vos cordes vocales ont besoin de 7 h d'inactivité)
- se détendre et se décontracter en respirant profondément avec le ventre S'échauffer corporellement et vocalement **avant de chanter.** –
 - Manger comme un sportif **avant** une épreuve, ni trop ni trop peu, éviter les plats difficiles à digérer.

Ne pas **boire** froid (annihile l'échauffement et insensibilise). –

Ne pas boire d'alcool (irrite et insensibilise).

Les boissons alcoolisées ont aussi un effet qui déshydratera vos cordes vocales et vous rendra vulnérable lors de votre exécution. Il est important de noter que certains artistes aiment l'effet enivrant de ces boissons car cela peut diminuer le niveau de stress, toutefois les conséquences vocales seront les mêmes. N'oubliez pas que la modération ou l'abstinence a bien meilleur goût.

1. Café/Thé/Boisson gazeuse/ Chocolat

Ces boissons contiennent de la caféine qui a pour effet de déshydrater votre gorge et organe vocal.

3. Jus d'orange

L'acide citrique retrouvé dans le jus d'orange dénude votre organe vocal de tous ses éléments hydratants ce qui aura des effets néfastes sur votre exécution vocale.

4. Produits laitiers

Les produits laitiers ont pour effet d'envelopper votre organe vocal avec un manteau de mucus qui rend l'exécution vocale difficile. Éviter le lait, la crème glacée, les puddings, les soupes en crème, etc.

5. Popcorn / Arachides

Ces aliments peuvent laisser de petits débris flottants dans votre organe vocal. Ces débris viendront obstruer une montée vers de hautes notes sans prévenir. Ils sont fatals pour le chanteur.

Alors le meilleur conseil que nous vous donnons est d'éviter tout ce qui causerait la déshydratation et l'obstruction de vos cordes vocales. Optez plutôt pour une bonne bouteille d'eau tenue à la température de la pièce.

•

•

•

Et bien-sûr, un bon échauffement de la voix pour l'éclaircir et se mettre en condition.

- Si vous n'avez pas de piano, pas de panique vous pouvez faire les gammes à cappella, de mémoire ; ou encore faire des sons de la basse vers l'aigu puis l'inverse en gardant la bouche fermée.
- Vous pourrez finir par un petit jeu que pratiquent les enfants: "il suffit de débiter en basse puis de monter doucement vers l'aigu ; puis de redescendre. Cet exercice, en plus de chauffer parfaitement votre voix, permet de décontracter les lèvres et la langue.

N'oubliez pas de boire régulièrement afin d'hydrater la bouche et les cordes vocales.