

Astuce n°1 : Toujours commencer par échauffer sa voix

Lorsque l'on souhaite se mettre à chanter, il est **indispensable de prendre un peu de temps pour échauffer sa voix**. Bien s'échauffer permet, comme pour un sportif, de livrer une meilleure performance, et surtout d'**éviter de se faire mal**. Quand on souhaite gagner en puissance, il ne faut surtout pas essayer de pousser trop fort sa voix, mais au contraire, il faut essayer d'atteindre sa puissance maximale **petit à petit, et sans forcer**.

Pour bien s'échauffer, on commence par **se détendre et prendre une bonne posture**. On commence à **respirer de manière calme en se concentrant sur la respiration ventrale**. On place si besoin une main sur son ventre pour mieux sentir sa respiration. On pense aussi à **bien relâcher sa mâchoire** si elle a tendance à se crispier. Une fois bien détendu, on commence à faire **des montées et descentes de gammes**, idéalement avec un clavier, autrement, a cappella.

Pour travailler les lèvres et la langue qui ont leur rôle à jouer en chant, faire des « brr » en cherchant la vibration s'avère très efficace !

Astuce n°2 : Faire des exercices vocaux

Que l'on cherche à travailler sa puissance vocale ou une autre difficulté, chanter indéfiniment le même morceau du début à la fin en espérant que la difficulté s'envole à chaque nouvelle tentative, ne donne malheureusement que de piètres résultats. Afin de **surmonter une difficulté et de progresser**, il faut faire des exercices spécifiques, efficaces et **s'entraîner régulièrement**.

De nombreux ouvrages ainsi que des vidéos tutoriels proposent des exercices à pratiquer au quotidien pour travailler notamment la résonance. Toutefois, l'idéal est de **demandeur à son professeur de chant des exercices sur-mesure**.

Astuce n°3 : Travailler sa respiration et pratiquer la relaxation

Souvent chez les apprentis chanteurs, l'absence de puissance vocale est liée à **un problème de respiration**. Bien **maîtriser sa respiration** est la base du chant, sans quoi bien chanter est très difficile. Pour ceux qui rencontrent des difficultés dans la respiration, **la pratique de la relaxation et de la méditation s'avère souvent efficace**. Les gyms douces comme le yoga et les Pilates sont basés sur la respiration et leur pratique est complémentaire avec l'apprentissage du chant.

Astuce n°4 : S'accorder un temps de repos suffisant

Pour que les cordes vocales donnent le maximum, il faut qu'elles soient suffisamment reposées. Entre deux concerts ou entre deux répétitions, il faut **7 heures de repos minimum**. Un sommeil réparateur est également indispensable pour bien chanter. **Évitez de trop forcer après une insomnie** ou si vous vous sentez particulièrement fatigué, cela ne servirait à rien et vous risqueriez une bonne extinction de voix.

Astuce n°5 : Libérer sa voix

Ne pas réussir à libérer sa voix a souvent pour conséquence le manque de puissance ! La plupart du temps, il est difficile de libérer sa voix quand **certaines zones du corps ont tendance à se crispier** et à ne pas être relâchées. C'est notamment le cas de la zone qui se situe à la base de l'arrière du crâne, au niveau de la nuque. C'est une partie du corps que l'on pense rarement à solliciter en chant alors qu'elle est essentielle ! Pour réussir à libérer cette zone, pratiquez avant de chanter, le petit exercice suivant :

- Faire un « mmh » les lèvres fermées. Le but est qu'il vibre au maximum.
- Ensuite, pendant le « mmh », jouer avec la position des dents ou de la langue
- Refaire un « mmh » en faisant des petits cercles du bout du nez sans bouger les épaules
- L'exercice peut ensuite se corser en rajoutant des sirènes ou des vocalises

Astuce n°6 : Ne pas avoir peur du ridicule

La peur d'être ridicule en faisant **une fausse note** ou en sortant un horrible « couac » **empêche certains élèves de chant de se libérer totalement**, et donc de livrer toute

la puissance vocale qu'ils possèdent. Lorsque l'on apprend à chanter il faut également à **réussir à se détacher de ce type de craintes**. Faire des fausses notes, cela arrive à tout le monde, même aux plus grands chanteurs ! Certains exercices peuvent également donner l'impression d'être ridicule, mais il faut garder en tête qu'ils sont très efficaces et que vous ne serez pas le premier à passer par là. Pour aider à se libérer, **entraînez-vous à répéter devant votre miroir**, puis ensuite devant quelques proches en qui vous avez confiance. **Progressivement vous prendrez de l'assurance !**

Astuce n°7 : Avoir une bonne alimentation

Même s'il n'existe aucun aliment miracle qui vous permettra d'accroître soudainement votre puissance vocale, il y a tout de même **certains aliments à éviter ou au contraire à favoriser**, qui vous donneront un petit coup de pouce toujours bon à prendre !

D'une manière générale, il est préférable de boire des **boissons alcoolisées avec beaucoup de modération, voire de ne pas en consommer du tout**, surtout avant une audition ou un concert important. De la même manière, il est déconseillé de boire de l'eau gazeuse, de consommer des produits laitiers et des plats acides ou épicés avant de chanter. Au contraire, il est recommandé de **boire des boissons chaudes comme les tisanes avec un peu de miel, du thym, des crudités, des pâtes et du riz**.

Astuce n°8 : Bien s'hydrater

Le savez-vous ? Lorsque vous buvez de l'eau, **les cordes vocales sont le dernier organe à être hydraté**, car ce sont les organes vitaux qui reçoivent l'eau les premiers. Il est donc important de boire beaucoup d'eau **plusieurs heures avant de chanter** et pas uniquement pendant ou après. **Faire des inhalations de temps en temps** contribue aussi à la bonne hydratation des cordes vocales.

Astuce n°9 : Faire la différence entre « forcer sa voix » et « la faire résonner »

Lorsque l'on cherche à gagner en puissance vocale, il est indispensable de comprendre que **ce n'est pas en forçant sa voix que l'on se rapprochera de l'objectif**. Pour développer sa puissance vocale, forcer au maximum sur sa voix ne vous mènera pas bien loin et pourrait même casser votre voix. Pour gagner en

puissance vocale, vous devez **apprendre à la faire résonner**. C'est en travaillant sur les différents résonateurs que l'on développe la puissance.

Astuce n°10 : Faire appel à un coach vocal

Même s'il est possible de progresser en chant par ses propres moyens, **faire appel à un coach vocal vous aidera considérablement à résoudre certains blocages** et à dépasser certaines difficultés. En vous entendant chanter, le coach vocal saura immédiatement cibler vos difficultés avec précision et sera en mesure de vous corriger et de vous donner des conseils efficaces pour progresser très rapidement !