

Travailler sa voix

La voix est un élément essentiel de l'acte de prêcher¹. Le contrôle de la voix demande une maîtrise des muscles qui la mettent en marche. Mais pour contrôler sa voix, il convient aussi de savoir contrôler ses émotions. Or deux moyens sont possibles pour cela : la voie thérapeutique par la maîtrise du psychisme et la voie mécanique par une bonne gymnastique des muscles de l'organe vocal, des muscles faciaux et respiratoires et de la gestuelle en général (y compris du visage). Ces deux voies peuvent d'ailleurs se compléter. En fait, elles sont indissociées. La voix entraîne des émotions, qui entraînent des gestes, qui eux-mêmes provoquent d'autres émotions et ainsi de suite. Cependant, le seul travail mécanique de la voix peut amener des résultats très satisfaisants. Par la pratique régulière de l'émission de sons, on peut mieux maîtriser l'intensité de sa voix. La diction peut permettre de poser sa voix et donc de rendre le discours aisé et compréhensible ; cela gommara les syllabes avalées, les phonèmes distordus, les petits défauts qui impliquent de ne pas être bien entendu. Travailler sa posture permettra de corriger certains défauts dont on ne se rend peut-être pas compte mais qui entrave la communication ; cela permettra d'adopter une attitude ouverte qui invitera les auditeurs à écouter d'emblée. Enfin, le travail de respiration peut aider à centrer les émotions, à éviter le trac.

Transformer sa voix du tout au tout est impossible. La voix est le résultat de l'anatomie (qu'on ne peut pas changer) et de la manière dont on utilise cette anatomie. Ainsi, en la travaillant, on peut en changer le timbre, la rondeur, la variété phonique, la prononciation. On peut apprendre à jouer de sa voix, c'est-à-dire savoir ce qui s'exprime dans telle intonation, tel souffle. C'est surtout pouvoir la commander, pouvoir diriger son souffle au bon endroit au bon moment. C'est la déplacer dans divers registres, graves, aigus. C'est prendre un accent juste dans un fragment de phrase particulier. C'est aussi augmenter son volume sans crier quand on veut attirer l'attention sur un passage particulier. Tout cela n'est peut-être pas donné à tout le monde, mais c'est aussi une question de volonté, de motivation et de travail.

Voici donc quelques exercices pour travailler sa voix. Faire des exercices de **respiration** est indispensable pour augmenter son débit de paroles et ils permettent de développer, poser, soutenir la voix afin de maintenir sans risque un effort vocal de longue durée. Ces exercices mettent en action les muscles des côtes qui soutiennent le diaphragme, développent la capacité pulmonaire et l'élasticité de l'ensemble des membranes de l'appareil respiratoire.

- **Le ballon** (exercice de respiration pour le contrôle de l'air)

Asseyez-vous sur une chaise ou un tabouret. Détendez-vous. Tenez-vous droit. Soufflez jusqu'au bout tout l'air que vous avez. Commencez à chronométrer. Inspirez par la bouche tout doucement un petit filet d'air. Imaginez que cet air va toucher le sol sous votre assise. Continuez à inspirer, courbez un peu le dos si nécessaire. L'air que vous respirez doit gonfler le ventre avant de gonfler les côtes. Pour cela, continuez à penser que cet air va sous votre assise. Lorsque vous avez la sensation d'être gonflé comme un ballon, attendez dans cette position une à deux secondes. Soufflez d'un coup. Au début, cette inspiration ne durera que quelques secondes (environ 5). Plus vous ferez cet exercice, plus le nombre de secondes augmentera (40 secondes est un bon score).

Difficulté : faire gonfler le ventre avant les côtes. Trouver tous les muscles qui se mettent en action pour pousser vos entrailles et faire de la place à vos poumons.

But : augmenter la capacité d'air que vous pouvez faire entrer dans vos poumons.

- **Le trampoline** (exercice de respiration pour la tonicité du diaphragme)

Allongez-vous confortablement, le dos bien plat, jambes parallèles, les bras le long du corps, tête droite. Regardez le plafond. Soufflez tout l'air que vous avez en vous. Inspirez par la bouche profondément et lentement en imaginant que l'air qui entre en vous pousse vos viscères. Restez en apnée plusieurs secondes en contractant vos abdominaux. Si besoin, tapotez-les par coups secs avec vos doigts. Relâchez. Recommencez dix fois.

Difficulté : maintenir les abdominaux bien contractés pendant l'apnée. Tenir cette position le plus longtemps possible.

But : assouplir et tonifier le diaphragme (muscle essentiel à la respiration).

Les **résonateurs** sont les cavités dans lesquelles les ondes vibratoires d'un son prennent forme avant de sortir du corps. Dans un premier temps, l'air percute les cordes vocales, leur vibration entraîne un son qui finira de se former dans la cavité où le souffle sera principalement dirigé. Les formes de ces cavités, leur taille, leur élasticité et leur humidité participent à la nature du son. Les harmoniques dépendent de la répartition du souffle utilisé vers les différentes cavités. Des exercices peuvent aider à améliorer l'élasticité de ces résonateurs et à contrôler le trajet de l'air vers telle ou telle cavité pour améliorer la qualité des sons.

- **Miam-miam** (exercice de résonateurs)

Assis ou debout, tête et dos droits, les pieds bien posés au sol, dites « Miam-miam-miam » le plus longtemps possible en un souffle, sur la même note. Dirigez votre souffle vers l'avant de la cavité nasale pour la faire résonner. N'augmentez pas le volume pour autant. Faites percuter le souffle dans la cavité nasale. Reprenez « Miam-miam-miam ». Arrêtez, reprenez votre souffle, tout à votre rythme. Inspirez puis recommencez sur une autre note et encore une autre. Sentez les résonances que cela entraîne.

Difficulté : garder les muscles du cou et du larynx très relâchés. Sentir des vibrations au-dessus des dents supérieures au niveau du « pied de nez ».

But : faire connaissance avec l'un des résonateurs principaux : l'avant de la cavité nasale. L'entraîner à résonner. L'assouplir.

- **Bébé dort** (exercice de résonateurs et de contrôle de l'air)

Assis ou debout, placez-vous dans une pièce silencieuse, au calme. Imaginez qu'un bébé dort dans son berceau dans la même pièce et qu'il est impératif de ne pas le réveiller. Chantez votre chanson préférée. Ne chuchotez surtout pas, votre voix doit être « timbrée » (on doit entendre le son). Le volume doit être simplement au minimum. Constatez les difficultés que vous rencontrez sur certaines notes. Reprenez ces notes jusqu'à ce que vous arriviez à chanter toute la chanson à ce volume sans difficulté.

Difficulté : résister à la tentation d'augmenter le volume pour passer sur certaines difficultés.

But : maîtriser les différents résonateurs. Prendre conscience des endroits où résonne le plus la voix suivant les notes et les phonèmes exécutés : tantôt dans le nez, tantôt dans la bouche, ou plus vers les lèvres, etc.

La **gymnastique faciale** contribue à une forme de musculation. Dynamiser, muscler, tonifier, étirer, assouplir... c'est ce dont ont besoin les muscles de la face et du cou pour parler distinctement. Les muscles des joues et des lèvres influent sur la dynamique des paroles ; ceux du cou ajustent la position laryngée ; ceux de la bouche font varier les formes des cavités de résonance. La langue est le grand chef d'orchestre du tout.

- **Le tigre** (exercice de gym faciale)

Debout devant une glace, ouvrez la bouche au maximum : imaginez que votre mâchoire veut toucher le sol ; découvrez vos dents en écartant les lèvres, la langue reste plate et large. Maintenez cette position deux à trois secondes. Relâchez. Recommencez, puis, lorsque vous êtes en position, soufflez fort par la bouche en laissant le souffle faire un bruit de frottement. Ca y est ! Vous êtes un tigre...

Difficulté : garder la langue plate. Ouvrir plus grand la bouche que vous ne l'imaginez.

But : habituer la mâchoire à s'ouvrir au maximum dès que vous en aurez besoin pour prononcer des syllabes ouvertes. Assouplir les jours, les lèvres, la langue. S'amuser avec son souffle.

- **L'oiseau** (exercice de gym faciale)

Placez-vous devant un miroir. Bouche fermée, touchez les dents du bas avec le bout de la langue. Avec vos doigts (et sans appuyer) touchez votre pomme d'Adam pour l'identifier. A présent, regardez cette partie de votre anatomie (qui est votre larynx) dans le miroir et faites-la descendre. Observez. La peau qui est sous votre menton est aussi entraînée vers le bas à chaque fois que vous descendez la pomme d'Adam. Si ce n'est pas le cas, exagérez le mouvement. Vous devez sentir le muscle qui est sous la langue travailler en tirant la langue vers le bas. Une fois que vous avez le bon mouvement, faites des séries de dix à la suite. Relâchez et recommencez.

Difficulté : réveiller une partie importante des muscles qui contrôlent le mouvement du larynx.

But : renforcer certains muscles qui vous serviront à contrer l'élévation intempestive du larynx pour faire un son aigu ou l'abaissement exagéré pour faire un son grave.

Les exercices d'**articulation**, et en particulier les « tournelanges », sont faits pour aider à acquérir ou à retrouver une bonne distinction des syllabes phonétiquement proches afin de mieux se faire comprendre. Cela peut aider également à parler vite avec dextérité.

- **Ta-pa-ta** (exercice d'articulation)

Assis ou debout, les pieds parallèles bien posés au sol. Soufflez vigoureusement puis prenez une grande inspiration. Dites « ta-pa-ta-pa-ta-pa-ta... » assez vite, en exagérant l'articulation, jusqu'à ce que vous n'ayez plus de souffle. Recommencez cinq fois. Vous pouvez également dire : « to-po-to-po-to... » ; ainsi que : « ti-pi-ti-pi-ti... » ou « tou-pou-tou-pou-tou... ».

Difficulté : bien prononcer, le plus vite possible.

But : obtenir une bonne tonicité de la bouche.

- **La syllabe** (exercice d'articulation)

Lisez les phrases ci-dessous à haute voix. Commencez en séparant nettement chaque syllabe, que vous prononcerez exagérément. Recommencez en séparant toujours nettement les syllabes mais avec un intervalle plus petit entre chacune. Enfin, prononcez-la normalement, puis de plus en plus vite. Pour vous aider, vous pouvez utiliser un métronome. Chaque battement correspondra à une syllabe. Commencez sur un rythme très lent, puis augmentez la cadence progressivement.

- *Songeons à la sauge sans fausse chose*

- *Ta tatin tient tant que ta tati tient ta tatin très bien*

Difficulté : ne pas mélanger les syllabes.

But : faire une distinction nette entre des sons proches afin que votre interlocuteur n'ait pas à faire d'effort pour vous comprendre.

Les exercices de **posture** contribuent à axer le corps autour de son centre de gravité et à lui donner un peu plus de tonus. Il s'agit de se mettre ou remettre en synergie avec son image corporelle afin qu'elle ne soit pas une gêne. L'important, c'est de « tenir » son corps.

- **Le fil** (exercice pour améliorer sa posture)

Prenez un fil épais. Accrochez-y un poids. Placez-vous debout et de profil devant un miroir, les pieds parallèles dans le prolongement du bassin. Tenez la ficelle contre votre menton. Le poids en bas, entre vos pieds, doit effleurer le sol. Vérifiez que le fil effleure votre cage thoracique, votre nombril et votre pubis. Si ce n'est pas le cas (comme pour la plupart des gens) ajustez votre position : rentrez le ventre ; ouvrez la cage thoracique ; reculez la tête en avant ou en arrière ; basculez légèrement le bassin en avant ou en arrière ; prenez plus appui sur l'avant, le centre ou l'arrière des pieds. Une fois ajusté, maintenez cette position six secondes en inspirant silencieusement. Relâchez. Recommencez cinq fois. Lorsque vous serez habitué à cet exercice, faites-le sans le fil avec les bras le long du corps.

Difficulté : ajuster la position.

But : se repositionner autour du centre de gravité du corps.

- **Le roseau** (exercice pour améliorer sa posture)

Debout devant un miroir. Posez la pointe du pied droit sur le coup de pied gauche, le genou droit à l'extérieur. Joignez les mains devant la poitrine sans croiser les doigts. Montez les mains jointes progressivement au-dessus de la tête en soufflant. Marquez un temps d'arrêt, puis descendez les mains en inspirant profondément. Marquez un temps d'arrêt. Recommencez cinq fois de suite. Relâchez. Changez de pied et recommencez cinq fois sur le pied droit.

Difficulté : rester calme, chercher son équilibre.

But : positionner son corps autour de l'axe d'équilibre qui se trouve deux doigts sous le nombril.

¹ L'essentiel de cette note s'inspire de : Charlotte Guedj, *ABC de la voix. Parler mieux, chanter juste, communiquer tout simplement*, Paris, Grancher, 2007. C'est un ouvrage que je conseille sans hésiter et que vous pourrez acquérir pour aller plus loin. Il est à la fois simple, accessible et pratique. Tous les exercices proposés ici et bien d'autres sont tirés de ce livre. Un autre ouvrage qui fait référence au sujet de la voix est : Dr Yves Ormezzano, *Le guide de la voix*, Paris, Odile Jacob, 2000 ; c'est un livre plus complet et plus technique mais évidemment peut-être moins accessible et pratique. Bref, ces deux ouvrages se complètent bien.