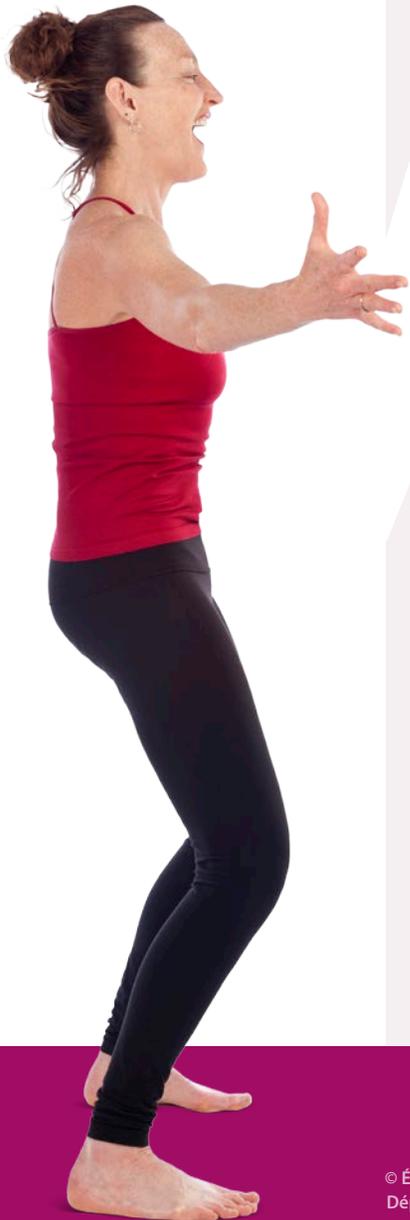


Hélène Parent



La voix libre

guide d'entraînement pour la voix
parlée et chantée

AUTEUR, ILLUSTRATIONS, MODÈLE
Hélène Parent

RÉVISION DU TEXTE

1^{re} et 3^e révision: Chantal Boulanger
2^e révision: Antonio Di Lalla

CONCEPTION GRAPHIQUE ET RÉALISATION

Micheline Parent

PHOTOGRAPHE

Joséphine photographe

ASSISTANT PHOTOGRAPHE

Audric Gagnon

« *Il est possible d'améliorer sa voix et même de la modifier totalement.* »

La voix libre est un guide simple et efficace pour quiconque cherche à améliorer sa voix, qu'il soit chanteur, acteur, enseignant, conférencier, communicateur ou autre.

« *Sa formation m'a grandement aidé dans mes prestations sur scène. Hélène a largement contribué à faire de ma voix parlée un instrument infatigable. Ma voix chantée par contre, rien à faire...* »

Louis-José Houde, humoriste

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

Louise Forestier, comédienne, auteure, chanteuse



Hélène Parent est coach vocale auprès des artistes professionnels et du grand public depuis 1983.

Formation vocale Hélène Parent
www.heleneparent.com

Table des matières

Remerciements 5
Philosophie 6
Introduction 7
Les cinq secrets d'une voix libre 8

CHAPITRE I

Échauffement vocal: respiration et appui

ANATOMIE

Appareil respiratoire 10

EXERCICES

Augmenter sa capacité respiratoire 14

Détente alpha *5 min* 14
Détente alpha: variation 1 *2 min* 15
Détente alpha: variation 2 *2 min* 15
Respiration avec ballon ou traversin *2 min* 16
Égalisation de la voix sur la consonne *s* *2 min* 18
La pompe *2 min* 19
La sangle abdominale *2 min* 20
La tortue *2 min* 20
Le train *2 min* 21
Le vacuum *3 min* 22

Raffermer les muscles fessiers 23

Muscles fessiers en position assise *2 min* 23
Muscles fessiers en position debout *2 min* 23

Étirer les muscles du haut et du bas du corps 24

Épaules au mur *3 min* 24
Muscles intercostaux *2 min* 25
Trapèzes et nuque *3 min* 26
Muscles dorsaux entre les omoplates *2 min* 27
La pince *2 min* 28

CHAPITRE II

Échauffement vocal: appareil phonateur

ANATOMIE

Appareil phonateur 30

EXERCICES

Étirer et tonifier les muscles de l'appareil phonateur 36

Le bâillement *2 min* 36
Le chat *2 min* 37
Le chat: variation 1 *2 min* 37
Le chat: variation 2 *2 min* 40
Le loup *30 s* 42
Le pélican *30 s* 42
Les ailes du nez *30 s* 42
La houppe *30 s* 43
Le nez en action *30 s* 43
Le sourire *o-a* *30 s* 44
Le sourire *cou-x* *30 s* 45
Langue à l'horizontale *30 s* 46
Langue à la verticale *30 s* 47

Masser les muscles du larynx et de la mâchoire 48

Le larynx *2 min* 48
La mâchoire *2 min* 48

CHAPITRE III

Échauffement vocal: résonance, diction, accents et musicalité. Interpréter une chanson

EXERCICES

Développer sa résonance vocale 50

- Le humming 3 min 50
- Le cheval 3 min 51
- Le cheval: variation 3 min 52
- Le ronronnement 3 min 54
- Le ronronnement: variation 3 min 54
- L'abeille 3 min 54
- L'abeille: variation 3 min 54

Améliorer sa diction 55

- Les voyelles 10 min 55
- Les semi-voyelles (semi-consonnes) 57
- Les consonnes 10 min 58
- Voyelles et consonnes sur un son soutenu 10 min 60
- Voyelles et consonnes sur des phrases 10 min 61

Placer les accents 62

- L'accent tonique 5 min 62
- L'accent dit d'insistance intellectuel 5 min 62
- L'accent dit d'insistance affectif 5 min 62

Développer sa musicalité 63

- Les vocalises 15 min 63

Interpréter une chanson 66

CHAPITRE IV

Hygiène vocale

EXERCICES

Prendre soin de sa voix 68

- Soigner l'extinction de voix 69
- Traiter les infections causées par la grippe 70
- Renforcer le système immunitaire 72
- Remédier à la sécheresse buccale 72

- Bibliographie 73

Philosophie

Il est possible d'améliorer grandement sa voix et même de la modifier totalement. Travailler sa voix chantée ou parlée, c'est s'engager dans un processus de découverte de son corps avec ses dimensions, physique, psychologique et spirituelle. C'est une aventure vers la connaissance de soi. Se mettre en contact plus intimement avec sa voix apporte une conscience de ses transformations intérieure et extérieure.

Introduction

La voix libre est avant tout un guide pratique pour quiconque cherche à améliorer sa voix chantée ou parlée. Il comprend un volet théorique sur l'anatomie, des exercices respiratoires et musculaires, de diction, d'interprétation, de vocalise, ainsi que des conseils d'hygiène vocale.

Choisissez un endroit tranquille pour votre séance d'échauffement vocal quotidien. Commencez avec les quatre premiers exercices du chapitre 1 et du chapitre 2 pendant au moins 20 minutes. Au fil des semaines, ajoutez deux exercices des mêmes chapitres et prolongez la séance jusqu'à au moins une heure. Ainsi préparé vous ajouterez progressivement les exercices du chapitre 3.

Pour le travail de la voix chantée, complétez la séance avec les exercices de la fin du chapitre 3 consacré à l'interprétation d'une chanson.

Consultez régulièrement le chapitre 4 afin d'éliminer les désagréments dus à la fatigue vocale, au stress,

à la grippe, et pour vous rappeler les éléments essentiels à l'amélioration de votre voix parlée ou chantée.

Vous trouverez en complément de cet ouvrage des vidéos didactiques auxquels référer sur mon site web **heleneparent.com**. Je vous invite cordialement à les consulter.

Ce guide est un outil précieux d'entraînement de la voix mais il ne remplace en rien l'indispensable apport d'un professionnel qu'il soit un coach vocal, un professeur de chant ou de diction. Il faut avoir un bon état de santé pour exécuter les exercices proposés en toute sécurité. N'hésitez pas à vous référer à des professionnels de la santé en cas d'inconfort ou de problèmes persistants.

Surtout prenez plaisir au processus de la découverte de votre voix: souriez, bâillez et détendez-vous!

Les cinq secrets d'une voix libre

Voici un aide-mémoire pour le chant, la parole et la pratique vocale.

1 Action respiratoire

Pour une inspiration silencieuse et brève, remplissez la base des poumons tout en dilatant les côtes et en maintenant un léger tonus de la sangle abdominale.

Lors de l'émission vocale, appuyez le souffle avec le bas du ventre (sangle).

2 Placement et détente de l'appareil phonateur

Lorsqu'on est détendu dans un état joie profonde on dit qu'on a le *sourire intérieur*. Le larynx est alors en position basse, il se dilate et s'élargit. Tâchez de toujours garder ce sourire intérieur et relâchez la mâchoire. Levez votre palais mou et dilatez légèrement les narines comme si vous alliez bâiller. En émettant le son des voyelles, touchez la base des dents inférieures avec la pointe de la langue. En rehaussant légèrement les joues, vous augmenterez la brillance de votre voix et en obtiendrez le timbre désiré. Pour améliorer significativement la diction émettez les consonnes avec vigueur puisqu'elles servent de tremplin aux voyelles!

3 Posture et résonance vocale

Pour obtenir le son riche et puissant d'une bonne projection sonore, faites résonner votre voix dans le thorax. Maintenez une posture allongée, imaginez un fil suspendu au-dessus de votre tête et gardez les yeux rivés vers l'horizon.

4 Ancrage pour l'émission d'une note aigüe en voix de poitrine

Debout, enracinez-vous solidement, les pieds écartés à la largeur des épaules et les genoux légèrement fléchis. Pour faciliter l'émission des notes aigües en voix de poitrine, fortifiez votre appui en activant le grand fessier, le périnée et le procérus. Référez-vous à la section anatomie pages 13 et 34.

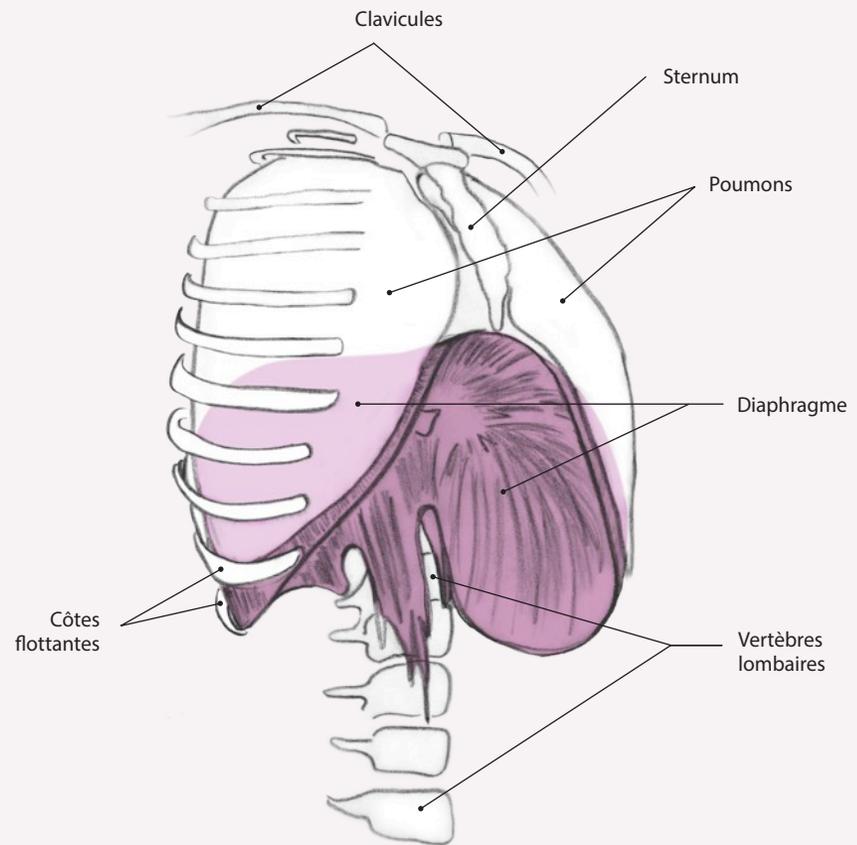
5 Hygiènes de vie physique, mentale et émotionnelle

Pour prévenir les problèmes, consacrez tous les jours du temps à l'échauffement vocal et pratiquez la respiration consciente. Je vous encourage à faire de l'exercice physique pour demeurer en santé et développer une saine hygiène de vie.

Diaphragme

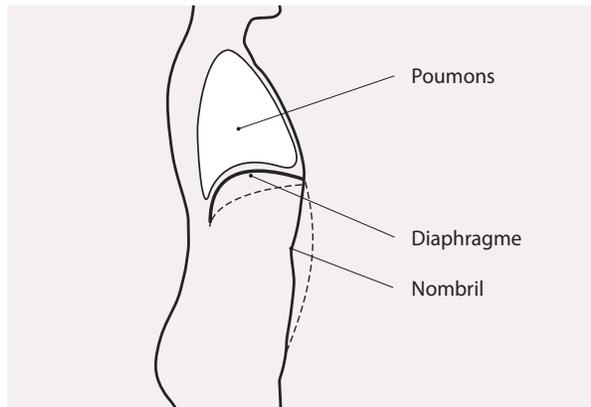
Le diaphragme est un des muscles les plus importants de tout le travail respiratoire. Mince, large et très souple, il a la forme d'un bol à salade inversé et quelque peu asymétrique. C'est une longue membrane musculaire qui sépare les poumons de l'abdomen.

Le diaphragme est fixé à la lisière des côtes à l'avant du corps, depuis le sternum jusqu'aux côtes flottantes; au dos, il s'attache aux vertèbres lombaires. Il est également rattaché au cœur, plus précisément au péricarde, par un tissu tendineux.



Vue latérale

Les trois types de respiration



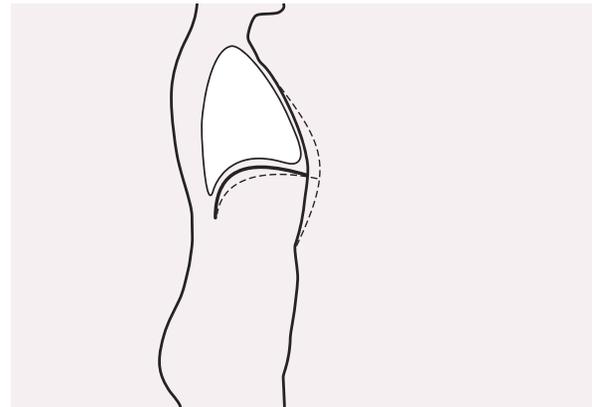
Inspiration - - - - Expiration ———

Respiration abdominale

Cette respiration ventrale met à contribution les muscles abdominaux. Une respiration abdominale profonde augmente la quantité d'oxygène absorbée dans les poumons. Elle aide significativement à se détendre.

Lors de l'inspiration, les muscles du bas-ventre se relâchent, le diaphragme descend, le ventre se gonfle et la base des poumons se remplit d'air. Lors de l'expiration, les abdominaux se contractent, le diaphragme remonte, le ventre se creuse: la base des poumons se vide. La voix prend alors son appui.

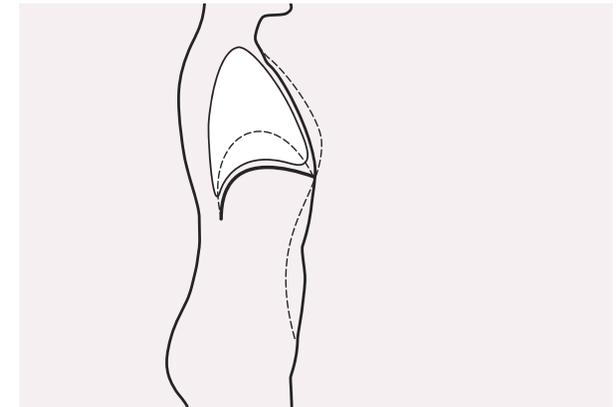
Utilisez la respiration abdominale en parlant ou en chantant des mélodies peu exigeantes.



Respiration costale

Appelée également respiration mi-thoracique ou en accordéon, c'est la plus naturelle des trois types de respiration. Située dans la sphère du thorax, la respiration costale utilise la partie médiane des poumons et permet d'augmenter la 'réserve d'air du chanteur' nécessaire pour tenir de longs phrasés musicaux ou de longues tirades parlées.

Lors de l'inspiration costale, la cage thoracique se déploie, le diaphragme s'élargit, les côtes s'ouvrent et la partie moyenne des poumons se remplit d'air. Lors de l'expiration, le diaphragme se rétracte, les côtes se referment et la partie moyenne des poumons se vide.



Respiration claviculaire

C'est la respiration à laquelle on recourt en situation d'urgence et de stress. La respiration claviculaire est à éviter car elle provoque de fortes tensions dans le haut du corps et empêche le diaphragme de faire son travail d'appui respiratoire.

À l'inspiration le diaphragme se soulève pour remplir uniquement la partie supérieure des poumons. À l'expiration, il redescend et le ventre se relâche: la voix perd alors son appui.

Les exercices présentés dans cette section favorisent la respiration, la détente, la posture et la tonicité des muscles d'appui vocal: diaphragme, abdominaux, dorsaux, fessiers, plancher pelvien, etc. (voir Anatomie p. 10–13).

Augmenter sa capacité respiratoire

Détente alpha

Cet exercice apaise le système nerveux, améliore la concentration et favorise la respiration abdominale.

- 1 Étendu sur le dos, les épaules et la nuque au sol sans forcer, relâchez la mâchoire et visualisez que votre colonne vertébrale s'allonge sans fin. Inspirez par le nez en gonflant l'abdomen pendant 6 secondes puis retenez votre souffle pendant 3 secondes tout en maintenant le haut du thorax immobile (A).
- 2 Expirez par la bouche en poussant le bas de l'abdomen vers la colonne vertébrale pendant 6 secondes. Gardez les poumons vides pendant 3 secondes (B).
- 3 Commencez par de courts intervalles: 6–3–6–3 secondes. Dans les semaines suivantes, prolongez le temps des intervalles selon votre capacité afin d'améliorer la qualité de votre détente: 8–4–8–4, puis à 10–5–10–5, etc.

Exécutez 5 fois.



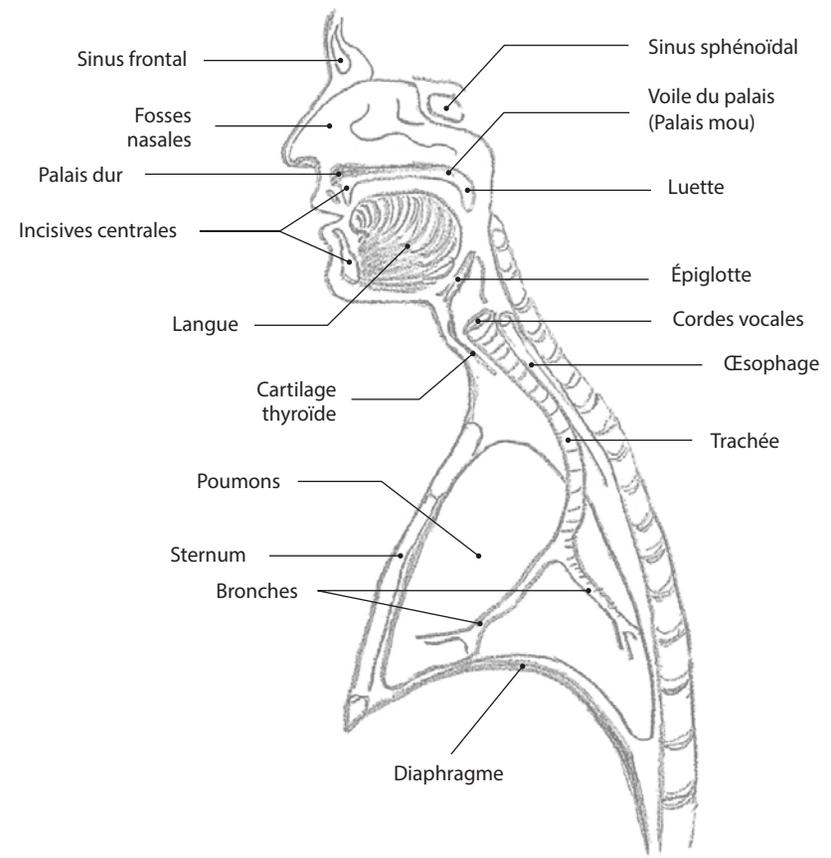
Appareil phonateur

Le mécanisme physiologique de l'émission vocale est complexe: plus de 300 muscles se mettent en branle lors de l'émission d'un simple son!

La voix est créée par le souffle. Lors de l'expiration, l'air fait vibrer les cordes vocales dans le larynx; les deux petits muscles des cordes vocales entrent alors en contact à des vitesses variables pour générer une onde sonore que l'on appelle la voix.

Le timbre de la voix est déterminé par la boîte crânienne, les cavités des sinus et la cavité buccale, tout comme le timbre d'un instrument de musique par sa caisse de résonance.

Plutôt que les lèvres ou cordes vocales, ce sont les cavités qui déterminent la qualité du son. Ainsi, tel placement vocal donnera lieu à une voix particulière comme les voix d'opéra ou du chant populaire. La forme des cavités de résonance est variable et dépend de l'état émotif de l'individu. Dans un état de relaxation, les cavités de résonance s'élargissent et la voix s'enrichit.



Coupe médiane