

Introduction

« Pour que quelque chose de nouveau arrive dans votre vie, il faut tenter quelque chose de nouveau. » Comme moi, vous avez déjà lu cela².

Mais comment faire ?

En tentant quelque chose de nouveau dans votre voix, car votre voix vous représente, vous l'utilisez tous les jours sans y réfléchir et surtout, vous l'entendez tous les jours. Si elle change, vous allez entendre quelque chose de nouveau et quelque chose de nouveau va pouvoir émerger dans votre vie.

Combien de temps vous faudra-t-il pour changer vos habitudes vocales ? Je vous propose une expérience vivante : donc, au bout de quelques minutes d'exercices, vous aurez déjà changé quelque chose. Puis, après quelques séances, votre cerveau aura déjà commencé à installer de nouvelles habitudes, à créer de nouvelles connexions. Ces changements vont intervenir imperceptiblement et vont faire peu à peu partie de votre vie, de sorte que vous n'en aurez pas toujours conscience. Ce n'est que plus tard, qu'on se dit : « Ah, avant je n'aurais jamais pensé comme ceci, ni agi comme cela. » C'est ainsi qu'on peut induire un véritable changement.

J'ai écrit ce livre pour les personnes qui cherchent à chanter et à améliorer leur vie, à progresser sur la connaissance de soi, à celles qui recherchent plus de bien-être, à celles qui ont besoin de réponses, qui veulent que quelque chose de nouveau arrive, que quelque chose bouge quelque part. Ces personnes espèrent trouver dans des livres

2. « Si on veut obtenir quelque chose que l'on n'a jamais eu, il faut tenter quelque chose que l'on n'a jamais fait. », Péricles.

une aide pour changer leur vie, parce que d'autres humains ayant fait le chemin avant elles vont leur donner le résultat de leurs expériences et leur montrer comment avancer vers le but qu'elles veulent atteindre, comment parler et chanter sans craindre que leur voix ne faiblisse ou ne tremble et pouvoir exprimer leurs émotions, pour apporter plus de joie, de créativité, de richesse dans leur vie. Trouver leur voix, et leur voie. Une voie dans laquelle elles se sentent elles-mêmes, sûres d'elles. Être dans sa voie et avoir trouvé sa place.

Comment puis-je les aider, pourquoi mon expérience serait-elle utile ? Parce que je n'ai jamais réussi à me satisfaire de ce qu'on nous donne pour évident, ou incontestable.

Mon naturel m'a poussée à apprendre, m'a rendue curieuse de tout et la vie m'a montré les choses autrement : j'ai décidé de m'en servir pour donner aux autres des exercices différents, faciles à mettre en œuvre, provoquant des résultats rapides et pérennes. Il fallait trouver une autre façon d'enseigner, une façon qui ne mettrait pas les gens dans le *faire*, mais dans le *laisser faire*. Ce que personne ne m'avait enseigné.

Vous cherchez depuis longtemps comment parler et chanter avec une voix qui vous plaise, qui chante facilement, qui vous permette d'exprimer vos émotions sans vous laisser déborder par ces émotions : j'ai conçu ce manuel à partir de mon expérience auprès d'adultes dont la voix ne fonctionnait pas comme ils voulaient. Des adultes qui n'ont pas beaucoup de temps pour pratiquer. Des adultes qui ont des soucis, des tensions, et qui ont besoin que cela soit très simple à mettre en œuvre ! Ces personnes ont besoin que leur cerveau installe le bon logiciel vocal, celui qui s'activera sans bug, à chaque fois qu'elles voudront parler ou chanter.

Je vais vous amener sur le chemin d'une voix libre, la vôtre, celle avec laquelle vous aimerez chanter. Une voix que vous saurez utiliser sans la brutaliser. Une voix que vous connaîtrez, *en laquelle vous vous reconnaîtrez*.

Une voix que vous aimerez, votre voix !

Ce manuel n'est pas un recueil d'exercices de plus ajouté aux nombreux déjà existants. Ce manuel n'est pas un traité de l'art du chant, ni la description d'une technique vocale³. C'est une découverte de votre voix dans ce qu'elle a d'unique et un apprentissage de l'écoute, de

3. Vous trouverez de très bons manuels de technique vocale dans la bibliographie.

façon à faire bouger vos pensées pour permettre une évolution dans votre vie. Chanter, laisser vivre sa voix, s'amuser avec, s'exprimer avec, l'aimer, tout cela n'est possible que si la voix coule toute seule !

Dans ce livre, vous apprendrez à placer votre voix, c'est-à-dire à utiliser les résonateurs⁴, et à la *déplacer*, dans le but de dépasser vos limites pour trouver *votre* place.

Ce manuel est une découverte de votre propre voix, une prise de conscience de vos difficultés, un training basé sur votre auto-écoute⁵, des idées nouvelles à expérimenter pour oublier les préjugés, dépasser ses limites, obtenir du nouveau.

Devant ces personnes qui m'appellent chaque année pour travailler leur voix, apprendre à chanter, je me suis demandé quelle était leur motivation, quelle était réellement leur demande. Car il m'est apparu rapidement que le but annoncé en cachait un autre. Quel but poursuivaient-elles ?

Pourquoi apprendre à chanter, à 40 ans, lorsqu'on est infirmière ou agent immobilier ou directeur d'usine, parents ou grands-parents ? Est-ce pour intégrer une chorale ou se produire en amateur ? Parfois. Ainsi telle étudiante aimant le karaoké, telle retraitée souhaitant participer à une chorale et n'ayant jamais chanté, ou telle jeune femme venue pour apprendre un chant qu'elle chanterait le jour de son mariage.

J'ai compris que les autres étaient en quête d'un chemin vers la joie, elles voulaient se libérer de tensions, elles voulaient utiliser leur créativité, amorcer un changement dans leur vie. Certaines personnes avaient l'impression qu'on ne les entendait pas, que personne ne les écoutait, que leur voix ne portait pas dans une assemblée, ou que leur voix allait les trahir en faiblissant sous le coup d'une émotion. Le vrai problème était donc la confiance en soi, ou la communication, ou encore l'émotion. Ou les trois. En travaillant sur ces trois sujets, on active les leviers du changement.

Pour trouver votre voix et changer votre vie, vous allez pratiquer et réfléchir, vous tourner vers vous-même, rencontrer *vos peurs*, *vos limites*, *vos jugements*, *vos a priori*, *vos croyances*. Vous verrez comment ces peurs, limites, jugements et croyances créent vos crispations inconscientes, celles qui vous empêchent de parler ou chanter à votre

4. Résonateur : caisse de résonance de la voix.

5. Auto-écoute : action d'écouter sa voix à l'intérieur et à l'extérieur de soi.

guise. Celles qui gênent la respiration, qui crispent la langue, la main, le dos, et vous donnent une image erronée de vous-même... Je me sers beaucoup d'exemples de voix d'opéra pour aider à penser sans limite : car la voix d'opéra reste la plus puissante. Et, comme dit le proverbe, *qui peut le plus peut le moins*. Si je libère ma voix lyrique, je pourrai chanter une berceuse avec tout mon corps, mon esprit, mes émotions, et si je libère cette puissance dans ma voix je l'aurai à disposition pour ma vie.

Pour trouver votre voix et votre voie, vous allez développer votre écoute, la rendre plus fine, plus pointue, plus « pro », elle va vous permettre de reconnaître votre voix et donc de connaître votre voie. En l'affinant vous allez aussi obtenir une écoute plus objective : votre façon d'entendre les autres et d'interpréter leurs paroles va pouvoir changer.

Changer d'écoute, reconnaître l'émotion véhiculée par la voix, la sienne et celle des autres, c'est changer de vie, parce qu'alors notre communication n'est plus la même, elle s'enrichit.

Partie 1

QU'EST-CE QUE LA VOIX ?

Introduction

Parler nous semble tellement naturel. Notre voix nous paraît être la même depuis toujours. Il n'en est rien. Les changements hormonaux la transforment à l'âge où nous nous acheminons vers la vie d'adulte. Garçons et filles muent, même si la mue des filles passe souvent inaperçue. Et cette mue apporte à notre oreille des sons plus graves que ceux de la petite enfance. Inconsciemment, nous entendons une voix différente. Pour les garçons, la différence saute aux oreilles ! Mais pour les filles, il peut être difficile d'investir cette nouvelle voix parce qu'elle n'est pas aisément identifiable comme différente. Au moment où nous commençons à installer nos comportements d'adulte, la voix se teinte de nouvelles fréquences. Nous allons voir comment nous servir de toutes ces nouveautés pour enrichir notre vie.

Chapitre 1

Voix naturelle ou voix habituelle

La confusion entre le naturel et l'habituel

Il y a souvent une confusion entre la voix naturelle, celle que le corps produit, et la voix habituelle, celle qui dépend de la culture, de la langue maternelle et de l'éducation.

Vous aimeriez chanter, vous aimeriez ouvrir la bouche et fredonner, mais parfois votre voix ne vous le permet pas. Elle se bloque, elle vous paraît incertaine ou maigrichonne, elle ne vous plaît pas, parfois vous croyez que vous n'arriverez jamais à *chanter juste*, ou bien vous croyez que seuls les gens doués peuvent chanter. Parfois, cette voix ne vous permet pas de vous faire entendre, ni comprendre, elle vous trahit, elle hésite, vous aimeriez la contrôler ! Alors vous essayez des trucs pour cela, et plus vous croyez la contrôler, plus elle devient contrainte, plus faible encore. Et puis, vous pensez à faire tant de choses pour la contrôler que vous ne chantez toujours pas. Votre émotion ne s'exprime pas. Pourquoi ? Parce que vous restez dans votre *voix habituelle*, celle que vos habitudes culturelles, votre éducation, votre stress ont façonnée, celle qui véhicule vos tensions et vos émotions à votre insu. Elle projette une image sonore de vous-même que vous ne connaissez

pas vraiment, qui ne vous représente pas. Mais vous pouvez en changer, la transformer.

Vous allez voir ce que sont ces habitudes et comment vous en défaire pour en utiliser de nouvelles, plus efficaces.

La *voix naturelle* est la voix produite par votre corps, elle dépend tout simplement de votre morphologie, et tout un chacun a *une* voix, elle est efficace, mais vous avez peut-être du mal à la contacter. La voix naturelle est celle que votre corps peut produire quand il fonctionne sans tensions inutiles, sans modèles à imiter ; elle peut être différente de votre voix habituelle. Elle peut vous surprendre, vous paraître bizarre.

Ce qui vous pose problème est en réalité votre voix habituelle, celle qui obéit à toutes sortes d'injonctions, d'obligations, de préjugés. C'est elle que vous allez transformer pour vous remettre dans votre propre voix débarrassée des habitudes limitantes.

Découvrir sa voix naturelle

Pour trouver cette voix naturelle, l'entendre, vous allez rétablir un fonctionnement vocal libéré des habitudes et des jugements. Vous allez utiliser votre corps tel qu'il *sait* le faire et vous débarrasser des croyances qui vous inhibent. Si votre voix ne vous plaît pas, c'est sans doute que vous ne savez pas la faire fonctionner. À l'intérieur, vous l'entendez d'une façon, mais ce qui sort de vous ne vous ressemble pas. Pourquoi cela, et comment faire pour y remédier ? En travaillant sur votre voix naturelle vous allez utiliser au maximum vos possibilités vocales naturelles beaucoup plus larges que celles installées par vos habitudes. Elle vous permettra de parler avec aisance, d'exprimer vos émotions, de chanter avec des graves lumineux et des aigus chaleureux. En installant la détente, le non-jugement, la respiration réflexe et la musculature appropriée, vous allez libérer votre voix. Chanter ne se limite pas à reproduire des sons. Chanter vous installe dans une attitude globale qu'il est possible à tous de retrouver et qui vous mettra en phase avec vous-même.

Cette attitude globale de non-jugement sur vous-même, tout d'abord, est ce fameux lâcher prise dont on nous rebat les oreilles, mais que vous n'arrivez peut-être pas à mettre en place dans votre vie. Et pour cause : tant qu'il y aura des personnes pour vous dire ce qu'il *faut faire*, comment il *faut* lâcher prise, cela ne marchera pas. Pourquoi ? Parce qu'il *faut* demande un contrôle. Cela suppose que vous ou quelqu'un

contrôle que vous avez *bien fait*. Vous allez donc installer du contrôle là où on vous demande de le lâcher... Compliqué non ?

Comment mes exercices vont-ils vous permettre de vous libérer du contrôle ? Tout d'abord, parce qu'ils n'ont pas pour but la performance. Parce qu'ils ne vous demanderont pas de savoir lire la musique. Parce que tout simplement ils ne vous demanderont pas de maîtriser cette chose qui vous a fait acheter ce livre, à savoir votre voix, et qui peut-être ne fonctionne pas comme vous voudriez, ni à vous obliger à penser comme ci comme ça ou autrement, mais de laisser faire ce qui marche, pour que quelque chose bouge dans votre vie.

Qu'est-ce qui marche ?

- Ce que votre corps sait très bien faire tout seul, par exemple la nuit quand vous dormez : inspirer et expirer.
- Ce que votre cerveau sait faire : écouter.
- Ce que vous faites depuis longtemps : parler.
- Et enfin, ce que vous apprendrez facilement avec mon aide : *trier les bonnes informations des mauvaises*. Car quand on a enlevé les mauvaises habitudes, 90 % du travail est fait : ensuite, il ne reste plus qu'à utiliser son instrument voix, débarrassé des habitudes générant des crispations. Il suffit d'utiliser sa voix naturelle, celle que le corps produit lorsqu'on a enlevé les tensions qui la limitent, et cela est le plus facile !

Mes exercices ne vous demanderont pas de contrôler quelque chose, il ne faudra pas faire, mais laisser faire, et c'est grâce à cela que vous allez découvrir votre voix naturelle et installer un peu plus de liberté dans votre vie.

Votre voix vous représente-t-elle ?

Vous savez que votre voix trahit parfois à votre insu vos émotions, vos soucis, vos pensées ; c'est ainsi qu'en **écoutant bien quelqu'un, vous pouvez savoir dans quel état d'esprit il est, si tout va bien** ou non... Il existe des voix agréables, confiantes, calmes, gaies, ou au contraire tristes, fatiguées, coléreuses ou gémissements.

Votre voix est en quelque sorte *l'empreinte sonore de votre personnalité* : elle révèle de vous bien des aspects que vous connaissez, et d'autres plus inconscients. J'aime bien cette phrase lue quelque part : *il faudra chanter toute sa vie avec la voix que l'on a, et non avec celle que l'on n'a pas.*

Ce qui fait souffrir ou qui limite votre vie est souvent inconscient. Révéler sa voix, se la révéler à soi-même, fait prendre conscience d'aspects méconnus de sa personnalité :

J'ai lu un article dans lequel le grand chanteur Roberto Alagna dit :
« *Les gens ont l'air de croire que je chante par un coup de baguette magique, que je suis monté sur une scène d'opéra et que je n'ai eu qu'à ouvrir la bouche. C'est le contraire ! Ma voix est le résultat d'un long travail qui n'est pas terminé. La voix naturelle n'existe pas. J'ai forgé ma technique en observant les autres et en apprenant à me connaître ; ...*
N'oublions pas que chacun a une identité vocale. »

Roberto Alagna utilise l'expression *identité vocale* pour exprimer que chaque voix porte en elle des caractéristiques précises qui définissent son timbre. C'est ce que j'appelle la *voix naturelle lorsqu'elle est complète*. Il utilise les mots *voix naturelle* en opposition avec voix résultant d'un travail. Pour moi, l'opposé de la voix naturelle est la voix habituelle, et non la voix travaillée. Une voix d'opéra est une voix naturelle travaillée, amplifiée, bonifiée ! Il est évident que le chanteur d'opéra ne monte pas sur scène avec une voix *non travaillée*, mais il a une voix naturelle bien à lui, une identité vocale que la nature lui a donnée et qu'il a laissée vivre sans la contraindre. *C'est cette identité vocale que je vous propose de trouver, ou de retrouver*, et cela va de pair avec la recherche du son fondamental, celui que produisent vos cordes vocales lorsque vous êtes détendu et que vous ne cherchez ni à imiter quelqu'un, ni à obéir aux injonctions diverses (parentales, sociétales, culturelles...)

Il dit aussi : *j'ai forgé ma technique en apprenant à me connaître*. Une voix qui ne fonctionne pas bien, est avant tout une voix naturelle, une identité vocale que la personne refuse. Inconsciemment, elle refuse d'entendre cette voix, son oreille s'est fermée à certaines fréquences contenues dans sa voix. Ces fréquences peuvent tout simplement lui faire penser à quelqu'un.

Cela me rappelle Blandine, une femme de 45 ans, venue parce qu'elle souhaitait chanter et que sa voix ne lui plaisait pas. Au bout de 3 ans, elle vient un jour en me demandant si elle pouvait chanter : *Comme un p'tit coquelicot*, cette très jolie chanson de Mouloudji. Je lui réponds : « Bien sûr ! » Et je lui donne les paroles pour commencer à l'apprendre. Quelque temps plus tard, la chanson étant acquise, elle la chante en entier, je l'accompagne à la guitare et elle me dit :

- « C'est la chanson que ma cousine chantait à tous les repas de famille.

- Et vous l'aimiez bien cette cousine ?
- Oui, enfin... tout le monde admirait sa voix.
- Et elle chantait toujours cette chanson ?
- Oui, c'est celle que toute la famille lui demandait.
- Et vous ne l'aviez jamais chantée ?
- Non parce que je ne m'en croyais pas capable. C'était celle de ma cousine. Je pensais que je ne pouvais pas chanter comme elle.
- Est-ce que vous avez l'impression de la chanter comme elle ?
- Non, c'est différent. »

Ce jour-là, Blandine a pu chanter à sa façon, avec sa voix : jusque-là, chanter était associé dans sa pensée avec la voix de cette cousine. Et cela l'empêchait de chanter. Lorsqu'elle a entendu sa propre voix sur la chanson qui représentait sa cousine, elle a pu conscientiser ce souvenir, le faire remonter à la surface, et enfin entendre sa voix, différente. Son identité vocale retrouvée lui a permis de se donner le droit de chanter cette chanson. Nous étions au mois de mai. En septembre, elle m'a informée qu'elle ne reprendrait pas les cours de chant, tout allait bien, elle n'en avait plus besoin.

Retrouver son identité vocale suppose de l'accepter, de ne pas chercher à ressembler à quelqu'un, mais d'être soi. Cela suppose d'arrêter de juger telle ou telle voix, comme étant *jolie*, ou *moche*, ou encore *trop criarde*, etc. En effet, toutes ces remarques ne sont que des peurs d'avoir soi-même une *vilaine voix*, et en essayant d'empêcher ce qu'on n'aime pas on s'interdit de s'exprimer avec sa propre voix. Pour trouver notre voix, nous allons donc l'explorer en entier, ne pas nous limiter aux sons qu'on trouve *jolis*, découvrir le grave de sa voix, le médium ainsi que l'aigu.

Or, si notre vie a été perturbée par toutes sortes de chocs émotionnels, deuils, ruptures, échecs... notre voix va en révéler l'effet. Notre voix sera plus faible, plus pauvre en timbre, moins harmonieuse, elle donnera de nous une image vocale incomplète, altérée. Cette voix nous diminue. À chaque fois que nous l'entendons nous avons une sensation de faiblesse, de tristesse, d'identité incomplète. Mais nous la connaissons, nous y sommes habitués et rien n'est plus difficile à déloger que les habitudes.

Certaines femmes refusent leur grave, certains hommes refusent leur aigu, ou vice versa, pour des raisons diverses, *le grave ne serait pas*

J'AIME PAS MA VOIX

féminin, l'aigu ne serait pas viril, et autres préjugés. L'identité de chacun est plus complexe que cela. Nous allons traquer les préjugés pour libérer votre voix. Ce sera l'objet des premiers exercices : extirper les mauvaises habitudes, les préjugés, les croyances qui ne reposent sur rien, comme on enlève du champ qu'on veut semer les cailloux, les ronces et autres mauvaises herbes qui empêcheraient les graines de germer.

Vous allez défricher le terrain⁶ !

6. Exercices de la première partie.