

Je chante et je m'affirme!

Vous chantez faux? Pas si sûr. La plupart des gens chantent juste mais déraillent par manque de confiance. Alors lancez-vous, ne serait-ce que pour découvrir, avec bonheur, un nouvel aspect de votre corps... et de votre personnalité.

Avant de chanter, autant commencer par bien connaître sa voix "parlée". Quand on s'entend sur un répondeur ou au détour d'un film de famille, on ne se reconnaît pas toujours. Parce qu'en parlant, la voix nous arrive faussée par la résonance particulière de notre boîte crânienne. L'aimer, l'appivoiser, c'est d'abord mieux la connaître. Débutons par un exercice de visualisation. Vous imaginez les cordes vocales un peu comme celles d'une guitare ? « L'expression est inexacte, on devrait plu-

tôt parler de plis vocaux », explique le Dr Marie-Agnès Faure, phoniatre. En effet, nos plis vocaux sont comme deux pans de rideaux qui s'écartent sous l'action du souffle et engendrent le son.

Notre premier outil de communication

« Nous sommes liés à notre voix, et nous avons tout intérêt à la valoriser, à lui donner plus de considération. Je reçois en consultation des personnes dont la voix est l'outil privilégié de communication, en prise constante avec l'oral : professeurs, comédiens, chanteurs... Ils consultent car ils estiment n'avoir pas assez de son et de rendu sonore », poursuit le Dr Faure.

Or, notre niveau sonore est directement relié à la façon de nous affirmer par rapport aux autres. Prenons comme exemple les lions : c'est à celui qui rugira le plus fort. L'objectif d'un travail sur la voix n'est évidemment pas d'apprendre à hurler, mais d'offrir davantage de portée aux mots, voire au chant, sans forcer.

Les mouvements naturels pour s'exprimer vocalement sont liés à la respiration, dans laquelle l'inspiration est active et l'expiration passive. On le voit quand, en consultation, le médecin nous →

Où pousser la chansonnette ?

Là où vous vous sentez bien ! répondent les professionnels.

FACE À LA MER, le chant étant lié à la respiration, il est donc lié à la qualité de l'air. Faites aussi le plein d'air iodé !

DANS UNE ÉGLISE : les endroits fermés, dont l'acoustique est travaillée, sont des lieux privilégiés pour s'exprimer.

SOUS LA DOUCHE : l'eau et la vapeur d'eau conduisent le son (pensez au chant des baleines) et permettent de mieux s'entendre. Une cabine de douche est un espace fermé qui résonne très bien.

DAVE & LES JACOBS / GETTY IMAGES

+ Santé

Avec le chant, le corps et la tête sont tous les deux mobilisés. On y gagne...

- En souffle : tout passe par lui.
- En tenue : il est indispensable de se tenir bien droit pour produire un son correct.
- En souplesse : le diaphragme, cette "nappe musculaire" au niveau de l'abdomen, est capricieux. On apprend à l'appivoiser.
- En mémoire : la musique est un excellent moyen mnémotechnique. Ceux qui disent "tout oublier" se découvrent une mémoire d'éléphant pour des paroles de chanson.

« Me voyant bloquée sur une note, mon professeur de chant m'a dit : "Vous chanterez bien quand vous n'aurez plus peur d'être ridicule." »

→ demande de respirer fort : toute la puissance est mise dans l'inspiration, et on se relâche à l'expiration. Or, c'est la phase expiratoire qui est celle de la communication, celle au cours de laquelle on parle. L'objectif est d'équilibrer davantage ce flux des énergies. « J'apprends d'abord à mes patients à se détendre, à se relaxer pendant la phase d'accueil inspiratoire. Un bon travail sur la voix doit se faire en souplesse, pas en force. On devrait se dire "J'accueille l'air entrant" de façon moins volontariste. Ne pas chercher à s'approprier l'air à tout prix », ajoute le Dr Faure.

Sortir de soi

Ce lâcher-prise corporel – on apprend à se détendre – implique un lâcher-prise dans la tête. « Je me souviens très bien du jour où mon professeur de chant m'a dit, me voyant bloquée sur une note : "Vous chanterez bien quand vous n'aurez plus peur d'être ridicule" », témoigne Claire, 35 ans.

Comprendre : allez-y franchement sans vous demander quelle tête vous allez avoir, ni quel son vous allez sortir. Jean Ferrat disait : "Chanter, il faut s'y jeter à tue-tête, à bras le cœur, à fendre l'âme, avec un seul point au programme, celui de n'être sûr de rien."

Et il est vrai que le chant force à pousser des murs invisibles à l'intérieur de soi. Vais-je réussir à monter aussi haut ? De quoi vais-je avoir l'air à ouvrir la bouche comme chez le dentiste ? Ce sont autant de freins qui, une fois dépassés, rendent très heureux les apprentis chanteurs. Frédéric, cadre dans une grande entre-

1, 2, 3 CHANTEZ !

La voix, ça se travaille. Voici quelques conseils du Dr Marie-Agnès Faure, phoniatre.

1. Trouver la bonne posture

Travailler sa voix, même pour lui donner de la force, est un exercice de souplesse. « Il faut travailler comme un jongleur, non comme un bodybuilder. » Tout commence par la posture. La mauvaise position : tendre le cou vers l'avant. On étire et raidit les cordes vocales situées derrière la glande thyroïde (au niveau de la pomme d'Adam des hommes). Au contraire, plus on recule le crâne, et plus on travaille avec une musculature détendue.

3. S'entraîner en lisant

Lisez tout fort pendant deux ou trois minutes, tous les jours, un article de journal, une page de livre ou autre. Articulez, appliquez-vous comme si vous écriviez avec de belles lettres à l'ancienne. Cet exercice de sonorisation fait prendre conscience de chaque son et de sa "densité vibratoire". À ses patients, le Dr Faure parle « d'apprécier son costume sonore ».

2. Chasser les mauvaises habitudes

La plus mauvaise habitude : le tabac. En tirant sur la cigarette, la gorge se resserre, les lèvres aussi. Des gestes instinctifs qui poussent à rétrécir la voix. Sans parler des effets à long terme du tabac sur la santé. Autre habitude à éviter, moins "évidente" : la tisane juste avant d'aller dormir. Par un phénomène de reflux en position couchée, la tisane peut remonter sur les cordes vocales, ce qui ne leur fait pas de bien.

prise, travaille douze heures par jour mais ne manquerait sa chorale pour rien au monde. « Voilà dix ans que j'y suis. Les choristes sont devenus des amis. Les répétitions ont lieu le lundi soir. J'y arrive souvent crevé de ma journée, et après deux heures de chant, j'ai une pêche d'enfer ! Nous donnons des concerts à la fin de l'année, dont les bénéfices sont reversés à des associations. »

Pour trouver une chorale, mieux vaut passer par le biais d'amis, de voisins, de rencontres à l'occasion d'un concert... La cooptation reste le meilleur moyen pour

se renseigner sur l'ambiance, les goûts musicaux du chef de chœur, etc. Décider d'y participer demande un investissement certain : en moyenne une répétition par semaine.

Se sentir mieux dans son corps

Et le rythme s'intensifie avant les concerts. Côté participation financière, la cotisation est souvent correcte, même si – petit budget oblige – les chanteurs s'organisent entre eux pour assurer les photocopies de

partitions, communiquer sur les dates des concerts, etc. Vous n'avez jamais fait de solfège ? Ce n'est pas rédibitoire. Nombre de chorales demandent essentiellement d'avoir une bonne oreille et de la motivation ! Si l'aventure vous tente, mais que vous ne savez où vous renseigner, il existe des fédérations nationales. Les plus connues sont À Cœur Joie (acj.musicanet.org), l'Association nationale des chorales liturgiques (asso-ancoli.chez-alice.fr) et la Confédération musicale de France (www.cmf-musique.org). Vous pourrez ainsi découvrir le plaisir de chanter

ensemble et vérifier les paroles de Philippe Barraqué, musicothérapeute : « Ce n'est pas tant le chant qui est sacré, c'est le lien qu'il crée entre les êtres. » Du point de vue de la dépense énergétique, chanter n'est pas extrêmement valable. Une heure de chant nous fait brûler

environ 120 calories, quand une heure de travail devant un ordinateur nous en fait brûler 100. En revanche, c'est un exercice qui permet de se détendre : on se redresse, on travaille son souffle, on se sent mieux dans son corps. ■

Clara Ousset-Masquelier

« En chantant, les tensions s'en vont »

L'AVIS D'UN EXPERT

Marie-Noëlle Cros
soprano et soliste professionnelle



À quel âge avez-vous commencé le chant ?

J'ai commencé à 30 ans. Je joue du violon depuis l'âge de 8 ans, et pendant 15 ans j'ai fait partie d'un orchestre. Au cours d'un concert où je jouais, j'ai entendu une soliste chanter, j'ai eu le coup de foudre pour cette voix. Je me suis dit : "je veux faire la même chose", et je m'en sentais capable. J'ai appris le chant toute seule, j'ai tout décortiqué, pour trouver les choses par moi-même.

Suivez-vous une préparation physique particulière ?

Mon fils étant rugbyman, nous avons une hygiène de vie de sportifs : surveiller son sommeil, son alimentation. Je ne m'expose pas au soleil car cela ramollit. Avant de chanter, je prends souvent une douche dynamisante bien fraîche. L'arnica en homéopathie est efficace pour les voix fatiguées.

Que ressentez-vous quand vous chantez ?

Je suis plutôt anxieuse et stressée de caractère ! Eh bien quand je me mets en "comportement de chant", les tensions mentales et physiques s'en vont en une seconde. Je suis debout mais en position d'assise – ancrée dans le sol avec le haut du corps ouvert – et concentrée. Cela me permet de beaucoup donner, de faire face à beaucoup de difficultés. Si je vis ma vie pleinement, c'est grâce au chant.

Son conseil

Se mettre au chant quand on est amateur, c'est un grand service à se rendre. Tout le monde peut y arriver, tout le monde peut bien chanter, même sans savoir le solfège. Il suffit dans ce cas d'avoir une bonne mémoire auditive.

WEB

Comment ne pas se casser la voix ?
Nos conseils en ligne :

<http://www.santemagazine.fr/?id=2557>