

La Manufacture- haute école de théâtre de Suisse romande
Exigence partielle à la certification finale



*A la recherche
de sa Voix
perdue...*

Ou comment éviter l'Aphonie.

Payet Ludovic

Avril 2009

« Dans ce métier, le plus important ce sont les découvertes personnelles. Chacun de nous doit les trouver à l'intérieur de lui-même, dans son âme, dans son cerveau ou dans son corps. Le corps nous écoute, et parfois il ne nous écoute pas et on ne sait d'où cela vient. Alors on commence à se poser la question : Pourquoi ? »

Krystian Lupa, Master classe, Manufacture, Février 2009.

« Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas. »

Lao-Tseu, Extrait du *Tao Te King*.

Remerciements

Ma gratitude et mon respect vont à tous ceux qui par leur patience, leurs conseils, leurs critiques, leurs notes, leurs expertises m'ont aidé à réaliser des progrès dans mon réapprentissage corporel et vocal, en particulier Christian Gavillet, David Goldsworthy, Estelle Marion, Odile Wieder, Philippe Cotton, Heidi Kipfer, Hélène Zambelli, Krystian Lupa, Lyse Matthieu-Bourdeau, Dominique Falquet, Tamara Bacci et Cindy Van Acker.

Merci également à mes ex-consœurs de la promotion B, Catherine Travelletti et Tiphane Bovay-Klameth qui en partageant avec moi leurs troubles vocaux m'ont fait prendre conscience de la réalité du problème.

Je remercie également Rita Freda, Alain Borek (de la promotion C) et Fabienne Barras (de la promotion D) qui ont fait preuve d'une disponibilité remarquable et d'un excellent coup de crayon pour mes milliers de fautes d'orthographe et de virgules manquantes.

Je tiens à remercier aussi les équipes pédagogiques et administratives de la Manufacture, qui m'ont permis de vivre dans les meilleures conditions possibles, ce merveilleux périple de trois années au sein de ce prodigieux laboratoire théâtral.

Introduction

Mes cordes vocales sont fragiles. Je suis souvent atteint d'extinction de voix à la suite d'un effort non contrôlé réalisé lors un travail scénique. D'où proviennent ces aphonies à répétition en situation de travail ?

Lors d'un entretien, Claude Régy m'a traité amicalement de « passeur de mots » en me disant qu'il s'agissait selon lui de la fonction principale des comédiens. Mais comment passer les mots si l'on perd sa voix ? L'aphonie pour un comédien provoque généralement une déstabilisation psychologique et morale : ce dernier peut éprouver une perte de confiance et se sentir friser l'incompétence professionnelle. J'ai expérimenté personnellement ce « voile » sur ma voix lors de mes aphonies. Cette désonorisation notamment dans l'aigu, était vécue comme une amputation de ce membre fantôme qu'est la voix. Dans mon mémoire, je souhaite traiter de la manière dont je peux protéger, maîtriser et améliorer ma voix afin de comprendre comment éviter son altération.

Mon travail porte sur la voix tant projetée que chantée, car les indications sont globales, et touchent l'ensemble de la conscience du corps.

Selon Christian Gavillet¹, la projection de la voix fait partie d'un automatisme corporel ancré dans le cerveau, d'une posture physique mémorisée, acquise. Aussi il m'importe de comprendre comment désapprendre une mémoire physique erronée et comment réapprendre un geste vocal sain ; telles sont mes premières questions et réflexions sur les causes et origines de mon aphonie.

Beaucoup d'ouvrages traitent de la voix. Lequel choisir ? Chaque ténor possède sa propre méthode de travail aussi curieuse soit-elle, passant des points d'acuponctures chinois, aux bases physiologiques du chant², certains ont même créé leur propre discipline (la phonologie)... Quelle que soit la méthode, tous revendiquent une certaine attention et un travail régulier.

¹ Tuteur de mon mémoire et Intervenant régulier du module « voix », à la Manufacture en 2006 - 2009.

² Authier, Richard et Jeanne, *Comment ne pas se casser la voix : la vraie voix de la voix : (précis de physiologie générale du chant et son application)*. Lausanne, Art Diffusion, 2000.

Pour ma part, j'ai choisi de garder comme référence l'un des rares livres qui s'adresse tant aux comédiens qu'aux chanteurs, dont j'apprécie la clarté et le didactisme. Il s'agit de : *Trouver sa voix*³. Dans cet ouvrage, Louis Jacques Rondeleux propose un travail méthodique et progressif avec des séries d'exercices se déroulant sur trois mois. J'ai donc décidé de suivre cette méthode pour explorer ma voix.

En parallèle, je cherche à comprendre la nature de mon problème, étude qui me conduit dans différents domaines : la médecine, l'orthophonie, le yoga, le chant mais aussi la technique Alexander et même le tai-chi. Les professionnels de ces différentes disciplines pointent différentes problématiques qui entravent la voix : centre de gravité déplacé, épaules crispées, respiration en urgence au lieu d'être anticipée, mauvaise utilisation des résonateurs, etc.

Une fois mes problèmes localisés, j'envisage de construire ma propre méthode d'exercices adaptée à mes difficultés afin de les surmonter. Mon plan comporte deux parties : la première identifie les problèmes techniquement, mécaniquement, anatomiquement ; la seconde est consacrée à leur résolution.

³ Rondeleux Louis- Jacques, *Trouver sa voix. Petit guide pratique de travail vocal*, Paris, Seuil, 1977.

Sommaire

<i>Introduction</i>	3
<i>Sommaire</i>	5
<i>Journal d'un jeune comédien</i>	7
Partie 1 : Théorique	10
I. Qu'est-ce que la voix ?	10
1. Une obscure origine	10
L'apport de l'Anthropologie: Depuis quand parlons-nous ?	10
L'apport des Neurosciences: Comment la voix est-elle apparue ?	10
2. Qu'appelle-t-on le Langage, la Parole et la Voix ?	11
3. Les troubles de la parole : Les Aphasies.	12
4. Les troubles de la voix : Les Dysphonies	12
Les dysphonies organiques	13
Les dysphonies fonctionnelles ou dystonies	13
Comment un polype se forme-t-il sur les cordes vocales ?	14
II. Cerner les Problèmes et Comblent les Lacunes théoriques	15
1. Diagnostic orthophonique : Mme Lyse Matthieu-Bourdeau	15
Première séance	15
Bilan de cette première séance	16
Question	16
<i>Qu'est-ce que la Ceinture Scapulaire ?</i>	17
2. Retour chez l'O.R.L.	18
<i>Comment projeter sa voix ?</i>	19
3. Rencontres avec Philippe Cotton	20
L'Origine de la méthode Alexander	20
Le déroulement des séances Alexander	20
4. L'expérience Krystian Lupa	22
<i>Qu'est-ce que les Résonateurs ?</i>	23
5. Les remarques et conseils de Christian Gavillet	25
Partie 2 : Les solutions à expérimenter	27
I. Pointer les solutions : Hypothèse	27
II. La Détente : Musculaire et Mentale	27
1. La détente localisée : On commence en douceur.	28

Les Épaules	28
Le Cou et la Nuque	29
2. Détendre les muscles des épaules et les bouts des doigts...	29
3. Détente de la ceinture scapulaire	30
III. Le Souffle : L'Énergie Aérienne	32
1. Bâillements et Fredonnements	33
Le Bâillement	33
Le Fredonnement isolé	33
Le Fredonnement associé à une voyelle	33
2. Les repères corporels	34
L'importance du point d'appui	34
Respiration naturelle et involontaire	34
Respiration volontaire et consciente	34
Le volume courant	35
3. Texte et Espace de résonances	35
L'appui Diaphragmatique	35
Le timbre et l'écoute	36
Le bout du souffle avec le Recto-Tono	37
IV. L'Équilibre : Pratiques Psycho-Corporelles	38
1. Le Repos Actif	38
2. La Position du Singe	40
<i>Conclusion</i>	42
<i>Annexe</i>	44
<i>Bibliographie</i>	45

Journal d'un jeune comédien

Dans mon souvenir tout a commencé un beau matin ensoleillé de fin mai 2007 par un chaud mistral méditerranéen qui caressait Montpellier. Le lendemain d'une première qui s'était plutôt bien passée, j'ouvre les volets, je prends une grande inspiration et j'expire autant que faire ce peu un « Haaaa.....aaaaaa.....aaaaaerrrrr », rauque, faible, interrompu, bref inquiétant. Des signes avant-coureurs : il y en avait eu... J'avais du « forcer » ma voix pendant les dernières répétitions du *Songe d'une nuit d'été* de Shakespeare⁴ avec notre metteur en scène Jean-Claude Fall⁵, j'avais « forcé » disons plus que d'habitude.

Après la deuxième représentation, au matin, même soleil, même vent chaud, même volet, même inspiration, mais l'expiration fut quelque peu différente : «aahhhh.....haa.....a..... ». Le son n'existait quasiment plus : aphonie. Plus que cinq représentations. La suivante, le soir même. Je ne dis pas un mot de la journée.

Le soir en question, en coulisse, je m'échauffe quarante minutes. Dans la salle, j'entends les spectateurs rentrer par petits groupes jusqu'à la remplir entièrement. Dans le public, je vois ma mère et ma sœur. Sur le plateau : j'entre, acte 1, scène 1 ; je joue Thésée, duc d'Athènes qui doit par son autorité raisonner une jeune fille qui ne veut pas se plier au choix de son père. Arrive ma tirade préférée. Je prends une grande inspiration, abdominale de préférence, car la phrase est longue. Je me pose, je place un léger crescendo autoritaire et péremptoire, qui se déploie et prend sa force à la fin de l'interrogation.

THÉSÉE

« Aussi, belle Hermia, interrogez vos désirs,
Sondez votre jeunesse, examinez bien votre sang ;
Pourrez-vous, si vous ne cédez pas au choix de votre père
Endurer la livrée d'une nonne,
Être à jamais recluse à l'ombre d'un cloître,

⁴ Shakespeare William, *Le songe d'une nuit d'été*, traduit de l'anglais par Jean-Michel Déprats, ACTES SUD, 1990.

⁵ « Création » dirigé par Jean-Claude Fall à la Manufacture, en mai-juin 2007.

Vivre en sœur stérile toute votre vie,
Psalmodiant de faibles hymnes à la froide lune inféconde ? »⁶.

Tout coule jusqu'à « faibles... », psalmodiant de faibles hymnes. ? . ? . ? à la froide lune inféconde ...?

À ce moment-là, une sensation étrange m'envahit : j'ai senti physiquement ma voix m'abandonner sur le mot « faibles ». Je l'ai bien articulé, mais le son n'est pas sorti. J'ai senti la réplique sauter, comme un saphir sur le microsillon d'un vinyle. Puis ma voix revient doucement. Plus les répliques s'égrainent, plus les mots me lâchent, un, puis deux, puis... je rentre dans un enfer... les répliques s'embourbent, les unes après les autres... le temps, l'espace, les mots se déstabilisent... Rideau. C'est à ce moment précis que j'ai senti ma confiance en moi chuter et ce sentiment d'incompétence surgir. Plus que cinq représentations, dont la prochaine planifiée pour le lendemain.

Je rentre, j'ai peur, je panique. « Je suis une danseuse à qui on a coupé les jambes. »⁷ C'est ce qu'avait dit Michel Bouquet un lendemain d'aphonie. Des questions se présentent à moi. Les gens m'entendent-ils encore ? Suis-je fait pour devenir comédien ?...

Après ces cinq représentations longues et laborieuses, j'ai survécu, contrairement à ma voix. J'ai alors décidé d'aller consulter un phoniatre. Je rencontre à Grenoble la Dr Jocelyne Sarfati. Son diagnostic : cordes vocales à tendance nodulaire : « Si vous continuez comme cela, je vous opère les cordes vocales à la sortie de votre école ! » dit-elle d'une voix enjouée. Je suis prévenu.

J'ai toujours eu du mal à trouver des costumes de scène à ma taille : ils sont toujours trop petits, trop larges, trop courts ou trop sérés. Lorsqu'un costume me va, il ne correspond pas à mon personnage... J'ai toujours utilisé des costumes par défaut, juste parce que mes mensurations le permettaient. Plus j'avais des idées précises sur ce que je voulais, moins je trouvais les vêtements et accessoires adéquats. Les déceptions répétées m'ont fait me costumer un peu au hasard. C'est un peu la même chose avec ma voix. Et il en est toujours allé de même pour trouver des voix à mes personnages, je restais le plus souvent dans mon propre registre vocal. Mais récemment en décembre 2009, pendant le stage d'interprétation avec

⁶ Shakespeare William, *op. cit.*, p.5.

⁷ Michel Bouquet, *Professeur au Conservatoire 1986 -1987*, Fremaux & associés, 2006.

Nicolas Rossier et Geneviève Pasquier⁸ sur la nuit des rois de Shakespeare, j'ai essayé des registres plus aigus et plus graves qui correspondaient respectivement à deux personnages : Curio est un des serviteurs du roi, plutôt rustre et bourru, à qui j'avais choisi une tessiture plus basse. Sébastien jeune homme, d'origine noble, bien éduqué au maniement des armes et assez naïf ; une voix légèrement aiguë me semblait mieux correspondre au personnage. Je ne peux m'empêcher de faire un rapprochement entre ces deux difficultés (vestimentaire et orale). Ainsi, je désignerai ma voix comme mon « costume sonore ».

Voici le bilan des quelques retours que j'ai reçu depuis que j'ai commencé ma formation théâtrale depuis 2006 à 2009 : l'imagination ça va, corporellement c'est mieux, mais la voix toujours pas. Mon corps me le fait payer aujourd'hui : il s'exprime d'aphonie en aphonie... Mais commençons par le commencement : un peu de théorie.

⁸ Nicolas Rossier et Geneviève Pasquier ont codirigé le Module de « Dramaturgie active », à la Manufacture, en novembre 2008.

Partie 1 : Théorique

I. Qu'est-ce que la voix ?

1. Une obscure origine

L'apport de l'Anthropologie: Depuis quand parlons-nous ?

L'apparition de la parole est liée à l'abaissement du larynx, depuis plus de deux millions d'années pour certains anthropologues, depuis cent mille ans pour d'autres. Il est plus probable que l'Homo sapiens moderne ait commencé à parler il y a trente-cinq mille ans environ. De nos jours, on estime que, plus de cinq mille langues sont parlées à travers le monde.⁹

L'apport des Neurosciences: Comment la voix est-elle apparue ?

La voix selon les dernières théories neuro-anatomiques est une fonction opportuniste, car elle ne fait qu'utiliser ce qu'elle trouve pour exister : l'air des poumons, un larynx et des **résonateurs**. « L'appareil phonatoire n'est pas fait pour la voix comme l'intestin pour la digestion : la voix est un parasite, un hasard du corps, une occasion. Les moyens de la voix ne l'ont pas pour fin. »¹⁰.

Effectivement, le langage s'exprime par la parole et par l'écriture. Le langage semble être une capacité spécifique et électivement humaine. Or la voix, la langue des signes, l'écriture et tous les messages linguistiques s'expriment au monde en utilisant des voies nerveuses et des effecteurs musculaires non spécialisés, c'est-à-dire non prévus à cet effet. Les effecteurs musculaires des membres supérieurs permettent d'écrire, mais l'écriture n'est qu'une activité motrice parmi bien d'autres, et les effecteurs qui permettent de parler sont les organes de **l'appareil phonatoire** qui ont à l'origine bien d'autres fonctions. Par exemple la respiration est vitale. On inspire un air bien oxygéné, puis on expire l'air vicié chargé de gaz carbonique, ce qui permet l'hématose dans les poumons. Le larynx aussi a une fonction respiratoire et un rôle dans la déglutition (en fermant l'accès aux voies respiratoires grâce à

⁹ Ferry Luc et Vincent Jean-Didier, *Qu'est-ce que l'homme ?*, Editions Odile Jacob, 2000.

¹⁰ Rivière Jean-Loup, *Comment est la nuit ? Essai sur l'amour du théâtre*, Paris, L'Arche, 2002, p.84

l'épiglotte pendant la déglutition), la langue mélange le bol alimentaire et permet aussi la déglutition, et les fosses nasales réchauffent et humidifient l'air.

Les voies motrices, c'est-à-dire nerveuses de l'appareil bucco-phonatoire, elles aussi non spécialisées, sont constituées par le système pyramidal qui régit la motricité volontaire des membres supérieurs (main, avant-bras bras...) et des muscles de l'appareil bucco-phonatoire.

Les lésions de ses effecteurs musculaires et de ces voies nerveuses altèrent la capacité d'écrire et de parler, et des lésions des structures cérébrales spécifiques ont permis aux docteurs Broca, Dax et Bouillaud d'isoler les perturbations du langage appelées aphasies et de les distinguer des troubles de la parole et de la voix.

2. Qu'appelle-t-on le Langage, la Parole et la Voix ?

Le langage est un ensemble de signes (vocaux, gestuels, graphiques, tactiles, olfactifs, etc.) doté d'une sémantique (c'est-à-dire d'un sens), et le plus souvent d'une syntaxe (c'est-à-dire de règles d'agencements des mots pour constituer une phrase, mais ce n'est pas systématique car la cartographie est un exemple de langage non syntaxique). Plus couramment, la caractéristique de base du langage est la capacité d'attribuer des symboles arbitraires à des significations particulières. Le langage a deux fonctions principales : d'abord le langage est créatif (ou génératif), car on peut créer des phrases à l'infini, pourvu qu'on utilise les règles du langage. Ensuite le but du langage est la communication et l'interaction interpersonnelle.

Les neurosciences définissent le langage comme le résultat d'une activité complexe et coordonnée des régions cérébrales spécifiques dans le cerveau de chaque interlocuteur. Le langage est une fonction spécifique qui dépend principalement d'un hémisphère cérébral : 95% des droitiers et 75% des gauchers ont l'hémisphère gauche dominant pour le langage. Les représentations sensorielles des mots et des symboles (c'est-à-dire la compréhension du langage) se situent au niveau de l'hémisphère gauche dans les lobes pariétal et temporal. Sa représentation motrice, c'est-à-dire la production du langage se situe dans le lobe frontal gauche. Plus précisément dans une zone du lobe frontal gauche appelée l'aire de Broca. Cette aire a pour fonction principale l'activation des codes articulatoires (la parole) qui permettent la création du son (la voix). La parole est définie comme tous les comportements mécaniques de production de sons par le langage parlé. C'est le

son au niveau articulatoire. La parole est corporelle. La voix, en phoniatry, est définie comme les sons produits par l'air sortant des poumons et du larynx de l'être humain.

3. Les troubles de la parole : Les Aphasies.

Des tumeurs ou des accidents vasculaires cérébraux peuvent provoquer des lésions cérébrales localisées au niveau de l'hémisphère gauche, dans les régions essentielles à la parole comme l'aire de Broca. Ces lésions engendrent des aphasies soit des troubles de la production du langage oral, c'est-à-dire de la parole, qui peuvent s'associer à des troubles de production du langage écrit. Les aphasies provoquent des troubles au niveau de la fluence verbale, c'est-à-dire la dynamique du discours. Par exemple, le discours peut être très rapide mais incompréhensible, ce qu'on appelle une logorrhée (dans le cas d'une aphasie de Broca), ou très lent, le sujet parle très peu, très lentement mais bien (dans le cas d'une aphasie de Wernicke). Les aphasies sont des troubles du langage affectant l'expression ou la compréhension du langage parlé ou écrit survenant en dehors de tout déficit sensoriel ou de dysfonctionnement de l'appareil phonatoire. Donc dans les aphasies, la voix n'est touchée qu'indirectement : tous les organes voués à sa production (la langue, les lèvres, le pharynx, les cordes vocales...) ne sont pas touchés, seule la parole (la commande de sa production) est perturbée.

Bref, si la voix est mon costume vocal, la parole en est la couturière qui le fabrique, la langue est le costumier qui choisit le modèle (la couleur et le genre du costume) et le langage est le styliste qui en a conceptualisé le patron.

4. Les troubles de la voix : Les Dysphonies

Se casser la voix n'est pas le seul apanage des acteurs, de nombreuses professions y sont confrontées : non seulement les enseignants en première ligne, les chanteurs, les animateurs radio, télévisuel, mais aussi les moniteurs de colonies, les mères de famille nombreuse, les maraîchers, les entraîneurs sportifs...

On appelle dysphonie les anomalies de la voix. On distingue, les dysphonies organiques ou dystonies (dont je décrirai brièvement les causes) des dysphonies fonctionnelles qui seront davantage développées puisque ce sont celles qui nous intéressent.

Les dysphonies organiques

La voix se modifie lorsqu'il existe une lésion au niveau du Larynx qui empêche le fonctionnement normal des cordes vocales : ce sont les dysphonies organiques ou dystonies. Elles sont dues à des lésions intéressant les cordes vocales constituées par les tumeurs bénignes (polypes surtout) ou malignes, des paralysies des cordes vocales par lésion du nerf récurrent appelées paralysies récurrentielles¹¹ et des laryngites aiguës ou chroniques, qui provoquent des œdèmes et des inflammations qui ne permettent plus le libre jeu des cordes vocales.

Les dysphonies fonctionnelles ou dystonies

Parfois, au contraire, il n'existe pas de lésion du larynx. Le trouble de la voix n'est dû qu'à une mauvaise utilisation des cordes vocales : ce sont les dysphonies fonctionnelles.

Dans les conditions habituelles, la voix reste claire, mais dans les conditions de jeu par exemple, le seul fait de parler fort et longtemps est difficilement compatible avec la conservation de la clarté de la voix. Celle-ci a tendance à se couvrir.

L'enrouement survient rapidement lorsqu'on enseigne, chante, joue une pièce de théâtre, ou quand on est amené à parler longtemps dans un endroit bruyant.

De telles conditions nécessitent une bonne technique vocale : un ténor ne chante pas soprano. Il faut alors placer la voix. Problème d'éducation ou de rééducation a visée surtout respiratoire afin de pouvoir parler fort sans effort.

Le malmenage vocal est un véritable cercle vicieux : le défaut de puissance est dû à une fermeture incorrecte des cordes vocales que l'on contracte encore plus fort pour améliorer l'émission vocale, ce qui ne fait que les dégrader.

La persistance et la répétition de ces désordres (fréquents chez les enseignants et les comédiens) entraînent la formation de nodules voire de polypes. Ils sont sans gravité et disparaissent parfois totalement à condition de suivre une rééducation de la voix adaptée.

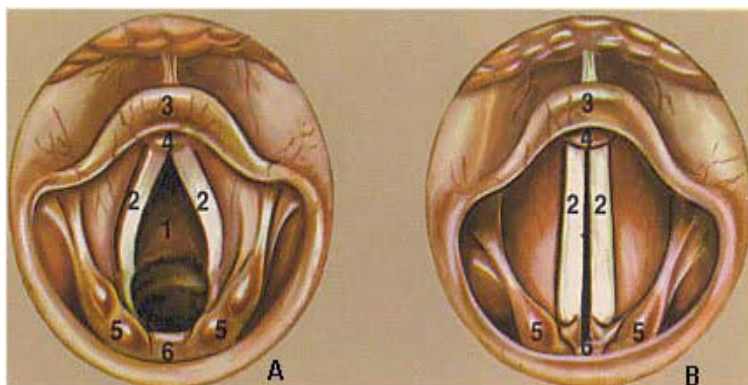
Il importe de faire remarquer qu'une rééducation de la voix nécessite une participation active du sujet. Elle sera vouée à l'échec si le patient est satisfait, ou même fier, de sa voix enrouée (cas fréquent chez les garçons, à la puberté, le larynx

¹¹ Tiphany Bovay-Klameth élève de la promotion B de la Manufacture a souffert de cette paralysie du nerf récurrentiel gauche, à sa sortie de l'école.

augmente de volume et la voix diminue de deux octaves, et quand la mue se prolonge les deux voix coexistent, la rééducation améliore rapidement la voix.).

Comment un polype se forme-t-il sur les cordes vocales ?

Les deux cordes vocales sont situées dans le larynx, cavité cartilagineuse qui fait office de caisse de résonance. Constituées de tissus musculaires et conjonctifs résistants, elles peuvent s'écarter ou s'accoler l'une à l'autre (cf. schéma ci-dessous). C'est le passage de l'air expiré des poumons qui les fait vibrer. Le son qui en résulte est grave si les cordes s'éloignent, aigu si elles se rapprochent. Elles peuvent vibrer et s'accoler plusieurs centaines de fois par seconde. Ces mouvements rapides sont autant d'impacts particulièrement forts au niveau du tiers moyen de la corde vocale. Lors de cris trop puissants, sans échauffement préalable, les cordes vocales étirées se choquent violemment à cet endroit. Un hématome, une poche de sang, va apparaître. Pendant quelques semaines, cette poche de sang se concentre, formant alors un polype qui va voiler et casser la voix.



- A. Glotte pendant la respiration
- B. Glotte pour la phonation
- 1. Glotte
- 2. Cordes vocales
- 3. Epiglotte
- 5. Cartilages aryténoïdes

L'opération consiste à procéder à l'ablation des polypes au niveau des cordes vocales, au laser CO2. Cette ablation est effectuée uniquement si la voix altérée provoque une gêne psychologique ou professionnelle trop importante pour le patient.

II. Cerner les Problèmes et Comblent les Lacunes théoriques

Le Docteur Sarfati¹², rencontrée à Grenoble, en septembre 2007, m'a prescrit une douzaine de séances chez l'orthophoniste pour essayer de prévenir le potentiel risque d'une opération chirurgicale.¹³

C'est en janvier 2008 qu'à lieu mon premier rendez-vous chez Mme Matthieu-Bourdeau logopédiste en cheffe du CHUV de Lausanne.

1. Diagnostic orthophonique : Mme Lyse Matthieu-Bourdeau

Première séance

La première séance consistait en un bilan phonologique. On commence par une lecture de mots. L'orthophoniste me découvre un problème d'articulation avec les sons « s » et « z ». Ma langue semble se retrouver souvent, à la suite de la prononciation du son « s », entre mes dents alors qu'elle devrait se positionner vers la racine des dents. Par ailleurs le son doit siffler au centre des dents, les dents étant jointes et non pas siffler latéralement comme je le fais. On a effectué un travail initial sur le « s » avec une liste de mots contenant ce son en consonne initiale à lire : il me fallait penser à serrer les dents et placer la langue comme convenu.

L'orthophoniste pense que ce défaut de prononciation peut venir d'une déglutition de type infantile. Elle me met un colorant sur mon apex et ses parois latérales : je déglutis et elle regarde où s'est déposé le colorant : sur mes dents du bas et sur le bord inférieur des dents du haut ce qui est un signe d'une articulation semi-infantile. De plus elle me fait raconter ma journée pour pouvoir observer ma diction, elle constate un réflexe de protrusion de la langue quand je parle, c'est-à-dire que je tire la langue inconsciemment de manière réflexe lors de mes prises de paroles. Un second indice de déglutition infantile.

La déglutition infantile peut entraîner un défaut d'articulation car les muscles masséter ainsi que ceux de la langue et des lèvres ne sont pas utilisés normalement. Car la langue lors de la déglutition est entre les dents plutôt que sur le pont du

¹² Médecin ORL et phoniatre à Grenoble

¹³ Opération chirurgicale (l'ablation des polypes au laser CO2) qu'a subie Catherine Travelletti élève de la promotion B, à sa sortie de l'école.

palais, ce qui nécessite une plus grande sollicitation des muscles linguaux et buccaux.

Elle teste ensuite la force de ma langue qui est de 1,3 au lieu de 1,5 donc légèrement en dessous de la moyenne.

S'en suit une série d'exercices debout, elle découvre une crispation au niveau des épaules. Le trapèze, les muscles dorsaux, le cou, la tête sont nécessaires à la diffusion du son pour ne pas que les cordes vocales se retrouvent nouées au milieu d'eux. Il faut les détendre par des exercices simples et utiles, des exercices de détente localisée.

Bilan de cette première séance

Apparemment je n'ai pas perdu mon temps, trois parties sont à travailler dans ma rééducation vocale. D'abord, je dois travailler ma déglutition pour qu'elle passe du stade infantile dit primaire au stade adulte dit secondaire, puis je dois diminuer les tensions au niveau de la ceinture scapulaire (muscles autour des épaules) et enfin je dois travailler ma diction en remusclant mes lèvres. Tout un programme ! Voilà mon fameux schéma corporel dont je dois me débarrasser afin d'améliorer ma compétence vocale.

Question

Quelques séances plus tard je lui pose la question qui me titille les neurones : selon vous, quels facteurs sont les plus importants dans l'apparition des nodules au niveau de mes cordes vocales ? La diction, la déglutition ou la crispation au niveau scapulaire ?

La réponse fut claire : « Les nodules sont dû à trop de tensions, de crispations au niveau laryngée, les exercices de détente localisée ont un lien direct avec la voix, trop de tensions et de crispations au niveau laryngé ont crée les nodules, la détente de la ceinture scapulaire c'est la base du travail de la voix. Certes la déglutition primaire et la diction ont un impact sur les tensions laryngées, mais elles sont négligeables par rapport à la crispation des épaules. »

J'avais identifié l'un de mes facteurs favorisant la détérioration de mon costume vocal : mes tensions au niveau des épaules.

Premier Objectif : → Détendre les muscles de la ceinture scapulaire.

Atteindre le premier Objectif : → Par les exercices de la seconde partie (p.27) qui vous permettront d'assouplir, de tonifier et de détendre toute cette zone, très utile selon moi pour se sentir libre sur une scène.

Qu'est-ce que la Ceinture Scapulaire ?

La ceinture scapulaire ou ceinture pectorale (cf. schéma) est le dispositif osseux qui permet, chez l'homme de rattacher les membres supérieurs (les bras) à la colonne vertébrale. Les quatre os qui la composent, sont : l'**omoplate** (ou scapula) située au niveau postéro-supérieure du thorax (os de forme triangulaire, situé latéralement en haut du dos), c'est un os clé qui lie le haut du dos au bras et au thorax.



L'**humérus** (os du bras) et la **clavicule** qui relie le bras au quatrième os de cette articulation, le sternum. La ceinture scapulaire est libre, c'est-à-dire qu'elle n'est reliée au squelette axial que par l'intermédiaire de nombreux muscles, dont le grand pectoral et le deltoïde (muscle qui forme le galbe de l'épaule), elle sollicite aussi les muscles du cou comme le grand trapèze. En tout le complexe articulaire de l'épaule met en relation douze muscles principaux.

La ceinture scapulaire confère une grande mobilité dans les trois plans de l'espace à l'épaule, ce qui lui permet d'assurer une multitude de fonctions telles que, atteindre, soulever, porter, pousser, propulser, positionner la main...

Suite à ces quelques rendez-vous avec la logopédiste répartis sur une année avec beaucoup d'indisponibilités de ma part, car les horaires de consultation de l'orthophoniste coïncidant avec celles de la Manufacture, me voila de retour chez le docteur Sarfati pour un bilan de ces quelques séances.

2. Retour chez l'O.R.L

En janvier 2009 je me retrouve dans le cabinet cosu du Dr Sarfati. Après de brèves retrouvailles, elle me donne un texte à lire à des distances de plus en plus éloignées. Apparemment pour la voix proche et la voix de conversation moyenne, il n'y a aucune anomalie acoustique : c'est plutôt bon avec une diction plus précise qu'il y a un an. En ce qui concerne la voix projetée, le tableau est moins reluisant, ma technique vocale est faible ; ma voix est criée, forcée, c'est une voix d'urgence où il n'y a pas de préméditation corporelle, ce qui produit une fatigue vocale intempestive due à une technique gestuelle dysfonctionnelle. Il me faut améliorer ma résonance et ma respiration pour avoir un soutien corporel plus conséquent et une voix plus portante.

Puis, la doctoresse me fait une laryngo-stroboscopie avec l'aide d'une fine caméra, appelée un épipharyngoscope. Elle m'ausculte les cordes vocales en les filmant. Je dois émettre des sons pendant qu'elle me tire la langue tout en m'enfonçant cet engin dans la bouche. Ensuite elle analyse sur l'écran les mouvements des cordes vocales pendant l'émission de ces différents sons. Elle constate que pendant certaines phases vibratoires on voit un œdème, c'est-à-dire un microtraumatisme local, formé par l'organisme qui répond au traumatisme par une inflammation. Elle en précise même la localisation : « Votre œdème nodulaire est au tiers moyen de votre corde vocale gauche. »

Diagnostic : j'ai des cordes vocales inflammatoires, cela est dû à mon manque de technique respiratoire et à une utilisation des résonateurs trop restreinte. Bref, retour chez le logopédiste avec un travail devant être plus sérieux pour ma part.

Second Objectif : → Comment travailler les techniques de respiration en voix projetée ?

Troisième Objectif: → Qu'est-ce que les résonateurs ? (cf. P23). Comment les travailler ?

Atteindre le Second et le Troisième Objectif : → Par les exercices de la seconde partie (p.32, 34) qui permettront d'explorer les cavités de résonance et les caissons abdominal et thoracique.

Comment projeter sa voix ?

La voix projetée nécessite une respiration costaux-abdominale non-naturelle ! / ?

Le souffle est la source d'énergie du son. Il est totalement inséparable de la voix. Tout dans la voix dépend du souffle, de la manière dont nous inspirons et de la manière dont nous débitons le souffle.

A l'inspiration, en voix projetée lors de la prise d'air, le larynx descend¹⁴, le diaphragme descend, mais le diaphragme descend d'autant mieux que les muscles abdominaux (Grand droit, Transverse, Oblique externe et interne) sont détendus. S'ils sont bloqués le diaphragme descend moins et la prise d'air est moins grande, donc la voix projetée est plus faible. Pour que le son puisse être soutenue et relativement fort, il faut une certaine synergie musculaire qui permet lors de l'inspiration au diaphragme de pousser vers le bas et sur les cotés, ce qui va pousser le ventre et les côtes vers l'extérieur. Mais une mauvaise habitude fait que lorsque nous avons l'intention de donner beaucoup de souffle nous serrons l'abdomen. Le corps est pneumatique, c'est-à-dire respiratoire, dans la respiration le caisson thoracique (le volume à l'intérieur du thorax) est indissociable du caisson abdominal (le volume à l'intérieur de l'abdomen).

Dans la seconde partie nous verrons des exercices qui favorisent l'action vocale, et la détente des abdominaux afin d'avoir une voix plus forte avec une dépense d'énergie moindre.

Dans **la voix parlée** la prise d'air est naturelle, par contre dans **la voix projetée**, l'inspiration doit se faire plus consciemment. Cette respiration en voix projetée est volontaire, consciente donc « n'est pas naturelle ». C'est notre partition respiratoire artificielle que tout comédien doit se créer. Au niveau cérébral, la voix parlée est traitée dans le bulbe rachidien (lieu des traitements musculaires inconscients), alors que la voix projetée est traitée au niveau du cortex (lieu des traitements musculaires conscients)¹⁵. Ce qui signifie qu'en voix projetée la respiration et la prise d'air sont à anticiper.

¹⁴ Aurore Jecker par exemple, élève de la promotion de la Manufacture, avait inconsciemment le larynx qui remontait en fin d'inspiration, ce qui la crispée dans le chant.

¹⁵ Calais Germain Blandine, op.cit., p.26

3. Rencontres avec Philippe Cotton

L'Origine de la méthode Alexander

Avant la création de sa méthode, Frédérick Matthias Alexander était récitant (une sorte de comédien). Sa spécialité était de réciter le répertoire shakespearien seul en scène. Malheureusement, F.M. a commencé à perdre la voix sur scène ; il a été victime d'aphonies. Il consulta les spécialistes de l'époque pour pouvoir continuer son travail. Mais aucun ne put lui venir en aide. On lui proposa de lui ouvrir la trachée pour le guérir de son aphonie. Mais à la fin du XIX^{ème} siècle, l'oto-rhino-laryngologie était à ses balbutiements et l'anesthésie se limitait à un mouchoir imbibé d'éther. Alexander conclut qu'il devait être lui-même à l'origine de son problème en ayant fait quelque chose qui lui avait échappé pendant la représentation. Il s'observa à l'aide d'un dispositif de miroirs pendant qu'il récitait son texte. Il constata alors qu'il crispait ses doigts de pieds, qu'il projetait sa tête vers le bas et l'avant. Cette position engendrait une mauvaise relation posturale entre son tronc et sa tête. Au bout de quelques années d'acharnement, il fit des progrès remarquables sur scène. Sa renommée d'acteur et de professeur s'accrut. Au début, ses élèves venaient surtout du milieu théâtral mais quand les médecins locaux entendirent parler de son travail, certains lui envoyèrent des patients. À tel point qu'il put en faire un métier à plein temps et se consacrer à l'enseignement de sa méthode.

Le déroulement des séances Alexander

Après lui avoir parlé de mon problème de voix, Philippe Cotton me fit une simple observation : un enfant peut brailler pendant plusieurs jours sans se casser la voix, tandis qu'un supporter, après un match de foot peut se retrouver avec la voix voilée pour avoir trop crié. Cette différence s'explique par le fait que l'enfant en bas âge n'interfère pas avec le mécanisme phonatoire naturel.

Les premières séances que j'ai suivies de la méthode Alexander ont été un peu énigmatiques pour moi. Je devais marcher, m'asseoir, réciter un texte, en essayant de prendre conscience de mon corps, être attentif à ma manière de bouger les bras, la tête, écouter si mes pieds font du bruit au sol...Après tous ces exercices qui avaient l'air prosaïques, Philippe Cotton m'invite à m'observer dans un miroir, puis me montre des photos et un film qu'il a réalisé au cours des séances à mon insu. Il semble que je suis légèrement voûté vers l'avant et que lorsque je prends la

parole j'avance légèrement la tête. La gestion de l'ensemble de mon corps peut être à l'origine de mes problèmes vocaux. Après l'observation de ma posture il semble que mon centre de gravité est décalé vers l'arrière, c'est-à-dire que mon appui au sol est plus réparti sur les talons qu'il ne devrait l'être, et donc moins réparti sur l'avant du pied : mon corps se penche par conséquent en avant au niveau du tronc pour compenser ce léger déséquilibre.

Pour rééquilibrer mon centre de gravité, je dois changer ma sensation corporelle qui, pour le moment, est non fiable puisque erronée. Mais un changement conscient ne ferait qu'ajouter des tensions supplémentaires. C'est-à-dire que me tenir droit consciemment pour éviter d'être voûté ajoute une contre tension dans le dos à la tension déjà existante. Je sollicite les muscles superficiels du dos (qui sont conscients) et non les muscles profonds de postures (qui sont inconscients) plus résistants et dont la superficie est répartie dans tout le corps.

Pour rééquilibrer mon centre, il faut transmettre au corps le nouveau centre de gravité afin que le calculateur de postures¹⁶ se rééquilibre. Au début j'ai ressenti ce travail comme étant contre nature car la puissance des habitudes (même mauvaises) est tenace. Puisque les mauvaises habitudes sont considérées à tort, comme harmonieuses. Le changement de posture m'est apparu comme une sensation étrange et anormale, presque difforme. Cependant, en me regardant dans le miroir, ma nouvelle posture ne me semblait pas choquante, contrairement aux sensations corporelles qui étaient les miennes. La vision de ma posture me semblait appropriée, la sensation de celle-ci désagréable et inadaptée. Mes sens se contredisaient.

Quatrième Objectif : → Écouter d'avantage mon nouveau ressenti corporel afin de rééquilibrer mon centre de gravité, grâce à la sollicitation des muscles profonds.

Atteindre le Quatrième Objectif : → par l'exercice : La position du singe (cf. p40)

Parallèlement à ses nouvelles exigences survient l'expérience Lupa...

¹⁶ Le calculateur de postures est une fonction qui solliciterait de nombreux organes : le cerveau, des voies nerveuses, des muscles profonds... Cependant son existence est niée par de nombreux médecins.

4. L'expérience Krystian Lupa

Evidemment je ne ferai qu'un bref compte-rendu de cette enrichissante expérience pour retenir ce qui fait écho au sujet de mon mémoire¹⁷. Le travail porte sur la question suivante: qu'est-ce qu'un personnage pour l'acteur? Question essentielle afin de donner au spectateur des personnages intéressants, sur lesquels il pourra projeter son imaginaire. Pour cela, il faut que l'acteur creuse son interprétation, à travers l'écriture d'un monologue intérieur. Pour Krystian Lupa, c'est un moyen de provoquer l'imaginaire: « Le but du monologue est de permettre au personnage de venir à soi de l'intérieur. L'acteur écrit un monologue intérieur vu du personnage qu'il compte incarner. Puis, il improvise sur scène ce personnage qu'il a pré-pensé, pré-imaginé. Durant les improvisations, les vrais mouvements du personnage doivent trouver le corps. ». Pour nous aider Lupa nous a proposé un exercice, Le Voyage Corporel :

Il nous a demandé de faire un dessin sur ce que l'on ressent corporellement, de fermer les yeux et d'écouter son corps: « Si tu regardes vraiment à l'intérieur cela change l'anatomie ».

Il faut donc avoir une image globale du corps. On voyage à l'intérieur du corps, par exemple: du petit doigt droit, on passe par la rate jusqu'à l'orteil gauche...et on essaye d'en dégager un sentiment central. Puis on dessine: « Comme un aveugle dessine le portrait d'une femme qu'il aime ».

Evidemment les dessins n'ont rien de réalistes ou d'anatomiques, ils doivent être pure sensation.

Le but de cet exercice est de trouver la relation entre le corps et l'imaginaire. Un dialogue semble-t-il souvent difficile pour les occidentaux. La carte corporelle dessinée donne une autoroute à l'imaginaire afin d'envoyer l'émotion du personnage dans une partie du corps, mais laquelle? C'est une autre histoire...

En tout cas, ce voyage a résonné en moi, comme une qualité de sensation qui me semblait bien utile à m'approprier. À la pause juste après l'exercice, j'ai parlé à Lupa de mon problème d'aphonie et je lui ai demandé comment utiliser le dessin pour mieux ressentir ma voix. Il m'a conseillé d'émettre des sons, les plus variés et

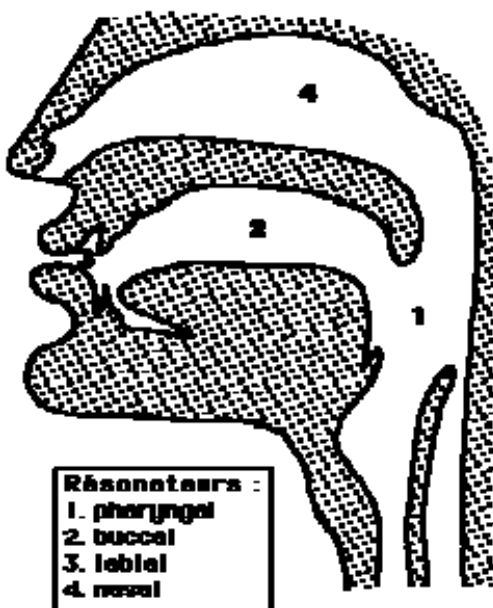
¹⁷ Master classe dirigé par Krystian Lupa à la Manufacture en février 2009.

divers possibles durant cinq minutes et de dessiner les résonateurs, la sensation que j'avais de ceux-ci. Motivé par les conseils du maître, j'ai essayé le lendemain et le surlendemain. Mais je n'ai rien pu dessiner. Malgré avoir émis pendant une vingtaine de minutes des sons difformes, je n'avais aucune conscience de ces fameux résonateurs, pas la moindre idée de la sensation qu'ils me procuraient.

Cinquième Objectif : → Ressentir les résonateurs pour en avoir conscience et pouvoir les dessiner.

Atteindre le Cinquième Objectif : → par les exercices : Le repos actif (cf. p.38) ainsi que Bâillements et Fredonnements (cf. p.32).

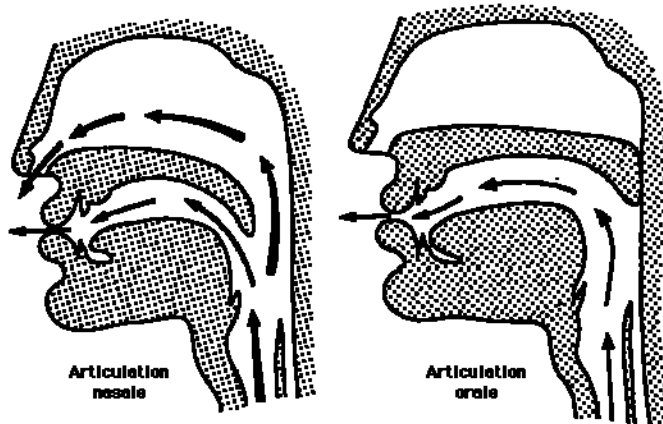
Qu'est-ce que les Résonateurs ?



Les résonateurs (cf. schéma) appelés aussi espaces de résonance sont constitués du pharynx (1), de la bouche (2 et 3) qui comprend les lèvres, le plancher de la bouche, la face interne des joues et accessoirement des fosses nasales (4).

Les résonateurs sont les amplificateurs de la voix. Ils sont placés juste en dessus du larynx, qui est l'organe de la phonation. Ils permettent de préciser les voyelles et les consonnes, en changeant leur taille, ils créent des sons différents avec une même expiration.

Par exemple les fosses nasales permettent notamment de préciser les consonnes « N » et « M ».



Test : les sons « N » et « M » passent par les résonateurs des fosses nasales. Prononcer la série de mots suivants : hibou, papa, suisse, mouton, maman, Namibie.

Prononcer là encore une fois, en vous pinçant le nez.

Seuls les trois derniers mots sont gênés dans leur prononciation car ils utilisent l'articulation nasale (cf. schéma ci-dessus). Dans « mouton » le son résonne dans les cavités nasales alors qu'il résonne dans la cavité buccale (cf. schéma ci-dessus) dans « hibou ».

Les résonateurs sont des organes mobiles :

En changeant la position de la langue, des dents et des lèvres on crée un « a » ou un « o ». Tous les sons du langage sont liés au passage de la colonne d'air, venant des poumons, qui traverse les résonateurs de l'appareil phonatoire.

On prononce :

Une voyelle, si le passage de l'air se fait librement à partir de la glotte (C'est l'espace délimité par les cordes vocales ; elle a une forme triangulaire pendant la respiration, cf. schéma A p.14).

Ou une consonne, si le passage de l'air à partir de la glotte est obstrué, rétréci ou arrêté momentanément en un ou plusieurs endroits au niveau des résonateurs.

5. Les remarques et conseils de Christian Gavillet

Lors de mon premier cours de chant lyrique, Christian Gavillet m'a fait remarquer, que je devais être davantage précis et concret dans mes mouvements physiques. Il me rend attentif à divers paramètres.

D'abord la prise d'air : « il faut prendre l'air avec la **bouche**, à **fond**, comme un **bâillement**. ». Lorsqu'on parle, les cordes vocales s'accolent. Lorsqu'on inspire, elles s'ouvrent pour que l'air s'engouffre. Mais lors d'un bâillement, l'ouverture est encore plus importante que lors d'une inspiration normale, donc l'air remplit les poumons plus rapidement et nous prépare à l'émission vocale.

Puis l'ouverture buccale : « ...aller directement sur l'**ouverture** (â, no..) ». Le simple fait **d'ouvrir un peu plus la bouche** sur le « nô », par exemple, a permis d'amplifier le son projeté par trois sans aucun autre effort que l'accentuation de l'ouverture de la mâchoire.

Ensuite l'émission vocale : « aller **jusqu'au bout** du geste vocal ». J'y trouve un lien possible avec ce que nous a dit André Markowicz¹⁸ lorsqu'on travaillait sur les octosyllabes du roman en vers de Pouchkine *Eugène Onéguine*¹⁹ : « Il faut aller jusqu'au point. ». Il ne faut pas lâcher le sens, ni laisser tomber les derniers mots avant le point. **Donc soutenir jusqu'au bout la phrase grâce à la prise d'air apportée par l'appui diaphragmatique.**

Enfin, avoir à l'esprit que « l'inspiration et le chant font partie d'un **même geste vocal** ». C'est-à-dire que je faisais un léger temps, une pause entre l'inspiration et l'expiration qui donne la vibration des cordes. Or avec cette pause, je coinçais les cordes vocales entre le moment de la prise d'air et celui de l'émission du son. Ce qui nuit à la notion de « rondeur ». Il faut imaginer l'air des poumons et celui pris à l'extérieur du corps (celui de la salle de chant, du jardin...) comme faisant partie du même espace. C'est un cycle d'air continu, dans lequel il n'y a pas d'arrêt. L'air vient de l'extérieur pour aller dans mes poumons et sort de mes poumons pour aller vers l'extérieur, et ainsi de suite... (L'air ne s'injecte pas dans les poumons

¹⁸ Module de « Dramaturgie active » codirigé par André Markowicz et Jean-Yves Ruf, à la Manufacture, en février 2009

¹⁹ Pouchkine Alexandre, *Eugène Onéguine*, traduit du russe par André Markowicz, ACTES SUD, 2005.

comme une seringue injecte dans un corps un produit pharmaceutique. Il faut plutôt imaginer le mouvement de l'air comme un pendule à mouvement continu).

Sixième Objectif : → Qu'est-ce que la respiration basse ? (cf. p.19). Comment la travailler la respiration basse ?

Atteindre le Sixième Objectif : → Par les exercices intitulés les repères corporels (cf. p.34) et texte et résonance (cf. p.35)

Je vais dans cette seconde partie apporter une base de travail pour les personnes décidées à se débattre avec elles-mêmes et, surtout avec leur voix. Dans chaque domaine, je décrirais des exercices complets, simples avec des explications, des réalisations pratiques et préciserai leur intérêt.

Partie 2 : Les solutions à expérimenter

I. Pointer les solutions : Hypothèse

À partir des lectures faites et des suggestions recueillies au fil des rencontres, je pose l'hypothèse suivante:

Il serait donc possible d'éviter de se casser la voix en prenant conscience de son vrai centre de gravité, en travaillant la respiration profonde et en détendant musculairement la zone scapulaire.

Si la question est simple, les réponses sont multiples. Evidemment au-delà de toute attente, plusieurs domaines ont été mis en valeur dans l'importance de la maîtrise vocale : l'équilibre, le souffle, la détente.

Dans la partie suivante, j'utiliserai des groupes d'exercices provenant de différentes disciplines : le yoga, la technique Alexander, l'orthophonie, ou des exercices de chant. Chaque groupe d'exercices aura le même objectif. Avec ces méthodes diversifiées, j'espère développer la conscience du centre de gravité, des résonateurs et de la détente du haut du dos, en diversifiant leurs chemins d'accès. Commençons notre excursion au niveau de la détente musculaire.

II. La Détente : Musculaire et Mentale

Les mouvements présentés sont des exercices recueillis auprès des professionnels rencontrés ou de part mes lectures. Je donne le nom de la personne source ou de l'ouvrage de référence de l'exercice à chaque fois que cela est possible. Mais soyons claire, il y a un rapport juste ou « naturel » entre la tête, le cou et le tronc (les épaules en font partie), et la voix ne peut fonctionner normalement que si la tête, le cou et le tronc se trouvent dans ce bon rapport. Faites l'expérience par vous-même. A quoi ressemble votre voix quand vous avez les épaules courbatures, la gorge serrée et le dos crispé ? Le lien est évident, tous les professionnels rencontrés sont d'accord sur ce point. Détendre cette zone pourrait donc nous permettre de mieux exploiter notre voix.

Dernière remarque, de nombreuses études en neuroscience²⁰ ont démontrées que le cerveau retenait plus facilement un stimulus positif que négatif. Donc prenez du plaisir à travailler vos étirements et votre voix. Considérez ces exercices comme ludiques, savoureux et plaisants ainsi ils seront d'autant mieux intégrés.

1. La détente localisée : On commence en douceur.

Ces premiers mouvements visent l'échauffement des muscles de la ceinture scapulaire. Ces muscles sont sollicités ici individuellement. Ces exercices sont utiles pour une mise en condition, afin de parvenir à des assouplissements qui sollicitent plus globalement l'ensemble des muscles de cette ceinture scapulaire et de la nuque.

Les Épaules

1 → Lever les épaules en inspirant, bloquer la respiration quelques secondes puis relâcher les épaules en expirant brusquement. Attention, les bras doivent rester détendus. Faites-le trois fois.

Remarque : Ce petit exercice permet rapidement de lâcher les légères crispations du haut du dos et de prendre conscience au cas échéant de crispations plus importantes.

Les deux prochains mouvements permettent de chauffer les nombreux muscles de la coiffe des rotateurs :

2 → Faire des rotations avec les épaules, d'abord une à une puis les deux en même temps, cinq fois vers l'avant, cinq fois vers l'arrière. Attention, les bras doivent rester détendus.

3 → Les mains sur les épaules, faire des cercles avec les coudes – cinq fois dans chaque sens.

²⁰ Calais Germain Blandine, *Respiration : anatomie, geste respiratoire*, Editions Désiris, 2005.

Le Cou et la Nuque

1 → La Collerette : Laisser tomber la tête sur la poitrine et rouler lentement vers la droite jusqu'à ce que le regard soit à l'horizontale. Revenir au centre, le menton toujours près de la poitrine et rouler vers la gauche : cinq fois. Inspirer en levant la tête vers l'épaule et expirer en revenant vers la poitrine.

2 → Avant / Arrière : Laisser tomber la tête sur la poitrine, puis relever la tête lentement vers l'arrière – dépasser légèrement la verticale puis revenir sur la poitrine : cinq fois. Inspirer vers l'arrière, expirer vers l'avant.

3 → L'essuie-glace (sur les côtés) : Approcher l'oreille de l'épaule (et non pas l'épaule de l'oreille !) sans tourner la tête. Puis aller vers l'autre épaule : cinq fois. Inspirer d'une épaule à l'autre et expirer au retour.

4 → Stretching du cou : Pencher la tête vers la droite et poser la main droite sur l'oreille gauche – tirer légèrement. Le bras gauche est tendu le long du corps, la main à 90°. Tenir cette position quinze secondes. Relâcher doucement. Idem de l'autre côté.

2. Détendre les muscles des épaules et les bouts des doigts...

Ce mouvement est tiré des exercices de yoga énergie proposé par Cindy Van Acker, chorégraphe et danseuse²¹. Exercice très efficace, travaillant sur l'ouverture de la cage thoracique et l'étirement des bras et doigts.

Remarque : Très utile pour les personnes ayant le dos voûté, car ce mouvement travail les muscles profonds liés à l'ouverture de la cage thoracique.

Les deux positions de bases possibles :

Position « normale » :

Genoux au sol, les fesses posées sur les talons, le dos droit.

²¹ Cindy Van Acker, responsable du module « corps » de la promotion C, à la Manufacture de 2006 à 2009.

Astuce : pour ceux qui comme moi ont du mal à tenir la position, mettre un ou deux coussins entre les talons et les fessiers, cela détendra les quadriceps (les muscles des cuisses) et la position sera plus agréable.

Position « plus facile » pour les débutants ou les moments très douloureux :

Genoux au sol, les cuisses, le bassin, le tronc et la tête sont en équerre (quatre-vingt dix degrés) par rapport au bas de jambe. Il n'y a plus de poids sur les cuisses, la position est plus confortable.

Puis, quelque soit votre position, baisser les épaules et les basses côtes. Monter le pubis vers le nombril : cela vous oblige à avoir un légers soutient abdominal. On a la sensation que le bassin glisse vers l'avant, par cette légère rotation.

Ensuite, confortablement installé, croiser les mains dans le dos au niveau du sacrum (os positionné sous les fesses). Les doigts sont entrelacés, comme en prière. Et toute la difficulté de l'exercice est de tourner les mains vers l'intérieur, c'est-à-dire vers votre dos. L'idée est que les paumes soient parallèles au sol.

Astuce : au début, on peut faciliter l'exercice, en utilisant une serviette, plutôt que les mains jointes, mais il faut effectuer la rotation dans le même sens !

Pour s'occuper pendant l'effort :

Respirer profondément, puis pendant une expiration poser la joue gauche sur l'épaule gauche. À l'inspiration, revenir au centre. À la prochaine expiration poser la joue droite sur l'épaule droite. À l'inspiration, revenir au centre. Et ainsi de suite pendant les trois prochaines minutes. Courage, cela en vaut la peine !

3. Détente de la ceinture scapulaire

Ces exercices sont empruntés à Tamara Bacci, danseuse et chorégraphe. La réalisation de ces assouplissements sollicite plus de groupes musculaires, que les exercices précédents. Nous cherchons d'abord une ouverture de la cage thoracique et une sollicitation de l'ensemble des muscles du haut du dos pour pouvoir par la suite les détendre. Les deux premiers exercices permettent de mieux réaliser le troisième : la position du Poisson.

1 → Allonger sur le dos, les jambes légèrement écartées, les mains derrière la tête, puis respirer dans la cage thoracique. Ouvrir de plus en plus d'espace possible au niveau des côtes. Commencer par une respiration à un rythme normal disons « naturel ». Puis progressivement allonger l'expiration et l'inspiration, disons une respiration « volontaire »: il faut avoir une respiration de plus en plus longue, mais ne pas s'attarder dans le temps vide et le temps plein. Durée : cinq minutes.

2 → En position accroupie, les ischions sur les talons, le dos droit. Croiser les mains derrière le dos, et les pivoter vers l'intérieur, attention les pouces basculent vers les fesses, puis tirer vers le bas, comme si avec les paumes des mains vous vouliez toucher le sol. Durée : trois minutes.²²

Le prochain exercice permet de détendre spécifiquement les muscles trapèzes. Muscles vastes qui s'étendent de l'épaule, à la nuque, jusqu'à la zone du tronc.

3 → La position du Poisson : la position de départ est à garder tout au long de l'exercice :

Remarque : La respiration est uniquement au niveau thoracique.

Le dos au sol, les jambes tendues, les chevilles collées, garder les pieds flexes (qui remontent vers vous). Positionner le dos de la main droite sous la fesse droite et le dos de la main gauche sous la fesse gauche, en essayant de rapprocher les coudes entre eux le plus possible derrière le dos. Prendre quelques respirations dans le thorax dans cette position. Puis dans une inspiration, monter la cage thoracique en s'appuyant sur les coudes qui reste au sol et laisser complètement la nuque tomber derrière la tête. Et dans cette position, petit à petit essayer de monter le sternum avec l'aide de l'inspiration thoracique. Rester au minimum trois minutes. Toujours avec les jambes tendues

²² Exercice important emprunté à Cindy Van Acker, décrit en détails p.27.

et les pieds flexes. La descente s'effectue en ramenant d'abord la tête contre le sternum, puis on redescend le reste du corps doucement.

Remarque : La position peut paraître inconfortable au début, mais la sensation s'atténue au cours de l'exercice, jusqu'à devenir agréable.

III. Le Souffle : L'Énergie Aérienne

Dans cette partie nous allons explorer notre espace intérieur avec le souffle, sans nous soucier de l'esthétique que cela produit.

Rappel important : le corps fait partie des instruments du comédien, nous parlons sur une scène avec notre corps. En voix projetée le corps est plus sollicité qu'en voix de conversation. Un mot prononcé sur scène nécessite une inspiration. Cette énergie aérienne fournie par l'appareil respiratoire (poumons, cage thoracique, diaphragme) est transformée en énergie sonore par les cordes vocales, puis amplifiée par le pharynx, la bouche et les fosses nasales et enfin transformée en voyelles ou consonnes par les résonateurs (la langue, les lèvres, les dents...) pour être (éventuellement) reçue par l'oreille du spectateur.

Avertissement sur la fatigue vocale : il est fréquent d'éprouver au début une certaine lassitude physique, voire une sensation de vertige. On acquiert vite une bonne résistance à cette fatigue. Par contre, il ne faut jamais sortir d'une séance de travail la voix altérée. Cela signifierait que les exercices sont mal exécutés ou inadaptés. Ce sera notre principe pour tout travail de voix.

Voilà un échauffement que j'utilise quotidiennement avant les répétitions, c'est une suite d'exercices courts et efficaces.

1. Bâillements et Fredonnements

Le Bâillement

1 → La voix projetée demande une grande ouverture de la gorge. Pour entraîner cette ouverture de la gorge, utilisons un acte reflexe : le bâillement. La mâchoire s'ouvre, le voile du palais remonte vers le haut de la tête derrière le palais dur et les fosses nasales, et le fond de la gorge s'ouvre complètement. Bâiller deux trois fois.

2 → Puis en gardant la langue posée sur les dents inférieures, expirer une douzaine de fois, avec de grands soupirs d'aise, des sortes de *ah...* de bonheur, en essayant de garder la même ouverture qu'à l'inspiration bâillée.

Le Fredonnement isolé

Prendre une bonne inspiration.

Amorcer un bâillement.

Puis émettre un « MMMMMMM... ». Pas trop long, pas trop fort. Garder un son doux et un timbre estompé. Le but est de sentir les vibrations dans le nez et au niveau des lèvres.

Le Fredonnement associé à une voyelle

Même exercice que le précédent en associant les voyelles :

Fredonnement + « O »

Fredonnement + « U »

Fredonnement + « A »

Fredonnement + « I »

Remarque : Il faut bien enchaîner les voyelles au fredonnement. Ne pas faire de pause entre le « MMM... » et la voyelle. Penser au cycle de l'air continu, dont nous a parlé Christian Gavillet (cf. l'entretien dans la première partie p.25).

Tenir chaque voyelle quelques secondes, faites-les plusieurs fois, pas trop fort.

Bonus : ces exercices m'ont permis d'explorer petit à petit les résonateurs. Ainsi que le mouvement du Larynx.

2. Les repères corporels²³

L'importance du point d'appui

Assis sur une chaise. Mettre les fesses en bout de chaise. Reposer le corps sur les ischions (les deux bouts d'os au bas du bassin). Faites de légères bascules d'avant en arrière. Laisser aller vos muscles autour de ces points de contact.

Respiration naturelle et involontaire

Assis sur les ischions, respiré normalement. Mettre la main au niveau du sternum, à l'expiration lâcher un « A ». Le cycle respiratoire dure naturellement au repos trois secondes : inspiration, temps plein, expiration et temps vide. Répéter le mouvement cinq fois.

Respiration volontaire et consciente

Affirmons-le tout de suite : cette respiration n'est pas naturelle.

Inspirer profondément. Expirer en lâchant un « FFFF... » et allonger-le, le plus longtemps possible.

Faire une dizaine de respirations ainsi.

Pendant ce temps :

Placer vos mains sur le haut de la cage thoracique.

Puis sur les côtes.

Ensuite placer les mains en dessous des côtes.

Remarque : prendre pour chaque position des mains le temps de sentir le mouvement du thorax. Le but de l'apposition des mains est de prendre conscience de la mobilité du caisson thoracique.

Placer vos mains sous le sternum.

Puis au niveau du nombril.

Ensuite placer les mains en dessous du nombril.

²³ Ces exercices ont été en partie proposés par Odile Wieder qui a dirigé un atelier « voix » à la Manufacture, le 22 et 23 avril 2009.

Remarque : le but de l'apposition des mains est de prendre conscience de la mobilité cette fois-ci du caisson abdominal.

Astuce : pour vérifier en fin d'exercice que la respiration est en place, apposer la main gauche de côté, en arrière des côtes et la main droite sur le ventre. L'habitude étant en voix projetée de trop utiliser la sangle abdominale et pas assez la mobilité costale. Il faut essayer de travailler en synergie avec ces deux caissons.

Variante : on peut effectuer ces trois exercices en position couchée sur le dos. Mais assis ils permettent une mobilisation et une tonicité du dos plus importante.

Le volume courant

1 → Prendre une inspiration thoracique, pendant dix secondes. L'ouverture du thorax doit commencer par le haut et finir par le bas.

Puis expirer en cinq secondes. Le faire cinq fois.

2 → Prendre une inspiration abdominale, en dix secondes. L'ouverture de l'abdomen doit commencer par le haut et finir par le bas.

Puis expirer en lâchant le ventre. Le faire cinq fois.

Remarque : l'inspiration peut se faire par le nez, la bouche ou les deux.

Cet exercice utilise le volume courant, c'est-à-dire le volume d'air de base des poumons. Les prochains exercices portent sur les réserves d'air utilisées dans l'effort, qui sont appelées les réserves inspiratoires et expiratoires.

3. Texte et Espace de résonances

L'appui Diaphragmatique

Debout avec une respiration abdominale.

1 → Inspirer par le nez. Expirer par la bouche en émettant un « FFFFF... ». Faites-le une dizaine de fois pas trop long, pas trop fort.

Puis la même chose avec le son « SSSSSSS... ».

Astuce : pour placer correctement le bout de la langue, commencer le son avec un T : « Tsssssss ».

2 → Puis prendre une seule inspiration, et saccader quatre fois le son « SSSS....SSSS...SSSSS.....SSSSS ». Le but est qu'entre chaque son le ventre rebondisse, sans reprise de souffle ! Ce qui donne une puissance à chaque « SSSS.. ». Le ventre se contracte pendant l'émission et revient à sa position initiale, pour se préparer au prochain son. Cet exercice est assez tonique, le répéter au maximum trois fois.

3 → Effectuer le même exercice avec les sons « O » et « A ».

Remarque : Les premières fois que j'ai pratiqué cet exercice j'avais un claquement sonore de la partie postérieure de la langue. Veiller à ne pas effectuer de tels mouvements parasites.

Cet exercice permet d'échauffer les lèvres, la langue et surtout le caisson abdominal. Il permet de sentir que l'attaque du son vient de l'abdomen et non des cordes vocales. Il permet aussi de relâcher le ventre. L'abdomen est une partie souvent condamné dans la respiration. Plus la respiration est mauvaise, plus elle est haute et plus les cordes vocales travaillent, alors débloquons le caisson abdominal !

Le timbre et l'écoute

Prendre un texte d'une vingtaine de lignes²⁴.

1 → Lire une première fois le texte normalement.

Remarque : travailler avec un volume sonore doux, ce n'est pas un exercice de puissance!

2 → Puis lire quelques lignes du texte, d'une voix la plus aiguë possible.

Puis lire quelques lignes du texte, d'une voix la plus grave possible.

Remarque : ne faites pas cet exercice trop longtemps car les cordes vocales y sont sollicitées intensément.

3 → Puis lire le texte en marchant dans l'espace. Monter et descendre la voix progressivement (je parle de la tonalité et pas du volume sonore). Aller à la limite de votre tonalité aiguë et grave. Passer de la plus aiguë à la plus grave en essayant de sentir le plus de différents timbres possibles. La respiration volontaire doit être présente tout au long de l'exercice.

4 → relire le texte normalement.

Entendez-vous une différence avec la première lecture ?

²⁴ Cf. proposition d'un extrait de texte tiré de J.M.G Le Clézio, en Annexe.

Remarque : normalement, à ce stade la voix est bien timbrée, elle est plus riche en harmonique qu'au début. Cet exercice permet d'amplifier et d'unifier son registre vocal.

Pour un travail complet faites suivre l'exercice de timbre et d'écoute avec l'exercice du recto-tono ci-dessous.

Le bout du souffle avec le Recto-Tono

Prendre un texte d'une vingtaine de lignes²⁵.

1 → Lire le texte normalement une première fois.

Remarque : le travail qui suit s'effectue en voix neutre, c'est-à-dire que tout les mots on la même valeur, il faut les dire sans musique, ni expressivité, un peu comme à la messe. Tout doit être sur la même note, en l'occurrence ici votre médium.

2 → Puis prendre une inspiration pendant trois ou quatre secondes, vérifier avec les mains que vos caissons s'ouvrent à fond. Ensuite lire le texte dans votre voix médium (cf. remarque ci-dessus), sans respecter ni les virgules ni les points. Aller jusqu'au bout du souffle.

Le but est d'avoir une pression abdominale lente et continue qui donne l'appui de la voix. Lire le texte de cette façon jusqu'au bout.

3 → En respectant les consignes précédentes, dire le texte de plus en plus fort en commençant par le chuchotement.

Remarque : dans cette phase il ne faut pas changer de tessiture ! C'est-à-dire ne monter pas dans les aigues pour donner du volume sonore. Rester dans votre tessiture de départ (votre médium) tout au long de la montée.

C'est un travail de puissance qui met en exergue les espaces de résonances, et contrairement aux idées reçues le chuchotement audible : le pianissimo est le plus dur à projeter, il demande une profonde inspiration.

Variante : on peut travailler aussi le texte en passant de la voix parlée (on raconte sa journée) à la voix projetée (on lit le texte). Le but est de conserver le parler naturel en lecture.

²⁵ Cf. *supra*, p.36.

IV. L'Équilibre : Pratiques Psycho-Corporelles

Les exercices psychocorporels qui suivent sont issues de la méthode Alexander, ils ont besoin d'être éprouvés pour être compris, car les mots ne sauraient jamais remplacer l'expérience. Leur but est de nous rendre plus conscient de notre corps, en développant une écoute interne plus précise que celle utilisée habituellement.

Ces deux pratiques ont en commun de solliciter la direction du mental en restant dans l'instant présent. Et de permettre le relâchement de la musculature volontaire superficielle, pour stimuler de manière indirecte la musculature involontaire profonde.

1. Le Repos Actif

Choisir une surface ferme (un tapis de sol fera l'affaire). S'y allonger sur le dos en mettant un soutien sous la tête (un coussin, quelques livres...) de façon à être confortable (gorge et nuque détendue, épaule pouvant reposer et respiration libre). Mettre les bras sur le ventre ou la poitrine, de façon à dégager les omoplates. Relever les genoux, de façon à soulager les vertèbres lombaires. Si les pieds glissent, il est possible de mettre les jambes à l'équerre sur un tabouret ou un siège. Une fois dans cette position, mettre de côté les préoccupations du quotidien pour diriger son attention sur l'environnement immédiat (audition, vision, odorat).

Remarque : pendant cet exercice, il est important de garder l'attention sur l'environnement immédiat, le cas échéant de la renouveler. S'il y a du bruit faite avec, s'il y a une mauvaise odeur faite avec aussi, n'allez pas contre l'environnement mais intégrer-le, le mieux possible.

Focaliser l'attention sur les points de contact du corps avec l'appui au sol ainsi que la qualité de détente à l'intérieur du corps.

Les premières fois, il est utile de relâcher mentalement la musculature volontaire en procédant par exemple de la manière suivante : pour le bras droit,

penser à relâcher le biceps droit, le deltoïde droit, le muscle pectoral droit, le trapèze droit, le long dorsal droit et les tensions dans l'épaule droite, puis laisser le coordinateur réajuster le côté travaillé. Passer ensuite à l'autre bras et faire de même. Puis passer à une jambe, penser à relâcher le bas du dos, le bas du ventre, (entre le nombril et l'os du pubis), la fesse, la cuisse, le mollet, le pied et les doigts de pieds, puis laisser le coordinateur réajuster le côté travaillé. Passer ensuite à l'autre jambe et faire de même.

Effectuer correctement et suffisamment longtemps, le repos actif permet un relâchement et un élargissement au niveau du tronc ce qui va permettre un soulagement des disques intervertébraux.

La durée optimale de l'exercice est de quinze à vingt minutes.

Remarque : Cet exercice permet, de se retrouver soi-même un moment, de prendre un temps pour soi, avoir une autre écoute de son intériorité, de ses sensations internes souvent brimées. Pratiquer quelques heures avant de jouer il met en condition pour le plateau. Car il est très utile pour se recentrer, se détendre, se concentrer dans des moments clés. Faites-le pendant une semaine ou deux tous les jours, ou tous les deux jours pour le maîtriser et s'en servir comme outils dans les moments clés.

Bonus : Cet exercice m'a été très utile, pour arriver à ressentir physiquement et d'une manière assez douce mes résonateurs, les fameux espaces de résonances.

2. La Position du Singe

Observation initiale : D'abord mettez-vous debout, et essayer de ressentir vos appuis au sol. Au niveau des pieds, êtes-vous plus en appuis sur l'avant ? Ou êtes-vous plus en appuis sur les talons? Votre poids est-il également réparti ?

Choisir une surface verticale libre d'objet (un mur, une porte...). Placer les pieds à 10cm du mur, le dos face au mur.

Remarque : Une fois dans cette position, mettre de côté les préoccupations du quotidien pour diriger son attention sur l'environnement immédiat (audition, vision, odorat). Pendant cet exercice, il est important de garder l'attention sur l'environnement immédiat, le cas échéant de la renouveler. S'il y a du bruit faites avec, s'il y a une mauvaise odeur faite aussi avec, n'allez pas contre l'environnement mais intégrer-le, le mieux possible.

Sans plier les genoux, se laisser tomber en arrière contre le mur pour que le haut du dos et les fesses touchent en même temps. A ce stade, les chevilles devraient être légèrement pliées, de même que l'articulation des hanches. L'occiput (derrière du crâne) n'a pas besoin de toucher le mur.

Penser à relâcher les genoux de telle manière à ce qu'ils s'éloignent du mur et en même temps qu'ils s'éloignent légèrement l'un de l'autre. A ce stade, il n'est pas nécessaire de descendre trop bas sur les genoux (ce n'est pas un exercice de ski !).

Penser à faire pivoter le tronc vers l'avant au niveau des hanches, pour qu'à un certain moment les fesses décollent du mur et que vous vous retrouviez en position du singe : la tête en prolongement du tronc (c'est-à-dire que vous allez regarder le sol à quelques mètres devant vous et pas droit devant vous) et les bras ballants. Penser à relâcher mentalement l'activité de la musculature profonde et involontaire de l'arrière des jambes, des fesses et du bas du dos.

Astuce : pour aider le relâchement des muscles superficiels de la cuisse (les quadriceps), de l'arrière de la cuisse (les ischio-jambiers), du bas du dos (les

muscles lombaires) apposer les mains sur eux. Laisser les mains une dizaine de secondes sur les cuisses, puis sur l'arrière des cuisses, puis sur le bas du dos. Si vous sentez d'autres zones sous tension, n'hésitez pas à utiliser l'apposition des mains pour les détendre consciemment. Cela aide le cerveau à localiser les zones à détendre.

Après quelques dizaines de secondes ou quelques minutes dans la position du singe, pensez à vous redresser en utilisant le moins possible la musculature volontaire.

Remarque : Il est important de faire l'exercice lentement. Il devrait idéalement prendre deux à trois minutes. Il est recommandé de le faire deux ou trois fois dans la journée.

Observation Finale : Comparez l'appui au sol avant l'exercice et après. Si l'exercice est réalisé correctement, on ressent une différence. La sensation peut paraître étrange au début, on peut se sentir courbé, et pourtant à ce moment précis vous avez retrouvé votre centre de gravité naturel. Utiliser des miroirs ou une caméra, une photo pour vous regarder dans cette position, pour constater qu'elle n'a rien de difforme, au contraire. Les sens sont juste réajustés, ce qui peut produire une sensation erronée.

Bonus : Cet exercice m'a été très utile pour la scène. Il m'a donné une assise, une plus grande stabilité. Il m'a permis de me centrer sur scène et d'avoir un meilleur appui pour porter la voix. J'avais (et sincèrement, je l'ai toujours un peu) l'habitude sur scène de piétiner, comme pour trouver un appui, un élan, une propulsion. Lorsque j'utilise cet exercice avant la scène, il me semble que j'ai l'appui à l'arrêt, je suis solidement sur mes bases et je me sens prêt pour projeter la voix, sans bougeotte (en tout cas moins).

Conclusion

Mon problème était jusqu'ici axé de façon médicale sur les cordes vocales. Mais je constate à présent que ma focalisation sur ces dernières ne constituait que la partie émergée de l'iceberg d'un problème plus globale. Ce mémoire m'a permis de voir les choses autrement, d'explorer des espaces ressources inconnus, pour affronter mes préoccupations différemment. Donc de ne plus centrer mon attention sur les cordes vocales, mais d'ouvrir celle-ci à l'ensemble du corps, du talon d'Achille jusqu'aux muscles des doigts.

Dans ce délicat périple du travail sur soi, une question m'a finalement amené à m'en poser d'autres, et ainsi de suite. Toutes ces interrogations m'ont permises d'explorer des lieux mentaux dans lesquels je n'aurais jamais pensé m'aventurer, sans les personnes adéquates. Leur pédagogie m'a permis de réaliser l'intérêt de certains détails qui semblent à première vue insignifiants ou futiles, mais qui sont en réalité essentiels : un décalage de quelques centimètres du corps vers l'arrière, une conscience intérieure des résonateurs mais aussi une conscience musculaire, tous ces petits riens qui améliorent la présence scénique. Aujourd'hui, nos sociétés aseptisent, hypnotisent, noient, voire parfois tuent les sensations corporelles. Par exemple, inexistantes sont les formations universitaires où il y a des cours de maintien, même les instrumentistes (pianistes, etc.) dans les grands conservatoires ne disposent pas de cours de corps ou de posture.

Adolescent je pratiquais des sports de combat (Judo, Jujitsu...) au cours desquels je ne devais pas penser à la douleur pour mieux l'évacuer. Il fallait évidemment la surpasser en l'oubliant, car dans notre corps, comme dans notre société, la meilleure des tolérances c'est l'ignorance. Mais cette façon de faire me semble bien loin du métier de comédien où la vigilance, l'écoute corporelle, l'attention portée à de micros mouvements sont de mise. Voilà la piste que cette recherche a ouverte : une nouvelle écoute envers moi-même. Une écoute que je négligeais inconsciemment, par ignorance peut-être ? Mais s'écouter différemment, c'est aussi écouter les autres différemment. Et pour un comédien, sur une scène, ce n'est pas négligeable.

Ma voix est mon costume vocal, si elle est fragilisée c'est mon intimité qui est touchée. Lors de mon aphonie, j'ai eu l'impression d'être nu sur scène à mon corps défendant, ne me sentant pas à mon avantage.

La vraie voix, la voix intérieure, intime qui remue les tripes, la sincérité du timbre, la fibre sur laquelle tire le sentiment, n'existe que par la technique. Ce travail besogneux aide tous les soirs, malgré les déboires du quotidien, le comédien à retrouver l'état intérieur du personnage.

Le souffle : le relâchement, l'abandon de l'inspiration, la légère fermeté constante mais sans dureté de l'expiration ; **le centrage du corps** : posé net, cette sensation d'être habité, d'être présent ici et maintenant pour les autres ; **la détente corporelle** : cette nonchalance trompeuse, cette aisance dans l'espace, cette agilité affirmée, ce bien-être aussi qui donne une spontanéité imprévisible.

Malgré tout, j'ai toujours des problèmes de pose de voix, de projection sur la durée, de palettes vocales, mais petit à petit force est de constater que cela s'améliore. J'ai senti des progrès et mon « périple » ne fut pas vain !

J'ai depuis quelque temps l'impression, qu'à l'instar de mes vêtements, ma voix me va de mieux en mieux...

Annexe

Bibliographie

Ouvrages

- Amy de la Bretèque Benoît, *A l'origine du son : le souffle, le travail de la respiration pour la voix et pour l'instrument à vent*, Coll. « Voix, Parole, Langage », Marseille, Solal, 2000.
- Amy de la Bretèque Benoît, *L'équilibre et le rayonnement de la voix*, Coll. « Voix, parole, langage », Marseille, Solal, 1997.
- Authier, Richard et Jeanne, *Comment ne pas se casser la voix : la vraie voix de la voix : (précis de physiologie générale du chant et son application)*. Lausanne, Art Diffusion, 2000.
- Barthes Roland, *Le grain de la voix*. Entretiens 1962-1980. Paris, Seuil, 1981.
- Calais Germain Blandine, *Respiration : anatomie, geste respiratoire*, Editions Désiris, 2005.
- Cornut Guy, *La Voix*, Coll. « Que sais-je ? », Paris, PUF, 1983.
- Dutoit-Marco Dr. M-L, *Tout savoir sur la voix*, Lausanne, Editions Pierre-Marcel Favre, 1985.
- Ferry Luc et Vincent Jean-Didier, *Qu'est-ce que l'homme ?*, Editions Odile Jacob, 2000.
- Gil Roger. *Neuropsychologie*, Paris, Masson, 1996, 2003.
- Gusdorf Georges, *La parole*, Coll. « Quadriges », Paris, PUF, 1998.
- Le Clézio J.MG, *inconnu sur la terre*, Coll. L'Imaginaire, Gallimard, 1999.
- Podalydès Denis, *Voix off : Traits et portraits*, Mercure de France, 2008.
- Pouchkine Alexandre, *Eugène Onéguine*, traduit du russe par André Markowicz, ACTES SUD, 2005.
- Rivière Jean-Loup, *Comment est la nuit ? Essai sur l'amour du théâtre*, Paris, L'Arche, 2002.
- Rondeleux Louis-Jacques, *Trouver sa voix. Petit guide pratique de travail vocal*, Paris, Seuil, 1977.
- Sarfati Joceline, *Soigner la voix*, Coll. « Voix, parole, langage », Marseille, Solal, 1998.

Shakespeare William, *Le songe d'une nuit d'été*, traduit de l'anglais par Jean-Michel Déprats, ACTES SUD, 1990.

Discographie

Amy de la Bretèque Benoît, *L'équilibre et le rayonnement de la voix. Exercices pratiques*, Coll. « Voix, parole, langage », Marseille, Solal, 1997.

Bouquet Michel, *Professeur au Conservatoire 1986-1987*, Fremaux & associés, 2006.

Podalydès Denis, *Voix off*, réalisé par Bernard Valléry, Mercure de France, 2008.

Webographie ou liens internet

www.alexandertechnique.be/Francais/biographie

www.orthophonistes.fr