

# APPROCHES DE LA VOIX

La voix humaine peut être saisie de manière globale en privilégiant l'aspect vibratoire et l'expérience sensorielle. On essaiera dans cette partie du travail d'exclure au maximum les notions musicales de mélodie ou de rythme. Le chanteur sera plutôt invité à explorer les métamorphoses de sa voix qui lui permettront de percevoir les qualités vocales propres à chaque étage (voix de poitrine pouvant descendre jusqu'à la cave, et voix de tête pouvant aller jusqu'au son d'oiseau). Le chanteur sera invité à percevoir comment sa voix le saisit lui-même à chaque partie de l'exercice. Peut-il sentir sa voix résonner jusque dans ses os ou ressent-il sa voix extérieure à lui-même ?...

## Sommaire

Exercice n°1.....	2
EXERCICE DU « BLLLLLL ».....	2
Exercice n°2.....	3
« Hmm » DETENTE VOCALE.....	3
Exercice n°3.....	5
VOCALISES DE CONSONNES.....	5
Exercice n°4.....	6
GLISSANDO GLOBAL VOCAL.....	6
Exercice n°5.....	7
GLISSANDO DE RIRE.....	7
Exercice n°6.....	8
UNISSON – GLISSANDO – RETOUR A L'UNISSON.....	8
Exercice n°7.....	10
LA GAMME DU SOUFFLE.....	10
Exercice n°8.....	14
Voix PARLEE / PARLER-CHANTER / Voix CHANTEE.....	14

## *Exercice n°1*

### **EXERCICE DU « BLLLLLL »**

#### OBJECTIF :

Echauffement vocal à partir d'une activité tonique des lèvres ou de la langue

#### DEROULEMENT

- L'animateur fait « BLLLL » en ayant la sensation que cet effet vocal le parcourt sur toute sa peau et que cette vibration pourrait décoller des poussières ou des plumes qui seraient collées sur son corps dans un ébrouement de tous les membres.  
Ce « BLLLL » est fait par le battement rapide des deux lèvres.
- Si quelques personnes sont en difficulté on peut utiliser le « PRRRRR » fait avec les lèvres tendues imitant le bruit d'une mobylette qui démarre.  
Ne pas hésiter à prendre la position du conducteur de mobylette, jambes écartées, les deux mains sur les poignées. Le côté théâtral permet une ambiance ludique qui relativise les difficultés
- Il est aussi possible de faire dans le même style « LLLLLLL » avec un battement de langue entre les lèvres comme les pipelettes .
- L'animateur invite le chanteur à moduler la hauteur du son de la voix en glissando , de manière libre, en explorant l'espace du grave à l'aigu et de l'aigu au grave.

#### Remarque :

Ces différents types d'approche concentrent le chanteur sur une action musculaire des lèvres ou de la langue permettant un éveil vocal plus détendu en lien avec une activité corporelle globale.

## Exercice n°2

### « Hmm » DETENTE VOCALE

Objectif : Ouvrir l'espace crânien arrière de résonance et ressentir que le son peut naître d'une douceur infinie.

- Le chanteur fait un « hmm » de plaisir (en glissando descendant) en accompagnant le son avec un geste de la main commençant sous la gorge et descendant vers les pieds. Il veille à ce que le début du son ne soit pas un coup de gorge et à ce que sa fin soit imperceptible.

Il reprend le même mouvement en démarrant d'une note un peu plus aiguë.

- le « Hmm » glissando est enchaîné avec une note tenue dans les médiums (note libre pour chacun) possédant la même qualité vocale. Le chanteur reste très vigilant pendant la respiration suivant le glissando afin de rester dans la même position vocale.

Pour encourager les chanteurs dans la douceur du geste, l'animateur évoque la qualité vocale d'une maman qui a presque endormi son enfant.

Le son n'est pas « m » en résonance faciale, mais une douce vibration de l'arrière du crâne. Le son n'est pas projeté, il entoure le chanteur. Une personne extérieure écoutant les chanteurs peut avoir l'impression de ne pas savoir d'où vient le son. Lorsque tous les chanteurs font ce son périphérique, ils ont l'impression de ne pas chanter mais que le son les entoure comme le chant d'un bol tibétain. Souvent, cette qualité de son est angoissante (on ne se sent pas chanter), alors certains chanteurs développent des stratégies pour se sentir chanter, par un léger grésillement de la voix par exemple, ou un son qui reste facial, une voix qui force...

L'animateur reprend l'exercice du « Hmm » et pendant la tenue, ouvre et ferme la bouche sans que le son ne change. Les chanteurs essaient de faire de même et respirent individuellement selon leurs besoins. Chacun veille, lorsqu'il rejoint le son, de ne pas donner un coup de gorge.

Remarque : Il arrive pendant cet exercice que certains chanteurs sentent des « clics » ou d'étranges sensations dans leurs oreilles.

L'animateur respire et démarre imperceptiblement le son périphérique « Hmm » en résonance arrière. Puis, il le métamorphose le plus progressivement possible pour finir avec un O projeté devant, *mp*.

L'animateur respire et refait l'exercice à l'envers en allant du O projeté au « hmm » périphérique.

Il invite les chanteurs à faire de même.

L'animateur souligne la qualité du O de la première phrase. Même si le son est projeté, celui-ci garde une rondeur. Il est entouré d'une certaine douceur. Souvent lors de la respiration le chanteur modifie sa pose de voix et réattaque le son un peu plus fort avec un coup de gorge. L'animateur demande à ce que le chanteur retrouve la qualité du son projeté qu'il avait avant de respirer.

Le chanteur qui part du son projeté pour aller vers le son en résonance arrière a souvent du mal à élargir le son au maximum et à oser la douceur jusqu'à une forme infime. Avec un peu d'expérience le chanteur peut atteindre une résonance quasiment imperceptible et passer au silence d'une manière qui paraît extraordinaire à l'auditeur.

Ce travail permet d'explorer la disparition du son de manière infiniment riche. La douceur n'a pas de limite.

L'animateur peut refaire le même exercice en allant vers le A, le É, le I et le OU. Chaque voyelle permet d'éveiller un parcours intérieur différent.

L'animateur encourage l'écoute et la perception de tous les états intermédiaires du son. Parfois, la voyelle éclate au lieu d'arriver progressivement, ou la bouche se referme brusquement faisant disparaître la voyelle. Au bout d'un certain temps, le chanteur ressent toutes les étapes du trajet entre l'arrière du crâne et le devant de la bouche. Le son et sa sensation sont en perpétuelle évolution, jamais fixes.

Remarque :

Spontanément, un chanteur commençant un son très doux prend appui sur un petit coup de gorge.

L'exercice ci-dessus permet de sentir que ce coup de gorge n'est pas nécessaire. Il marque le besoin de prendre confiance en soi pour démarrer le son en l'air (si je ne force pas au départ le son risquerait de ne pas sortir). Peut-être ce coup de gorge est-il la trace traumatique de notre première expérience du son et de la respiration dans l'espace aérien ? Quand le chanteur chante en douceur sous sa douche ou dans sa baignoire, il remarque que la vibration sonore s'éveille plus facilement dans la douceur.

Les salles résonnantes comme celles des églises aident le chanteur à ressentir le son périphérique.

La résonance renvoie le son vers le chanteur qui peut ainsi se sentir chanter comme si l'extérieur chantait en lui.

L'apparition des micros a permis aux chanteurs d'explorer des voix peu sonores tout en étant entendus par un public nombreux. Le swing, né de la langue anglaise, a pu danser sans forcer la voix. Parfois, dans cette ambiance souple et élastique de la voix le chanteur n'utilise plus de mot et joue simplement avec le « hmm » qu'il peut nasaliser ou dilater en résonance arrière.

## *Exercice n°3*

### **VOCALISES DE CONSONNES**

Objectifs :

- éveil aux fréquences aiguës
- jeu oreille droite/oreille gauche
- 

Déroulement :

L'animateur chante « JJJJ..... » en essayant de faire sonner cette consonne au maximum.

« JJJJJJ..... » Il sentira l'air passer entre ses dents et ses lèvres. Il pourra faire varier la hauteur du son. Il invite le chœur à faire de même.

Puis l'animateur met le bout des doigts de sa main droite (D) sur le haut de son oreille D et de même à gauche (G). Les paumes des mains sont tournées vers la bouche

Il reprend le son « JJJJJJJJJJJJ » en le chantant une fois dans son oreille D, une fois dans son oreille G.

Il demande aux choristes de faire de même pour que chacun interroge sur la différence de qualité entre l'écoute à droite et l'écoute à gauche.

Puis l'animateur invite les choristes à faire passer le son, de l'oreille D à l'oreille G par derrière le crâne.

Après un court moment de silence, l'animateur demande aux choristes d'éveiller intérieurement le son « JJJJJJJJJJJJ » et les sensations que chacun a en faisant ce son sans le chanter .

L'animateur chante maintenant le « VVVVVVVVVVVVVVVV ».

Il n'a pas peur de mettre un peu de salive entre ses lèvres pour les sentir fortement vibrantes.

Même exercice que précédemment avec les mains sur les oreilles.

Après un court moment de silence,

recréer les sensations du « VVVVVV » sans le chanter.

Puis retrouver les sensations du « J JJJJJJJJJJ » sans le chanter.

L'animateur chante maintenant les « ZZZZZZZZZZZZ ».

Les hauteurs de sons sont toujours changeant et le son est vibrant comme celui d'une grosse mouche ou d'un moustique.

Exercice de recréation du « ZZZZZZZZ » sans son,

du « VVVVVVVVVVVVVV » sans son, puis du « JJJJJJJJJJ » sans son.

L'animateur fait « T-rrrrrrrrrrrrrrr ». Après un « T » sonore, il chante un « rrrrrrrr » sur un glissando descendant comme s'il faisait un gargarisme.

Le chœur refait.

Puis l'animateur propose sur un même souffle d'enchaîner « JJJJJ-VVVVV-ZZZZZZ -T-rrrrrrrrrrrrrrr » pour ressentir les qualités vibratoires des différentes sonorités.

L'animateur demande aux choristes comment compléter ces consonnes avec des voyelles pour que la phrase prenne du sens : ex : « je vais à Troyes »

« je veux être »

Parler chaque phrase en allongeant les consonnes de manière sonore et vibrante :

JJJJJe VVVVeux ZZZZZZê Trrrrrrrrrrrrr (le rrrrrr reste sur un glissando)

## *Exercice n°4*

### **GLISSANDO GLOBAL VOCAL**

Objectif :

ressentir les métamorphoses naturelles de la pose de voix dans le glissendo

Déroulement :

L'animateur demande au chœur de faire un glissendo

à partir de la note la plus aiguë que chaque choriste peut faire,  
pour aller vers la note la plus grave et au delà.

Chaque choriste est invité à observer le génie de sa propre voix.

En effet entre les notes les plus aiguës et les notes les plus graves, la voix de chaque choriste sait s'adapter et se métamorphoser au mieux pour ne pas perdre le fil.

Le chanteur pourra percevoir des étapes dans sa voix. A un certain moment, la voix arrive à un palier qu'elle passe en vivant un « clic » qui permet de continuer avec un nouveau timbre. Le passage le plus communément repéré est celui de la voix dite de poitrine à la voix dite de tête. Avec un peu d'expérience, il est possible de ressentir deux, trois ou plusieurs paliers vocaux. Le chanteur pourra remarquer qu'il est à l'aise dans une certaine tessiture qu'il peut prendre en montée ou descente progressive alors que dans une autre tessiture, il passe très vite, sans pouvoir prendre le temps de ressentir la montée ou la descente progressive du son.

L'animateur proposera à chaque chanteur d'essayer d'égaliser la présence dans chaque tessiture de la voix.

Une attention particulière sera accordée à la limite aiguë ou à la limite grave.

Le chanteur pourra ressentir le lien et la différence entre

la voix sonorisée (possibilité physique et vocale)

et l'élan vocal intime (voix imaginative perçue dans l'élan de vie) .

Le chanteur pourra ressentir que l'élan vocal intérieur peut continuer au delà des limites de la voix chantée.

En chantant vers la limite grave de sa voix, le chanteur peut se détendre,  
ce qui permet à sa voix de se métamorphoser dans le souffle, puis de disparaître.  
Alors, l'élan et l'imagination qui l'animaient déjà dans le chant  
lui permettent de continuer de descendre à l'intérieur, dans une vague douce.

En chantant vers les limites aiguës de sa voix, le chanteur prend assise dans sa colonne d'air,  
son bassin et ses jambes jusque dans le sol.

Quand il arrive à la limite de sa voix sonorisée,

il aura tendance à tenir la note limite en se crispant légèrement

au lieu de lâcher sa voix physique pour continuer l'imagination ;

souvent au bout de quelques secondes de la note tenue,

la voix physique se relâche dans un léger glissendo vocal vers le bas.

L'animateur demandera de refaire alors l'exercice pour habituer la voix chantée

à sentir le moment où elle arrive à sa limite et

à lâcher le son pour laisser la voix imaginative continuer son élan.

Cet élan, au delà du son, peut être perceptible sur le haut du crâne.

## *Exercice n°5*

### **GLISSANDO DE RIRE**

#### **OBJECTIF**

Libérer la vie du diaphragme de manière ludique

Déroulement :

- L'animateur chante un rire qui part du grave. Il se centre dans son ventre et ressent l'action tonique du diaphragme qui secoue son ventre. Le ventre est souple et disponible.
- Il invite les choristes à faire de même.
- L'animateur demande aux choristes de partir de ce rire grave et progressivement de monter la vague de rire dans les médiums puis les aigus.  
L'animateur demandera à chaque choriste de s'observer pendant l'exercice pour percevoir les divers étages du rire. Quand un chanteur ressent qu'il passe un palier, l'animateur l'encouragera à repartir d'un peu plus grave pour repasser ce palier plusieurs fois et ressentir au mieux les mécanismes qui sont en jeu.
- L'animateur proposera de partir des vagues dans l'aigu pour redescendre dans le grave

Remarque :

Cet exercice est puissant, même dérangeant pour certains. L'animateur le reprendra sur plusieurs séances pour apaiser les divers émotions déclenchées par l'exercice et permettra un engagement plus important des chanteurs.

## *Exercice n°6*

### **UNISSON – GLISSANDO – RETOUR A L'UNISSON**

Objectifs :

- intensifier le vécu de l'unisson
- se familiariser avec les sensations du glissando comme moyen d'approche d'une note

Déroulement :

. L'animateur chante une note et demande au chanteur de répondre en chantant la même note.

Chaque chanteur est appelé à entendre la note qu'il chante en lui avant de la sonoriser.

Cela permet au chanteur de rentrer en douceur dans le son. Il veillera à ne pas donner un coup de gorge au début du son.

Chaque chanteur commencera le son au moment où il sera prêt, indépendamment de son voisin.

L'animateur mettra ses deux mains à plat devant lui pour signifier que tout le monde chante la même note.

Quand l'animateur perçoit que les chanteurs sont entrés dans le son de la note, il décale ses mains l'une de l'autre (l'une vers le haut, l'autre vers le bas) invitant les chanteurs à faire évoluer la note en glissando libre.

L'effet obtenu par le groupe ressemble à un fleuve plein de tourbillons.

L'animateur trouvera l'attitude corporelle pour encourager la qualité du glissando.

La souplesse dans sa verticalité pourra aider ceux qui pensent une mélodie, au lieu d'être présent à l'infinitude de hauteur des sons.

La qualité du chant en glissando est que le chanteur perd volontairement les points d'appui fixe des mots pour atteindre une sensation de **métamorphose continue**.

L'écoute du fond glissando fait avec l'expérience décrite plus haut peut provoquer chez l'auditeur, une perte de repère telle, que si l'auditeur est debout, il peut avoir l'impression que le sol bouge et qu'il va tomber.

. Quand cette qualité de glissando est obtenue par tout le groupe, l'animateur rapproche doucement ses mains pour les remettre à plat l'une à côté de l'autre.

Il invite ainsi les chanteurs à retrouver en eux la note initiale, à s'en rapprocher, à s'y poser en douceur.

Chacun fera ce geste à sa vitesse de manière indépendante.

L'animateur pourra entendre la qualité vocale du retour de chacun.

Il arrive que le chanteur qui s'est perdu dans le glissando arrête le son, puis reprend directement la note commune finale.

L'animateur l'encouragera, même s'il est perdu, à chercher dans et par le glissando, le chemin pour retrouver la note finale commune.



L'animateur encouragera par son geste ceux qui ont déjà retrouvé la note finale, à écouter ceux qui sont encore en chemin jusqu'à ce que tous les chanteurs aient rejoint la note commune.

Une fois que l'exercice est compris, l'animateur annoncera que cet exercice sera fait trois fois : chaque fois à partir d'une note différente, comme trois mouvements d'un même morceau.

L'animateur pourra à chaque moment du glissando avoir une qualité et une vitesse de geste différente.

## *Exercice n°7*

### **LA GAMME DU SOUFFLE**

Objectif :

Percevoir les différents étages corporels liés au souffle et les enjeux du souffle à travers la métamorphose des états de la respiration.

Par des exercices musculaires l'animateur met en conscience différentes parties du corps. Puis, il sollicite la respiration en lien avec la partie corporelle éveillée.

Éveil du bas-ventre :

Éveil musculaire :

\* L'animateur invite les chanteurs à mettre leurs mains sur leur ventre tendrement pour rendre grâce à l'activité inconsciente du ventre. Il explique toute l'importance de l'activité inconsciente du ventre (digestion). La souplesse du ventre permet à la respiration des poumons d'avoir plus ou moins d'ampleur et donne la sensation de pouvoir respirer jusque dans le ventre.

\* L'animateur demande à chacun de faire le gros ventre en poussant son nombril vers l'avant, puis de relâcher le ventre. Puis, il demande de creuser le ventre au maximum et à nouveau le relâcher. Cette vague d'expansion et de contraction du ventre est faite plusieurs fois dans une ambiance ludique. L'animateur n'hésite pas à théâtraliser les gestes pour aider les chanteurs à donner de l'amplitude au mouvement. Il fait remarquer que le mouvement qui part du ventre crée une vague engageant tout le corps.

\* Ensuite, chacun met ses mains à sa taille et essaye par un effort musculaire de les repousser. L'animateur fait remarquer que ce geste de force engage une légère bascule avant du bassin et une contraction qui descend jusqu'au sphincter, comme lorsqu'on soulève une charge lourde. Puis, l'animateur relâche sa taille et la comprime en taille de guêpe, pour la relâcher à nouveau. Cette vague est reproduite plusieurs fois.

\* L'animateur pose ses mains à plat dans son dos à hauteur de sa taille. Le bout de des doigts de chaque main est posé autour de la colonne vertébrale. Dans un premier temps l'animateur invite les chanteurs à rentrer la colonne vertébrale. Elle semble disparaître dans les muscles du dos, puis elle revient à son état normal. Il invite ensuite à faire sortir les vertèbres puis à revenir à l'état normal. Ces mouvements ont une faible amplitude permettant cependant de mettre la conscience dans le bas du dos.

\* Après avoir fait cette vague plusieurs fois, l'animateur invite les chanteurs à « respirer » dans le bas du dos pour mettre la souplesse musculaire de cette partie du corps en lien avec la respiration, même si les poumons n'y sont pas.

\* L'animateur invite les choristes à caresser leur ceinture abdominale du nombril jusqu'à la colonne pour unifier les sensations acquises dans les exercices précédents.

\* Enfin, il invite à faire trois respirations abdominales dans toutes les dimensions précédemment éveillées.

### Éveil respiratoire : « **kss** »

\* L'animateur respire dans son bas-ventre puis expulse l'air en faisant le son « kss » de manière très sonore, comme si sa colonne d'air partait du bas de son ventre, son hara. Il invite les chanteurs à faire de même.

\* Pour renforcer la présence au ventre, l'animateur invite les chanteurs à produire un son primal court sur le son « A » à la manière d'un karatéka. Chacun se met en position du cavalier, jambe écartée, genoux légèrement pliés, bassin légèrement basculé en avant, dos droit, en ayant la sensation que son centre de gravité se situe entre le nombril et les organes génitaux. Le son « A », plutôt grave, semble venir du ventre. Il sort fort, presque comme un cri. L'animateur demande aux chanteurs de veiller à garder le haut du corps et la gorge très ouverts et très détendus pour ne pas se casser la voix.

\* Les chanteurs reprennent le son « kss » en sentant en quoi l'exercice du cri du karatéka a intensifié leur présence au ventre.

### Éveil du bas de la cage thoracique :

#### Éveil musculaire:

\* Avec ses mains, l'animateur prend contact avec son ventre et monte doucement pour arriver aux premières côtes flottantes. Il pose ses mains à la jonction du ventre et des côtes flottantes et invite à amplifier trois respirations au creux des mains. Cela permet de sentir la dimension horizontale de la respiration.

Il invite les chanteurs à se masser le sternum avec le bout des doigts en petits mouvements circulaires puis le bord des côtes depuis le sternum jusqu'à la taille (cet exercice peut être légèrement douloureux).

\* Les chanteurs posent les mains sur les côtes du bas et respirent amplement. Ils peuvent ressentir comment elles sont retenues par le sternum dans leur mouvement d'ouverture. On peut imaginer les côtes comme des petits bras en germe ; dans l'inspiration les côtes qui s'ouvrent sont comme des bras s'ouvrant vers le monde.

\* L'animateur demande à chacun de poser la paume de sa main droite sur son côté droit au niveau de la poitrine. Idem pour la main gauche. Le chanteur se sent ainsi tenu au niveau de sa poitrine. Chacun fera deux ou trois respirations pour repousser ses mains et développer une conscience latérale de la respiration.

\* Les chanteurs se mettent par deux, l'un devant l'autre. La personne de derrière pose ses mains sur le dos de son partenaire, au bas des côtes. La personne de devant essaye de respirer dans les mains posées.

### Éveil respiratoire : « **chh** »

L'animateur respire profondément puis expire avec le son « chh » en ayant la sensation de vider le bas de ses poumons, comme s'il soupirait à la fin d'une journée fatigante. On ne fait que deux fois cette respiration qui est très ventilante et peut vite faire tourner la tête.

## Gamme « kss – chh »

Sur un seul expire, les chanteurs expirent en partant du son « kss » puis le métamorphosent en son « chh ». Chacun essaye de ressentir tous les paliers, depuis l'appui dans le bas-ventre jusqu'à la sensation du bas des poumons.

Puis, l'exercice est repris dans l'autre sens, « chh - kss ».

## Éveil du haut de la cage thoracique :

### Éveil musculaire

\* Avec le bout des doigts, chacun prend contact avec son sternum et remonte par des petits cercles vers les clavicules (le collier d'os). Chacun tapote ses os jusqu'au bout des épaules et revient poser ses doigts sur le devant des clavicules, sous le cou. Par des petits mouvements, chacun avance et recule les épaules, puis les resserre et les élargit. Il perçoit au bout de ses doigts les subtils mouvements respiratoires du haut de ses poumons.

\* Parfois en voulant respirer rapidement le chanteur soulève ses épaules et bloque sa respiration. L'animateur invite les chanteurs à faire cette expérience pour en sentir le côté limitant.

\* On reprend l'exercice précédent de perception de la vie subtile du haut de la cage thoracique en vérifiant que les épaules sont apaisées, souples et plutôt basses.

\* L'animateur invite les chanteurs à faire des petits gémissements tout doux. La minuscule respiration qui précède le gémissement se situe au niveau des clavicules. L'état émotionnel du gémissement aide le chanteur à trouver la souplesse du haut des épaules.

### Éveil respiratoire : « fff »

\* Le chanteur remplit à peine le haut de ses poumons et expire sur un « fff » très doux. Il imagine qu'il souffle sur la flamme d'une bougie pour la faire vaciller sans l'éteindre.

\* Remarque : Pour ressentir précisément l'effet de son souffle, le chanteur peut se lécher la paume et souffler dessus. Même un souffle infime est perceptible.

\* On peut poursuivre l'exercice en allongeant la durée de l'expire sans souffler plus fort.

## Gamme « kss – chh – fff »

Voir exercice 2c en ajoutant le son « fff »

## Éveil de la coupole du crâne :

### Éveil corporel :

Le chanteur pose ses mains sur son crâne et fait varier la pression de chaque doigt pour identifier la qualité du contact entre les doigts et le crâne. Puis, il détend la pression et, par le contact, ressent son crâne comme une unité. Il met en mémoire ses sensations et écarte les mains de sa tête de quelques centimètres. Il observe comment la mémoire de ce contact se métamorphose. Après quelques secondes, il repose ses mains sur sa tête, retrouve l'unité de son crâne, puis écarte les mains à nouveau. Alors, il cherche à sentir comment son crâne rayonne dans l'espace qui le sépare des mains.

### Éveil respiratoire : « sss » harmoniques

Le chanteur expire très doucement en faisant le son « sss » entre ses dents, comme pour imiter une micro fuite de gaz. Il module la hauteur de ce son en restant le plus doux possible. Ce gazouillis semble extérieur à lui, comme si le son était juste devant sa bouche.

C'est un son très riche en harmoniques. Une partie de ce son n'est pas audible consciemment par le chanteur. Si on prend le temps de faire durer ce son, on ressent qu'il nous met en vibration intense, nous nourrit et recharge notre crâne.

Gamme « kss – chh – fff – sss »

Voir exercice 2c en ajoutant les sons « fff » et « sss »

### Métamorphoses

\* Sur un seul expire, le chanteur fait la gamme « kss – chh – fff – sss ». Il ressent la globalité du mouvement qui part de sous ses pieds et finit au-dessus de sa tête. Il veille à être progressif et régulier dans la métamorphose du souffle. Après avoir fait la montée, il écoute comment ce mouvement d'excarnation résonne en lui.

\* Puis, il chante la gamme descendante « sss – fff – chh – kss ». Il veille à ne pas rester trop longtemps dans les étages supérieurs pour garder assez de souffle pour le « kss » final sur lequel il donnera plusieurs à-coups. Il observe comment ce mouvement d'incarnation résonne en lui.

\* Puis, Il observe vers lequel des deux mouvements va sa sympathie.

\* Sur un seul expire le chanteur enchaîne la gamme montante et descendante. Cela lui demande d'enchaîner les sonorités plus rapidement. (La maîtrise de cet exercice demande plusieurs séances). Et enfin, il enchaîne la gamme descendante et montante.

### Remarque générale :

Les exercices sur le souffle peuvent provoquer des vertiges et sont donc à manier avec tact, parcimonie et dans un projet à long terme.

## Exercice n°8

### Voix PARLEE / PARLER-CHANTER / Voix CHANTEE

#### Déroulement :

- L'animateur dit : « *Je suis très heureux d'être ici en ce dimanche matin pour chanter en chorale* ». (inventer une phrase positive, facile à mémoriser, qui ne fait pas appel à une intention trop particulière).

Il demande à tous de redire cette phrase de manière ordinaire, fonctionnelle, neutre, en parlant ensemble. Nous utilisons ainsi notre voix de citoyens habitués aux espaces clos ; souvent le tempo est plutôt rapide.

- L'animateur demande de redire la phrase avec une voix grave, plutôt théâtrale. A partir de ce moment, chacun peut parler à son rythme. L'important est la qualité vocale du groupe, pas le fait d'être ensemble. L'animateur fait ressentir l'importance de l'attitude corporelle pour trouver le son recherché sans trop d'effort : j'imagine que j'ai un gros ventre, que je peux descendre dans mon ventre, que mes pieds sont bien ancrés au sol. Alors ma voix est prête à devenir celle d'une basse russe.

- L'animateur demande de redire la phrase avec une voix aigüe, comme une petite fille, en utilisant une voix « de tête ». Je me sens léger comme un papillon, mince et avec un caractère espiègle; mes bras peuvent être mobiles.

- L'animateur demande de reprendre la phrase en partant du médium et en finissant dans les graves. Il s'agit de ressentir la métamorphose, un maximum d'états intermédiaires. La voix garde sa souplesse d'intonation qui joue librement avec toutes les hauteurs en ayant l'impression que son centre de gravité descend dans le ventre.

- L'animateur demande de reprendre la phrase en partant du médium et en finissant dans les aigus. On sera vigilant à essayer d'approcher le passage vers la voix de tête avec le plus de tact possible. Il est facile d'opposer la voix normale et la voix de tête comme si c'était deux mondes sans passerelle, surtout chez les hommes. Parfois la voix de tête n'est tolérée que comme une caricature de l'enfance, de la féminité ou de la faiblesse d'esprit. Dans cet exercice, il s'agit de renforcer les liens entre toutes les parties de notre voix sans jugement, dans une ambiance ludique.

- L'animateur demande de reprendre la phrase en partant du grave et en finissant à l'aigu, puis de faire le chemin inverse.

Dans tous ces exercices, la voix parlée fait ressortir ses capacités musicales. Même si la voix parlée n'utilise pas de hauteur fixe, sa capacité à utiliser un ambitus large est énorme. L'aspect théâtral libère plus facilement la richesse sonore de la voix parlée. On pourrait ajouter toute une palette d'exercices sur le timbre allié à la hauteur. Par exemple redire la phrase comme une sorcière, comme un gendarme, comme une cagole, un benêt, Jane Birkin, avec l'accent de Marseille, paysan, ...

- L'animateur demande de commencer la phrase en parlant « normalement » pour aller vers un « parlé-chanté », puis de faire le chemin inverse. Chaque chanteur peut observer comment son souffle change ainsi que l'engagement dans les sons et dans son expressivité corporelle, de même dans l'utilisation variée des nuances. Ces exercices permettent de sentir ce qui s'échauffe dans le chanteur quand il intensifie sa présence pour passer d'une communication habituelle à une expression artistique. Le chanteur s'échauffe pour être à la hauteur de l'intensité d'expression qu'il souhaite. C'est la base même du moment de « l'échauffement vocal ».

- L'animateur demande de dire la phrase en partant d'un parlé-chanté et de finir en chantant. Les chanteurs pourront ressentir l'élargissement de la temporalité. Un texte chanté s'étale dans le temps. Il prend en moyenne trois fois plus de temps que le même texte parlé. Ecrire pour le théâtre ou pour l'opéra sont des démarches très différentes. Le chant a besoin de peu de mots pour que la musique puisse s'épanouir. Un texte parlé qui ralentit trop risque de ne plus être compris dans sa globalité. Le chanteur écouterait tout ce qui change en lui entre le parlé-chanté et le chant : sa manière de respirer, d'habiter les sons, les sensations et les sentiments, ainsi que la manière de penser peuvent changer ! D'un côté, la parole « chantée » est plus proche du rêve, d'une semi-conscience. Le son aurait tendance à imposer sa couleur sur le sens. D'un autre côté, la parole « parlée » a tendance à vouloir être comprise de manière précise, le sens veut structurer la manière de s'exprimer. Cette partie de l'exercice permet de passer d'un état à l'autre en n'ayant pas peur de faire des allers-retours pour expérimenter que la frontière entre ces deux manières de s'exprimer est mobile et perméable.

L'animateur prendra le temps de demander à chacun de donner un mot qui caractérise le parlé-chanté et un mot qui caractérise le chant. Il goûtera et soulignera la richesse de perceptions qu'apporte chacun. Un élément de compréhension vient très rarement alors qu'il est fondamentale : la voix parlée-chantée ne s'arrête pas sur la hauteur de chaque note alors que le chant s'appuie sur des hauteurs de note précises.

- L'animateur peut proposer suivant son groupe toutes les combinaisons imaginables pour jouer à faire changer la hauteur (aiguë, médium, grave) et la pose de voix ( parlée, parlée-chantée, chantée).

**Remarque :**

La perception du style musical passe souvent par l'écoute du lien entre la pose de voix du chanteur et l'effet recherché. Cela permet de ressentir que la notion de justesse est liée aux exigences du style choisi. Un chanteur classique n'a pas les mêmes références en pose de voix et en justesse qu'un chanteur de blues par exemple. L'expression vocale chantée permet aujourd'hui un élargissement des poses de voix possibles. Certains chanteurs utilisent un parlé-chanté entre la pose de voix d'un chanteur qui ne cherche pas la hauteur absolue et un rappeur qui peut être monocorde (par ex certaines chansons de Vincent Delerm). Le champ de recherche semble illimité ; il renvoie l'artiste à la cohérence entre la forme vocale qu'il utilise et les sentiments et idées qu'il veut transmettre.