



& MOI



BIEN-ÊTRE

SI ON CHANTAIT
POUR ALLER MIEUX?

CONFIANCE EN SOI, TONUS ET BONNE HUMEUR, LE CHANT A TOUT BON ! COMMENT ? POURQUOI ? QUATRE EXPERTS NOUS AIDENT À DONNER DE LA VOIX INTELLIGEMMENT. À VOUS DE JOUER MAINTENANT !

PAR JULIA DION

ÇA ÉPANOUIT

Pour stimuler le cerveau. En déclenchant la production d'endorphines, les hormones du plaisir, le chant peut procurer beaucoup de bien-être. « Fredonner un air que nous aimons bien, même quand on est sous la douche, cela apaise car la mélodie et le rythme ravivent des souvenirs heureux et des images réconfortantes », affirme Agnès

Augé, voix thérapeute et thérapeute comportementaliste, auteure de « Vivre mieux avec sa voix » (éd. Odile Jacob).

Pour donner confiance en soi. Idéal pour les timides ! Hervé Pata, coach vocal et auteur du « Grand Livre de la technique vocale » (éd. Eyrolles) est formel : « Selon l'intonation, la manière dont on accentue telle voyelle ou telle consonne, si on monte dans les aigus, tout

cela donne des indications sur votre état et même sur votre histoire émotionnelle. Apprivoiser sa voix par le chant est excellent. Une personne sûre de sa voix a confiance en elle. »
Pour libérer le corps. « Le fait de mieux respirer, de projeter sa voix dans l'espace, nous oxygène davantage, explique Nicole Fallien, professeure de chant à la Comédie-Française et du contre-ténor Philippe Jaroussky. Résultat : moins de fatigue et plus de tonus ! » Saviez-vous qu'une heure de chant équivaut à une heure de gym ?

Pour « muscler » sa voix. « La voix est un instrument, précise Nicole Fallien, quand on parle, c'est sur quelques notes, au centre de la voix. Quand vous chantez, vous faites appel à toute sa tessiture, du grave à l'aigu. »

SE METTRE EN CONDITION

Apprenez à écouter. Pour exercer son oreille, Hervé Pata conseille de décortiquer les morceaux de musique. Isoler le piano dans un trio de jazz ou se concentrer sur la ligne mélodique d'un clavecin augmentera votre capacité à restituer des fréquences.

Adoptez la bonne position. Debout, la colonne vertébrale alignée avec le sommet du crâne et le regard droit permettent d'ouvrir le diaphragme et de « poser sa voix dessus ». Dans une mauvaise posture, on peut se faire mal aux cordes vocales, gare à l'extinction !
Ne forcez pas votre voix. « Il ne faut jamais essayer, surtout seul, de chanter fort, prévient Nicole Fallien, ni de monter dans les aigus. Sinon, on fatigue sa voix. »

Respirez correctement. Sylvie Kohler, formatrice chez Ici Prod et metteuse en scène, conseille de faire des exercices classiques de respiration ventrale car, sans air, pas de son ! L'expiration doit être longue et complète, l'inspiration est plus basse et plus profonde.

DOIT-ON PRENDRE
DES COURS ?

Pourquoi pas, mais en choisissant le bon professeur. « Méfiez-vous de ceux "vus à la télé" et des cours de trente élèves, alerte Hervé Pata. Le coach doit s'adapter à votre personnalité, à votre voix. Il existe des principes pour tous mais des techniques pour chacun. »

ET SI JE CHANTE FAUX ?

« Idée reçue ! Personne ne chante faux, rectifie Agnès Augé. C'est un problème d'oreille. Quand on chante mal, on ne laisse pas le temps à l'oreille d'écouter, donc de reproduire le son. Il suffit d'éduquer l'oreille. » ■