

S'ÉCHAUFFER LA VOIX

La voix n'est pas vraiment un instrument comme les autres... Outre ses attraits immédiats, de reproduire directement les musiques sans effort, elle est aussi offerte à tous ; mais ce don cache l'écueil de ne pas travailler sa voix à chanter. Puisque la voix sert d'abord à parler, et non au chant, il est facile de malmenager sa voix, et les périls se multiplient : fatigue, timbre éraillé, granuleux, manque de justesse, manque de volume, voix cassée, voire extinction de voix, etc.

Afin d'éviter le danger, il suffit de prendre en compte que la voix est un instrument fragile qui, s'il est trop poussé – ce qui arrive souvent lorsqu'on doit chanter sérieusement –, peut s'abîmer, et même à long terme. Voilà un guide de survie pour s'échauffer la voix le plus rapidement possible avant de commencer à chanter pour de bon.

- I. **Échauffement mécanique.** Rien ne sert de s'échauffer le bas du corps : rapidement, remuer ses cervicales et malaxer ses zygomatiques pour être à l'aise. Respirer profondément. Le plus important reste la nuque et le cou : masser ces zones de façon appuyée et lorsque c'est fait, caresser sa gorge au niveau du larynx pour préparer les cordes vocales à l'exercice.
- II. **Vocalises (échauffement vocal ou mélodique).** Rien de mieux pour ne pas jeter tout de suite ses amygdales dans le grand bain. Pour commencer, aller de haut en bas sur une note sans discontinuer, ce qui permet en plus d'essayer sa voix en ce jour. Ensuite, chanter des gammes (en imitant : do-ré-mi-fa-sol-la-si-do)¹ ou des arpèges (en imitant un accord majeur : do-mi-so-mi-do)², puis des montées harmoniques, c'est-à-dire des gammes ou des arpèges réalisées à la suite en augmentant ou en descendant d'un demi-ton à chaque fois (c'est-à-dire, un intervalle entre deux touches consécutives du piano, avec les touches noires). Il est possible aussi de faire des vocalises entre deux octaves d'une même note. On peut en particulier entraîner la voix de fausset : un fausset travaillé à volume élevé peut prolonger proprement la voix de poitrine. Les vocalises sont réalisées à volume croissant le long de l'exercice, sans jamais forcer outre mesure. Pour travailler davantage la voix, on peut aussi faire des vocalises en imitant la chèvre, en cassant sa voix.
- III. **Échauffement buccal.** Une fois les muscles préparés et les cordes vocales réveillées, on peut commencer à façonner sa voix au moyen de petits exercices d'entraînement de la bouche. Au choix :
 - **La trille labiale.** Former ses lèvres de façon à sortir le son [b], puis vibrer fortement. Varier la hauteur de la note, notamment pour aller chercher les plus graves ou les plus aiguës.
 - **La trille linguale.** C'est le r roulé italien, réalisé continûment. On peut varier la forme de la bouche et la hauteur de la note, notamment pour aller chercher les plus aiguës. Bien détendre la langue, quitte à la sortir entièrement de la bouche auparavant.

¹ Éventuellement sur le virolangué : « Ton thé t'a-t-il ôté ta toux ? » (voir ci-dessous).

² Éventuellement en alternant des voyelles choisies arbitrairement : « o-a-i-a-o », « u-i-a-i-o », etc.

- ▶ Faire « beu-zi beu-za ».
- ▶ **La sirène.** Il s'agit de monter et descendre continûment vers les notes les plus graves et les plus aiguës à la manière d'une sirène de pompier, la bouche ouverte. On commence par les notes graves.
- ▶ **La vache.** Sirène avec la bouche fermée.
- ▶ **Le mirliton.** Pour réaliser cet exercice, on forme avec ses lèvres une petite ouverture de la même manière que si l'on était en train d'aspirer un fil de spaghettis. Aspirer l'air ; ensuite, expirer l'air en voulant sortir le son « wou » très fort : la bouche émettra comme un bourdonnement.
- ▶ **Échauffement des résonateurs.** Les résonateurs sont les zones du visage des pommettes jusqu'aux tempes qui donnent sa résonance à la voix. Pour les échauffer, il faut chanter des arpèges en exécutant le son [zi] ou le son [zi-a] et en souriant très fortement.
- ▶ **Échauffement du pelvien.** Contrairement à son nom, cet échauffement sert à assouplir les mouvements du larynx. Il s'agit d'arpèges chantés sur les syllabes « lou », mais sur chaque note, le chanteur doit lever rapidement un genou à angle droit, puis l'autre, et donc cinq fois d'affilée.
- ▶ **Le son glottique.** Il est nécessaire que les cordes vocales s'entrechoquent : pour cela, sortir le son [k], non en soufflant, mais en aspirant, comme si l'on s'étouffait.
- ▶ **Poisson rouge et bonbons.** Exercice spécifique pour entraîner sa note de passage à la voix de fausset. On fait des trilles entre une note et la suivante, à la suite, en montées harmoniques. Pour le son, il s'agit de chanter avec le nez en ouvrant la bouche comme un poisson, comme si l'on disait « bon-(ferme)-bon ».

IV. Prononciation. Comme au théâtre, on ne peut sous-estimer le rôle d'une prononciation claire dans le chant, car le propos y est déjà entravé par la présence de mélodie. Pour s'entraîner, il existe des jeux de langues ou virelangues à prononcer de façon répétée et le plus rapidement possible :

- * *Papier, panier, piano*
- * *L'abeille coule.*
- * *La blatte près du plat de pâtes*
- * *La grosse cloche sonne.*
- * *Fruits frais, fruits frits, fruits cuits, fruits crus*
- * *Il reste treize fraises fraîches.*
- * *Seize chaises sèchent.*
- * *Douze douches douces*
- * *Bol bleu, bulles blêmes, balles blondes*
- * *Babette a fait bombance au bord du bateau d'Bob.*
- * *Ces six saucissons sont si secs qu'on ne sait si c'en sont.*
- * *Didon dîna, dit-on, du dos d'un dodu dindon.*
- * *Ton thé t'a-t-il ôté ta toux ?*
- * *Tata, ta tarte tatin tenta Tonton ; Tonton tâta ta tarte tatin, Tata.*
- * *Un généreux déjeuner régénérerait des généraux dégénérés.*
- * *Les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches, archi-sèches ?*
- * *Un chasseur sachant chasser sait chasser sans son chien.*

- * *Délimitera-t-il la démilitarisation en deux mille dix à dix mille milles ?*
- * *Ces Basques se passent se casque et ce masque jusqu'à ce que ce masque et ce casque se cassent.*
- * *Le cri-cri de la crique crie son cri cru et critique car il craint que l'escroc ne le croque et ne le craque.*
- * *Dans son script, le scout scrute le scotch sans scrupules.*
- * *Ah, qu'il est beau, le débit de lait. Ah, qu'il est laid, le débit de l'eau. Débit de lait si beau, débit de l'eau si laid. S'il est un débit beau, c'est bien le beau débit de lait.*
- * *Le poivre fait fièvre à la pauvre pieuvre.*
- * *Petit pot de beurre, quand te dépotpotdebeurreriseras-tu? Je me dépotpotdebeurreriserai quand tu te dépotpotdebeurreriseras.*
- * *En anglais : Five frantic frogs fled from fifty fierce fishes.*
- * *Strč prst skrz krk.* (« Enfonce ton doigt dans ta gorge » en tchèque)

V. Pratique de la justesse. Avant de commencer à chanter, pour être certain de chanter juste, un bon exercice est le suivant : s'entraîner à réaliser deux notes à la suite, entre lesquelles se tient un certain intervalle (tierce, quarte, quinte, etc.). Les notes sont d'abord réalisées grâce à un instrument, puis reprises à cappella par les chanteurs. Cela fait, il est très formateur d'imiter de la même manière une phrase mélodique entière, préalablement réalisée grâce à un instrument.

VI. Fredonner et faire une petite pause. Il n'est pas anodin que l'on aime fredonner sous la douche : c'est une activité idéale pour se détendre et soi-même et la voix. Il s'agit de chanter des airs simples et agréables avec la bouche fermée en faisant toujours le son « mmh ». Penser à varier la position des lèvres et à les humidifier pour ne pas qu'elles vibrent inlassablement. Penser aussi à faire une pause après l'échauffement vocal précédent, avant de commencer à chanter : les exercices juste réalisés sont exigeants aux cordes vocales, et comme il faut essayer de ne pas enchaîner plusieurs chants difficiles à exécuter, il faut laisser sa voix reprendre son souffle avant de commencer à chanter. C'est un instrument à ménager jalousement !

VII. Se racler la gorge. Il est aussi possible de prendre une cuillère de miel.

Avant un concert

Avant de commencer à chanter longtemps, il est plus agréable de s'être bien placé et bien détendu l'ensemble du corps pour pouvoir se représenter sereinement. Il est également conseillé d'écouter une musique relaxante pendant cela.

Phase de détente : Tirer les bras le plus haut possible en allongeant tout son corps. Les ramener en les gardant droits, coudes pliés, en maintenant l'ouverture de la cage thoracique un peu en avant.

Mettre tout son poids en avant, en arrière, d'un côté, de l'autre côté, la raie du pied, le talon, l'autre talon, les orteils, on fait varier son équilibre, puis on se recentre en ayant les pieds pas trop serrés, pas trop écartés.

Pivoter la tête de droite à gauche le plus loin possible, lentement, puis très lentement. Glisser ensuite ses yeux de droite à gauche, de bas en haut, en diagonale, l'autre diagonale, en suivant l'arc-en-ciel, puis l'arc-en-ciel à l'envers. Bouger sa mâchoire de droite à gauche, d'avant en arrière, de bas en haut. Déverrouiller ses genoux. Tendre ses épaules vers sa tête, puis relâcher. Puis avec l'épaule droite, puis avec l'épaule gauche.

Fermer ses yeux un instant et écouter autour de soi.

Cette phase de détente est à effectuer après la phase d'échauffement.

L'extinction de voix

Pour éviter l'extinction de voix ou y remédier, il est conseillé de faire bouillir une cuillère de miel dans une tasse d'eau. Après avoir laissé tiédir, se gargariser avec la boisson. Opération à répéter plusieurs fois dans la journée.

Comment améliorer sa voix ?

- Finir de manger : on chante moins bien la bouche pleine.
- Se tenir le buste droit, assis ou debout.
- Ne pas croiser ses mains devant soi ni les tenir.
- Avoir bu beaucoup d'eau.
- Respirer souvent, profondément (du fond des poumons !) mais calmement lors des pauses rythmiques.
- Penser à avaler sa salive, car on oublie vite.
- Ouvrir grand la bouche pour être plus aisément compris, quitte à avoir l'air bête.
- Dans les cas où une tension se fait sentir au haut de la mâchoire, masser ses joues et tenter de se les relaxer.
- Ne pas trop forcer en termes de volume : jolie voix n'est pas forte.
- Éviter le café, les produits laitiers, la nicotine, l'alcool et les boissons froides. Boire du thé ou des boissons chaudes.