

CHANTE AVEC CONFIANCE

**7 ETAPES
POUR
TRANSFORMER
TON TRAC EN
ENERGIE
SCÉNIQUE**

CONTENU

01

GERER SON STRESS SUR SCÈNE

02

GERER SON SOUFFLE

03

PRATIQUER LA VISUALISATION MENTALE

04

SE RELÂCHER

05

BIEN INTERPRÉTER SA CHANSON

06

LIBÉRER SON CORPS

07

PRENDRE SA PLACE SUR SCÈNE

As-tu déjà rêvé de chanter **LIBREMENT**, mais la **PEUR** du regard des autres t'a freiné ?

Moi aussi !

Je suis Magali, chanteuse et coach vocal. J'adorais chanter, mais le doute et le jugement extérieur me bloquaient. Jusqu'à ce que je réalise que la VOIX, ce n'est pas qu'une question de technique...

C'est aussi une question de **CONNEXION À SOI** !

Aujourd'hui, j'accompagne les chanteurs, des débutants aux artistes confirmés, à chanter avec **AISANCE**.

Dans cet Ebook, pas d'enjeu, pas de pression.

Un espace pour **EXPLORER** ta voix, la ressentir plutôt que la contrôler, et retrouver du **PLAISIR** à chanter.


Quand on lâche la pression, les véritables progrès arrivent... On ose enfin se **RÉVÉLER** à travers sa voix.





1- GÉRER SON STRESS

Identifier tes déclencheurs de stress

 Décris les sensations physiques et mentales que tu éprouves (ex : cœur qui bat vite, souffle court, mains moites, peur du regard des autres...).

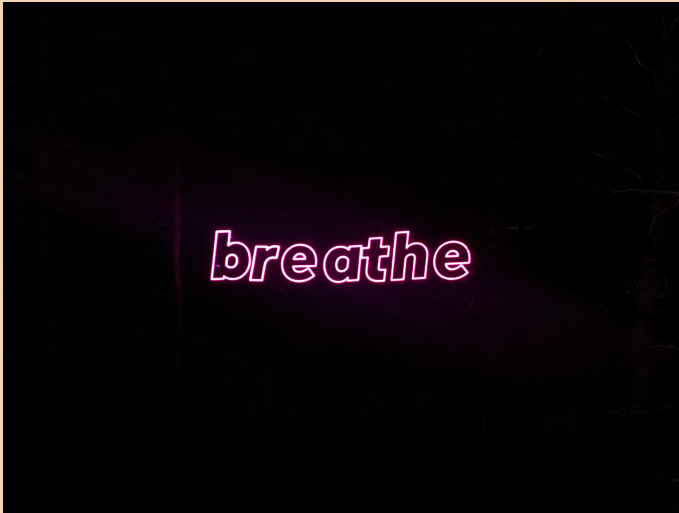
Comment ressens-tu le stress avant de monter sur scène ?

Ce qui te stresse le plus avant de chanter :

Ce que tu te dis intérieurement à ce moment-là

Ton pire scénario en montant sur scène :

Reformule tes pensées négatives en affirmations positives (ex : "Je vais rater ma performance" → "J'ai travaillé ma voix ET je suis prêt.e à.....)



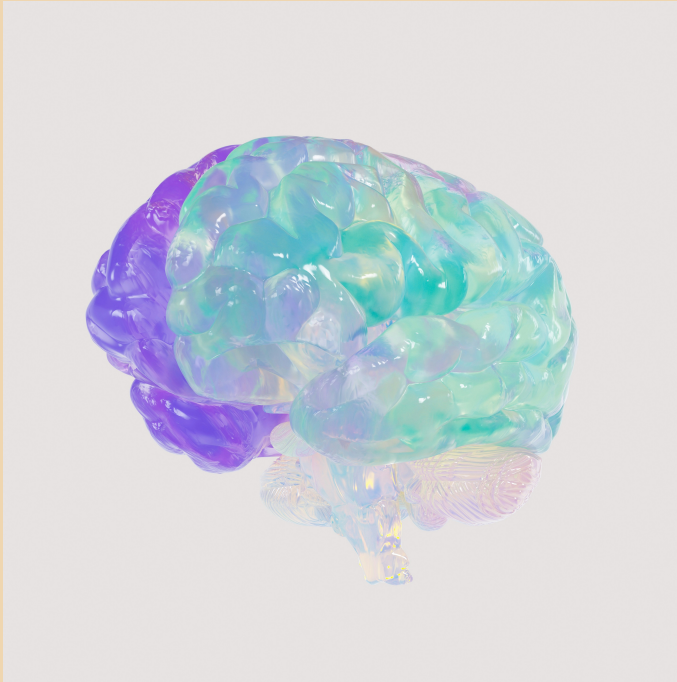
2 - GÉRER SON SOUFFLE

Utilise une technique de respiration qui te calme et que tu pratiqueras avant de chanter (ex : cohérence cardiaque...).

VOICI UN EXERCICE : TECHNIQUE DE RESPIRATION 365

1. Installe-toi confortablement dans un endroit calme, assis ou allongé.
2. Place une main sur ton ventre pour t' aider à te concentrer sur cette zone.
3. Inspire lentement et profondément par le nez pendant 5 secondes.
4. Expire doucement par la bouche pendant 5 secondes.
5. Répète ce cycle pendant 5 minutes, en maintenant un rythme régulier.

Note ce que cet exercice t'a apporté



3 - VISUALISATION MENTALE

Expérimentons

**Ferme les yeux et imagine-toi sur scène :
Imagine-toi en train de marcher calmement vers le micro.
Ressens la confiance monter en toi.
Visualise le public bienveillant, attentif à ta voix.
Entends tes premières notes sortir avec assurance.
Ressens la satisfaction et la fierté en terminant ta prestation sous les applaudissements.**

Note ce que cette visualisation mentale t'a apportée




4 - SE RELÂCHER

Comment limiter les tensions physiques dues au stress ?

Liste au moins 3 actions que tu peux faire juste avant de monter sur scène pour relâcher la pression (ex : étirements, mouvements doux, visualisation...).



5 - BIEN INTERPRETER SA CHANSON

 Choisis 3 émotions principales que tu veux transmettre à travers ta chanson.

Note ici ces 3 émotions:

Comment interpréter un texte qui n'est pas de toi ?

Réinterprétation des paroles : Réécris un passage clé de ta chanson en tes propres mots, comme si tu expliquais son sens à un ami



6 - LIBERER SON CORPS

Libère ta gestuelle

Raconte une histoire ou une anecdote en utilisant des gestes adaptés au contenu de ta chanson

Il y a différents types de gestes:

Les gestes qui illustrent : tu peux indiquer la taille ou la forme de quelque chose avec tes mains, ou mimer une action avec tes bras

Les gestes qui montrent : Ils servent à désigner quelqu'un ou quelque chose. Par exemple, tu peux pointer du doigt une personne, un lieu ou une direction.

Les gestes qui comptent : Ils indiquent un nombre, une quantité ou un ordre. Par exemple, tu peux compter sur tes doigts, faire le signe de la victoire ou montrer combien de personnes sont concernées.

Les gestes qui parlent : Ils transmettent une émotion, une intention ou une idée abstraite. Par exemple, joindre les mains pour montrer du respect ou de la gratitude, ou lever le pouce pour encourager ou approuver.

Note ici les gestes que tu peux utiliser dans ta chanson

Stabilité et posture idéale

La posture, c'est la façon dont tu te tiens et les mouvements que tu fais.

Elle reflète **ton état d'esprit et ton énergie.**

Une bonne posture te permet d'**être à l'aise et de dégager une image positive**, que ce soit sur scène ou au quotidien. Pour cela, il est important de garder ton dos aligné, de répartir ton poids de manière équilibrée et d'adopter une posture qui te donne de l'assurance et de l'élégance.

Explorons

Place toi devant un miroir pour t'observer et te corriger

Pieds parallèles, écartement des hanches.

Genoux déverrouillés.

Poids du corps bien réparti.

Tronc redressé, épaules basses.

Regarde un point fixe à l'horizon.

Ta posture et la gestuelle que tu vas mettre en place lorsque tu interprètes ta chanson vont te permettre non seulement de dégager une image positive et libérer ton geste vocal

DOUBLE EFFET KISS COOL 🎤 --> Tu poses ton corps, ta voix explose!



7 - PRENDRE SA PLACE SUR SCENE

Que faire de Ton corps sur scène ?

Auto-analyse : Comment te sens-tu quand tu es sur scène ? (à l'aise, figé.e, trop en mouvement... ?)

Puis-je prendre de la place sur scène ?

Défi : Écris TA phrase de motivation qui t'aide à oser occuper l'espace. Ex : "Je prends toute ma place sur scène, parce que....."

N'oublie pas que ta voix mérite d'être entendue!

Mise en scène et déplacement

Imagine 3 points clés où tu pourrais te déplacer pendant ta chanson (ex : début centre scène, refrain côté droit...).

Elabore ici ton plan de scène 🎤

Et maintenant, à toi de jouer...

Tu viens de découvrir les 7 étapes essentielles pour dompter ton trac et le transformer en une énergie scénique puissante et vivante.

Tu l'as sûrement senti au fil des pages : il n'y a pas une seule solution magique, mais un chemin multifactoriel, un équilibre subtil entre ton corps, ton souffle, ton esprit, ta voix... et ton intention.

Chaque geste compte. Chaque prise de conscience est un pas de plus vers une interprétation plus libre, plus incarnée, plus vibrante.

Mais tout cela demande un peu de pratique, un peu de courage, et parfois... un coup de pouce bienveillant pour ne pas rester bloqué-e au bord de la scène.

💡 Tu sens que tu veux aller plus loin ? Que tu veux vivre cette transformation dans ton corps et dans ta voix ?

Je t'invite à prendre rendez-vous avec moi pour en parler. C'est un moment d'échange que je t'offre, sans pression, juste pour t'aider à y voir plus clair, poser tes questions, débloquer ce qui t'empêche de chanter pleinement.

Parce que ta voix mérite d'être entendue. Et toi, tu mérites de briller.

Prends ton rendez-vous ici 

RDV DECOUVERTE

Je serais ravie de découvrir ton univers. A très vite.