



QUAND L'ÉMOTION DÉBORDE... ET COMMENT L'APPRIVOISER AVEC TA VOIX

Il y a un moment que je retrouve souvent chez les chanteurs que j'accompagne. (et parfois encore chez moi aussi)

Un moment très précis.
Celui où l'émotion arrive.
Fort.
Intense.

Presque trop ; (mais il ne faut jamais avoir honte de ressentir TROP d'émotion)

La voix tremble, le souffle se raccourcit, le corps se fige ou au contraire s'agite.

Et là, on ne chante plus vraiment...

On nage dans l'émotion.
Et c'est ce qu'on travaille en atelier ou en individuel...
Pas pour éviter l'émotion.
Mais pour apprendre à **la traverser sans s'y perdre.**

L'ÉMOTION : UNE FORCE... QUAND ON LA REGULE

L'émotion est une alliée incroyable.

C'est elle qui donne de la profondeur, de la sincérité, de la chair à ta voix.

Mais quand elle arrive sans cadre, elle peut :

- envahir le corps
- brouiller le souffle
- figer la voix
- faire disparaître la présence

Chanter avec émotion, ce n'est pas se laisser emporter. (même si ce n'est pas toujours facile)

C'est **l'accueillir et la guider.**

LE CORPS PARLE AVEC LA VOIX

Avant même que tu chantes, **ton corps réagit.**

Que peut-on observer ?

- une poitrine qui se ferme
- un ventre qui se contracte
- des épaules qui montent
- des jambes qui perdent leur stabilité
- une voix qui tremble
- une larme qui s'échappe

Ce sont des signaux.

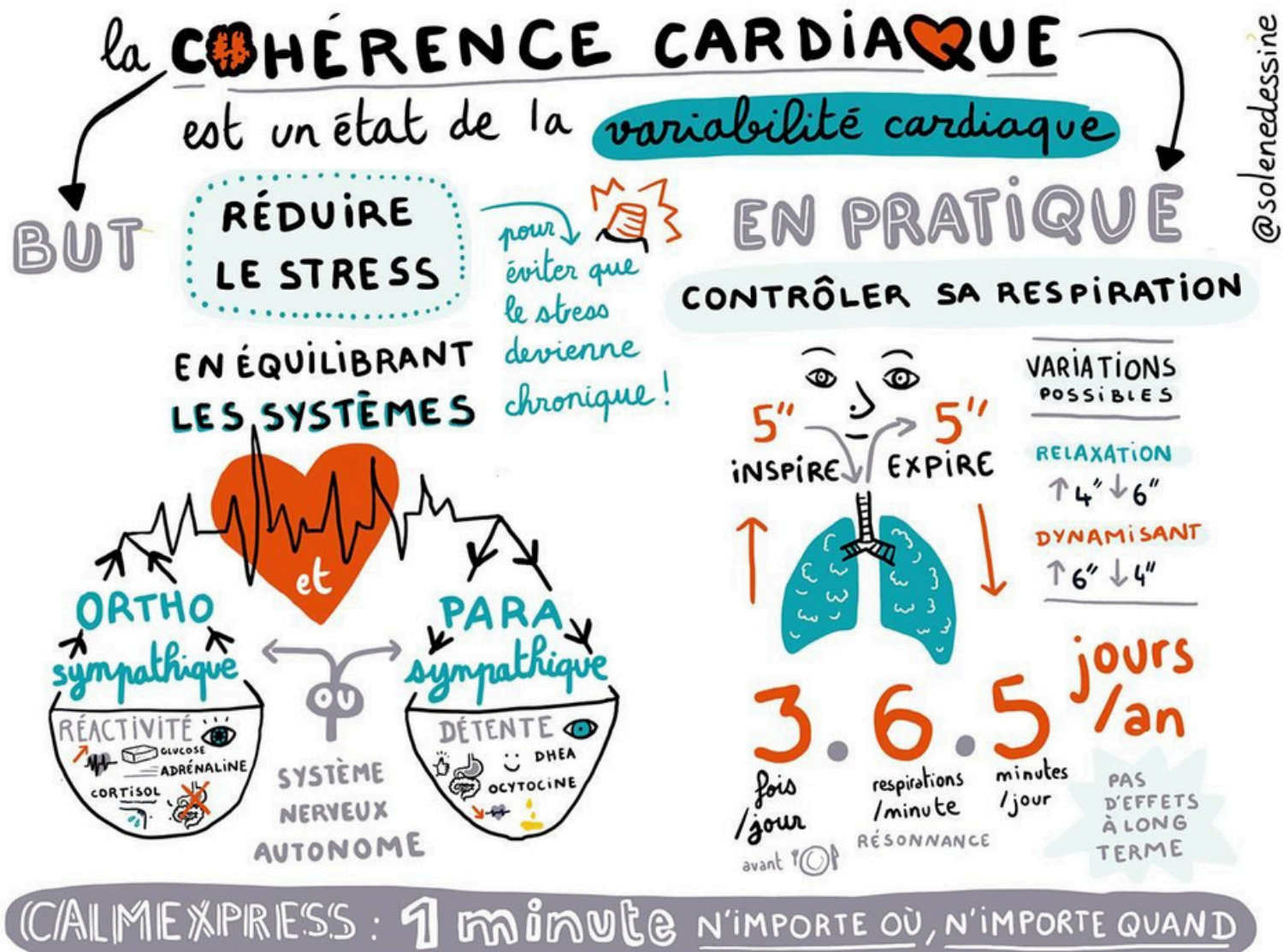
Ton corps dit : "L'émotion est là."

L'objectif n'est pas de les faire taire. Non, Non Non et surtout pas !!!!!

Mais de redonner de l'espace.

ASTUCE N°1: REVENIR AU SOUFFLE POUR NE PAS SE NOYER

Quand l'émotion monte,
le souffle est ton premier point d'ancrage



Source : parcours du coeur

ASTUCE N°1: REVENIR AU SOUFFLE POUR NE PAS SE NOYER

On ne cherche pas à respirer "mieux".

On cherche à respirer plus consciemment.

Prends le temps de :

- sentir l'air entrer
- sentir l'air sortir
- laisser le ventre se relâcher
- ralentir volontairement le rythme

Le souffle devient alors un fil conducteur, un appui stable quand l'émotion bouge à l'intérieur.



Choisis un endroit calme et confortable ;

Mets toi en position assise ou, éventuellement, debout ;

Installe toi le dos bien droit, avec juste le bas du dos appuyé sur le dossier.

Etire le plus possible ta colonne vertébrale, et pose tes pieds au sol et tes mains sur les cuisses ;

Avant de démarrer, fais un GROS soupir comme si tu voulais faire de la buée sur une vitre

ASTUCE N°2 : POSER UNE INTENTION CLAIRE AVANT DE CHANTER

Avant de chanter une phrase, je pose toujours cette question :

QU'EST-CE QUE TU VEUX DIRE, LÀ, VRAIMENT ? TOI (PAS LA VOISINE)



Je veux rassurer... Je veux donner de la joie

Je veux toucher Je veux faire réagir

L'intention agit comme un cadre sécurisant.

Elle évite que l'émotion parte dans tous les sens.

Précise par écrit pour ancrer tes envies et pensées :

- l'émotion dominante
- ce que tu veux dire, transmettre
- à qui tu t'adresses , à qui tu parles : si tu as en tête un personne précise ce sera en core plus fort.
- ce que tu veux faire ressentir

Quand l'intention est claire, l'émotion s'organise.

Elle ne déborde plus, elle s'exprime.



ASTUCE N°3 : **UTILISER LES DÉPLACEMENTS POUR LIBÉRER LE CORPS**

Le corps immobile amplifie souvent l'émotion.

Explore :

- de petits déplacements - Pas non plus des grands gestes qui risquent d'apporter un surjeux
- des changements d'appui - oui mais prévus car sinon on dirait quelqu'un qui se dandine non stop et cela donne le mal de mer
- des mouvements simples et lents

Pas pour "jouer".

Mais pour faire circuler l'émotion.

***Le mouvement aide
l'émotion à trouver
un chemin.
La voix suit
naturellement.***



ASTUCE N°4 : **TRANSFORMER L'ÉMOTION EN COULEUR VOCALE**

Une émotion n'est pas un bloc.

Elle a des nuances.

On teste alors :

- des volumes différents
- des intentions plus douces
- des amorces plus franches
- des silences assumés

***L'émotion devient une palette,
pas une vague incontrôlable.
Et soudain, la voix retrouve de la liberté***



Image réalisée avec l'IA

CE QUI SE PASSE QUAND L'ÉMOTION EST ACCOMPAGNÉE

Quand l'émotion est accueillie dans le corps :

- **la voix s'ancre**
- **le souffle s'allonge**
- **la présence s'installe**
- **l'interprétation devient juste... parce qu'elle est vécue**

Tu ne retiens plus.
Tu ne débordes plus.
Tu **exprimes**.

***Chanter avec émotion ,
ce n'est pas se perdre***

C'est apprendre à rester là.

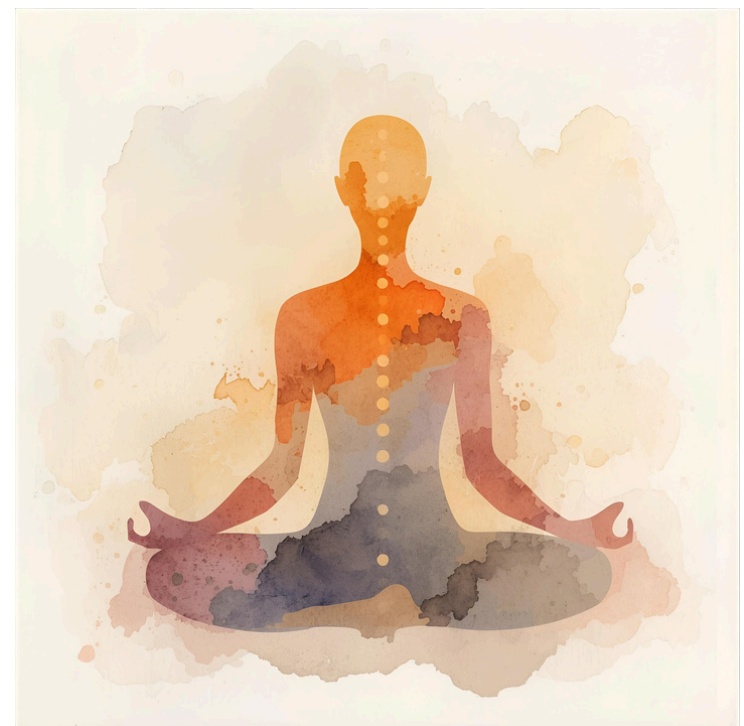
Présent.e.

Ancré.e.

À l'écoute de ton corps.

Ta voix n'a pas besoin d'être protégée de l'émotion.

Elle a besoin d'un espace pour l'accueillir.





✨ Envie d'explorer ça avec moi ?

Si tu sens que l'émotion est là...
mais qu'elle te déborde parfois,

Si tu veux apprendre à la canaliser sans la
brider,

Si tu veux chanter avec plus de présence
et de sécurité intérieure,

👉 mes accompagnements sont pensés
pour ça : en individuel ou en collectif.

Ici, on écoute le corps.

On pose l'intention.

Et on laisse la voix trouver son équilibre

Salut !

*Moi c'est Magali,
je suis coach vocale et accompagnante des voix sensibles*