



PUISSANCE VOCALE : LE GUIDE ULTIME POUR GAGNER EN PUISSANCE SANS FORCER

As tu déjà vécu ce moment gênant où tu finis ta phrase et la personne en face te demande "c'est quoi déjà ?" avec un sourire poli qui veut dire j'ai absolument rien entendu ?

Et qu'as tu fait ? Tu as crié un peu plus fort. Tendus le cou. Poussé sur la gorge comme si t'essayais d'ouvrir un pot de cornichons récalcitrant. Et le lendemain matin, ta voix t'a envoyé un message clair: **"On se parle pas"**.

J'ai une bonne nouvelle : ta voix ce n'est pas le problème. C'est ce qu'on ne t'a jamais vraiment appris à faire avec elle , le problème !

TA VOIX, C'EST UN INSTRUMENT À VENT. PAS UN BOCAL DE CORNICHONS.

Commençons par le début. Ta voix fonctionne exactement comme une trompette ou un saxophone : elle vit grâce au souffle. Pas grâce à la pression que tu mets dans ta gorge, pas grâce à tes épaules remontées jusqu'aux oreilles, pas grâce à ta volonté farouche de te faire entendre.

Le souffle, c'est le premier maillon d'une chaîne de trois. Et si un maillon flanche — t'as deviné — toute la chaîne se plaint.

1

Le souffle — le vrai patron

Le diaphragme se détend, comprime l'air, l'envoie vers le larynx. Les abdominaux et le périnée jouent les seconds rôles de luxe. C'est ici que tout commence. Ou que tout rate.

2

Le larynx et les cordes vocales — le vibreur

L'air passe, les cordes vocales s'ouvrent et se referment en cycles ultra-rapides. Le son naît là. Leur rôle : vibrer librement. Pas encaisser toute la pression du monde.

3

Les résonateurs et articulateurs — la magie finale

Le pharynx, la bouche, le nez amplifient et colorent le son. La langue, les lèvres, la mâchoire construisent les mots. C'est le dernier étage de la fusée.

Forcer, c'est demander au maillon 2 de faire le boulot de toute la chaîne à lui seul. Tes cordes vocales, elles ont pas signé pour ça. Et elles le font savoir ; souvent le lendemain matin, quand t'as une réunion importante



LE DIAPHRAGME : LE MUSCLE QUE T'AS MAIS QUE T'UTILISES PAS

Parlons de lui. Le grand incompris. Le héros de l'ombre. Le diaphragme.

Ce muscle en forme de parachute est niché entre ton thorax et ton abdomen. Et voilà le truc fascinant : **tu l'utilises depuis ta naissance sans jamais lui avoir dit merci**. Il agit de façon automatique et inconsciente. Sauf qu'on peut reprendre le contrôle. Et c'est là que tout change.

En gros, voilà ce qui se passe :

Quand tu inspires

Le diaphragme se contracte et descend. Il crée de l'espace. Les poumons se gonflent. Ton ventre se bombe légèrement. C'est exactement ça, la respiration abdominale. Pas le ventre rentré en mode plage. Le ventre qui se laisse vivre.

Quand tu chantes ou parles

Le diaphragme se relâche et remonte. Et là, ses copains prennent le relais : les abdominaux se tonifient pour gérer le flux d'air. Et là tu donnes à ta voix sa puissance sans que ta gorge ait à s'en mêler.

Retiens ça : pendant que le diaphragme se relâche, les abdominaux bossent. Et vice versa. C'est un ballet millimétré. Et quand il fonctionne bien, ta voix devient grande, stable, présente ; sans que tu n'aies à « pousser » quoi que ce soit

OBTENIR UNE SOUPLESSE RESPIRATOIRE, C'EST DÉBLOQUER LE VRAI POTENTIEL DE TA VOIX.
PLUS DE SOUFFLE, PLUS DE PUISSANCE, PLUS DE STABILITÉ.
ET LE GROS BONUS : **BEAUCOUP MOINS DE FATIGUE VOCALE**

LES SIGNAUX D'ALARME QUE TA VOIX T'ENVOIE (ET QUE TU FAIS SEMBLANT DE PAS VOIR)

Ta voix est honnête. Brutalement honnête, même. Elle ne ment pas, elle ne fait pas semblant, et elle n'est pas du tout du genre à encaisser en silence. Quand quelque chose cloche dans ta mécanique vocale, elle te le dit. À sa façon: /

Ton timbre change, ta voix « sonne différemment » sans raison apparente

Elle devient rauque, enrouée, ou soufflée bien plus vite qu'avant

Les notes aiguës deviennent une épreuve de force et d'espoir

Tu dois fournir deux fois plus d'effort pour le même résultat sonore

Des picotements, des tiraillements, des sensations bizarres dans la gorge

À 18h, ta voix a pris sa retraite. Toi, t'as encore deux heures de concert

Ces signaux-là, ce n'est pas une fatalité. C'est souvent la conséquence d'une technique qui n'est pas encore bien coordonnée ou d'un stress qui s'est installé dans les muscles du cou, de la mâchoire, des trapèzes, ..

Et Oui, le stress a le bras long. Et il adore venir se loger là où tu chantes



SI CES SYMPTÔMES DURENT PLUS DE DEUX À TROIS SEMAINES, CONSULTATION ORL OBLIGATOIRE. PAS NÉGOCIABLE. PERSONNE D'AUTRE QUE LUI NE PEUT POSER UN DIAGNOSTIC SUR TA VOIX, SURTOUT PAS TOI À 23H EN LISANT DES FORUMS



LES EXERCICES POUR CONSTRUIRE UNE VRAIE PUISSANCE VOCALE

Ça y est. On rentre dans le vif. Pas besoin d'avoir fait vingt ans de conservatoire. Juste un peu de régularité et de conscience corporelle

1

La respiration abdominale : le fondement absolu

Allonge-toi. Pose une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine. Inspire lentement. Si c'est la main du ventre qui monte: bravo, tu respirez comme un être humain sain. Si c'est celle de la poitrine, on a du travail. Expire. Recommence. Jusqu'à ce que le ventre dirige les opérations naturellement, même debout.

2

Le « sss » tenu : apprendre à gérer son souffle

Inspire. Puis expire sur un « sss » long, régulier, sans à-coups. Le but : que le flux d'air reste stable du début à la fin. Sens tes abdominaux se tonifier doucement pour réguler le débit. C'est exactement la sensation que tu dois retrouver quand tu chantes ou quand tu parles fort.

3

Les sirènes : l'échauffement qui te fais gagner en souplesse vocale

Monte et descends sur un « mmm » ou un « vvv » continu, comme si ta voix glissait sur un toboggan. Si tu sens ta gorge se serrer, se contracter, résister, c'est ton corps qui te dit que tu forces. Relâche tout. Recommence avec moins d'intention de « bien faire ». Parfois, c'est là que ça marche vraiment

4

La posture : le truc « bateau » qui change tout

Pieds ancrés. Genoux pas verrouillés. Bassin ni en avant ni en arrière. Colonne qui s'étire vers le haut, comme si un fil invisible tirait le sommet de ton crâne. Épaules basses. C'est la posture qui laisse le diaphragme travailler librement. Un corps crispé, c'est une voix crispée. Ça marche dans les deux sens

L'échauffement vocal avant de chanter, c'est pas optionnel.

C'est pas « pour les gens sérieux ».

C'est pour toi, maintenant.

15 minutes de sirènes douces valent mieux que 2H de voix fatiguée qui force pour rattraper le coup

✨ **LE TWANG : LA TECHNIQUE QUI SONNE « BIZARRE » ET QUI CHANGE TA VIE**

OK, j'ai gardé le meilleur pour la fin. Ou en tout cas, le plus surprenant. Il s'appelle le twang. Et non, ce n'est pas chanter du nez, même si tout le monde le croit, même si des gens bien informés le croient encore.

Le twang se joue dans le larynx, grâce au resserrement d'un petit sphincter situé juste au-dessus des cordes vocales, le sphincter ary-épiglottique, pour les intimes;). Quand il se resserre, il modifie la forme du conduit vocal et crée une sorte d'entonnoir. Le son s'amplifie tout seul, devient brillant, percutant, présent. Et le miracle : ça ne demande pas plus d'effort ! ça en demande même moins.

Tu l'as déjà entendu sans le savoir. Dans la country américaine, dans la soul, chez Aretha Franklin, Anastasia, Duffy. Et anecdote que j'adore dans la voix de Janice dans Friends. Ce « OH MY GOD » qui t'a traumatisé.

C'était du twang à 100 %. Fonctionnel. Impeccable. Inoubliable.

Le twang, c'est la réponse à cette question que tout chanteur se pose un jour :
« comment je fais pour avoir plus de puissance sans me crever la voix ? »
C'est ça, la réponse. Une technique. Pas plus de force

APPRENDRE LE TWANG C'EST STEP BY STEP

Pour apprivoiser le twang sans te prendre la tête :

- Imite le rire d'une sorcière méchante.
- Fais pleurer un bébé imaginaire.
- Chante « gnia gnia gnia » comme si tu narguais quelqu'un dans la cour de récréation.

Ces sons-là déclenchent naturellement le bon resserrement dans le larynx et tu n'as même pas besoin de comprendre pourquoi pour que ça marche

Mon truc à moi, c'est d'imiter Anastasia ou Edith Piaf.... ça marche à tous les coups..mais pour moi..Pour toi ça peut être différent.

MAIS ATTENTION



NE PAS FORCER POUR Y ARRIVER

Le relâchement c'est la porte d'entrée.



VOULOIR QUE CE SOIT JOLI DÈS LES PREMIERS SONS

La laideur temporaire est l'étape nécessaire pour une bonne maîtrise et dosage par la suite



VOULOIR TOUT AJUSTER EN MÊME TEMPS

Il est important de coordonner son geste vocal petit à petit : posture , soutien , articulation.

Tous ces ajustements demandent de la coordination ..et la coordination ça demande du temps, ça demande surtout d'apprivoiser chacun des éléments indépendamment puis de les assembler petit à petit.



LE CONFONDRE AVEC LA NASALITÉ

La nasalité , c'est lié au voile du palais qui s'abaisse. Le twang c'est lié au resserrement dans le larynx au dessus des cordes vocales . On dira que le Twang est nasillard.

Mais, on peut aussi avoir du Twang oral (voile du palais relevé) et du Twang Nasalisé (voile de palais abaissé en partie ou totalement).

UNE VOIX PUISSANTE, C'EST UNE VOIX QU'ON A LIBÉRÉE

La puissance vocale, c'est pas une question de volume. C'est une question de liberté. La liberté du souffle qui circule vraiment, du corps qui soutient sans se crisper, de la gorge qui laisse passer sans retenir.

Arrêter de forcer, c'est pas chanter moins fort. C'est enfin chanter comme ta voix l'a toujours voulu.

Et quand ça se met en place, quand la chaîne fonctionne, quand le diaphragme fait son boulot, quand le son sort sans effort apparent : c'est un des trucs les plus beaux qui puisse arriver à une voix. À la tienne.

**TA VOIX N'EST NI FRAGILE, NI CAPRICIEUSE.
ELLE ATTEND JUSTE QUE TU LUI FASSES
CONFIANCE**

*Magali,
Coach vocale & accompagnante des voix sensibles*

