



# **LES AIGUS : CES PETITS MALINS QUI FONT SEMBLANT DE FUIR**

(Mais qui ont juste besoin qu'on leur parle gentiment)



Dans mes coachings, il y a un moment que je reconnais à l'avance.

La personne s'éclaircit la gorge, prend une grande inspiration, se lance et hop.

Un son s'échappe comme un chat qu'on essaie d'attraper sous un lit. La voix se serre, les épaules montent, le regard dit : « Encore raté. » ou "Rien du tout " car cette note là fait TROP peur.

Mais voilà ce que j'ai envie de te dire : les aigus ne te fuient pas.

Ils t'attendent.

Mais en effet , il faut les amadouer , avoir conscience de comment tu peux le faire pour ne pas te blesser.

Et dans cet article, on va parler de pourquoi et surtout, de comment leur dérouler le tapis rouge.

Accroche-toi.

On va parler de résonateurs, d'articulateurs, de tonus corporel et de pression glottique.

Oui, ça fait un peu cours de SVT...

Mais promis, c'est bien plus fun que ça en a l'air.

# LES RÉSONATEURS : TON CORPS, CE CHÂTEAU ACOUSTIQUE

Imagine que ta voix est une balle de ping-pong lancée dans une pièce vide. Si la pièce est petite et en béton, la balle rebondit partout comme une folle. Si la pièce est grande et acoustiquement bien conçue, le son s'amplifie et prend du relief. Ton corps, c'est exactement ça : un système de cavités que le son traverse, enrichit et colore.

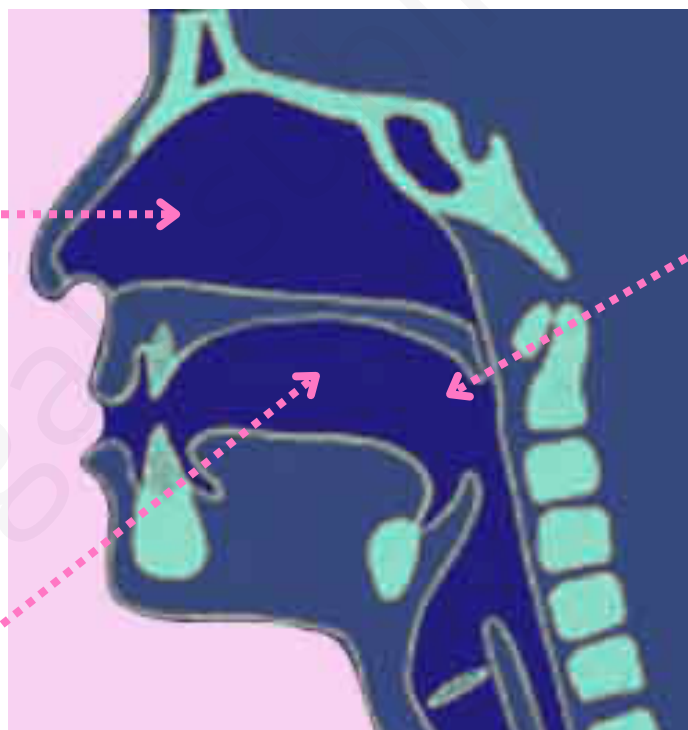
**Les résonateurs, ce sont les espaces anatomiques où la voix vibre et se transforme. On en distingue trois principaux :**

## FOSES NASALES

ces cavités situées au-dessus du palais jouent un rôle dans l'articulation des sons et la résonance notamment sur des voyelles nasales comme le AN le ON ,...ou les consonnes nasales comme le M, N et NG

## CAVITÉ BUCCALE

la bouche elle-même, avec toute sa mobilité, est un résonateur directement modulable. Sa forme, son ouverture, la position de la langue à l'intérieur changent radicalement la couleur et le volume du son produit.



## LE PHARYNX

Ce couloir situé à l'arrière de la gorge, qui relie les cavités nasales et buccales au larynx. C'est un résonateur clé pour le corps et la chaleur du son. Quand il est détendu et ouvert, le son passe librement. Quand il se contracte sous l'effet de la tension, il étrangle l'aigu avant même qu'il ne soit né.

# LE PROBLÈME AVEC LES AIGUS ?

On essaie souvent de les « pousser » depuis la gorge, comme si on voulait les faire sortir de force. C'est exactement comme essayer de faire passer un camion dans une ruelle. Ça coince, ça racle, et tout le monde souffre.

**La clé :** laisser le son circuler librement à travers ces trois espaces en maintenant le pharynx ouvert et détendu, en permettant aux fosses nasales de participer naturellement à la résonance, et en modulant la cavité buccale avec intention. Quand ces trois cavités collaborent harmonieusement, l'aigu devient clair, projeté — et surtout, il ne fatigue pas.



## COMMENT EXPLORER SES RÉSONATEURS ?

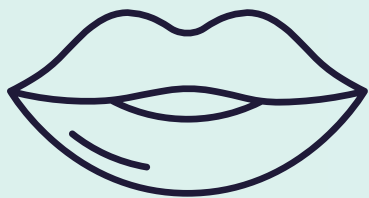
- Pose une main sur ta poitrine et chante un grave profond : ressens tu une vibration sous tes mains?
- Fredonne un « mmmm » bouche fermée en montant progressivement : tu devrais sentir des vibrations dans les fosses nasales, comme si ça chatouillait sur les bords du nez.
- Ouvre ensuite la bouche sur un « aaa » : tu passes du résonateur nasal à la cavité buccale. Joue avec cette transition c'est fascinant.

# LES ARTICULATEURS :

## LA BOUCHE, CE SCULPTEUR DE SON

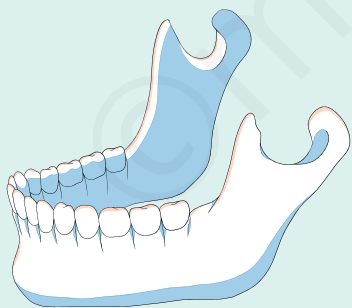
Si les résonateurs sont les salles de concert de ta voix, les articulateurs en sont les architectes d'intérieur. Ce sont eux qui modifient en temps réel la forme des espaces où le son résonne. Et pour les aigus, leur mobilité ou leur rigidité change absolument tout.

On en distingue quatre, chacun avec son rôle bien précis :



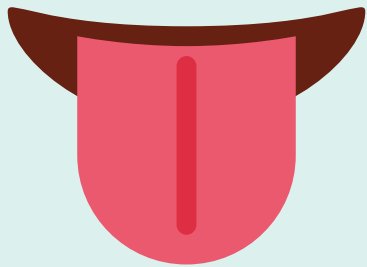
Elles façonnent la forme finale du son avant qu'il quitte ta bouche. Arrondies, elles créent un espace plus fermé qui favorise certaines voyelles (« ou », « eu ») et peut aider à concentrer le son vers l'avant.

Sur les aigus, des lèvres détendues et mobiles participent à la projection sans forcer. Des lèvres crispantes ? Elles bloquent la sortie du son, un peu comme pincer le bout d'un tuyau d'arrosage.



C'est l'erreur numéro un sur les aigus : bloquer la mâchoire. Quand tu veux atteindre une note haute, ton instinct te dit de te « concentrer », et hop la mâchoire se serre, les dents se rapprochent, et tu étrangles le son avant même qu'il ne soit né.

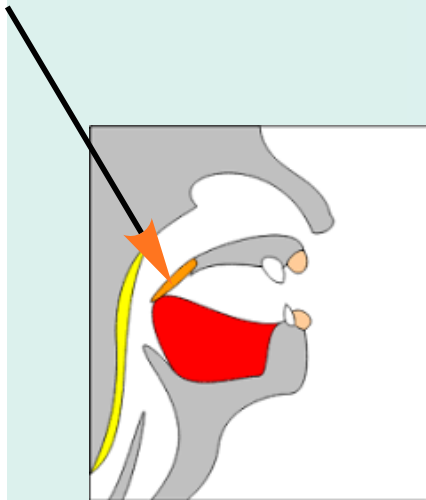
La mâchoire doit s'ouvrir vers le bas, pas vers l'avant pour agrandir la cavité buccale et laisser le son s'épanouir. Une mâchoire mobile, c'est une cavité buccale vivante.



Voilà le grand coupable souvent négligé.

Sur les aigus, la langue a tendance à se remonter vers l'arrière et à envahir le pharynx réduisant ainsi le résonateur au moment où on en a le plus besoin.

La pointe de la langue devrait rester ancrée derrière les dents inférieures, sans disparaître au fond de la gorge comme si elle avait honte. Le dos de la langue, lui, participe à la modulation des voyelles et doit rester souple, non contracté.



C'est l'aiguilleur de ta voix. Ce volet musculaire situé à l'arrière du palais dirige le flux d'air soit vers la cavité buccale (son oral), soit vers les fosses nasales (son nasal), soit il partage entre les deux.

Relevé, il ferme l'accès nasal et donne un son oral franc et projeté.

Abaissé, il laisse le son se diffuser dans les fosses nasales, ajoutant une couleur plus voilée.

Sur les aigus brillants et portés, un voile du palais légèrement relevé est souvent la configuration la plus efficace.



Chante ou parle sur la voyelle « EU » (comme dans « feu »), puis sur « A » ouvert. Observe la différence : avec « EU », les lèvres arrondies et la cavité plus fermée aident à concentrer le son. Avec « A », la mâchoire doit s'ouvrir davantage. Joue avec ces formes : chaque voyelle sollicite tes articulateurs différemment .

# LE TONUS CORPOREL : TA VOIX A BESOIN D'UN CORPS VIVANT

Voici une vérité qu'on n'entend pas assez : ta voix n'est pas dans ta gorge.

**Ta voix, c'est TON CORPS ENTIER.**

Et pour les aigus, le tonus musculaire de l'ensemble de ton corps est une variable que tu ne peux pas te permettre d'ignorer.

Trop mou, et c'est le ramollissement total : les épaules tombent, le diaphragme s'affaisse, le souffle manque de soutien , et tes aigus sonnent comme un soufflé raté.

Trop tendu, et c'est la rigidité voir la crispation : les muscles cervicaux et les épaules se contractent, le pharynx se rétrécit, et ton aigu sonne crispé, forcé, voire douloureux.

L'idéal, c'est ce qu'on appelle le tonus juste : un corps vivant, ancré, énergisé comme celui d'un sportif avant l'épreuve, pas comme celui de quelqu'un qui vient d'apprendre une mauvaise nouvelle.

Tiens-toi debout, pieds ancrés dans le sol, légèrement écartés, genoux déverrouillés.

Sens ta colonne s'allonger vers le haut, comme si un fil invisible tirait le sommet de ton crâne vers le plafond.



Ouvre la poitrine ; pas en bombant comme un militaire, mais en laissant les clavicules s'élargir doucement.

Dans cette posture, le pharynx peut rester naturellement ouvert, les résonateurs travaillent dans de bonnes conditions, et les articulateurs restent libres de leurs mouvements.

# LA PRESSION GLOTTIQUE : L'ART DE L'ÉQUILIBRE PARFAIT

Et maintenant, parlons du cœur du réacteur : les cordes vocales et la pression qui les fait vibrer. Accroche-toi, parce que c'est là que ça devient vraiment fascinant.

Tes cordes vocales sont deux petits plis musculo-membraneux logés dans ton larynx. Pour produire un son, elles se rapprochent et vibrent sous l'effet de l'air qui passe. Ce qu'on appelle la pression sous-glottique, c'est la pression de l'air en dessous des cordes (côté poumons).

Et la pression sus-glottique, c'est la pression au-dessus (côté pharynx et cavité buccale).

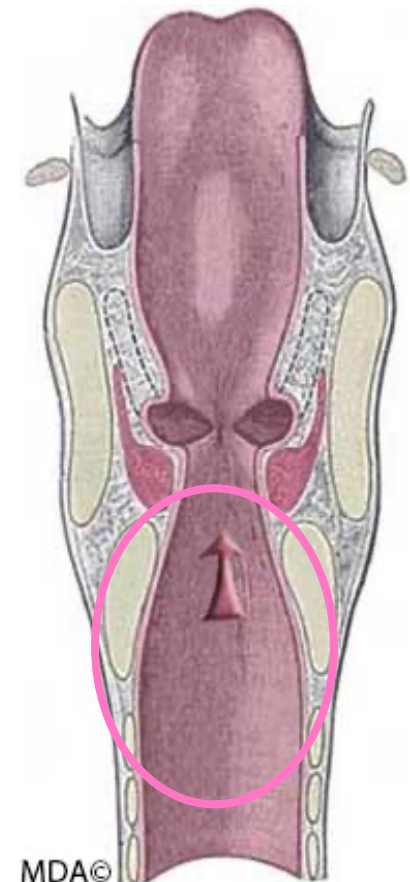
Leur équilibre, c'est toute la physique du chant.

## ***Trop de pression sous-glottique :***

Tu pousses trop d'air sur les cordes. Elles résistent, se crispent, et le son devient forcé, criard, instable. Le pharynx se contracte en réaction, les articulateurs se figent, et l'aigu sonne « craché » plutôt que chanté. L'excès de souffle est l'ennemi de la subtilité.

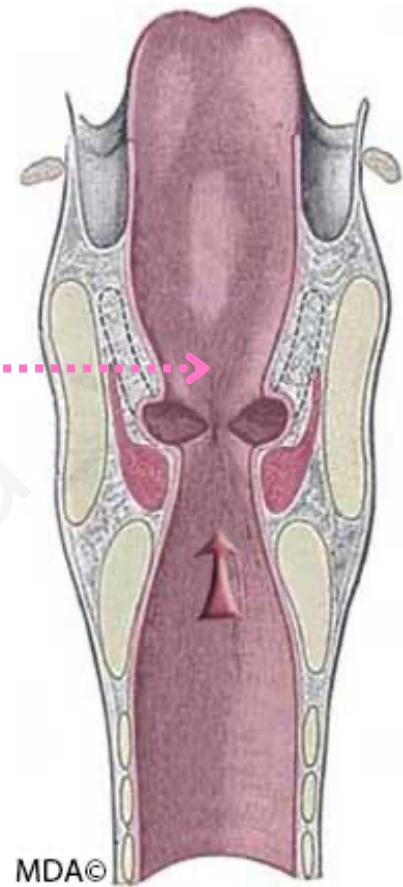
## ***Pas assez de pression sous-glottique :***

L'air ne suffit plus à faire vibrer les cordes correctement. Le son s'éteint, devient soufflé, aérien au mauvais sens du terme — il manque de corps et d'éclat. Sur les aigus, ça donne ces notes qui « disparaissent » juste au moment où tu voudrais qu'elles brillent.



### ***Le rôle de la pression sus-glottique :***

Elle agit comme un frein naturel sur le flux d'air. Si le pharynx est trop ouvert sans aucune résistance, tout l'air s'échappe trop vite et la pression sus-glottique chute : le son manque de soutien et les cordes peinent à maintenir leur vibration. À l'inverse, une gorge contractée ou des articulateurs bloqués créent une résistance contre-productive qui étouffe le son dans sa propre maison.



### **L'équilibre magique ?**

Un flux d'air régulier et soutenu, des cordes vocales qui s'approchent sans se crispent, un pharynx ouvert et détendu, des articulateurs mobiles et le son circule dans les résonateurs comme de l'eau dans un ruisseau bien calibré.

Ce soutien subtil fait que le chant semble facile, presque insolemment naturel.

# QUAND TOUT ÇA FONCTIONNE ENSEMBLE : LA MAGIE DES AIGUS

Ces quatre éléments ne fonctionnent pas en silos. Ils forment un système, une chorégraphie silencieuse que ton corps apprend progressivement à orchestrer.

Voici comment ils s'enchaînent :

- Ton corps est ancré et tonique → le diaphragme peut gérer le flux d'air avec précision.
- La pression sous-glottique est bien dosée → les cordes vibrent librement, sans être ni étranglées ni noyées.
- Le pharynx reste ouvert et détendu → la pression sus-glottique s'équilibre naturellement et le son a de l'espace pour résonner.
- Les articulateurs ( lèvres, mâchoire, langue, voile du palais) sont mobiles et ajustés → la cavité buccale prend la forme idéale pour laisser sortir l'aigu.
- Les fosses nasales, la cavité buccale et le pharynx collaborent dans la résonance → l'aigu devient lumineux, projeté, sans effort supplémentaire.

Quand tout ça s'aligne, l'aigu ne se « force » plus. Il arrive. Il flotte. Il brille. Et toi, tu te demandes pourquoi tu as passé des années à te battre contre lui.

# ALORS, LES AIGUS, C'EST POUR QUI ?

Pour tout le monde. Vraiment. Ce n'est pas une question de « dons » mystiques réservés à quelques élus.

**C'est une question de compréhension, de travail, et d'écoute de son corps.  
Et j'insiste sur ce point car il ne faut pas faire n'importe quoi au risque de se faire très mal et finir chez l'ORL pour forçage vocal répété avec des 'trucs désagréables' qui s'invitent sur nos cordes vocales :/**

Les aigus ne sont pas tes ennemis. Ce sont des invités qui ont besoin d'un espace bien préparé.

Prépare tes résonateurs pharynx, fosses nasales, cavité buccale , comme tu prépares ta plus belle salle de réception.

Laisse tes articulateurs — lèvres, mâchoire, langue, voile du palais — se mouvoir librement, sans les figer dans la tension.

Donne à ton corps le tonus d'un danseur, pas d'une statue.

Et règle ta pression glottique comme tu réglerais le volume d'une radio : pas à fond, pas coupée, juste parfaitement ajustée.

Et si tu veux être guidé·e pas à pas dans cette aventure vocale, tu sais où me trouver. Parce que la voix, ça s'apprend. Et les aigus, ça se conquèrent avec joie, avec curiosité, et sans se prendre trop au sérieux.

Tu veux travailler tes aigus avec un accompagnement personnalisé ?  
Viens échanger avec moi en coaching individuel, en atelier ou en stage.  
Contacte-moi au 06.31.79.54.49