

Sirvart Kazandjian-Pearson

Chanter avec son corps

Appui sur le diaphragme,
soutien par les abdominaux,
diction avec une bonne élocution



Chanter avec son corps



Sirvart Kazandjian-Pearson

Chanter avec son corps

**Appui sur le diaphragme,
soutien par les abdominaux,
diction avec une bonne élocution**

de boeck  solal

De Boeck-Solal

4, rue de la Michodière

75002 Paris

Tél. : 01.72.36.41.60

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web :

www.deboeck.fr

© De Boeck Supérieur SA, 2015

Fond Jean-Pâques 4, B1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit.

Imprimé en Belgique

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : juin 2015

ISBN : 978-2-35327-298-3

*À la mémoire de mon professeur de solfège et d'harmonie,
Constantin Mélik Vrtanessian.*



.....

Remerciements

« Ne pas se rendre indigne de la profession par ignorance ou par inconduite. »

Pier Francesco Tosi (1654-1732)

« Rien n'est acquis sans travail suivi de l'assiduité, sans application attentive permanente, et ce, durant des années, et un entraînement sans cesse renouvelé, pour rester maître de ses acquisitions, tout en sachant en augmenter l'efficacité. »

Alfred Tomatis

À tous mes élèves : un grand merci !

Enseigner est une route à double voie : j'éduque la voix de mes élèves, je la développe, je leur apprends à chanter. En retour, depuis tant d'années ils m'ont nourrie, enrichie et appris à enseigner ! Grâce à eux j'ai fait de multiples découvertes, compris mille et une subtilités techniques et ressenti beaucoup de joie dans l'application de mon art. Je garde envers eux une infinie reconnaissance.

Merci également à mon mari pour ses précieux conseils et son grand soutien dans la relecture du manuscrit.

Sirvart Kazandjian-Pearson

.....

Préface

J'ai bien souvent dit : « La voix ! » C'est mon métier, mon métier-passion ajouterai-je. Celui de repérer la souffrance vocale, de l'analyser, de l'expliquer, de proposer un traitement et si possible guérir.

Ce domaine de la médecine phoniatrique, je l'ai enrichi par ma pratique, ma réflexion, la recherche scientifique des autres, ancienne et contemporaine. J'ai conseillé, j'ai écrit, j'ai enseigné, j'ai partagé avec mes élèves en orthophonie, avec les enseignants et tous les professionnels de la voix et tellement échangé avec les chanteurs, les bons et les moins bons... et bien sûr avec tous mes patients !

Avec certains chanteurs « curieux » de comprendre, nous avons ensemble observé le comportement de leur organe vocal se modifiant selon l'émission des notes émises, des registres choisis, de l'intensité... J'ai eu la grande chance de participer à l'éclosion de la phoniatrie moderne avec l'endoscopie grossissante, les examens sous lumière stroboscopique, la microchirurgie sur les cordes vocales et maintenant les premiers essais de prises de vue endolaryngées avec une caméra à défilement ultrarapide.

Par son écoute, son examen et sa technicité, le médecin phoniatre évalue l'aspect et le fonctionnement des cordes vocales, mais aussi du larynx. Il observe également la gestuelle corporelle qui soutient la voix mais aussi la qualité psychologique de son patient. Le trouble vocal est bien souvent la manifestation d'un déséquilibre beaucoup plus large qu'une simple inflammation des cordes vocales.

Je rejoins totalement toutes les observations de Sirvart Kazandjian sur l'amalgame corps-esprit pour faire vivre une belle voix. Elle décrit ses impressions lorsqu'elle produit sa voix : les sensations, les vibrations, les appuis de souffle et de sons. Elle les fait naître, les localise, les déplace,

les explique. Tous ses sens sont en éveil, son corps en posture, son esprit serein.

Elle raconte comment très jeune, elle a décidé de chercher par elle-même la technique qui développerait sa voix. À l'écoute ou à la lecture des grands maîtres du chant elle l'a régulièrement exercée, y a décelé des facilités et des faiblesses, et poursuivi son perfectionnement encore et toujours ! Pour elle et pour ses élèves chanteurs, elle est toujours en questionnement. Les « pourquoi » est-ce plus clair, plus rond, soufflé, faux dans le timbre, sans portée, criard... l'interpellent !

Ses qualités de musicienne, ses intuitions, sa curiosité mais aussi son expérience lui permettent de décrire le vécu du chant, de la naissance des sons à la sculpture de la voix dans le corps résonant. Elle transmet tout ce qu'elle a compris et appris sur la voix, comment la travailler, l'entretenir, la respecter, la soigner, la protéger.

Son livre précédent, *L'instrument du chanteur, son corps*, a été un événement chez les spécialistes du chant. Son nouvel ouvrage, *Chanter avec son corps*, rappelle les notions déjà exposées et développe le rôle essentiel et primordial des muscles abdominaux et pelviens à la fois antagonistes et synergiques du diaphragme pour réaliser le soutien et l'appui du souffle dans l'émission vocale. Beaux schémas aidant, Sirvart Kazandjian éclaire parfaitement les termes trop souvent mal interprétés ou flous de *appoggio* et du *sostenuto*. Elle insiste également sur l'effet et l'intérêt d'une parfaite diction « naturelle » pour modeler le flux vocal avant son jaillissement.

Des citations nombreuses, écrites par de grands chanteurs ou par des chercheurs, émaillent le livre. Ainsi ai-je découvert la justesse des remarques sur la voix chantée données par Alfred Tomatis, médecin et inventeur de théories qui ont fait débat auprès de ses pairs, contredites ou non vérifiables, mais toujours très répandues. Pour l'anecdote, son père était chanteur lyrique ! L'auteur évoque également Guy Cornut, qui fut au virage de la conception clinique actuelle de la voix, sans oublier Richard Miller, un éminent et apprécié pédagogue.

Merci à Sirvart Kazandjian de donner toutes ses connaissances avec autant de précisions et de réalisme. Bien sûr, l'écoute et le « senti-touché » *in vivo* du professeur de chant nous manquent, mais cet ouvrage riche vient compléter les enseignements et explique de nombreux « Pourquoi... ? ».

Tout au long de ces mois au cours desquels j'étais en contact avec Sirvart Kazandjian, dans le cisèlement des mots, des idées, des schémas, des notes, des mécanismes, des registres, j'ai trouvé ou retrouvé les réponses à mes interrogations sur la voix normale, indispensables pour comprendre les voix abîmées.

Nous aurions dû nous rencontrer auparavant et cheminer en parallèle dans nos professions car nous avons la même perception de la voix-émation de l'être tout entier, Sirvart Kazandjian-Pearson dans sa sublimation, moi dans la surveillance de sa santé.

Geneviève Heuillet-Martin
Médecin ORL et phoniatre
Directrice de la collection « Le monde du verbe »

.....

Avant-propos

Au début de mes études en composition à Erevan, adolescente, je me suis trouvée totalement perdue devant la complexité de certains cours théoriques. Moi qui pianotais et avais des connaissances très limitées en solfège, je pataugeais. Je me sentis rapidement découragée. Un jour, je me suis rendue chez mon professeur de solfège et d'harmonie, Constantin Mélik-Vrtanessian, qui était également le sous-directeur du Conservatoire national Komitas. Cet homme noble, au sens propre comme au figuré, a pris le temps de m'expliquer ce que signifiaient contrepoint, modes phrygiens, écriture polyphonique, etc., et tout est devenu clair. Il me donna ensuite ce conseil : « Ne te laisse jamais abattre par les difficultés de la vie ; apprends à les combattre, à les vaincre. Si tu penses devenir un Beethoven, un Tchaïkovsky, un Komitas¹, parce que tu es admise en classe de composition, alors tu n'iras pas loin. Combien de musiciens ne faut-il pas pour remplir "le fossé" par-dessus lequel passeront une fois par siècle un Beethoven, un Tchaïkovsky ou un Komitas ! Fais de sorte que tu puisses apporter ta pierre à l'édifice. Apprends, étudie, travaille, et va combler le fossé, pour créer la passerelle qui permettra à de nouveaux génies de la traverser...»

C'est ainsi que j'ai « croché », et plus tard décroché une maîtrise de composition et un diplôme de chant. J'ai travaillé autant que possible en vue d'apporter à mon tour une pierre à l'édifice, ce « pont » qui permettra à un nouveau génie de la musique de franchir le fossé ; car là où le pont aboutit règnent les vraies connaissances musicales, de nature aussi bien

1. Moine arménien reconnu comme l'un des musiciens les plus brillants de la fin du XIX^e siècle et du début du XX^e siècle. Il fut à la fois compositeur, ethnologue, chanteur, pianiste-organiste, chef de chœur, conférencier, pédagogue. Inlassablement, il recueillit et harmonisa des chants religieux et populaires en parcourant les provinces arméniennes, juste avant le génocide de 1915. C'est grâce à son travail acharné que le patrimoine musical de l'Arménie a pu être préservé.

artistique que spirituelle. J'invite les jeunes chanteurs à se servir de cette passerelle pour parvenir à l'objectif qu'ils visent.

Comme tout autre art, le chant est exigeant. Son enseignement l'est aussi et doit être une vocation, un don de soi, un inlassable amour du travail et, surtout, une permanente remise en question. Sinon, comment prétendre transmettre l'art du chant dans son entité ? Le professeur montre à l'étudiant comment « sentir » son corps durant l'acte chanté, comment le ressentir, l'étudier, l'analyser pour acquérir ainsi un niveau de connaissance de plus en plus élevé, en gravissant la pente, échelon par échelon.

« Tout ce dont tu as besoin, tu l'as en toi, qui attend d'être reconnu, développé et qui attend de sortir. Un gland contient en lui un chêne puissant. Tu contiens aussi en toi un énorme potentiel. »

Eileen Caddy

Quand on éduque une voix, on sait que les résultats mettent parfois du temps à éclore. Dans ce domaine, il y a toujours quelque chose à apprendre et le chemin est long jusqu'à la maîtrise parfaite de sa voix. Celui qui a compris ces exigences osera chanter en offrant à son corps, d'une part, cette multitude de stimulations dont il a besoin et à son cerveau, d'autre part, la possibilité de se mettre en activité créatrice, qui est une bienfaisante source d'énergie. Car chanter, c'est faire don de soi, du moins offrir une part de soi-même : c'est montrer sa sensibilité, c'est livrer son âme en insufflant des émotions à l'auditeur.

L'instrument-voix est un domaine dans lequel beaucoup reste à découvrir. Que l'on soit pédagogue ou apprenti-chanteur, on peut faire des progrès à tout âge, sans jamais se satisfaire de ce que l'on sait. On apprend de tout le monde, parfois, le plus « petit » peut être le maître.

.....

Sommaire

Remerciements.....	VII
Préface.....	IX
Avant-Propos.....	XIII
Introduction.....	1
Chapitre 1. La musique, le chant.....	5
1. Au commencement était la parole ou bien les sons « chantés » ?.....	5
2. La musique.....	6
3. La voix.....	6
3.1. La voix : une carte d'identité.....	6
3.2. Le chant et le cortex cérébral.....	7
4. L'enfant et la musique.....	9
5. Le vieillissement et la musique.....	10
5.1. La musique : une thérapie ?.....	11
5.2. Les seniors et le chant.....	11
6. La notation musicale.....	12
7. Le don musical.....	13
8. Une parenthèse sur la musique contemporaine.....	14
Chapitre 2. La pédagogie dans l'enseignement du chant.....	17
1. Introduction.....	17
2. Le professeur et le travail de la technique.....	18
3. Qualités pédagogiques, fondements durables de la technique vocale.....	19
4. L'apprenti-chanteur.....	21
5. La pose de voix.....	22
6. Posture tête-corps : accordage de l'instrument vocal.....	24
7. Dysphonie et rééducation vocale.....	25
8. Programme technique, potentiel des images.....	26

9. Classement vocal	27
10. La méditation, une discipline bienfaitante	29
Chapitre 3. Le rôle de l'oreille dans la voix	31
1. L'oreille, l'ouïe, l'audition	31
2. Le son, la musique, le squelette et la perception auditive	32
3. La justesse du son	33
4. Position du larynx, des cordes vocales, du corps	33
5. Le rôle multifonctionnel de l'oreille	34
6. À l'écoute du son fondamental	35
6.1. Le rôle du son fondamental	36
6.2. Présence permanente du son fondamental dans la voix	36
7. L'élocution	37
8. Des loisirs à risque chez les adolescents	38
9. Exercices d'application d'écoute et d'émission	40
10. Des réponses possibles à quelques questions importantes	42
10.1. Pourquoi chante-t-on faux ?	42
10.2. Pourquoi chante-t-on « bas ou haut » ?	42
10.3. Pourquoi le timbre et la couleur de la voix changent-ils d'un registre et d'une voyelle à l'autre ?	43
10.4. Pourquoi le blocage de la voix vers les aigus ?	44
10.5. Pourquoi une voix détimbrée ?	44
10.6. Comment chanter ?	44
Chapitre 4. Le larynx	47
1. Introduction	47
2. Morphologie du larynx	48
3. Rôle du larynx	49
3.1. Les cordes vocales et la position du larynx dans la parole et le chant	50
3.2. Fonctionnement des cordes vocales	51
3.3. Les muscles intrinsèques et leur action sur les cordes vocales	52
3.4. Les muscles extrinsèques et leur action sur les cordes vocales	53
3.5. Cordes vocales et registres	54
4. La voix : sa fréquence, ses qualités, ses exigences	55
4.1. Les harmoniques	56
4.2. Position de la nuque	57
4.3. Accord pneumo-phonique	60
Chapitre 5. La nasale vélaire 'Ng	63
1. Source et fondement de la nasale 'Ng	64
1.1. Recherches sur la nasale vélaire 'Ng	65
2. Utilisation physique et mécanique du flot sonore du 'Ng	67

3. Localisation du mécanisme engendré par le 'Ng	68
4. Pratique du 'Ng : interaction entre abdominaux et diaphragme	73
Chapitre 6. La respiration	77
1. Quelques rappels d'anatomie	77
1.1. Les muscles du moteur phonatoire	77
1.2. Les poumons	80
1.3. Capacité pulmonaire en fonction de l'effort	81
2. Mécanisme de la respiration	82
3. Le centre de gravité	84
4. Respiration claviculaire : Non ! Respiration de poitrine : Oui !	86
5. Faire ? Ne pas faire ? Ou comment faire pour bien faire ?	87
6. Comment rendre attentif l'élève au mécanisme d'une bonne respiration ?	88
7. Mécanisme musculaire de l'inspir et de l'expir	90
7.1. L'inspiration	90
7.2. L'expiration	92
8. Les cycles d'inspiration et d'expiration	93
9. L'amorce du bâillement : sensations bucco-laryngo-pharyngées	95
10. Conclusion	96
11. Quelques images pour résoudre des problèmes d'inspiration- d'expiration	97
Chapitre 7. Posture, statique et attitude du chanteur	103
1. Le « grandir et mincir » : une posture générale confortable et tonique	104
2. Effet de la posture sur la respiration	108
3. Importance du port de tête dans le fonctionnement correct du larynx	109
4. Rôle du sternum et réactions des muscles intercostaux	111
5. Quelques illustrations suggérant une attitude tonique	111
6. Exercices	113
7. L'importance de la voix osseuse et ses multiples avantages	115
Chapitre 8. Consonnes et voyelles	117
1. Les consonnes	117
1.1. Le mariage du son avec la parole	117
1.2. L'importance des consonnes dans l'élocution	121
1.3. Une spécificité des consonnes : la sonorité « momentanée »	122
1.4. Les divers types de consonnes	123
1.5. Conclusions	127
2. Les voyelles	128
2.1. Introduction	128
2.2. Moule bucco-labio-linguo-laryngo-pharyngo-mandibulaire des voyelles (volume voyellitique)	130

2.3. Zone fréquentielle des voyelles	132
2.4. Classification des voyelles, voyellisation appliquée	135
2.5. Les voyelles claires « i » « é » « è » « a »	136
2.6. Moule bucco-labio-linguo-mandibulaire des voyelles claires	137
2.6.1. Le « i »	138
2.6.2. Le « é »	138
2.6.3. Le « è »	139
2.6.4. Le « a »	140
2.7. Les voyelles sourdes : « ou », « u », « eu », « o »	142
2.8. Moule bucco-labio-linguo-mandibulaire des voyelles sourdes	142
2.8.1. Le « ou »	142
2.8.2. Le « u »	143
2.8.3. La voyelle « eu »	144
2.8.4. La voyelle « o »	144
2.9. Les voyelles postérieures : leurs diverses couleurs	146
2.10. Les voyelles nasales	146
2.11. Conclusions	147
2.12. Comment exercer la prononciation des voyelles dans un travail vocal quotidien ?	151
Chapitre 9. L'articulation, la phonation	153
1. Introduction	153
2. Les « outils » de l'articulation et de la phonation	155
2.1. La bouche	155
2.2. Le sourire	156
2.3. Les lèvres	158
2.4. La langue	159
2.5. La voûte vélaire	161
2.6. Le maxillaire inférieur	162
2.7. Le pharynx et le larynx	163
3. Articulation, phonation et qualité de la voix	165
4. Quelques remarques et conseils concernant les langues	166
4.1. La langue française	166
4.2. La langue italienne	168
4.3. La langue allemande	169
5. Conclusions	171
Chapitre 10. Expression et interprétation	173
1. L'expression verbale	173
2. L'expression musicale	176
2.1. Les effets de la ponctuation	176

2.2. La projection vocale et la respiration	178
3. Présence, statique et gestuelle	179
3.1. Le regard	180
3.2. Présence et statique	180
4. Spécificité des styles et genres musicaux	180
4.1. Mélodie et lied	181
4.2. Opéra	182
4.3. Musique d'église	184
5. Le trac	184
6. Conclusion	185
Chapitre 11. Registres et couverture des sons	189
1. Voix de poitrine, voix de tête	189
2. Les voix de femmes	190
3. Les voix d'hommes	190
4. Les registres	192
5. Le régime du souffle	193
6. Homogénéité de la tessiture vocale	195
7. Que signifient « couverture des sons » et « bascule du larynx » ?	198
7.1. Pourquoi stabiliser le larynx et pourquoi dilater le pharynx ?	199
7.2. Procédé de la couverture	200
7.3. Mécanisme de couverture : position et fonctions du larynx	202
7.4. Modifications palato-labio-maxillaire : réactions et dilatation du pharynx	203
7.5. Couverture des sons	205
7.5.1. L'ouverture buccale	205
7.5.2. L'amorce du bâillement et les mécanismes « dilatatoires » de la cavité pharyngo-palatale	206
7.5.3. Le voile du palais et le palais osseux	208
7.5.4. Position et action de la langue	208
7.5.5. Ouverture buccale et élargissement de la gorge	209
8. Le registre grave	210
9. Le registre medium	211
10. Le registre aigu	212
10.1. Les registres aigu et suraigu : spécificités	214
10.1.1. Le mécanisme diaphragmatique-intercostal de l'aigu et du suraigu	215
10.1.2. Émission des consonnes et des voyelles dans l'aigu	216
10.1.3. Le passage de l'aigu au suraigu	216
10.1.4. Mécanisme particulier de couverture sur les notes aiguës et suraiguës : le « é-isation » et le « i-isation »	219
10.2. Au-delà du suraigu : la voix de sifflet	220

10.3. Spécificité des notes aiguës, suraiguës et extrême-graves	221
11. Conclusion	222
Chapitre 12. Appui (<i>appoggio</i>) et soutien (<i>sostenuto</i>) du son	225
1. Définitions	225
2. Pression sous-glottique et gestion du souffle	226
3. Rôle du diaphragme et des intercostaux	227
4. Constitution et rôle des muscles de phonation	229
5. Association entre <i>appoggio</i> et <i>sostenuto</i>	229
6. L' <i>appoggio</i>	231
6.1. Définition	231
6.2. Dynamique des muscles phonatoires à l'inspir	232
7. Le <i>sostenuto</i>	233
7.1. Définition	233
7.2. Dynamique des muscles phonatoires à l'expir	233
8. L'importance de la posture du chanteur dans l'acte phonatoire	235
9. Quelques comparaisons / images potentiellement utiles	237
9.1. Les cordes instrumentales et les cordes vocales	237
9.2. Caisse de résonance et timbre : comparaison avec le violon	238
9.3. Conduite d'un véhicule, conduite de la voix	238
9.4. Parallèle entre parler-marcher et chanter-courir	240
10. Exercices pratiques de l' <i>appoggio</i> et du <i>sostenuto</i>	241
10.1. Mécanisme musculaire sur les phrases ascendantes	242
10.2. Mécanisme musculaire sur les phrases descendantes	244
11. Conclusion	246
Chapitre 13. Le vibrato	247
1. Introduction	247
2. Le vibrato de la voix	248
2.1. Fonctionnement mécanique et physiologique	248
2.2. La maîtrise du vibrato	250
3. Voix blanche, chevrottements, trémolo	252
Chapitre 14. Intensité et nuances	255
1. Introduction	255
2. Le palais dur, le voile du palais	257
3. La langue	259
4. Registre grave	259
4.1. Pratique des intensités <i>pianissimo-piano</i>	259
4.2. Pratique des intensités <i>forte-fortissimo</i>	260
5. Registre intermédiaire entre medium et haut-medium	262
6. Registre intermédiaire entre haut-medium et aigu	263

6.1. Pratique des intensités <i>pianissimo-piano</i>	263
6.2. Pratique des intensités <i>forte-fortissimo</i>	264
7. Registre aigu	264
7.1. Pratique des intensités <i>pianissimo-piano</i>	265
7.2. Pratique des intensités <i>forte-fortissimo</i>	266
8. Registre suraigu	267
9. Technique des passages du <i>pp</i> au <i>ff</i> et du <i>ff</i> au <i>pp</i>	269
10. Encore quelques conseils généraux	270
10.1. Mécanismes correspondant aux différentes intensités	271
10.2. Comment assumer et assurer le passage du <i>forte</i> au <i>piano</i> , ou l'inverse ?	273
10.3. Quelles sont les coordinations entre intensités intermédiaires ?	274
Chapitre 15. <i>Legato</i> et autres effets vocaux	275
1. Le <i>legato</i>	276
2. Autres effets vocaux	277
2.1. Le mordant	278
2.2. Le trille	278
2.3. Le <i>staccato</i>	278
2.4. Le <i>portamento</i>	279
2.5. Le <i>glissando</i> chromatique	279
2.6. L'agilité : la virtuosité	280
2.7. L'attaque de la première note et la terminaison des sons	280
2.8. Le <i>chiaro-scuro</i>	281
Appendices	283
1. Bouger rendrait plus heureux...	283
1.1. Jogging et marche pour fortifier les muscles et lutter contre le trac	283
1.2. Le renforcement de la musculature dorsale	284
1.3. Exercices de musculation dorsale	285
2. Les dix commandements de la bonne forme	287
3. Exercices d'échauffement de la voix	288
4. Traitements des affections de gorge	288
5. Attention au jeûne !	289
Bibliographie	291

.....

Introduction

« *Le rôle du pédagogue est inéluctablement de connaître ses actions en profondeur et de les fractionner en gestes simples, de les décoordonner en vue d'une volontarisation.* »

Cécile Fournier, *La voix est un art et un métier : anatomie, physiologie, acoustique, phonétique, technique de la voix professionnelle*, 1994.

Mon « chemin vocal » a été semé d'embûches, sans provoquer de découragement. Il est difficile d'accéder à des performances vocales sans comprendre le mécanisme phonatoire. Frustrée de ne pas recevoir un enseignement de qualité, de n'obtenir aucune réponse à mes nombreuses questions sur la technique du chant, j'ai décidé de chercher par moi-même. Ce désir quasi obsessionnel de vouloir comprendre et, surtout, cette envie de libérer ma voix m'ont poussée à chercher le geste vocal correct non seulement en consultant les ouvrages de grands professeurs, mais aussi, et surtout, en restant à *l'écoute de mon corps* pour enfin comprendre le fonctionnement de la voix et ressentir l'émission sonore à travers l'instrument-voix. C'est grâce à cette persévérance que je pense être parvenue à apprivoiser mon corps comme ma voix et, parallèlement, à prendre conscience du mécanisme de l'acte chanté.

Le corps est un instrument qui connaît des déficiences, mais celles-ci peuvent souvent être corrigées. Il regorge de ressources cachées qu'il faut apprendre à découvrir et utiliser. Plusieurs parties du corps assurent le fonctionnement coordonné du mécanisme de l'acte phonatoire.

Une voix ne se cultive pas sans l'aide d'un guide éclairé. Dans l'enseignement du chant, rien ne saurait justifier que la technique ne puisse être analysée, expliquée et intégrée, même si le geste artistique doit

rester spontané. L'enseignement doit demeurer simple et authentique. C'est là que se trouve la tâche du pédagogue : fournir le mode d'emploi des données organiques de base tels que les mécanismes de l'inspiration et de l'expiration, l'engagement simultané des muscles abdominaux, costaux et diaphragmatique, ainsi que leurs combinaisons.

Chanter est un exploit qui ne demande qu'un minimum d'effort et de force. Ce n'est pas seulement le résultat des interactions entre muscles phonatoires inférieurs et organes phonatoires supérieurs, mais surtout les éléments neuro-musculaires qui constituent ce que j'appelle la « collectivité phonatoire ». Et pourtant, pour beaucoup de chanteurs amateurs ou professionnels, chanter signifie « faire quelque chose dans l'effort ». Si tel est le cas, cela peut conduire à une accumulation de tensions exagérées sur le larynx avec des conséquences nuisibles à terme.

Ce livre, qui se veut complémentaire de mon premier ouvrage, *L'instrument du chanteur : son corps*, est le fruit de mes expériences pédagogiques. Son contenu repose sur les observations que j'ai faites et continue de faire, tant sur moi-même que sur mes élèves : manifestations corporelles spontanées et naturelles qui obéissent à des pulsions d'organes et de muscles, tout en livrant une liberté d'actions et d'expressions, sans restriction (au sens des paroles), afin de découvrir une réalité affective, toujours à l'écoute des actions-réactions qui partent du plus profond du corps. On y trouvera des images explicatives sur les divers « rouages » de la mécanique qui rend la voix belle, l'explication des sensations proprioceptives inhérentes à la faculté du chant et, enfin, des exercices pratiques qui facilitent la coordination des deux hémisphères cérébraux. Mon objectif est d'apporter ma modeste contribution à l'art vocal en expliquant (souvent à l'aide d'images) et en éclaircissant certains aspects du mécanisme vocal qui débouchent automatiquement sur la technique à utiliser dans tel ou tel registre, sur telle ou telle nuance, à travers une élocution pure.

Passionnée par la technique du chant, j'ai donc tenté de transmettre ce « feu sacré » par écrit, seul moyen d'atteindre un grand nombre de personnes. Bien entendu, rien ne remplace une démonstration en direct. Il est en effet important que l'étudiant puisse non seulement lire, mais aussi entendre les explications, expérimenter les exemples du pédagogue et, surtout, voir et sentir le positionnement des muscles et des organes impliqués dans l'acte chanté, cela aussi bien sur le corps du professeur que sur le sien.

Présentant un aspect de l'enseignement du chant que peu d'ouvrages abordent, le contenu de ce livre peut surprendre. J'ai voulu mettre ici l'accent sur plusieurs faits que je tiens d'autant plus à expliciter qu'ils sont souvent négligés, voire inconnus. J'ai attaché davantage de poids à certains points que j'estime particulièrement importants pour saisir les principes du mécanisme de la voix travaillée, en mettant « à nu » systématiquement la position, la sensation et la sonorité de chaque note, de chaque voyelle et de chaque consonne dans tous les registres. La synthèse de ce travail permet de comprendre le mécanisme de la voix chantée à travers l'anatomie des muscles phonatoires, de l'abdomen à la gorge, et de prescrire des règles précises à suivre. Ces réflexes musculaires détiennent non pas le secret de l'émission vocale, mais l'exactitude pure, simple et naturelle de la participation des muscles phonatoires.

« Mieux on saura jouer du “corps-instrument” et plus on bénéficiera de ses innombrables ressources jusqu'alors occultées, en tout cas ignorées. »

Alfred Tomatis

Finalement, tout est en nous pour que notre voix chante mécaniquement juste.

« Exactement comme le gland doit être planté et soigné pour qu'il puisse grandir et devenir ce chêne puissant, ce qui est en toi doit être reconnu avant de pouvoir émerger et être utilisé pleinement. Sinon, cela reste dormant en toi. »

Eileen Caddy

Écrire est un exercice solitaire qui ne va pas de soi ; mais j'y ai cru. Je ne cacherais pas que j'ai dû affronter et surmonter de nombreuses difficultés de rédaction, tant il est difficile d'expliquer par écrit la technique du chant sans pouvoir l'illustrer d'exemples vocaux *in vivo* : « Le livre le plus sincère ne saurait remplacer une leçon de chant », comme l'a dit Charles Panzera.

Le lecteur pourra trouver fréquemment des répétitions. Ces redites sont volontaires et nécessaires pour conditionner le corps et le subconscient du chanteur. Elles peuvent en outre aider l'élève à se libérer plus rapidement de mauvaises habitudes.

Les échos de mon précédent ouvrage et les résultats obtenus après toutes ces années où j'ai été enseignante et rééducatrice me rassurent quant au bien-fondé de ma pédagogie. Mon souhait est que ce livre fournisse suffisamment d'exemples, d'images et d'explications nouvelles à partir desquels le lecteur retienne ce qui est le plus important pour lui.

Plusieurs ouvrages de qualité ont été publiés ces dernières décennies. Je ne prétends pas ici enseigner LA méthode que chacun doit suivre pour bien conduire sa voix. En effet, aucun procédé n'est vain, dès lors que le chanteur parvient à diriger sa voix et qu'il aligne progrès et développement vocal. Consciente que tout enseignement peut faire l'objet de critiques, je ne demande pas mieux que de pouvoir discuter des points de désaccord éventuels. De telles discussions ne peuvent que m'être bénéfiques.

Le plus important, finalement, est que l'élève expérimente ce qui est proposé dans ce livre, en s'efforçant d'écarter toute idée préconçue. Il sera alors à même de juger la pertinence des conseils et des explications qui y figurent.

.....

Chapitre 1

La musique, le chant

« L'éducation commence par la poésie, se consolide par la bonne conduite et se parachève par la musique. »

Confucius

1. Au commencement était la parole ou bien les sons « chantés » ?

Selon le célèbre naturaliste Charles Darwin, la production de sons « chantés » aurait précédé le langage chez l'Homme, employés pour défendre son territoire, défier ses rivaux, repousser des intrus et, à l'instar des animaux, pour attirer un(e) partenaire sexuel(le). Progressivement, ces sons chantés auraient engendré le langage comme moyen d'expression des émotions et pensées.

Pour d'autres scientifiques, langage ou chant seraient nés du hasard, puisque les deux émissions sonores ont une origine commune et obéissent aux mêmes mécanismes musculaires.

Vu que l'élocution naturelle permet une meilleure émission chantée, on peut se demander si la parole n'aurait pas précédé le chant. En effet, comme nous le verrons, les harmoniques graves propres au langage parlé facilitent l'acte chanté aux niveaux laryngé, buccal, labial et lingual.

2. La musique

Étymologiquement, « musique » vient du latin *musica*, terme issu du grec *mousiké (tekhné)* qui signifie « l'art des muses » ; ce mot englobait la musique instrumentale, le chant, la danse, la poésie et le théâtre, aussi bien dans la Grèce antique qu'à Rome. Il s'agit donc de « l'art de combiner les sons ».

La musique est-elle apparue avec l'espèce humaine ? Est-elle un langage universel à caractère inné ? Ou bien l'homme a-t-il cherché à imiter le chant des oiseaux ? Ce qui est sûr, c'est que les pratiques musicales remontent à la nuit des temps. On a découvert, par exemple, des flûtes de bois ou d'os datant de plus de 40000 ans ; on a même retrouvé un os d'ours percé de quelques trous et qui, datant de l'époque néandertalienne, constitue peut-être le plus ancien instrument artificiel connu à ce jour. La musique a été, est, et restera un extraordinaire moyen d'expression de l'Homme.

« La musique est une expression esthétique de l'éthique humaine. »

Ernest Ansermet

3. La voix

Le premier instrument de musique naturel, c'est la voix.

3.1. La voix : une carte d'identité

Certes, toutes les voix sont gérées par les mêmes muscles, mais ceux-ci sont très variables en taille et volume d'une personne à l'autre. Cela fait que chaque voix est unique.

Comme nous le verrons dans les chapitres suivants, l'instrument vocal comporte :

- deux poumons : la soufflerie ;
- un vibreur : les deux cordes vocales ;
- un foyer articulatoire : la bouche et ses organes, langue, palais mou et dur, lèvres ;
- les abdominaux : soutien, et moteur du foyer d'énergie ;

- des courroies de transmission, foyer d'énergie en collaboration avec les abdominaux : le muscle diaphragmatique ;
- des tenseurs musculaires : les intercostaux.

Toute cette « mécanique », intimement liée à la respiration, se met en marche pour assurer le moindre petit son qui sort de la gorge.

La voix chantée est la sonorité la plus riche en harmoniques, même si, par rapport aux instruments de musique, sa tessiture est nettement moins étendue.

Tout ce que l'Homme vit se répercute en quelque sorte sur sa voix. Celle-ci peut en effet traduire et dévoiler de mille façons les facettes de sa personnalité, à travers les silences ou les modulations vocales : hésitations ou volonté, douceur ou colère, timidité, confiance en soi, tristesse ou joie, jalousie, caractère de séducteur... En fait, la voix peut être considérée comme une sorte de « carte d'identité »

« À travers sa voix, l'homme se dit. »

Jacques Bonhomme

La voix peut aussi être parfois dérangeante : voix de fausset, nasillarde, abîmée par le tabac, haut perchée, rocailleuse, sépulcrale, stridente, agressive, pleurnicharde, forte, faible, tremblotante, enfantine, monotone, etc.

La musique, dont le chant, peut aussi agir comme un élément de cohésion sociale. Elle crée un esprit de groupe, une identité, dans beaucoup de situations (fêtes, cérémonies religieuses, mariages, deuils, etc.) en véhiculant les émotions de manière souvent plus directe que les mots. À ce titre, la musique rend en effet les mots plus expressifs, parce qu'elle est sans doute l'art qui s'approche le plus du « Verbe » primitif. Elle est poésie, elle est magie des sons. Parfois même, elle exprime ce que les mots ne peuvent plus dire, en créant un univers d'harmonie et d'amour comme un langage universel.

3.2. Le chant et le cortex cérébral

Le cerveau est constitué d'environ 300 milliards de cellules (dont un tiers de neurones) qui, reliées entre elles, forment de nombreux circuits très complexes. Les zones de contact entre les neurones voisins sont les synapses, à travers lesquelles l'information passe d'un neurone à l'autre.

Il y a quelques décennies, les neurobiologistes croyaient que les synapses une fois formées restaient immuables. En fait, on sait aujourd'hui que ces connexions nerveuses augmentent leur efficacité lors de l'apprentissage, facilitant ainsi le passage de l'influx nerveux dans un circuit particulier. Les scientifiques parlent de plasticité cérébrale.

Le cerveau est donc « plastique », malléable. Par exemple, la répétition d'un mot, d'un son, renforcent les connexions des neurones dans divers circuits spécifiques du cortex (cortex visuel, cortex auditif), ce qui permet au cerveau de recevoir cette information, de l'analyser, de la mémoriser. Pour la reproduire, il faut réactiver les circuits nerveux. Cette réactivation est d'autant plus facile que les synapses auront été « fortement sollicitées et modelées » lors de l'apprentissage.

Mélodie, rythme, intensité, intonations, etc., sont donc associés à l'activation de zones spécifiques du cortex auditif.

Comme tout apprentissage, celui d'un instrument musical suppose une bonne coordination d'activités mentales, motrices, visuelles, mémorielles. L'apprentissage du chant passe ainsi par une utilisation et un contrôle subtil des muscles et des organes de la phonation, tout cela en liaison inconsciente avec le cortex auditif porteur du « code des émotions vocales ».

Répéter un geste musical régulièrement contribue à développer non seulement l'intelligence émotionnelle et les circuits neuronaux associés, mais aussi des fonctions cognitives communes à de nombreuses autres activités intellectuelles : la concentration, la coordination, la mémorisation.

« La musique, à la différence de nombreuses autres activités (sport, théâtre, échecs, etc.), sollicite dans une même unité de temps de nombreuses ressources cognitives, motrices, émotionnelles et sociales, symphonie cérébrale orchestrée de façon régulière par l'apprentissage instrumental, ou par l'écoute intensive, aux effets bénéfiques sur le développement intellectuel et psychologique. »

Emmanuel Bigand

La musique, qu'on en joue ou qu'on l'écoute, modifie donc le cerveau qui, à travers ses fonctions motrices ou cognitives, finit par rendre certains gestes réflexes.

Finalement, le cerveau dirige la voix humaine dans toute son étendue : les registres, l'intensité, l'expression.

4. L'enfant et la musique

« Jouis de la musique, c'est la formation de l'harmonie intérieure. »

Confucius

Comme nous venons de le voir, la pratique ou l'écoute de la musique activent simultanément et de façon coordonnée de nombreuses aires du cerveau. Selon certaines études, le fœtus serait capable de mémoriser les passages musicaux qu'il perçoit à travers le corps de sa mère ; un an après sa venue au monde, le nourrisson serait capable de les reconnaître sans les avoir entendues à nouveau après sa naissance.

Il est fréquent que la progéniture de musiciens (de la mère surtout) naisse « musicale ». La mémoire de l'enfant, nourrie d'expériences musicales, enregistre des émotions sonores qu'il prolongera sa vie entière.

Cependant, la représentation musicale (portée, solfège, notion de mélodie, rythme, etc.), évidente chez le musicien plus âgé, n'existe pas encore chez le tout jeune enfant. Elle exige un apprentissage. Ces connaissances ne seront acquises qu'au gré de la croissance du cerveau, avec la construction de la mémoire et de la pensée. Pour le tout-petit, la solution consiste à recourir d'abord au langage, à la conquête des « espaces verbaux, sonores et moteurs », un moyen performant préétabli dans l'organisation mentale de la musique.

Des études scientifiques sembleraient confirmer les effets bénéfiques de la musique sur le développement de l'enfant dans de nombreux domaines : mémoire, raisonnement, concentration, apprentissage de la lecture, compréhension de la prosodie, des mathématiques, etc. D'autres explications à ces observations sont évidemment possibles : l'enfant ayant de bonnes compétences intellectuelles pourrait être plus enclin à suivre des études musicales ou encore ses bonnes dispositions pourraient découler de son milieu socio-culturel. Il s'avère en tout cas que la pratique musicale est une activité complexe qui stimule le cerveau de diverses façons, avec des résultats positifs durables sur le développement de l'enfant.

À cet égard, il est intéressant de rappeler que la musique occupait une place de choix aux côtés des disciplines scientifiques dans la classification des sept « arts libéraux »² dans l'Antiquité et jusqu'au Moyen-Âge. Cette classification distinguait :

- le *trivium*, qui comprenait les arts du langage : la grammaire, la dialectique, la rhétorique ;
- le *quadrivium*, qui incluait les disciplines scientifiques : l'arithmétique, la géométrie, l'astronomie, la musique.

De nos jours, de nombreux spécialistes en neurosciences cognitives confirment que cette importance accordée autrefois à la musique était justifiée et devrait être rétablie.

« La musique touche à presque toutes les capacités cognitives auxquelles s'intéressent les neuroscientifiques : non seulement aux systèmes auditifs et moteurs impliqués de façon évidente dans la perception et la production musicale, mais aussi aux interactions multi-sensorielles. À la mémoire, à l'apprentissage, à l'attention, à l'aptitude à mettre en œuvre des projets, à la créativité et aux émotions. »

Robert Zatorre³

5. Le vieillissement et la musique

Pendant longtemps, les neurobiologistes ont cru – à tort – que les connexions neuronales se stabilisaient au cours de l'enfance de façon définitive. Cette hypothèse a pu expliquer que certains adultes plus ou moins jeunes aient renoncé à prendre des cours de musique ou de chant. Erreur ! Nous avons vu, en effet, que le cerveau est « malléable » et capable, même chez l'adulte, de stimuler les circuits nerveux grâce à l'apprentissage, facilitant ainsi l'acquisition de connaissances et la conduite d'activités nouvelles. Il n'y a donc pas d'âge pour commencer des études musicales ou le chant.

2. C'est-à-dire les disciplines autres que les branches manuelles.

3. Professeur de l'université McGill à Montréal, spécialiste des neurosciences et cofondateur du laboratoire de recherche *Brain, Music & Sound* (BRAMS).

5.1. La musique : une thérapie ?

Les vertus médicinales de la musique ont de tout temps été vantées. Elle a toujours eu un effet thérapeutique dans certaines pathologies. Depuis quelques décennies, les neuropsychologues reconnaissent son influence sur l'Homme (et même sur les animaux et les plantes).

Dans les cas d'atteintes cérébrales qui entraînent des déficiences cognitives et motrices graves, la musique pourrait aider à la réorganisation des circuits neuronaux affectés (amélioration de la récupération de la motricité ou de la parole). La médecine semble reconnaître les avantages thérapeutiques de la musique, notamment dans le réapprentissage de la marche ou la récupération de la parole chez des victimes d'un accident vasculaire cérébral. Pour des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, la musique reste l'un des derniers liens qui les rattachent au monde. L'effet thérapeutique de la musique semble donc avéré dans certaines pathologies, même si certains résultats pourraient parfois s'expliquer par un effet placebo ou par « une pensée magique ». D'ailleurs, il y a de plus en plus d'adeptes de la musicothérapie, discipline qui connaît un véritable essor.

5.2. Les seniors et le chant

Avec l'âge, la musculature laryngée s'atrophie progressivement, en particulier les muscles tenseurs des cordes vocales, de même que les muscles de soutien thoraciques et abdominaux. En outre, les muqueuses laryngées ont parfois tendance à se déshydrater, ce qui diminue la capacité vibratoire des cordes.

Sur le plan acoustique, il arrive qu'un large vibrato s'annonce chez la femme (entre un et trois tons) et que la fréquence fondamentale s'abaisse parce que la glotte ne se ferme plus tout à fait (le flux d'air expiré continue à s'échapper, au lieu d'être stoppé périodiquement). Chez l'homme, cette fréquence augmente, ce qui rend non seulement le *pianissimo* difficile à produire, mais occasionne encore une perte progressive du registre de poitrine, des trous de voix, une durée de phonation légèrement diminuée, des attaques dures, et une faiblesse vocale.

6. La notation musicale

À l'origine, l'Église et les intellectuels considéraient la musique comme un art éducatif mineur par rapport à la poésie. Une évidence que le texte comptait plus que la musique. Avec le Romantisme, celle-ci revient au premier plan et devient progressivement un objet de recherches scientifiques.

La notation musicale est née au VIII^e-IX^e siècle après J.-C., bien après l'apparition de l'écriture. Transmise de génération en génération, elle s'est précisée petit à petit.

Employés dans les manuscrits religieux du Moyen-Âge, les premiers symboles utilisés pour indiquer le cheminement d'une mélodie furent les *neumes*. Il s'agissait de points ou d'accents apposés sous les paroles du chant, de façon à indiquer le cheminement ascendant ou descendant des passages mélodiques déjà connus des chanteurs. En somme, une sorte d'aide-mémoire qui les aidait à se souvenir de la ligne à suivre⁴.

Avant le X^e siècle, la gamme était présentée par des lettres de l'alphabet, et cela dès la Grèce antique : A pour « la », B pour « si », C pour « do », D pour « ré », E pour « mi », F pour « fa », G, pour « sol ». Cette notation est encore utilisée aujourd'hui dans les pays anglo-saxons et germaniques.

Au début du XI^e siècle, la notation musicale fut repensée par un moine bénédictin, Guido d'Arezzo, qui inventa la portée à quatre lignes, ancêtre de celle à cinq lignes que nous connaissons aujourd'hui. Les clés de sol, de fa et de do qui décident de la hauteur des notes furent aussi son invention. Enfin, il donna aux notes les noms qu'elles portent encore actuellement dans les pays latins, en Europe de l'Est, en Asie et en Afrique, à partir des syllabes initiales d'un hymne à saint Jean-Baptiste :

*UT*queant *lax*is / *RE*sonare *fibr*is / *MI*ra *gesto*rum /
*FA*muli *tuoro*rum / *SOL*ve *pollu*ti / *LAB*ii *reatu*m /
*San*cte *Io*annes.

(« Pour que puissent résonner sur les cordes détendues de nos lèvres, les merveilles de tes actions, enlève le péché de ton impur serviteur, ô Saint Jean. »)

4. Une notation musicale existait dans l'Égypte ancienne. Les neumes ont été créés quelques siècles plus tard.

Cette notation resta limitée à la musique sacrée et savante pendant longtemps avant de se généraliser. Par la suite, l'ut est devenu le do.

Aux ^{xvi}e et ^{xvii}e siècles, la musique avait essentiellement pour fonction d'accompagner la poésie. Ce rôle secondaire a été relevé plus tard par Mozart : « la musique doit être la “fille obéissante” de la poésie du livret ». Cette opinion contraste avec celle d'un autre compositeur célèbre : « C'est la musique qui sert de support au livret. [...] L'objectif de la création d'une œuvre vocale est le fruit de la fusion entre musique et poésie ». Il faut dire qu'il s'agit de Richard Wagner, qui était aussi librettiste, et partisan de l'art total.

À mon avis, pour les lieds et les mélodies, le texte doit absolument primer, tandis que dans l'opéra, c'est plutôt la musique qui capte l'attention du spectateur-auditeur.

7. Le don musical

Les zones cérébrales dédiées aux diverses occupations humaines varient d'un individu à l'autre aussi bien sur le plan quantitatif que sur le degré d'activation : chaque personne est plus ou moins douée pour les mathématiques, pour le sport, pour les arts, etc.

Le « potentiel musical » de chacun est donc très variable et souvent difficile à déterminer. Certaines personnes ne comprennent pas la musique ou n'y sont pas sensibles. D'autres sont atteintes d'amusie, un handicap congénital (anomalie neuro-développementale) ou accidentel (AVC) qui crée des difficultés de perception de la musique et empêche de chanter juste. À l'inverse, de nombreuses personnes présentent des dons évidents, parmi lesquels l'oreille absolue qui profite à quelques privilégiés.

Des scientifiques allemands ont découvert que, parmi la population générale, les musiciens possèdent une plus grande quantité de matière grise, dans une zone du cortex auditif nommée « gyrus de Heschl ». La plus grande partie de ces cellules est présente dès la naissance. L'étude de la musique, les exercices quotidiens de gamme et d'arpèges ne changeraient rien à leur nombre. Cela pourrait signifier que le don musical a une composante génétique.

Toutefois, cela ne veut pas dire que la pratique musicale ne modifie pas le cerveau ; comme nous l'avons vu, celui-ci est « malléable » et « répond »

à la pratique musicale. Des études ont montré en effet que la corrélation entre l'activité des doigts (par exemple chez un violoniste ou un pianiste) et la zone moteur du cortex correspondante est particulièrement forte, et cela d'autant plus que la pratique musicale a été précoce.

8. Une parenthèse sur la musique contemporaine

Il m'est arrivé d'assister à des concerts de musique moderne au cours desquels les chanteurs grognaient, hurlaient, imitaient des cris d'animaux ou encore produisaient des bruits avec la bouche, les lèvres, la langue. Tous ces bruitages ne font pas « la musique », et n'ont donc pas d'authenticité, si ce n'est pour créer de temps en temps des effets : progressions harmoniques, changements rythmiques et tonalités inattendus, sauts de registre et grand écart entre hauteurs de notes. De surcroît, beaucoup de ces effets sonores sont souvent inaudibles dans une salle de concert sans l'aide d'un micro. Le compositeur Josef Matthias Hauer (1883-1959) disait déjà en son temps : « La musique actuelle ne peut qu'être traduite que par le mot "bruit". ». Que dirait-il aujourd'hui ?

Sur le plan technique, certaines créations contemporaines vont parfois au-delà des possibilités mécaniques et musicales de la voix. Les cordes vocales ont en effet une *capacité limitée* d'élongation vers l'aigu et de réduction vers le grave. Exiger d'aller au-delà de la tessiture du chanteur est « criminel » : un tel régime d'émission peut jouer un rôle très néfaste sur la santé des cordes vocales. Le surmenage finit par avoir le dessus.

Un instrument de musique abîmé peut être remplacé. De leur côté, les cordes vocales sont résistantes, mais elles ne le sont pas indéfiniment ! Une voix abîmée peut parfois être soignée avec succès, mais certainement pas dans tous les cas. Cela ne signifie pas que l'écriture dédiée à la voix ne doive pas suivre la « modernité », mais qu'il n'est pas nécessaire d'être exagérément avant-gardiste.

Avant de créer une œuvre chorale, et afin d'éviter de saper les principes fondamentaux de l'art du chant, le compositeur devrait connaître l'étendue de chaque tessiture et de chaque pupitre vocal. Il lui faut apprendre à connaître les voix et leur spécificité, exactement comme il le fait pour les instruments de musique⁵. Son défi est donc de concilier un

5. Compositrice moi-même, mon écriture suit une trajectoire mélodique contemporaine, tout en respectant les capacités de la voix.

style contemporain avec les exigences de la voix, tout en laissant celle-ci s'exprimer de belle façon et de manière relâchée.

Malheureusement, certains compositeurs ne tiennent pas toujours compte des difficultés du registre aigu et des problèmes d'élocution qui peuvent en découler. Il faudrait s'efforcer de placer les paroles sur les notes où elles peuvent être articulées clairement, sans effort, et réserver les notes aiguës, par exemple, à « l'élongation » d'une voyelle⁶.

Il arrive par ailleurs que des mises en scène excessives exigent des postures inhabituelles pour le chant, empêchant ainsi une émission sonore de qualité. Cela n'est pas admissible. Pourquoi le metteur en scène ne reste-t-il pas fidèle au génie du compositeur et à la nature de sa musique, au lieu de chercher à imposer une présentation qui va à l'encontre du genre, du style de l'époque, en instaurant parfois un véritable fossé entre la création de l'œuvre et son adaptation « moderne » ? Peut-on imaginer un violoncelliste coucher son instrument sur les genoux pour en jouer ? Chaque instrument exige une position spécifique pour être joué correctement. Il en est de même pour l'instrument-voix qui exige un corps tonifié, déroulé et dilaté, comme nous aurons l'occasion de le voir.

« Puisqu'il faut trouver une forme d'expression qui concilie le langage musical contemporain avec l'esprit des anciens ouvrages qui traite la voix humaine avec les égards qui lui sont dus, on doit à coup sûr profiter de tout l'acquis contemporain, mais ce n'est pas une raison pour renier le passé. »

Pierre Petit

Sincèrement, je ne comprends pas l'intérêt de malmener la voix, avec des effets spéciaux « impropres » aux cordes vocales (même au nom de la nécessaire originalité et de la nouveauté), ni les mises en scène exigeant des positions contraires à la nature du corps humain. À force de rechercher à tout prix l'originalité, on en arrive à fausser l'usage et le naturel de la voix. Il convient, du moment qu'on parle musique, de tenter une approche artistique, plutôt qu'acrobatique. La musique doit d'abord passer par l'oreille, avant de s'adresser au cœur.

6. Voir chapitre 8 « Consonnes et voyelles ».

Bien sûr, lorsque la musique contemporaine ménage les possibilités techniques vocales naturelles, en conservant une esthétique et une harmonie, elle a toute sa place pour jouer le rôle de l'art : transmettre un contenu poétique et émotionnel.

« La musique existe depuis la nuit des temps, peut-être depuis que l'homme existe, et on la rencontre chez tous les habitants de la planète. »

Silvia Bencivelli

.....

Chapitre 2

La pédagogie dans l'enseignement du chant

« Chanter est un acte d'essence aussi bien physique qu'artistique, et l'aspect artistique dépend en partie du degré d'aisance physique que l'on a atteint. »

Richard Miller

1. Introduction

Apprendre à chanter exige un certain don et une bonne oreille musicale ; une capacité intellectuelle pour assembler et synthétiser toutes les informations physiques et musicales ; enfin, un contrôle de son corps.

À la base, l'élève chanteur doit posséder une bonne audition et une belle voix, naturelle et souple. Certes, une voix jeune est toujours agréable, et un joli timbre, de l'éclat, de l'expression, du tempérament font des qualités intéressantes mais qui ne mènent pas loin sans une solide technique.

Celle-ci encourage l'élève à développer progressivement sa voix. Une bonne technique permet en outre de combattre efficacement appréhension, anxiété et trac. Inversement, à la longue, chanter sans tenir compte des réelles exigences du chant savant peut facilement déboucher sur divers problèmes tels que dysphonie, fatigue vocale, douleur laryngée, enrouement.

C'est bien évidemment le rôle du professeur de transmettre la technique à l'élève par le biais d'explications simples à propos de l'anatomie de base et du mécanisme des muscles phonatoires.

« *Savoir comment l'instrument vocal fonctionne, et savoir comment le faire fonctionner de façon conséquente doit être la somme de la connaissance technique.* »

Richard Miller

2. Le professeur et le travail de la technique

« *Enseignants, enseignez-nous, mais renseignez-vous d'abord !* »

(slogan lors des manifestations de Mai 1968)

L'enseignement du chant repose sur la transmission à l'élève d'un éventail d'images suggestives et de sensations physiques musculaires afin qu'il prenne progressivement conscience du mécanisme de l'acte chanté.

Les images se forment au niveau cérébral et *précèdent les réactions du système musculaire* d'une fraction de seconde, par les fonctions cognitive et sensitive, développées sous l'effet de la pensée et des sensations physiques. L'enseignement répété des gestes vocaux au moyen d'explications, d'images mettant en évidence les ressentis musculaires capte l'attention et la concentration du chanteur pour aboutir en général à des actes réflexes. L'imagination unit le mental et le physique de manière à les faire fonctionner comme une seule entité. Les progrès s'affichent alors.

Donner des conseils sans délivrer de moyens techniques n'est guère efficace. Le rôle du pédagogue est de fournir des explications claires sur les procédés physiologiques du chant, et de les répéter jusqu'à ce que les sensations physiques et vocales soient enregistrées dans la « mémoire kinesthésique musculaire » de l'élève.

Souvent inexploités, la *visualisation* et le *toucher* contiennent un immense potentiel pour développer consciemment ce qu'il y a de plus créatif dans le corps. Comment parvenir au stade du dépouillement et de la compréhension « transparente » de la technique vocale chez le chanteur débutant ? Comment faciliter l'apprentissage du vocaliste ?

La première réponse consiste à transmettre plusieurs outils d'application du geste musculaire :

- données anatomiques et physiologiques de base pour comprendre les rouages musculaires de l'acte chanté ;

- démonstration par le professeur qui, par ses *gestes*, peut réellement guider l'élève à noter plus facilement son propre ressenti (il ne faut pas hésiter à pousser l'élève à imiter l'enseignant).

Les démonstrations du pédagogue peuvent ouvrir la porte à des sensations nouvelles chez l'élève, acquises par imitation, et aboutir à des succès tangibles. Il est aussi bénéfique de demander à celui-ci ce qu'il ressent au niveau du bas-ventre, de l'épigastre, du diaphragme, du dos, de la colonne vertébrale, du sternum, du pharynx, du larynx, de la voûte palatale, de la langue, des lèvres, de la mâchoire, etc.

3. Qualités pédagogiques, fondements durables de la technique vocale

Une gorge libre et dilatée ne peut que contribuer à la réalisation du beau son, quel que soit l'instrument qui réclame du souffle : voix, bois, cuivre.

Concernant l'instrument vocal, le pédagogue, se basant sur une connaissance solide des réactions musculaires spécifiques, doit :

- être capable de décrire le geste musculaire à réaliser, citer les organes concernés, démontrer les mouvements articulaires buccaux, décrire l'émotion propre à l'expression artistique (coordination de plusieurs mouvements particuliers) ;
- posséder une somme d'informations pratiques, outre un minimum de psychologie, d'aptitude physique et de qualités pédagogiques ;
- connaître parfaitement la technique de la respiration, être capable d'en expliquer le fonctionnement, d'en faire la démonstration et d'en assurer la transmission, afin que l'élève parvienne à maîtriser son souffle, qui est source d'énergie ;
- savoir démontrer comment on peut stabiliser le larynx par la bonne inspiration, pour éviter une fatigue pharyngée, laryngée et linguale (valable également pour les instrumentistes à vent), et faire prendre conscience à l'apprenti chanteur de l'importance qu'il y a à assurer la stabilité et la liberté du larynx, à la source du son⁷ ;

7. Il est très difficile d'expliquer par écrit le mécanisme de stabilisation et de bascule du larynx. Démontrer en direct par des exemples, avec des contacts et touchers manuels sur la gorge est le seul moyen de sentir les réactions laryngées. Pour plus de détails, se référer au chapitre 11 « Registres et couverture des sons ».

- posséder la volonté permanente de chercher toute nouvelle information utile ;
- avoir une ferme conception du sens artistique et musical, une appréciation du style, et la capacité de présenter des images et des idées d'application mécanique à même d'assurer des fondements durables de la technique vocale ;
- connaître le processus de couplage des résonateurs, les relations spatiales entre plancher pelvien, colonne vertébrale, intercostaux, diaphragme, sternum, pharynx, naso-pharynx, cavités nasales, larynx, lèvres, langue et cavité buccale ;
- posséder et transmettre une phonétique d'articulation naturelle pour le soutien de la ligne des mots et des notes ; cela concerne le larynx, les lèvres, la langue et la mâchoire, une approche articulaire buccale propre au parler et à la lecture à haute voix.

« Ce n'est qu'après avoir été capable d'analyser ses propres sensations vocales que l'on peut être capable de diriger le développement rationnel de la voix. »

Georges Loiseau

« Le chant est le seul art dont les représentants ne se donnent pas la peine d'apprendre les éléments essentiels. »

Reynaldo Hahn

« Je suis outré, révolté de ce que je vois et de ce que j'entends de la pédagogie vocale. »

José Van Dam

L'acte respiratoire est l'élément primordial de la vie. C'est aussi le point de départ de la technique vocale, à travers le maintien de la dilatation intercostale et pharyngée (gola aperta, grâce à la dilatation des muscles intercostaux et de l'oro-pharynx) qui stabilise le larynx, provoque sa bascule, la pointe linguale vers les dents inférieures, tout en réglant la tension de la surface de résonance palatale et nasale.

L'acquisition d'outils de travail permet au chanteur débutant de « faire la découverte de son corps » et, par conséquent, de connaître son instrument vocal pour mieux le comprendre et chercher à appliquer les conseils tels qu'il les retient et les ressent.

Former une voix « non encore travaillée » est idéal, même si la façonner reste délicat. Une voix mal formée, ou systématiquement endommagée, est plus difficile à rattraper. L'apprentissage du déconditionnement exige beaucoup plus de temps. Dans ce cas, une grande patience est nécessaire aussi bien de la part du professeur que de l'élève, lequel doit admettre que rien n'est définitivement acquis ; les mauvaises habitudes peuvent resurgir. Voilà pourquoi il est essentiel de s'entraîner régulièrement en vue d'obtenir :

- une bonne respiration abdo-costo-diaphragmatique, comme force motrice de la voix qui stimule les muscles périnéaux et le diaphragme, lesquels entrent en action et créent une dilatation intercostale par rapport à la hauteur de la note à émettre ;
- une bonne articulation naturelle linguo-labio-maxillaire, pour des mouvements souples d'ajustement labio-lingual des voyelles, associées ou non à des consonnes, selon une mécanique bucco-linguale conforme à la prononciation usuelle, afin de soulager le larynx de possibles contractures et donner plus de souplesse aux cordes vocales ;
- le maintien souple de la nuque et la verticalité de la colonne vertébrale (sans voûter les épaules, sans cambrer le dos, sans raidir la nuque, sans serrer les maxillaires) ;
- la compréhension du propos de l'œuvre pour obtenir l'accord parfait entre expression et moyens techniques (poésie, musique, personnage, etc.).

4. L'apprenti-chanteur

Aussi doués soient-ils, avant un concert, les jeunes chanteurs sont très souvent émotifs. Le milieu ambiant, leur vie privée, leur moral, leur état d'esprit et de santé, la confrontation avec le public sont autant de facteurs qui peuvent les influencer et perturber leur prestation. Avec le temps, les chanteurs se forgent un système de référence faussé et adoptent des habitudes contraignantes qui finissent par sembler naturelles.

Les informations traitées dans le cerveau permettent la gestion (bonne ou mauvaise) du souffle et du corps, donc des muscles. Pour vaincre l'appréhension, il est essentiel de comprendre le phénomène vocal en acquérant des outils de travail. La pensée objective et positive doit prendre le dessus et le subconscient programmer les habitudes.

Dans la mesure où il y a une étroite interdépendance de tous les muscles du corps, la mauvaise utilisation répétée de l'un d'entre eux suffit pour affecter l'organisme tout entier. Mal informé, le mental enregistre comme corrects des gestes inadéquats. Le corps et l'esprit ne parviennent plus à réaliser lorsqu'il y a excès ou déficit de tension imposé à la musculature, et cela jusque dans la posture. Dans ces conditions, le cerveau a besoin de temps pour rebâtir un nouveau schéma de fonctionnement. Souvent, le chanteur est continuellement tiraillé entre sa façon de chanter et son souhait de l'améliorer. Une nouvelle approche mécanique permet de parvenir petit à petit à remplacer l'ancienne.

5. La pose de voix

Que signifie l'expression « Pose de voix », si fréquemment utilisée par les chanteurs ? Comment et sur quoi la pose-t-on ?

Une fois maîtrisé, le mécanisme de l'instrument vocal est d'une simplicité désarmante. Pourtant, il paraît complexe à de nombreux élèves, parfois même à des chanteurs professionnels, à cause de son aspect abstrait, donc invisible, le plus souvent intouchable et impalpable, non maniable.

« Poser » un objet quelconque exige un support, un plancher, un soutien sur lequel l'objet en question se repose, s'appuie. Chaque fois qu'il y a un *support* il y a un *appui*. Et chaque appui a son support.

Comme un objet posé sur le sol, la voix se pose aussi sur quelque chose, en l'occurrence sur le *plancher pelvien*, grâce à l'appui provenant de la contraction descendante du *tendon central du diaphragme* ; cette réaction de contraction est ressentie à quelques centimètres au-dessous de l'ombilic, ou, plus précisément, à mi-distance entre l'ombilic et le pubis (centre de gravité).

Un exercice simple permet de ressentir l'appui du plancher pelvien. Demandez à quelqu'un de poser un livre sur vos mains ouvertes à plat ; après quelques secondes, demandez-lui d'y ajouter un deuxième, puis un troisième livre :

- de la pose du premier au dernier, notez en même temps les réactions du plancher pelvien, du centre de gravité et de l'épigastre ; notez également avec quelle énergie le périnée se contracte en une fraction de seconde avant le dépôt de chaque livre ;
- vous relèverez la consolidation de la sangle abdominale par une douce mais ferme contraction progressive en direction du bas du sacrum qui augmente avec l'accroissement du poids des livres ; et un léger déroulement de la colonne vertébrale, *en appui sur le sacrum*, accompagné d'une faible rétraction du centre de gravité ;
- la sensation ressentie dans le bas-ventre est « la pondération dynamique des muscles périnéaux » ; celle ressentie dans le creux de l'épigastre sous forme d'une légère contraction descendante (*sans raideur ni blocage !*) est « la pondération dynamique de l'appui du diaphragme » qui précède, *et doit précéder*, d'une fraction de seconde toute attaque de première note (Fig. 1).

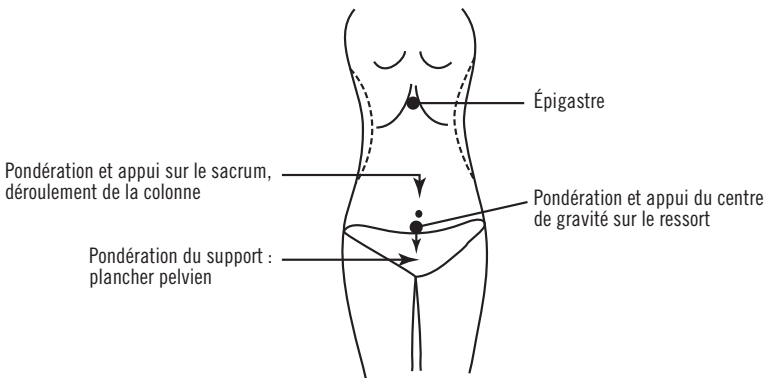


Figure 1. Points de pondération et d'appui vocaux

On peut voir ces deux principales pondérations entre sangle abdominale et diaphragme comme deux ressorts (ou accordéons). Le chanteur doit en effet s'imaginer (Fig. 2, page suivante) :

- avoir un ressort vertical souple et ferme à la fois, posé sur le plancher pelvien, donc porteur (telle la surface d'une table, par exemple), qui est légèrement appuyé sur le centre de gravité et se déroule le long de la colonne vertébrale en appui sur le sacrum ;
- posséder en même temps un second ressort étiré horizontalement au niveau de la taille et provoquant la dilatation des muscles intercostaux externes.

Ces deux réactions musculaires tonifiantes représentent « l'accordage » de l'appareil phonatoire, exactement comme tout instrument à corde et à vent l'exige avant d'être utilisé. Elles sont à la *base de la pose de voix*.

Notez aussi qu'au niveau du haut du corps (surtout de la nuque et du larynx) rien ne se manifeste sous forme de contraction ou de tension, tant que la sangle abdominale, le sommet du diaphragme, le centre de gravité et l'essor de la colonne vertébrale sur le sacrum réagissent simultanément, en « accordant » l'instrument vocal. Ces pondérations incitent le corps à changer d'attitude, donc de posture et de tonus musculaire phonatoire, et imposent au chanteur une verticalité bien affirmée du rachis, principal support du corps et de la tête qui se redresse et se maintient dans une attitude « noble » durant tout l'acte vocal.

Apprenez à « poser » et « appuyer » votre voix en chantant. Ne la laissez plus « papillonner » dans tous les sens. Veillez à puiser et en même temps à poser chaque note sur le plancher pelvien depuis la source du son fondamental. Maîtrisez-la par un « léger appui » vers le centre de gravité. Ne chassez pas et n'écrasez surtout pas le larynx durant la montée de la colonne d'énergie vocale. *Il ne faut infliger aucune tension à la gorge, au larynx, à la langue, au menton et aux lèvres...*

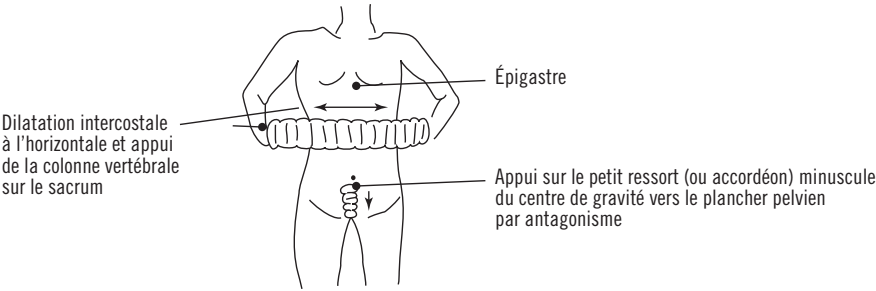


Figure 2. Le corps vu en « double ressort »
(colonne vertébrale déroulée, muscles phonatoires tonifiés)

6. Posture tête-corps : accordage de l'instrument vocal

Bien en appui sur les jambes, les muscles libérés de toute tension néfaste et la colonne vertébrale déroulée, le corps donne spontanément le sentiment *d'être porté et supporté* depuis le plancher pelvien jusqu'à l'atlas

qui assure le bon port tête-cou-dos dans l'axe vertical de la colonne vertébrale.

Une assise souple sur les pieds, des genoux détendus, un corps dynamique et déroulé suffisent pour obtenir la bonne posture, libératrice de toute tension et raideur musculaire : c'est « l'accordage » de l'instrument vocal. Un muscle fort nécessite *moins de tension pour agir*. L'utilisation correcte des structures de l'organisme (ceintures scapulaire, pelvienne, intercostale, diaphragmatique) a automatiquement des effets salutaires sur la liberté d'émission, sur l'amplitude et la qualité de la voix.

7. Dysphonie et rééducation vocale

L'*aphonie* est la perte de voix complète liée à diverses maladies (comme l'otite, la sinusite, la laryngite, la toux, la bronchite, la pneumonie, l'enrouement).

La *dysphonie* (étymologiquement « trouble de la voix ») est une altération plus ou moins marquée de la voix. Elle peut résulter d'une inflammation de la sphère ORL, mais aussi d'une technique vocale inadaptée :

- mauvais maintien du corps et de la tête ;
- mauvaise articulation bucco-linguo-labio-maxillaire ;
- adduction incorrecte des cordes vocales qui crée une fuite d'air (souffle dans la voix) ;
- mauvaise coordination pneumo-phonique pouvant avoir diverses causes telles que :
 - insuffisance inspiratoire,
 - descente diaphragmatique et dilatation intercostale insuffisantes,
 - absence de pondération dynamique abdomino-dorso-diaphragmatique, qui doit impérativement être appliquée dès l'inspiration profonde.

En cas d'altération de la voix, garder le silence est l'une des premières mesures à prendre pour préserver les cordes vocales. Attention, chuchoter n'arrange pas les choses. Ce mécanisme peut aggraver la situation, car les cordes restent en abduction prolongée, ce qui peut accroître la fatigue et diminuer l'élasticité cordale. Comme les tensions des voies respiratoires supérieures dessèchent les cordes vocales, il est conseillé de consommer beaucoup d'eau et des tisanes (thym, romarin, sauge) avec du citron. Des inhalations de vapeur d'eau chaude additionnée de

quelques gouttes d'essence d'eucalyptus ou de thym peuvent également avoir un effet bénéfique. Il est évident que, si aucune amélioration n'est enregistrée après quelques jours, il devient nécessaire de consulter un médecin spécialiste qui pourra vérifier l'intégrité et le fonctionnement de l'organe vocal.

Les laitages augmentent parfois la viscosité des sécrétions nasales, laryngées et pharyngées. Au chanteur de décider s'il peut se permettre d'en consommer avant une leçon de chant, une audition ou un concert.

Le processus de rééducation vocale peut durer de quelques mois à quelques années, selon les dommages causés sur les cordes vocales. L'essentiel est évidemment de rechercher avant tout les causes du mal afin de le soigner : c'est là le rôle d'un médecin spécialiste en phoniatry.

Concernant la technique vocale, les points les plus importants à corriger sont les mauvaises habitudes du vocaliste dues à une technique vocale déficiente, telles que :

- une non-observance des lois naturelles de l'instrument phonatoire (par exemple ignorant les dangers d'une inspiration clavulaire) ;
- une statique et une tenue nuque-tête raide ;
- un étirement du menton vers l'avant ou vers le haut ;
- une articulation labio-linguo-maxillaire artificielle.

8. Programme technique, potentiel des images

Pas de technique sans conception musicale. Ni d'interprétation de qualité sans une technique qui tienne la route. Une voix parfaite et le talent de s'en servir avec art supposent une vivacité d'esprit et un don naturel.

Au départ du travail d'apprentissage, il faut que les objectifs soient clairs aussi bien chez l'élève que chez le professeur. L'étudiant aura la tâche ardue d'apprendre à « chanter juste » dans la connaissance de la technique du chant classique, de viser son épanouissement personnel et celui de sa voix (avant son plaisir propre). Pour l'enseignant, les objectifs seront :

- d'enseigner les mécanismes vocaux (apprendre l'usage de chaque muscle phonatoire, son intégration à la chaîne musculaire impliquée

dans l'acte chanté), en rappelant sans cesse la manière de bien chanter telle phrase, dans telle hauteur de registre (attaques pures, phrasé du legato sans rupture, large éventail de nuances, etc.) ;

- de transmettre le « vécu » et le « ressenti » de la musique comme du texte d'une façon vivante, convaincante, précise, claire.

Le professeur doit régulièrement servir d'exemple, être capable de faire entendre le bon et le mauvais son, et d'expliquer les raisons de la différence. Des exemples vivants et le recours à des images parlantes se révèlent toujours très utiles à l'élève.

9. Classement vocal

Le choix du répertoire doit être adapté à chaque élève selon son type de voix, ses qualités, ses capacités vocales et sa sensibilité ; car toutes les soprani ne peuvent pas chanter *Tosca* ou la *Reine de la nuit*, ni toutes les basses endosser le rôle de Zarastro ou de Nabucco...

L'appartenance vocale à tel ou tel registre est dépendante de l'entraînement spécifique du chanteur. Il arrive souvent qu'une soprano au registre restreint soit prise à tort pour une mezzo, une mezzo à la voix non étoffée pour une soprano, un ténor au timbre rond pour un baryton, un baryton à la voix engorgée pour une basse (basse profonde). Tant que le tonus musculaire et l'utilisation du souffle ne sont pas corrects et bien dosés, le travail ne peut être étendu au développement du registre, de l'expression, de la musicalité, de la présence scénique, etc.

Flexibilité et possibilités de variation de la coloration sont la preuve d'une voix saine et d'une technique aguerrie : c'est la convergence de la sensibilité, de l'intuition, de l'intelligence et de la capacité analytique qui permet d'acquérir une bonne technique. L'acte chanté devient alors automatique et le chanteur capable de donner une véritable interprétation « musique-texte » expressive dans toute une gamme de nuances.

Un peintre, un sculpteur, un écrivain, un compositeur de musique peut toujours apporter des corrections, des retouches à son œuvre avant de la soumettre au jugement des experts et du public. Ce n'est évidemment pas le cas du chanteur. Une fois sur scène, il ne peut plus rattraper ni corriger les imperfections sonores. Sa voix devant constamment émettre des sons à des fréquences (hauteur de note) différentes et dans le respect

des exigences artistiques, le chanteur est contraint d'assurer le fonctionnement coordonné des muscles phonatoires, en tenant compte des points suivants :

- ne se servir que de l'énergie procurée par certains muscles inférieurs du tronc ;
- utiliser les muscles « forts » qui nécessitent moins de tension pour agir (abdomino-costo-diaphragme) ;
- jouer de certains petits muscles « faibles » du haut du tronc impliqués dans l'émission et l'articulation des notes et du texte, notamment ceux au niveau de la nuque, du pharynx, du larynx, de la langue, des lèvres, de la mâchoire, des joues (zygomatiques).

Ne jamais oublier que l'acte chanté nécessite le raffermissement des muscles abdominaux suite à la réaction descendante du diaphragme : utiliser les forces opposées de ces grands muscles est une *condition indispensable* à la bonne émission sonore qui a lieu entre le plancher pelvien et le nombril, comme poussée par un « petit ressort » ferme mais souple qu'on presserait entre le pouce et l'index. Comme on l'a vu, cette réaction musculaire constitue l'accordage de l'instrument vocal.

Ce raffermissement n'est pas un durcissement, mais plutôt, à partir de l'épigastre, une double action d'appui du diaphragme vers le bas, et de soutien des muscles abdominaux (contraction qu'on peut comparer à l'appui de l'archet du violoncelliste sur la partie inférieure de l'instrument). Cette contraction libère la partie supérieure du tronc : le chanteur ne ressent aucune gêne au niveau de la gorge ou de la nuque, à condition qu'il n'oublie pas de « focaliser *et* d'appuyer » le son vers *et* sur le palais dur et l'os nasal.

Si vous vous raidissez en chantant, exercez-vous à chanter en bougeant. Marchez, tournez sur vous-même bras tendus à l'horizontale, valsez tout en chantant. Cela peut débloquer des énergies, libérer des inhibitions. La souplesse du mouvement se répercutera sur la voix chantée. Vous serez surpris par la facilité avec laquelle le son s'écoule soudain de votre gorge, en vous servant exclusivement des bons muscles abdominaux, costaux et diaphragmatique sans les durcir, en dosant parfaitement l'effort minimal de ces muscles. Cultivez la confiance que vous avez en vous. La technique vous aidera à gagner en spontanéité et en émotion.

« La technique est, et reste à la base de l'art du chant, mais il faut aussi savoir l'utiliser dans sa sensibilité musicale, afin de libérer encore plus l'interprétation. »

Christa Ludwig

Même si tout a déjà été dit sur le bon fonctionnement de l'instrument-voix, lire et relire sans préjugé et sans orgueil les explications des grands maîtres nous permet de mieux pénétrer la structure intime du chant.

10. La méditation, une discipline bienfaisante

De nombreux cours de méditation sont à disposition des personnes qui en éprouvent le besoin. Méditer signifie porter et maintenir son attention sur le moment présent, à l'aide de principes de base tels que le non-jugement, l'acceptation, la patience, l'esprit de débutant, la confiance, le non-effort et le lâcher-prise de son corps comme de son mental. C'est un moyen de changer sa relation avec l'angoisse, le stress, la perception émotionnelle, en favorisant leur acceptation, en « décentrant » ces éléments pour maîtriser le vécu : entrer en amitié avec soi-même, parvenir à chasser la tourmente et trouver la sérénité.

La méditation n'est pas une thérapie, mais un outil pour prévenir et maîtriser des problèmes physiques et psychiques de diverses natures.

.....

Chapitre 3

Le rôle de l'oreille dans la voix

« Le larynx n'émet avec fidélité et de manière constante que ce que l'oreille est capable de contrôler. »

Alfred Tomatis

1. L'oreille, l'ouïe, l'audition

L'oreille ? Une merveille ! Organe sensoriel de l'ouïe et de l'équilibre, elle est une importante génératrice d'énergie cérébrale. Celui qui ouvre grand les yeux et qui tend l'oreille utilise ces organes sensoriels grâce auxquels il s'oriente par rapport à son environnement.

Sachant que l'oreille est responsable de l'ajustement des sons émis, posséder une écoute attentive est nécessaire pour avoir une voix belle et juste.

L'oreille capte les messages sonores et, *via* le nerf auditif, les transmet au cerveau où, par des mécanismes biochimiques au niveau des neurones, ils sont analysés, décodés (paroles ? musique ? bruits ?) et stockés. Dans l'acte chanté, c'est après avoir intégré et mémorisé le message sonore que le cerveau commande le son, gère le positionnement du larynx et des cordes vocales et, selon la hauteur du son enregistré, règle la tonicité des muscles concernés par la phonation. Il s'instaure une sorte de dialogue entre l'oreille et le corps *via* le cerveau et tout geste vocal est contrôlé par l'organe auditif.

« Tends l'oreille ! Tu entends ? ». « Dresser l'oreille », c'est mettre en vigilance tout l'organisme, c'est se brancher volontairement sur le monde sonore qui nous entoure. L'envie de prêter attention améliore la qualité d'écoute. L'oreille interpelle et mobilise l'organisme entier, l'invitant « à se redresser », adoptant une attitude qui favorise non seulement la bonne écoute, mais aussi la tonification de tout le corps. C'est la posture idéale pour chanter.

2. Le son, la musique, le squelette et la perception auditive

Un son résulte de la vibration de l'air. Ces vibrations sonores se déplacent dans l'espace sous forme d'onde dont la fréquence détermine la hauteur du son : plus elle est haute, plus le son est aigu ; plus elle est basse, plus le son est grave. Si la fréquence dépasse un certain seuil supérieur, le son devient inaudible pour l'Homme (les ultrasons). Les ondes sonores se propagent non seulement dans l'air, mais aussi dans les liquides. Elles sont réfléchies lorsqu'elles rencontrent un obstacle : chacun de nous a eu l'occasion d'expérimenter le phénomène de l'écho.

Lorsque l'onde sonore parvient dans le pavillon de l'oreille, elle se propage le long du canal auditif externe, poursuit son trajet dans l'oreille moyenne (tympan, marteau, enclume, étrier) pour aboutir finalement dans la cochlée, un organe rempli de liquide, où la vibration sonore (de nature mécanique) est transformée en signal (message) électrique qui, *via* le nerf auditif, est transmis au cerveau. Celui-ci enregistre alors le son (sa hauteur, son intensité, son timbre). L'une des fonctions de l'oreille est donc d'activer le cortex en vue de lui donner les moyens d'animer le corps et l'esprit dont il a le contrôle⁸.

La musique est constituée d'une succession de sons. Dans toute voix, il y a une conduction due à la charpente osseuse qui équivaut à « faire vibrer et chanter » le squelette. Une bonne gestion du souffle contribue à éliminer toute tension au niveau du larynx. Le son implique en principe une détente dans l'activité laryngée. Pour obtenir la détente et la liberté d'action du larynx, l'investissement soutenu de la musculature abdominale et diaphragmatique est essentiel et permet d'établir les conditions

8. Pour plus de détails anatomiques et scientifiques, voir *L'instrument du Chanteur : son corps* du même auteur, Chapitre XIV, « L'oreille et ses fonctions », Marseille : éditions Solal, 3^e édition, 2013.

.....

Bibliographie des ouvrages consultés et articles cités

Andenmatten-Sierro Anne-Françoise. *Chercher sa voie pour trouver sa voix*. Éditions Labatiaz, Suisse : Saint Maurice, 1993.

Arger Jane. *Nouvelle initiation à l'art du chant*. Rouart Lerolle, Paris, 1924

Bencivelli Silvia. *Pourquoi aime-t-on la musique ? Oreille, émotion, évolution*. Éditions Belin : Paris, 2009.

Benharoche Maurice. *De l'art vocal aux chants de la vie et aux harmonies de l'être : essai de synthèse des données et des facteurs physiques, physiologiques, sociologiques et philosophiques, constitutifs de l'art du chant*. Éditions de l'auteur, Biarritz, 1958.

Bigand Emmanuel. *L'essentiel, cerveau et psycho*, 11. 2010-1 2011.

Blivet Jean-Pierre. *La voix du chant, traité de technique vocale*., Éditions Fayard, 1999.

Bonnier Pierre : *La voix professionnelle*, Éditions Larousse, Paris, 1908.

Callas Maria. « Leçons de chant », Master Classes à la Juilliard School 1971-1972, transcrites par John Ardoin, traduit de l'anglais par Gérard Mannoni. Éditions Fayard-Van de Velde, 1991.

Caruso Enrico et Tetrasoni Luisa. *On the Art of Singing*. Dover Publications, Inc. New York, 1975.

Chaliapine. *Ma vie*. Traduction française d'A. Pierre, Albin Michel, Paris, 1932.

Chef d'Orge Henri. *Respir Antique : l'énergie du langage – le livre des consonnes*. Ramage. Édition de l'Âme Musicienne, 2009.

Chef d'Orge Henri. *Respir Antique : l'énergie du langage – Le livre des voyelles*. Ramage Édition de l'Âme Musicienne, 2010.

Cornut Guy. *La voix, la mécanique respiratoire dans la parole et le chant*. Presses Universitaires de France, collection « Que sais-je ? », 1983.

Cuénod Hugues. Extrait du journal de l'AFPC, rencontre du 31 octobre 1992.

Daum Nils. *La voix par le shabda yoga pour le chant et la parole*. Éditions Jouvence, Genève, 1996.

De Gasquet Bernadette. *Abdominaux : arrêtez le massacre*. Éditions Marabout, 2009.

Faure Jean-Baptiste. *La voix et le chant*. Éditions Heugel et Cie, Paris-Villard, 1886.

Fernandez-Lavie Fernand. *La voix naturelle*. Presses d'Île-de-France, 1957.

Fournier Cécile. *La voix, un art et un métier : anatomie, physiologie, acoustique, phonétique, technique de la voix professionnelle*. Éditions Comp'Act Seyssel, 1994.

Fresnel-Elbaz Elisabeth. *La voix, prendre soin de sa voix, communication, rééducation*, Éditions du Rocher ; Jean-Paul Bertrand, 1997.

Garcia Manuel. *Traité complet de l'art du chant*. Éditions Heugel et Cie, Paris, 1884-1901.

Gouret Jean. *Vivre l'opéra*. Les publications universitaires, Paris, 1975.

Gray Henry. *Grays Anatomy*. Roger Warwick and Peter Williams, Edinburgh : Churchill Living Fone, 1980.

Guearti Clemente. *Le chant en Italie*. Impression Samie, Bordeaux, 1955.

Hahn Reynaldo. *Du chant*. Gallimard, Paris, 1957.

Heuillet-Martin Geneviève, Garson-Bavard Hélène, Legré Anne. *Une voix pour tous*, tomes 1 et 2, Solal, 1997 (et 3^e éd. en 2007).

Husson Raoul. *La voix chantée*. Éditions Gauthier-Villard, 1960.

Labriet A. prénom à développer. *Le chant scientifique, contribution à l'étude de l'émission vocale normale*, Copyright Nancy, 1926.

Lamperti Francesco. *Guida teorico-pratica-elementare per lo studio del canto*. Éditions Ricordi, Milano, 1864.

Laurens Jean. *Bel canto et Emission Italienne*. Éditeurs Richard-Masse, Paris, 1950.

Lehmann Lilli. *Mon art du chant*. Traduction de Chassang, Éditions Rouart-Lerolle et Cie, 1922.

Liévens Léon. *La vérité vocale sur la voix humaine*. Éditions de l'auteur, Paris, 1925.

Litvinne Felia. *Ma vie et mon art*. Éditions Durand, Paris, 1947.

Loiseau Georges. *Notes sur le chant*. Éditions Durand, Paris, 1947.

Ludwig Christa. *Ma voix et moi*. Les Belles lettres, Archimbaud, 1996.

Mancini Roland. *L'art du chant*. Éditions Presses Universitaires de France, Paris, 1969.

Mansion Madeleine. *L'étude de la voix*. Éditions Richard Masse, Paris 1956.

Martinelli Germaine. *L'Art du chant, huit leçons de technique vocale*. Impression Durassié, Paris, 1929.

Merlin Olivier. *Le chant des sirènes*. Éditions Julliard, Paris, 1969.

Meschonnic Henri et Ivan Fo'nagy. *Pour une anthropologie des voix. L'oralité poétique de la voix. Les gestes articulatoires, et les chances d'une caractérologie vocale*. Textes réunis par Nicole Revel et Diana Rey-hulman « L'Harmattan, connaissance des hommes », Langues O, Paris, 1993.

Miller Richard. *La structure du chant*. Éditions ipmc, Paris, 1990.

Ormezzano Yves. *Le guide de la voix*. Éditions Odile Jacob, Paris, avril 2000.

Ott Jacqueline et Bertrand. *La pédagogie de la voix et les techniques européennes du chant*. Collection Psychologie et Pédagogie de la musique. Éditions EAP, 1981.

Panzéra Charles. *L'art de chanter*. Éditions littéraires de France, Paris, 1945.

Petit Pierre. In Jean Gouret, *Vivre l'Opéra*. La pensée universelle, 1975.

Robert Frédéric. *L'opéra et l'opéra-comique*. Presse universitaire de France, collection « Que sais-je ? », 1981.

Rondeleux Louis-Jacques. *Trouver sa voix*. Éditions du Seuil, 2004.

Rouard Édouard. *La voix dans le chant*. Éditions Heugel, Paris, 1929.

- Schwarzkopf Elisabeth. Mémoires « Les autres soirs », Éditions Tallandier, 2004.
- Shakespeare William. *The Art of Singing*. Éditions J.B. Cramer, Londres, 1921.
- Shipp Thomas. « Vertical laryngeal position in singing », *Journal of Research in Singing*, 1977.
- Simoneau Leopold. *Art du bel canto*. Québec : Éditions du Boréal, 1995.
- Tebaldi Renata. « Good vocal habits ». *The Etude*, May-June 75:13, 1957.
- Tomatis Alfred. *L'oreille et la vie, itinéraire d'une recherche sur l'audition, la langue et la communication*. Éditions Robert Laffont, Collection « Réponses, Santé », 1977.
- Tosi Pier Francesco. *Opinioni dei Cantori antichi e moderni », Bologne 1723 (Opinions sur les chanteurs anciens et modernes, traduction de T. Lemaire, Paris, 1874)*.
- Tschui Marlyse. “*Femina*”, 18.09.2011, Suisse.
- Tsico Nick. *Le lexique du chanteur*. Éditions La Ruche ouvrière, Paris, 1969.
- Van den Berg J. “Register problems, sound production in man”, *Annals of the New York Academy of Sciences*, Ed. By A. Bouhuys, New York, 1968.
- Werbeck-Svärdström Valborg. *L'École du dévoilement de la voix*. Éditions Les trois Arches, Chatou, 1996.
- Wilfart Serge. *L'esprit du chant, le chemin initiatique du souffle et de la voix*. Éditions Albin Michel, Collections « L'Être et le corps », Paris, 1999.
- Wyss Colette. *Ce que chanter veut dire*, Éditions Philippe Ortiz, Paris, 1931.
- Zedda Paolo. *Conférence de l'AFPC journal N° 14*, 2007, Strasbourg.

Chanter avec son corps

**Appui sur le diaphragme,
soutien par les abdominaux,
diction avec une bonne élocution**

Tout instrument est employé dans l'ensemble de sa structure physique. Telle est également l'utilisation de « l'instrument-voix », qui regorge de ressources cachées. Ces dernières sont essentielles à connaître afin de comprendre et ressentir le fonctionnement de l'émission sonore.

Grâce à des réflexions issues de son expérience et à de nombreux schémas illustrant les fonctions phonatoires musculaires et organiques, l'auteur propose de nouvelles approches techniques et mécaniques qui facilitent l'apprentissage du chant.

Cet ouvrage insiste particulièrement sur la maîtrise du geste respiratoire, vocal et articulatoire, permettant ainsi au chanteur :

- d'obtenir l'homogénéité de la tessiture vocale ;
- de percevoir les sensations physiques musculaires du chant ;
- de maîtriser son larynx et son oro-pharynx ;
- d'éviter l'uniformisation des voyelles et des consonnes ;
- d'articuler correctement et maîtriser son vibrato ;
- de corriger ses insuffisances vocales.

L'auteur :

Professeur de chant expérimenté en rééducation vocale, cantatrice, compositrice et conférencière, **Sirvart Kazandjian-Pearson** a enseigné durant 23 ans à la Haute école de musique de Lausanne, et a été chargée du décanat des classes professionnelles de chant. Elle a parallèlement enseigné pendant 25 ans au Cercle lémanique d'études musicales.

www.deboeck.fr

ISBN : 978-2-35327-298-3



9 782353 272983

CHACOR