

Sirvart Kazandjian Pearson

Chanter avec son corps

**Nouvelles techniques pour apprendre
le chant et se perfectionner**





Sirvart Kazandjian-Pearson

Chanter avec son corps

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

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... ? ».

Copyright © 2017 Solal.

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-émanation 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 bienfaisante	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'amorçe 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

Enfin, 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.

Enfin, 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 *laxi*s / *RE*sonare *fibri*s / *MI*ra *gestoru*m /
*FA*muli *tuoru*m / *SOL*ve *polluti* / *LABii* *reatu*m /
Sancte Ioannes.

(« 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 doit 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, enrrouement.

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 forment 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 tirailé 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).

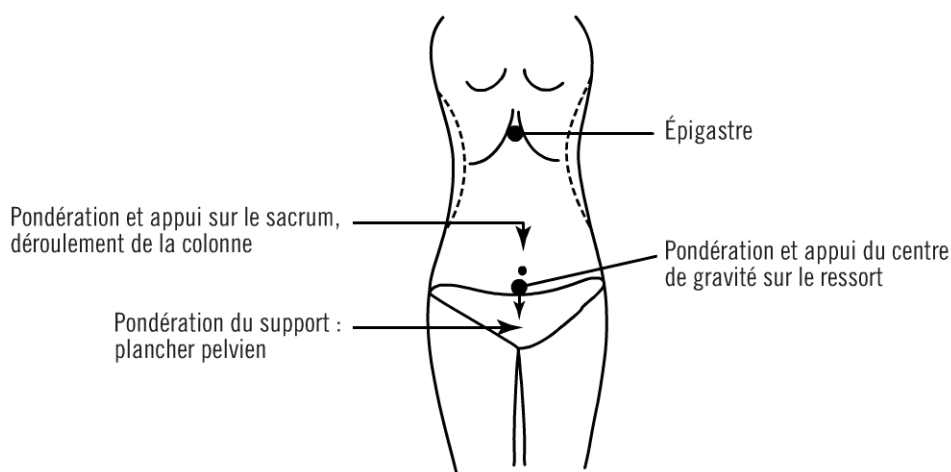


Figure 1. Points de pondération et d'appui vocaux

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...*

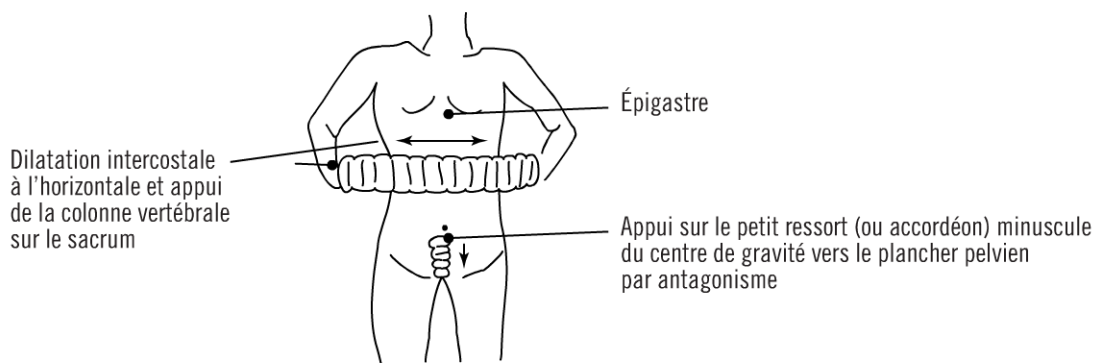


Figure 2. Le corps vu en « double ressort »
(colonne vertébrale déroulée, muscles phonatoires tonifiés)

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 clavicaire) ;
- 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.

de pondération dynamique nécessaire à la production du beau son. Cette pondération périnéale, qui doit être douce, déclenche en même temps l'élongation de la paroi abdominale, le réglage tonique du diaphragme et des muscles intercostaux.

3. La justesse du son

L'oreille est dotée de la capacité de contrôler les divers paramètres de la voix et de « dicter » toutes les notes au larynx, aidée en cela par la direction technique et mécanique du corps. Son rôle est déterminant dans l'émission sonore, un processus qui n'est pas soumis au « contrôle volontaire » du chanteur, car elle gère la hauteur de toutes les notes de façon automatique.

« L'appui de la voix est d'autant plus important à acquérir que les défauts d'intonation, souvent attribués au manque d'oreille, dépendent presque toujours d'un manque d'appui. »

J.-B. Faure

La justesse est donc sous le contrôle du cerveau et d'abord de l'oreille, sensible aux diverses fréquences de vibration de l'air caractéristiques des hauteurs sonores.

De toute évidence, l'émission sonore fait intervenir la bouche. Le chanteur qui « ânonne », butant sur chaque syllabe, sur chaque note, trouble son ouïe. En fait, le processus correct d'articulation du texte doit conduire à l'émission fluide des phrases où les mots se succèdent et s'enchaînent de façon continue, comme dans un discours (lèvres et langue souples, libérées dans l'articulation, et larynx stabilisé mais libre).

4. Position du larynx, des cordes vocales, du corps

C'est à travers l'ouïe et la statique corporelle du « grandir et mincir » (voir le chapitre 7 « Posture, statique et attitude du chanteur ») que l'on est capable d'organiser l'ensemble équilibré de toute action, en particulier l'acte chanté. Cette posture, si souvent ignorée, ou insuffisamment étudiée eu égard à son importance, apporte du tonus aux muscles de l'abdomen,

des côtes et du diaphragme, provoquant des stimuli qui se transmettent au larynx, à la langue, aux lèvres et à la mâchoire. Nous trouvons cette coordination dans l'acte chanté par :

- la posture idéale, de sorte que les réponses neuromusculaires et sensorielles permettent au processus de l'émission sonore de s'accomplir, à l'instar d'une ligne de fabrication dans une usine ;
- l'utilisation des organes phonatoires et l'usage des mécanismes musculaires bien tonifiés ;
- le contrôle de l'intensité de la voix et de la hauteur des sons.

Ainsi que la chaîne des osselets de l'oreille (le marteau, l'enclume et l'étrier rattachés l'un à l'autre), la justesse du son est tributaire d'une série de positions du larynx qui assurent la transmission des ondes sonores. Comme nous le verrons, le larynx peut en effet acquérir diverses positions pour produire la hauteur du son attendu et entendu par l'oreille. Ensuite, les sons sont répercutés et propagés, d'abord à l'intérieur du corps, avant de s'extérioriser et d'atteindre l'auditoire.

Si le fonctionnement de l'oreille n'est pas bon, le système de contrôle s'altère et la voix risque de subir un traumatisme sonore (dysphonie) :

- trop de pression sous-glottique entraîne souvent un son *trop bas* par manque de soutien périnéal ;
- le serrement et la crispation de l'appareil laryngé entraînent un son *trop haut*.

5. Le rôle multifonctionnel de l'oreille

L'oreille joue dans le chant un rôle capital, qui tient à ses fonctions :

- d'écoute et de contrôle des problèmes de justesse (si vous pensez chanter faux, je vous engage à appliquer les exercices de la figure 1, aussi surprenants qu'ils vous paraissent ; cela vous aidera à coup sûr) ;
- de correction des soucis de mélange des voix de poitrine et de tête ;
- d'interpellation du corps pour :
 - qu'il se redresse verticalement, tête librement posée sur l'atlas, sur lequel elle s'appuie,
 - qu'il stabilise le larynx (au niveau de la cinquième cervicale), lequel doit être maintenu libre dans ses actions,

- qu'il « grandisse » (paroi abdominale en élongation) et que les côtes se dilatent (réglage diaphragmatique, basses côtes en dilatation latérale).

Afin d'éviter des erreurs de hauteur de notes, cherchez à « tendre l'oreille », en visant une ligne horizontale au niveau des deux conduits auditifs, en redressant la nuque, et non pas la tête (Fig. 3, page 41).

Dans l'art du chant, le contrôle par l'oreille doit se faire en se concentrant sur trois points d'appui sollicités en permanence afin d'éviter toute perte d'énergie et toute réduction des radiations acoustiques :

- pondération du plancher pelvien qui réagit à la suite de l'inspir (pression et soutien énergétique de la voix) ;
- pondération simultanée du diaphragme (contraction souple de son sommet), qui entraîne le réglage de la tension des basses côtes et des vertèbres dorsales ;
- appui du son sur le palais dur.

Pour couronner le tout : une élocution libre et précise, quel que soit le registre vocal.

6. À l'écoute du son fondamental

Produit de la pratique respiratoire profonde, le son fondamental ou « noyau du son » se prépare dans l'espace intérieur, sous le nombril (centre d'énergie, centre de gravité), et traverse le corps avant de se déployer et de s'écouler hors de la bouche. C'est au centre de l'abdomen que se focalise et se concentre l'énergie du souffle et des muscles, noyau de force vitale. C'est là, dans cette zone ombilicale aussi que prend source la vie (souvenez-vous du premier cri du nouveau-né), zone où prend également naissance le flux respiratoire, à la base de la force dont se servent les athlètes, les sportifs, mais aussi tout un chacun dans ses actions quotidiennes.

L'énergie engendre l'énergie. La pensée est aussi une forme d'énergie qui stimule les nerfs assurant le mouvement des muscles dont ils ont la charge. Dès que les aspects sensoriels des conceptions « réflexes » musculaires sont saisis, le chanteur est capable d'appliquer dans l'acte chanté ces mécanismes de façon automatique et naturelle au niveau du périnée, du diaphragme et des côtes. Une fois l'esprit et le physique habitués à appliquer et à ressentir l'élongation et la dilatation du corps lors

de la respiration calme et profonde, le chanteur adopte instinctivement cette posture durant toute sa carrière.

6.1. Le rôle du son fondamental

Concernant la voix, le son fondamental, par la présence de ses harmoniques graves et aiguës, est consolidé sur toute la tessiture par la mise en activité de la charpente osseuse, du sternum, des résonateurs buccaux, faciaux, pharyngés ; le renforcement de certaines zones formantiques (formants des voyelles) donne couleur, registre, personnalité, émotions... Par ailleurs, l'expir n'a pas pour seul rôle de « créer » le son, mais aussi de lui « insuffler » une sorte de tonus vivant et de le propager sous forme d'onde dans l'espace.

« Le larynx produit un son initial très complexe, le même pour tous les sons, et c'est en traversant le pavillon pharyngo-buccal, de la glotte aux lèvres, que le son initial se modifie en timbre, pour acquérir la couleur vocalique qu'il possède à la sortie de la bouche. »

Raoul Husson

Ce noyau du son peut être vu comme la note engendrée par le jeu des harmoniques traditionnelles (tierce, quinte, septième, neuvième) ou comme le son le plus grave qu'on puisse émettre, qui démarre des fondements même de l'être, et qui vibre depuis la base de la colonne vertébrale jusque dans le crâne.

C'est le son sur lequel on s'appuie pour émettre le premier mot de toute phrase parlée, ou la première note sur laquelle on doit se baser avant chaque attaque, et durant toute la phrase chantée. C'est ce qui permet la relation directe entre ce « support phonique » qu'est le plancher pelvien d'où jaillit ce son (surtout grâce à la bonne formulation des consonnes), et la richesse harmonique de la voix (mélange de graves et d'aigus, équilibré de timbre et de couleurs) développée sur toute sa tessiture.

6.2. Présence permanente du son fondamental dans la voix

Grâce au maintien continu des vibrations de la charpente osseuse jusqu'aux cordes vocales, les harmoniques aigus s'ajoutent au son

fondamental donnant ainsi toute sa richesse à la sonorité. Mélanger les sonorités graves et aiguës jusqu'à la dernière note aiguë, voire les premières notes suraiguës, c'est là la richesse de la voix.

L'oreille apprend à contrôler le son fondamental qui s'exprime dans un mélange parfait de voix de poitrine et de tête. Le vocaliste doit donc « tendre l'oreille » pour découvrir ce « son caché », ce noyau du son qui rayonnera dans son corps avant de s'extérioriser.

Avec le temps, le réflexe s'érige comme une évidence en guide de la voix. Par ses propres sensations, le chanteur parvient à homogénéiser sa voix en la dirigeant vers le palais dur, la paroi nasale et frontale, puis vers l'orifice buccal. La voix s'enrichit, s'affirme, accroît ses qualités musicales. L'acte chanté s'accomplit alors avec peu d'efforts et la maîtrise du trac devient plus aisée.

7. L'élocution

Il faut prendre conscience de l'importance de la transmission des émotions contenues dans le texte et la musique de la partition pour acquérir la maîtrise d'une technique fiable. Une articulation correcte et naturelle ne peut qu'aider à stabiliser la technique vocale. Il est essentiel de ne pas nuire au texte en s'égarant dans une mauvaise articulation, il convient de chercher la force de communication, car la voix est soumise à des variations de fréquence selon les circonstances et l'état psychologique du chanteur. Nous savons tous que le ventre réagit aux émotions et que, selon la nature de celles-ci, l'effet peut se traduire par des contractures, diarrhées, constipations, etc.

« *On accouche de la parole qu'on a dans le ventre. »*

« *On forge la parole dans les viscères. »*

« *Tu es l'objet d'amour de mon ventre. »*

Proverbes africains

« *Le cerveau abdominal a la capacité de se souvenir, et il n'est pas exclus qu'il pense. »*

Proverbe chinois

D'ailleurs, il y a une quinzaine d'années, la science a découvert que le colon intestinal contenait des neurones analogues à ceux du cerveau et montré la corrélation entre des anomalies neuronales intestinales et cérébrales, comme dans la maladie de Parkinson, par exemple.

J'aimerais ajouter que certaines morphologies sont caractérisées par un massif facial et nasal large, un visage volumineux, une cavité buccale spacieuse et une grande mâchoire reliées à une cavité pharyngée également ample. Cela se traduit par un avantage acoustique certain (résonance). Aux autres chanteurs de chercher à maintenir détente et dilatation pharyngée, ouverture buccale naturelle, sans « forçage » ni retenue, pour approcher des bénéfices d'une telle morphologie...

8. Des loisirs à risque chez les adolescents

De nombreux jeunes écoutent de la musique chaque jour et souvent pendant plusieurs heures. Ils peuvent ainsi être exposés à des volumes sonores très importants, que ce soit lors de concerts, de soirées techno, etc., où les enceintes dégagent quantité de décibels, ou bien lors de l'écoute au casque des morceaux contenus dans leur baladeur avec un curseur poussé au maximum. Or, une exposition régulière à des volumes sonores excessifs a des conséquences néfastes pour la santé. En effet, des atteintes auditives peuvent en résulter, qui sont d'autant plus importantes que l'intensité du bruit est élevée et la durée d'écoute longue.

De nombreux adolescents se plaignent de symptômes tels que bourdonnements d'oreille, acouphènes, surdité partielle et temporaire ; ces effets désagréables sont des symptômes qui peuvent empirer et conduire à des pathologies graves, notamment une hyperacousie, une hypersensibilité aux bruits (souvent perçus comme douloureux), ou une perte auditive plus ou moins avancée. Une baisse de capacité auditive chez un jeune est d'autant plus préoccupante qu'elle risque de se répercuter sur sa vie sociale et professionnelle à l'âge adulte. Tout signe précoce d'anomalie auditive devrait donc conduire à consulter un ORL avant que les dommages ne deviennent irréversibles : les cellules qui tapissent et protègent le conduit auditif peuvent être détruites en cas d'agressions sonores prolongées et répétées ; ces cellules mortes ne se régénérant pas, les lésions deviennent définitives.

Rappelons ici l'échelle d'intensité (en décibels) de plusieurs bruits courants :

- bruissement des feuilles dans les arbres = 10 dB ;
- conversation à voix basse = 20 dB ;
- musique douce = 50 dB ;
- aspirateur, imprimante = 70 dB ;
- rue à grand trafic = 80-85 dB ;
- discothèque, cinéma, baladeur au volume maximal, concert = 100-110 dB ;
- tronçonneuse = 110 dB ;
- marteau-piqueur = 120 dB ;
- bruit d'avion au décollage = 120-130 dB (seuil de la douleur).

De l'avis des spécialistes, les bruits d'un environnement naturel ne présentent pas de danger pour l'ouïe. C'est principalement le secteur des loisirs qui constitue le plus grand risque. La zone dangereuse commence entre 90 et 100 décibels (le seuil de la douleur se situe entre 120 et 130 décibels). Le seuil critique à ne pas dépasser sans protection (casque, tampons auriculaires) se situerait à 85 décibels.

Selon l'organisation française AGI-SON, une oreille peut tolérer l'écoute au casque d'un baladeur à la puissance maximum de 100 dB pendant deux heures par semaine ; elle supporte l'écoute d'un concert à 105 dB pendant quarante-cinq minutes. Au-delà, les protections auditives sont indispensables.

On ne peut donc que vivement recommander aux jeunes de veiller à protéger leur ouïe. Une nouvelle rassurante tout de même : selon une étude canadienne, l'apprentissage de la musique (et non pas l'écoute à grand volume de n'importe quelle musique) contribuerait à ralentir la diminution des capacités auditives avec l'âge. Selon Benjamin Rich Zendel, « être musicien toute sa vie peut contribuer à une meilleure audition dans le grand âge, en retardant des changements dans le processus d'audition centrale, donc en préservant l'ouïe du déclin ou de la perte ».

À l'attention donc des musiciens professionnels et amateurs : ne négligez pas la pratique de votre instrument ou de votre voix, il semble qu'on puisse y gagner jusqu'à vingt ans de « meilleure audition » !

9. Exercices d'application d'écoute et d'émission

De nombreuses personnes passent à côté de manifestations de la nature à l'intérieur d'elles-mêmes, sans en saisir « les secrets ». Grâce au don d'observation, on peut saisir la mécanique naturelle en soi, fort discrète, au point qu'en général on ne la remarque pas. Une fois qu'il a découvert les aspects sensoriels de ces conceptions réflexes, le vocaliste est capable de les appliquer à l'acte chanté, en vertu des propriétés « réfléchissantes » des images qui se traduisent en mouvements musculaires, puis en sons. Plus le lien entre l'image et le mécanisme est clair, meilleure est la « réflexion ». Bien entendu, le raisonnement doit s'ajouter à l'observation, tâche difficile à accomplir parce que subtile.

Qu'il s'agisse de parole, de musique, de cri, de bruit, de sifflement, etc., l'oreille se comporte en antenne. Concernant le chant, après l'intégration et la mémorisation du message sonore, les activités cérébrales de régulation de l'acte chanté se déclenchent : le cerveau commande le son, puis le positionnement du larynx, des cordes vocales, de la langue, des lèvres, des muscles inspireurs-expireurs, le tout en accord avec la hauteur du son enregistré par l'oreille.

Les deux exercices illustrés à la figure 3 permettent de contrôler le potentiel d'écoute et de stimuler le capteur auditif. En les appliquant, on se sent grandir, libre et détendu non seulement vers la nuque et dans la gorge, mais aussi aux niveaux labial et lingual. On ressent également une fluidité verbale qui assure l'homogénéité de toute la tessiture vocale. Le timbre s'enrichit de couleurs grâce à la participation innée de la *voix osseuse* (qualité de la voix de poitrine) et s'exprime de façon spontanée, sans effort excessif ni appréhension... Le « son vrai » ne sort pas uniquement des lèvres, mais du corps entier.

En expérimentant ces exercices, concentrez-vous sur l'extension verticale et souple de la nuque, sur la liberté du larynx, sur le redressement et l'élongation du corps et la dilatation des basses côtes. Maintenez cette posture tonifiante *jusqu'au bout de la phrase* ; renouvelez régulièrement, sur chaque phrase, cette attitude accompagnée d'une respiration profonde.

Ces exercices forment un outil de travail qui permet au cerveau d'enregistrer une technique facilitant l'émission sonore et la création des vibrations au niveau de la charpente osseuse (sternum, massif osseux nasal, pharynx et plexus).

Exercice A (Fig. 3)

Pincez simplement entre pouce et index la peau du nez à hauteur de l'os et des cartilages nasaux, et tirez-la légèrement à l'horizontale ; maintenez ce pincement sur toute la durée de votre prestation vocale.

Avec la nuque « verticalisée » et détendue, le larynx adopte aussitôt la bonne position (au niveau de la 5^e cervicale). Le corps se redresse et s'allonge, les basses côtes se dilatent latéralement et verticalement dans une posture « tonifiante » maintenue jusqu'au bout de chaque phrase.

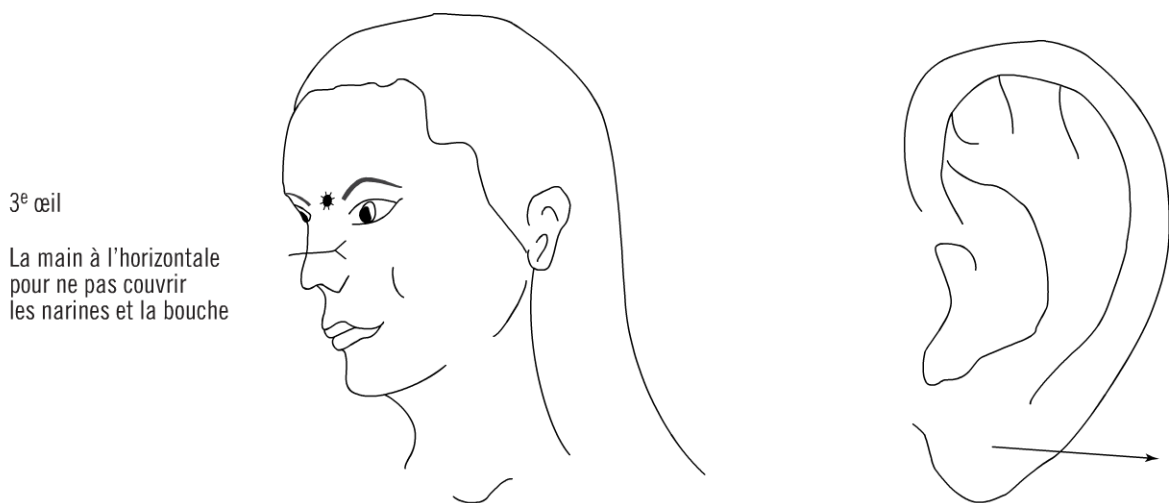
Chantez et dirigez la voix vers ce point nasal, en direction du 3^e œil (entre les sourcils), quitte à ajouter une « envie » de bâiller qui surélève et positionne le palais mou, dirige le son vers les cavités supérieures de la face et bascule le larynx.

Exercice B (Fig. 3)

Prenez le lobe de vos oreilles entre le pouce (par-dessous) et l'index (par-dessus) et tirez-les à l'horizontale (sans exagération !) ; maintenez ce pincement durant toute votre prestation vocale.

Notez la liberté vocale (grâce au redressement de la nuque et de la tête), l'élongation et la dilatation du corps. Cette prise vous permet de « dresser l'oreille » pour une écoute attentive.

Chantez et dirigez la voix vers ce point nasal, et en direction du 3^e œil, quitte à ajouter une « envie » de bâiller qui surélève et positionne le palais mou, dirige le son vers les cavités supérieures de la face et bascule le larynx.



A. Pincement de la peau du nez entre deux doigts.

B. Lobes tirés horizontalement, voix dirigée contre le palais dur et le 3^e œil.

Figure 3. Exercices de développement de l'ouïe et de l'écoute

10. Des réponses possibles à quelques questions importantes

10.1. Pourquoi chante-t-on faux ?

Parce que le chanteur :

- « pousse » et trouble ainsi son ouïe qui n'arrive plus à contrôler la hauteur du son ;
- crispe sa gorge et sa nuque (cou tendu, d'où un blocage inévitable du larynx, de la mâchoire, des lèvres et de la langue) ;
- a une mauvaise gestion du souffle (sa respiration est claviculaire au lieu d'être abdominale, costale et diaphragmatique), ce qui perturbe la coordination des interactions des muscles costo-abdominaux et diaphragmatique⁹.

10.2. Pourquoi chante-t-on « bas ou haut » ?

« Chanter bas », c'est :

- aborder les registres du haut-medium et de l'aigu avec une tonicité des muscles périnéaux, costaux, diaphragmatique insuffisante ;
- articuler de façon incorrecte les consonnes et les voyelles parce que les lèvres sont trop relâchées ou, inversement, trop retenues (ouverture buccale insuffisante).

Ce problème peut aussi résulter de pertes auditives¹⁰.

« Chanter haut » peut avoir pour cause une nuque étirée et raidie, un larynx non stabilisé, poussé vers le haut de la gorge et serré ; ou encore coincé sous la racine de la langue.

Dans les deux cas, pour y remédier :

- pensez à *respirer abdomino-costo-diaphragmatiquement*, en « grandissant » et en pondérant bas-ventre et sommet du diaphragme par

9. Chanter faux peut également être dû à des attitudes de maintien incorrectes ou à un dysfonctionnement auditif (dans ce cas, il vaut mieux aller consulter un spécialiste, ou suivre une thérapie appropriée).

10. Suite à une perte auditive due à l'âge (presbycousie) ou à des pertes d'audition partielles d'origines diverses, le chanteur ne possède plus les repères de certaines fréquences, le plus souvent les hautes (aigu) ; il chante plus bas dans le timbre, mais conserve le contrôle de la note émise.

leur légère pondération. Ou, plus simplement, par la *légère* contraction du sphincter anal, maintenue jusqu'au bout de chaque phrase. Grandissez simultanément en vous servant de la colonne vertébrale bien redressée et appuyée sur le sacrum ; utilisez votre voix de poitrine en permanence, jusque dans les aigus. Détendez *totale*ment le haut du corps (principalement la bouche, la gorge, la nuque, les épaules) et ne mobilisez que les abdominaux et le diaphragme ;

- parallèlement, imaginez parler à quelqu'un à distance. Focalisez votre voix en permanence en direction du palais dur, de l'os nasal et du troisième œil (Fig. 3). Soignez votre élocution de manière qu'elle soit dynamique et mette en valeur les paroles et leurs sens. Accordez toute liberté de mouvement à la bouche, aux lèvres, à la nuque, à la mandibule, afin que le corps réagisse par réflexe, pour assurer la projection sonore.

10.3. Pourquoi le timbre et la couleur de la voix changent-ils d'un registre et d'une voyelle à l'autre ?

Parce que le chanteur :

- assombrit ou éclaircit exagérément sa voix, soit en engorgeant (assombrissement), soit en utilisant un maximum d'harmoniques aigus (voix de tête) ; dans les deux cas il obtient une perturbation auditive par « abandon » de la voix de poitrine, donc par manque de mélange des harmoniques graves et aigus ;
- a une articulation retenue car il ne respecte pas la prononciation naturelle, courante, de chaque voyelle, en utilisant un moule buccal uniforme ou, au contraire, une articulation exagérée, ce qui raidit les organes articulatoires et trouble l'audition ;
- ne dirige pas et n'appuie pas sa voix régulièrement sur le palais dur, d'où une dispersion des sons et une perturbation auditive ;
- ne se soucie pas suffisamment du soutien abdominal et de l'appui diaphragmatique qui accordent *liberté et allégement des efforts des organes supérieurs de l'appareil phonatoire*.

10.4. Pourquoi le blocage de la voix vers les aigus ?

La voix bloque au niveau des notes aiguës parce que la bouche ne s'ouvre pas assez et ne sourit pas (réduction de l'espace résonant de la cavité buccale, et brassage des sons avec pour conséquence une perturbation de l'ouïe) ; le larynx reste bloqué dans la partie supérieure du pharynx et entraîne lèvres, langue, nuque, mandibule dans un verrouillage qui ne permet aucune liberté de formulation des voyelles et des consonnes par rapport à la hauteur des notes ; les cordes vocales restent en tension maximale (attention : danger !).

Tout cela entraîne une perte de souffle, une baisse progressive de l'étendue vocale, et de la fatigue...

10.5. Pourquoi une voix détimbrée ?

La voix se détimbre parce que la respiration n'est pas abdominale, le diaphragme n'est pas assez descendu et tendu et les côtes sont trop peu dilatées. Conséquence : mauvaise inspiration. Les poumons n'emmagasinent pas assez d'air, les abdominaux ne remplissant pas correctement leur fonction de soutien de la voix, de stimulateurs du diaphragme (tremplin de la voix) et des cordes vocales. Le vocaliste manque d'« énergie vocale », ce qui entraîne une réduction de l'étendue de la tessiture, des raideurs physiques et des troubles auditifs.

Les difficultés s'accumulent, le chanteur lutte de plus en plus pour émettre les notes et le texte, sans liberté d'expression ni intonation pour assurer différentes couleurs de voix, et assurer la hauteur correcte des sons. La voix est continuellement forcée, poussée, serrée (danger !)

Lorsque la voix se dégrade, la tessiture se réduit, le souffle manque, l'articulation est médiocre et pâteuse, la voix caverneuse ou irrégulière, la langue rétractée, le cou crispé, le larynx bloqué, la bouche retenue... Des douleurs laryngées peuvent apparaître : il est temps de réagir pour sauver la voix.

10.6. Comment chanter ?

Voici quelques conseils pour bien chanter :

- assurer une bonne inspiration abdomino-costo-diaphragmatique ;

- conserver un cou et une nuque libres, rectilignes, une gorge dilatée et détendue (pharynx également dilaté), un larynx souple et en position de repos, de façon à lui permettre de basculer le moment venu (à partir des notes de la zone de passage du haut-medium) ou de monter légèrement vers le suraigu, en laissant à toute la musculature vocale son élasticité et ses moyens contractiles naturels ;
- dynamiser les abdominaux, les côtes et le diaphragme, ce qui ne veut pas dire raidir (comme si l'on cherchait à déplacer une armoire !) ;
- avoir des réflexes musculaires corrects lors de l'application du *sostenuto* et de l'*appoggio*, avec la réalisation parfaite de l'accord nécessaire entre les résonateurs (osseux et caverneux) et l'émetteur sonore, le larynx ;
- se laisser articuler toutes paroles sans déformation buccale, linguale et labiale, sans jamais « abandonner » la voix de poitrine (sauf dans le registre du sifflet), afin de mixer la voix sur toute sa tessiture et sans la priver d'harmoniques graves ou aigus.



Chapitre 4

Le larynx

« La voix humaine n'a nullement besoin de formation ; elle est là, prête, parfaite, comme une entité qui résonne dans l'idéal, mais... elle attend d'être libérée ! »

Valborg Werbeck-Svårdström

1. Introduction

Selon les scientifiques, la posture verticale de l'Homme serait à l'origine de la parole. Dans la position du corps non redressée, l'arrière-gorge de nos lointains ancêtres devait être étroite et les cordes vocales n'auraient produit que des sons inintelligibles. La station debout aurait modifié la structure du pharynx et libéré en son centre l'espace nécessaire au larynx ainsi qu'aux cordes vocales pour permettre la production de différentes hauteurs sonores et de différents sons articulés à plusieurs fréquences. L'être humain aurait ainsi acquis la faculté de la parole, et partant, de la communication orale.

Le larynx, situé entre le pharynx et la trachée, fait partie du système respiratoire à travers les cordes vocales qui jouent un rôle important dans la création du son, de la voix. Comme nous le verrons, c'est lors de son passage au travers du larynx que le souffle provenant des poumons devient son.

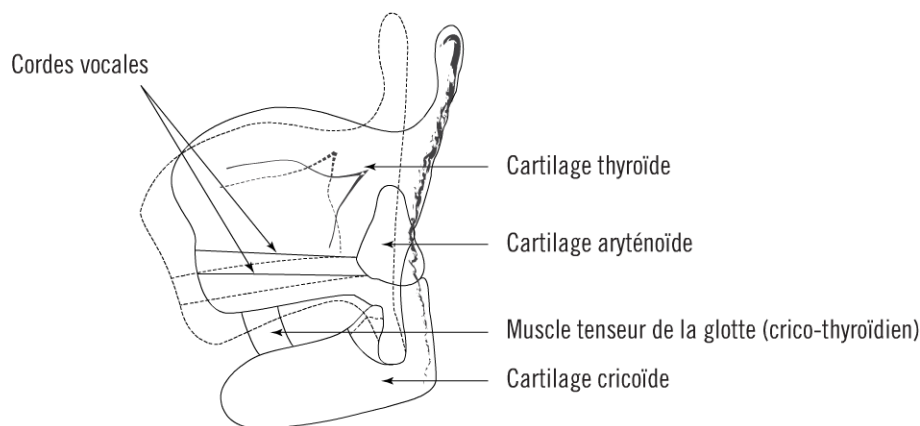
2. Morphologie du larynx¹¹

Pièce maîtresse de l'appareil phonatoire, le larynx est la voie de passage de l'air aspiré et expiré. Suspendu par des ligaments et des muscles à l'os hyoïde, cet organe est fixé à la base du crâne et au maxillaire inférieur, entre la trachée et la sous-racine de la langue. Il est formé par la réunion de plusieurs cartilages mobiles qui hébergent et protègent les cordes vocales reproduisant les sons perçus par l'oreille.

Constitué de muscles, de cartilages, de tissu fibro-élastique, de muqueuse et d'un seul petit os – l'*hyoïde* –, le larynx est relié à l'organisme par de véritables bretelles musculaires : quarante muscles répartis à parts égales qui commandent le larynx, dont vingt intrinsèques (muscles internes) et vingt extrinsèques (muscles externes). Ces quarante muscles ainsi que les muscles sous- et sus-hyoïdiens assurent et modulent les mouvements du larynx. Ils ont donc un rôle direct sur la phonation.

Le larynx est coiffé de l'épiglotte, un cartilage dont la fonction essentielle est de se rabattre sur le larynx lors de la déglutition, empêchant ainsi qu'aliments et liquides ne pénètrent dans les voies pulmonaires.

À partir de sa position de repos (celle du registre grave), le larynx bascule à l'approche du médium et jusque vers l'aigu : le cartilage thyroïde pivote sur le cartilage cricoïde (Fig. 4). Cette bascule permet aux registres du haut-médium et de l'aigu de toutes les voix de s'enrichir en harmoniques graves qui confèrent à la voix non seulement des teintes sombres et chaudes, mais lui apporte aussi corps et ampleur.



En pointillés, bascule du cartilage thyroïde et des cordes vocales : mécanisme de couverture

Figure 4. Le larynx

11. Pour plus de détails sur l'anatomie du larynx, voir le chapitre IX de mon premier livre, *L'instrument du chanteur : son corps*.

3. Rôle du larynx

Comme nous l'avons vu, l'air des poumons est chassé avec plus ou moins d'intensité et fait vibrer les cordes vocales dès leur accollement à une fréquence très variable dépendant de la hauteur du son émis. Les cordes vocales font donc un travail considérable pour s'ajuster inlassablement par rapport à la hauteur de chaque note.

Nombreux sont les chanteurs qui imposent au larynx de faire « l'ascenseur » dans le vestibule pharyngé, comme pour imiter le dessin des notes sur la portée. Le rôle du larynx n'est ni de monter pour atteindre les aigus, ni de descendre pour aborder les graves. Il n'est pas l'ascenseur des sons ! Le chanteur qui pense bien faire en laissant gravir ou descendre son larynx va à la rencontre de sérieux problèmes de dysfonctionnement vocal. Ces efforts successifs et inutiles créent des contractions non seulement dans le pharynx, mais aussi au niveau de la nuque, des lèvres, de la langue et de la mâchoire. Ces efforts étouffent le son par manque de liberté d'action. Le larynx se fatigue, et l'ouïe finit par être perturbée.

« Le bon ascenseur » à utiliser se trouve en fait dans la force des muscles périnéaux et diaphragmatique, par un semblant de « lutte antagoniste » qui fournit l'énergie nécessaire à l'ajustement des sons : mouvements légèrement ascendants et rétropropulsifs pour les abdominaux, descendants et rétropropulsifs pour le diaphragme.

« Le larynx ne produit pas plus le chant que le cœur ne produit la circulation sanguine. »

Dr Eugen Kolisko¹²

Les paramètres de la production vocale sont multiples et dépendent :

- de l'intensité de la pression de l'air qui traverse la glotte, pression directement sous l'obédience des muscles respiratoires, en particulier du diaphragme ;
- de la fréquence vibratoire des cordes vocales ;
- de la hauteur du son assurée par les muscles tenseurs des cordes vocales ;

12. Assistant de Valborg Werbeck-Svårdström (*L'école du dévoilement de la voix*)

- du son qui se forme dans le larynx et la parole pure dans la bouche, avec l'aide des lèvres, de la langue, du maxillaire inférieur, tous organes et outils formateurs de la parole ;
- de la forme des cavités de résonance qui déterminent l'identité des consonnes et des voyelles, et les qualités de la voix, dont la hauteur, l'intensité et le timbre.

Quant à l'amplitude sonore, elle demeure en partie tributaire de manifestations complémentaires, telles que le maintien et la statique du corps, la stabilisation du larynx, la position légèrement proéminente des lèvres, et la remontée des pommettes en léger sourire permanent.

3.1. Les cordes vocales et la position du larynx dans la parole et le chant

Le chanteur amateur ou débutant intervient inconsciemment et sans cesse dans l'organisation de son larynx, ce qui entrave les fonctions principales de l'organe.

La parole et le chant en tant que tels se forment au travers des cordes vocales qui produisent des vibrations porteuses des qualités du son. Bien entendu, il existe une différence entre chanter et parler, puisqu'il y a un changement régulier de hauteur dans l'acte chanté. Mais ces deux actions sont étroitement apparentées à travers le phonème : l'une a la parole comme facteur essentiel agissant ; l'autre, les différentes hauteurs mélodiques. Cependant, les muscles utilisés dans le chant sont les mêmes que ceux impliqués dans la parole, depuis le bas-ventre jusqu'à l'orifice buccal. C'est ainsi que le larynx, stabilisé au milieu du cou, se prête librement à l'acte parlé et l'acte chanté.

Grâce à l'articulation des lèvres et des mouvements linguaux et maxillaires mis au service de la parole, le flux sonore donne l'impulsion nécessaire à la ramification du son au niveau de la nuque, du crâne et des cavités faciales supérieures. La complexité, la pureté et la précision des sons se situent donc au-delà du larynx à travers le pharynx qui se prolonge jusque dans l'arrière-nez et dans la cavité mobile et modelable de la bouche et des lèvres.

Afin que paroles et sons se manifestent comme une synthèse sur un seul et même niveau, la volonté formatrice de la parole doit diriger le son vers la voûte soulevée du palais mou, constituant la courbe que le son

emprunte d'arrière en avant ou d'avant en arrière, passage libre vers la sortie de l'orifice buccal (voir le chapitre 5 : « La nasale vélaire, le 'Ng »).

Les mouvements des organes buccaux sont « au service » de la parole et du chant, car les muscles et les organes utilisés sont les mêmes dans les deux cas, sauf l'énergie déployée pour chanter : abdominaux, diaphragme, intercostaux, larynx, pharynx, palais, lèvres, langue, contact lingual avec les dents, mâchoire souple et autonome.

La musculature du larynx contrôle et module les propriétés mécaniques du bloc entier : position, forme, mais aussi élasticité et viscosité de la muqueuse des cordes vocales. Toute contraction de la sphère des résonateurs retentit sur le larynx, en particulier dans la gorge, qui ne doit jamais être perçue comme un lieu d'effort.

La musculature extérieure et intérieure du cou est très souvent l'objet de serrage, de raideur, d'étirements complexes. Un larynx tiré très haut dans le pharynx par les muscles suspenseurs-élévateurs est malmené. Le conduit vocal rétrécit et réduit l'apport d'harmoniques graves, en raison de la diminution de la taille des résonateurs. La voix, privée de liberté, de souplesse, de couleurs et d'équilibre harmonique peut se transformer, surtout dans les aigus, en voix métallique, serrée, citronnée, criarde. L'inverse est également nocif : la descente en deçà de la position courante du larynx crée une voix mate, sourde, engorgée, sans contenir le moindre harmonique aigu, tout cela au détriment de la portée et de la puissance de la voix.

3.2. Fonctionnement des cordes vocales

Le terme de « cordes vocales » est en fait une expression poétique. Selon scientifiques et médecins, la désignation correcte serait « plis vocaux ». Nous continuerons néanmoins à utiliser l'expression imagée qui est celle généralement employée par les professeurs de chant. Les « vraies » cordes vocales, au nombre de deux, sont situées à mi-hauteur du conduit laryngé ; elles sont surmontées de deux « fausses » cordes vocales (ou bandes ventriculaires). Les cordes vocales, de couleur nacrée, ne sont pas visibles à travers la bouche ouverte, car elles sont situées dans le cou, sous le plan de la langue. Idéalement, on peut les observer au moyen d'un endoscope avec lumière stroboscopique, qui permet d'analyser l'aspect des vibrations au ralenti.

En respiration, les cordes vocales se présentent en forme de V, unies en avant, écartées en arrière. En l'absence d'émission sonore, le flux d'air respiré y passe librement. À l'attaque d'une voyelle et pendant sa tenue, elles se rapprochent par l'arrière et s'accolent bord à bord. Le flux d'air devenu phonatoire se faufile entre les bords souples et élastiques des cordes et enclenche l'alternance rapide de mini-écartements, en forme de fuseaux, de ces bords. C'est grâce à ces vibrations que le flux d'air ayant traversé les cordes devient flux phonatoire, devient son. La fréquence des vibrations correspond au son fondamental de la note émise. Ce son contient toute la potentialité de la voix.

Dirigée, contrôlée par les soutiens pubien et abdomino-diaphragmatique, la voix est modelée, filtrée, renforcée par son passage dans les résonateurs. Les cordes vocales s'étirent et s'amincissent dans les notes aiguës, elles se raccourcissent et s'épaississent dans les graves. On appelle « glotte » l'espace situé entre les deux cordes vocales.

3.3. Les muscles intrinsèques et leur action sur les cordes vocales

Le mordant et la pureté dépendent du tonus du sphincter glottique et des muscles intrinsèques qui participent à l'accolement des cordes. Le tonus vocal est tributaire non seulement d'un larynx musclé, mais aussi de l'engagement pré-phonatoire des contractions souples et toniques des muscles abdominaux et diaphragmatique qui assurent la juxtaposition rapide de l'ouverture et de la fermeture efficaces de la glotte.

La voix ne devient sonore qu'au niveau des cordes vocales. Les muscles intrinsèques s'investissent, en rapprochant les cartilages aryténoïdes qui activent la fermeture de la glotte. L'amplitude d'activité potentielle du muscle crico-thyroïdien, des cordes vocales et des muscles inspireur-expirateur doit toujours s'accroître avant la phonation.

Le souffle – qui se transforme en son – parvient à la glotte en une fraction de seconde après une légère contraction abdomino-costo-diaphragmatique et cordale. Dès que les cordes s'accolent, la pression du souffle augmente légèrement, afin de permettre le passage de l'air entre elles et créer le son. C'est donc le jeu antagoniste entre rétraction souple et solide des abdominaux (le transverse inférieur) et descente du diaphragme (soutien et appui de la voix) qui crée cette pression fondamentale pour obtenir une attaque et une émission sonore saine et parfaite.

Pendant la phonation (production sonore), les cartilages aryténoïdes bien accolés vont s'ouvrir légèrement puis se refermer d'une manière très rythmée et extrêmement rapide : soixante fois par seconde à hauteur du *do 1* et plus de mille fois à hauteur du *do 5* !

3.4. Les muscles extrinsèques et leur action sur les cordes vocales

Les muscles extrinsèques participent à la dilatation de la glotte. Ils sont soit sus-hyoïdiens – élévateurs et suspenseurs du larynx –, soit sous-hyoïdiens – abaisseurs et freineurs du larynx-, fixés aux cartilages du larynx par une seule extrémité, laquelle lui permet de fonctionner en mouvements ascendants et descendants très, très légers ! Ces mouvements font presque du sur place (par exemple : la main qui tient un crayon et qui écrit). Du grave à l'aigu, et inversement, ces suspenseurs et abaisseurs permettent d'équilibrer les fonctions agonistes-antagonistes du bloc laryngé, par des actions directes et volontaires.

À réponse extrêmement rapide, ces petits muscles très différenciés, fins, striés et volontaires sont les activateurs de la dilatation circulaire des muscles pharyngés et laryngés qui interviennent dans l'ouverture de la glotte. La détente qui en découle facilite le régime (ou le mécanisme) de couverture des sons, en libérant en même temps les muscles de la phonation et de la prononciation¹³.

Un son est libre quand il occupe l'espace intérieur du corps, avant d'occuper l'espace environnant. La voix, après avoir pris sa source dans l'abdomen et s'être enrichie d'harmoniques graves au niveau du sternum, atteint la région pharyngo-buccale (résonateurs modulables) où vibre l'air mis en mouvement. Pour obtenir une gorge libre, mâchoire, langue et lèvres doivent rester totalement détendues et le voile du palais soulevé (« détendues » ne signifie pas « hypotoniques »...). L'espace ainsi créé au niveau du vestibule laryngé et pharyngé (sans descente forcée du bloc laryngé !) maintient l'écartement des piliers du voile du palais et stimule le palais dur, en créant une surface de résonance idéale pour l'amplification des vibrations dans les cavités supérieures de la tête.

13. Pour plus de détails, voir le chapitre 8 « Consonnes et voyelles ».

3.5. Cordes vocales et registres

Plus les cordes du violon ou du piano sont tendues, plus leur vitesse de vibration est élevée et plus le son est aigu, et inversement. Il en est de même pour les cordes vocales :

- *registre grave* : cordes vocales courtes et épaisses ; rythme de vibration lent ;
- *registre aigu* : cordes vocales allongées et plus minces ; rythme de vibration rapide.

L'allongement (plusieurs millimètres) des cordes vocales est assuré par le muscle crico-thyroïdien qui tire vers le bas le cartilage thyroïde dans un mouvement de bascule¹⁴.

Alors que le volume d'air pulmonaire diminue, la paroi abdominale se rétracte et rencontre l'action antagoniste du diaphragme qui maintient la résistance vers le bas et freine sa remontée dans la cage thoracique, une réaction naturelle et en même temps essentielle : c'est la pratique de la *rétenion du souffle* (ou rétro-aspiration) qui permet de maintenir plus longtemps l'air dans les poumons, tout en procurant au chanteur de l'aisance sur toute la phrase.

« *Si vous pensez que vous continuez à aspirer, toute la musculature se maintiendra d'elle-même en bonne position, et par réaction la colonne d'air montera.* »

Colette Wyss

Aux alentours de la zone de passage entre registre grave et medium, la liberté de basculement du larynx invite le chanteur à maintenir en permanence sa liberté d'action et sa stabilité (à hauteur de la cinquième cervicale). Les organes buccaux doivent aussi garder la liberté du *parler*, avec pointe linguale, lèvres et commissures souples et naturelles, afin de permettre aux cordes de s'adapter à la hauteur de chaque note, en s'allongeant ou en se raccourcissant.

À noter que cette approche est d'une grande aide pour assurer les longues phrases sans essoufflement. L'énergie ainsi retenue évite toute fatigue vocale. Outre la descente volontaire du diaphragme et

14. Pour plus de détails, voir le chapitre « Registres et bascule du larynx » dans L'instrument du chanteur : son corps.

la dilatation intercostale souple et continue, une inspiration buccale profonde provoque la bonne ouverture des piliers de la gorge et du vestibule pharyngé, ainsi que la bascule du larynx.

4. La voix : sa fréquence, ses qualités, ses exigences

Formidable outil de communication et merveilleux instrument, à la fois à vent et à cordes, chaque voix est unique et varie en permanence. Comme dans toute action, sans énergie pulmonaire, sans le fonctionnement complexe du corps entier, rien n'est possible. Il en est de même dans la manifestation sonore : chaque muscle du système phonatoire détient sa fonction neuromusculaire propre ; c'est le travail coordonné de tous ces muscles qui facilite l'émission sonore dans l'ensemble des gammes de volume, de couleur, de nuance.

Normalement, l'inspiration n'est pas réfléchie, mais instinctive. C'est donc une action passive. Sauf dans le chant où inspir et expir sont des processus actifs. L'inspir impose aux cordes vocales un écartement plus important pour laisser passer une bonne quantité d'air. Lors de l'inspir du chanteur, les cordes vocales s'écartent nettement plus que dans l'inspir « courant ». Le diaphragme descend profondément en libérant la base des poumons qui se remplissent d'un litre et demi (pour les femmes), à deux et demi (pour les hommes) d'air supplémentaire. Lors de l'expir, la pression sous-glottique s'élève au-dessous des cordes vocales accolées et le système vibrant glottique est initié. C'est la pression antagoniste nécessaire et bien dosée entre muscles abdominaux et diaphragmatique qui freine la remontée du diaphragme et rend possible l'émission vocale. Les cordes vocales entrouvertes par le passage de l'air se referment sous le double effet de leur propre élasticité et de la rétro-aspiration de leur muqueuse (effet Venturi).

La rapidité à laquelle se reproduit ce cycle détermine la souplesse de la voix humaine. L'onde acoustique parcourt le conduit vocal et devient à la fois « son et texte » au sortir des lèvres, dans le milieu porteur qu'est l'atmosphère terrestre (dans le vide spatial, pas de son possible !).

Le son est défini par plusieurs caractères physiques :

- une *hauteur vocale* (pour le physicien, il s'agit de la *fréquence fondamentale*), c'est-à-dire le nombre par seconde de cycles

d'ouverture-fermeture des cordes et qui correspond à la vitesse de vibration exprimée en Hertz (Hz) ; chez l'homme, en voix parlée, la moyenne se situe aux alentours de 100 Hz (dans une fourchette de 70 Hz à 140 Hz) ; chez la femme, elle est de 200 Hz (dans une fourchette de 170 Hz à 240 Hz) ;

- une *intensité* qui se mesure en décibels ;
- le *timbre*, essentiellement lié aux *résonateurs* (qui forment le conduit vocal), responsables de l'ampleur, de la couleur, de la beauté de la voix : vestibule rhino-pharyngé, vestibule laryngo-buccal, cavités faciales, espace entre les lèvres, les sinus, ainsi que le ventricule de Morgagni¹⁵ situé entre les cordes vocales et les bandes ventriculaires, qui participent à l'enrichissement de la voix par une distribution équilibrée et naturelle des harmoniques graves et aigus composant le timbre.

Lorsque les vibrations sont ressenties dans la tête, on parle de « voix de tête », et de « voix de poitrine » lorsqu'elles sont perçues dans la charpente osseuse et le sternum.

Le timbre vocal est fonction de la forme et des dimensions des cavités faciales de résonance, du larynx, de la modification et de la position de la langue, des lèvres, du palais mou et dur, de l'ouverture buccale, de la dilatation pharyngée, de la position de la nuque dont dépend la stabilité du larynx !

La dilatation de la gorge est largement dépendante de l'ouverture buccale. Son volume dépend de la hauteur des notes, de l'anneau labial (nettement plus marquée que dans le parler) et du relâchement maxillaire, avec une identification formantique pure des voyelles¹⁶.

4.1. Les harmoniques

De façon imagée, on peut dire que le son fondamental, porteur d'harmoniques graves, monte depuis le plancher pelvien, traverse la gorge, source d'harmoniques aigus, importants pour la clarté et la luminosité de la voix, avant d'atteindre les cavités faciales et crâniennes – cavité pharyngienne, arrière-gorge, cavité buccale, naso-pharynx, sinus maxillaires, frontaux, ethmoïdaux, sphénoïdaux – qui agissent surtout sur la coloration harmonique de la voix.

15 Le ventricule de Morgagni est une sorte de cavité déformable à souhait qui peut s'épaissir, se tendre, se gonfler. Ce ventricule et la cavité buccale servent de résonateur-amplificateur principalement dans le registre aigu.

16. Pour plus de détails, voir le chapitre 8 « Consonnes et voyelles ».

Il faut relever que les harmoniques graves ne doivent pas céder leur place aux harmoniques aigus, à moins de vouloir créer des effets de voix aigre, citronnée, agressive, blanche, donc sans vibrato. C'est le mélange des deux genres d'harmoniques qui fait le beau son dans toutes les dimensions. Voilà l'une des raisons pour lesquelles il ne faut pas relâcher la légère contraction des muscles abdominaux et de leur antagoniste, le diaphragme, sur toute la durée de la phrase. Il ne faut pas non plus imposer une contraction rigide à ces muscles, raideur qui provoque justement cette voix serrée et aigre suite au blocage du larynx, cause de douleur.

4.2. Position de la nuque

La nuque constitue une zone de résonance importante. Le larynx est solidaire de ses mouvements, tout en étant dépendant de la mandibule, du pharynx, du voile du palais, de l'œsophage. *Relever la tête* modifie la position de la base du crâne, tend et raidit les muscles extra-laryngés et pharyngés. *Fléchir la nuque* nuit tout autant à la liberté du larynx¹⁷. Afin d'éviter tous ces problèmes, libérez la mâchoire, les lèvres, et placez bien la langue contre les incisives inférieures, de façon à pouvoir articuler les voyelles et les consonnes en respectant leur formant. Cela ne peut qu'être bénéfique et procurer une grande mobilité articulaire.

Équilibre contrôlé de la statique, le travail des cordes n'est optimal que si la verticalité du corps et la position de la tête permettent la connexion « correcte » et maintenue entre larynx (à hauteur des cordes vocales) et cinquième vertèbre cervicale. La posture détermine la souplesse de la nuque (donc de la liberté d'action du larynx), la gestion de l'air (liberté respiratoire), la détente abdominale et dorsale qui favorise le contrôle du diaphragme, la position des épaules, le maintien de la tête, la rectitude verticale du corps, depuis le périnée jusqu'au sommet de la tête. Rectitude sujette à des forces directionnelles qui se rencontrent au niveau des cervicales. Cet équilibre statique évite de faire des efforts inutiles et parasites, libérant le chanteur qui peut dès lors se concentrer sur l'émission vocale et son expression.

La tête penchée en arrière pousse le larynx vers la partie supérieure du pharynx, l'éloigne de la colonne vertébrale (courroie de transmission), coince la racine de la langue qui gêne l'émission, et prive l'ossature

17. Pour plus de détails, voir Chapitre 7 « Posture, statique et attitude du chanteur ».

dorsale de la diffusion des vibrations. Une tête fléchie en avant, nuque rigide, descend le larynx, gêne et coince tout autant l'émission.

Se rappeler que le maxillaire inférieur constamment avancé ou longtemps tombant déplace le point d'assise de la tête et rompt l'équilibre, avec pour conséquence une fatigue accrue, des douleurs au niveau du larynx et du pharynx, voire un handicap prolongé.

Objectif capital : pour parvenir à homogénéiser sa voix et la sauvegarder, le chanteur doit impérativement veiller à garder le larynx en position de repos, toujours à hauteur de la cinquième cervicale, et modifier la position de la tête, de la nuque, la statique corporelle, afin de libérer le complexe laryngé, et permettre ainsi à l'abdomen et au diaphragme de fournir la dose d'énergie nécessaire pour l'obtention de sons de qualité. Cette position va principalement transformer la configuration des résonateurs supérieurs au niveau du pharynx buccal, grâce à sa dilatation provoquée par l'élévation du voile du palais et le léger abaissement du bloc laryngé, y compris le relâchement de la langue.

La position idéale est donc de maintenir la tête très droite (posture « noble » et détendue) pour obtenir la verticalité entre périnée et atlas (nuque rectiligne, menton légèrement en biais vers la gorge, corps déroulé, basses côtes dilatées), afin de libérer non seulement l'appareil vocal de toute crispation, mais aussi la gorge de toute gêne (zone ressentie très souvent comme un lieu d'effort).

Grâce à la connexion du larynx avec la colonne vertébrale, le corps entier peut « chanter », résonner et irradier toute l'ossature. La puissance vocale augmente sans effort, et l'appareil vocal acquiert toute liberté d'action en usant peu d'air, favorisé et aidé en cela par la tension harmonieuse de tous les muscles phonatoires ainsi que par la surélévation du palais mou et de la luette.

Étant donné que la dilatation « gorge-pharynx » est en étroite relation avec les trompes d'Eustache, cette approche mécano-musculaire permet un meilleur contrôle des sons et de la justesse vocale par l'oreille externe (conduction périphérique), en gardant un contact interne permanent avec l'ouïe, lien qu'il ne faut ni ignorer ni négliger.

Personnellement, je ne me soucie pas des muscles digastriques suspenseurs-élévateurs du larynx. Il me suffit de « penser et sentir » le larynx au beau milieu de la gorge et de l'y maintenir sans effort (exactement comme lorsque je parle), mais « en amorçant, en ébauchant » un bâillement, spécialement aux abords du registre du médium. J'applique *en*

permanence ce bâillement sur la voyelle *a*, et je « me laisse chanter » librement, avec le diaphragme abaissé lors de l'inspir et maintenu ainsi sur toute la phrase.

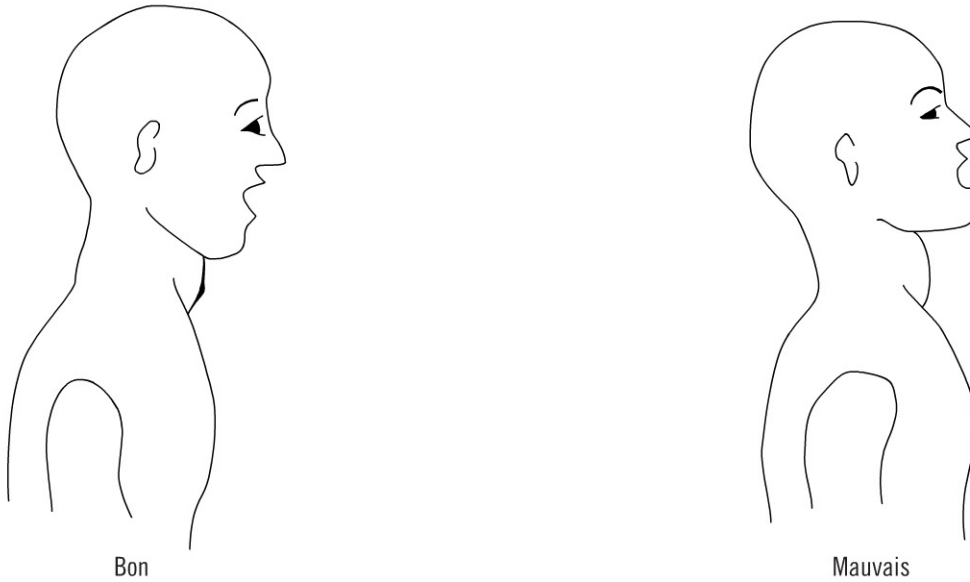


Figure 5. Position de la tête, de la nuque et du menton

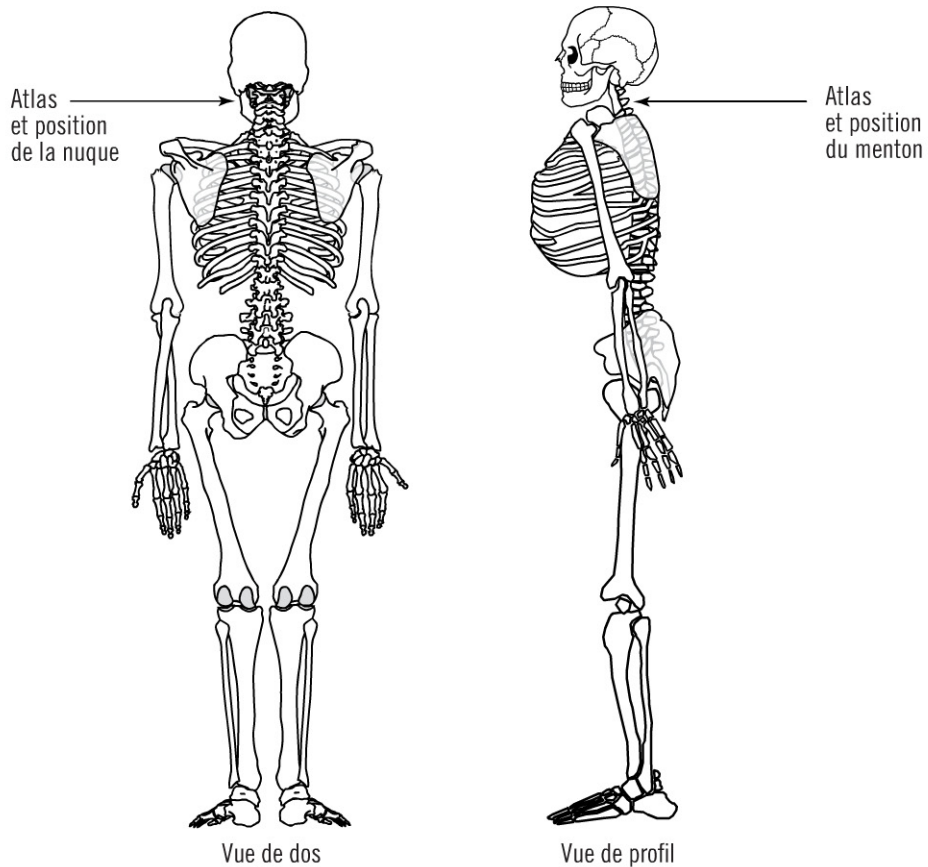


Figure 6. Verticalité du squelette entre atlas et périnée et maintien de la tête

4.3. Accord pneumo-phonique

Le terme « accord pneumo-phonique » désigne l'équilibre précis réalisé entre la poussée de l'air sous-glottique et la force de résistance de la glotte face à cette pression. Les cordes vocales, à la fois sphincter et vibrateur, exercent une résistance au passage du souffle qui contrebalance la force expiratoire, en se rapprochant fermement l'une de l'autre et en restreignant le passage de l'air. Si la fourniture d'air expiratoire se passe à un niveau trop poussé ou trop faible, le larynx va tâcher de « récupérer » et produit alors un son « déséquilibré ». C'est-à-dire qu'il va, face à une trop grande pression, contenir cet air et « serrer ». Inversement, si la pression est insuffisante, il y aura déperdition d'air, donc une voix « soufflée » par manque de soutien. À la longue, les cordes vocales se fatiguent et se distendent.

Parler et chanter reposent sur une suite d'éléments-phonèmes et utilisent les mêmes muscles, directement liés à l'articulation. La première activité a la parole comme facteur agissant essentiel. La seconde a la parole et différentes hauteurs mélodiques comme facteurs agissants. Malgré la proximité des deux activités, et l'usage que celles-ci font des mêmes organes pour l'articulation, il est évident qu'il existe une différence, du moment qu'il y a changement régulier de hauteur de sons dans l'acte chanté :

- le « chanter » exige davantage d'énergie pour alimenter, soutenir et projeter le son (c'est la même différence qu'il y a entre marcher et courir) ;
- la cavité buccale renforce certaines zones du spectre vocal.

Si la bouche, la langue, les lèvres et la mâchoire « refusent » d'articuler librement, de façon naturelle, alors le résultat phonatoire n'aura ni la coloration ni la résonance escomptées. En outre, le texte ne sera pas compréhensible.

L'énergie des grands muscles, le positionnement gorge-pharynx, la verticalité du corps entier, bien déroulé et tendu en souplesse dans l'attitude de l'athlète permettent aux notes emplies de son d'aller à la rencontre des mots (et non l'inverse !), afin que paroles et « musique » se manifestent comme « une synthèse sur un seul et même niveau ».

« *Le processus vivant entre la respiration et le domaine nerveux est le véritable champ d'action de l'homme qui chante. Le larynx n'y est qu'une sorte de centre de stimulation à partir duquel la voix physique procède.* »

Dr Eugen Kolisko

Toutes les notes, ascendantes ou descendantes, ne le sont que sur la portée et à l'oreille (et non pas dans les actions de « l'instrument phonatoire »). Cela permet au lecteur musicien de les différencier dans leur enchaînement, comme il le fait avec les lettres d'un mot qui composent des phrases entières dans un texte.

En résumé, malgré sa mobilité, *le larynx doit rester stable*. Le travail cordal ne peut être optimal que si la verticalité du corps, sa tonification et un bon port de tête maintiennent le larynx dans sa position de « repos » ; cette stabilité est obtenue par le jeu antagoniste de ses muscles élévateurs et abaisseurs qui permet les variations tonales tout en préservant la souplesse vocale. Le larynx n'est pas un régulateur de pression. C'est le diaphragme qui, en association avec les abdominaux, gère le contrôle du souffle dans un corps souple, délié et tonifié.

Enfin, ne pas oublier que le système phonatoire doit maintenir le naturel de la diction malgré les différentes hauteurs des notes.

.....

Chapitre 5

La nasale vélaire ‘Ng

« Seule l’observance rigoureuse des lois naturelles peut mener le chanteur dans la bonne direction, pour obtenir, avec l’apport technique, un résultat gratifiant. »

Léopold Simoneau, *Art du bel canto*, 1995

Un admirateur demanda à Auguste Rodin comment il faisait pour extraire du marbre informe des sculptures aussi superbes. Le maître répondit : « Mais les sculptures sont déjà à l’intérieur de ces marbres. Il suffit d’enlever le superflu. »

Il en est de même pour la voix. Tous le monde possède de naissance le bon mécanisme du geste chanté. Mon objectif est de le mettre en évidence : démontrer que chacun peut très bien chanter sans effort ni fatigue ; pour cela, je vais fournir des outils et images simples qui révèlent la voix en gestation, conduisent à la maîtrise du corps, facilitent l’émission sonore et libèrent la voix.

À l’instant même où l’on cherche à émettre la première note comme le dernier son d’une phrase, la pratique du chant nécessite une profonde compréhension de la coordination de l’activité des différents muscles impliqués dans l’acte phonatoire.

La vraie connaissance de la technique du chant échappe encore largement à la conscience générale. Très souvent, l’éducation vocale évolue de façon illusoire, dans l’ignorance de la technique. À ce propos, il est significatif de rapporter les propos du baryton allemand Thomas Quasthoff, s’exprimant au sujet d’examens d’admission dans une école de musique à Berlin pour l’année scolaire 2006-2007 :

« J'ai la réputation d'être très honnête. Plus de 470 candidats se sont présentés cette année pour entrer à l'Académie de Hans Eisler de Berlin. Nous en avons pris 13. Environ 85 % à 90 % étaient franchement mauvais. Si vous n'êtes pas honnête, ces gens ne trouveront pas d'emploi et se réfugieront dans l'enseignement. C'est pourquoi nous avons tant de mauvais candidats aux admissions. »

Thomas Quasthoff

Par déduction, on peut donc dire que chaque génération d'élèves se trouvera souvent confrontée à un enseignement non conforme aux exigences d'une bonne formation vocale. De toutes les disciplines musicales, le chant est la plus vulnérable. Le chanteur doit être parfaitement *accordé* physiquement, psychologiquement et spirituellement avec son corps, car la moindre mésentente dans l'organisation musculaire perturbe le « fin jeu d'ensemble ».

« N'importe quel quidam peut ouvrir son studio et se déclarer professeur de chant. [...] Combien de jeunes chanteurs perdent leur voix après d'assez longues études, après de pénibles sacrifices, après avoir caressé tant de rêves légitimes ! Pourtant les dons ne leur manquaient pas au départ. Mais, victimes des aberrations d'ordre physiologique pratiquées dans l'enseignement de cet art, ils se voient finalement obligés d'aller grossir les rangs des professeurs incompetents, pour n'avoir jamais reconnu les « trucs »¹⁸ désastreux qui les ont démolis. »

Léopold Simoneau, *Art du bel canto*, 1995

1. Source et fondement de la nasale 'Ng

La voix est le support sonore de la parole articulée et l'enrichit de significations. Le privilège de cette capacité d'articulation *réfléchie* n'appartient qu'à l'être humain. Le **'Ng'**¹⁹ contient le *réflexe exact* du mécanisme

18. Le mot « trucs » signifie ici : artifice, subterfuge, astuce, etc.

19. Sonorité qu'on nomme également « résonance » ou humming en anglais.

du chant artistique car il comporte tous les processus fonctionnels d'une bonne technique vocale ; le « n » muet permet au son « d'adhérer » continuellement au plafond buccal, plus précisément à la surface alvéolaire comprise derrière les incisives supérieures.

Bien entendu, hormis les grands muscles abdominaux et diaphragmatiques, les organes qui participent le plus directement à la création du son parlé sont les organes formateurs du langage : les oreilles, le larynx, la langue, les lèvres, le maxillaire inférieur, les muscles respiratoires. Dans le cas du chant, par une impulsion intérieure invisible, non palpable mais ressentie, c'est le corps tout entier qui résonne d'une façon naturelle.

La bouche avec ses différents organes (lèvres, dents, langue, palais) est l'endroit où la parole se structure et devient langage. Dans le parler courant, une bonne partie des sons passe par le nez, donnant une voix que l'on qualifie de « nasale » (et non pas nasillarde !), car *la parole possède de toute évidence une résonance palato-nasale*.

En fait, nous parlons *et devons donc chanter* en appui sur le 'Ng. C'est lui qui est le point de départ du son fondamental, aidé en cela par les muscles du ventre, comme le souligne Enrico Caruso : « J'amorce mes notes à partir de l'abdomen ». Pour preuve, le premier cri du nouveau-né, « 'N...gaaa ! », et ses pleurs, « 'Nga...'Nga...'Nga... ». Pourquoi ne pas retrouver et utiliser ces sensations kinesthésiques innées, si subtiles et si naturelles, des sonorités ?

Lors des pleurs du petit enfant, l'ensemble du processus respiratoire fonctionne de façon spontanée. En cherchant à imiter ses pleurs (analogues au phonème 'Ng), nous pouvons prendre conscience du travail musculaire qui commence par le soutien des muscles de l'abdomen et du diaphragme pour se poursuivre, de façon coordonnée, avec les activités d'autres muscles jusqu'au palais dur. La transposition de ce mécanisme naturel dans la pratique du chant finit par créer chez le chanteur un automatisme qui le libère d'efforts de concentration.

1.1. Recherches sur la nasale vélaire 'Ng

Facteur d'un principe mécanique réel, l'acte du 'Ng ressemble à une transition de l'élément voyelle vers l'élément consonne et inversement. Mélange des consonnes 'N et G, (comme dans *langsam*, *gesang* en allemand), il s'impose comme LE guide de toutes les voyelles et de toutes les

consonnes, en créant un meilleur équilibre du sternum et des résonances bucco-faciales (il n'est pas encore question de la langue, des lèvres, ni du maxillaire inférieur dès lors qu'il n'y a pas de texte).

La volonté de former « note et son » devient automatique, libérant ainsi totalement le corps qui réagit correctement avec le concours des muscles phonatoires (gorge, bouche et palais) et des organes médiateurs (muscles abdomino-diaphragmatique-intercostaux). Nous verrons plus loin que *ce phonème est à la base de l'influx nerveux*, qui fait intervenir immédiatement un *cortège de réactions musculaires* de façon remarquable et spontanée !

Considérons donc le phonème 'Ng comme un guide, puisqu'à lui seul il provoque l'activité physiologique et fonctionnelle des muscles destinés aussi bien à la parole qu'au chant. Je me dois d'ajouter que transmettre toutes ces explications de vive voix a forcément une action plus directe sur l'apprenti-chanteur : « *Le livre le plus sincère ne saurait remplacer une leçon de chant* » (Charles Panzéra).

Soulignons que c'est ce même 'Ng de résonance que bon nombre de professeurs de chant appliquent dans leur enseignement lors de l'échauffement vocal. Cependant, il reste à savoir si ces pédagogues sont tous conscients de l'importance de ces sons en résonance et de l'objectif poursuivi. Ont-ils jamais analysé le pourquoi et l'utilité de ces sons ? Ont-ils relevé la chaîne de réactions musculaires systématiques et simultanées qui se produisent dans leur corps ?

Le 'Ng est aussi le son que nous produisons en fredonnant bouche fermée ; dans le travail vocal, cependant, il est préférable de faire les exercices en résonance « bouche relativement bien ouverte ». Pour s'en convaincre, l'utilité d'un tel exercice doit être explorée, puis expérimentée, et enfin exploitée. Cette exploration se fait par une analyse des sensations proprioceptives réparties non seulement au niveau pharyngo-laryngo-buccal, mais aussi et surtout dans tout le corps : à commencer par le plancher pelvien, d'où partent les stimulations acoustiques. Cet exercice impose des postures spécifiques telles que :

- rectitude et « déroulement » de la colonne vertébrale, en appui sur le sacrum ;
- pondération et élongation simultanée de la paroi abdominale ;
- dilatation intercostale, dorsale et pharyngée.

Cette attitude « déroulée » du corps augmente aussi spontanément la tonicité du centre de gravité qui stimule les muscles et les organes phonatoires, depuis la base du tronc jusqu'à l'orifice buccal. C'est en émettant des sons produits à travers cette chaîne musculaire et organique que nous ressentons des vibrations dans tout le corps, à travers l'« instrument-voix ».

J'insiste sur le fait que le degré de perfection d'une voix dépend énormément de la compréhension du mécanisme *parfait et inné* des muscles. L'aspect méthodologique du mécanisme de la voix n'aura (presque) plus de secret pour celui qui veut acquérir la technique du chant : l'élément mécanique se transmet tout naturellement à l'élément « organique » (muscles phonatoires et statique). Cette faculté de reproduire, de calquer les fonctions de muscles précis, propres non seulement au chant mais également à toutes sortes d'activités (parler, rire, sangloter, appeler, tousser, crier, etc.) devient « réflexe naturel ». C'est une condition *sine qua non* pour **prendre conscience du travail musculaire propre à la base du chant**, de façon à le **reproduire sans relâche** sur chaque intervalle, chaque mouvement ascendant ou descendant de la phrase, et même, parfois, sur chaque note.

La suite de ce chapitre est entièrement consacrée à (re)découvrir le phonème 'Ng et à l'exercer dans le travail vocal quotidien.

2. Utilisation physique et mécanique du flot sonore du 'Ng

Un instrument mal accordé, endommagé ou mal travaillé ne peut prétendre à de bonnes réalisations artistiques. C'est aussi le cas du corps-instrument.

Le phonème 'Ng constitue un outil fondamental de perception des sensations de soutien, ressenties non seulement au niveau de la sangle abdominale, mais aussi le long de la colonne vertébrale, dans le sternum et dans les parties supérieures de la face (nez, pommettes, sinus frontaux). L'application du 'Ng ne peut que faire prendre conscience des interactions musculaires et de la substance sonore éprouvées à travers ce phonème pour s'en imprégner, et être capable de « reproduire » invariablement les mêmes réactions physiques musculaires en chantant.

Il est donc capital de découvrir ce qui *existe déjà* dans l'instrument-voix et son utilisation mécanique correcte, à savoir : une bonne technique qui tend à une inspiration profonde et qui retarde à la fois l'affaissement des côtes et le retour du diaphragme à sa forme de coupole. Cela implique :

- que la musculature de l'inspiration oppose une résistance continue au mécanisme des muscles expirateurs²⁰ ;
- que l'itinéraire du 'Ng soit parfait depuis le plancher pelvien jusqu'à l'orifice buccal ;
- que l'onde sonore se dirige vers le fuseau composé de la pointe des incisives supérieures jusqu'à la racine du nez et le troisième œil.

L'appui du son se trouve en permanence *au centre de la voûte vélaire* et **l'articulation des mots** signifie *un contact permanent avec la partie antérieure du palais dur et la face postérieure des incisives*.

Un départ sur de bonnes bases est indispensable pour réaliser des progrès décisifs. L'essentiel est de chercher les actions musculaires du SON, non seulement en théorie, mais également en pratique. En d'autres termes, le principal est d'appliquer tout ce qui est relié à l'édification du beau son à travers l'ordonnance des actions musculaires.

3. Localisation du mécanisme engendré par le 'Ng

Lorsque l'organisme se prépare à toute activité, il y a toujours un conditionnement préalable des muscles concernés. Dans le cas du chant, à la base de ces réactions, nous retrouvons la mobilisation et la pondération inconscientes des muscles abdominaux, costaux et diaphragmatique. Simultanément à la pondération abdominale et à la mise en accollement des cordes vocales, la pression sous-glottique augmente et livre passage à l'écoulement réduit du flux d'air qui va initier la vibration cordale et le premier cycle de vibration glottique. Sans préparation tonique des cordes, et, surtout, du système abdomino-diaphragmatique, le son chasse l'air régulièrement en vidangeant le contenu des poumons.

Cette pondération des abdominaux, antagoniste aux réactions descendantes et rétractiles du diaphragme, permet avant tout d'interpeller les muscles transverses et obliques externes, par la légère contraction descendante et rétractile du plancher pelvien, accompagnée de l'élongation souple des grands obliques, donc de la paroi abdominale. C'est la

20. Voir plus de détails au chapitre 6 « La respiration ».

contraction des abdominaux qui tonifie l'action du diaphragme, lequel dilate à son tour les fausses et basses côtes par ses attaches aux vertèbres lombaires. Ces réactions musculaires antagonistes contrôlent et modèrent mieux la pression expiratoire, le flux vigoureux de l'énergie provenant du périnée en direction de la glotte et du palais dur, puis vers la cloison nasale, les incisives supérieures, les cavités sphénoïdales et les sinus frontaux. L'air, bien dosé, file de manière continue sous l'influence d'une pression adéquate des muscles expirateurs abdominaux, toujours par rapport à la hauteur du son émis (bien entendu, toutes ces réactions musculaires sont stimulées par le cerveau en quelques fractions de secondes).

Les muscles abdominaux et diaphragmatique sont vraiment les outils fondamentaux de soutien et d'appui de la voix (et de nombreux actes courants réalisés quotidiennement tel que lever un poids, se baisser, courir, etc.). Ces contractions spontanées souples et en même temps « solides » du bas-ventre sont à la base du *sostenuto* (soutien de la voix : point A, Fig. 7). La contraction simultanée antagoniste de la surface supérieure du diaphragme est à la base de l'*appoggio* (appui de la voix : point B, Fig. 7), qui contrôle la gestion du souffle expiratoire et chasse les côtes vers l'extérieur au niveau de la taille (Fig. 8), par l'effet de pression des abdominaux et de l'appui du diaphragme.

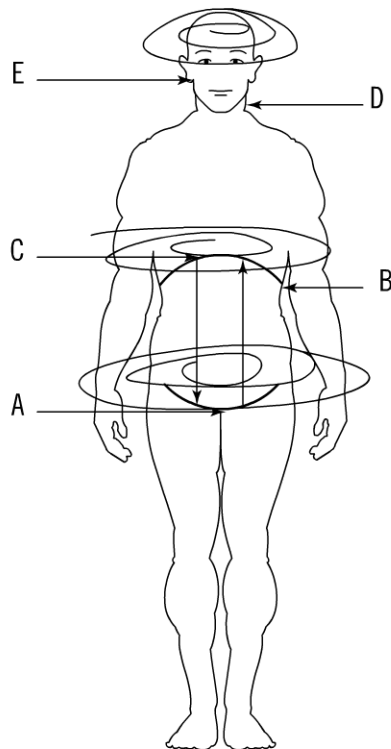


Figure 7. Interaction et croisement entre énergie fournie par le diaphragme vers le plancher pelvien, et des abdominaux vers le coccyx

Faites l'expérience suivante : dites vigoureusement « hop ! hop ! » ou « aïe ! aïe ! » plusieurs fois de suite (chaque fois en *augmentant le volume vocal*), afin de noter la vigueur de l'énergie gérée par les mêmes muscles qui assurent différentes nuances : P, mP, mF, F, FF, etc. Nous rappelons que ces pincements spontanés et souples du bas-ventre et cette petite pression au niveau de l'épigastre donnent naissance à un fluide sonore qui grimpe vers le crâne. Sur son passage, cette énergie dispense aux vertèbres dorsales toute une chaîne de vibrations, jusqu'à atteindre les résonateurs faciaux.

Le but du 'Ng est d'atteindre naturellement les points d'appui sur le palais dur, l'os nasal et le troisième œil (entre les sourcils).

Prendre conscience de ces points est sans aucun doute l'expérience la plus fondamentale de ce que le phonème 'Ng sonore nous transmet. Comme l'indiquent les figures 7 et 11, le cheminement de l'« onde fondamentale » démarre du point A (bas-ventre), se dirige vers le point B (surface centrale du diaphragme), grimpe le long de la charpente osseuse (colonne vertébrale), converge vers le point C (le sternum) et s'y appuie (surface de résonance sonore, riche en harmoniques graves) ; puis du point C vers le point D (larynx à hauteur de la 5^e cervicale, la position de stabilité et de bascule laryngée), et de là, en appui sur le point E (surface alvéolaire derrière les incisives supérieures), elle envahit les cavités supérieures de la face : narines, pommettes, sinus frontaux, ethmoïdaux, maxillaires. Ainsi le fluide sonore se répand et se propage dans toute la « coque » du corps-instrument (exactement comme dans la caisse du violoncelle), s'enrichissant ainsi d'harmoniques aigus et de couleurs avant de s'extérioriser par l'orifice buccal (Fig. 9).

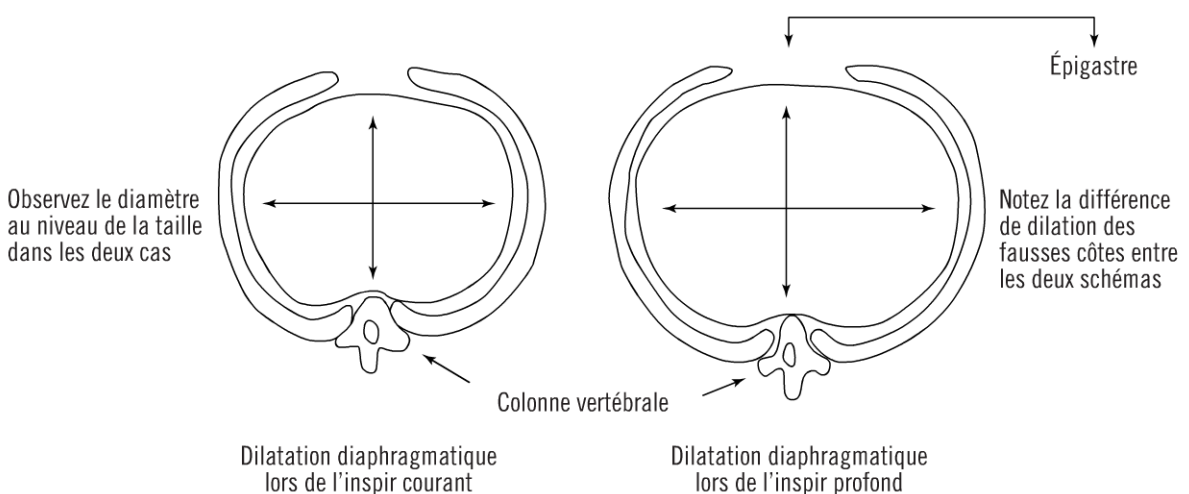


Figure 8. Dilatation diaphragmatique (coupe) : inspir courant et inspir du chanteur (cf. *Respiration consciente*®)

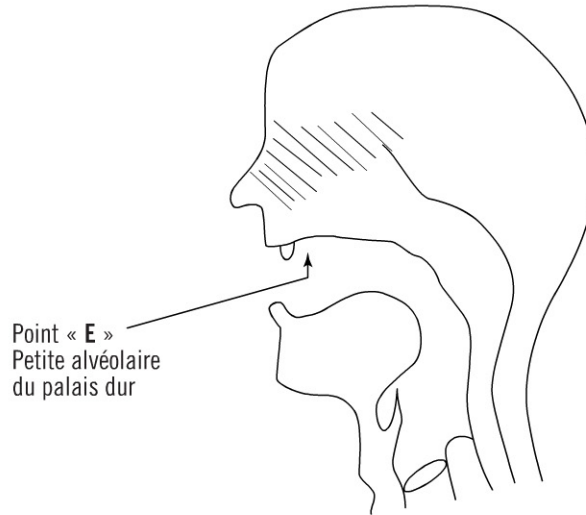


Figure 9. Point E, centre acoustique buccal de résonance

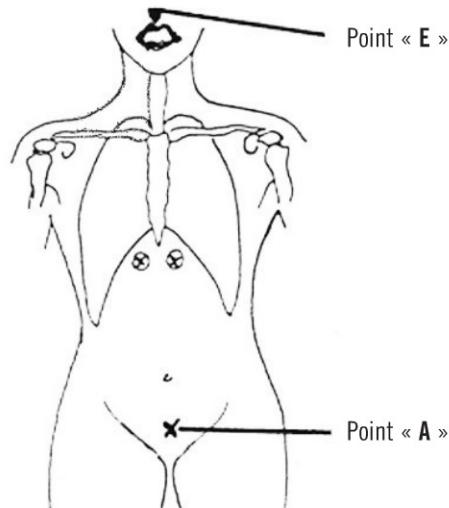


Figure 10. Connexion instantanée et permanente entre point A et point E

Retenez bien que l'onde sonore commence à « grimper » une fraction de seconde après la pondération abdomino-diaphragmatique et cordale, et non pas avant !

Plus les notes se dirigent vers les registres supérieurs, plus les abdominaux et le diaphragme intensifient leurs interactions de manière équilibrée en opposant leur force *sans raideur*.

Servez-vous toujours du hop (hooooop !) ou du aïe (aaaaaïe !) en les prolongeant, avec une bonne respiration courte, rapide et profonde, mâchoire relâchée, bouche entrouverte (sans que les dents ne se touchent), et notez la dilatation pharyngée permanente, ainsi que l'appui régulier et continu des sons sur la partie alvéolaire du palais dur.

À travers les vibrations transmises par les molécules de l'air intérieur, et les sensations vibratoires matérielles de la tête et du corps, le fluide sonore jaillit de la bouche et s'élanche à la conquête des molécules de l'air extérieur, lesquelles, en s'entrechoquant, transmettent les vibrations loin alentour.

À relever que, avec le phonème 'Ng, le larynx reste stable et le pharynx se dilate instinctivement (gorge en dilatation propre au bâillement), de façon à permettre à l'organe vocal de demeurer dans son état naturel et souple de repos, qui permet l'émission d'un son libre, sans tension malsaine ni effort. C'est l'effet de rétropulsion qui, comme la corde de l'arc tendue vers l'arrière, se manifeste au niveau de la nuque, à hauteur de la 5^e cervicale, au point D (Fig. 7).

À travers toutes ces analyses, nous pouvons confirmer que le 'Ng est un phonème d'exercice à privilégier. Les radiations du son servent à la richesse des harmoniques et à leur répartition sur le spectre acoustique du timbre. La conduite de son expression doit être vécue comme une croissance de la colonne sonore, depuis le bas-ventre jusqu'à l'orifice buccal, où seul l'usage de l'appui palatal permet au son de s'épanouir dans l'espace pharyngo-nasal. Son utilisation fait donc découvrir une voie vibratoire et résonante vers les cavités supérieures de la face, notamment les *cavités nasales*. Ce phonème permet de mettre en évidence un point commun entre le son parlé et le son chanté : un même appui palatal pour chaque syllabe et chaque note.

Adopter cette nouvelle approche peut être un compromis continuel par rapport à d'anciennes habitudes. Celles-ci résisteront jusqu'à ce que la nouvelle approche finisse par s'imposer de façon si subtile et naturelle que le chanteur aura parfois du mal à réaliser qu'il peut chanter sans effort²¹.

Le but est de parvenir non seulement à mémoriser ces réactions et ces sensations physiques vécues simultanément, mais surtout de pouvoir les reproduire dans l'acte chanté de façon spontanée. Alors seulement la voix restera à l'abri de toute intervention « volontaire » inappropriée.

21. J'ai eu dans mes cours une étudiante avec une jolie voix de soprano qui faisait d'énormes efforts pour aborder les aigus. À force d'explications et d'insistance je finis par obtenir un si aigu techniquement très beau. J'attirais son attention sur la facilité de son émission et la beauté du son. Réaction de l'élève : « Oui, mais je ne fais pas d'effort, alors je n'ai pas le sentiment de chanter... ». Que dire à quelqu'un qui ne ressent pas la nuance entre chanter avec une bonne technique – donc sans effort – et mal chanter avec beaucoup d'efforts mal placés ?

Ce processus engage l'enrichissement de la voix, en particulier : son homogénéité dans tous les registres, son ampleur, sa projection sans effort, ses différentes couleurs et nuances.

J'en profite pour glisser incidemment un conseil en vue de dégager les sinus encombrés : une expérience menée en Suède a démontré que les sinus maxillaires et frontaux sont mieux ventilés quand on fredonne sur 'Ng. En effet, les vibrations créées par le fredonnement stimulent l'échange d'air. Donc, en cas de sinusite, ne vous en privez pas, fredonnez tant que vous pouvez. C'est bon pour l'humeur, c'est bon contre les sinusites.

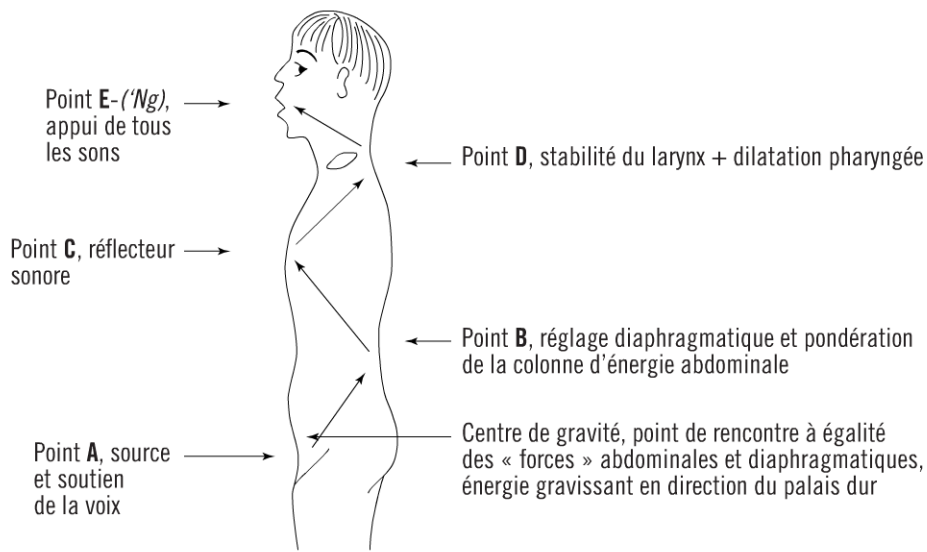


Figure 11. Coordination des appuis simultanés entre les points A - B - C - D - E

4. Pratique du 'Ng : interaction entre abdominaux et diaphragme

Appuyez-vous sur les exercices ci-après (ou choisissez vos propres exercices) en utilisant le phonème 'Ng, tout en vous positionnant comme l'exige l'acte chanté.

Répétez trois à cinq fois au moins chaque phrase, afin de ressentir (et d'enregistrer) la tonification musculaire du bas-ventre, et la dilatation dorsale provoquée par la descente diaphragmatique, en prenant appui sur le palais dur, au niveau palatal, juste derrière les incisives supérieures. En vous basant sur les figures 9, 10 et 11, pensez à :

- surveiller votre statique : corps redressé, muscles tonifiés, épaules « élargies » (sans les soulever !), paroi abdominale en élongation, dilatation souple au niveau des lombaires, gorge et nuque libres ;

- maintenir la nuque rectiligne, afin de garder de façon permanente le larynx à hauteur de la 5^e cervicale (attitude d'autorité, ou d'archer), mains autour du nez, de la bouche et du menton pour faire office de mégaphone ;
- chercher à ressentir la *connexion directe* instantanée entre les points A et E.

Rappelons que, pour instaurer une coordination entre ces muscles et ceux du torse et du larynx, il est primordial de régler avant toute chose la *pondération musculaire simultanée des muscles abdominaux, costaux et diaphragmatique*.

Exercice

'Ng g (ou bien) 'Ng g

Provenant du plancher pelvien et du sommet du diaphragme, les ondes d'énergie d'égale force se croisent dans un mouvement vertical antagoniste A ↔ C (Fig. 7), sans pour autant se toucher, sans réaction de raideur des épaules et de la nuque. Vers l'aigu, leur interaction se renforce progressivement, par l'élongation et la dilatation entre l'épigastre (point C) et le plancher pelvien, une tension à *maintenir à tout prix* jusqu'au bout de la phrase, surtout dans sa phase descendante.

L'équilibre s'instaure quand les forces impliquées dans un système mécanique sont également distribuées et s'annulent réciproquement. Tout en chantant, restez concentré sur le larynx qui reste stable, *en position de repos*²². Essayez de le maintenir là où vous le sentez, dans le cou. Cette position entraîne la bascule automatique du larynx aux abords de la zone de passage du haut-medium vers les aigus, et même au-delà pour certaines voix flexibles et dotées d'une large tessiture.

Les illustrations des figures 1 et 6 ont pour objectif de montrer comment modérer le flux vigoureux provenant du périnée en direction du larynx. Elles représentent également le jeu des forces opposées des muscles qui nous permet de mieux respirer, de ressentir la connexion des ondes d'énergie constante entre bas-ventre (point A) et le point d'appui des

22. « Larynx stable » ne signifie pas larynx raidi, bloqué, mais maintenu dans sa position naturelle au repos, comme dans le langage parlé.

Copyright © 2017 Solal.

sons sur le palais dur (point E), à condition de maintenir le corps bien tonifié en chantant. C'est là où l'on ressent l'exactitude préphonatoire qui combine la respiration et la pondération.

Retenez que l'enregistrement cérébral du mécanisme est progressif. Laissez du temps au temps, et tout finira par entrer dans l'ordre.

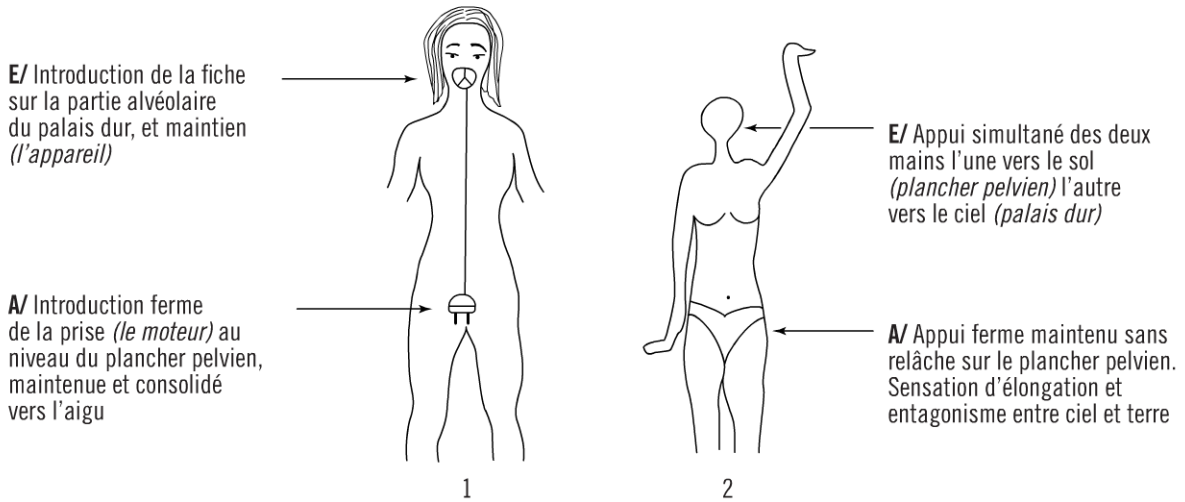


Figure 12. Connexion directe et simultanée entre plancher pelvien « A » et palais dur « E »

La figure 12.1 invite à « connecter un câble électrique » entre la prise (A = le plancher pelvien, source d'énergie), et l'appareil (E = le palais dur, source vibrante de production sonore). La figure 12.2 indique comment dilater et dérouler le tronc par l'appui des deux mains à plat, l'une vers le sol, l'autre vers le ciel, en imposant au corps une bonne verticalité, une dilatation au niveau des basses côtes et du haut du dos²³. Il suffit d'imaginer que la main tendue vers le haut s'appuie sur le ciel (point E) et l'autre sur le bas-ventre (point A). Toute note ou tout intervalle ascendant nécessite une pression plus ferme « des mains ». Et souvenez-vous de ne *jamais* varier la tension de l'appui palatal !

N'hésitez pas à utiliser vos bras et vos mains dans l'attitude proposée par ces schémas. Le but de la technique est de stabiliser les « forces » opposées sur les actions de coordination du son, qui se chargeront d'ajuster, d'homogénéiser la voix sur toute sa tessiture. La voix acquiert ainsi un équilibre composé d'une énergie venue aussi bien du bas que du haut de l'organisme (surtout du bas !).

23. Ce mouvement d'élongation ira du plancher pelvien vers le coccyx, sans pliure de la taille. L'épigastre « résiste » lors de l'étirement, aussi bien en direction du bas-ventre que vers l'ombilic, comme un élastique souple mais solide.

Copyright © 2017 Solal.

Lorsque le corps-instrument aura enregistré le mécanisme musculaire, le vocaliste saura utiliser, de façon réflexe et de manière souple, les muscles inférieurs du tronc, comme le démontre la pratique du 'Ng. Le chanteur n'aura plus besoin de se concentrer sur la technique ; toute son attention pourra alors se focaliser sur l'expression musicale, sur le ressenti. C'est là l'un des buts que tout chanteur devrait viser.

« Seule la connaissance du fonctionnement physique peut faire la différence entre une solide technique de chant, et toute une vie où il faut se battre avec le mécanisme. »

Richard Miller

En résumé, la matière de la voix est indéniablement le corps. Notre corps-instrument regorge de ressources cachées qu'il faut apprendre à connaître et à utiliser. Les théories qui expliquent l'art du chant par la connaissance approfondie de la respiration, de l'exploitation des muscles, des résonateurs corporels trouvent leur raison d'être dans un processus de synthèse qui réunit toute une dynamique neurophysiologique.

C'est un ensemble d'activités qui contribue à mettre les « choses » à leur place : le son, le souffle, la voyellisation, la posture du corps, etc. Ressentie physiquement, la pratique du 'Ng, (même lors du travail de déchiffrage) crée un conditionnement abdomino-diaphragmatico-palato-nasal, qui révèle clairement le parcours du son : d'abord, la connexion instantanée entre les points A et E, puis les « passages obligés » B → C → D de l'onde d'énergie. L'exercice du 'Ng permet également la stabilisation du larynx qui peut, le moment venu, basculer à l'approche de la zone de passage du haut-medium pour faciliter l'accès au registre aigu.

Tout est en nous pour que notre voix chante juste sur le plan mécanique. À chacun de déceler le mécanisme qui ouvre portes et fenêtres sur une façon professionnelle de chanter, dans la détente et le plaisir.

.....

Chapitre 6

La respiration

« *La respiration met en relation directe, active et définitive l'homme et l'espace.* »

Charles Panzéra

1. Quelques rappels d'anatomie

Qu'il soit « vivant » ou artisanal, l'instrument musical s'utilise dans toute sa structure physique, faute de quoi il perd son caractère spécifique. Même si respirer est une fonction naturelle, la gestion du chant savant est un processus conscient dépendant de deux facteurs fondamentaux :

- *l'énergie phonatoire* qui trouve ses racines dans le bas-ventre, sous le contrôle du bulbe rachidien²⁴ qui renferme le centre nerveux de la phonation ;
- *le moteur*, constitué de nombreux *muscles*.

1.1. Les muscles du moteur phonatoire²⁵

Situés dans la cage thoracique, le diaphragme (à la structure musculo-membraneuse) et les intercostaux externes sont des muscles inspireurs et coopèrent dans l'appoggio (l'appui) (Fig. 13).

24. Chez les vertébrés : partie du système nerveux qui relie la moelle épinière à l'encéphale (cerveau). Il contient les centres nerveux vitaux (respiration, régulation des mouvements du cœur, sécrétion).

25. Pour plus de détails, voir *L'instrument du chanteur : son corps*, chapitre X, « Les muscles inspireurs », éditions Solal, Marseille.

En forme de large dôme mobile et charnu, le diaphragme est un muscle « ressort » qui sépare la cavité thoracique de la cavité abdominale. Muscle inspirateur par excellence, il s'insère :

- à l'arrière, aux vertèbres lombaires ;
- devant, à l'extrémité inférieure du sternum ;
- sur les côtés, aux six dernières côtes et à leurs cartilages.

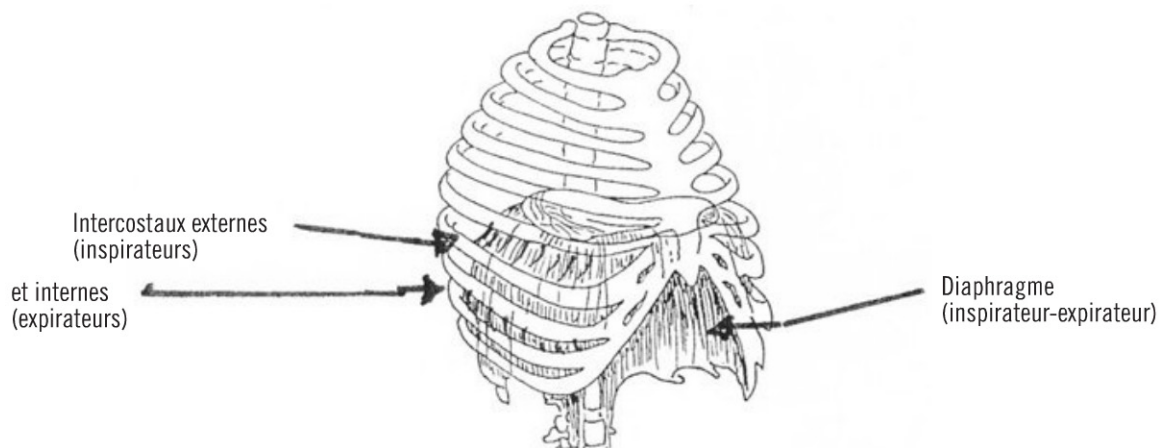


Figure 13. Les intercostaux et le diaphragme

La surface supérieure du diaphragme forme le plancher de la cavité thoracique, en contact avec les plèvres²⁶ et le péricarde²⁷. Sa surface inférieure est en partie recouverte par le péritoine²⁸.

En allant de l'intérieur vers l'extérieur du bassin, nous distinguons (Fig. 14) :

- *les muscles transverses*, importants constricteurs qui tapissent toute la hauteur de l'abdomen en partant du dos, accrochés sur les vertèbres lombaires et le sacrum, constituent une gaine de grande surface, ils assurent les mouvements de contraction-rétraction dans diverses activités physiologiques. Ils sont de deux types :
 - le *transverse inférieur*, qui a une fonction permanente de maintien (de soutien) non seulement des organes abdominaux (vessie, reins, intestin grêle, partie inférieure du colon et utérus), mais aussi de la voix (« pose de la voix ») ; ce muscle est naturellement très renforcé, peu élastique, *jamais distendu* ; durant l'émission sonore, il réagit

26. Membranes qui entourent les poumons.

27. Sac conique qui contient le cœur et les racines des vaisseaux sanguins majeurs.

28. Membrane qui tapisse la cavité abdominale.

en tension rétroactive du bas-ventre, en direction du coccyx, aidé en cela par l'appui du diaphragme qui se dilate ; c'est le mécanisme du *sostenuto* (le soutien) : pas de relâchement de la tonicité avant la fin de chaque phrase ou de chaque note tenue ou détachée ; la descente du diaphragme intervient également dans de nombreuses autres actions telles que tousser, souffler, appeler, crier, pleurer, rire, etc. ;

- de nature réflexe, le *transverse supérieur*, impliqué, entre autres, dans les processus d'élimination, qui ne joue aucun rôle dans l'acte chanté.
- *les muscles obliques internes et externes*, ces derniers étant seuls impliqués dans l'acte phonatoire ; les muscles obliques externes vont des côtes vers les iliaques en formant une véritable « guêpière » de l'abdomen et sont parmi les plus actifs des muscles abdominaux : ils effectuent un mouvement légèrement *descendant* durant l'inspir, et *ascendant* lors de l'expir (Fig. 14) ; juste avant la production du son, ils se contractent légèrement au niveau du périnée pour se rétracter ensuite (élongation verticale) lors de l'expir ; ils agissent un peu à la manière d'une pelle mécanique qui s'enfoncerait dans le sol chercher la terre (inspir) pour la remonter (expir) ;
- la « dernière couche », qui est constituée des deux *muscles grands droits* situés au centre de l'abdomen ; muscles de la statique, et non pas de la dynamique, ils couvrent verticalement toute la partie centrale de l'abdomen ; leur extrémité supérieure s'accroche au sternum et aux fausses côtes, leur extrémité inférieure au périnée, à la hauteur du pubis ; ils complètent le système gainé de l'abdomen (comme le ferait une fermeture éclair) ; même s'ils ne sont pas impliqués directement dans l'acte phonatoire, ils jouent un rôle important dans les mouvements de torsion, d'inflexion, d'extension du corps.

Les grands droits et les obliques internes et externes relient les fausses côtes au bassin, tandis que les transverses ne relient aucune partie osseuse à d'autres éléments du squelette.

Souple et sans os, le centre de l'abdomen contient une structure non élastique, l'aponévrose²⁹, sorte d'enveloppe de peau particulière qui permet à tous ces muscles de s'y accrocher et de se rejoindre. Les deux

29. L'aponévrose est une peau transparente que nous trouvons sur les filets de poulet, de dinde et autres.

transverses, qui ne se touchent pas, sont notamment raccordés par cette peau transparente.

Bien chanter, c'est utiliser les bons muscles abdominaux, accompagnés des réactions costo-diaphragmatiques que nous verrons plus loin.

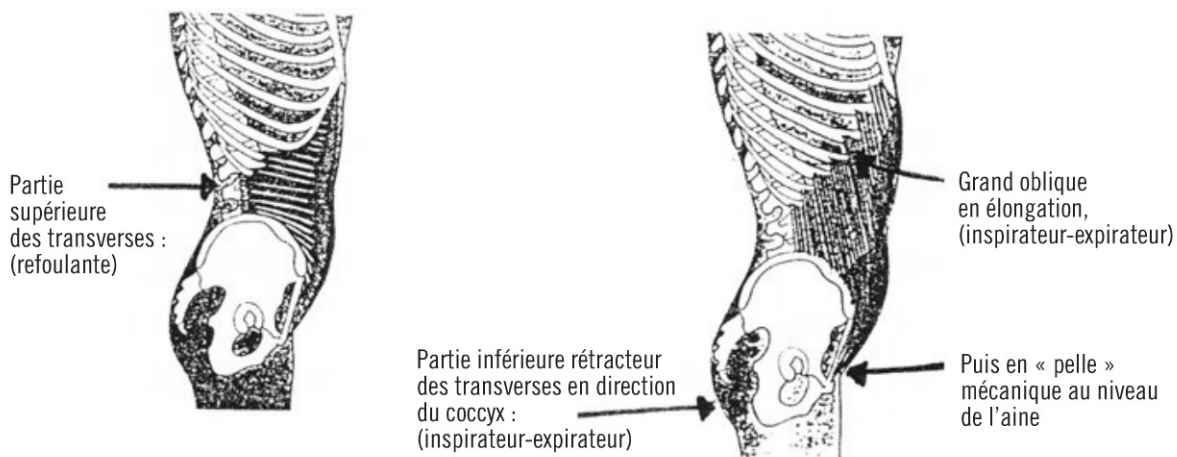


Figure 14. Muscles abdominaux : inspireurs et expirateurs

1.2. Les poumons

Organes collés à la cage thoracique, les poumons sont enveloppés de deux membranes (les plèvres) qui glissent l'une contre l'autre. La première les entoure comme du cellophane. Lors de l'inspir, la seconde, fixée à la cage thoracique, soulève et entraîne la première avec les tissus pulmonaires qui s'étirent sous l'effet de la dilatation costale. C'est ainsi que la cage thoracique augmente de taille et de volume. Grâce à une aspiration profonde, les poumons emmagasinent suffisamment d'air pour que le chanteur puisse assurer les longues phrases.

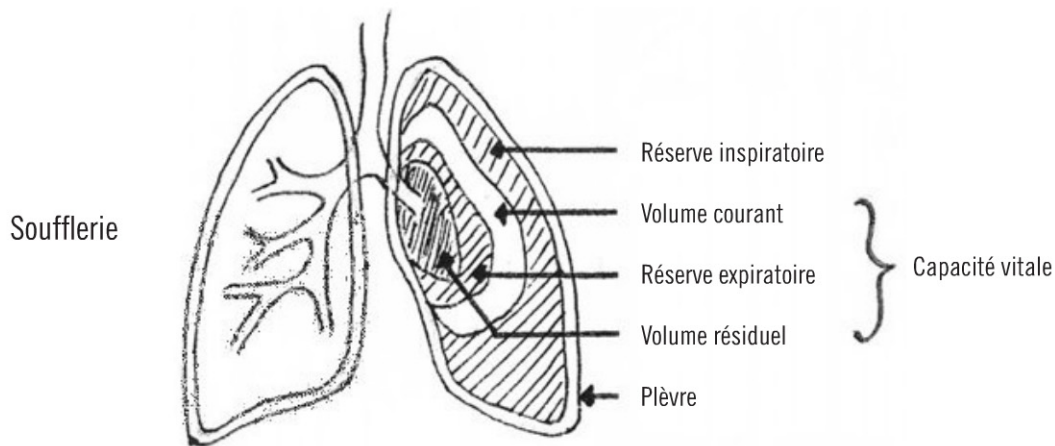


Figure 15. Volume et capacité pulmonaire de l'adulte

De consistance spongieuse et d'une élasticité considérable, les poumons sont divisés en lobes : trois dans le poumon droit et deux dans le gauche. Ils fonctionnent comme des ressorts : ils s'étirent vers le bas pendant l'inspir, et se compriment plus ou moins à l'expir sous l'effet de la *remontée contrôlée du diaphragme*. Chaque lobe possède des bronches qui se ramifient en structures de plus en plus fines, les bronchioles. L'inspiration a lieu lorsqu'il y a baisse d'oxygène dans le sang par stimulation du centre respiratoire. En réponse, la cage thoracique se dilate, ce qui crée une pression négative à l'intérieur des poumons, d'où une aspiration et l'entrée de l'air. L'expiration est le phénomène inverse. Vitales et réflexes dans la vie courante, les deux phases de la respiration sont éduquées et contrôlées dans le chant.

Les poumons sont une « machine à pression d'air » ou un « soufflet à vent ». Réservoirs d'air, ils reposent sur le diaphragme qui sépare les cavités thoracique et abdominale. Leur volume augmente avec la descente du diaphragme. En inspiration profonde, le diaphragme descend de 4 cm à 12 cm selon le sexe et la stature de la personne.

Bien respirer, c'est commencer par un « lâcher » du ventre, suivi immédiatement de la rétraction du bas-ventre, de l'élongation de la paroi abdominale et de l'appui du diaphragme en dilatation. Sinon, le corps se scinde en deux à hauteur de la taille. Bien respirer, c'est aussi *dégager les épaules horizontalement dans le dos* (au lieu de les soulever et de produire une inspiration claviculaire), c'est enfin dérouler la colonne vertébrale en appui sur le sacrum.

1.3. Capacité pulmonaire en fonction de l'effort

L'inspiration profonde exige une bouche et une gorge *librement* ouvertes, sans retenue, comme lors de l'amorce du bâillement, et non pas une ouverture forcée, artificielle. Durant l'inspiration, l'air s'engouffre dans les poumons donnant une sensation et une impression de profondeur en direction de leur base.

La capacité pulmonaire dépend de l'activité (Fig. 15) :

- *volume d'air vital courant* (donc à l'état de repos ou de sommeil) inspiré puis expiré par réflexe : environ 400 à 500 ml (descente du diaphragme de 1 cm à 2 cm, côtes presque au repos) ;

- *volume d'air inspiré puis expiré par réflexe lors de l'inspir prolongé* (activités sportives, chant) : environ 1,5 à 2,5 litres (descente du diaphragme entre 4 cm et 12 cm selon le sexe et la stature de l'individu, intercostaux externes en dilatation) ;
- *volume de réserve expiratoire*, qu'on est capable de rejeter encore après l'expiration normale effectuée par les abdominaux et les intercostaux internes (par exemple : en soufflant des bougies): environ 1,5 litre ;
- *volume d'air résiduel permanent* dans les poumons (les noyés survivent encore quelques minutes grâce à cet air résiduel).

L'adulte respire une quinzaine de fois par minute, mobilisant 7,5 litres d'air soit 10 800 litres en 24 heures ! La capacité pulmonaire des femmes est moins élevée d'un quart par rapport à celle des hommes.

Vu le lien direct entre les phrases chantées et l'exigence simultanée d'une respiration optimale, une simple inspiration nasale est à bannir. L'air aspiré uniquement par le nez (ou par une petite ouverture buccale) prendrait en effet beaucoup trop de temps pour remplir les poumons et serait un obstacle à la liaison, à la coordination et au *legato* entre les phrases. Tandis que des poumons bien alimentés freinent la remontée du diaphragme et permettent la coordination des muscles phonatoires assurant le soutien vocal.

2. Mécanisme de la respiration

Le fondement de l'art vocal est basé sur une respiration profonde, ample, tranquille et rapide, un *processus de convergence* vers le centre de gravité où se croisent et se succèdent de manière synergique différents mécanismes organiques qui contribuent à mettre les « choses » à leur place : le son, le souffle, la vocalisation, la posture, etc.

La respiration profonde n'est réellement acquise qu'au prix d'un long et sérieux apprentissage, un travail à répéter sans relâche. Car « savoir respirer » est très important, mais « savoir utiliser et gérer l'air » l'est encore plus.

Au cours de mes études de chant, beaucoup de questions restaient sans réponse. Certains professeurs m'invitaient à « pousser le ventre », d'autres à « serrer les dents » ou encore à « respirer sans réfléchir et chanter » ! J'ai dû me résigner à chercher par moi-même le mécanisme

de la respiration, ce qui m’a coûté des années de recherche et de labeur, mais finalement ô combien gratifiantes !

Ce problème est toujours d’actualité, même au conservatoire. Des étudiants, soucieux de savoir comment respirer pour assurer tel ou tel passage dans une œuvre, ont obtenu parfois des réponses du genre : « Tu rentres chez toi, tu cherches et tu trouves » ; « C’est toi qui possèdes la clé de ta voiture, c’est toi qui la conduis, débrouille-toi ! » ; « Ne pense à rien, laisse-toi chanter » ; ou encore « Fais quelque chose dans ta gorge ! » Oui, mais quoi ? Pourquoi ? Et dans quel registre ?³⁰ (7)...

« N’oublions pas l’ignorance dans laquelle nos systèmes d’éducation gardent à la fois les enseignants et leurs disciples sur la voix... Cela est malheureusement d’actualité, même dans de nombreux cours de musique où les étudiants maltraitent leur voix, à cause de l’ignorance de leurs professeurs, dont la formation en ce sens est insuffisante ou inexistante.

Paolo Zedda

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

Cécile Fournier

Rien ne peut justifier cette attitude des enseignants : les processus techniques doivent être analysés, expliqués et intégrés aux fins d’un geste artistique comme l’acte chanté. C’est là la tâche du pédagogue.

Que ce soit consciemment ou inconsciemment, nous savons tous respirer correctement. En étudiant le naturel de nos réflexes sur différentes actions machinales, nous pouvons constater que nous nous « laissons respirer », sans jamais forcer, que nous utilisons automatiquement et sans effort les bons muscles. Or, les muscles impliqués dans l’acte phonatoire sont les mêmes. J’en conclus que chaque individu est capable

30. On ne s’inscrit pas au conservatoire pour « rentrer chez soi, chercher et trouver ». Quant à conduire sa voiture, ne sommes-nous pas formés préalablement par un moniteur ? Pour « ne pas réfléchir et chanter » inutile de s’inscrire. Et que signifie « faire quelque chose dans la gorge » ? : faire n’importe quoi, au détriment du larynx ?

de bien parler et chanter, sans fatigue, sans raideur, avec un effort *très modéré* des muscles périnéaux-diaphragmatique-intercostaux, pharyngés et buccaux.

Le fonctionnement de l'inspiration et de l'articulation échappe le plus souvent à notre conscient. Le mécanisme, physiologiquement complexe, s'accomplit de façon naturelle. C'est au pédagogue de l'expliquer de manière simple et de démontrer à l'élève comment l'appliquer naturellement en ménageant les organes vocaux.

Quant aux étudiants très doués, leur aisance pour chanter des œuvres même difficiles peut les pousser parfois à ignorer l'importance de la technique. Leur réaction est souvent du genre : « *J'y arrive, donc je n'ai pas besoin de me soucier de la technique* ». À tort, car une voix sans assise finit tôt ou tard par se détériorer.

« Dans le chant la première chose qui compte c'est le souffle, la deuxième c'est le souffle, la troisième c'est le souffle ! »

Renata Tebaldi

« Plus cultivé que naguère, l'élève se soumet moins facilement au travail purement musculaire de la phonation, et nourrit des prétentions de style. »

Roland Mancini

L'utilisation correcte de l'appareil phonatoire n'est jamais instinctive ; il en va de même (en tout cas lors de l'apprentissage) pour la respiration qui occupe pourtant un rôle-clé dans la distribution de l'air pulmonaire lors de l'acte chanté.

3. Le centre de gravité

Siège de la plus intense énergie du corps, la région ombilicale est le point de départ de toute activité sonore (et non sonore). La source du son se trouve près du centre de gravité, dans le bas-ventre, tel l'embryon qui y prend vie, se transforme en fœtus, puis en être « complet et parfait ». Tout son doit « prendre vie » en ce lieu.

Avez-vous remarqué la puissance des pleurs d'un bébé et les réactions de son abdomen (actions rythmées et musclées de son petit ventre, dilatation de sa poitrine et soulèvement du sternum) ? L'enfant à la naissance crie grâce à l'air qu'il absorbe. Ces cris sont l'évidence même des réactions musculaires abdomino-diaphragmatiques avant même l'acte phonatoire et sont émis lors de l'expiration. C'est une preuve que chaque être vivant inspire instinctivement et emmagasine de l'air dans ses poumons avant de produire des sons.

Le cri précède le langage parlé, et le parler précède normalement la faculté de chanter. Le « 'Nga, 'Nga » nasal du bébé (ne pas confondre, on l'a vu, avec la voix *nasillarde*) résulte :

- des abdominaux qui se rétractent ;
- du diaphragme et des muscles intercostaux qui se tendent horizontalement entre chaque pleur ;
- de la résonance dans les cavités de la face : pharyngée, buccale, palatale, nasale, qui finalisent le son.

Avez-vous par ailleurs constaté que, après avoir pleuré, crié, hurlé toute la journée, rares sont les enfants qui deviennent aphones ? Instinctivement, ils n'utilisent que les bons muscles et évitent de serrer, bloquer, raidir la gorge, la nuque, la langue ou la mâchoire... C'est une évidence que les muscles du bas-ventre alimentent le son tout en préservant les cordes vocales.

Le cri du nouveau-né puis, après quelques années, sa faculté à exercer de la « voix parlée et chantée » conduisent à un équilibre entre les harmoniques graves et aigus : c'est le caractère et la couleur de chaque voix, c'est la puissance maîtrisée de la voix chantée. À condition toutefois que tout son « démarre » du plancher pelvien avec l'appui du diaphragme (foyer de la voix de poitrine).

Toute transformation d'énergie exige une machine et un moteur ; dans l'acte chanté, le corps est cette machine, les muscles abdominaux et le diaphragme en sont le moteur, capables de transformer l'énergie pulmonaire en onde sonore.

Concernant l'acte respiratoire dans la pratique du chant, je pourrais résumer la fonction des abdominaux et du diaphragme en une phrase : le mécanisme du chant classique est tributaire de l'air aspiré qui trouve son dynamisme dès l'engagement rétropropulsif des muscles

transverses inférieurs, cela suite à l'appui de la colonne vertébrale sur le sacrum associé aux mouvements descendant et rétropulsif du sommet du diaphragme.

4. Respiration claviculaire : Non ! Respiration de poitrine : Oui !

Une fois émis par les cordes vocales, le son circule dans la « caisse de résonance » (cavités pharyngée, buccale, nasale) où il acquiert timbre et couleur ; cette étape de résonance permet également à l'ouïe d'assurer l'ajustement de la hauteur du son. À cet égard, la nuque joue un rôle important. La moindre raideur, la moindre tension, crispation ou mauvaise position de la tête entraînent à la longue non seulement des douleurs et des problèmes, mais altèrent aussi la voix parlée et chantée par manque d'interaction entre larynx, cordes vocales, langue, lèvres, et tout le reste du système phonatoire.

Lorsque je demande à un nouvel élève de respirer pour chanter, j'observe très souvent un mouvement d'élévation thoracique, un soulèvement d'épaules et un raidissement de la nuque, caractéristiques des états de stress : c'est la respiration claviculaire aux conséquences physiologiques néfastes ; à bannir absolument. Hausser les épaules affecte la voix parlée et, bien entendu, encore davantage la voix chantée, avec pour conséquences des tensions de gorge et de nuque, parties très vulnérables du corps. Le plus souvent, ce sont les muscles supérieurs du thorax, les scalènes et les sterno-cléido-mastoïdiens qui raidissent l'axe cervical et privent le larynx de sa mobilité : les poumons ne peuvent plus emmagasiner suffisamment d'air, faute de descente diaphragmatique et de dilatation intercostale.

Lorsque je demande à l'élève si on lui a appris à respirer avant de sauter dans la piscine ou de se mettre à courir, la réponse est évidemment négative, puisque l'instinct le pousse à adapter sa respiration à l'action à accomplir. Chanter exige aussi une respiration profonde comme n'importe quel effort physique.

5. Faire ? Ne pas faire ? Ou comment faire pour bien faire ?

Chanter est une action qui ne demande qu'un minimum d'effort et de force. Pourtant, pour la plupart des chanteurs amateurs ou professionnels, chanter signifie « faire quelque chose dans l'effort ». L'accumulation de pression sous-glottique nuit à la longue au larynx, et le résultat ne se fait pas attendre : apparition de dysharmonies et de dysfonctionnements glottiques. Alors, comment respirer pour être à même de chanter avec assez d'énergie dans les poumons, sans s'essouffler avant la fin de chaque phrase ? Comment prendre conscience du mécanisme correct de l'inspiration ? Comment contrôler le débit du souffle lors de l'émission ?

Le « penser » et le « faire » agissent différemment sur nos réflexes. Afin d'éviter tout égarement, il est important de penser constamment à « ne pas faire » car, en voulant « faire » on risque de (re)tomber dans des (anciens) réflexes (mouvements inadéquats de bouche, de menton, de gorge, de nuque, d'épaules, de bras, de jambes, de genoux, etc.). Tandis que « laisser faire le corps » engage aussitôt la pondération dynamique de la musculature abdominale et diaphragmatique, juste une fraction de seconde après l'inspir, mais toujours avant l'émission. Imaginez, par exemple, que vous vous préparez à éteindre plusieurs bougies d'un seul souffle : concentrez-vous sur l'inspiration profonde que vous faites et aux réactions de pondération de votre bas ventre dès avant et pendant que vous les éteignez. C'est cette pensée active qui stimule les muscles du tronc inférieur (réactions antagonistes des abdominaux et du diaphragme).

Respirer profondément, amplement, c'est aspirer sans tension constrictive, de sorte que les poumons se remplissent pleinement d'air jusqu'à leur base, comme si l'on versait un liquide dans une bouteille par le goulot. Respirer profondément, c'est surtout l'aptitude de maintenir le souffle en apnée dans des poumons pleins d'énergie « durable » sous forme d'air, à condition d'appuyer sur le sommet du diaphragme ; cette pression descendante règle et conserve suffisamment longtemps cette abondante réserve de souffle pour que le chanteur puisse projeter chaque phrase de façon continue et harmonieuse à travers ses grands muscles préalablement tonifiés.

6. Comment rendre attentif l'élève au mécanisme d'une bonne respiration ?

Il s'agit d'abord d'attirer son attention sur des réactions nuisibles telles que : tendance à raidir la nuque, à pointer le menton en avant (en « creusant » le haut de la nuque), à serrer la gorge, à soulever les épaules, etc. Du moment qu'il n'applique sûrement pas de tels gestes dans sa vie quotidienne, pourquoi les produirait-il en chantant ? Ce qui peut l'aider, c'est : le redressement du sternum, le déroulement de la colonne vertébrale et la verticalité de la statique corporelle et de la nuque (à cet égard, plusieurs images figurant au chapitre 7 peuvent s'avérer très utiles).

Tout accomplissement d'un exercice physique avec sa préparation (lancement d'un objet, saut, etc.) mobilise les muscles respiratoires. Ces mécanismes d'élongation et de dilatation, qui sont des actes réflexes, sont les mêmes dans le chant, mais avec une intensité adaptée à celui-ci. Il s'agit donc d'identifier ces mécanismes « sportifs » et de les adapter. À force de reproduire ces mécanismes en toute conscience et de façon contrôlée, le chanteur finira par les assimiler et les rendre automatiques.

Dans la pratique, l'élève peut faire des exercices tels que :

- reproduire des actions sonores (tousseur, rire, sangloter, siffler, souffler, héler, etc.) et noter les effets (naturels !) des muscles et du corps dans son entier ressentis lors de l'inspiration et de l'action (à remarquer en particulier la profondeur et l'intensité respiratoires diaphragmatique et abdominale qui précèdent l'action) ;
- procéder de même en s'imaginant lancer un objet, tirer à l'arc, sauter un obstacle, etc.

Toutes ces actions ne peuvent être réalisées qu'*après* une inspiration profonde, suivie par les réactions qui alimentent le son à travers une expiration modérée, retenue par le soutien des muscles périnéaux et l'appui simultané du diaphragme.

Ces expériences permettent au chanteur de constater comment, juste avant chaque action, la paroi abdominale se rétracte et s'allonge de manière souple et constante, tandis que le diaphragme descend grâce à l'appui de son sommet. Ces expériences mettent ainsi en évidence que nombre d'activités physiques et l'acte chanté font appel à la tonicité du centre de gravité et du diaphragme.

Les muscles impliqués dans l'acte phonatoire et le corps entier se maintiennent en l'état sur toute la durée du souffle (ou de la phrase chantée) sans contraction déplacée. Alors seulement le corps se transforme en un univers vibratoire intérieur et extérieur, délivre gorge, nuque et épaules de toute tension, de tout effort délétère, en accordant à la voix liberté, douceur, puissance, fermeté, mixage des harmoniques graves et aigus et une diction libre, expressive, donc parfaite.

Retenez que, sans coordination entre plancher pelvien et palais dur et sans un larynx stabilisé, le chanteur risque de s'égarer à la recherche de compensations, en inversant les mécanismes des abdominaux : au lieu de soutenir les sons par les muscles transverses inférieurs et les obliques, il cherchera à pousser par les transverses supérieurs et les grands droits (muscles de la statique et non pas de la dynamique) ; il risque ainsi de bloquer le diaphragme, de serrer la gorge (d'où un risque de congestion des cordes vocales, ou pire, de varices, de nodules) et de provoquer des dysphonies³¹.

Finalement, la coordination musculaire est une affaire de concentration qui fait le lien entre les « exigences athlétiques » du chant lyrique et leur transposition au geste vocal.

« Pour soutenir une note, on doit faire sortir l'air lentement ; afin d'atteindre ce but, les muscles inspiratoires, en continuant leur action, s'efforcent de retenir l'air dans les poumons et opposent leur action à celle des muscles expiratoires ; cela se nomme lotta vocale. Du maintien de cet équilibre dépend la juste émission de la voix et de son timbre. »

Francesco Lamperti

31. Malheureusement il est courant d'entendre encore des professeurs conseiller à leurs élèves de « pousser le ventre vers l'extérieur » pour « soutenir et intensifier » le volume vocal. Pousser de cette manière se réfère à la défécation et n'a rien à voir avec le bon mécanisme vocal !

7. Mécanisme musculaire de l'inspir et de l'expir

Le chant classique est tributaire d'une « respiration intelligente » : être maître de son souffle, capable de se recharger en un éclair (sans jamais exagérer le geste, ni forcer les muscles). La respiration est un phénomène complexe qui a des composantes anatomiques, physiologiques et psychiques. Son fonctionnement peut être comparé à celui d'une pompe aspirante et foulante, dont le corps serait l'abdomen et les muscles inspireurs / expirateurs le piston.

7.1. L'inspiration

L'inspiration est une « action-moteur » dirigée par le diaphragme et les intercostaux extérieurs accompagnée d'une action très localisée des grands muscles abdominaux ; l'expiration est une action-moteur des abdominaux combinée à une autre du diaphragme : le relâchement progressif des côtes et la remontée du diaphragme compriment les poumons qui se vident.

L'acte inspiratoire résulte d'une double action réflexe :

- le mécanisme d'appui du diaphragme en son sommet, par lequel il s'étend horizontalement (à la manière d'une main légèrement appuyée sur un ballon gonflable), tout en soulevant légèrement la base inférieure-antérieure du thorax (le buste) ;
- le mécanisme costo-diaphragmatique subséquent qui dégage intérieurement la partie haute de la cage thoracique, en dilatant les côtes moyennes et basses et en les repoussant vers l'extérieur.

Ce mécanisme inspiratoire sterno-costal et diaphragmatique provoque le profond appel d'air nécessaire à tout chanteur lyrique.

Inspirer, c'est « grandir et se dilater » au niveau de la taille en rétractant le bas-ventre et en maintenant la colonne vertébrale en appui sur le sacrum. Cette attitude tonifiante (avec dilatation des basses côtes) doit être maintenue sur toute la prestation vocale, renouvelée de phrase en phrase jusqu'à la dernière note.

À mémoriser (définitivement !) :

- les viscères du bas-ventre servent de point d'appui au tendon central du diaphragme ;

- les fausses côtes (qui se trouvent sous le sternum) se soulèvent sous l'action des fibres musculaires et s'écartent un peu plus lors de l'inspiration.

« Le tendon central du diaphragme appliqué contre les viscères abdominaux devient un point fixe par cette action, et cela a pour effet d'élever les côtes inférieures, et par cet intermédiaire de pousser involontairement vers l'avant le corps du sternum et les côtes supérieures. »

Henry Gray

Une inspiration profonde fait intervenir essentiellement :

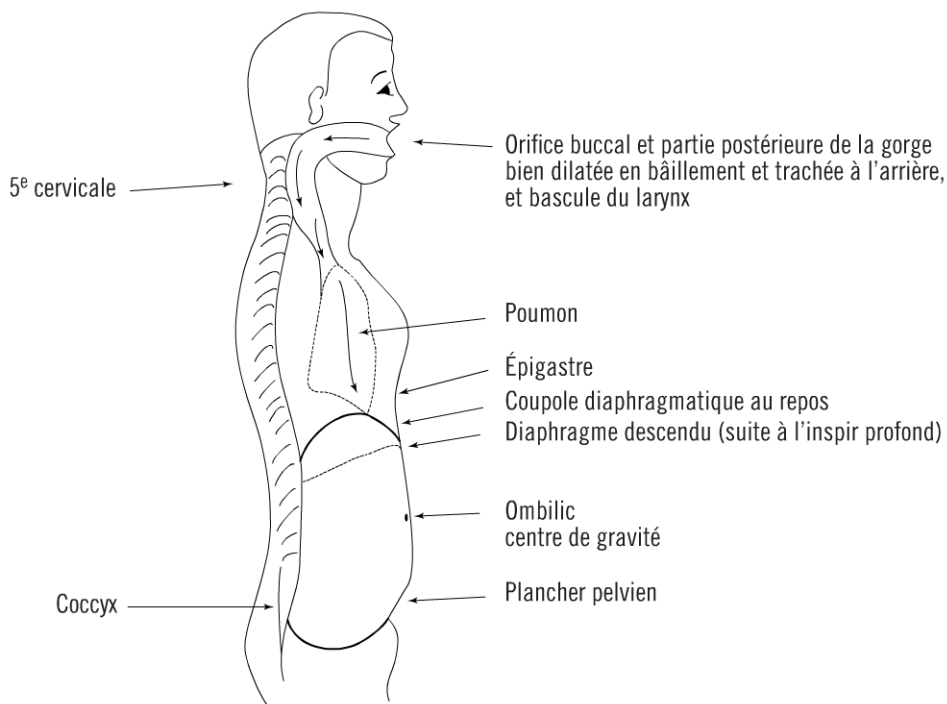
- les transverses inférieurs, en légère rétraction, et, si besoin, avec une très légère contraction du sphincter ano-rectal (surtout vers les aigus et les suraigus), *sans serrement des muscles fessiers !* ;
- les obliques externes, *en légère contraction verticale ascendante* ;
- une colonne allongée en appui sur le sacrum et un port-de-tête « noble » sur les cervicales.

Cette inspiration profonde assure l'énergie que le chanteur dosera en fonction du registre.

Pour inspirer profondément en une fraction de seconde et parvenir à rester en apnée jusqu'au bout des phrases sans manque d'énergie pulmonaire, le chanteur doit inspirer essentiellement par la bouche et la gorge librement ouvertes, en appuyant simplement sur la plante d'un pied (l'un ou l'autre, mais jamais sur les deux à la fois)³². L'impression de facilité d'inspiration profonde et de l'émission des notes aiguës et suraiguës est surprenante. À noter que le muscle transverse supérieur et les grands droits doivent rester détendus et que seule se rétracte la partie inférieure du ventre.

Le schéma de la figure 4 résume toutes les étapes du « tunnel inspiratoire ».

32. Si vous notez un bruit de chuintement lors de la prise d'air, ou d'une prise lente, sachez qu'il s'agit d'un manque d'ouverture de bouche et surtout de gorge qui freine le passage, obstruées très souvent par la position de la langue contractée ou roulée vers l'arrière-gorge.



Gorge et bouche sont dessinées à l'image de l'amorce du bâillement. Le tracé des flèches désigne le parcours de l'air, de la bouche à la base des poumons.

Figure 15. Inspiration abdo-costo-diaphragmatique

7.2. L'expiration

Expirer, c'est apprendre « à freiner » l'écoulement de l'air par une pression minimale des muscles expiratoires. C'est aussi rester « grand et svelte », la tête haute et le menton légèrement abaissé en maintenant l'aération de la cage thoracique.

La gorge, la poitrine, le dos, les côtes restent dilatés et soutenus par les actions-réactions du diaphragme et des muscles abdominaux. En pleine phonation, ne jamais relâcher le diaphragme en tension descendante afin d'éviter une pression sous-glottique trop élevée.

Nous pouvons décrire l'inspir et l'expir de la façon suivante : durant la phonation, la musculature abdominale ne se relâche pas comme dans la respiration normale, mais garde sa tension et résiste aux côtes et au diaphragme, pour créer l'équilibre entre ces deux sources d'énergie, aussi longtemps que la voix résonne. C'est alors que les poumons deviennent « machine à pression d'air » ou « soufflet à vent ».

Dès le début de l'émission et jusqu'à la fin de chaque phrase, le diaphragme remonte lentement sous le contrôle des muscles abdominaux. L'essentiel est de maintenir légèrement et en permanence l'appui de la « pompe » au sommet du diaphragme et d'appliquer une légère rétraction du centre de

gravité. Comme déjà dit, ces réactions musculaires doivent être maintenues sur toute la durée de la phrase.

Le frein diaphragmatique règle en même temps la stabilité du larynx et la surélévation du palais mou. En l'absence de ce frein, le larynx a du mal à fonctionner librement, à s'adapter aux commodités pharyngées (homogénéisation de la voix, protection des cordes vocales dans les registres du haut medium et de l'aigu).

L'expiration progressive durant l'acte chanté est nettement plus longue que dans l'acte parlé. Elle implique le contrôle de l'écoulement progressif de l'air par les abdominaux et le diaphragme : le son doit pouvoir être maintenu pendant une trentaine de secondes, voire davantage selon la taille des poumons. Durant ce geste, les cordes vocales sont pressées l'une contre l'autre par les muscles adducteurs pour produire les sons. Ceux-ci résonnent dans le squelette (colonne vertébrale, sternum) et dans les cavités de la face où leur qualité (timbre, articulation) est finalisée.

8. Les cycles d'inspiration et d'expiration

La respiration courante comporte deux temps brefs à peu près de même durée en fonction de la taille des poumons, du rythme cardiaque, et de l'humeur : inspiration et expiration entre trois et quatre secondes par cycle complet.

Dans le cas du chanteur, le cycle est plus complexe : inspirer, c'est « alimenter, dynamiser » le corps ; expirer, c'est freiner la remontée du diaphragme pour éviter que les poumons ne se vident trop vite.

L'air ne rentre pas de lui-même dans les poumons, il est aspiré par dépression. La différence entre la prise d'air « vitale » et celle nécessaire pour chanter est considérable. Par l'augmentation du souffle dédié à l'acte phonatoire et l'amplification du geste vocal, la respiration volontaire du chanteur atteint donc une tout autre dimension.

« Le travail sur le souffle et le son fait descendre le chanteur au plus profond, au plus obscur, au plus fertile de son corps, “dans le bassin physiologique”, là où sous le diaphragme prend naissance le flux expiratoire. “Restez dans votre ventre” est l'exhortation à laquelle devrait se plier toute

personne aspirant à la sagesse véritable, c'est-à-dire à celle qui commence par le corps en s'enracinant dans la terre.

« Solidement campé sur le sol, l'homme debout chante, et son chant s'élève, et son chant l'élève, le fait élève. »

Serge Wilfart

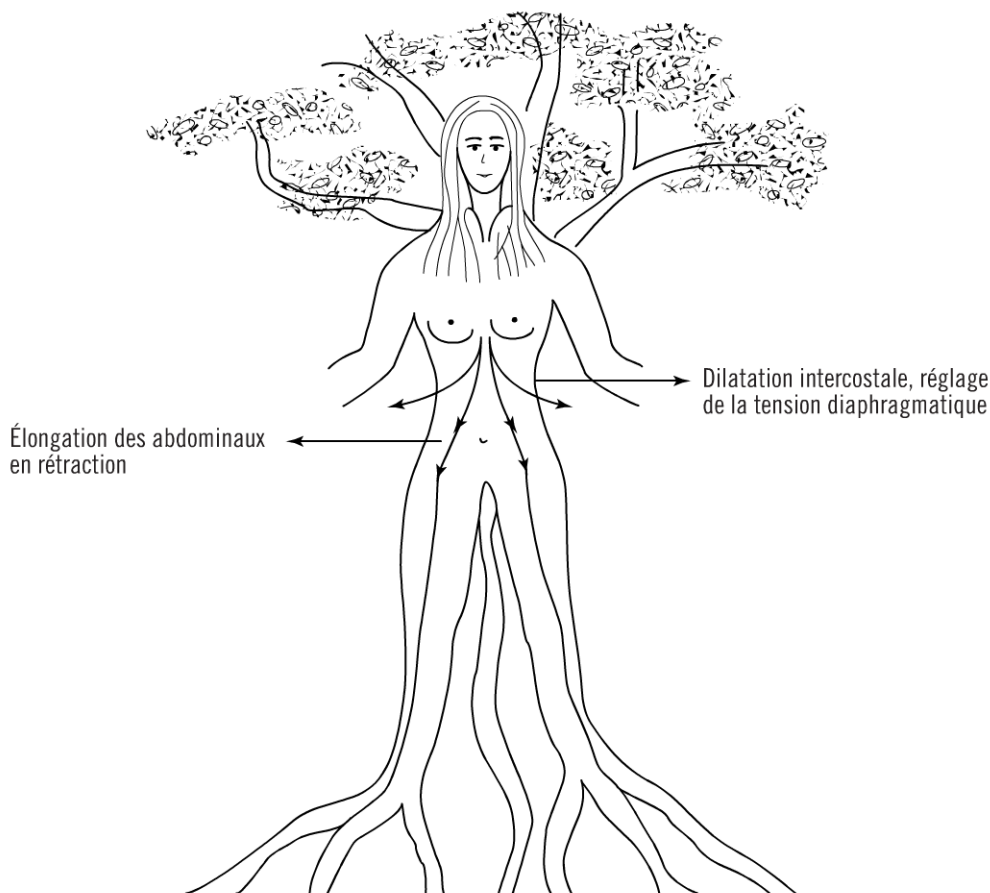


Figure 16. Tel un arbre, l'élongation, la croissance du corps et son enracinement

Une respiration incomplète empêche le chanteur de parvenir à la fin de chaque phrase, mène à une ventilation claviculaire et pousse le vocaliste à reprendre son souffle très fréquemment au lieu de le laisser couler avec retenue, par les actions antagonistes des abdominaux et du diaphragme. Les poumons se vident à toute vitesse et la voix perd sa stabilité, son homogénéité, son ampleur par manque d'appui et de soutien musculaire.

9. L'amorce du bâillement : sensations bucco-laryngo-pharyngées

L'amorce du bâillement révèle que nous sommes *tous* capables d'inspirer profondément, rapidement et correctement. En effet, l'inspiration buccale rapide et profonde du chanteur correspond au déclenchement du bâillement en aspiration, ni plus ni moins ! L'essentiel est d'en prendre conscience, afin d'apprendre comment le reproduire et l'appliquer au chant.

Bouche et gorge largement mais naturellement déployées, l'amorce du bâillement « commandé » reproduit donc le processus naturel de l'inspiration profonde et correcte, tout en procurant un sentiment de confort. L'élève doit apprendre à reconnaître, à ressentir les conceptions sensorielles bucco-laryngo-pharyngées lors de l'aspiration et s'en imprégner. L'amorce du bâillement impose une descente volontaire du diaphragme et donne une parfaite sensation de plénitude d'air dans les poumons ; elle pousse le chanteur à ouvrir sa bouche sans retenue, à aspirer profondément (uniquement par la bouche) l'air qui s'engouffre spontanément dans ses poumons en lui donnant une sensation de profondeur au niveau du bassin.

Dans le détail, les actions accompagnant l'amorce du bâillement sont les suivantes :

- la dilatation du pharynx, l'ouverture de la gorge et de la bouche dans la détente, la descente et la bascule du larynx (très importantes pour sa stabilisation et l'accès aux registres du haut-médium et de l'aigu), la surélévation du voile du palais qui augmente l'espace buccal de résonance, l'abaissement de la langue, en contact avec les incisives et les molaires, le tout couronné par le redressement du sternum ;
- un léger relâchement du bas-ventre suivi aussitôt de sa rétraction au niveau du périnée et l'appui de la colonne vertébrale sur le sacrum accompagné de la contraction du creux de l'épigastre

À noter que, dans le déclenchement du bâillement commandé, on doit éviter d'aller jusqu'au bâillement complet. L'ouverture et le relâchement de la mâchoire, la surélévation du voile du palais, la dilatation de la gorge, la bascule du larynx, l'abaissement de la langue et l'aspiration profonde de l'air sont essentiels pour chanter de manière professionnelle. Sachant que le cerveau fonctionne six fois plus vite que la parole, toutes les actions que nous venons d'énumérer ne demandent qu'une fraction de seconde de concentration. Si son cerveau a bien enregistré les actions-réactions des

muscles phonatoires, le chanteur pourra les reproduire de façon spontanée et éviter ainsi de s'égarer en dépensant un excès d'énergie. (Éviter toute raideur musculaire au niveau de la gorge et du larynx !)

10. Conclusion

Chanter pour soi, pour son propre plaisir, ne nécessite pas de technique particulière. En revanche, le chanteur qui vise une carrière ne peut se contenter de sa belle voix. Il lui faut y associer une connaissance technique approfondie, une dynamique d'expression émotionnelle, sous-tendue par des dons qui laissent transparaître une dimension artistique prête à se manifester. Le résultat naît de la prise de conscience, de l'assimilation corporelle et de l'application *souple mais dynamique* du mécanisme des muscles phonatoires.

Avec une ferme flexibilité, mais *sans effort excessif*, le secret du son de qualité est dans la distribution du souffle. Il s'agit d'utiliser celui-ci avec discernement pour alimenter et (sup)porter le son à travers les sinuosités de la tessiture, de l'intensité et du phrasé de l'écriture vocale.

Le geste respiratoire est en soi un art et demeure la pierre angulaire de la phonation parlée ou chantée. Mais la respiration utilisée dans la voix chantée doit toujours être volontaire et contrôlée. Au lieu d'une inspiration rapide systématique, il s'agit de remplir les poumons de la quantité d'air adéquate, puis de la restituer par le geste expiratoire, source de vibration sonore et d'expression libre.

En l'absence d'une technique respiratoire correcte, et sans un corps tonifié et dynamisé, l'air vicié reste trop longtemps dans les poumons ou, au contraire, s'en échappe trop rapidement. Un manque d'oxygène peut alors se faire sentir, qui peut entraîner une fatigue vocale et physique, des difficultés de concentration, un manque d'interprétation et de présence musicale.

« Ainsi, l'acte respiratoire se trouve restitué dans le rôle primordial et essentiel qu'il joue dans le domaine du chant, par le fait qu'il est le moteur en quelque sorte qui met le larynx en mouvement. »

Alfred Tomatis, *L'oreille et la vie, itinéraire d'une recherche sur l'audition, la langue et la communication*, 1977

La dynamique vertébrale et l'activité des muscles de verticalité sont à prendre en compte. En effet, du déroulement correct des vertèbres dorsales dépend l'extension conforme de la colonne vertébrale jusqu'aux cervicales (des douleurs éventuelles au niveau des vertèbres cervicales résultent souvent de la rigidité de la nuque, d'une trop forte cambrure, ou d'une musculature dorsale faible).

À éviter à tout prix : l'utilisation des muscles constricteurs, tels que les grands droits, les intercostaux internes, les muscles tendeurs des cervicales, de la langue, des lèvres, de la mâchoire et de l'articulation mandibulaire.

« Dès lors, maître de son souffle, la colonne en rectitude et confortablement assise sur son sacrum, le chanteur conduit comme il lui semble son interprétation, telle que lui insuffle désormais son corps vibrant et résonnant. »

Alfred Tomatis

11. Quelques images pour résoudre des problèmes d'inspiration-d'expiration

Après avoir montré l'intérêt de « l'amorce du bâillement » comme modèle de l'inspir, et relevé l'importance d'une distribution et d'un usage contrôlés du souffle, nous donnons ci-après quelques illustrations qui peuvent aider l'élève à acquérir l'attitude corporelle correcte, afin qu'il chante en toute sérénité, en souplesse et donc sans contractions musculaires inutiles, exagérées ou mal placées.

Procurez-vous une courroie élastique assez longue (au moins 70 cm), ou tout simplement un élastique plus ou moins résistant, de façon à pouvoir l'étirer, un bras tendu vers le ciel (entre 10 cm et 20 cm au-dessus de la tête), l'autre vers le sol au bas du dos (entre 10 cm et 20 cm au-dessous du coccyx). Respirez en même temps que vous étirez l'élastique. Chantez en maintenant cette attitude. Le dos se déroule doucement (Fig. 17).

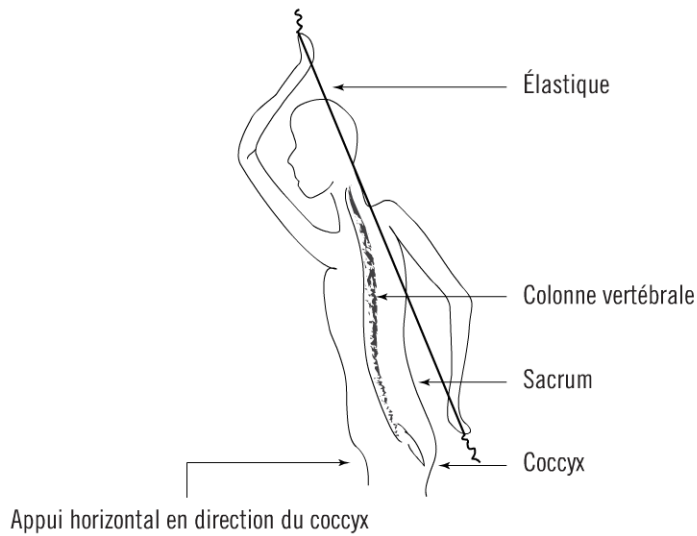


Figure 17. Exercice avec élastique

Vous venez de réaliser une respiration correcte et complète du chanteur, et de découvrir la couleur et la vraie qualité de votre voix. *Important* : ne pas toucher le corps, la nuque ni la tête avec l'élastique.

Inspirez bouche et gorge ouvertes en « grandissant et en mincissant », sans soulever les épaules et sans raideur de la nuque (Fig. 18). Imaginez en même temps « chasser » les organes et les viscères de l'abdomen avec les mains, sur les côtés du bassin, toujours sans soulever les épaules !

Vous obtenez ainsi facilement une respiration abdominale (et non pas claviculaire).

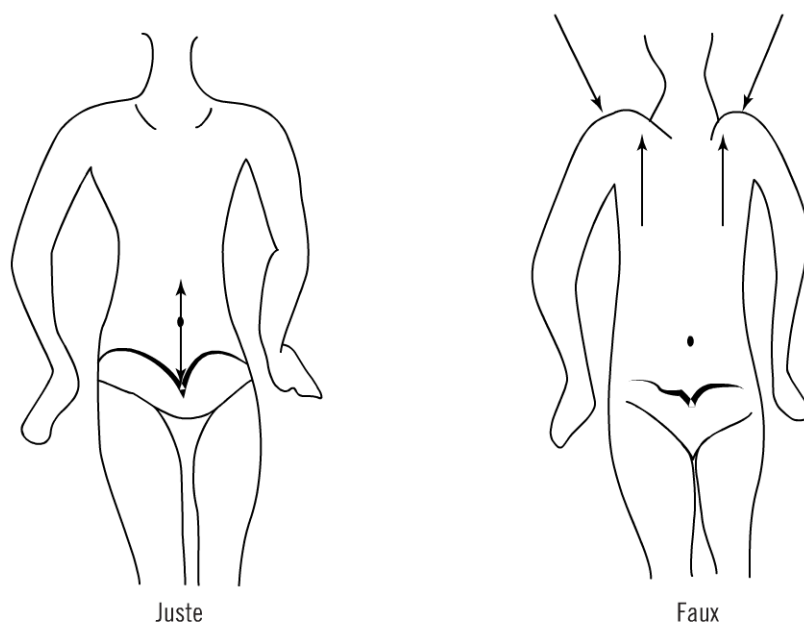


Figure 18. Respiration abdominale

Mettez-vous en position de course (la pensée suffit). Laissez-vous respirer comme pour démarrer un sprint (Fig. 19). Notez les réactions et interactions ressenties dans le corps, résultats de la stimulation des muscles concernés.

Maintenez cette stimulation et la dynamique du corps durant l'émission sonore. Renouvelez la même stimulation physique avant chaque phrase : élongation du corps en appui sur le sacrum.

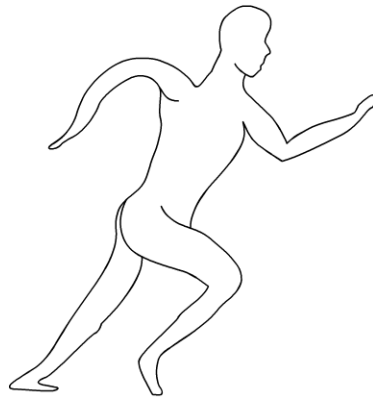


Figure 19. Stimulation de course

Tout en inspirant bouche et gorge bien ouvertes, « grandissez » et dilatez la poitrine en l'étirant horizontalement comme un accordéon au niveau des basses côtes ; en même temps, appuyez depuis l'ombilic sur le bas-ventre comme s'il contenait un petit ressort (Fig. 20).

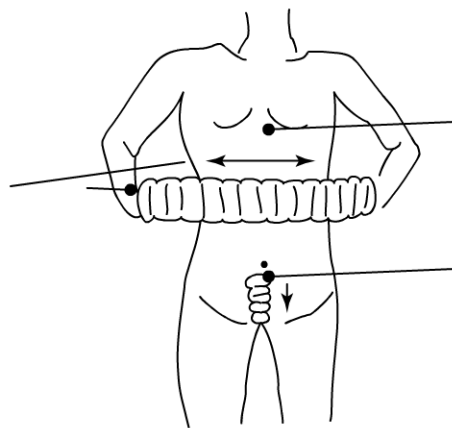


Figure 20. L'accordéon

C'est la respiration qui précède le saut du plongeur ou du nageur : élan dynamique, cou libre, élongation et dilatation du corps sans raideur, souffle profond et en apnée (Fig. 21).

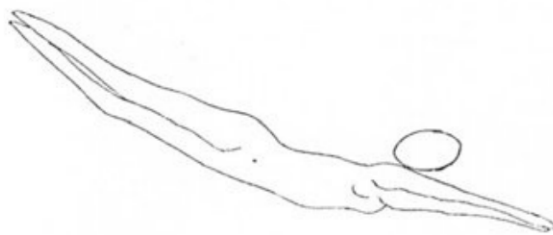


Figure 21. La position « natation »

Tout en inspirant bouche et gorge bien ouvertes, « grandissez » et faites semblant d'attraper une queue imaginaire et tirez-la progressivement horizontalement sur les notes ascendantes ; maintenez cet étirement sur les notes descendantes tant que la phrase n'est pas terminée (Fig. 22).

Vous serez surpris de la facilité avec laquelle vous inspirez et vous chantez. En plus, la voix de poitrine reste présente en permanence.

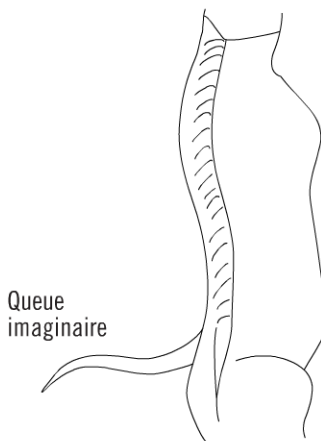


Figure 22. La queue imaginaire

Avez-vous observé l'attitude du suricate, adorable « sentinelle » sud-africaine ? L'animal dressé n'est pas tendu (sauf face à un danger). Observez la position de son dos, de sa taille, de sa nuque, de sa tête, de son regard et de son museau. Il représente la posture idéale du chanteur (Fig. 23)...

Tous les chemins mènent à Rome. Ces images concernant l'inspiration et le maintien du corps se valent, et aboutissent au même résultat : une profonde inspiration abdo-costo-diaphragmatique, à gérer avec mesure.

La pensée exerce un pouvoir sur le corps. Elle est le lien entre le conscient et le subconscient capable d'influencer et de matérialiser l'image. Le seul moyen de s'en rendre compte c'est d'essayer.

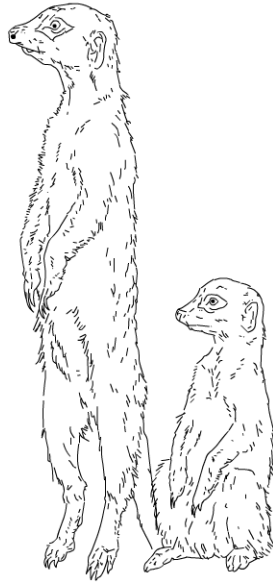


Figure 23. Le suricate

« L'imagination est plus importante que le savoir. »

Albert Einstein

Il est souvent difficile au chanteur de quitter de mauvaises habitudes, de se débarrasser de contractions exagérées ou d'une paresse des muscles périnéaux. Pour autant, il ne faut pas se décourager ! Une attention régulière lors de l'inspiration et une statique dynamique du corps finissent par chasser les attitudes erronées pour les remplacer par des réflexes propres aux exigences du chant savant.

« Qui se nourrit d'air rayonne comme un dieu, et vit longtemps. »

Confucius

.....

Chapitre 7

Posture, statique et attitude du chanteur

« Tous les muscles de l'appareil phonatoire ne répondent pas à la volonté consciente. De plus, ils sont cachés. On ne rectifie pas alors un geste vocal défectueux comme on rectifie la position d'une main sur le clavier.

Cécile Fournier

Dans le corps existe une source d'énergie et de créativité que nous ignorons, ou que nous ne savons pas utiliser correctement. Par exemple, dans la vie de tous les jours, normalement occupés à des besognes, nous ne sommes conscients d'aucun effort superflu ; et si nous en faisons, les muscles des jambes, des pieds, du dos corrigent naturellement tout déséquilibre, réflexes qui s'expriment quand les forces impliquées dans un système se déclenchent avant de s'annuler réciproquement ; c'est l'instinct qui rectifie la rupture de l'isométrie. Ces corrections concernent aussi l'art vocal.

Nous savons tous qu'un musicien, comme par exemple un violoncelliste, doit positionner son instrument et tenir son archet d'une manière bien définie pour en jouer correctement : il se tient assis, cale son violoncelle entre les cuisses, le tient avec la main gauche et, l'archet dans la main droite (s'il est droitier), il effectue des mouvements de bras, des poignets, des mains et de doigts bien précis. Il n'est pas pensable qu'il joue d'une autre manière.

Il en est de même pour le chanteur. À la fois instrument et instrumentiste, le chanteur, à l'instar du violoncelliste, doit aussi apprendre à

positionner son « instrument vocal », son corps, dans une attitude adéquate assurant une phonation de qualité.

1. Le « grandir et mincir » : une posture générale confortable et tonique

Une mauvaise posture, un mauvais maintien, sont sources de contractions, de blocages et de douleurs qui entravent la respiration et la libre émission vocale. Avant de s'attaquer au développement de la voix, le professeur de chant doit donc être à l'affût d'éventuels problèmes vertébraux qui peuvent notamment empêcher un redressement correct de la colonne vertébrale, nuire à la mobilité glottique du larynx comme à celle de la langue et des lèvres.

Rappelons que la colonne vertébrale possède quatre courbures antéro-postérieures soit, de haut en bas (Fig. 24) :

- *la nuque* (composée des sept vertèbres cervicales, à convexité tournée vers l'avant) intervient dans le redressement du buste et l'écartement des omoplates ;
- *le dos* (composé des douze vertèbres dorsales, à convexité tournée vers l'arrière) permet la dilatation souple des basses côtes ;

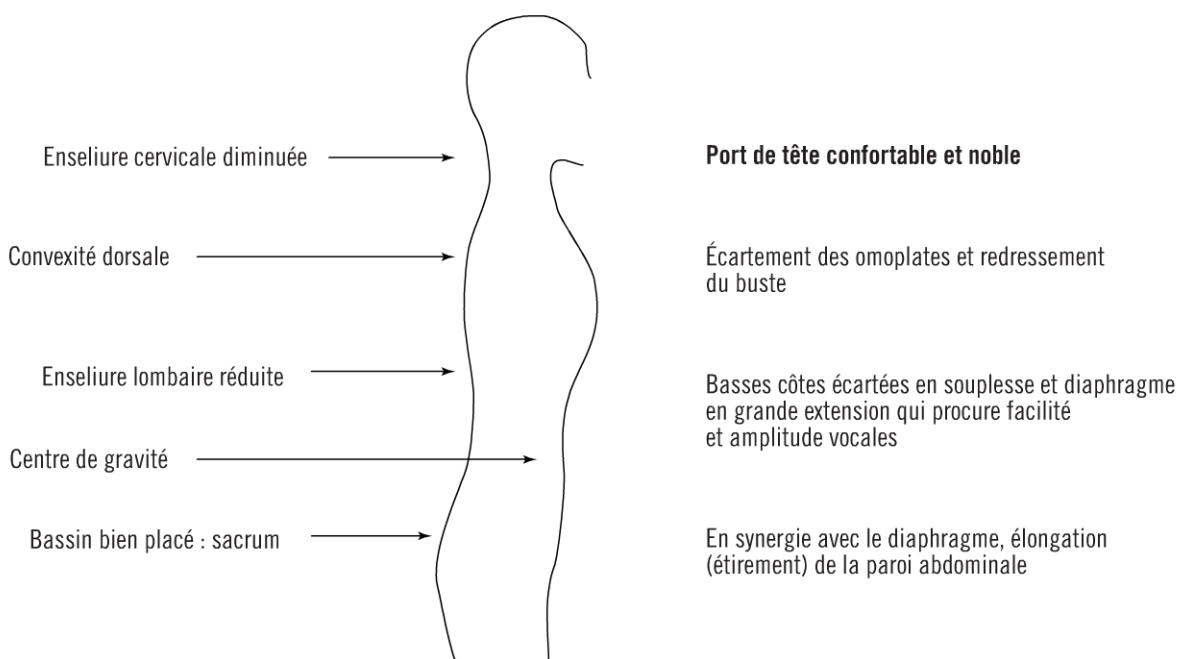


Figure 24. La colonne vertébrale et ses quatre courbures

- *le creux des reins* (composé des cinq vertèbres lombaires, à convexité tournée vers l'avant) contribue à l'extension du diaphragme ; d'où la possibilité d'une profonde inspiration indispensable à l'aisance lors de l'émission des aigus et des graves et à l'ampleur de la voix ;
- *le bas du sacrum* (au niveau du bassin, à convexité vers l'arrière) participe à l'élongation de la paroi abdominale, à la consolidation du plancher pelvien et de la sangle abdominale qui travaillent en synergie avec le diaphragme.

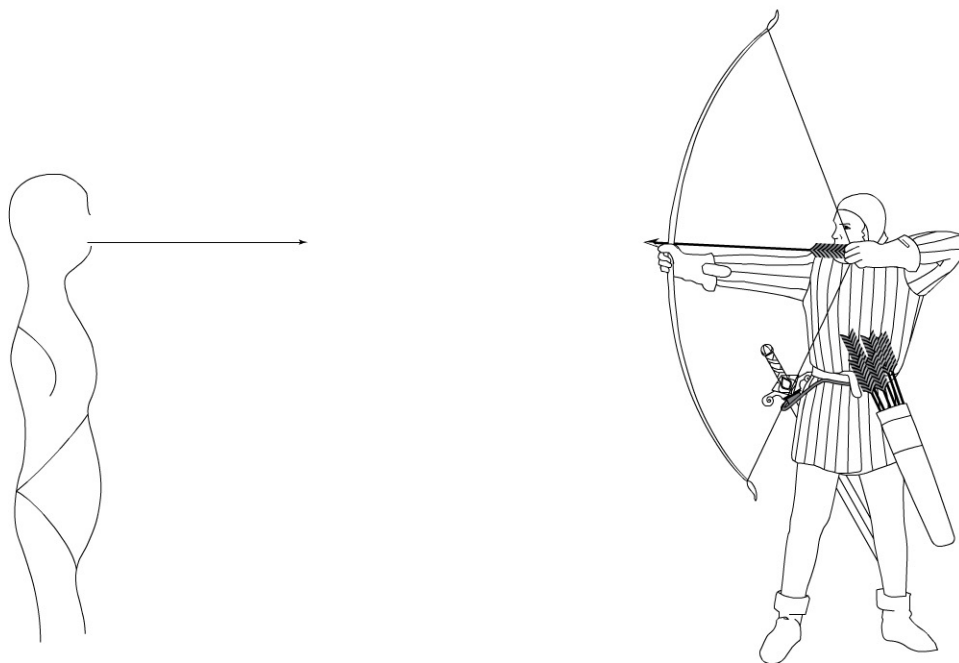
Les courbures naturelles du rachis ramènent l'axe de la tête et du tronc à la verticale, en appui sur le sacrum. Celui-ci, soutien et point d'appui de la colonne vertébrale, offre des points d'insertion aux muscles fléchisseurs et extenseurs qui assurent l'équilibre vertébral.

La possibilité d'extension dorsale et cervicale correcte dépend de la dynamique du « déroulement » des vertèbres. Sa rectitude passe par le centre du polygone d'appui, puis par le centre du périnée, du tronc, du rachis cervical jusqu'au sommet crânien. Les douleurs au niveau des vertèbres cervicales dépendent souvent d'une trop forte cambrure, ou d'une musculature dorsale faible.

En diminuant au maximum la courbure cervicale, et en réduisant quelque peu l'ensellure lombaire, cette rectitude *sans excès* accorde à la voix dynamisme, intensité, souplesse, et favorise la liberté d'expression et d'articulation. Assurez-vous régulièrement qu'aucun creux ne se forme, et encore plus, ne persiste sur la nuque entre l'atlas et la septième cervicale.

Une posture confortable, allongée et dynamisée (« athlétique ») du corps est fondamentale pour le chanteur. C'est grâce à son élongation et à sa tonicité que l'instrument du chanteur, son corps, peut être accordé. Souvenons-nous que la verticalité de l'homme est à l'origine de la parole et de modifications des structures anatomiques des résonateurs faciaux ; c'est de ce maintien droit que découlent la qualité, l'efficacité vocale de la parole et du chant.

L'élongation du corps à la fois vers le haut et le bas selon l'axe vertical de la colonne donne le sentiment de « grandir et de mincir ». Le diaphragme se dilate selon un axe horizontal et repousse les basses côtes latéralement ; comme la flèche de l'archer, le son est projeté vers l'avant (l'axe sagittal), tandis que le bas-ventre se rétracte de manière dosée vers l'arrière (Fig. 25). Poitrine bien déroulée et tête redressée comme l'archer, tous les organes supérieurs fonctionnent normalement : larynx, pharynx, langue, lèvres, maxillaire, bouche qui remplacent « la flèche » vocale, onde sonore projetée horizontalement dans l'espace.



Avant le lâcher, l'arc ne peut être tendu sans que l'on tire sur la corde ainsi que la flèche en arrière, à hauteur de la nuque. De même, « l'arc imaginaire » du son doit également être ressenti au niveau de la nuque avant d'être propulsé hors de l'orifice buccal.

Figure 25. L'archer et le chanteur : une attitude tonique comparable

Particulièrement en voix projetée, la coordination du travail musculaire entre bas-ventre, basses côtes et diaphragme concourent à rectifier la verticalité physiologique et comportementale du chanteur. L'axe fixe et stable du noyau d'énergie concentrée dans l'espace-ventre libère les organes phonatoires de la partie supérieure du corps : pharynx, nuque, larynx, langue, lèvres, maxillaire inférieur, condition qui prédispose à une phonation et une articulation aisées, ainsi qu'à une diction claire et audible (Fig. 26).

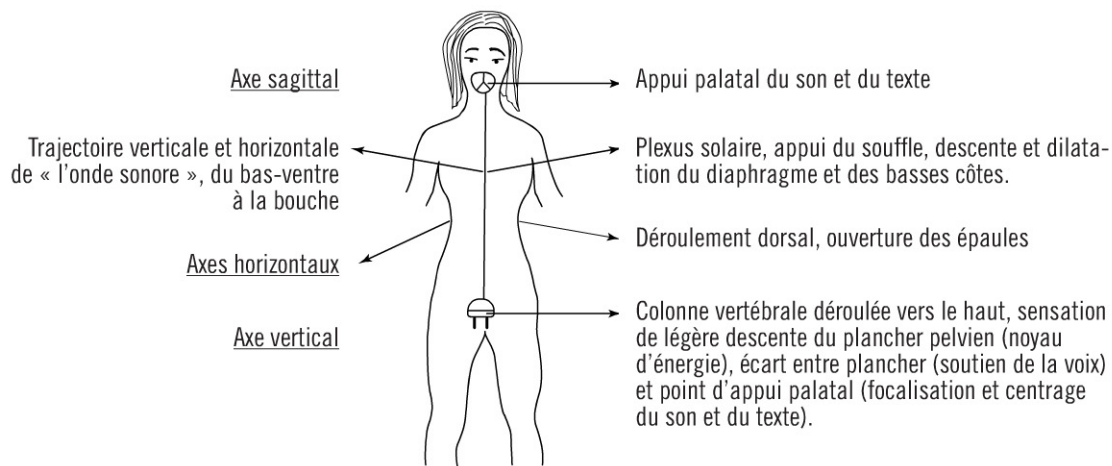


Figure 26. Les divers axes du travail musculaire dans le chant

L'axe du corps est étiré légèrement vers l'avant (comme lorsqu'on prend son élan juste avant de se lancer dans une course). Cet équilibre physique est ressenti au niveau du bassin, là où est situé le centre de gravité (Fig. 24). Dans le détail, pour une bonne attitude, le chanteur doit (Fig. 27) :

- être bien campé sur ses jambes, genoux non fléchis mais souples, ce qui conditionne le confort de la station verticale ;
- avoir la tête posée en parfait équilibre sur une nuque libre ;
- ne jamais soulever les épaules ; les maintenir de façon naturelle, bien déroulées dans le dos ;
- avoir le buste droit, le thorax dilaté pour atteindre une rectitude sans contrainte !
- Il lui faut maintenir cette attitude qui « grandit et mincit le corps », tout en corrigeant au maximum la courbure cervicale et en réduisant l'ensellure lombaire.

Grâce à l'équilibre de cette statique, libéré de tout effort et de toute tension inutile et parasite, le chanteur, comme l'athlète, peut à loisir se concentrer sur la qualité de ce qu'il produit en restant dans une totale relaxation³³.

Par ailleurs, la souplesse de la nuque, des épaules et de la tête permet au corps de garder son aisance dans le mouvement et la phonation.

Afin de se défaire des mauvais automatismes dus au stress (ou à un enseignement inadéquat), de retrouver la faculté d'évoluer librement au niveau corporel et, par conséquent, au niveau émotif aussi (musicalité, expression), il est essentiel de parvenir à chasser tout mouvement parasite, toute intervention musculaire inappropriée qui peuvent entraîner des pathologies plus ou moins graves. Ajoutons qu'une petite tension (raideur, serrage, ou tout mouvement perturbateur) suffit parfois pour que cesse le bon fonctionnement de la voix.

Pour éviter des tensions parasites, des raideurs et blocages musculaires, pensez toujours à vous *redresser*. Le maintien droit aide à libérer la musculature, la dynamise et lui accorde plus de flexibilité, de vigueur et de mobilité. L'application consciente de cette posture empreinte de « dignité » constitue l'unique moyen de parvenir à cette attitude « athlétique » que le vocaliste doit rechercher.

33. Attention : une détente absolue n'est pas possible dans un état d'action de vigilance musculaire. Se détendre ne signifie donc pas entrer dans une attitude de torpeur, d'endormissement, de relâchement du corps, mais adopter un état dynamisé (tonique) de tous les muscles posturaux, grâce à l'étirement vertical de la paroi abdominale, le déroulement de la colonne vertébrale, la dilatation du diaphragme et des basses côtes.



Attitude molle d'une personne qui parle ou qui attend.
Axe du corps légèrement vers l'arrière



Attitude du chanteur ou du conférencier :
corps allongé, tonifié, ouvert à la circulation
de l'énergie ascendante et descendante.
Axe du corps légèrement vers l'avant

Figure 27. Deux postures opposées, l'une pour chanter, l'autre pas

Attention : ni bassin, ni genoux fléchis, comme il est parfois abusivement suggéré ; pas de contraction des muscles fessiers en basculant fortement le bassin ! Personnellement, au basculement du bassin je préfère et conseille soit une légère contraction du sphincter anal, soit l'appui sur un seul pied ; cette approche stimule immédiatement la pondération des abdominaux et du diaphragme, surtout à l'approche des aigus. Cette technique est moins violente que celle passant par des genoux fléchis ou une bascule du bassin.

C'est dans ces conditions que nous ressentons également un « foyer énergétique » au niveau de l'épigastre (dans le creux de la poitrine, sous le sternum), qui complète la « solidité » (et non pas la raideur) de la dilatation des côtes, en offrant un point d'appui d'une grande importance pour l'*appoggio* (appui dilatatoire des côtes par la pondération du sommet du diaphragme).

Tout est dans l'équilibre des actions, comme celles effectuées par chacun à longueur de journée. Tout effort exagéré peut entraîner des courbatures, des douleurs laryngées et dorsales, ce qui, évidemment, ne facilite en rien l'acte chanté.

2. Effet de la posture sur la respiration

L'un des principaux objectifs du chanteur est d'obtenir la stimulation musculaire « athlétique » des muscles abdomino-costo-dorsaux et diaphragmatique, dont dépend la bonne gestion de l'inspiration et de l'expiration. Le maintien droit et la dilatation latérale de la taille, indispensables au chant, le sont aussi pour lutter contre les tassements vertébraux.

À souligner : l'importance de la contraction des muscles transverses inférieurs (mouvement rétractile au niveau du plancher pelvien), qui assure le *sostenuto* de la voix. Cette contraction a l'avantage de raffermir la paroi abdominale en comprimant et en plaquant légèrement les viscères en direction du sacrum ; cela crée plus d'espace pour la descente du diaphragme et facilite l'afflux d'air dans les poumons. Une fois la phrase terminée, la contraction est suivie d'un état de repos. Ce dernier, si court soit-il, est essentiel pour que les muscles respiratoires se contractent à nouveau sur la phrase suivante. Il y a donc succession de contraction / décontraction de phrase en phrase, sur toute la durée de la prestation.

3. Importance du port de tête dans le fonctionnement correct du larynx

La qualité du son dépend non seulement de l'intervention des grands muscles abdominaux et diaphragmatique, mais aussi d'une bonne position relative entre la tête, le cou et le dos. Comme tout acte, le son le plus insignifiant met en œuvre un très grand nombre de muscles, dont ceux du larynx.

« Le chant naît d'un concept mental, mais il se concrétise dans une participation musculaire complexe, ce qui exige une certaine qualité athlétique. Or, le plus modeste athlète se développe lentement. Même chose pour la voix. Si la musculature normale du mécanisme vocal n'est pas suffisamment développée, renforcée au moment où le chanteur assume un rôle d'opéra par exemple, une autre musculature, anormale celle-là, devra compenser. Ainsi naissent les fausses et ruineuses tensions, souvent sources du chevrottement. »

Léopold Simoneau

Le larynx a été traité en détail au chapitre 4. Rappelons brièvement qu'il contient en son cœur deux petits muscles : les cordes vocales, surmontées de quelques cavités modulables, capables de changer de forme et de position pour s'accommoder à la hauteur de chaque note. Toutefois, il y a des limites au-delà desquelles elles ne peuvent plus suivre.

Beaucoup de chanteurs forcent, serrent, raidissent, bloquent certains muscles et organes ou relâchent prématurément le mécanisme

musculaire nécessaire à chaque phrase. Ces défauts peuvent être parfois tellement ancrés qu'ils ne les perçoivent plus. Par exemple, une tête et une nuque raide tirées en avant ou en arrière perturbent le larynx et ses fonctions. Pour compenser, les chanteurs recourent à des mouvements automatiques inconscients qui leur paraissent naturels et normaux, alors qu'ils génèrent des tensions nuisibles. Toute raideur se transmet aussitôt aux muscles du pharynx, du larynx, de la langue, des lèvres, de la mâchoire, et développe à leur insu des attitudes qui exigent des efforts exagérés. À la longue, ces tensions deviennent source de maux divers (douleurs cervicales et/ou laryngée, voix rauque, etc.).

Le redressement de la nuque permet au larynx (ainsi qu'au pharynx, à la langue, à la mâchoire et aux lèvres) une plus grande mobilité et facilite la modulation variée des sons dans la parole et dans le chant. Ce port de tête « noble » dynamise le système nerveux qui enrichit la voix par des stimulations musculaires. Le résultat est tout de suite audible. La qualité de la voix change de manière spectaculaire, devenant homogène sur toute sa tessiture, plus ample, plus vibrante, plus vivante et chaude, ronde et colorée, enrichie d'un vibrato sain et beau.

En résumé, le larynx, petit bloc essentiellement cartilagineux, parvient à mettre en résonance toute la structure osseuse et les cavités contiguës, depuis le sacrum jusqu'aux os du crâne, en traversant le sternum, le pharynx, les cavités buccales, nasales, frontales, maxillaires, oculaires, etc. En quelque sorte, il joue le rôle d'excitateur, comme les cordes du violon qui vibrent pour faire « chanter » l'instrument.

Afin de prendre conscience du rôle du larynx, il serait sage de s'interroger : lorsque je parle, est-ce que je raidis certains muscles et organes (serrement de dent, blocage de la mâchoire, ou menton pointé en avant, ou tête basculée) ? La réponse est vraisemblablement négative. Pourquoi en serait-il autrement quand je chante ?³⁴

34. Raideurs et tiraillements de nuque trahissent un manque de confiance, une gêne, de la timidité, donc un vrai mal-être. Prendre en considération aussi que l'hypertonie engendre des contractions douloureuses des muscles laryngés, pharyngés, linguo-labiaux, sans oublier les muscles thoraciques et abdominaux. À la longue, cela entraîne de l'hypotonie (relâchement des muscles du larynx). Les comédiens de Byzance et de Rome étaient déjà conscients de l'importance de cette attitude physique, fondamentale dans le phénomène phonatoire. À tel point que cette vérité est encore de nos jours à la base de toute (re) construction de la voix.

4. Rôle du sternum et réactions des muscles intercostaux

Lors de l'inspir, le sternum se redresse en même temps que les côtes s'écartent augmentant ainsi la circonférence inférieure du thorax. À l'expir, les muscles intercostaux internes se contractent : il y a abaissement du sternum et la circonférence thoracique rétrécit la dilatation obtenue à l'inspir.

L'axe vertébral est le seul support de la cage thoracique (un peu comme un meuble sans pieds fixé au mur). Le poids de la charpente osseuse est équilibré par la force des muscles dorsaux, dont les intercostaux externes.

L'extension vertébrale accroît le volume thoracique et favorise une bonne capacité respiratoire. Le redressement vertical des vertèbres permet également au sternum de participer à l'harmonisation du son : il contribue à l'enrichissement de la voix en harmoniques graves, puis en harmoniques aigus au travers de la glotte. Cela est fondamental pour stabiliser le larynx et obtenir une voix soutenue, de qualité.

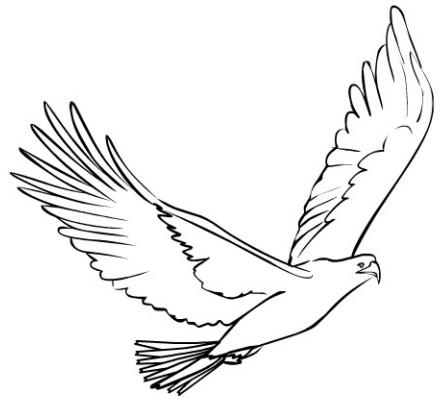
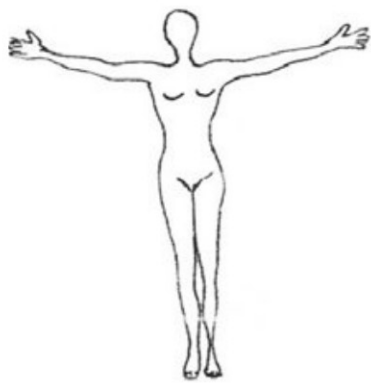
5. Quelques illustrations suggérant une attitude tonique

Aucune image ne doit créer un engrenage de contraintes localisées dans le corps. Les illustrations doivent simplement créer des réflexes, de la spontanéité, de l'aisance à l'émission des sons. Car toute contrainte peut se transformer en tension et agir donc à l'opposé de l'objectif. À la longue, l'expérience accorde à la voix vaillance, souplesse, intensités douces et fortes, expression, musicalité, sans que le corps ne force.

La voix en elle-même n'est rien sans le corps. Les illustrations ci-après peuvent aider à prendre conscience des réactions naturelles de notre corps. En les imitant tout en respirant profondément, analysez et notez les mécanismes musculaires et l'attitude corporelle ressentie simultanément, notamment :

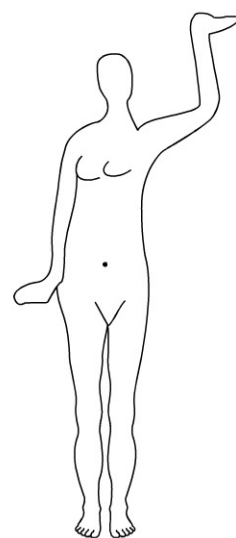
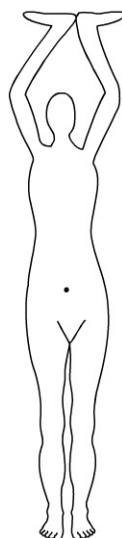
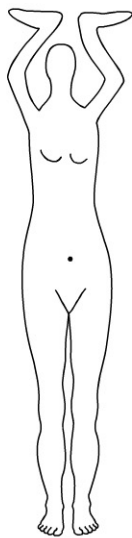
- l'élongation et la rétraction instantanées des muscles abdominaux et du diaphragme : c'est la pondération de ces muscles ;
- le déroulement à peine sensible de la colonne vertébrale : c'est le « grandir et mincir » ;

- la dilatation des basses côtes et celle du diaphragme : c'est l'augmentation de la circonférence de la partie inférieure-intérieure du thorax ;
- l'écartement des omoplates : c'est l'ouverture des épaules en largeur ;
- le soulèvement du buste, le tout sans aucun effort : c'est l'inspiration profonde.



N'oubliez pas de maintenir votre corps dans la position illustrée ici, avec connexion continue entre plancher pelvien et sommet du diaphragme. Menton légèrement en biais vers la poitrine.

Figure 28. Position en « croix », en « aigle » : bras étalés horizontalement, corps en position du « grandir et mincir »



a. Position du corps sur les registres grave et medium

Les mains « en corbeille » (poignets en contact à environ 5 cm au-dessus de la tête)

b. Position du corps sur les registres haut-medium, aigu et suraigu

Les mains « en corbeille » (poignets en contact à environ 20 cm au-dessus de la tête)

c. Position du corps sur les registres du grave à l'aigu

Les bras « à l'égyptienne » (posture déroulée, une main à plat à hauteur de la tête, paume vers le ciel ; l'autre au niveau de l'aîne, paume vers le sol)

Figure 29. Positions pour la tonification du corps

N'oubliez pas d'augmenter la tension de pondération des abdominaux et du diaphragme vers l'aigu et de la maintenir jusqu'au bout de chaque phrase, sans relâcher cette tension en descendant ou en chantant des notes graves.



Figure 30. Position correcte du haut du corps, de la nuque et du menton (vues de profil)

C'est à travers de nombreux exercices, répétés avec assiduité, discipline et discernement, mais surtout *sans* appui exagéré, ni stimulation musculaire excessive, toujours en fonction de la structure anatomique de chacun, qu'on finit par acquérir des mécanismes corrects. Alors seulement l'enseignement devient image (voir aussi le chapitre 5 de ce livre et le chapitre XVIII de *L'instrument du chanteur : son corps*).

6. Exercices

Exercez-vous sur les vocalises transcrites ci-après, en imitant la posture que les illustrations des figures 29 à 32 vous inspirent. Notez aussi la légère interaction de doux raffermissement entre le plancher pelvien et le sommet du diaphragme, ainsi que la dilatation des fausses côtes, tout cela en rapport avec le registre et la position des notes sur la portée.



Figure 31. Vocalises à exercer

Soyez attentif aux contractions de pondération « instinctives » du diaphragme et des abdominaux par groupe de deux notes. Vous constaterez que ces pondérations sont fondamentales et nécessaires à la voix chantée.

Comme mentionné à de nombreuses reprises, la spontanéité de l'émission exige la relaxation de toute la musculature maxillaire, linguale, labiale, buccale, laryngée et pharyngée. Enregistrez chaque sensation tonique de votre corps dépourvu de raideur, et notez l'augmentation de l'ampleur de votre voix enrichie de couleurs, et soudain devenue plus expressive... Cherchez à tout prix à enregistrer « l'acquis conscient » des mécanismes phonatoires corrects et à les appliquer pour laisser toute liberté à la voix de s'échapper, de s'envoler, de s'amplifier sans contrainte. Votre voix se révélera sûrement d'une meilleure qualité et d'une plus grande portée, et cela sans aucune fatigue ni douleur laryngée.

Assurez-vous également du relâchement de vos épaules par un léger écart des omoplates, une tenue droite de la nuque et la dilatation des basses côtes.

Plus important encore, soyez attentif à la contraction souple automatique du plancher pelvien et du sommet central du diaphragme, même si *la première note est la plus aiguë, même si la phrase est descendante* ! Vous serez surpris de la facilité, de la beauté, de l'expression de votre voix, accompagnée d'un vibrato sain et naturel. Si tel est le cas, c'est que vous avez la position du chanteur professionnel capable d'assurer et d'assumer les phrases les plus difficiles, les plus virtuoses, les notes les plus aiguës ou les plus graves de votre tessiture, dans une totale homogénéité ; vous êtes en mesure de créer diverses nuances et de varier l'intensité, votre larynx restant libre et stable sur les changements de registre.

Si vous êtes basse profonde, cherchez à obtenir la même intensité musculaire dans les registres grave et extrême grave, en maintenant en permanence l'onde sonore contre les dents supérieures et le massif osseux nasal. Vous pouvez aussi diriger le son « vers et contre les yeux ».

7. L'importance de la voix osseuse et ses multiples avantages

L'application de modèles imagés n'est pas toujours possible pour atteindre un objectif musical. C'est notamment le cas de la conduction osseuse qui détermine le phrasé, les nuances, le timbre et le vibrato, et qui doit être appliquée régulièrement.

Sous l'effet du son, la charpente osseuse se met à vibrer et la voix osseuse produit par résonance des harmoniques aigus (de fréquence élevée) et des harmoniques graves (de basse fréquence) qui se mélangent au son émis par la voix de poitrine. Résultat : une voix colorée, lumineuse, expressive et aux nuances variées.

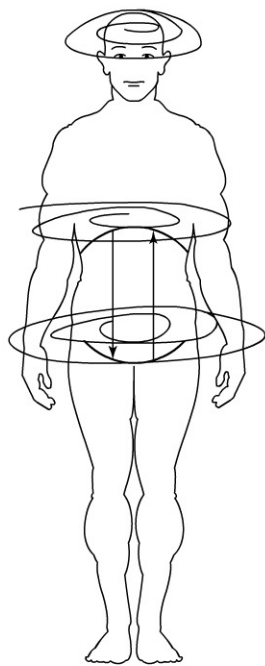
L'un des buts de la bonne technique vocale est d'obtenir une émission permettant de faire vibrer l'ensemble du tronc corporel. À cet égard, nous insistons (encore et encore !) sur l'importance de maintenir la verticalité (le « grandir et le mincir ») dont dépend fortement la tonicité vocale qui mène à la voix osseuse.

Comme nous l'avons vu, la production du phonème nasal « 'Ng » ou *humming* (chapitre 5) est particulièrement utile dans la conduction osseuse et dans l'ajustement des résonateurs faciaux. En ce qui concerne la stabilisation du larynx, nous renvoyons le lecteur au chapitre 4.

Surtout, ne pas oublier de respirer profondément au moment du déroulement du corps et de la pondération simultanée abdomino-diaphragmatique. Ce sont deux sources d'énergie antagonistes et complémentaires, l'une ascendante et rétractrice de la sangle abdominale, l'autre descendante et rétractrice depuis l'épigastre.

En maîtrisant bien l'acte phonatoire, le chanteur est capable d'émettre des sons homogènes, amples, chauds, denses, expressifs, sans efforts excessifs ni fatigue. Sa dépense énergétique est moindre et son plaisir accru.

Pour finir, inspirez-vous des images suivantes, surtout celle (vue précédemment) montrant une mère suricate et son petit dans un maintien noble, déroulé, détendu : exemplaire !



Appui palatal du son et du texte

Épaules et sternum ouverts :
énergie descendante du sommet du diaphragme

Ventre plat, colonne déroulée :
énergie ascendante du plancher pelvien

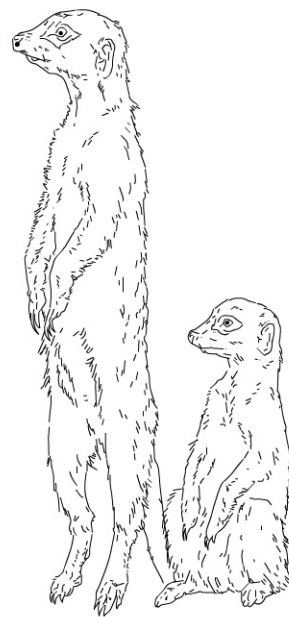


Figure 32. Maintien noble, déroulé et détendu

.....

Chapitre 8

Consonnes et voyelles

1. Les consonnes

« Le chant est un acte physiologique normal qu'il est aisé de rendre contrôlable, et dont on peut acquérir la maîtrise. »

Alfred Tomatis

« Au commencement était le Verbe »

Évangile de Jean

« Prima le parole e poi la musica »

Hugo Wolf

1.1. Le mariage du son avec la parole

Qui dit chant devrait dire aussi « paroles » : que nous chantions ou que nous parlions, nous faisons usage des mêmes muscles et organes, car paroles et chant ont un point commun, le texte avec son sens.

L'étude des voyelles et des consonnes est l'une des bases fondamentales du chant, quelle qu'en soit la catégorie : folklore, variété, liturgie, art lyrique, etc.

Le chant n'est pas le produit musical d'un instrument artisanal, mais d'un « instrument vivant », capable d'émettre de beaux sons à travers les mots qui portent différents sens et reflètent diverses couleurs, issues principalement des voyelles. À la différence du parler, le chant a besoin d'une augmentation précise de l'inspir et d'une tonicité marquée des muscles phonatoires.

On ne prête guère attention à la hauteur tonale d'une voix parlée, alors qu'on peut suivre dans la voix chantée la reproduction des notes de la portée. La difficulté de l'émission sonore consiste essentiellement au « dosage correct » de la tonification des muscles concernés lors de l'attaque d'une phrase, puis dans le « relâchement » lors de l'expir, ce processus se répétant à chaque phrase.

On parle en chantant, on chante en parlant. Sinon, le chanteur se contenterait de pures vocalises. La voix de poitrine, c'est-à-dire la voix parlée que l'on utilise dans la vie courante, se mélange à la voix de tête aux abords du registre du médium pour former une voix « complète », qui vibre au niveau des parois nasale et frontale pour acquérir expression et coloration.

Cette constante association de voix de poitrine et de tête est contrôlée par l'oreille qui enregistre sans relâche la hauteur des notes, pendant que le larynx, à travers les cordes vocales, accomplit l'ordre intimé par le cerveau « d'assumer » les notes et leur différentes hauteurs. Le chanteur doit donc continuellement s'écouter en chantant et en parlant pour trouver la note juste et la « bonne nuance » du langage. Cela fait partie de sa formation artistique.

Les véritables difficultés apparaissent au moment d'associer les différentes hauteurs de notes et le texte d'une manière homogène. *La voyelle ne peut être assurée sans avoir reçu l'énergie et le soutien de la consonne qui la précède*, notamment dans les aigus³⁵. C'est dans ce dernier registre qu'il faut absolument « aborder » consonnes et voyelles avec du tonus (mais sans raideur !) avant d'extérioriser le son.

Donnez toujours la priorité au texte, l'objectif étant de parvenir à « incorporer » la note dans la syllabe, à « imbriquer » note et texte, afin d'éviter de reproduire cette mauvaise habitude que je nomme *la mélodie pyramidale* (Fig. 33) : les notes montent ? Alors on pousse ! Elles descendent ? Alors

35. Du registre grave à l'aigu, la santé de la voix et la facilité d'émission dépendent de la stabilité du larynx, et de la position légèrement rabattue du menton, idéale pour la liberté d'action des cordes vocales. Voir le chapitre 11 « Registres et couverture des sons ».

on relâche ! Même si les notes ont des hauteurs différentes, elles doivent toutes s'engager sur un unique palier, sur l'onde sonore à hauteur de la bouche qui articule tous les mots chantés pour former des phrases *homogènes* (comme les hirondelles posées sur un câble ou à la queue leu leu sur le nez de Pinocchio, Fig. 34). L'interprétation de la simple phrase musicale de la figure 33 ne doit donc pas être conduite dans un mouvement pyramidal suivant les notes sur la portée ; c'est un processus plus complexe qui fait intervenir :

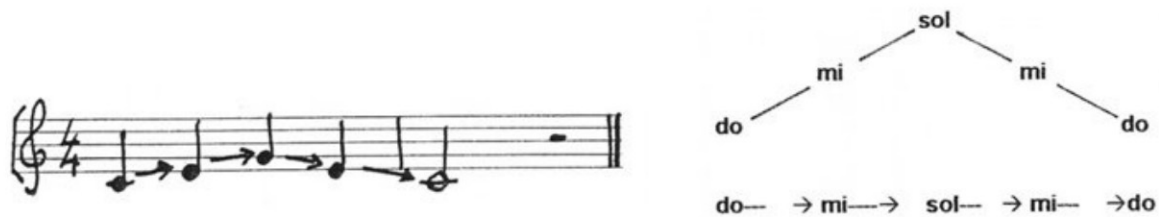
- les *yeux* qui déchiffrent et « impriment » notes et texte ;
- les *oreilles* qui enregistrent le rythme de la musique et la hauteur des notes ;
- le *larynx stabilisé et basculé* dès la première note de passage, les cordes vocales produisant la bonne hauteur de chaque note ;
- la *bouche qui prononce de façon naturelle*, avec plus ou moins d'ouverture verticale et/ou transversale selon la voyelle et la hauteur de la note.

Soignez la déclamation et *laissez couler* l'élément sonore à travers les paroles, puisque la musique a été créée à partir du verbe.

Bien entendu, une respiration abdomino-costo-diaphragmatique profonde, une sensibilité personnelle (nuances, expression, intonation, accentuation...) et la reconnaissance de la musique du texte sont de mise.

Comme les abdomino-costaux et le diaphragme, les muscles de la sphère orale jouent un rôle évident de soutien et d'appui, assurent l'uniformisation, la qualité acoustique spectrale du son et dirigent les mouvements de l'anneau labial d'où jaillit l'onde sonore « à l'horizontale comme une flèche ». Accordez à la voyelle et aux notes l'expression sonore de la parole, mâchoire détendue, et ouverture buccale rapide en fonction de cette voyelle, afin d'éviter toute tension, tout serrement maxillaire, et surtout linguo-palato-labio-laryngé.

Une voix mal travaillée fait non seulement violence aux organes du chanteur, mais aussi à ceux qui l'écoutent.



Ne pas voir les notes indiquées pour exemple ci-dessus de façon pyramidale, mais comme une onde fléchée.

Figure 33. Unification, homogénéisation et direction de tous les sons à hauteur du masque

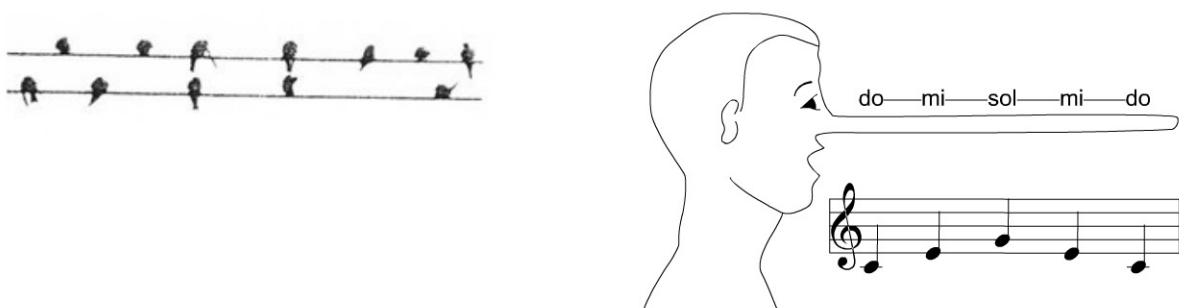


Figure 34. Projection de la voix sur un seul « palier », comme des hirondelles sur un fil ou une suite de notes alignées sur le nez de Pinocchio

L'attitude « princière » de la tête, et le déroulement comme la tonification du corps par le « grandir et mincir » (voir le chapitre 7), ajoutés à une élocution naturelle³⁶, accordent automatiquement l'ouverture et la détente du pharynx. C'est alors que le timbre s'enrichit d'un mélange équilibré d'harmoniques graves et aigus, et qu'on obtient une qualité de voix partant de la base du tronc, remontant la colonne vertébrale, traversant la poitrine, le pharynx, les cordes vocales, et enfin les résonateurs faciaux avant de s'extérioriser.

La moindre tension, le moindre blocage provenant du bas-ventre, du diaphragme, de la nuque, de la gorge, de la mâchoire ou de la bouche empêchent la libre action du larynx et dévie la voix vers une « voix de tête » sans portée, donc sans « squelette », sans rondeur, sans couleurs, sans nuances.

36. C'est-à-dire indépendance des lèvres, de la langue, de la mâchoire et de la bouche comme lors d'un discours (chapitre 9).

1.2. L'importance des consonnes dans l'élocution

Les plus grands chanteurs, tels Lily Lehman, Enrico Caruso, Marcel Journet, Christa Ludwig, Maria Callas, Dietrich Fischer-Diskau et bien d'autres, ont toujours relevé le rôle de la physiologie phonatoire, l'importance de localiser « la naissance et l'aboutissement » des sons, c'est-à-dire la base du processus de l'émission qui succède au processus respiratoire et auditif.

Il nous arrive fréquemment de rencontrer des personnes (ou de voir à l'écran des acteurs) qui parlent de façon peu audible. L'absence d'une diction claire et précise découle forcément :

- de la retenue des lèvres, mâchoire et bouche presque inertes ;
- de l'adoption d'un code d'articulation particulier ;
- de « la création » de différentes sonorités du parler ;
- de la culture exagérée de l'élément sonore, aux dépens de la prononciation véritable, et de la netteté du texte.

Malheureusement, les chanteurs ne sont pas en reste, qu'ils soient du domaine lyrique ou non, alors que bon nombre de chanteurs de variété ayant une élocution claire pourraient les « inspirer ».

La plupart des mots commencent par une consonne. Formées au niveau des lèvres ou de la langue, les consonnes préparent et amorcent la voyelle qui suit en réglant son énergie et sa forme. Elles ne sont audibles qu'à travers une élocution déliée et souple, pour le plus grand confort du chanteur et le plaisir des auditeurs. Issues du plancher pelvien et du centre de gravité, elles sont le support des voyelles, conçues et prolongées à travers leur puissance.

De façon surprenante, certains professeurs de chant conseillent de rendre la consonne moins présente, afin d'assurer la puissance des voyelles. Cela signifie maintenir en permanence un moule buccal de forme plus ou moins ovoïde. Avec des registres à « escalader et à descendre » sur plusieurs octaves, est-il pensable de parler sans mouvements, ni ouverture bucco-labiaux ? Est-il normal d'entendre des professionnels chanter avec des lèvres « détonifiées ou figées » ? Ou encore chanter avec affectation, en maintenant en permanence une ouverture buccale trop grande, ou, au contraire, trop retenue ? Les consonnes n'ont alors plus de substance, et les voyelles sont confondues et « formatées » dans le même moule, dans un orifice buccal en permanence ovoïde ! Résultat : la qualité de l'élocution s'en ressent fortement.

« L'articulation étant l'élément le plus nécessaire d'une prononciation intelligible, le besoin d'être compris fait qu'en général on appuie sur les consonnes, en raison de l'intensité de la voix et de la grandeur du local ; par conséquent on appuie plus fortement quand on déclame que lorsqu'on parle ; et plus fortement encore lorsqu'on chante ».

Manuel Garcia

« Le chanteur qui ne sait pas parler clairement en chantant ne sait pas chanter... »

Laure Cinti-Damoreau³⁷

1.3. Une spécificité des consonnes : la sonorité « momentanée »

Avant d'aborder la classification des consonnes et leurs « éléments formateurs » (bouche, lèvres, langue), nous allons rappeler quelques règles d'une grande utilité.

Afin d'observer les mouvements bucco-linguo-maxillaires et de les mémoriser, faites les exercices suivants devant un miroir, aussi bien en parlant qu'en chantant :

- *prononcez consonnes et voyelles de mots avec vigueur et de façon naturelle* (sans durcissement labial, lingual, maxillaire). Vous noterez que les sensations physico-mécaniques sont toujours les mêmes : contraction-rétraction de la sangle abdominale, dilatation de la ceinture dorsale, accompagnées de l'élongation immédiate des grands muscles obliques et de la légère pondération du sommet du diaphragme (contraction descendante et dilatatoire des côtes, réaction antagoniste aux mouvements des abdominaux). N'oubliez pas que les consonnes ne s'expriment qu'au moment où naît la voyelle qui assume le son jusqu'à la syllabe suivante. Le tout déterminé par des mouvements maxillaires qui règlent le degré d'ouverture de la bouche, ou de l'espace entre les incisives.

37. Soprano, professeur au conservatoire de Paris au milieu du XIX^e siècle (1801-1863).

- avant « d’attaquer » chaque syllabe, anticipez mentalement la formulation de chaque consonne (donc encore muette mais vécue intérieurement), ce qui permet une franche amélioration de la déclamation et de l’expression (surtout en abordant le registre des aigus) ; ensuite seulement prononcez-la de façon bien sonore, en la faisant « exploser ». Concentrez-vous sur les réactions du bas-ventre et du creux de l’épigastre durant son émission. Ou mieux encore, provoquez-la par un « Hop ! » ou un « Aïe ! » pensé. Laissez les vibrations issues du plancher pelvien monter et « envahir » subitement la colonne vertébrale, le sternum et les cavités faciales. Rien qu’en « pensant » émettre la consonne, c’est-à-dire en anticipant sa formulation, les muscles entrent déjà en action en une fraction de seconde.

L’amorce du bâillement est d’une grande aide pour dégager la gorge et libérer les actions du larynx durant le chant.

On rappellera que ce n’est pas l’air qui meut le larynx, mais le larynx qui façonne l’air à travers les cordes vocales et le mouvement suscité par l’intention de parler ou de chanter. Si le larynx est en manque d’excitation tonique suite au relâchement de la musculature abdomino-costodiaphragmatique et labio-linguomandibulaire, il peine à produire consonnes et voyelles.

« Toutes les consonnes accompagnées des voyelles simples et composées passeront dans le même moule labial, sans aucune déformation du faciès, et particulièrement de la bouche qui doit conserver son impeccable ligne naturelle. »

Léon Liévens

Ces mécanismes musculaires sont le signe de l’aboutissement d’un travail de collaboration entre tous les grands et puissants muscles qui dosent leur effort d’une manière presque imperceptible.

1.4. Les divers types de consonnes

Les consonnes accompagnées de plusieurs « eee » sont celles qui peuvent être prolongées et durer à travers cette voyelle neutre. Elles servent à prendre conscience de la possibilité de maintenir les engagements musculaires et leur identité *sans* augmenter leur tension, aussi

longtemps qu'on prolonge le son. Avec celles associées à un seul « e », la prolongation de la consonne est impossible. Si vous remplacez le « e » par une autre voyelle, vous remarquerez que cela est également impossible et que seule la voyelle perdure. On distingue ainsi :

- les *linguo-dentales voisées* : N(eee), L(eee), Rrr(eee) *roulé* : la pointe linguale est en contact avec une surface très limitée du palais dur (exactement à hauteur de la racine des incisives supérieures) ; tant que dure le produit sonore de la consonne, la masse linguale reste en contact avec les molaires supérieures. Ces consonnes linguo-dentales (sauf le « GN ») peuvent être prolongées à travers le « e », la pointe linguale étant en contact permanent avec le palais dur tant que perdure le son ;
- les *linguo-alvéolaires dentales-palatales* : T(e) D(e) : la formulation de ces consonnes implique un subtil contact du bout de la langue sur le bourrelet du maxillaire supérieur ; la masse linguale est en contact avec les molaires inférieures. « T » et « D » rencontrent une résistance d'une fraction de seconde en durée sonore ;
- les *bilabiales* : la *nasale* M(eee), les *explosives* P(e), B(e) : l'appui des lèvres est particulier, l'une pressant fermement l'autre mais avec souplesse ; cette pression augmente du « M » aux « P – B ». La masse linguale étalée est en contact avec les dents inférieures et les molaires supérieures, la pointe linguale avec les incisives inférieures ;
- les *labio-dentales* : Vv(eee)-W, Ff(eee) : de plus en plus dense du « V » au « F », l'unique contact de la muqueuse de la lèvre inférieure est en appui contre les dents supérieures et inférieures ; la masse linguale est en contact avec les molaires ;
- les *sifflantes apico-dentales et palatales sonores et sourdes* : Ss(eee), Zz(eee), Ts(eee), Tch(eee), Jj(eee), Ch(eee) : ces consonnes produisent une légère pression dans la gorge. Elles sont excellentes pour stimuler l'appui du souffle par les abdominaux et le diaphragme. La langue reste contre les incisives inférieures par sa pointe, sa masse contre les molaires (les consonnes « S », « Z » peuvent être prolongées à travers le « e » : faites-les durer sur une inspiration profonde et apprenez à utiliser ces engagements musculaires lors de l'acte chanté) ;
- les *vélaires explosives* : G(u)e, K(e) : elles sont en appui contre le palais et les molaires supérieures avec la partie centrale de la masse linguale, tandis que la pointe reste en contact avec les incisives inférieures.

- La *consonne X* : cette consonne est une association de « K » et de « S » ; la masse linguale est bien étalée contre les dents inférieures, et légèrement sur le palais dur.
- La *consonne-voyelle sonore linguo-antéro-palatale Y* : elle est conçue du « iye » et de la voyelle « e ».

Notez que toutes les consonnes utilisent la même position et la même ouverture buccale, aussi bien en hauteur qu'en largeur. Seul l'appui de la pointe linguale sur la surface palatale varie légèrement, à l'exception des bilabiales : le « M » nasal, les explosives « B – P » et les labio-dentales « V – F » qui se forment sur les lèvres, *a fior di labra*.

Inversez voyelles et consonnes : OVvvv, OFfff, OUSss, AZzz. *Faites durer les consonnes* et notez encore et toujours l'engagement pondéré et dynamique des muscles abdominaux et diaphragmatique, la « base mécanique » du son. Ces muscles entrent invariablement en action pour permettre au son de « se réaliser » par des mouvements de l'anneau labial, de l'orifice buccal élargi verticalement et/ou transversalement, en fonction des voyelles et des notes (un maxillaire « indépendant » règle le degré d'ouverture de la bouche ou de l'espace entre les incisives).

En résumé, la formation et la prononciation des consonnes dépendent :

- de l'ouverture buccale ;
- de la position précise et tonique des lèvres ;
- de la position de la pointe et de la masse linguales ;
- de l'appui sur le palais dur.

C'est donc à partir des consonnes (brèves dans leur durée sonore, mais denses et intenses) que l'art de l'élocution puise l'énergie « condensée et charpentée » nécessaire à une articulation nette, aussi bien au début qu'au milieu et à la fin des mots.

Avant d'envahir les résonateurs faciaux et de s'extérioriser, les consonnes et les voyelles bien articulées au niveau de l'anneau labial et buccal antérieur, aboutissent (comme il se doit) sur la même surface palatale et y adhèrent durant le maintien de la note. Cela à la condition que le chanteur anticipe mentalement leur formulation avant « d'attaquer » chaque syllabe, puisque les consonnes ne s'expriment de syllabe en syllabe qu'au moment où naît la voyelle qui assume le son.

« L'articulation de la consonne est à l'émission ce que le clignotement de la paupière est à la vue. »

Julius Stockhausen³⁸

En d'autres termes, une bonne articulation de la consonne ne gêne pas plus l'émission vocale que le clignotement de la paupière la vue. Si les voyelles, accompagnées et soutenues par les consonnes, n'ont pas la qualité franche et pure du parler courant, le chanteur cherchera à compenser ce manque en serrant la gorge. Ne pas tomber dans l'autre extrême non plus en forçant l'articulation temporo-mandibulaire par une ouverture exagérée de la bouche. Ces réactions nuisibles compliquent l'acte phonatoire et appauvrissent la voix. Une mauvaise utilisation de celle-ci (c'est-à-dire sans une application mécanique correcte) peut conduire rapidement à des pathologies plus ou moins graves.

En fait, il s'agit simplement d'une production articulaire compréhensible des consonnes et des voyelles avec le minimum d'effort musculaire. Sans consonnes, le chant est « invertébré », sans voyelles il est « détimbré et sourd ».

Dans la mesure où il s'agit de soigner l'authenticité et la pureté des formes phonétiques, les mêmes lois restent valables pour le chant et le parler.

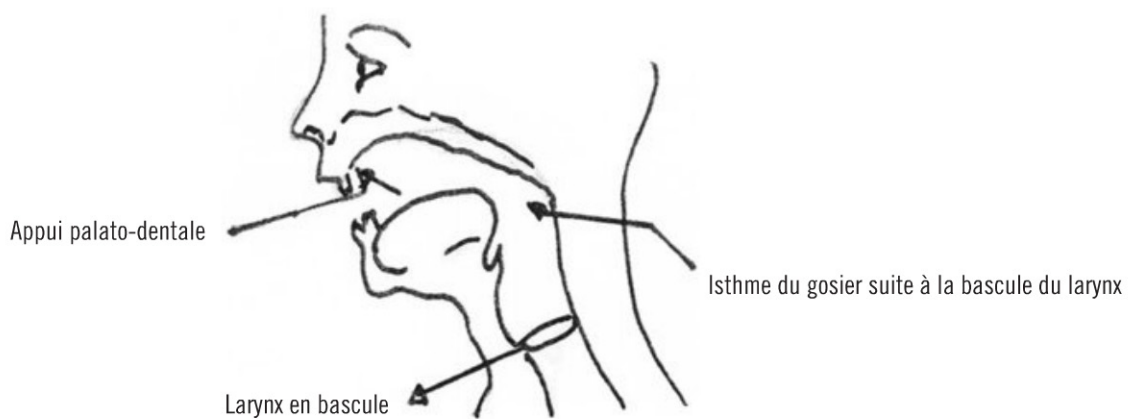


Figure 35. Surface de l'appui palato-dentale des sons et du texte, et isthme du gosier

38. Célèbre baryton du XIX^e siècle (1826-1906), il fut aussi professeur de chant.

1.5. Conclusions

Même si, prises isolément, les consonnes ne signifient rien, bien prononcées elles représentent les fondations, la charpente, la structure, l'ossature, sur lesquelles s'appuient les voyelles. Une prononciation « vigoureuse, substantielle, juteuse » et la force modelante de chaque consonne et de chaque voyelle met en valeur la netteté des mots et le sens du texte. La dualité consonne-voyelle constitue donc les syllabes qui elles-mêmes composent les mots avec leur sens : dont, pont, rond, long ; lent, banc, rang, chant, etc. (Les mots commençant par une voyelle, ou formés uniquement de voyelles comme « oui », « ouïe », oie », « eux », etc., ont comme « assise inaudible et invisible » le « h » muet.)

« Celui qui sait écouter la musique des mots avant la musique des notes qui les accompagnent, saura en préserver la suavité de la trame poétique que le compositeur a enveloppé de sa musique. »

Charles Panzéra

L'onde vibrante et sonore qui prend source à la base du tronc se met en mouvement à travers la musculature du corps. Si la technique, corporelle comme articulatoire, du chanteur est bâtie sur la souplesse tonique des muscles, des lèvres, de la mâchoire, de la langue, des parois laryngées, pharyngées et vélaires, aucune difficulté vocale ne lui semblera insurmontable : l'onde sonore crée une impulsion douce et feutrée qui évite toute précipitation du souffle et procure à la voix de l'endurance *sans fatigue* (donc sans crispation ni tension de la gorge et de l'organe vocal). Pour y parvenir, l'obtention large et détendue de l'isthme du gosier est importante, ainsi que le bon couplage entre cavités buccale et pharyngée.

Le secret du chant artistique (si secret il y a) n'est finalement rien d'autre que le pouvoir d'associer « paroles et notes » sur « une seule onde », dans une seule approche musculaire et articulatoire en relief *a fior di labra*.

C'est à travers sa sensibilité que le chanteur atteint le cœur de l'auditeur, en lui transmettant le phrasé musical et prosodique de manière expressive. Avec la devise :

- s'abstenir de ramener les mouvements de la bouche à un « remuement labial » à peine perceptible ;
- utiliser une articulation fluide, énergique et correcte, qui respecte l'ouverture buccale en fonction des voyelles et de la hauteur des notes.

2. Les voyelles

« Plus l’articulation est belle et bien élaborée, plus la voix est somptueuse. »

Alfred Tomatis

2.1. Introduction

La connaissance des propriétés sonores et du mécanisme d’élocution des voyelles (comme des consonnes, d’ailleurs) revêt une importance décisive dans l’expression de leur beauté. Une bonne élocution purifie et homogénéise la voix sur toute sa tessiture.

Bien que la science ait prouvé que les voyelles se manifestent et prennent source en différents endroits de la bouche (positions linguale, palatale), leurs faisceaux sonores, bien canalisés, se dirigent toujours vers le palais dur, unité de la « force modeluse » du langage et des sonorités qui envahissent la caisse de résonance faciale (notamment le massif osseux nasal et frontal) avant de s’extérioriser.

Chaque voyelle a sa couleur et « occupe » son propre volume dans la cavité buccale. Les voyelles peuvent être volumineuses, filiformes, plates, horizontales, verticales, transversales, avec des ambitus buccaux variables selon leur identité et la hauteur de la note. La bouche doit impérativement et sans effort prendre la forme la plus favorable à l’émission de chacune d’elles. Toutes les voyelles doivent absolument s’appuyer sur le plexus solaire avant de se diriger vers le palais dur pour s’y appuyer et envahir le triangle nasal (Fig. 36) ; en même temps, la colonne vertébrale déroulée s’appuie sur le sacrum (le « grandir et mincir ») et tonifie les muscles phonatoires, notamment sur les notes aiguës.

Malheureusement, les chanteurs sont souvent poussés à « fabriquer », à « créer » des approches artificielles d’élocution qui gênent l’articulation, en particulier dans le chant classique. Tout étudiant devrait s’astreindre à soigner son articulation avec ténacité. À ce propos, voici deux citations de maîtres de chant d’époques très éloignées :

Copyright © 2017 Solal.

« Pronunciate chiaramente, ed il vostro canto sarà perfetto. » (Prononcez clairement, et votre chant sera parfait).

Pacchiarotti (castrat, XVIII^e siècle)

« Toute position artificielle des lèvres perturbe les principaux résonateurs, et cause l'impureté des voyelles. Celles-ci jouent un rôle capital dans l'ajustement du mécanisme. Avec le jeu des voyelles pures, on finit par obtenir la qualité du timbre et la facilité de l'émission. »

Léopold Simoneau

Un moyen efficace pour le chanteur de parvenir à une belle voix chaude sans produire de nasillement est de reproduire dans le chant sa façon naturelle de parler, c'est-à-dire avec les narines partiellement occluses par réflexe.

« L'émission palatale sur toutes les voyelles homogénéise la voix, son utilisation permanente provoque la sensibilisation des résonateurs, source principale de la richesse du timbre. »

Jean Giraudeau³⁹

« Pour donner corps aux sons, la parole modifie l'ensemble des cavités de la face, en provoquant l'occlusion antérieure des fosses nasales. C'est-à-dire que les ailes du nez opèrent leur occlusion par le jeu des muscles du nez solidaires des muscles releveurs de la lèvre supérieure. »

Alfred Tomatis

39. Professeur de chant au conservatoire de Paris.

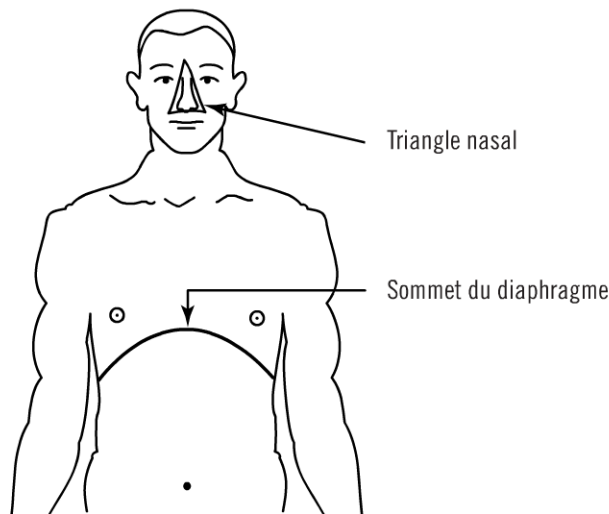


Figure 36. Appui souple mais ferme sur le sommet du diaphragme, focalisation permanente des sons vers le triangle nasal-frontal

L’association permanente des consonnes et des voyelles exige une légère contraction anticipée du bas-ventre et du sommet du diaphragme. D’autant plus que les voyelles se finalisent au niveau du plexus solaire. Elles sont donc toujours soutenues par le concours modérément énergique du plancher pelvien et du diaphragme. Les vibrations qui en découlent sont ressenties au niveau du sternum, comme si une « main à plat à l’intérieur de la poitrine » appuyait sur le plexus solaire.

« Nous recommanderons seulement de rechercher le son le plus ferme qui soit : celui-ci s’obtenant [...] en s’efforçant de situer son foyer au plus creux du pneuma, et en s’appuyant sur l’arbre des côtes maintenu ouvert. »

Henry Chef d’Orge

2.2. Moule bucco-labio-linguo-laryngo-pharyngo-mandibulaire des voyelles (volume voyellitique⁴⁰)

Sans repères sensitifs, le discours vocal ne répond pas aux exigences du chant « savant ». Le pouvoir de donner un sens aux mots découle de l’union intime des consonnes et des voyelles, en accordant un sens

40. Voyellitique est un terme peu utilisé mais plus proche de « voyelle » que « vocalique ».

« vital » à la musique qui les accompagne. Associée à une élocution pure et respectueuse des formants et de la couleur de chaque voyelle, la voix acquiert un mélange équilibré de voix de poitrine et de tête.

Plus le volume vocalique est précis, plus les voyelles sont distinctes les unes des autres ; plus le faisceau vocal se dirige vers le palais dur, plus clair et juste est le chant à travers les couleurs de chaque voyelle.

L'homogénéité vocale, l'élasticité des lèvres, de la gorge, du pharynx, le volume et la couleur de chaque voyelle, tout cela résulte d'un travail coordonné des grands muscles du corps et de mouvements labio-linguo-mandibulaires qui adaptent la forme de la bouche à celle-ci. Dans le cas de « *mio* » « *mia* » « *mayo* », par exemple, le volume voyellitique se modifie lors du passage d'une voyelle à l'autre.

D'un registre à l'autre, chaque voyelle possède son moule morpho-phonologique, son volume buccal et l'application libre et naturelle de ses formants doit se faire sans déformation du faciès, c'est-à-dire :

- sans serrement ou retenue des lèvres ;
- sans mâchoire bloquée ou décrochée ;
- sans langue tétanisée ou raidie ou en retrait, qui ne soit pas en contact avec les dents inférieures.

La bouche ne doit jamais rester formatée dans un moule permanent avec des lèvres et la mâchoire figées. C'est en respectant le volume voyellitique et la couleur intègre et pure de chaque voyelle que son ouverture doit augmenter ou diminuer.

La formulation naturelle de la voyelle détermine sa couleur et assure la hauteur de la note (qualité acoustique temporelle des mouvements de l'anneau labio-buccal). Pour ce faire, la bouche doit répondre librement à chaque volume vertical ou transversal. À plus forte raison sur les notes haut perchées, avant de « libérer » les espaces intérieur et extérieur de la gorge et de la bouche. Ne jamais forcer la bouche à s'ouvrir ou à se refermer en hauteur ou en largeur ! Laissez-lui la liberté d'en décider...

Employez-vous à découvrir non seulement le volume et l'emplacement naturels de chaque voyelle (à la racine des incisives supérieures), mais aussi à lui donner sa propre forme sans contrainte, de façon à conserver son identité, notamment si l'on veut émettre un texte compréhensible avec une voix résonant dans tout le corps (comme le son dans le corps de n'importe quel instrument artisanal).

2.3. Zone fréquentielle des voyelles

Tributaires du volume buccal propre au parler, les interventions courantes linguo-palato-nasales stimulent la sonorité, sans que cela perturbe les mécanismes d'émission qui dépendent de la respiration, de l'adaptation pharyngo-laryngée et de la conduction osseuse du son.

C'est dans la zone fréquentielle, à l'intérieur des résonateurs faciaux (cavités pharyngo-buccales et nasales) que naissent le timbre, le volume, les harmoniques aigus. C'est-à-dire le produit sonore final en appui continu sur le palais dur, l'unique plage de focalisation de tous les sons. La nasalisation des sons a lieu à hauteur du palais dur et de la paroi nasale.

Si les sons naissent dans les cavités de résonance, les mots se forment sur les lèvres *a fior di labra* et non pas derrière les lèvres ou au fond de la gorge !

Les mouvements pharyngo-palato-laryngo-buccaux sont stimulés par les muscles de l'arrière-gorge ; ces « accommodations mécaniques » élèvent le palais mou, permettent le basculement du larynx et dilatent « l'entonnoir buccal » par *la descente de la mâchoire* (et non par son « décrochage »). Imaginez le pharynx en forme d'entonnoir double, comme un sablier évasé aux deux extrémités de la gorge (Fig. 37, trait en pointillé). Ce « tunnel » empêche la zone du texte d'interférer avec celle où se forme le son musical.

Qu'il s'agisse d'une suite de voyelles ou d'interactions entre consonnes et voyelles, une « utilisation réfléchie » de ces dernières permet d'influencer et de canaliser le caractère, la qualité, l'esthétique du discours qui déterminent la sonorité vocale (intonation, mélodie).

L'ajustement de chaque volume voyellitique entraîne la justesse de la voix, la formation des mots, et donne au son sa couleur. D'ailleurs, certains scientifiques sont convaincus que le larynx peine à produire des sons corrects à travers les mouvements linguo-labio-mandibulaires, tant qu'il ne reconnaît pas la voyelle et la consonne à produire. C'est une bonne raison pour éviter les changements extrêmes de position labiale, maxillaire et linguale qui empêchent la voix de se « loger » dans les cavités faciales de résonance. La liberté des lèvres, de la langue, de la mâchoire et du larynx est la porte ouverte à la « véracité » des consonnes et des voyelles : la voix gagne en harmonie, en sonorité, en aisance, en timbre, en homogénéité et en expression.

Grâce à cette liberté phonatoire, les syllabes et les mots se chargent d'énergie, la prononciation des paroles devient extrêmement aisée dans tous les registres, jusque dans l'aigu, voire dans le suraigu.

La stimulation palato-linguale ne doit jamais cesser d'une phrase à l'autre afin de conserver l'homogénéité de la voix, tout comme la voix parlée qui garde son homogénéité lors d'une conversation. Il s'agit d'exploiter cette facilité mécanique musculaire naturelle que le parler octroie au larynx, à la langue, à la mâchoire et aux lèvres.

« La stimulation de cette plage provoque par voie réflexe une élévation du tonus de la musculature sphinctérienne laryngée, donc un accroissement du mordant de la voix. »

Raoul Husson

La liberté d'aperture buccale produit des changements au niveau du pharynx et du larynx :

- le canal supérieur pharyngé se dilate sous l'effet de l'amorce du bâillement ;
- le voile du palais se surélève en entraînant la bascule du bloc laryngé, tout en le maintenant dans sa position « basse » et naturelle de repos.

L'important est de bien former la « cavité voyellitique » à l'avant supérieur de la bouche et de laisser l'ouverture buccale s'ajuster d'elle-même à la voyelle et à la hauteur de la note. D'où la nécessité, lors de l'attaque de chaque syllabe, de laisser la bouche articuler de façon normale juste avant que l'orifice buccal augmente progressivement en direction du médium et de l'aigu.

Bien entendu, le chanteur doit exploiter régulièrement le mécanisme qui correspond au passage d'une note à l'autre, d'un registre à l'autre, ainsi que prévoir les intervalles (donc de l'ambitus ascendant ou descendant entre les notes) et ce, sur toute la phrase, qu'elle soit en notes gammatiques, chromatiques, ou arpégées⁴¹. Chaque voyelle doit non seulement conserver sa propre identité, sa couleur, sa clarté, elle doit aussi donner le sens aux mots avec le soutien de la consonne qui l'accompagne.

41. Pour plus de détails, voir les chapitres « Le larynx » et « Registres et couverture des sons » dans cet ouvrage et dans *L'instrument du chanteur : son corps*.

Exercice

Prononcez les mots ci-dessous horizontalement et/ou verticalement, en « soignant » l'articulation palato-labio-linguale de chaque consonne et chaque voyelle ; la consonne est l'onde porteuse, la voyelle l'onde sonore.

- son	sang	saint	lit	lu	loup
- rond	rang	rein	riz	rue	roue
- bon	banc	bain	vie	vu	vous
- long	lent	lin	pie	pus	poux

Puisqu'on apprend à articuler des mots dès sa plus tendre enfance et que l'on parle durant toute sa vie sans distorsion buccale, pourquoi ignore-t-on et délaisse-t-on souvent l'articulation correcte et naturelle en produisant une déclamation incompréhensible, avec un moule buccal unique dans un seul mouvement d'aperture verticale ovoïde ? Normalement, on devrait se réjouir de ne pas avoir besoin de réapprendre une chose naturelle...

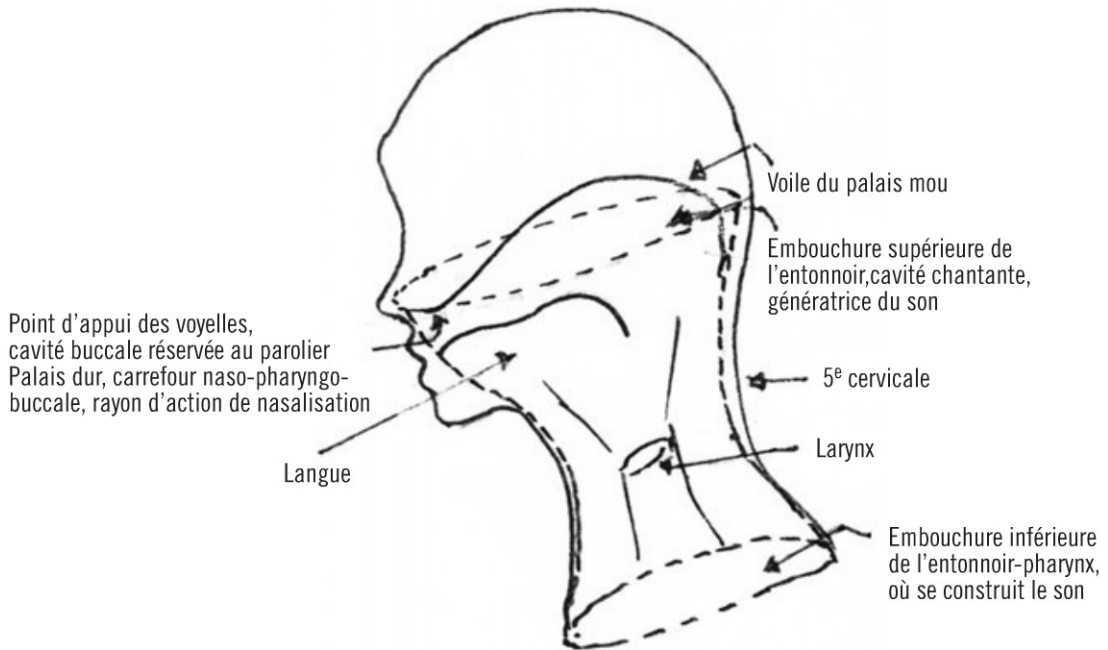


Figure 37. Point d'appui des voyelles – Cavités résonnantielles : celle qui chante et celle qui parle

2.4. Classification des voyelles, voyellisation appliquée

Les voyelles sont relativement nasales et se forment d'abord dans le bas ventre puis se renforcent au creux de l'épigastre – énergie provenant de l'appui sur le sommet du diaphragme, tremplin des notes –. Souples et mesurés, sans débordement, l'appui en poitrine et le soutien du bas-ventre doivent être évidents lors de l'émission. Si la posture du chanteur n'est pas adéquate, donc non déliée, déroulée, tonifiée, aérée intérieurement, les appuis abdominaux et diaphragmatique ne servent à rien, sinon à augmenter le blocage de tout le corps.

La formulation primaire des voyelles est dépendante de la dilatation constante des cavités laryngienne et pharyngienne (bâillement et surélévation du palais mou). Tant que les voyelles ne sont pas articulées de manière distincte, qu'elles ne sont pas régulièrement dirigées contre les incisives supérieures et la pointe linguale contre les inférieures, les problèmes persisteront. Cela est imputable surtout au « refus conscient » (ou inconscient) du chanteur d'ouvrir la bouche normalement, c'est-à-dire qu'il l'ouvre trop modérément ou de manière excessive. Dans les deux cas, larynx, langue, mâchoire et lèvres peuvent se bloquer. L'auditeur peut alors s'interroger : a-t-il prononcé « sans » ou « son » ? « niveau » ou « nouveau » ? Ou, simplement se demander : « qu'a-t-il dit ? »

Notons tout de suite qu'il y a un contraste évident entre l'ouverture bucco-labiale des voyelles claires (*i – é – è – a*) et celle des sourdes (*ou – u – eu – o*) énoncées dans l'ordre croissant d'aperture. Au lieu d'uniformiser, le chanteur ferait mieux de chercher une sonorité propre à chacune d'elles, jusque dans les aigus. Sans moule buccal pur et naturel, la voyelle perd sa couleur, son identité et le larynx peine à la reconnaître, à la formuler.

Ces deux groupes de voyelles se distinguent par les mouvements de l'anneau labial (dilatation ou rétrécissement) :

- *pour les claires* : coulisse labiale à travers un léger sourire remontant vers les pommettes ; aperture verticale de l'anneau labial suivant la hauteur de la note ;
- *pour les sourdes* : lèvres ovoïdes, légèrement projetées en avant, aperture verticale minimale de l'anneau labial suivant la hauteur de la note.

L'ouverture verticale progressive de la bouche est donc valable sur toutes les voyelles, et ce, jusque dans le suraigu. Éviter surtout de changer

régulièrement et de façon exagérée les mouvements labiaux, ainsi que la modulation de la cavité buccale.

Pour obtenir la couleur pure de chaque voyelle, la bouche n'a pas d'autres moyens que de respecter son moule. L'articulation « normale » permet de maintenir le lien entre le contenu émotionnel de la poésie (ou de la trame du texte) et la musique qui l'accompagne.

Pour atteindre cet objectif, la formulation spontanée, claire et précise des consonnes est requise ainsi que la relaxation de la mâchoire, à condition que le jeu de la langue et des lèvres ne gêne pas les mécanismes d'émission au moment de la formation de la voyelle.

En plus du relâchement de la mâchoire et de la bascule du larynx (avec dilatation de l'arrière-gorge et de la cavité buccale), un léger sourire par un étirement des commissures détendues et une légère remontée des pommettes sont recommandés (à l'image de la moustache de Dali, et non pas de celle de Vercingétorix (Fig. 38).

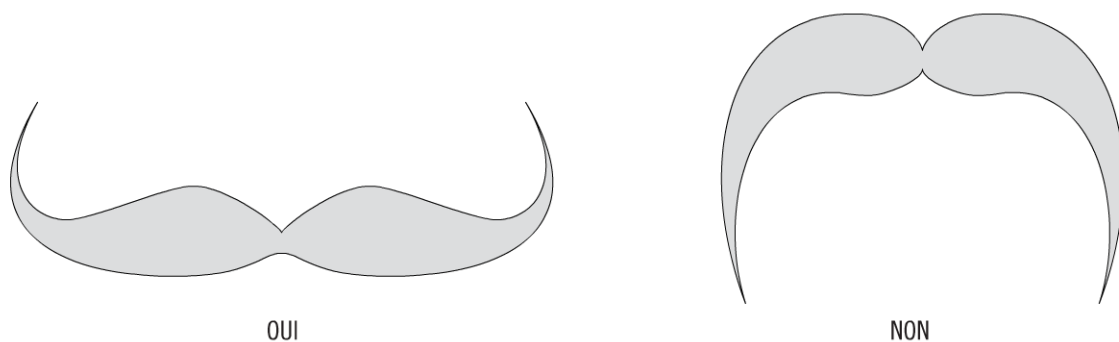


Figure 38. Commissures détendues en sourire **vs** commissures tombantes

2.5. Les voyelles claires « i » « é » « è » « a »

Ces voyelles dépendent en permanence d'une « position légèrement souriante de la bouche ». Elles exigent des lèvres à la fois détendues et souples au niveau des commissures (*comme dans le sourire de la Joconde*), mais sans changement initial de la position buccale, sauf son ambitus vertical qui augmente en fonction du registre et de l'identité de la voyelle. Plus on les prononce de façon naturelle, plus le travail de tout l'appareil phonatoire reste libre, principalement celui du larynx. L'ambitus progressif entre les arcs dentaires est valable pour toutes les voix.

Il est impératif d'élever le palais mou et de diriger les voyelles (comme d'ailleurs la plupart des consonnes) vers la surface palatine. Cette « voie » accorde de l'aisance au mécanisme naturel de la parole jusque dans l'aigu.

Bien retenir :

- que l'ouverture progressive de la bouche est applicable sur le mouvement ascendant des notes, du grave à l'aigu ;
- qu'une fois arrivé dans l'aigu, la descente des notes exige la fermeture progressive de l'orifice buccal ;
- que, lors de l'ascension des notes vers le haut-medium et l'aigu, il est important d'appliquer le mécanisme de bascule du larynx pour faciliter son travail et éviter de raidir la gorge et la nuque.

Toutefois, si la phrase débute par une note du haut-medium ou de l'aigu, ne jamais chercher à ouvrir brusquement la bouche. Osez l'aborder avec la même aperture utilisée dans les registres grave et medium (ce qui correspond aux mouvements d'une bouche qui parle), avant de la laisser s'ouvrir instinctivement par rapport à l'ambitus et à la voyelle. Alors seulement la voix s'enrichit de couleurs et d'harmoniques, le texte devient clair. Non seulement on chante et on se fait comprendre, mais on découvre surtout sa « vraie » voix, qui s'exprime même sans avoir été commandée.

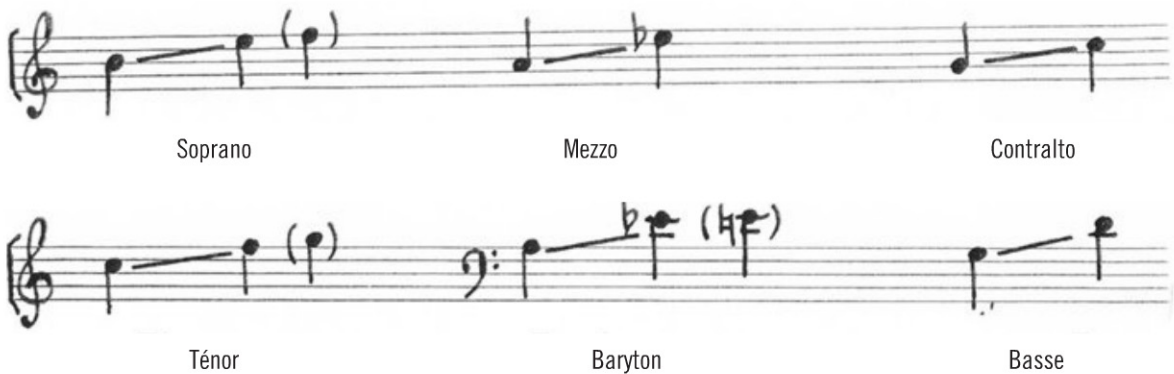


Figure 39. Tessiture et zone de passage et de bascule du larynx par registre entre haut-medium et aigu

Les quelques mesures de la figure 7 peuvent servir de base pour exercer les voyelles dans les divers registres.

2.6. Moule bucco-labio-linguo-mandibulaire des voyelles claires

À noter que les différents schémas d'orifice buccal qui suivent ne correspondent pas vraiment aux dimensions réelles d'une bouche qui chante. Elles sont présentées pour mettre en évidence les différences entre les

registres. Pour plus de précision, reportez-vous aux dimensions d'ouverture notées dans les « formants » (voir plus loin).

Rappelons aussi que ces différentes ouvertures buccales, bien que très rapides, s'obtiennent progressivement, et non pas de façon brusque et exagérée. La position de la pointe linguale est valable pour toutes les voix.

Toutes les voyelles se renforcent dans la poitrine, au creux du sternum.

2.6.1. Le « i »

Très nasal, le « i » est la plus antérieure des voyelles (avec le « u » de la famille des « sourdes »).

Formant du « i » :

- avec un léger sourire, ouverture progressive de l'orifice buccal sur les notes ascendantes ; avec un léger sourire, fermeture progressive de l'orifice buccal sur les notes descendantes.
- focalisation vers et appui sur le palais dur ;
- masse linguale en contact avec les prémolaires supérieures, la pointe avec les incisives supérieures et inférieures ;
- dès l'attaque, ouverture progressive de la fente buccale (entre les arcs dentaires) : de 1 mm jusqu'à 4 cm selon le registre.

Le « i » est la voyelle de choix dans le travail de correction des fuites glottiques. Il accorde une bonne prise au sol, aide à dérouler la colonne vertébrale en appui sur le sacrum.



Figure 40. Forme de la bouche sur le « i »

2.6.2. Le « é »

À l'attaque du « é », la largeur buccale est égale à celle de la prononciation du « i ».

Formant du « é » :

- avec un léger sourire, ouverture progressive de l'orifice buccal sur les notes ascendantes ; avec un léger sourire, fermeture progressive de l'orifice buccal sur les notes descendantes.

- focalisation vers et appui sur le palais dur ;
- masse linguale bien arrondie et la pointe en contact plus marqué (par rapport au « i ») avec les prémolaires et les incisives inférieures ;
- dès l'attaque, ouverture progressive de la fente buccale (entre les arcs dentaires) : de 2 mm jusqu'à 4 cm environ selon le registre.

La résonance nasale du « é » est nettement moindre par rapport au « è » et à toute la famille à prédominance nasale.

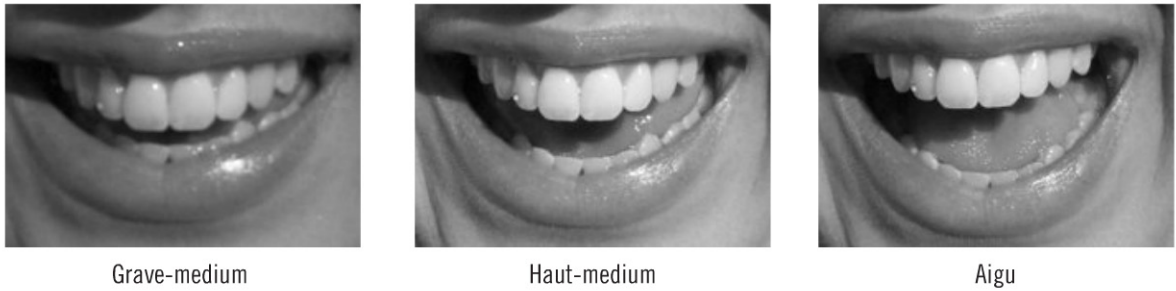


Figure 41. Forme de la bouche sur le « é »

2.6.3. Le « è »

La différence entre le « é » que nous venons de voir et les « è, et, er, ez, est, ai, ei, ais, es, er » se trouve dans la position légèrement plus basse du larynx et dans une bouche un peu plus ouverte verticalement.

Le « e » avec accent grave exige simultanément une gorge dégagée et détendue, des basses côtes dilatées, une colonne vertébrale prenant appui sur le sacrum et un peu plus de tonus contre la paroi nasale.

Formant du « è » :

- avec un léger sourire, ouverture progressive de l'orifice buccal sur les notes ascendantes ; avec un léger sourire, fermeture progressive de l'orifice buccal sur les notes descendantes.
- focalisation vers et appui sur le palais dur ;
- masse linguale élargie en contact avec les molaires supérieures et légèrement avec les inférieures, la pointe arrondie contre les incisives inférieures ;
- dès l'attaque, ouverture progressive de la fente buccale (entre les arcs dentaires) : de 1 cm jusqu'à 4 cm environ selon le registre.

L'ouverture buccale latérale est identique à celle du « i » et du « é » sauf dans l'aigu où l'espace vertical est nettement supérieur.



Figure 42. Forme de la bouche sur le « è »

2.6.4. Le « a »

C'est la seule voyelle qui utilise d'emblée une grande ouverture « circulaire » buccale dans tous les registres (sauf dans le suraigu). Cette large ouverture est produite par l'« amorce du bâillement ».

Formant du « a » :

- grande ouverture buccale naturelle dans tous les registres ;
- quelle que soit la hauteur de la note, le « a » peine à se focaliser vers le palais dur et s'y appuyer ; pour y parvenir, l'amorce du bâillement est d'une grande utilité ; de plus, il enrichit sa couleur, stabilise et bascule le larynx⁴² ;
- masse linguale élargie en contact avec les molaires supérieures et (légèrement) avec les inférieures, la pointe partiellement contre les incisives inférieures ;
- dès l'attaque, il ne s'agit plus de fente labio-buccale, mais carrément d'une ouverture de 3 à 6 cm.

L'important, c'est d'assurer une franche ouverture bucco-maxillaire et de maintenir bouche et gorge dilatées dans tous les registres, en dirigeant l'onde sonore contre les parois nasale et frontale sans négliger l'importance de la dilatation du pharynx et du voile du palais.

La largeur de l'ouverture buccale est égale à l'ouverture transversale du « i », du « é » et du « è », sauf que, vers l'aigu, l'étirement latéral de la bouche est nettement plus marqué, alors que l'ambitus vertical diminue légèrement. Vers l'aigu, l'ouverture circulaire et verticale des lèvres augmente légèrement, en respectant la liberté d'extension des commissures, sans retenue ni exagération (exactement comme lorsqu'on pousse un cri de joie : « Ah ! »).

42. Sans cette approche, le « a » perd de l'énergie vibratoire, laquelle est absorbée par les muqueuses de la bouche et de la masse linguale.

Se rappeler que des lèvres légèrement souriantes détendent et activent la bouche, la mâchoire et le larynx. Pas de sourire forcé, mais une simple détente labiale et buccale. Dans tous les cas, la bouche doit rester libre en ses mouvements d'ouverture et de fermeture selon que les notes sont ascendantes ou descendantes.

Le « a » s'obtient avec une ouverture latérale et verticale franche de la bouche, *sans retenue* et surtout *sans* descente forcée de la mâchoire !

La voyelle « a » et ses cousines exigent du chanteur qu'il « évase » librement et nettement les commissures en direction des oreilles jusque dans l'aigu, et en direction des tempes dans le suraigu (voir chapitre 9).



Figure 43. Forme de la bouche sur le « a »

En somme, comme tous les sons qui adhèrent à l'unique voie naso-frontale, le « a » doit *impérativement* adhérer au palais mou et dur, ce qui l'enrichit d'harmoniques aigus, sans pour autant priver la voix de ses harmoniques graves.

En appui sur les muscles qui assurent l'énergie nécessaire de chaque voyelle comme de chaque consonne, le « â » profond, issu du tonus du creux de l'épigastre, peut être un modèle pour toutes les autres voyelles.

Très souvent, les chanteurs bloquent l'ouverture buccale et empêchent la dilatation du conduit pharyngé en entraînant lèvres et mâchoire dans une crispation forcée, avec un menton soulevé et une nuque incurvée et raidie...

Attention au manque d'espace à l'entrée de la bouche et dans la gorge sur les voyelles « â », « è », « ê », ainsi que « an », « in », « un », « on », etc. que nous verrons plus loin. Pour produire aisément ces voyelles, l'amorce du bâillement doit être impérativement appliquée et maintenue. Presque toutes ont une nasalisation naturelle.

2.7. Les voyelles sourdes : « ou », « u », « eu », « o »

À l'inverse des claires, toutes les voyelles sourdes ont naturellement un moule ovoïde et s'articulent avec des lèvres dans une position semblable à celle du « sifflement », avec des commissures bien rapprochées.

L'espace bucco-dental est très réduit : presque sans ouverture en largeur et en hauteur, sauf une légère aperture vers les notes aiguës. La pureté de ces voyelles dépend de cette courbe ovoïde de la bouche et des lèvres en forme de biseau vocal.

Retenir que, en accédant aux aigus, il ne faut *jamais* étirer les commissures transversalement avec les voyelles sourdes (alors que cela est obligatoire pour les voyelles claires).

2.8. Moule bucco-labio-linguo-mandibulaire des voyelles sourdes

2.8.1. Le « ou »

C'est la voyelle sourde qui a le plus petit moule. Comme toutes les voyelles, elle trouve son appui dans le bas-ventre et au niveau de l'épigastre. Elle prend forme avec un larynx maintenu basculé à hauteur du plancher de la gorge.

Formant du « ou » :

- lèvres avancées et commissures se resserrant pour former une minuscule fente triangulaire qui se transforme en losange vers l'aigu ; largeur buccale diminuant sensiblement sur les notes descendantes ;
- appui dans le bas-ventre et au niveau de l'épigastre ;
- langue un peu en retrait, en léger contact avec les molaires inférieures ;
- dès l'attaque, une minuscule fente triangulaire, à peine visible, qui se transforme en losange vers les aigus ; espace entre les arcades dentaires : 3 à 5 mm selon le registre.

La progression d'ouverture de l'orifice buccal est à peine identifiable d'un registre à l'autre. Les phonèmes « u » et « eu » sont également concernés, le « o » un peu moins.

À l'opposé des « i », « é », « u », l'adduction cordale se fait en douceur, donc avec moins de tonus.

C'est une voyelle très difficile à prononcer dans l'aigu. Une très légère transformation du « ou » en « o » peut en faciliter l'émission. (Normalement, un compositeur qui connaît les capacités des cordes vocales évite des syllabes porteuses du « i », « é », « u », « ou », « eu », et même du « o » dans le registre aigu).



Grave-medium

Haut-medium

Aigu

Figure 44. Forme de la bouche sur le « ou »

Pour intensifier l'énergie nécessaire à l'extériorisation de cette voyelle, maintenir sans raideur les basses côtes bien dilatées comme un accordéon ouvert ; cela permet au « ou » « d'habiter » le corps, en libérant gorge, nuque, épaules de tensions néfastes.

2.8.2. Le « u »

Doux, le « u » (encore plus proche du sifflement que le « ou ») est instinctivement dirigé contre le palais dur (entre la racine des incisives supérieures et les narines).

Formant du « u » :

- bouche en « cul de poule » : une toute petite fente verticale, « triangle centré et réduit » entre des lèvres ovoïdes, se transforme progressivement en losange vers l'aigu ;a
- appui dans le bas-ventre et au niveau de l'épigastre ;
- langue allongée, en contact avec les molaires inférieures et supérieures, la pointe en léger contact avec les incisives inférieures ;
- dès l'attaque, l'ambitus buccal change peu entre les registres ; espace entre les arcades dentaires : 3 à 10 mm environ.

Le « u » concentre facilement les vibrations qu'il provoque quand l'ambitus vertical augmente légèrement par réflexe.

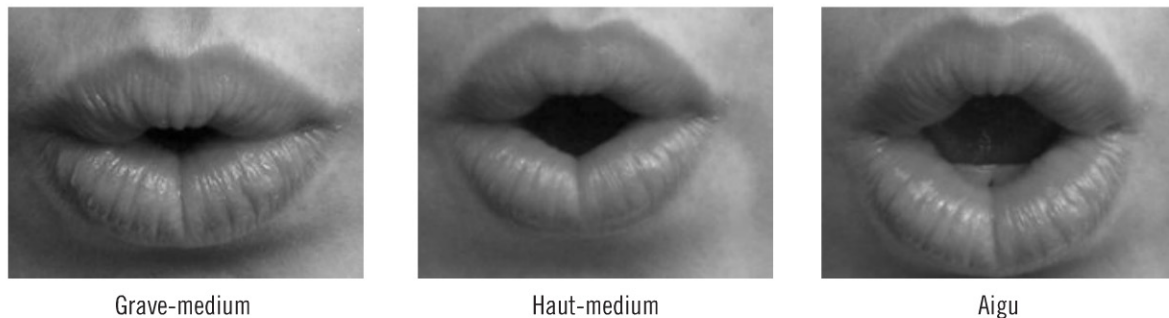


Figure 45. Forme de la bouche sur le « u »

2.8.3. La voyelle « eu »

Ce phonème vocalique est à peine plus dégagé que le « u », plutôt proche du « e » bien que plus fermé.

Formant du « eu » :

- orifice buccal ovoïde et « triangulaire » (moule du sifflement) qui se transforme progressivement en losange vers l'aigu ;
- appui dans le bas-ventre et au niveau de l'épigastre ;
- dôme de la langue soulevé à hauteur des prémolaires et des molaires supérieures ; pointe de la langue en contact avec les incisives inférieures ;
- dès l'attaque, l'espace entre les arcades dentaires varie de 4 à 10 mm environ selon le registre.



Figure 46. Forme de la bouche sur le « eu »

2.8.4. La voyelle « o »

Dernière du groupe des voyelles sourdes, « o » se place naturellement contre le palais, au centre de la sphère formée par la tête. Quel que soit la profondeur (« ô » sombre, « au », « eau »), c'est le son considéré comme parfait, parce qu'il comporte le plus d'harmoniques perceptibles ; cela résulte du fait qu'il entraîne et maintient le larynx au fond de la gorge

tout en soulevant le palais mou (dilatation du haut-pharynx et bascule du larynx).

Pour l'enrichir en sonorité, les lèvres arrondies avancent et se positionnent en cornet. Alimenté par l'énergie costo-diaphragmatique et abdominale, le « o » exige une formulation profonde thoracique et pharyngée ainsi qu'une bouche en permanence ovoïde assurant une bonne articulation. Le dos de la langue s'élève, la gorge se dilate, et le larynx descend et bascule nettement, ce qui facilite le travail phonatoire. Si l'étirement transversal de la bouche se relâche et déborde du « moule », la voyelle perd son identité, et obtient un mélange de « a, e, eu » (Il en est de même pour les trois premières voyelles sourdes) : le larynx peine en effet à produire la voyelle par manque d'excitation dû au relâchement de la musculature labiale.

Formant du « o » :

- ouverture buccale verticale progressive vers les aigus, mais en permanence ovoïde ;
- appui dans le bas-ventre et au niveau de l'épigastre ;
- réduite sur ses côtés, la langue reste calme dans la cavité buccale ; sa partie antérieure est abaissée ;
- dès l'attaque, l'espace entre les arcades dentaires est de 1 à 6 cm environ, selon le registre.



Figure 47. Forme de la bouche sur le « o »

Par rapport aux voyelles claires, les sourdes n'ont pas de « portée », sauf justement le « o ». De même que la voyelle « a », « o » doit conserver la même ouverture buccale, comme lors de l'exclamation naturelle et expressive : « Oh ! » ou « Ah ! »

Par rapport aux autres voyelles de la même famille, le « o » se distingue par la nécessité d'une ouverture verticale plus marquée de la bouche :

ne pas trop évaser les commissures en direction des oreilles jusque dans l'aigu (en tout cas durant l'attaque) et libérer imperceptiblement la bouche *juste après* la formulation de la voyelle. Bien entendu, l'ambitus vertical est légèrement plus marqué dans l'aigu et le suraigu.

2.9. Les voyelles postérieures : leurs diverses couleurs

Les voyelles « â », « à » « ô », « où », dites « postérieures », exigent un ambitus buccal pharyngé et maxillaire nettement plus prononcé que leurs homologues sans accent.

On peut considérer que les voyelles « e » et « eu », par leur position centrale palatale, font aussi partie de cette famille. Elles ne diffèrent que par la forme buccale et la focalisation labiale : très légèrement ovoïde pour le « e », un peu plus pour le « eu ». La langue assez plate et neutre, en contact avec les incisives inférieures et les molaires inférieures et supérieures. Par rapport aux autres voyelles, le larynx descend plus nettement. Leur émission nécessite un minimum de constriction du conduit vocal.

La « e-isation », utilisée pour faciliter la bascule du larynx, est d'une grande aide dans le mécanisme de la couverture des voyelles postérieures⁴³.

Les voyelles « è », « ai », « er », « et », « est », « er », etc., appartiennent également au groupe des voyelles centrales palatales. Leur expression présente souvent des difficultés pour le chanteur. Cependant, si l'on greffe préalablement en pensée le moule de ces sons « è » sur celui du « é » fermé (comme dans « été »), on peut très bien prononcer les « è » ouverts en les maintenant en position du « bâillement » sur le même point d'appui palatal, avec une bouche légèrement plus ouverte. La langue s'abaisse notablement, avec un léger recul qui permet au larynx de descendre un peu plus par rapport au « é ».

2.10. Les voyelles nasales

Les voyelles « an », « en », « em », « am », « in », « un », « ain », « ein », etc., dites aussi oro-nasales, suivent les mêmes principes d'appui abdomino-thoracique. Elles s'articulent de la même manière et ont une ouverture buccale analogue, sauf le « on » et le « oin ». Elles doivent toujours être soutenues par l'engagement abdomino-costo-diaphragmatique, sans être poussées.

43. Voir *L'Instrument du chanteur : son corps*, chapitre XII, Marseille : éditions Solal.

Avant de formuler le « n » nasal, la voyelle sera maintenue aussi longtemps que le permet la valeur de la note. Exemple : dans « maison », le « o » sera prolongé jusqu'à ce que le « n » final intervienne à la fin du temps dévolu à la note ; de même pour « pendant », « peinture », etc. On évite ainsi le raidissement des piliers du voile du palais.

« Dites “Mot – Mont” ; vous sentez que le passage de l'air et du son “dans le nez” dans “Mont” amène une déperdition considérable de l'énergie sonore. Pour que la déperdition ne soit pas trop grande, il faut éviter d'abaisser trop le voile du palais, et garder dans “Mont” 80 % de “Mo” et seulement 20 % de nasalité. »

Louis-Jaques Rondeleux

Entraînez-vous à prononcer « é-è », « é-ê » en moulant le deuxième son sur l'appui du premier. Ensuite, choisissez des mots et des verbes conjugués à l'imparfait qui contiennent les deux « é-è » à la suite : « léger », « créait », « léguait », « régnait », « réglait », « tétait », « était », etc. Faites de même avec « a-an », « o-on », « i-an », « é-on », etc.

Prononcer les voyelles nasales devient difficile dans l'aigu. Elles demandent une ouverture buccale plus large par rapport à la prononciation courante et une surélévation appuyée du palais mou. À noter que, plus la bouche est ouverte, plus la pointe linguale doit rester en contact avec les incisives inférieures, sans contraction. Une formulation aisée de ces nasales sans fatiguer le larynx est possible : il suffit d'aborder le « an » en « â-'Ng », le « on » en « o-'Ng », les « in » et « un » en « è-'Ng », bien entendu sans prononcer le « 'Ng », mais en formulant le « n » palatal tout de suite après la voyelle.

2.11. Conclusions

Tant chez l'homme que chez la femme, la voix parlée appartient à la voix de poitrine, riche en harmoniques graves. C'est à hauteur des cordes vocales que l'on obtient le mélange d'harmoniques graves et aigus qui fait la beauté et l'expressivité de la voix chantée lorsqu'elle aborde le texte.

Malgré les mouvements des notes sur la portée, il est capital de maintenir, donc d'utiliser, le mélange voix de poitrine-voix de tête vers et dans l'aigu, tout en la mixant progressivement avec la voix de tête par

l'occlusion antérieure partielle des fosses nasales. On obtient ainsi une voix « complète », expressive, qui a du corps, un squelette, des couleurs. Chaque voyelle possède son moule morpho-phonologique. La liberté d'action de la bouche dépend en grande partie de la souplesse de la mâchoire. À cet égard, évitez de créer des tensions au niveau du larynx et des muscles orbiculaires labiaux. Cette souplesse mandibulaire permet d'ajuster la hauteur du son et l'intensité, grâce à une articulation « appliquée » naturelle, et ce jusque dans l'aigu. Au moment d'accorder « son et parole », la gêne que ressent parfois le chanteur peut provenir non seulement d'un manque ou d'une exagération d'interaction entre soutien et appui abdomino-diaphragmatique, mais aussi d'une articulation exagérée ou trop retenue.

Des lèvres légèrement souriantes rendent la bouche souple et active, détendent la mâchoire et le larynx. Donc : non au sourire forcé, oui au sourire naturel, détendu, « à la Joconde ».

« La liberté de la mâchoire n'est pas dans sa vigoureuse ouverture, volontairement forcée, donc plus raidissante qu'une plus faible ouverture. »

Jacqueline et Bertrand Ott

Il faut toujours se référer au langage courant et se rappeler que :

- plus on prononce de manière naturelle, plus il est facile de placer la voix ;
- plus la voix est bien placée, plus on articule avec aisance ;
- plus on exige le respect de la parole chantée, plus la voix est somptueuse.

Dans tous les cas, la bouche doit être libre dans ses actions d'ouverture, en fonction des voyelles et des notes ascendantes ou descendantes. C'est la bouche qui « fabrique » le volume précis de chacune d'elles. Pour obtenir la conjugaison parfaite entre voix chantée et articulation verbale, c'est encore la bouche qui détient la caractéristique de résonateur et de modificateur du volume, à travers les mouvements labiaux qui « composent » l'anneau labio-buccal et les formants voyellitiques.

Depuis quelques décennies, les œuvres sont souvent exécutées sans identification possible de la presque totalité des consonnes et des voyelles... Il ne reste plus aux compositeurs qu'à créer des vocalises sans paroles.

De nos jours, on entend de plus en plus chanter d'une façon presque continûment « sombrée », sans mot clair identifiable, et cela dans toutes les langues. Cette manie « d'esquinter » les consonnes et « d'uniformiser » les voyelles dans un seul moule labio-mandibulaire en est la cause. L'ouverture ovoïde permanente de la bouche sur toutes les voyelles (pourtant si différentes les unes des autres) est devenue semble-t-il la règle dans certains enseignements.

Voilà à quoi ressemble (Fig. 48) une bouche « chantante » uniforme sur toutes consonnes, toutes voyelles, tous les mots...

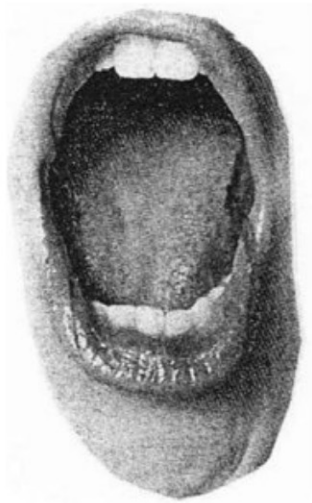


Figure 48. Forme de la bouche chantante uniforme

Une articulation soignée contribue non seulement à la bonne compréhension des paroles, mais aussi à détendre la gorge et protéger le larynx de tensions néfastes. Que les notes soient ascendantes ou descendantes, la bouche doit se sentir libre de s'ouvrir plus ou moins sur toute la tessiture vocale sans atteinte à l'identité de chaque consonne et voyelle.

Ne pas se servir durant la phrase des foyers d'énergie que sont le soutien du plancher pelvien (siège des consonnes) et l'appui simultané du diaphragme (siège des voyelles) a pour conséquence un ramollissement de la formulation des consonnes et une uniformisation des voyelles qui « noie » le texte dans des circonvolutions sonores incompréhensibles... C'est la fâcheuse articulation à l'arrière des lèvres, plutôt que la bonne articulation en relief sur les lèvres, *a fior di labra*)⁴⁴.

44. Pour plus de détails, voir le chapitre 9, ou le chapitre XVII de *L'Instrument du chanteur : son corps*.

Le refus de mouvoir les lèvres, c'est donner la préférence aux notes et sacrifier la couleur et l'identité des voyelles et des consonnes. Il est évident que les notes doivent également être soignées dans leur intensité et leur justesse. Mais il n'y a pas d'alternative : si l'on veut chanter sans fatiguer ses cordes vocales, il est impératif de soigner la diction.

Olivier Merlin rapporte, à propos de Francesco Tamagno, un grand ténor de la fin du XIX^e siècle : « son émission consistait dans un simple parler, comme les “natures” généreuses dotées d'un organe phénomenal ». Henri Chef d'Orge⁴⁵, chanteur et grand pédagogue qui respectait profondément l'élocution, déclara à propos d'une célèbre cantatrice : « Durant la prestation, son chant était presque continûment incompréhensible. Soudain, je parvins à identifier le mot *vengeance*, bien qu'il fût prononcé *Vongeonceu*... C'est ainsi que l'*indépendance* qui sert à protéger la voix contre les méfaits déclarés de l'ouverture naturelle des sons, devrait savamment se nommer : l'*eundeupeundonceu*... » Il poursuit : « Cette sonorité est entrée dans les conventions soi-disant “esthétiques” du chant classique d'aujourd'hui ; mais nous pouvons espérer des changements qui seraient plus favorables au respect du verbe sonore du poète qui confie son œuvre au musicien... et à l'universalité du chant. [...] Pourquoi accepter une telle négation de notre langue et de notre culture [...], jusqu'à parvenir à convaincre qu'en art lyrique il était impossible de prononcer ? »

Lors de l'examen final passé par l'un de mes étudiants, ténor à la belle voix, une des expertes s'interrogeait : « pourquoi prononce-t-il “i” et “é” en léger sourire, et non pas avec une bouche ovoïde ? » Même si mon élève a été reçu brillamment, je restais consternée... Ce n'était malheureusement ni le lieu, ni le moment (j'avais un train à prendre d'urgence !) pour faire une démonstration. Et pourtant, l'envie me démangeait de chanter une phrase sur les « i » et sur les « é », d'abord avec des lèvres retenues, puis chanter à nouveau avec une bouche et des lèvres libres et lui démontrer ainsi la différence de qualité entre les deux variantes ! Les grands maîtres du passé ne disaient-ils pas *Prima le parole, poi la musica* ?

Personnellement, je suis convaincue que le verbe, qu'il soit déclamé ou chanté, a droit au respect de la pureté d'élocution et de la signification des mots.

45. Je recommande la lecture de deux ouvrages de Henri Chef d'Orge mentionnés dans la bibliographie.

Le beau chant résulte d'une étroite coordination de tous les composants de l'appareil vocal, depuis le plancher pelvien jusqu'aux sinus. Le cerveau harmonise cet ensemble, mais ceux qui dirigent l'« orchestre » avec vigueur et souplesse sont *toujours* les muscles abdominaux et diaphragmatique.

2.12. Comment exercer la prononciation des voyelles dans un travail vocal quotidien ?

La formulation des voyelles est assujettie essentiellement au volume buccal qui la détermine. L'isthme du gosier, situé dans la partie postérieure-supérieure de la bouche, entre les cavités buccales et pharyngées, joue un rôle important dans le couplage acoustique parole-musique.

Lors de l'échauffement, et ce, quels que soient l'exercice et le registre, toutes les voyelles doivent être travaillées. Je le répète encore, la souplesse des lèvres et de la mâchoire est *indispensable* à une ouverture libre de la bouche.

Commencez de préférence par les voyelles astringentes qui rassemblent le faisceau vibrant et résonant : « i », « é », « u ». Exercez ensuite le « o » (la voyelle de prédilection de l'école italienne pour sa richesse en couleurs, en rondeur, en profondeur) par l'ouverture et la dilatation automatique de la gorge, de la descente et de la bascule naturelle du larynx. Le larynx descend et bascule aussi avec le « ou », plus difficile à sonoriser et à appliquer dans l'aigu.

Bien que le « a » fasse descendre le larynx, il ne le bascule pas. Pour l'obtention du « a » correct, appliquez volontairement une amorce de bâillement, qui facilite la configuration de la bouche, surélève le palais mou, et dirige le faisceau vocal vers le palais dur. L'usage du son nasal « an » est un moyen d'exercer le basculement du larynx à condition de n'émettre que le « a » tout en conservant la tension palatine que le « an » impose au palais. Autre possibilité : positionner la cavité buccale en 'Ng, et la maintenir durant l'émission (voir le chapitre 11 « Registres »). Pour améliorer le « a », on peut aussi le travailler précédé du phonème « ou » (« oua ») ou d'une consonne (« vois », « oie », « choix », « roi », « loi », etc.).

Rappelons qu'une position stable et détendue de la langue contre les incisives et les molaires inférieures permet l'indépendance du voile du palais.

« Chez moi, le passage d'une voyelle à l'autre se fait mentalement. Je ne m'arrête pas à l'aspect physique de ce passage, mais uniquement à la fusion intérieure des voyelles. Quand ma pensée est claire et juste, la transformation s'opère avec précision. Avant tout, mon chant se crée dans ma pensée. Il faut qu'il en soit ainsi. »

Beniamino Gigli

L'amplification de la résonance ne s'opère pas seulement par le mouvement antagoniste entre diaphragme et plancher pelvien, mais dépend aussi du port de tête et de la respiration profonde (attitude du « grandir et mincir »). Le maintien vertical libre de la nuque, le déroulement de la colonne vertébrale, le redressement du thorax, les épaules bien droites (ne pas les soulever !) incitent les muscles phonatoires à charger leur énergie et leur tonicité tout en conservant leur souplesse et leur élasticité.

Je termine ce chapitre en vous engageant à suivre les conseils et à faire les exercices qu'il contient. Vous jugerez par vous-même ensuite.

« J'ai toujours eu très peu de voix, ce qui m'a obligé à être toujours très attentif au texte. C'est d'ailleurs le texte qui porte la voix. [...] On ne donnera jamais assez d'importance au texte. Il faut penser au texte et à la diction, penser aux virgules, aux écarts, donner à chaque syllabe le poids qui lui convient. Il faut que l'auditeur puisse comprendre ce qui est en train d'être chanté. [...] Il faut toujours être très légèrement en avance, corporellement en avance sur les mots que l'on chante ! »

Hugues Cuénod

Pour finir, méditons cette phrase très éloquente d'Enrico Caruso à propos de son art, en songeant à sa fabuleuse carrière : « Je n'ai jamais fait que parler... »

.....

Chapitre 9

L'articulation, la phonation

« Une diction claire, précise et surtout naturelle permet de saisir chaque mot, et l'art du legato de fondre les phrases dans des courbes amples. Et ce, sur toute la tessiture, dans la mesure où le corps "s'occupe" de la technique. »

Hugues Cuenot

1. Introduction

Le langage est un merveilleux outil physique et mental qui permet à l'être humain d'exprimer ses sentiments, ses désirs, ses réactions, bref qui lui permet d'être en relation avec ses semblables.

La *phonation* peut être définie comme l'ensemble des phénomènes qui concourent à la production d'un son par les organes de la voix. Les thèmes de nombreux chapitres de ce livre concernent directement ou indirectement la phonation.

L'*articulation* est la manière de prononcer les sons d'une langue. Elle fait intervenir essentiellement l'usage des lèvres et de la langue. L'énonciation est la formulation claire et précise d'une idée, d'une pensée par le langage ; elle implique aussi le ressenti, le vécu (auteur : la culture ?) de la personne qui énonce.

Dans ce chapitre, nous traiterons un peu de la phonation, mais surtout de l'articulation que nous avons déjà eu l'occasion d'aborder à plusieurs reprises, notamment dans le chapitre 8.

Il est primordial que le chanteur non seulement articule bien les mots mais aussi qu'il en renforce au besoin l'intonation afin de satisfaire aux exigences interprétatives de la pièce musicale.

« Tous les talents du chanteur, l'excellence de sa technique, son respect des règles de l'écriture musicale sont nuls si son chant n'est pas un discours chanté. »

H.-P. Green

« C'est en soignant l'énonciation que l'on devient artiste. Même si vous avez une petite voix, on a la satisfaction de bien vous entendre. Pour cela, il est nécessaire de bien projeter les mots contre les dents supérieures, et d'avoir des lèvres fortes et flexibles. »

De Reszké

« La musique [chantée] ne saurait exister sans la proximité du verbe et son concours. C'est-à-dire sans un sens lui-même exprimable par des mots et par la puissance rythmique susceptible de les porter. »

Henri Chef D'Orge

Comme nous l'avons déjà mentionné, le parler et le chanter font appel aux mêmes muscles. Il en est de même pour l'articulation. Les principales différences concernent l'énergie impliquée (plus élevée évidemment dans le chant) et l'ouverture de la bouche qui est plus prononcée.

Les mots dans la parole, les mots dans le chant : une même articulation !

Nous aborderons dans ce chapitre les principaux facteurs impliqués dans l'articulation en indiquant la technique à suivre et en mentionnant quelques problèmes qui peuvent résulter de sa mauvaise application.

2. Les « outils » de l'articulation et de la phonation

2.1. La bouche

Grâce à des lèvres « tonifiées » et à l'élévation du voile du palais, les muscles phonatoires dirigent régulièrement les paroles et les sons *vers* et *sur* le palais dur, souvent contre la racine des incisives supérieures. Les mouvements libres et souples des lèvres et de la langue, ainsi que l'ouverture buccale dépendent évidemment de la note (attention : ne pas chercher à imiter la position des notes sur la portée, mais aborder les syllabes et les mots comme si vous alliez parler). L'essentiel est de parvenir à libérer le passage entre le pharynx et la cavité buccale en dilatant la gorge (« L'amorce du bâillement », voir chapitre 6), et en abaissant et en étalant légèrement la langue sur les molaires.

Une bouche insuffisamment ou exagérément ouverte, des lèvres et une langue tendues, une mâchoire « déboîtée » de son articulation mandibulaire, ou au contraire « coincée » par la fermeture buccale ou bien un serrement de dents vont obliger le chanteur à pousser, à raidir son corps. La parole se dénature, et les sons perdent leur couleur, leur souplesse, leur portée. Le goulot vocal⁴⁶ doit absolument se maintenir dans sa forme d'expression habituelle, dans le respect du formant de chaque voyelle (sauf dans le suraigu, où le sourire domine, avec la langue abaissée et élargie pour créer une cavité bucco-pharyngée propre à ce registre).

C'est ce soin articulatoire que doivent adopter les chanteurs, et non pas l'usage d'une bouche qui garde constamment le même moule et la même ouverture maxillaire, quelles que soient la voyelle, la consonne, et la hauteur des sons...

« Pendant que la voix est émise, la bouche prononce les paroles. L'ajustement de chaque volume voyel-litique (sic) entraîne la justesse de la voix, car l'oreille ne peut reconnaître et contrôler qu'un son émis clairement. D'où l'importance d'une

46. Goulot vocal que je décris aussi comme « notre mégaphone naturel ».

prononciation claire et précise en recherchant le volume exact de chaque voyelle. »

Anne-Françoise Andenmatten-Sierro

Le chanteur résoudra une bonne partie de ses problèmes techniques vocaux⁴⁷ dès qu'il aura saisi l'importance :

- d'une ouverture naturelle de la bouche ;
- des mouvements naturels des lèvres ;
- de la participation libre de la pointe linguale comme dans le discours parlé.

Le chanteur doit progressivement prendre conscience que d'une bonne voyellisation et d'une bonne « consonantisation » découle le beau chant, avec une transmission claire du message linguistique et gestuel ainsi qu'une parfaite compréhension du phrasé verbal et musical. Alors seulement, en accord avec les mouvements déliés des transitions graduelles de la langue, l'onde sonore crée la régularité de la courbe mélodique à l'intérieur même de la syllabe, *ce qui rapproche la parole du chant, et le chant de la parole* : il y a fusion parfaite entre la voix de poitrine (ou voix parlée) et la voix de tête.

2.2. Le sourire

La participation des muscles *risorius*⁴⁸ doit être très discrète : ne jamais tirer les commissures « jusqu'aux oreilles », mais les étendre doucement comme dans un léger sourire « à la Joconde »⁴⁹ (et non pas comme un *rictus*, qui est un sourire crispé...)

On peut trouver de nombreuses citations concernant l'importance du sourire dans l'énonciation du texte et l'émission des sons. En voici quelques-unes :

« Sourire en découvrant les dents supérieures. »

Francesco Lamperti

47. Les autres problèmes techniques fréquents concernent la respiration et, moins souvent, l'expression (nuances, trille, couverture, registres, ornements, etc.).

48. Muscles dont la fonction est de tirer les commissures labiales pour déclencher le rire, le sourire.

49. Même si les lèvres ne sont soulevées que sur leurs coins latéraux supérieurs, par souci de simplification nous continuerons de parler de « commissures détendues latéralement ».

« *Aspirez donc en largeur, ouvrez la bouche en largeur.* »

Colette Wyss

« *C'était l'expression du sourire qui était considérée par la vieille école italienne comme la preuve la meilleure de la liberté du visage, de la langue, de la gorge.* »

William Shakespeare

« *En atteignant les notes élevées, on doit naturellement ouvrir la bouche un peu plus largement, mais en général la position de la bouche est celle qui assure le sourire.* »

Enrico Caruso-Luisa Tetrazzini

En revanche, je ne suis pas d'accord avec Georges Loiseau quand il écrit : « Le son placé sur le *sourire*, s'il n'est pas bâillé en même temps, donne presque toujours le *tremolo* ». En effet, Le bâillement n'est applicable sur tous les registres qu'avec la voyelle *a* ; pour toutes les autres, le bâillement n'est conseillé qu'à l'approche du haut-medium et de l'aigu ainsi que du grave et surtout de l'extrême grave : la voûte vélaire soulevée facilite effectivement l'émission et favorise le timbre. Quant au *tremolo*, il ne s'annonce que si le chanteur n'utilise pas les mécanismes corrects d'appui du son sur les muscles inspirateurs⁵⁰ (dont le diaphragme) et les muscles expirateurs (les transverses et les obliques externes).

Hormis l'étirement des commissures, commun aux deux actions, le *léger sourire* dont il est question n'est pas à confondre avec le *riktus* : ce dernier raidit les muscles du visage, alors que le sourire détend et étire doucement les coins labiaux par les *risorius* et les *zygomatiques*, avec un apport d'harmoniques aigus et graves. Le sourire éclaircit alors la voix non seulement dans l'aigu, mais sur toute la tessiture.

Il faut préciser que le naturel des lèvres dans le sourire doit être permanent, même dans l'interprétation d'œuvres dramatiques. Les

50. Le vibrato sain est dépendant de la stabilité du larynx et du réglage de la tension latérale du diaphragme (voir chapitre 13 « Le vibrato »).

commissures doivent être maintenus « étirées », mais le haut du visage (les yeux, les sourcils, le front) doit exprimer le chagrin, la douleur, le drame, etc. Je précise que le sourire peut être appliqué sur toutes les voyelles, tout en conservant leur moule linguo-labio-buccal. En revanche, il ne peut être appliqué sur les sourdes *ou*, *u*, *eu*, *o* ; dans ces cas, toutefois, les muscles risorius et zygomatiques doivent rester détendus.

2.3. Les lèvres

Mégaphone naturel, les lèvres constituent un important outil de la bonne prononciation. Tonus et vivacité des lèvres sont essentiels pour assurer les changements du spectre vocalique et consonantique. Leur liberté d'action, leur souplesse, le débit déclamatoire et le respect de l'articulation permettent de soigner le phrasé, le legato musical et parolier.

Une articulation libre conditionne idéalement les muscles phonatoires et l'oreille. Comme nous l'avons déjà dit à plusieurs reprises, le chanteur doit absolument utiliser la même approche articulo-phonatoire que dans le parler. Certes, le chanteur a parfois du mal à appliquer cette règle d'or, car il est souvent trompé par la position des notes sur la portée, ou par l'analyse qu'en font l'oreille et le cerveau : les notes montent ? Il pousse ! Les notes descendent ? Il relâche tout !...

« Toute position artificielle des lèvres perturbe les principaux résonateurs et cause l'impureté des voyelles. Celles-ci jouent un rôle capital dans l'ajustement du mécanisme vocal. »

Léopold Simoneau, *Art du bel canto*, 1995

« La coulisse buccale a une grande importance dans le travail des voyelles, puisque l'avancée des lèvres avance le tube pharyngo-buccal et augmente les harmoniques graves des sons. »

Louis-Jacques Rondeleux

Des deux citations ci-dessus, on peut déduire que pour obtenir des voyelles parfaites, claires et précises, la mise en forme des lèvres est essentielle. C'est à travers leur grande flexibilité et leur mobilité qu'elles

contribuent au centrage du son, à la formulation des syllabes et à leur focalisation, au contrôle de la sonorité comme de son intensité (même si l'agent principal est toujours l'énergie provenant des grands muscles péricéphaliques et diaphragmatique).

Ne prononcer les voyelles et les consonnes qu'avec la langue est mal supporté par le larynx. Dans la citation de L.-J. Rondeleux, le mot *coulisse* se réfère aux positions pharyngo-bucco-labiales nécessaires à quelques voyelles qui ne peuvent être formulées avec le sourire : les voyelles sourdes *ou*, *u*, *eu*, *o*, et la neutre *e*. La bonne prononciation de ces voyelles est obtenue en rapprochant les commissures, en ouvrant peu à peu la bouche verticalement selon le formant et la note ; les lèvres, tout en se mouvant doucement et naturellement, suivent *absolument* le mouvement des exigences verbales des syllabes qui se détachent des lèvres pour former les mots.

2.4. La langue

La base de la langue est très volumineuse et peut remplir le vestibule pharyngien. Sa racine est en étroite liaison avec la partie supérieure du larynx et conditionne la position et l'aisance de cet organe. La langue doit toujours être aussi *relâchée* que dans le parler courant afin que le chanteur puisse la gouverner, l'utiliser sans effort, et surtout éviter les contractions des 17 muscles puissants de sa racine, ce qui risquerait de tasser et d'immobiliser le larynx, avec pour conséquences possibles : une désunion du son et du texte au niveau de leur point d'appui sur le palais dur et une fragilisation du complexe cartilagineux du larynx et des fines cordes vocales.

« La forme que l'on donne à la bouche et à la cavité buccale donne au son sa couleur. Pour ce faire, on libère le passage entre le pharynx et la cavité buccale en décollant légèrement la langue. Dans le suraigu on abaisse complètement la langue, créant ainsi une seule cavité bucco-pharyngée. »

Anne-Françoise Andenmatten-Sierro

Par son rôle dans l'articulation, par sa souplesse et sa mobilité, la langue contribue à la clarté du message. Malheureusement, elle est souvent perçue comme un élément gênant par le chanteur qui ne sait quelle place

lui accorder dans la bouche. Normalement, le larynx suit les mouvements volontaires de la langue. Si celle-ci recule, elle couvre le larynx et « l'écrase » de son poids, ce qui crée un son guttural et étouffé ; si elle avance anormalement, le son est haussé et étriqué.

La raideur du larynx crée celle des lèvres : la liberté de mouvement et d'indépendance du maxillaire inférieur est en jeu. Le vocaliste s'évertue alors à surmonter ce malaise, dépense de l'énergie, serre de plus en plus... : cercle vicieux qui mène à une fatigue vocale, parfois même à la perte de la voix. Pour éviter tout appui sur le larynx, la partie postérieure de la langue doit garder son arrondi et sa détente.

Afin de délivrer une articulation libre, pure et sans contrainte, la langue doit fonctionner dans le chant comme dans la lecture ou le parler : être stable et libre, aussi bien dans le grave que dans le medium, se conformer aux exigences des registres du haut-medium, de l'aigu et du suraigu (bascule du larynx par élévation du palais mou)⁵¹.

Certes, lors de l'articulation, la langue passe par différentes positions, mais, normalement, elle se contente de rester libre. Sa pointe, souple et calme, reste régulièrement en contact avec les incisives inférieures lors de la formulation des voyelles.

Dans l'aigu, c'est le voile du palais qui se soulève nettement en entraînant la masse linguale dans son mouvement ascendant. La langue forme un dos rond, épouse la courbe du plafond buccal et reste en relation souple avec la voûte palatale, sans pour autant boucher la gorge, afin de conserver la fente nécessaire au biseau vocal des voyelles sourdes *ou*, *u*, *eu*, *o*. Pour ce faire, la mâchoire ne doit ni s'ouvrir exagérément, ni être retenue par une petite bouche immobile, mais adopter une ouverture verticale libre (sans être forcée !) selon la hauteur des notes.

Au contraire des voyelles sourdes, la pointe et la masse linguales restent bien abaissées sur les voyelles claires *i*, *é*, *è*, *a*, la bouche moins ouverte verticalement mais un peu plus latéralement (en sourire)⁵².

« Le larynx produit un son initial très complexe, le même pour toutes les voyelles, et c'est en traversant le pavillon pharyngo-buccal, de la glotte aux lèvres, que le son initial se modifie en timbre pour

51. Pour plus de détails, se reporter au chapitre 11 sur les registres : position du larynx vers et dans l'aigu ainsi que l'extrême grave.

52. Pour plus de détails, voir le chapitre 8 « Consonnes et voyelles ».

acquérir la couleur vocalique qu'il possède à la sortie de la bouche. »

Raoul Husson

À retenir de cette citation de R. Husson : le son initial produit sur le larynx est le même pour toutes les voyelles. La nuance est obtenue par résonance dans les cavernes creuses de la face.

En résumé, parvenus au niveau des lèvres, les sons associés à la parole ne sont modulables qu'à l'aide d'une langue totalement libre et décontractée collaborant avec des lèvres également libres, mais « charnues » : les syllabes sont « polies », la netteté du verbe assurée.

2.5. La voûte vélaire

La voûte buccale est formée d'une partie osseuse à l'avant, le palais dur, et de muscles à l'arrière, la voûte vélaire ou palais mou (nommé aussi « voile du palais » ou encore « voûte palatale »).

Le palais mou est une membrane souple qui possède la possibilité de réagir aux mouvements du larynx durant la phonation parlée ou chantée. Il s'adapte donc aux régimes variés des cordes vocales en fonction du registre. Le palais mou est capable de s'élever et de créer ainsi un agrandissement de la cavité buccale et pharyngée, un élargissement que nous ressentons lorsque nous ébauchons un bâillement.

C'est surtout à l'approche du haut-medium que la voûte palatale se soulève (et doit se soulever !) en son centre, puis garder cette position sur toute la durée de la phrase pour faciliter le mécanisme de basculement du bloc laryngé lors du passage au medium et au-delà. Le palais mou est maintenu soulevé sur les mouvements ascendants des notes ; il doit l'être également sur les mouvements descendants afin que les notes ne « dégringolent » pas du palais mais qu'elles gardent leur homogénéité jusqu'au bout de la phrase.

Cette voûte sépare les fosses nasales de l'arrière-bouche. Par son élévation plus ou moins accentuée, elle empêche le passage du son dans le naso-pharynx, une condition indispensable à la beauté du chant (sinon la voix est nasillarde). Avant même que le premier son soit émis, agir sur la surélévation du voile du palais à l'aide de l'amorce du bâillement ou du 'Ng⁵³ évite le passage du son dans l'arrière gorge,

53. Pour plus de détails, voir le chapitre 5 « La nasale vélaire 'Ng ».

excite et impose la transmission des résonances par les fosses nasales à travers le palais dur, pour créer une voix *nasale* (et non pas nasillarde) tout en facilitant la mobilité, le travail du larynx et des cordes vocales.

« La non-occlusion du naso-pharynx provoque à la longue une paresse du muscle constricteur pharyngien à soulever le voile du palais, entraînant à sa suite les difficultés dans l'accolement glottique, ce qui devient très gênant dans l'aigu. »

Jacqueline et Bertrand Ott

Une voix bien émise est celle qui « frappe » ou qui « s'appuie » toujours sur une paroi dure, avant son extériorisation par les orifices buccaux et nasaux. Cette paroi dure est le palais osseux. L'os étant un matériau conducteur de son, cette paroi joue le rôle de « peau de tambour » capable de résonner. L'onde sonore se dirige d'autant mieux vers l'extérieur pour avoir « buté » sur une surface solide.

2.6. Le maxillaire inférieur

Le chant n'est pas autre chose que de la parole au ralenti qui vibre plus longtemps, et qui s'exprime sur une interprétation venue et inspirée du texte, de la musique et de la sensibilité artistique du chanteur.

Les mouvements de la mâchoire, les mouvements de la langue et les mouvements des lèvres se combinent dans un même but : la prononciation pure du mot.

Unique partie osseuse *mobile* de la bouche, le maxillaire inférieur doit être utilisé souplesment comme dans la vie courante. Lèvres et langue jouent un rôle important dans la *finition* du son (et ce, quelles que soient la hauteur de la note ou la couleur de la voyelle), sans fatiguer les cordes vocales. Contracter ou bloquer le maxillaire empêche la bouche de s'ouvrir à sa guise et donc d'articuler normalement et librement.

« La liberté de la mâchoire n'est pas dans sa vigoureuse ouverture, volontairement forcée, et donc plus raidissante qu'une plus faible ouverture. »

Jacqueline et Bertrand Ott

À chasser absolument : les mouvements verticaux exagérés de la bouche. Ces mouvements ne doivent pas être autres que l'ouverture buccale pour mordre dans un sandwich. La mobilité des lèvres, des commissures, de la langue et de la mâchoire seront on ne peut plus naturelles, l'ouverture de la bouche s'effectuant d'une manière libre et modérée. De préférence avec un léger étirement des commissures buccales.

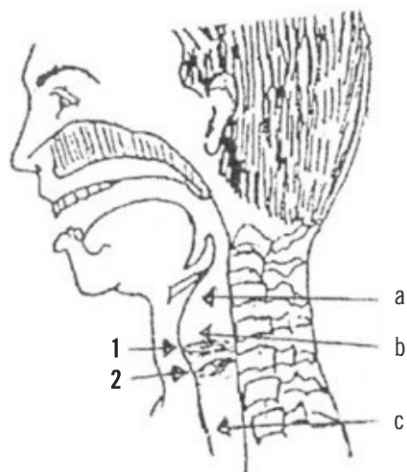
Bien entendu, chaque visage présente un axe différent d'abaissement de la mâchoire. C'est là que le professeur doit intervenir en tenant compte de l'angle naturel d'ouverture buccale de chaque élève, en lui évitant un retrait forcé du menton, ou une avancée artificielle, ou encore trop descendue et bloquée. Tous ces mouvements perturbent sérieusement l'ensemble des résonateurs, donc la pureté de l'émission.

Au risque de me répéter, j'insiste sur le fait que l'ouverture buccale doit à tout prix se conformer aux exigences naturelles du formant de chaque voyelle. Une fois exercé, le chanteur finira par reconnaître le bien-fondé de cette approche mécanique et de s'en imprégner ; il appréciera alors sa propre émission et élocution vocales, instantanément corrigées et adaptées à ses besoins phonatoires.

2.7. Le pharynx et le larynx

Observez bien le schéma de la figure 49. Notez que le larynx est situé dans la partie la plus large du pharynx, au niveau de la cinquième vertèbre cervicale : c'est sa position de repos, sa position naturelle. Si le larynx monte, il se trouve coincé dans un goulot d'étranglement, sous la racine de la langue (lourde, très lourde à porter pour le petit complexe cartilagineux qu'est le larynx). S'il descend, il est toujours à l'étroit, écrasé par la forte contraction de cette même racine linguale. Tandis qu'au niveau de la cinquième vertèbre cervicale, il a tout l'espace nécessaire pour se sentir à l'aise et « aisément » basculer, fonctionner sans frottement, sans serrement ou pression au moment d'émettre les aigus ou les graves.

Le larynx est solidaire des mouvements de la nuque, de la mandibule, du pharynx, du voile du palais et de l'œsophage. C'est à la puberté qu'il descend dans la gorge au niveau de la cinquième vertèbre et que les cordes vocales s'épaississent, s'élargissent et s'allongent jusqu'à atteindre 15 à 25 mm à l'âge adulte. Les cavités de résonance s'amplifient, le volume thoracique augmente et la voix commence à prendre un caractère plus grave : c'est la mue.



Pharynx : a : Partie supérieure, b : Partie centrale c. Partie inférieure

Larynx : 1. au repos (en position horizontale)
2. en bascule dans un pharynx dilaté par le bâillement

Figure 49. Pavillon du pharynx

On peut facilement localiser le larynx en le pinçant délicatement avec deux doigts sur la face antérieure du cou, au milieu de la gorge : on peut ainsi ressentir sa position de repos (au parler) et sa position de bascule (dans l'attaque des notes). Cette position de bascule est très importante pour éviter le serrement de la « gorge » (c'est-à-dire en fait du larynx) souvent produit par une mâchoire tendue, raidie, verrouillée. Le pousser pour monter réduit les cavités pharyngienne et buccale, ainsi que le couloir conduisant aux résonateurs des aigus, ce qui perturbe l'articulation.

Pharynx, bouche et lèvres font partie du pavillon d'extériorisation du son, depuis la glotte jusqu'à l'orifice buccal. C'est là que le travail articulaire effectué par la langue et les lèvres forme les consonnes et les voyelles, les premières soutenant les secondes. Par résonance, le son acquiert son timbre, sa couleur définitive.

Si les réactions des muscles abdominaux et du diaphragme sont mécaniquement justes, elles entraînent automatiquement la bonne coordination des muscles et des organes phonatoires supérieurs. En revanche, une contraction exagérée ou insuffisante des muscles inférieurs mène à des dysfonctionnements phonatoires. Les erreurs d'émission s'accumulent inexorablement : la gorge peut devenir un goulot d'étranglement, alors que le larynx a besoin de mobilité sans entrave pour bien fonctionner. La preuve : lorsque l'on est ému ou anxieux, la voix parlée change, s'enroue, semble forcée, etc. C'est le résultat d'une contraction de l'arrière-gorge qui s'oppose au libre jeu des cordes vocales.

3. Articulation, phonation et qualité de la voix

L'acte chanté s'inscrit dans le sillon creusé par la voix parlée. La voix chantée projetée, dynamisée par un maintien corporel tonique implique les mêmes muscles, mais avec plus d'énergie, d'ampleur et d'élan.

Dans le chant lyrique, du débutant au professionnel affirmé, l'activité articulatoire est primordiale. Sans une bonne prononciation, les sons « brassent » dans l'espace buccal ou se dirigent vers le palais mou qui les absorbe et les étouffe : la voix devient « tubée » ou « engorgée »⁵⁴. Pour résoudre ce problème, il faut parvenir à « loger » et à maintenir en appui toutes les voyelles sur le palais dur ; il faut également adopter la *posture de l'archer* (voir chapitre 7) favorable à la rétropulsion du larynx au niveau de la cinquième vertèbre cervicale.

Je n'insisterai jamais assez sur l'importance d'une élocution exemplaire. La noblesse du phrasé, l'élégance vocale et ses couleurs « posent » la voix sur un piédestal et créent la symbiose entre la parole et la musique qui l'accompagne. C'est dans ces conditions que la musique formule ce que les mots ne suffisent pas toujours à exprimer, comme les sentiments de joie ou de tristesse.

« Nous ne devons pas sacrifier les paroles aux notes, mais le contraire, sacrifier les notes aux paroles. [...] on peut, en se dévouant exclusivement à son art, parvenir à identifier les unes des autres, et à "parler" en musique. »

Méthode de Mme Cinti-Damoreau⁵⁵

Quelle que soit sa durée sonore, la voyelle est un atout vocal. Une articulation trop relâchée tend à effacer les contrastes vocaliques et consonantiques par manque d'intensité vocale. Le dynamisme et la vivacité de la voix doivent se refléter non seulement dans la posture du corps, mais aussi dans le propre spectre vocalique et consonantique, toujours à travers des lèvres suffisamment toniques, capables de maîtriser l'émission. Mais cela n'est pas suffisant. Il faut encore que l'organisation mélodique et rythmique de l'œuvre soit respectée : accents toniques, suspensions, virgules, etc. La structure mélodique doit contribuer à la clarté et à la compréhension du texte.

54. Pour plus de détails, voir le chapitre 11 « Registres et couverture des sons ».

55. Professeur au conservatoire de Paris.

4. Quelques remarques et conseils concernant les langues

4.1. La langue française

Le chant en français souffre souvent d'un serrage de la gorge, dû à la gutturalité (provenant du « r » grasseyé) de cette langue et aux voyelles nasales assez fréquentes. L'origine de ce problème est à rechercher dans des contractions musculaires excessives (raideur linguale, forçage laryngé) qui épuisent la voix, surtout chez les ténors. Les voyelles nasales orientent la voix vers le massif osseux nasal. Or, le français ne « s'accorde » pas facilement aux résonateurs nasaux qui sont normalement sources de « clarté » et de coloration des sons déjà riches en harmoniques graves. La solution est dans « l'amorce du bâillement » (chapitre 4) qu'il faut appliquer régulièrement.

« Plafonnez » constamment les paroles et les sons qui les accompagnent en donnant du corps aux supports des voyelles, les consonnes.

« S'il y a des langues comme l'italien et le russe qui prédisposent à une saine émission vocale, il en est d'autres comme le français et l'anglais qui créent des tendances, au regard desquelles cette saine émission devient un exercice contre nature. »

Jean Laurens

« Exigez de l'élève une voyelle pure et distincte, sans quoi il n'est pas sorti de sa première leçon. »

Francesco Tosti

Zone fréquentielle et siège de la force modelante des sonorités du langage parlé ou chanté, la bouche est responsable de la qualité de l'acoustique. Évitez absolument un placement bas (ou haut) du larynx, et recherchez de façon permanente un appui sur le palais dur pour éviter tout serrage et permettre à la voix de s'extérioriser avec aisance, velouté, chaleur, éclat.

Une voix qui adhère au palais dur se trouve plus soutenue, plus libre, plus ample et riche en timbre, parce que mise en permanence en condition de résonance. La musique étant véhiculée par les paroles, le jeu de

la langue et des lèvres ne doit en aucun cas perturber les mécanismes d'émission et de prononciation des consonnes et des voyelles. Des mouvements labio-mandibulaires naturels (donc sans perturbation !) aident le chanteur dans cette tâche (cela est valable pour toutes les langues).

« Plus l'articulation est belle et bien élaborée, plus la voix est somptueuse... »

Alfred Tomatis, *L'oreille et la vie, itinéraire d'une recherche sur l'audition, la langue et la communication*, 1977

Le chanteur peut parfois éprouver des difficultés à prononcer les voyelles nasales ainsi que la voyelle e neutre (également fréquentes en français), qui ont tendance à produire des sons sans appui palatal alvéolaire, diffus et étalés à l'arrière-gorge. Là encore, « l'amorce du bâillement » peut être la solution.

Dans les deux extraits de mélodies ci-après, vous noterez la quantité de sons gutturaux et la fréquence relativement importante des nasales.

ANDANTE ♩ = 126

p

Viens, ô mon bien ai -

Sostenuto

- mé viens trouver dans mes bras Le si - -

- lence et ses char - - mes

Nombre de voyelles nasales : 6 (soulignées) ; claires : 9 ; sourdes : 2 ; neutres : 3

Figure 50. Dix mesures de « Viens, ô mon bien-aimé », Francesco Paolo Tosti

Les jets d'eau dan - sent des sa - ra - ban - - des

sur l'herbe par - fu - mé - e des bou - lin - grins _____

Nombre de voyelles nasales : 4 (soulignées) ; claires : 9 ; sourdes : 4 ; neutres : 4

Figure 51. Huit mesures de « Les jets d'eau », Albert Roussel

Comme nous l'avons déjà vu (chapitre 8), chaque voyelle a sa propre identité qu'il faut apprendre à respecter en évitant de trop uniformiser lèvres et ouverture buccale.

Régler les problèmes techniques est d'autant plus souhaitable que le français reste l'une des langues qui se prêtent le mieux au legato et à la poésie.

4.2. La langue italienne

L'italien est une langue ronde, chaude et rayonnante grâce à une prédominance de voyelles pures, flexibles, riches en nuances : les voyelles claires *i, é, è, a*. Grâce à la nasalisation, la voix est parfaitement dégagée jusque dans l'aigu. Cette aisance est due à l'émission des voyelles idéalement « placées » derrière les incisives supérieures dans tous les registres.

La palette de voyelles relativement réduite (majorité de claires, minorité de sourdes *o* et *u* –ou –) rend plus aisées la prononciation, l'égalisation de la voix et sa coloration, tout en facilitant la projection vocale. L'enchaînement fréquent des voyelles claires exige une grande célérité de la langue dans une gorge ouverte qui recueille toute la gamme de couleurs de cette famille dans un seul moule buccal initial : des commissures en forme de fin sourire et une mâchoire libre prête à adapter l'ouverture buccale à la voyelle.

Exemples :

- **miei** : bouche en léger sourire sur les trois voyelles ;
- **patria, abbaiaire**, etc. : bouche toujours en léger sourire, mais en ouverture verticale sur la voyelle *a*.

Ce respect des mouvements labio-bucco-maxillaires confère au son une homogénéité sur toute la tessiture vocale, avec une luminosité, un brillant et une chaleur sans comparaison avec d'autres langues.

Surtout pas de contraction poussée dans la formulation des mots, mais une émission vocale enlevée, un « plafonnage » constant des sonorités en direction de l'arcade dentaire et contre la paroi nasale.

Vous trouverez ci-après des extraits de deux opéras italiens. Observez les textes qui les accompagnent et notez la fréquence élevée de voyelles claires (souvent accolées) et le nombre des sourdes, beaucoup plus rares. Nous rappelons que la diction correcte des consonnes est fondamentale pour acquérir une bonne technique vocale et une liberté d'élocution.

C'est l'appui palatal qui accorde aux voyelles un soutien articulaire idéal pour chanter et qui facilite la gestion du souffle en réduisant nettement son débit ; le nez reste régulièrement « bouché ». Les vibrations accordent alors un maximum d'intensité à la voix, avec un minimum d'effort (exactement comme lorsqu'on appelle quelqu'un à distance). Ces observations restent valables pour toutes les langues !

O ces-sa-te di pia-gar-mi,
o la-scia-te-mi mo-rir, o la-scia-te-mi mo-rir,
Lu-c'in-gra-te, di-spie-ta-te, lu-c'in-gra-te
di-spie-ta-te, più del ge-lo, e più del mar-mi...

Nombre de voyelles nasales : 0 ; claires : 45 ; sourdes : 10 ; neutres : 0

Toute syllabe soulignée est un accent tonique, avec prolongation de la voyelle sur la durée de la note concernée.

Figure 52. Extrait de « *O cessate di piagarmi* » (Scarlatti) sur treize mesures

Tu, che di gel-sei-cin-ta,
da-tan-ta fiam-ma vin-ta

Nombre de voyelles nasales : 0 ; claires : 15 ; sourdes : 1 ; neutres : 0

Toute syllabe soulignée est un accent tonique, avec prolongation de la voyelle sur la durée de la note concernée.

Figure 53. Air de Liu dans *Turandot* (Puccini)

4.3. La langue allemande

La sonorité de la langue allemande est très incarnée et relativement peu lumineuse. Les harmoniques graves dominant nettement les aigus. Cette densité vocale érode le timbre. Cependant les textes chantés sont souvent d'une essence cérébrale subtile et sensible qui adoucit la voix.

Les mots deviennent pulsatiles et rappellent la vie rythmique et musicale des peuples germaniques.

La particularité de l'allemand tient à l'importance des consonnes qui se suivent ou qui terminent les mots, ce qui crée des difficultés. Les consonnes « freinées » ou appuyées momentanément contre les incisives supérieures leur octroient de la « substance vocale ». Il ne faut surtout pas les craindre, bien au contraire. N'hésitez pas à leur accorder leur valeur exacte. Un bon engagement abdomino-diaphragmatique, ainsi que lingual, une tonicité labiale facilitent l'émission et l'articulation aussi bien des notes que des syllabes.

Andante con *espressione*.

Ein Mägd - lein sass am
Der A - bend nah - te die

rit.
Mee - res-strand und blick - te voll Sehnsucht ins Wei - - te: „Wo
Son - ne sank am Saum des Him-mels dar - nie - - der. „So

a tempo
bleibst du, mein Lieb - ster, wo weilst du so lang?
trägt dich die Wel - le mir nim - mer zu - rü - ck?

Nombre de voyelles nasales : 0 ; claires : 44 ; sourdes : 11 ; neutres : 9

Figure 54. Extrait du lied *Treue Liebe* de Brahms

leise

An die Tü-ren will_ ich schlei-chen, still und sitt-sam will ich stehn;
from - me Hand wird Nah - rung rei - chen, und ich wer-de wei - ter-gohn.

Nombre de voyelles nasales : 0 ; claires : 23 ; sourdes : 5 ; neutres : 5

Figure 55. Extrait de *Harffenspieler* d'Hugo Wolf

Relevez dans ces passages de deux lieder le nombre de consonnes qui s'alignent, parfois difficiles à articuler (Mägdlein ; bleibst ; etc.), mais combien utiles pour stimuler le soutien des abdominaux.

Il est très important de conserver à chaque langue ses spécificités et son identité, en respectant ses rythmes, ses inflexions, ses accents toniques.

5. Conclusions

Du bas-ventre à la sortie de la bouche, rien ne fonctionne individuellement. Tous les muscles phonatoires sont reliés à l'intérieur du corps et travaillent comme les machines d'une ligne de fabrication dans une usine, c'est-à-dire en parfaite coordination. Le plus petit incident le long de la chaîne peut perturber tout le processus : la moindre contraction inappropriée, l'infime raideur ou la crispation d'un seul muscle peut « contaminer » le tout : larynx, gorge, pharynx, langue, etc.

Une ouverture buccale trop uniforme, des lèvres dans un moule trop rigide, une langue et une mâchoire retenues ne peuvent que gêner la diction du chanteur (chapitre 8). Cette raideur compromet l'action du larynx (même dans le langage parlé !) et détériore non seulement le son, mais encore le texte, qui devient inintelligible. Petit à petit le chanteur commence à engorger et tuber sa voix, au risque de créer des problèmes au niveau du larynx. Tandis qu'une approche *naturelle* de la prononciation des voyelles et des consonnes fait appel à une fonction automatique et instinctive de la bonne élocution, libre et riche de couleurs !

Analysé dans le détail, le processus d'articulation paraît complexe. Mais une fois le mécanisme compris et la bonne technique assimilée, tout devient machinal, donc simple. Sur le plan technique de l'articulation, nous avons vu que deux mots-clés reviennent constamment : *détente* et *naturel*. Cela vaut d'ailleurs (comme nous l'avons vu) pour les autres processus impliqués dans le chant, comme la respiration ou la posture.

Le chanteur doit toujours être à l'écoute de son corps et de sa voix (écoute intériorisée des sons qu'il émet) pour analyser les ressentis physiques pendant le travail vocal afin d'identifier et de débusquer des tensions perturbatrices au fur et à mesure des mouvements respiratoires et des émissions sonores, puis de les corriger. Pendant le cours de chant, le professeur est évidemment d'une grande utilité dans l'identification des problèmes et leur résolution.

Le travail accompli sur soi-même reste sans conteste un facteur très important de progression. Alimentée d'expériences continuelles, cette pratique finit par vaincre les mauvaises habitudes.

.....

Chapitre 10

Expression et interprétation

« Seule une voix libre révèle sa beauté et sa richesse de timbre, qui permet toutes les nuances requises dans l'expression et dans l'interprétation. [...] Seule cette voix libre rend possibles la flexibilité et l'agilité pour le répertoire classique et les arabesques du bel canto, le secret de la santé et de la longévité de ce précieux instrument, le déploiement de sa plus longue étendue, l'exploitation de toute sa résonance et de son ampleur. Enfin, celle qui coûte le moins d'efforts au chanteur et procure la plus grande satisfaction à l'auditeur. »

Léopold Simoneau

Avec une technique bien maîtrisée, le chanteur est capable d'exprimer sa passion, ses émotions, son ressenti à un degré qu'aucun instrument ne peut atteindre.

Comme tout art, le chant recherche la beauté. Une interprétation de qualité suppose la maîtrise de l'expression du texte et de la ligne mélodique, ainsi qu'un jeu scénique approprié au thème de la pièce musicale. Une fois sa technique acquise, le chanteur peut se libérer du souci de la prestation vocale (sauf pour quelques passages ou notes difficiles) et se concentrer essentiellement sur le travail scénique de l'interprétation.

1. L'expression verbale

Le chant est un moyen de communication où la parole, donc l'articulation, joue un rôle primordial. Une prononciation approximative prive l'œuvre de sa force, de son être, de sa vérité, et prive le public d'une

grande partie du charme que la musique crée à travers le texte⁵⁶. Sans compter que l'auditeur peut se sentir frustré de ne pas comprendre les paroles.

Les vices de prononciation peuvent créer des raideurs aussi bien au niveau des muscles laryngés que linguaux et labiaux et altérer ainsi la qualité de la voix. Ces défauts peuvent provenir d'une technique articuloire encore mal assurée, mais également d'une mauvaise compréhension du texte.

Une articulation soignée des voyelles comme des consonnes (supports des premières) formulées sur la bordure des lèvres permet, d'une part, de distinguer parfaitement les syllabes les unes des autres et de former les mots, ainsi que, d'autre part, d'éviter au chanteur des fatigues et de ménager ses cordes vocales. Rappelons que, sans consonnes bien formulées, le chant reste invertébré. Attention tout de même de ne pas doubler les consonnes là où il n'y en a qu'une, ou d'annuler l'une d'elles quand il y en a deux.

« Sous prétexte d'articuler, n'en arrivons pas à doubler ou tripler la consonne de façon aussi fautive linguistiquement que musicalement. Rappelons-nous que la consonne doit être aussi brève qu'incisive. »

Fernandez-Lavie

Soigner la prononciation, c'est non seulement transmettre le sens des paroles, mais c'est aussi accorder aux mots leur musicalité et donner au texte de la puissance qui rend la musique encore plus vivante. Sans oublier que le contenu du texte doit être souligné par la gestuelle (voir plus loin).

« La musique doit seconder la poésie »

Christoph Willibal Gluck

Écoutez et observez les chanteurs de variété. Vous noterez leur articulation en général parfaitement claire et naturelle. Certains rétorqueront que ce genre musical ne se déploie pas sur une tessiture aussi étendue que le chant classique. C'est exact. Mais j'invite les

56. Voir pour plus de détails sur l'ouverture buccale et pharyngée le chapitre 9 « Consonnes et voyelles ».

apprenti-chanteurs lyriques à appliquer d'abord une prononciation *libre et naturelle*, de juger ensuite. Caruso, Lamperti, Shakespeare et tant d'autres qui ont fait de brillantes carrières ont déclaré qu'ils ne faisaient que « parler » ! Je suis persuadée que le parler naturel est possible dans le chant ; rien n'oblige en effet le chanteur à « tordre » la bouche dans tous les sens, à l'ouvrir « démesurément » en largeur ou en hauteur, en « déboîtant » la mâchoire, ni, à l'inverse, à serrer les dents, sans possibilité d'ouverture et d'articulation buccales.

Qu'il s'agisse d'un texte poétique, narratif ; d'une œuvre musicale lyrique ou épique, l'articulation du texte parlé ou chanté est la même, si ce n'est l'ouverture verticale ou latérale de la bouche un peu plus « travaillée » dans le chant⁵⁷. En d'autres termes, il suffit de soigner l'énonciation sur toute la tessiture vocale de la façon la plus fidèle ; d'utiliser les lèvres et la langue comme dans le parler courant pour obtenir des mots compréhensibles ; c'est la seule voie qui favorise et garantisse une projection sonore naturelle.

« Et je pose comme principe que l'articulation est indépendante de l'émission. »

Germaine Martinelli

Une attention toute particulière doit être portée à l'énoncé des syllabes, car on entend souvent des mots se muer en une suite de syllabes détachées, égrenées de façon saccadée, sans lien les unes avec les autres. Il est important de s'astreindre à former consciemment les mots sans les déformer. La déclamation se fait, et doit toujours se faire, aux abords extérieurs des lèvres (a fior di labra), donc en relief, sans exagération articulatoire, sans déformation de la bouche, tout cela avec le soutien des muscles abdominaux et diaphragmatique (mais sans « chanter en force »).

« Le secret principal de Maria Callas résidait sans nul doute dans la vigueur et le mordant de son articulation, de sa déclamation chantée, de même que la justesse de son énonciation qui donnaient au texte des nuances et une expression d'un grand art. Elle obtenait une diversité dans le timbre grâce

57. Il est cependant capital de se souvenir que la diction lyrique est conditionnée par l'émission des notes, et par là-même elle subit les lois de la tessiture. Vous trouverez plus de détails sur l'ouverture buccale et pharyngée au chapitre 8 « Consonnes et voyelles ».

à la couleur des voyelles, sources de beauté et d'expression, ainsi que des consonnes que cette grande artiste prononçait d'une manière claire, précise et rapide sans insistance excessive, lui procurant cette liberté d'expression verbale avec une intensité de projection, une liberté de jeu, aussi bien dans le lyrisme que dans le dramatisme. »

Olivier Merlin

2. L'expression musicale

Une approche purement technique du chant (paroles et musique) a peu d'effet émotif sur l'auditeur. La note en soi n'offre pas d'intérêt, sinon par sa hauteur, sa durée et la situation qu'elle occupe dans la mesure ou dans la phrase. La voix chantée doit être un équilibre harmonieux entre fond et forme, entre sens et esthétique, entre raison et ressenti.

Cette dualité découle :

- d'une technique vocale maîtrisée ;
- de l'expression du chanteur : projection sonore, expression des sentiments, coloration du timbre vocal, nuances, esthétique, gestuelle, etc.

« La poésie doit triompher là où le raisonnement reste souvent impuissant. »

Charles Panzéra

2.1. Les effets de la ponctuation

La dynamique musicale, dans le respect des exigences du compositeur (intonations, inflexions, rythme, ponctuation, silences, etc.), c'est la traduction émotive des mots pour toucher l'auditeur (comme le font les comédiens).

Le « chanter » ne s'oppose pas au « parler », parole et musique fusionnent : prosodie et gestuelle donnent du réalisme aux mots. Le parler possède sa propre ponctuation, le chanter également. Parlez en musique, chantez par groupe de notes, et non par notes isolées ou détachées. Accordez

au texte de la sensibilité, de la présence, du caractère, du dynamisme, englobant couleurs, intensité, musicalité du phrasé, variations et accents (parfois à peine perceptibles) qui font que le chant devient vivant et expressif.

L'*accent tonique* et le *tempo* créent la dynamique musicale, renforcent l'intensité de la voix, soulignent l'importance de certains mots, donnent de la vie au texte comme à la musique et mettent en relief la portée du message. Le compositeur choisit le temps fort ou relativement fort de la mesure pour y loger l'accent tonique du mot « important » de chaque phrase, afin de moduler le son et son intensité : la *musique du texte* avant la musique.

Selon la musique et le contenu du texte, le *rythme* est en accord avec les temps de respiration. La phrase réclame une anticipation par rapport aux mots qui possèdent leur propre musique et leur propre rythme. L'association entre rythme et mots forme des phrases pulsées porteuses d'un message. Le rythme est une notation supplémentaire vis-à-vis des mots qui possèdent leur propre musique ; il varie les sons en s'appuyant sur les accents toniques et les successions rythmiques. Fondu dans la musique, le message devient clair.

Le *silence* n'est pas qu'un temps creux permettant au chanteur de reprendre son souffle. Il est là pour créer la fluidité de l'interprétation du discours parlé ou chanté, car le silence fait partie du langage. Sa présence valorise certains mots, exprime un sentiment.

Accordez un soin particulier aux consonnes (furtives mais « substantielles ») et aux voyelles (plus ou moins prolongées selon la ou les notes concernées). Prévoyez et respectez l'organisation rigoureuse des phrases, la symétrie des constructions mélodiques (branches ascendantes, branches descendantes, intervalles larges ou serrés).

« *Sauf dans le chant décoratif (baroque) et dans les arabesques vocales (vocalises) partout le mot constitue le secret du chant, nuancé, expressif, grâce à sa couleur et à son intensité. Le mot en lui-même est déjà musique.* »

Léopold Simoneau

2.2. La projection vocale et la respiration

La parole n'est pas uniforme, elle ne se résume pas à une simple percussion syllabique. Son but est d'engendrer une interprétation verbale et/ou musicale du discours, jusque dans ses moindres nuances intentionnelles.

Des lèvres toniques et en même temps flexibles, une langue mobile et souple, une articulation correcte contre les dents supérieures permet la projection vibrante des paroles. La *projection vocale* est le message sonore du verbe qui a inspiré la musique. Il ne suffit pas de prononcer des mots : il faut surtout les faire vivre, en sachant comment les faire vibrer selon leur importance ; le chanteur doit parvenir à transmettre leur sens et capter l'attention de l'auditoire, à l'instar du dialogue des comédiens (se rappeler l'image du « nez de Pinocchio » au chapitre 8).

Pour ce faire, surveillez sans relâche votre respiration :

« Telle une marge systématique, un silence d'accord devra précéder l'émission. De la sorte le chanteur prendra conscience d'une participation effective qui fixe et précise la note envisagée par ce dessein préliminaire. [...] Réalisé en silence, silence écouté, le chant intérieur précède et motive le chant extérieur. »

Charles Panzéra

Par « silence d'accord », Charles Panzéra se réfère au « temps infinitésimal » qui prépare la respiration juste avant l'attaque de la première note et qui est marqué par un imperceptible mouvement de contraction des muscles abdominaux et diaphragmatique : c'est la *pré-pondération*. Par « participation effective », il signifie la « pondération dynamique » de ces muscles.

Abordée sous la forme de « pré-pondération puis de pondération », la technique du chant reste arrimée à son principe essentiel : brèves sensations physiques au niveau du plancher pelvien et de l'épigastre, un *instant subtil* de respiration profonde où la pré-pondération provoque et « consolide » la pondération. C'est la fondation de l'acte vocal (au sens propre du terme) sur laquelle se construit la voix lyrique. Il suffit de mettre une main à plat sur le plexus solaire et l'autre sur le nez pour

se rendre compte que la voix vibre dans la poitrine et dans les cavités faciales, notamment nasales⁵⁸.

Une fois assimilé et bien conduit, le mécanisme complexe de la phonation se « fraye une voie dans le corps et l'esprit » pour devenir réflexe : c'est avec plus d'aisance que le chanteur peut alors exprimer ses sentiments, inspirés avant tout par le texte de l'œuvre, avec une expression riche en nuances, en couleurs, en dynamisme.

« 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

3. Présence, statique et gestuelle

La séduction n'est pas que dans la qualité de la voix. Toute une gestuelle accompagne la production vocale, et complète la prosodie en soulignant l'ambiance et les nuances du discours. C'est en joignant le geste et le regard à la parole que le chanteur parvient à véhiculer l'émotion ou le sentiment vécu sur l'instant. Il doit pouvoir interpréter le fond et la forme de l'œuvre à travers une gestuelle naturelle, précise, en accord avec la pièce musicale (drame, humour, intonations identifiant le rôle, etc.).

Les outils gestuels permettent donc d'enrichir l'échange, de décoder le message, d'en souligner le sens. Ces codes sont multiples : cela peut être une petite mimique, un plissement de sourcil, un sourire, un mouvement de bras, de main(s), une jambe qui avance ou recule, une tête qui se redresse, un regard fuyant, noir, rieur, langoureux...

« Le besoin incessant de bouger n'est pas une marque de liberté, mais de soumission à la pulsation rythmique. »

Richard Miller

58. En sanskrit, anahata (plexus solaire) signifie « musical ». Le plexus, centre qui régit la cage thoracique, est le « cerveau psychosomatique » de la voix, le moteur étant les muscles abdomino-costaux et diaphragmatique. Toutes les émotions viennent s'y répercuter. Il est d'ailleurs courant qu'on appuie par réflexe une main ou les deux sur notre sternum pour exprimer nos sentiments, notre sincérité, notre déception...

3.1. Le regard

Les yeux sont le « miroir de l'âme », dit-on. Ils ont le don d'exprimer le sens de ce qui est dit, et participent à l'« irradiation » de la voix. Le regard doit être en phase avec le discours qui dévoile la pensée.

Attention : un défaut de mimiques ou, à l'inverse, un maniérisme facial exagéré, une gestuelle excessive seront lassants et inintéressants. Dans les deux cas, il y a un manque de naturel et de capacité de communication artistique.

Prenez garde également aux yeux baissés ou « roulés » vers le ciel, des attitudes qui peuvent être parfois nécessaires, mais aussi retenir l'élan du son. Ces mouvements ont tendance en effet à pousser le larynx vers le bas ou le haut, ce qui perturbe la liberté d'action de l'organe vocal. Comme nous l'avons vu (chapitres 8 et 9), un regard droit, à l'horizontale, favorise la projection sonore.

3.2. Présence et statique

La voix lyrique demande une attitude tonique mais sans raideur. Le chanteur est tenu d'avoir une présence convaincante : corps droit, épaules ouvertes vers l'arrière, nuque droite et souple, bras détendus le long du corps (sauf bien sûr dans les gestes qui accompagnent l'interprétation), visage décontracté, yeux expressifs, le tout dans un maintien « noble ».

Un front plissé, un froncement de sourcils, un regard inquiet ou fuyant ou toujours mobile, des lèvres pincées, retenues ou démesurément actives, une nuque, une mâchoire et des épaules raidies sont autant de symptômes d'une tension musculaire profonde généralement liée à une posture inadéquate.

Comme les cordes du violon frottées qui transmettent leurs vibrations au corps de l'instrument (la caisse de résonance), la *posture verticale* du chanteur dégage idéalement la conduction vibratoire du « noyau du son » qui irradie le corps entier à travers la charpente osseuse jusqu'à la boîte crânienne.

4. Spécificité des styles et genres musicaux

Devant la variété du répertoire musical (style, genre, modes, époques), le chanteur doit faire preuve d'un sens aigu d'analyse, d'esthétique, de

goût, de raffinement, avec une bonne maîtrise vocale et une profonde expressivité (manière de moduler le son, la voix, l'intensité).

« *L'art de l'interprète inspiré par une œuvre de valeur sera d'autant plus parfait qu'il se rapprochera de la pensée du créateur, en respectant rigoureusement les règles établies par son exécution.* »

Léopold Simoneau

Un répertoire conforme à la stricte classification de la voix est un facteur crucial dans l'étude du chant. Une voix bien classée et travaillée selon sa nature et ses caractéristiques se développe plus rapidement, et atteint plus facilement le succès. Les nécessités de la vie (mais plus souvent une ambition démesurée) poussent parfois de jeunes artistes à brûler les étapes dans un répertoire au-delà de leurs moyens vocaux, ce qui fatigue et abîme leur voix.

Sans connaissances approfondies de la technique vocale, aucun chanteur ne peut prétendre à l'obtention d'une voix homogène sur toute sa tessiture. Ni être à l'abri de fatigue, de gênes, de douleurs de gorge. Comme les autres compétences, la virtuosité, parallèlement à la présence scénique, s'acquiert par un travail *correctement développé* de coordination de la musculature respiratoire abdomino-costo-diaphragmatique et laryngo-pharyngée.

Nous allons très brièvement passer en revue quelques formes musicales dont le style doit évidemment se retrouver dans l'interprétation artistique.

4.1. Mélodie et lied

Créer une dynamique musicale en respectant le sens des paroles et les accents toniques, c'est traduire l'émotion des mots. Dans le lied et la mélodie, c'est le ressenti du texte qui est prépondérant pour l'expression musicale. Plus que tout autre forme musicale, le lied et la mélodie privilégient le texte (souvent poétique) et sa compréhension, au-delà de la pureté et de la beauté musicales.

Le poème est normalement une création bien ordonnée de sonorités verbales (musique des mots : accents, euphonie, rapports entre eux, rythme, inflexions et vibrations). La prosodie met en valeur le texte, module l'émission vocale : c'est une communication esthétique de la pensée.

Il convient que le choix des œuvres corresponde aux aptitudes vocales de l'artiste, qui doit être capable de développer son sens du rythme, son phrasé, en conciliant technique et expression. Par exemple, s'il s'agit d'un récital, l'interprète doit faire preuve d'une grande subtilité d'expression, d'interprétation, d'articulation et d'un sens aigu des nuances pour faire vivre la musique, cela d'autant plus qu'il est seul sur scène. La pièce musicale doit être judicieusement sélectionnée : pas d'œuvres avec suraigus pour les grandes voix si elles ne possèdent pas ce registre, ni de morceaux nécessitant « épaisseur » et « ampleur » particulières pour les voix légères.

4.2. Opéra

C'est le drame antique grec, dont la musique instrumentale et vocale était pratiquement dépourvue de polyphonies, qui deux mille ans plus tard inspira certains auteurs italiens créateurs d'un genre nouveau : l'opéra (ou drame musical). Spectacles où l'on parle en musique, les premiers opéras ont été présentés à Florence, chez le comte Bardi di Vernio où poètes et chanteurs avaient l'habitude de se réunir « en quête d'une sorte de chant où l'on puisse parler comme en musique et de formes musicales plus relevées que le parler ordinaire, et moins régulièrement dessinées que les pures mélodies du chant, mais qui soient comme à mi-chemin entre les deux ». ⁵⁹

Voici ce que voulaient les auteurs de l'époque : un chant parlé aussi bien que le discours. Oui, l'articulation naturelle des paroles est recommandée depuis longtemps, même par Aristote ! De nos jours, certains chanteurs lyriques n'en tiennent pas compte, c'est dommage !

Pendant des décennies, l'opéra est resté un délassément de l'aristocratie, un spectacle de cour. Progressivement, il a perdu son caractère initial de simplicité pastorale et gagné les faveurs du « mélomane ordinaire ». Le premier théâtre d'opéra public, le San Cassiano, vit le jour à Venise en 1637.

Dans le drame chanté qui réunit orchestre symphonique, chanteurs solistes, chœurs et ballet, l'opéra qui fait la synthèse de la poésie et de la musique possède une charpente : la tâche du librettiste est non seulement de préserver l'architecture du drame par le développement libre et logique du sujet, mais aussi de se soumettre aux exigences d'une suite

59. F. Robert, dans *L'opéra et l'opéra-comique*, Presses Universitaires de France (1981).

de morceaux, de numéros, l'obligeant à prévoir grands airs, duos, trios, ensembles. La faiblesse de nombreux livrets a porté tort à l'opéra, en dépit d'une musique le plus souvent de grande qualité. Dans les opéras à succès tels qu'Alceste de Haendel, Don Giovanni de Mozart, Fidelio de Beethoven et bien d'autres, la musique, essentiellement théâtrale et dramatique, atteint une qualité suprême.

Outre des qualités de comédien, le chanteur d'opéra doit posséder une voix qui corresponde au personnage interprété et qui, par son étendue, son timbre, puisse s'adapter aux dimensions de la salle, à l'acoustique et au volume de l'orchestre.

L'*opéra-bouffe* est un opéra de genre léger, comme *Così fan tutte* de Mozart. À Paris, on étendit l'usage du mot « bouffe » au nom du théâtre (Les Bouffes-Parisiens, qui ont appartenu à Offenbach) ou à la désignation de la troupe elle-même.

Le terme *opérette* est emprunté à l'allemand, qui l'a lui-même emprunté à l'italien *operetta*, diminutif de *opera* (« œuvre »). C'est un mot forgé par Mozart, dit-on, pour désigner les compositions « miniatures », dans lesquelles on ne trouve que chansons et couplets de vaudeville. Le style léger, facile, et le sujet (gai ou comique) appartiennent au genre de la comédie qui dérive de l'opéra bouffe. Parlant de l'opérette, Saint-Saëns disait que c'est « *une fille de l'opéra-comique ayant mal tourné* ». Selon Claude Terrasse, auteur de *Monsieur de la Palisse*, « *l'opéra-comique est une comédie en musique, tandis que l'opérette est une pièce musicalement comique* ». L'opérette est un genre d'opéra allégé, et a pour devise « tout est toujours bien qui finit bien » : pas de mise à mort, de scènes de folie ou de coup de poignard.

« Le rôle principal est dévolu à l'héroïne, l'ami du premier se marie avec la meilleure copine de la seconde, et le comique de la troupe, pour disgracieux qu'il soit, se console avec une laiderone enjouée. C'est comme s'il régnait dans l'opérette une véritable obsession de se caser. »

Thierry Beauvert et Jean-Loup Chiflet

L'opérette est devenue à la mode vers 1850, portée par une nouvelle classe moyenne. Elle fut créée à Paris par Jacques Offenbach qui ouvrit son propre théâtre ; elle fut introduite en Angleterre par Gilbert et Sullivan et à Vienne par Franz von Suppe, Johann Strauss, Franz Lehár

qui « exploitèrent le filon » en développant le genre par rapport aux goûts indigènes. En Amérique, par mutations successives, l'opérette a évolué en un genre musical populaire, la *Comédie musicale* conçue par Gershwin, Sondheim, Bernstein.

Quant au style *bel canto*, il exige une agilité et une technique « athlétique » parfaite de l'art du chant (vaillance, chaleur, conviction) combinée à une bonne gestuelle naturelle.

4.3. Musique d'église

Les œuvres religieuses, liturgiques sont d'un haut intérêt historique et d'une beauté que le temps ne ternit pas. Dialogue entre l'âme et le corps, il s'en dégage une profondeur qui fait vibrer l'auditeur, son cœur, son esprit.

Cette forme musicale requiert une bonne connaissance des périodes, des styles, des genres ; elle exige des voix sachant s'accommoder (sans forcer !) à la grandeur des neufs, à les remplir et à les habiter.

5. Le trac

L'expérience et le succès n'atténuent pas toujours le trac. Néanmoins, on apprend à le gérer. Si la technique vocale du chanteur est déficiente, son assurance diminue. D'où le serrement de gorge, le souffle coupé...

Le chanteur qui possède une technique vocale bien éprouvée parviendra beaucoup plus facilement à surmonter l'anxiété due, par exemple, à la présence du public ou à une insomnie, à un léger refroidissement, à la fatigue, à une contrariété, etc.

Il arrive aussi que, au réveil, la voix soit méconnaissable, qu'on ne se sente plus maître de sa technique. Loin de désespérer, il faut exercer la respiration profonde et l'assouplissement du larynx par des notes *staccato* (de préférence dans le registre du médium, en *P*, ou *mP*). Quelques minutes de travail approprié remettent les choses en place.

En revanche, si le chanteur souffre d'un important refroidissement ou s'il est fiévreux et sa voix s'altère, il est préférable de s'abstenir de chanter et se soigner.

La vie du jeune chanteur professionnel est jalonnée de concours et d'auditions. Les concours visent à permettre aux lauréats d'entrer dans la vie professionnelle, pour autant qu'ils obtiennent LE prix. Cependant, nombre de lauréats disparaissent de la scène quelque temps après leur victoire. Quelles en sont les raisons ? À mon avis, l'une d'elles peut être le manque de technique.

En effet, dans les examens comme dans les concours, on a tendance parfois à privilégier l'interprétation, l'expression, la musicalité, au détriment de la technique. Cette tolérance envers une technique « approximative » du chanteur va à l'encontre des exigences que l'on a généralement envers celle des instrumentistes. Un violoniste qui manquerait de souplesse du poignet, ou qui appuierait exagérément l'archet sur les cordes, un pianiste qui frapperait ses accords avec raideur, etc., seraient critiqués à juste titre. Alors, pourquoi admettre au rang des bons musiciens un chanteur certes doté d'une belle voix naturelle, mais qui ne sait pas gérer son souffle, manque de legato, de stabilité et d'homogénéité vocale, pousse ses aigus (même sur toute sa tessiture), serre le larynx, nasalise, ou bien ne possède ni ampleur ni souplesse dans la totalité de sa voix ? Le choix d'un lauréat à un concours musical reste toujours très subjectif.

6. Conclusion

Le chant n'est que l'extension de la parole. Dans son authenticité, la voix humaine est belle, sans surcharge, sans débauche d'intentions, sans altération des harmoniques. Lorsqu'il y a une voix, il y a un style, un ton, une technique, un art, une invention.

Malgré les exigences de la voix chantée en matière de modulation des dimensions de la cavité bucco-pharyngée, des positions linguales et labiales, l'instinct du chanteur devrait lui permettre d'accorder son instrument-voix à travers une technique bien éprouvée.

Parler de style, de prosodie, de phrasé sans le moindre rudiment vocal ne sert pas à grand-chose. Avec beaucoup de bonne volonté, tout s'apprend. Seul un travail régulier et réfléchi d'étude et de recherche⁶⁰ trouvera la confirmation positive des phénomènes physiologiques vocaux.

60. C'est-à-dire un travail qui passe par une observation, une analyse et l'application du bon geste technique.

Le chanteur acquiert ainsi un « bagage » qui lui permet d'exprimer la musique en respectant :

- le texte et sa poésie ;
- l'écriture musicale ;
- le genre musical.

Il respecte l'œuvre tout en honorant l'auteur, puisqu'il ne crée pas, il interprète, autrement dit il « re-crée » ce qui existe déjà, selon son propre ressenti, son tempérament, son ampleur déclamatoire, sa capacité d'« intégrer » le rôle, aussi bien dans la douceur que dans la vigueur.

La musique se reflète dans la parole, et non l'inverse ! Le vécu de la musique qui accompagne une histoire ne peut se transmettre que par la parole « enduite de son » qui transmet oralement et musicalement son sens à travers l'articulation, l'intonation, la plasticité du matériel verbal et chanté.

Afin d'obtenir un discours musical adapté au sens des paroles et des phrases, utilisez non seulement l'approche pure et naturelle d'une élocution déliée, mais, quelle que soit la langue, cherchez à comprendre le contenu du texte et les exigences de la musique. Respectez le genre, l'époque, les styles de l'œuvre. N'ignorez pas la ponctuation en accord parfait avec les temps de respiration, du rythme, du tempo. Accordez de la vie, de la présence, de la sincérité à votre prestation.

J'aimerais insister (encore une fois...) sur le fait que la projection sonore idéale doit être « horizontale » et ne pas « suivre le chemin des notes » sur la portée. Certes, cette notion de « linéarité horizontale » peut troubler et perturber le chanteur influencé inconsciemment par le « dessin mélodique » de la partition.

C'est vrai qu'il est difficile d'admettre que l'expression de l'écriture musicale puisse se faire sous une forme linéaire horizontale comme la lecture de texte. Pourtant, chanter consiste à accorder une modulation musicale à la verbalisation du texte, en marquant les différentes séquences de la chaîne parlée et chantée qui ne font qu'un tout. Tant que le vocaliste n'a pas « intériorisé » les mécanismes musculaires corrects du chant, tant qu'il ne sait pas les appliquer, le produit vocal et son énonciation resteront « amateurs ».

Chanter, c'est posséder calme, sobriété, goût, noblesse, c'est maîtriser son art, la motivation première étant la primauté de l'expression poétique et musicale de la composition.

« Qu'est-ce qui compte le plus des mots ou de la musique ? C'est un tout, donc inséparable. Quand j'approche un texte que je dois chanter, j'aborde d'abord le texte, puisque celui-ci précède la musique qu'il a inspirée au compositeur. Le mieux serait de pouvoir "lire" les deux en même temps, car texte et musique forment une unité, une symbiose. »

Elisabeth Schwarzkopf

La scène est exigeante. Malgré l'imposition théâtrale des conduites et des postures liées à la mise en scène, le chanteur doit continuellement puiser en lui-même pour endosser son rôle dans un jeu convaincant, réaliser toutes les variations d'émotion à travers son être intime, ses attitudes, sa sensibilité propre, son regard, sa musicalité. Tout cela vécu dans une gestuelle naturelle et expressive supportant les contraintes du maquillage, du costume, de la perruque parfois, du décor, des lumières, etc. Parfois, loin de le déstabiliser, l'environnement scénique peut rassurer et stimuler la créativité du chanteur qui gagne en spontanéité.

L'attitude et les mouvements corporels du vocaliste sont extrêmement importants pour illustrer son ressenti. Le geste corporel est l'accomplissement du geste musical, de l'élan de chaque phrase. Corps et visage en symbiose, mimiques et regards exprimant de subtiles sensations font la richesse et la finesse du jeu de scène de l'interprète. Mais attention aux excès !

« Ce ne sont pas nécessairement les grands effets qui donnent les meilleurs résultats... »

Maria Callas

Il arrive que des metteurs en scène imposent momentanément aux chanteurs des positions outrepassant les limites fonctionnelles du corps-instrument. Ces exagérations leur font souvent oublier les impératifs du chant, art qui a ses propres exigences sur les plans phonatoire et postural. Un maintien libre du tronc, de la nuque fait partie de la juste statique du vocaliste, de laquelle découle la respiration adéquate, donc un bon appoggio et un bon sostenuto.

.....

Chapitre 11

Registres et couverture des sons

« Par le mot registre nous entendons une série de sons consécutifs et homogènes, allant du grave à l'aigu, produits par le développement du même principe mécanique, et dont la nature diffère essentiellement d'une autre série de sons, également consécutifs et homogènes produits par un autre principe mécanique. »

Manuel Garcia

La voix chantée comporte trois registres fondamentaux : le grave, le medium, l'aigu, et deux autres nettement moins courants : le suraigu (voix haute de femme et d'enfant) et l'extrême grave des basses profondes. Le registre du medium (qui s'étend sur presque une octave) comporte la plus large partie de la voix chez la soprano et le ténor. Pour leur part, contralto et basse ont un registre grave très vaste.

1. Voix de poitrine, voix de tête

Aussi bien chez l'homme que chez la femme, la *voix de poitrine* est celle utilisée dans le langage courant. La *voix de tête*, celle des jeunes enfants, existe aussi chez certaines femmes, très rarement chez les hommes.

La *voix mixte* (mélange de voix de poitrine et de tête) correspond à celle émise par un mécanisme précis, qui cherche à maintenir continuellement le larynx à la base de la gorge, position naturelle de l'organe au repos, ou lors de l'élocution de la parole. Les résonances obtenues sont riches en couleurs et en expressions grâce à la souplesse des muscles phonatoires, et à la liberté articulaire de la langue, des lèvres et de la bouche.

De la basse profonde au coloratur, ce mixage vocal peut être prolongé presque au bout de la tessiture s'il est produit par un basculement correct du larynx dans la zone de passage du grave au medium de toutes les voix. Cela afin d'atteindre le haut-medium sans peine et aller au-delà, jusqu'à l'aigu. Sont notamment concernées la soprano, et surtout la coloratur, deux pupitres possédant plus de voix de tête (mécanisme léger) et qui doivent s'astreindre à utiliser les harmoniques graves en même temps que les aigus, et le plus loin possible de leur tessiture.

2. Les voix de femmes

La voix parlée des femmes est un mélange de voix de poitrine et de tête. En revanche, dans l'acte chanté, elles utilisent souvent une large échelle de leur voix de tête, sauf dans les graves de leur tessiture.

On distingue les catégories de voix féminines suivantes :

- *soprano léger et coloratur* : la voix mixte naturelle est présente dans les registres grave et medium, et s'enrichit en harmoniques aigus dans les registres aigu et suraigu ;
- *soprano lyrique, spinto, dramatique* : la voix mixte est maintenue sur toute la tessiture, même si les harmoniques aigus dominant parfois légèrement ;
- *mezzo, alto, contralto* : la voix de poitrine domine, naturellement riche en harmoniques graves, cette richesse devenant plus marquée lorsque l'on passe de la mezzo à la contralto ; inversement, les harmoniques aigus sont plus présents chez la mezzo, et diminuent de l'alto au contralto ; cette dernière est relativement rare, très riche en harmoniques graves jusqu'au medium (mécanisme lourd), légèrement mixée vers l'aigu bien que ce registre soit chez elle très limité.

3. Les voix d'hommes

La majorité des hommes parlent et chantent en voix de poitrine. Cette voix est maintenue jusque dans le registre aigu par le mécanisme lourd, surtout chez les ténors, grâce à des rubans vocaux fermement accolés et sans raideur, qui permettent au son de ne pas « blanchir » (*falsetto*). À l'approche des aigus, les ténors peuvent toutefois ajouter quelques harmoniques pour obtenir du brillant dans la voix.

Les catégories de voix masculines sont les suivantes :

- ténorino, ténors léger, lyrique, robuste, dramatique, contre-ténor et haute-contre ;
- barytons martin, lyrique ou dramatique, basse profonde et basse chantante.

En partant du ténor jusqu'à la basse profonde, la voix de poitrine est de plus en plus présente et appuyée en profondeur, étant donné que les hommes utilisent principalement la voix « résonante » du système osseux : colonne vertébrale, sternum. Inversement, la voix de tête augmente progressivement chez les contre-ténors et haute-contre, nettement plus prononcée en voix de fausset.

Les chanteurs des catégories baryton-basse ne mixent leur voix très légèrement que lorsqu'ils atteignent la zone des aigus (mécanisme « léger »), jamais avant leur medium, et chez les basses sur une courte durée, encore plus courte chez les basses profondes. Bien entendu, le mixage est plus présent chez les ténors qui possèdent un large medium qu'ils utilisent jusqu'à l'extrémité de leur tessiture, à condition de ne pas relâcher leur voix de poitrine, ni la tension des muscles souteneurs.

« En réalité, les notes élevées des voix de ténor léger, lyrique ou dramatique sont tout simplement des sons pris dans le mécanisme de la voix "naturelle" que certains théoriciens dénomment "voix mixte medium". »

Jane Arger

En somme, la voix masculine dite de poitrine n'est que la voix du registre medium prolongée vers l'aigu par le procédé de la couverture qui dissimule complètement le mouvement de bascule du larynx, de sorte qu'on n'entend pas « le passage » entre le medium et le haut medium, rendant la voix parfaitement homogène.

Ne jamais chercher à orienter les notes aiguës vers l'arrière de l'espace buccal « sauf peut-être sur les notes les plus élevées du registre aigu, ou parfois le recul du son détend encore le sphincter glottique et accorde exceptionnellement un contre-ut et un contre-ré plus faciles aux sopranos et aux ténors » (J. et B. Ott).

En faisant allusion à son maître Fernando De Lucia, le grand chanteur Mario Podesta raconte : « qu'en attaquant une note aiguë, son professeur

l'accompagnait d'un geste de la main, comme s'il la plantait dans la poitrine ». Lilli Lehmann recommandait la même approche.

À mon avis, cette main représente le moment où le chanteur assure la mixture des harmoniques clairs et aigus, un signe pour dire : « Je continue à utiliser ma voix de poitrine et les harmoniques graves qu'elle produit ».

4. Les registres

Les registres désignent les différents « étages » de la voix. Les principaux registres sont : le grave, le medium et l'aigu. Comme nous le verrons, l'un des défis du chanteur classique est de maîtriser le passage d'un registre à l'autre en « polissant » les différences sonores, de façon à ce que sa voix reste homogène : c'est le mécanisme de couverture que nous expliquerons plus loin.

Comme nous reviendrons dans le détail sur les principaux registres après avoir expliqué ce mécanisme, nous nous bornerons ici à donner le tableau de chacun d'eux pour les diverses voix.



Figure 56. Registre grave des diverses voix



Figure 57. Registre medium / haut-medium des diverses voix



Figure 58. Registre aigu des diverses voix



Figure 59. Registre suraigu des diverses voix

5. Le régime du souffle

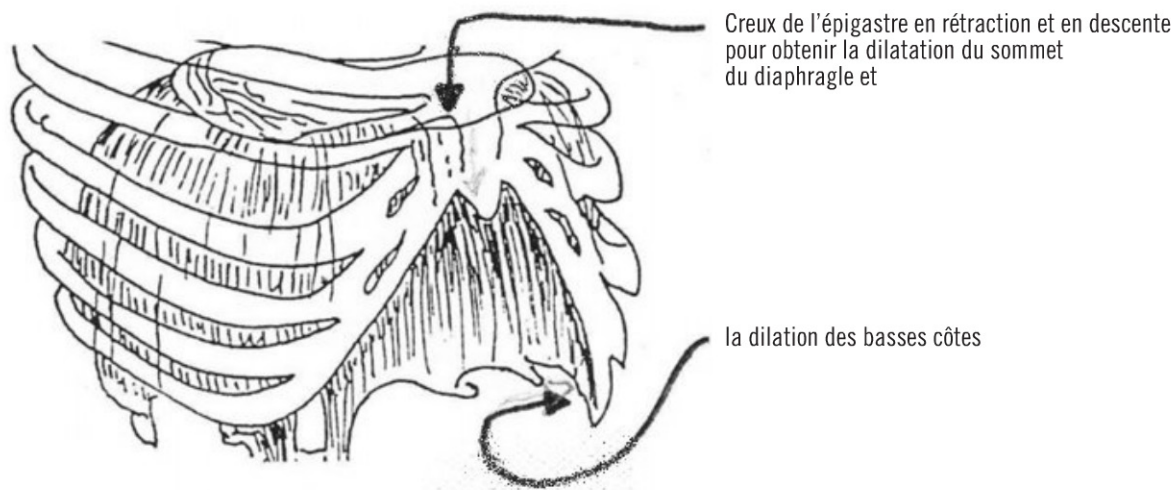
Selon le phoniatre Guy Cornut, durant le mécanisme de forte tension des cordes vocales, « le débit d'air est faible, mais la pression sous-glottique est élevée. Les muscles respiratoires doivent par conséquent être fermement, mais doucement contractés ».

Quel que soit le registre, une bonne connaissance technique assure un mécanisme vocal correct. Tout démarre d'une *inspiration abdo-costo-diaphragmatique profonde* dans l'attitude du « mincir et grandir ». L'essentiel est de maintenir cette attitude posturale jusqu'au terme de chaque phrase, à plus forte raison dans l'aigu et le suraigu.

Le registre grave est le moins exigeant et se contente d'un petit appui abdomino-diaphragmatique : c'est la voix libre (*voce libera*). Tandis que, dans l'extrême grave et dans le suraigu, l'appui est nettement plus important : c'est la voix appuyée (*voce appoggiata*).

Avant d'attaquer la première note et de contrôler l'appui et la direction du souffle, il est essentiel :

- d'inspirer abdomino-costo-diaphragmatiquement ;
- de presser légèrement le creux de l'épigastre, dans un mouvement de rétraction, en appuyant en même temps sur le sommet du diaphragme en direction du bas-ventre, avec une légère rétraction de la partie inférieure du plancher pelvien ;
- de sentir et de maintenir la dilatation de la cage thoracique aussi longtemps que dure la phrase (Fig. 60) ;
- de constater en même temps la rétraction progressive de la paroi abdominale au niveau du plancher pelvien, par l'action *ferme et souple* des muscles expirateurs abdominaux.



Le diaphragme est le grand muscle « rayonné » qui s'étend comme une coupole entre le thorax et l'abdomen.

Figure 60. Rétraction et appui du diaphragme :
vue antérieure de la cage thoracique et du diaphragme

Dans le terme pression du souffle, entendez « mouvements antagonistes » : plus la note monte, plus la pression est faible sur le larynx, mais plus elle est forte sur les muscles phonatoires inférieurs.

Pendant que le plancher pelvien se rétracte en direction du sacrum par l'action ferme mais souple de la paroi abdominale, la pression très efficace du creux de l'épigastre dépend de la dilatation de la cage thoracique, qui doit être maintenue dilatée le plus longtemps possible tant que l'on chante.

Le régime du souffle s'accommode et s'adapte à la hauteur des notes, en particulier dans la montée vers les aigus ; parallèlement, le voile du palais se soulève (en hauteur et en largeur) pour assurer l'aisance du larynx. Celui-ci doit conserver une position relativement basse, ainsi que sa souplesse et sa mobilité afin que les cordes vocales, les muscles et les ligaments laryngés participent librement à l'acte phonatoire. En fait, lorsque l'intensité vocale croît durant la montée vers les aigus, la pression du souffle au-dessous de la glotte augmente ; mais cette élévation de la pression sous les cordes vocales est contrebalancée par la résistance des muscles et des ligaments de celles-ci ainsi que par la résistance et la pression antagoniste développées par les résonateurs. Le chanteur évite ainsi de mettre en tension et en danger son larynx.

La figure 61 représente une portée avec des notes en forme d'enfants (poids légers) pour les notes graves, en forme d'adolescents (poids mi-lourds) pour le registre médium et en forme d'adultes (poids lourds)

pour l'aigu et le suraigu : les notes graves demandent relativement peu d'effort (plancher pelvien et diaphragme à peine tonifiés), les notes intermédiaires davantage et les aiguës encore plus.

Tant que le chanteur n'acquiert pas une attitude déroulée qui le « grandit et le mincit », et que ses muscles d'appui et de soutien ne se raffermissent pas par rapport au poids de chaque « note-humaine », il est évident qu'il ne parviendra pas à les « soulever » facilement, donc à les émettre correctement.

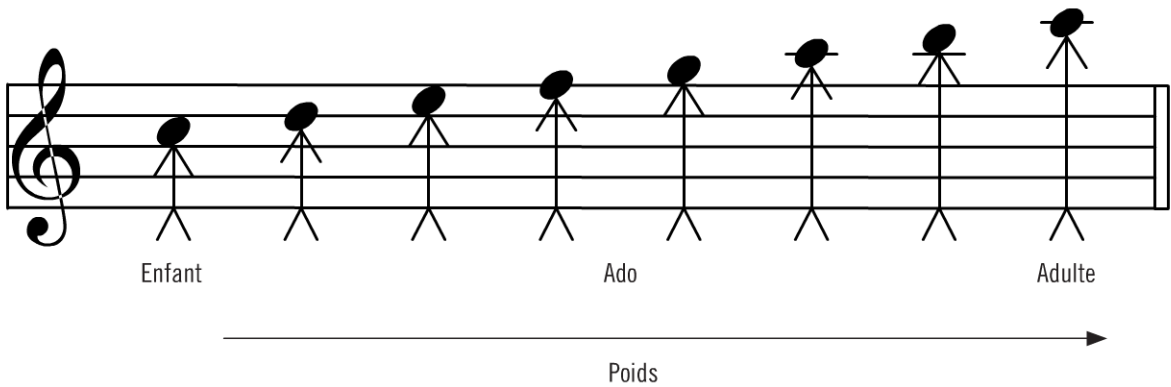


Figure 61. Le « poids » à soulever pour émettre des notes : appui abdominal en lien avec la hauteur des notes

Le soutien abdomino-diaphragmatique dépend donc de la hauteur de la note : léger pour les notes graves, il doit augmenter progressivement vers les aigus. Le chanteur doit en être conscient.

« En somme, l'enseignement du chant doit tendre à décrypter ce qui est naturel dans les mécanismes musculaires du corps, mécanismes qui interviennent grâce aux multiples mouvements associés, synergies qui déclenchent la voix bien placée et bien utilisée. »

Alfred Tomatis

6. Homogénéité de la tessiture vocale

« Quand le sujet chante une gamme ascendante ou descendante sans transition nettement perceptible dans le timbre, il doit passer progressivement

d'un type d'ajustement à l'autre. Cela veut dire que les tensions actives antagonistes dans les muscles vocaux, et les tensions passives dans les ligaments vocaux, jointes à l'adduction de la glotte et à la quantité d'air, doivent s'équilibrer sans heurt et graduellement. »

J. Van den Berg

Une voix homogène est celle dont les registres se fondent les uns dans les autres, dans un mélange équilibré de voix de poitrine et de voix de tête.

Il existe une synergie fonctionnelle entre les abdomino-costaux, le diaphragme et les muscles de « la gorge ». Nous avons déjà vu que le concours de multiples muscles souvent antagonistes est nécessaire pour créer et maintenir l'équilibre du fonctionnement vocal, équilibre dynamique puisque le système phonatoire doit s'adapter pour passer d'un registre à l'autre, du grave à l'aigu et inversement.

L'homogénéité entre graves, medium, aigus exige l'attention du vocaliste qui doit garder à l'esprit qu'elle ne s'obtient pas en poussant sur le larynx, mais en contrôlant la pression d'air gérée par les grands muscles abdomino-costaux et diaphragmatique, par l'articulation naturelle bucco-palato-linguo-labio-maxillaire des consonnes et des voyelles, après la traversée du conduit vocal en position basse et élargissement du « bas pharynx ».

Le processus d'homogénéisation dépend donc :

- du travail des muscles agonistes-antagonistes du larynx (les thyro-arythénoïdiens et les crico-thyroïdiens), qui sont capables de modifier la longueur des cordes vocales, c'est-à-dire la hauteur des sons (allongement des cordes vers les aigus, raccourcissement vers les graves) ;
- du travail des muscles pharyngo-laryngo-buco-palato-maxillaires, avec le soutien subtil des muscles abdomino-costaux et du diaphragme.

Au moment de l'accolement des cordes vocales, la plénitude du son dépend largement de la richesse et de la répartition des harmoniques graves et aigus dans le spectre acoustique. Bien entendu, la structure bucco-palato-pharyngée participe à la résonance de la voix, à travers l'appui des sons dirigés sur la surface palatine antérieure et contre les parois nasale et frontale.

La hauteur de la voix mixte est déterminée par la proportion d'harmoniques graves ou aigus ; les harmoniques graves sont prédominants dans les voix d'hommes, les harmoniques aigus dans les voix de femmes. Négliger la bonne technique de mixage entraîne infailliblement des problèmes de fatigue, suivis de dysfonctionnements laryngés.

Il faut se rappeler que, si la voix de tête domine et se défait largement des harmoniques graves, cela correspond à un rétrécissement de la voûte vélaire et à une tension pharyngée.

Quel que soit le registre, il faut retenir que :

- plus la note est haute, plus grande est la pression des muscles de soutien abdomino-costo-diaphragmatique (mais sans appui sur le larynx, surtout vers les notes ascendantes !) ; cette tonicité musculaire doit être maintenue jusqu'à l'arrêt du son ;
- plus la note est grave, plus la pression du souffle est faible (mais sans relâchement de la tonicité de l'ensemble abdomino-costo-diaphragmatique sur les notes descendantes).

Cherchez toujours d'abord les sons à travers la voix de poitrine (comme dans la voix parlée), en laissant la cavité bucco-palato-pharyngée se dilater naturellement, de la même façon que l'ouverture de la bouche s'ajuste spontanément au contenu de la cuillère.

« En effet, notre tendance spontanée est d'assombrir les sons bas de l'échelle musicale et d'éclaircir les sons aigus. Autrement dit, nos notes graves manquent d'harmoniques aigus et nos notes aiguës d'harmoniques graves. »

Louis-Jacques Rondeleux

Le chanteur doit absolument retenir l'importance qu'il y a d'augmenter la tonicité des muscles sur les phrases ascendantes et d'éviter de la relâcher sur les phrases descendantes.

Le conduit vocal est capable de s'adapter en souplesse et sans effort aux mécanismes et au mode de fonctionnement du larynx (mécanisme lourd de la voix de poitrine, ou mécanisme léger de la voix de tête). Cette adaptation permet de créer et de produire des sons clairs ou sombres, en fonction du sexe, d'une part, du « pupitre » de la voix, d'autre part : soprano, mezzo, contralto, ténor, contre-ténor, haute-contre, baryton-martin, baryton, basse, basse profonde.

La tessiture de la voix humaine est la plus riche en harmoniques, mais elle est moins étendue que celle de bon nombre d'instruments de musique. Des exceptions existent, par exemple la chanteuse amérindienne Yma Sumac, capable de chanter sur cinq octaves, de l'extrême grave au sifflet.

Ne jamais chercher à produire des aigus en poussant le larynx vers le haut, ni à le laisser « dégringoler » avec les notes descendantes. Pousser et monter le larynx dans le pavillon pharyngé sur les notes ascendantes ou l'écraser sur les descendantes est à éviter, car le pavillon pharyngo-buccal se rétrécit, diminuant ainsi l'ampleur et la projection de la voix qui perd du timbre et de la couleur. Au lieu de se diriger contre le masque (paroi frontale, palatale, nasale), l'onde sonore dévie vers l'arrière-gorge. D'où une fatigue des cordes vocales par le serrage laryngé et pharyngé tant redouté des chanteurs.

7. Que signifient « couverture des sons » et « bascule du larynx » ?

Le terme « couvrir » peut perturber l'élève, et le pousser à serrer la gorge, alors que la couverture exige au contraire une très large dilatation de l'oro-pharynx.

Couvrir les sons, c'est créer une charnière entre les registres, pour homogénéiser la voix sur toute son étendue. Cette couverture passe par la bascule du larynx.

Un mécanisme neuromusculaire permet en effet à l'organe vocal de basculer tout en ménageant les cordes vocales. La bascule du larynx doit être appliquée entre le registre médium et haut-médium, dès la première note de la zone de passage et jusque dans l'aigu. Il est à noter que ce mécanisme n'est pas à la portée de toutes les voix hautes pour le suraigu.

La bascule du larynx consiste à dilater le pavillon pharyngo-buccal en amorçant le bâillement puis à basculer la pomme d'Adam, donc le larynx. Lors de ce processus, le chanteur doit veiller à stabiliser l'organe vocal, c'est-à-dire à le maintenir dans la position naturelle du langage parlé. Au fur et à mesure de la montée des notes, il doit éviter les mouvements ascendants-descendants du larynx par une légère rétraction du bas-ventre ainsi que du diaphragme, et appuyer l'onde sonore sur le palais dur et la paroi nasale (en s'imaginant « garder » la richesse vocale dans le sternum).

Le chanteur doit apprendre à dilater le pavillon pharyngo-buccal à hauteur des amygdales pour créer un espace grâce auquel le larynx est libre de basculer en restant en position basse, sans être écrasé.

L'ouverture buccale est facilitée par des commissures détendues, une bouche légèrement souriante (avec lèvres, maxillaire et langue souples et mobiles). Pour reprendre l'expression de Félicia Litvinne, le chanteur doit s'imaginer que son « arcade palatale est à *trois mètres* au-dessus du larynx ».

Cette ébauche de bâillement doit vraiment être ressentie et mémorisée pour être reproduite sans trop d'effort.

7.1. Pourquoi stabiliser le larynx et pourquoi dilater le pharynx ?

En direction des aigus, le larynx a tendance à monter légèrement dans le cou : la cavité pharyngée se réduit, ce qui tend à bloquer non seulement l'organe vocal, mais aussi toute la gorge, la langue, le menton, l'ouverture buccale, privant ainsi partiellement la voix de la richesse des harmoniques graves.

La préparation du basculement du larynx par l'amorce du bâillement maintient le larynx en position basse (c'est-à-dire en position de stabilité) tout en surélevant les piliers du palais. Un larynx stable reste souple et acquiert plus d'aisance dans sa fonction phonatoire, ce qui facilite le mélange des voix de poitrine et de tête, donc l'homogénéité de la voix mixte.

Attention : les mouvements laryngés varient aussi avec la position de la tête. On remarque souvent des chanteurs qui basculent la tête vers l'arrière, en pointant le menton et en « creusant » les vertèbres cervicales. Cette fâcheuse position repousse le larynx à hauteur de la quatrième cervicale, et le gêne dans sa mission de transmetteur vibratoire des sons. S'ajoutent à cela une articulation plus difficile et un manque de soutien et d'appui vocaux... les problèmes s'accumulent.

L'astuce ? « Maintenir » le larynx en position basse, au niveau de la *partie inférieure* de la cinquième vertèbre pour que les vibrations sonores se transmettent idéalement dans le corps entier à travers les dorsales.

Ces vibrations suivent deux mécanismes aboutissant :

- à la voix de poitrine, source d'harmoniques graves, obtenue par la faible tension des ligaments vocaux, et le raccourcissement des cordes vocales qui s'épaississent ;

- à la voix de tête issue des résonateurs faciaux, source d’harmoniques aigus, suite à l’étirement des ligaments vocaux et à la contraction du muscle crico-thyroïdien.

La voix mixte résultant du mélange de ces deux sources produit un son stable, au timbre rond, chaud, lumineux, expressif.

Pour fonctionner « librement », le larynx a vraiment besoin d’un corps détendu et en même temps de muscles tonifiés. La légère rétraction du bas-ventre avec le soutien périnéal doivent toujours être présents et bien dosés dans l’acte vocal. Cette intervention permanente s’accompagne d’une petite contraction du sommet du diaphragme et d’une légère dilatation intercostale (renouvelées après un modeste relâchement des muscles périnéaux entre chaque phrase ou à chaque prise d’air).

7.2. Procédé de la couverture

« La zone de passage exprime un désaccord entre le son émis par le larynx et le son propre de la cavité de résonance pharyngée. Le passage ne peut être vaincu que si le résonateur s’accorde sur un harmonique plus grave du son laryngé que celui qui était en usage jusque-là. La voix change de timbre, les sensations thoraciques et faciales se modifient, de même que la position du larynx. »

Dr Yves Ormezzano

Le procédé de couverture est un mécanisme neuro-musculaire du larynx qui s’obtient :

- par la création du volume bucco-pharyngé spécifique à la hauteur de la note ; remontée du palais mou, abaissement naturel du maxillaire, pointe de la langue vers les incisives (pour plus de détails, voir le titre « Registre du suraigu et son mécanisme »).
- par une légère mais ferme pression sur le *sommet du diaphragme* qui se rétracte et descend de quelques centimètres (à ne pas relâcher tant que l’on chante), suivi aussitôt...
- par opposition de la réaction automatique du bas-ventre qui s’exprime par une contraction essentiellement rétractile, ce qui permet d’obtenir un équilibre parfait entre graves et aigus.

« L'appui de la voix est d'autant plus important à acquérir que les défauts d'intonation souvent attribués au manque d'oreille dépendent presque toujours d'un manque d'appui ».

Jean-Baptiste Faure, baryton

« L'accord physiologique, nous le connaissons. L'accord mental s'avère tout aussi essentiel puisqu'il dépend de notre volonté, de notre pouvoir à nous représenter à l'avance le son que nous souhaitons entendre en hauteur exacte et en timbre. »

Charles Panzéra

La couverture dépend donc de ces mouvements antagonistes, surtout de la descente du diaphragme en aspiration qui maintient et fait basculer le larynx : en effet, la trachée artère suit quelque peu le mouvement vers le bas des poumons et du diaphragme.

Rappelons que, avant même de stabiliser et faire basculer le larynx, il faut penser à préparer l'interaction des forces antagonistes produites par la musculature abdomino-costo-diaphragmatique, et se baser sur son dynamisme pour équilibrer la tonicité cordale et aider la voix à se développer, du grave à l'aigu. Ce soutien musculaire bien acquis homogénéise spontanément toute la tessiture vocale.

« Nous pouvons affirmer sans aucune crainte que, si le soutien est bien acquis, il ne peut y avoir de voix dite courte ; toutes atteignent l'étendue qui leur correspond, et même très souvent dépassent celle-ci. La voix soutenue fait que le chanteur chante toujours avec une parfaite justesse de tonalité et de facilité ».

Clemente Guearti

7.3. Mécanisme de couverture : position et fonctions du larynx

En dehors des mouvements mobiles de la langue, des lèvres et du menton, le larynx reste normalement stable et ne modifie sa position qu'en rapport avec les registres, sans toutefois faire des sauts « démesurés » dans le vestibule pharyngé pour atteindre les aigus, ni s'écraser avec les graves. Son rôle principal est d'ajuster les cordes vocales quasi instantanément en fonction de la hauteur des notes.

Bien sûr, la position du bloc laryngé, la longueur des cordes vocales, l'ouverture et la dilatation bucco-pharyngo-palato-vélaire changent d'un registre à l'autre, et les difficultés de prononciation augmentent. Pour aborder toutefois ces notes le plus naturellement possible, il suffit :

- d'éviter d'ouvrir brusquement la bouche, en lui imposant une ouverture artificielle au moment d'attaquer la première note, malgré sa hauteur ;
- d'aborder les notes et le texte qui les accompagne avec l'aisance du « lecteur », c'est-à-dire en transposant la voix parlée sur la voix chantée.

C'est grâce aux différents mécanismes neuro-musculaires glottiques que s'élargissent et s'allongent les cavités situées au-dessus du larynx (la sus-glote et le pharynx), pendant que l'épiglotte se relève et les ventricules de Morgagni s'élargissent.

La dilatation de ces cavités et des deux extrémités du pharynx permettent la stabilité et la bascule du larynx desquelles découle la couverture du son. Cette dilatation est essentiellement provoquée par l'élévation du voile du palais (amorce du bâillement). Quelle que soit la hauteur de la note, il est important de maintenir le larynx stabilisé, de façon à établir une égalisation entre chaque son émis. *Ce n'est pas au larynx de rejoindre la position de la note sur la portée, mais à la note de rejoindre la position du larynx stabilisé.*

Les notes de passage gommant la différence entre grave, médium et aigu, chaque registre se voyant relié harmonieusement au suivant par un travail conscient, lié aux réflexes musculaires que nous venons de décrire.

Garder la tête droite équilibre le larynx dans une position neutre et confortable, aussi bien en phase ascendante que descendante.

Le système musculaire abdomino-costo-diaphragmatique, la tenue droite et haute de la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, le « grandir et mincir » en inspirant, tout cela équilibre le larynx et adapte la position de la note (ce qu'un larynx en mouvement perpétuel dans le vestibule pharyngé ne peut assumer...)

Sur une phrase descendante, ne jamais relâcher le souffle, ni les tensions musculaires (diaphragme, intercostaux et abdominaux) car, tant que l'on chante, la voix a besoin de soutien et d'appui.

Même si la coordination pharyngo-laryngo-vélo-palatale stimule et élève le tonus des muscles laryngés et pharyngés, et si la voix s'amplifie et gagne en couleurs à travers la combinaison des harmoniques graves et aigus, ce mélange harmonieux ne suffit pas. Il est essentiel de stimuler la pondération de la musculature abdomino-costo-diaphragmatique, de la régler et de la maintenir tant que l'on chante. Cette stimulation ne doit jamais cesser pour assurer toutes les notes, leur hauteur, leur intensité (et si besoin est, leur couverture) ainsi que les consonnes et les voyelles, sans pour autant chercher à pousser, à forcer la voix...

Se rappeler qu'au-dessous de la zone de passage, une couverture abusive mène la voix au déclin, qu'une couverture bien appliquée sur les zones de passage au contraire conserve sa jeunesse et sa santé.

7.4. Modifications palato-labio-maxillaire : réactions et dilatation du pharynx

Le larynx sait se placer et s'accommoder spontanément lorsqu'il doit émettre sons ou paroles.

Les détendeurs du sphincter glottique, ainsi que l'association indispensable et complémentaire de l'acte de couverture des sons proviennent des modifications pharyngo-palato-labio-maxillaires. Le corps de l'Homme est un « amplificateur, un haut-parleur sans micro ». L'oro-pharynx joue le rôle de résonateur modulable. Encore faut-il créer les bonnes conditions de fonctionnement.

Le travail des cordes vocales ne peut être optimal que si le chanteur :

- utilise l'approche mécanique du « larynx parlant » ;
- maintient la verticalité et le déroulement tonifié du corps ;
- garde une position noble de la tête pour obtenir un larynx *stable de nature*, positionné au centre de la gorge, à savoir la hauteur des cordes vocales au repos ou dans l'acte parlé.

C'est grâce au tonus des muscles phonatoires, des résonateurs pharyngo-laryngo-faciaux et de tout le système osseux dorsal et thoracique que la voix trouve ses couleurs, ses nuances et son ampleur. C'est dans ces conditions que l'on obtient la beauté du timbre, l'élocution compréhensible du texte, à travers une voix résonante, parfaite, équilibrée en harmoniques. Alors seulement les registres grave, medium et aigu se mélangent harmonieusement.

Dans une gamme ascendante, les résonances à prédominance de poitrine doivent rejoindre normalement celles à prédominance de tête. Un larynx qui monte dans la gorge en faisant « l'ascenseur » obstrue l'une des principales caisses de résonance : *le sommet du vestibule pharyngé* ; faute d'équilibre entre harmoniques graves et aigus, le timbre (trop riche en aigus) perd de la brillance, de l'éclat ; à l'inverse, si l'organe vocal descend exagérément, « s'écrase », un semblant de frottement et d'étouffement prive la voix de liberté, d'expression et de couleurs.

Un abaissement important du larynx produit un excès de contraction de ses muscles fixateurs, tandis qu'une position surélevée de l'organe s'accompagne d'un resserrement du vestibule pharyngé. Ces deux soucis créent non seulement une fatigue vocale prononcée, mais aussi une perte de la clarté et de la portée de la voix qui s'assombrit, s'engorge. Cet affaiblissement, imperceptible au début, est suffisant pour ouvrir une brèche vers la dysphonie.

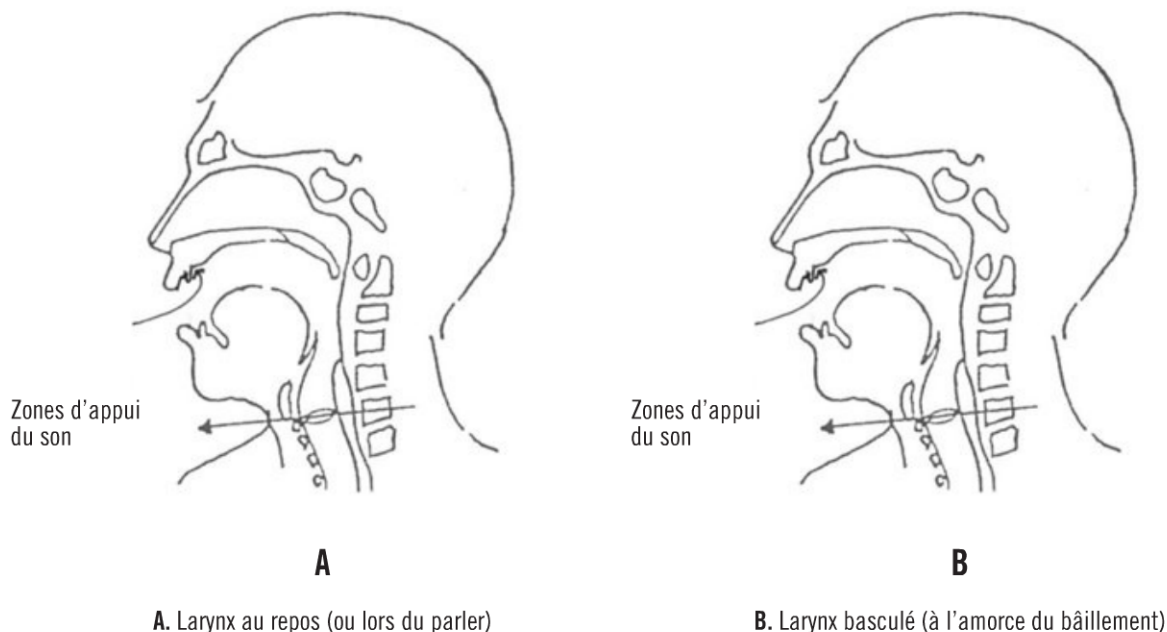


Figure 62. Comparaison du pavillon pharyngo-buccal avant (A) et après (B) l'acte de couverture (les flèches dans la cavité buccale indiquent les zones d'appui du son)

7.5. Couverture des sons

7.5.1. L'ouverture buccale

Utiliser la bouche (un mégaphone) et les lèvres de façon naturelle, c'est respecter l'articulation et la « finition » du son projeté. Le vocaliste qui ignore consciemment ou inconsciemment l'importance d'une ouverture libre de la bouche et d'une mâchoire détendue ne peut que fatiguer ses cordes vocales soumises à des tensions indirectes.

Selon la voyelle et la position de la note, la bouche et la gorge subissent des modifications à travers les différents mouvements et ouvertures buccaux. Laisser la bouche se charger librement de l'ouverture labio-mandibulaire, c'est respecter l'identité des consonnes, et surtout des voyelles. Veillez à articuler consonnes et voyelles avec soin, comme dans le parler (une redite...). Quelle que soit la voyelle, apprenez aussi à utiliser le mécanisme de couverture particulier et protecteur du larynx *dès la zone de passage*, ce qui permet de gagner encore quelques demi-tons vers l'aigu.

Efforcez-vous d'anticiper l'appui abdomino-diaphragmatique par une légère pression- rétropulsion, surtout sur les notes ascendantes. Ces extraordinaires réactions musculaires varient selon le registre, la hauteur des notes et l'intensité du son.

L'amorce du bâillement permet la stabilisation et la bascule du larynx (par un abaissement léger, mais *essentiel*) et produit aussitôt une énorme dilatation circulaire vers le bas et vers le haut du pharynx, avec une surélévation naturelle de la voûte vélaire. Souvenez-vous de l'image de l'entonnoir dans le pharynx (chapitre 8). En particulier, quand on passe de la note grave à la plus aiguë, en plus des réactions contractiles de l'appui abdomino-diaphragmatique, on ressent les stimulations musculaires des mécanismes laryngé et palatal principalement dans l'arrière-gorge, ce qui rappelle le bâillement.

Le mécanisme de bascule soulève l'arcade vélaire par synergie. C'est dire qu'il faut être attentif à un abaissement « volontaire » et souple du larynx pour provoquer aussitôt sa bascule et le soulèvement de l'arcade vélaire, un mécanisme obtenu sans peine par l'amorce du bâillement. Pour mieux en prendre conscience, posez « délicatement » trois doigts à plat sur le larynx et aspirez bouche et gorge grandes ouvertes, narines bouchées (bouchon nasal qu'on obtient automatiquement dans l'amorce

du bâillement) : vous sentirez physiquement la tension du voile du palais mou, ainsi que la bascule et la descente du bloc laryngé.

À force d'exercer « l'amorce du bâillement », on finit par le reproduire facilement sur le long terme, dès l'approche des notes de passage jusqu'à l'aigu (personnellement, il m'a fallu pratiquement trois mois d'exercice pour le maîtriser).

La tension palatine obtenue par l'amorce du bâillement permet au son d'entrer en meilleure résonance avec le massif osseux de la face, spécialement les cavités et les sinus nasaux. Assurer la protection des cordes vocales dépend beaucoup du contrôle de l'ouverture buccale et de la dilatation de l'oro-pharynx par la maîtrise du souffle. Sans rétention de l'air inspiré, la force du souffle peut se transformer en pression sous- et sub-glottique, une énergie néfaste aux cordes vocales.

Tous les muscles mis en œuvre doivent acquérir une bonne tonicité, mais pas au détriment de la souplesse du larynx. Afin d'éviter toute pression superflue, et rester en rétention d'air, aspirez l'air profondément par la bouche comme un aspirateur, ce qui aide à dégager l'arrière-gorge et économise le souffle.

« *Quand vous chantez, pensez que vous respirez* »

Francesco Lamperti

L'association de toutes ces « tensions souples » procure et assure la liberté d'élocution, la qualité d'expression, la rondeur et la projection de la voix. Aucun intervalle, large ou réduit, aucune phrase longue, ascendante ou descendante, ne pourra plus inquiéter le vocaliste.

7.5.2. L'amorce du bâillement et les mécanismes « dilatatoires » de la cavité pharyngo-palatale

L'« envie de bâiller » provoque l'écartement des arcades dentaires, le relâchement et la dilatation de l'oro-pharynx, ce qui entraîne la détente et l'ouverture du pavillon sonore. Mais attention : un *bâillement complet* descend considérablement le larynx et contracte tous les muscles de la gorge.

L'amorce du bâillement accorde une position laryngée détendue et modérément abaissée, une position à conserver durant toute l'émission de la phrase. Ce mécanisme confère à la voix plus de richesse en harmoniques graves, par la surélévation dilatatoire des piliers du voile du palais qui

contribue à l'agrandissement de la cavité rhino-pharyngée, amplificateur et résonateur à la fois. Il comprend :

- une aspiration profonde et instinctive, un relâchement de la mâchoire ;
- une surélévation du voile du palais instinctive, provoquant la dilatation de l'arrière-gorge ;
- un abaissement et un étalement en largeur de la langue contre les incisives et sur les molaires, et une bascule du bloc laryngé, tout instinctif.

Ces mécanismes sont indispensables pour couvrir les sons aigus et faciliter l'émission sans maltraiter les cordes vocales.

« Les cordes vocales, même les plus vigoureuses, ne peuvent pas résister à une pression directe, c'est-à-dire non contrôlée du souffle. »

Lilli Lehmann

On est habitué aux sensations de distensions des cavités bucco-pharyngées provenant de l'acte réflexe du bâillement provoqué par la fatigue ou l'ennui. Ce mécanisme déclenche la bascule du larynx et une élévation marquée de la luette, entraînant une distorsion fonctionnelle du palais et sa dilatation rétropulsive vers l'arrière-gorge. Avec un maxillaire inférieur relâché, des muscles faciaux détendus, un léger sourire permanent, et en utilisant une articulation bilabiale (lèvres arrondies et légèrement décollées des arcades dentaires), le chanteur doit diriger l'onde sonore constamment sur le palais dur et sur les parois nasale et frontale.

En amorçant le bâillement et en articulant librement les paroles *a fior di labra*, on a le sentiment que le flux sonore se dirige vers le palais dur et les parois frontale et nasale pour s'y renforcer (sensation d'occlusion nasale).

Nous vous recommandons d'exercer plusieurs fois de suite l'amorce du bâillement. Ce mécanisme doit être appliqué avant la note initiale de passage, avec le *maxillaire décontracté* nécessaire à l'ouverture non commandée, instinctive, de la bouche, avec le menton légèrement en retrait vers la gorge, exactement comme lors du bâillement naturel. Alors seulement la voix, aidée par le tonus de la pression sous-glottique, peut acquérir couleurs, corps, souplesse, et liberté nécessaire pour produire différentes intensités.

7.5.3. Le voile du palais et le palais osseux

La position du voile du palais a une grande importance dans l'homogénéisation des notes. Le massif osseux facial ou palais osseux (grand amplificateur et résonateur) correspond à une « peau de tambour », un transmetteur des sons vers les diverses zones de résonance :

- les cavités nasales (les plus réceptives aux vibrations) ;
- les sinus fronto-rhino-pharyngés ;
- les cavités oculaires ;
- les pommettes.

La pondération diaphragmatico-pelvienne, et d'abord la surélévation palatine par l'amorce du bâillement ainsi que la stabilité et la bascule du larynx utilisée à l'approche de la zone de passage, contribuent à renforcer la richesse résonante des sons par des couleurs sombres et chaudes qui évoluent avec l'intensité des notes et la montée vers l'aigu.

Toutes ces actions musculaires représentent des moyens de réglage potentiels des notes par registre et par hauteur.

En plus de l'esthétique, une parfaite articulation (mâchoire, langue, lèvres détendues et relâchées) a un effet positif sur l'assouplissement de la fonction glottique.

À noter que, avec la voyelle « a », l'amorce du bâillement doit être appliquée dès le registre grave et surtout maintenue jusqu'à la fin des phrases.

C'est en suivant ces quelques recommandations que la voix de poitrine participe largement à l'émission sonore et parvient à garder non seulement l'homogénéité de toute sa tessiture, mais aussi à s'extérioriser de manière claire et expressive.

7.5.4 Position et action de la langue

Un léger sourire permanent positionne les muscles élévateurs et suspenseurs du larynx, les muscles de la face, des lèvres, de la langue, et de l'ouverture buccale.

Que l'on parle ou que l'on chante, la position de la langue a de l'importance, car une articulation parfaite et une bonne émission sonore sont largement tributaires de sa position, de sa souplesse et de sa mobilité.

Elle n'est l'organe du langage que par sa partie la plus molle, sa pointe, qui doit régulièrement rester souple et relâchée, en contact avec les incisives inférieures, sa masse restant le plus souvent en contact avec les molaires. Elle agit sur la position du larynx par l'intermédiaire du mécanisme suspenseur hyoïdien.

Pour que la voix conserve sa liberté, il faut impérativement veiller à garder et maintenir l'espace entre le dos de la langue et la voûte vélaire, surtout avec les « i », « é », « è », « a » où elle apparaît arrondie et pleine, débordant sur l'arcade dentaire inférieure. Si sa pointe se soulève et sa masse bascule vers la gorge, la langue pèse sur le larynx, contracte et réduit le volume pharyngé ; la voûte vélaire descend et bouche l'arrière-gorge qui rétrécit le passage de l'air et des paroles. Cette sensation d'occlusion du gosier pousse le chanteur à « tuber, forcer, engorger ». Le recul de la masse linguale pèse sur le larynx, contracte et réduit le volume pharyngé. Au lieu de se projeter contre le masque (parois frontale, palatale, nasale) les sons dévient vers l'arrière-gorge, en provoquant une fatigue cordale par le serrage laryngé et pharyngé tant redouté des chanteurs. Toutes ces réactions inadéquates vont inmanquablement peser sur le larynx et l'empêcher surtout de se stabiliser et de basculer.

Une pointe linguale en recul et contractée à sa racine est aussi à éviter. Cette raideur se transmet à l'ensemble des muscles palato-pharyngo-laryngés. Or, c'est la pointe qui permet l'élocution courante des paroles. À la longue, cette tétanisation peut entraîner des tremblements de la masse, transmissibles aux lèvres, au maxillaire et au larynx, source de chevrottement qui accélère le vieillissement de la voix.

7.5.5. Ouverture buccale et élargissement de la gorge

L'onde sonore et l'articulation des paroles ne doivent jamais se disperser. Elles doivent suivre la bonne direction, c'est-à-dire vers le palais dur, la paroi nasale et le front (sauf les notes en « sifflet » qui nécessitent un « recul du son » vers l'arrière-gorge afin de détendre le sphincter glottique).

En étroit rapport avec l'os hyoïde et la langue, la souplesse de la mâchoire assure la souplesse vocale. Souvent le chanteur confond « ouverture » de la bouche et « abaissement » libre et souple du maxillaire inférieur. Il est courant que les puissants muscles masticateurs entravent le relâchement du menton, pourtant si utile à la liberté articuloire.

Une ouverture buccale forcée, volontairement exagérée raidit le larynx, la langue et les lèvres (une toute petite ouverture retenue entre arcades dentaires rigidifie autant qu'une ouverture volontairement forcée). Des mouvements naturels permettent le changement immédiat de la forme des résonateurs bucco-pharyngés. Donc : ne pas ouvrir démesurément la bouche ni la bloquer, mais lui accorder toute liberté et mobilité, avec une émission sobre et compréhensible des paroles. L'abaissement libre et souple du maxillaire se fera en conformité avec l'angle naturel du visage et surtout la nature de chaque voyelle.

Un léger sourire permanent positionne non seulement les muscles élévateurs et suspenseurs du larynx, mais aussi ceux de la face, des lèvres, de la langue. Le vocaliste qui ne met pas en valeur consonnes et voyelles, qui n'articule pas assez, ou qui ouvre trop la bouche et la gorge en exagérant l'articulation du texte ne parviendra jamais à obtenir une émission libre, naturelle, ample, digne d'un chanteur professionnel.

8. Le registre grave

C'est le registre naturel de la voix parlée, la voix de poitrine à résonance grave (ou modérément grave). Les cordes vocales sont courtes, épaisses et relâchées, avec une faible tension du ligament vocal. C'est à partir du médium qu'elles s'accolent et se contractent un peu plus, par l'augmentation de l'appui du souffle au creux de l'épigastre et la légère rétraction du bas ventre. En atteignant les notes des registres supérieurs, ces appuis doivent augmenter progressivement, pour assurer la réaction musculaire de transmission d'énergie et d'homogénéisation de la voix, parfois jusque dans le suraigu.

Comme dans tous les registres, l'essentiel est de chanter en se laissant parler *naturellement* (même démarche labiale, linguale, palatale, mandibulaire). Cela permet au souffle de s'écouler tranquillement, sans accélération forcée du processus expiratoire.

Nous rappelons que les notes graves doivent contenir aussi un brin d'harmoniques aigus (sources de luminosité des sons). Le chanteur à la voix la plus grave et la plus profonde est capable d'atteindre « ses propres aigus » avec les mêmes points d'appui du corps tant qu'il ne raidit pas ses muscles.

Sur les notes graves, il est formellement déconseillé :

- d'appuyer sur la gorge (le larynx) et de relâcher l'énergie pulmonaire ;
- d'engorger le menton, ce qui est nuisible pour le larynx qui a tendance à s'écraser, à se bloquer : cela se traduit pas des contractions des muscles laryngés lors du passage de la zone grave à la zone medium.

9. Le registre medium

Dans les anciennes écoles de chant, les maîtres Italiens insistaient sur l'importance du registre medium, « ce timbre de voix de poitrine » maintenu sur toute la tessiture, mixage de plénitude vocale qui permettait au chanteur d'exprimer toutes sortes de sentiments, tout en ménageant sa voix.

Médium et haut-medium sont des registres qui renferment la zone de passage entre voix de poitrine et voix de tête. Toutes les voix sont concernées par le changement des mécanismes laryngo-pharyngo-palataux en fonction du registre.

C'est aux abords de la zone de passage que l'application du mécanisme de couverture doit être appliqué. La bascule du larynx permet d'ajuster les modes grave et aigu, de passer sans violence d'un registre à l'autre sans altérer le timbre ni la qualité de la voix. Lors de la bascule, les sensations thoraciques et faciales se modifient : c'est la voix qui s'homogénéise.

Lorsque l'on parvient dans le haut medium, il est déjà trop tard pour exercer la stabilisation et la bascule du larynx. Le seul moyen d'éviter ce problème, c'est :

- d'identifier et de prévoir la zone de passage pour basculer le larynx à temps ;
- de préparer et d'appliquer par réflexe le mécanisme particulier de l'amorce du bâillement qui bascule spontanément le bloc laryngé, en dilatant l'arrière-gorge, et en créant l'espace nécessaire pour le passage vers les notes plus aiguës.

Grâce à l'usage *permanent* de la voix de poitrine, le recul de l'arrière-gorge (qui s'évase en même temps), le mécanisme de bascule et l'ouverture buccale gomme toute différence de qualité vocale entre grave, medium et aigu. Ce mécanisme ne peut être appliqué qu'avec un larynx dans sa position de repos, c'est-à-dire relativement bas.

À mesure que les notes montent en voix de poitrine, la tension des cordes vocales augmente, elles s’allongent et leur profil change : d’épaisses, elles deviennent plus minces et leur zone de contact est plus longue et plus ferme. C’est ainsi que l’association des deux modes d’émission grave et aigu (dit « mixte »), recouvre partiellement les deux mécanismes vibratoires utilisés jusque dans l’aigu, et même dans le suraigu.

Tout son qui manque de projection résulte :

- d’une mauvaise position laryngo-pharyngo-bucco-palatale et d’une mauvaise posture du corps et de la tête, ainsi que
- d’une insuffisance du travail abdo-costo-diaphragmatique.

D’ailleurs les chanteurs, surtout les amateurs, ressentent souvent une gêne aux abords des notes de passage, en raison d’efforts d’étirement inutiles de la nuque, d’un menton soulevé, et d’un larynx déplacé de son axe.

Exercice

Pour mieux « sentir » les effets vibratoires entre medium et haut-medium, adoptez un maintien de tête noble, altier, sans tension, et posez une main à plat sur le sternum, l’autre sur le front et le nez, sans appuyer : prononcez « OM » en voix parlée, bouche bien ovalisée sur le « Oooo » prolongé (5-7 secondes), avant que les lèvres se rejoignent pour prononcer et prolonger le « Meee » aussi longtemps que possible. Notez les vibrations ressenties dans le sternum, le crâne, la face, spécifiquement au niveau du nez et du front.

Recommencez l’exercice : les yeux fermés, les mains sur le sternum, prononcez très profondément sur la note la plus grave possible « OM ». Les vibrations se font sentir dans le dos, et le masque, là où la voix vibre, car celui-ci englobe les pommettes, le nez, les yeux, le front et tous les sinus (les cavités nasales et buccale sont des lieux de résonance).

10. Le registre aigu

Source d’harmoniques aigus, ce registre de la voix de tête est fréquent chez les femmes, les contre-ténors et les hautes-contre, relativement rare chez les ténors et pratiquement absent chez les basses. Les mécanismes phonatoires des registres médium et aigu sont assez proches et le second est considéré comme la prolongation du premier : il suffit de

stabiliser et de basculer le larynx au bon moment, un mécanisme indispensable si l'on veut atteindre les notes aiguës sans trop de peine.

Il faut retenir que le rôle principal du larynx n'est pas de grimper et de descendre dans le vestibule pharyngé, mais d'ajuster les cordes vocales par rapport à la hauteur des notes, tout en conservant sa souplesse, sa mobilité, et une position relativement basse, afin que cordes vocales, muscles et ligaments laryngés participent librement à l'acte phonatoire, à travers les mouvements mobiles de la langue, des lèvres, du maxillaire. C'est aux notes de respecter la position basse du larynx, non pas au larynx de monter et descendre dans l'espace pharyngé pour aller chercher la hauteur des notes.

Les piliers du palais mou se tendent et se soulèvent nettement plus dans l'aigu que dans les autres registres. Le recul de l'oro-pharynx (qui s'évase) s'intensifie à l'approche de l'extrême aigu, avec le son en appui sur l'arrière-gorge (Il n'est pas encore question du suraigu). L'appui diaphragmatique et périnéal augmente également, et ne se relâche pas durant la descente.

Il faut prolonger la voix mixte vers et dans l'aigu, pour obtenir l'homogénéité vocale. Afin d'éviter une dissociation lors du passage et obtenir une osmose, on aborde les aigus sans se défaire de l'apport de la voix de poitrine. Il s'agit d'augmenter légèrement et progressivement le tonus musculaire, de garder une articulation des consonnes et des voyelles aussi naturelle que possible et surtout de ne pas pousser le larynx.

Il est important de savoir que le registre aigu exige plus d'énergie musculaire périnéale et diaphragmatique que les autres. Un de mes élèves, également violoniste, à qui j'expliquai l'importance de l'augmentation du tonus des muscles du bas-ventre et du diaphragme au fur et à mesure de la montée des notes vers et dans l'aigu, m'a répondu que les instruments à cordes exigent *aussi* plus d'appui des doigts sur la corde de l'aigu...

Lorsque la phrase aborde les premières notes de l'aigu, la gorge et la bouche ont besoin d'espace pour que la voix s'équilibre d'harmoniques graves et aigus, se « fonde » en une seule qualité.

« La couverture des sons doit être bien décidée à l'avance, hardie et rapide. »

Manuel Garcia

Imaginer que l'on appelle quelqu'un à distance peut suffire à obtenir l'énergie nécessaire pour produire des sons purs, grâce à l'apport essentiel d'harmoniques graves.

« Nous pouvons affirmer sans crainte que si le soutien est bien acquis, il ne peut y avoir de voix dite courte. Toutes atteignent l'étendue qui leur correspond, et même souvent dépassent celle-ci. »

Clemente Guearti

Une répartition maladroite de l'énergie expiratoire par des contractions violentes et les tiraillements du larynx épuisent les muscles, produit une fatigue peut-être imperceptible au début, mais suffisamment gênante pour créer une brèche conduisant la voix vers la dysphonie. Inversement, une légère pression sous-glottique augmente l'intensité et la souplesse expressive de la voix.

Avec de la concentration et l'application des bons mécanismes (changement de régime du larynx et des grands muscles inférieurs), les notes aiguës peuvent être assurées.

10.1. Les registres aigu et suraigu : spécificités

Avoir des prédispositions pour atteindre l'aigu et le suraigu ne suffit pas, car chaque registre possède ses particularités, et chaque voix ne remplit pas les conditions nécessaires pour aborder les notes suraiguës, et même les aiguës. L'essentiel est de laisser le corps fonctionner après que l'influx nerveux avec son cortège de réactions a transmis l'ordre de réagir et permis au chanteur d'appliquer à temps le mécanisme correspondant à ce registre, à condition qu'il reste détendu non seulement au niveau de la bouche et de la mâchoire, mais aussi au niveau de l'oro-pharynx en dilatation.

Soignez jusque dans l'aigu la répartition de l'énergie inspiratoire, mais davantage encore l'énergie expiratoire, plus importante pour faciliter les actions du larynx, et rendre le texte compréhensible. Car la netteté de chaque consonne et de chaque voyelle est conditionnée par l'émission correcte de la parole qui subit les lois de la tessiture.

Une profonde inspiration ainsi que le déroulement de la colonne vertébrale assurent la dilatation costale et créent un espace intérieur au

niveau du bassin, de la taille, du pharynx, de la gorge et de la bouche. Alors seulement le chant habite le corps.

10.1.1. Le mécanisme diaphragmatique-intercostal de l'aigu et du suraigu

« Plancher du souffle » et stabilisateur de la voix, le diaphragme a un nouveau rôle à assumer dans ces registres : après une profonde inspiration, les notes haut perchées requièrent légèrement plus de tension diaphragmatique, périnéale et palatine, toujours accompagnée du soutien de la sangle inférieure de l'abdomen. Ce qui ne veut pas dire qu'il faille pousser ces notes ; il faut simplement les « alimenter » un peu plus, en augmentant la légère contraction de ces muscles (mais sans relâchement durant la descente). Ce soutien des notes hautes est assuré par un diaphragme maintenu en position basse et par les muscles intercostaux antérieurs qui écartent les fausses-côtes du thorax (Fig. 63).

Ce mécanisme très spécifique fait vibrer les sons dans le sternum (caisse de résonance) et le palais dur (peau de tambour).

L'utilité de ce travail musculaire sous les fausses côtes est d'assurer également l'agilité des longues vocalises dans tous les registres. Il est difficile d'expliquer ce mécanisme musculaire diaphragmatique et intercostal uniquement par des mots et des dessins. C'est comme si on introduisait les doigts des deux mains sous les fausses côtes (Fig. 63) pour les écarter et en soulevant légèrement le buste (mais pas les épaules !). Seul l'exemple vivant, le toucher du corps, permettent vraiment de l'appréhender.

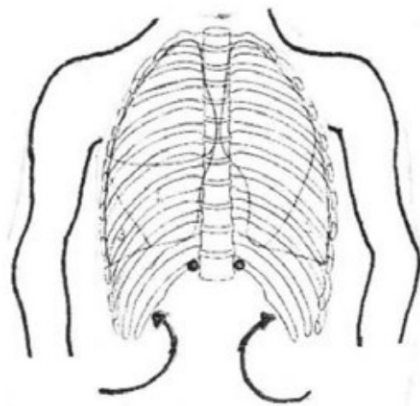


Figure 63. Réactions diaphragmatiques sur les notes aiguës et suraiguës

10.1.2. Émission des consonnes et des voyelles dans l'aigu

C'est par l'exploitation du modelage labio-linguo-buccal naturel du parler qu'on obtient le résultat le plus convaincant dans le chant. Néanmoins, certaines voyelles sont presque impossibles à articuler dans les registres aigu et suraigu. Elles peuvent cependant l'être à travers le mécanisme spécial de la couverture : le « E-isation » et le « I-isation » (voir plus loin).

Une solution qui peut diminuer les difficultés, aussi bien dans le grave que dans l'aigu, c'est d'aborder la première syllabe « comme un parolier », bouche et menton libres dans leurs mécanismes d'ouverture, départ suivi en un millième de seconde de la libre ouverture mandibulaire et buccale. Cette ouverture de la bouche, qu'on peut nommer « progressive », est dépendante du registre et de la position aiguë ou grave de la (des) note(s) : ce qui est linguistiquement correct ne l'est pas forcément dans l'aigu de la voix chantée.

« Il faut tenir compte que la diction lyrique est conditionnée par l'émission et qu'elle subit les lois de la tessiture. »

Nick Tsico

10.1.3. Le passage de l'aigu au suraigu

Combien il est difficile pour un professeur de chant d'introduire l'idée dans l'esprit de ses élèves que l'effort doit être réduit au minimum lorsqu'il s'agit de monter dans les suraigus !

À mesure que les notes grimpent, il faut aspirer plus profondément, ce qui soulève le voile du palais à la fois en hauteur et en largeur. Le chanteur ressent que cet élargissement de la gorge s'intensifie progressivement de l'extrême aigu au suraigu, ce qui facilite aussi la projection sonore.

Sur le schéma de la figure 9, notez bien les dimensions d'ouverture verticale de la bouche très médiane vue de face, et surtout l'étirement des commissures en direction des oreilles et des tempes. C'est ainsi que l'on peut atteindre et extérioriser les notes aiguës et suraiguës, sans chercher à les couvrir, et surtout sans serrer ni pousser le larynx.

En attaquant les premières notes, le chanteur doit conserver une diction aussi naturelle que possible avant de relâcher le maxillaire pour obtenir



Figure 64. La bouche en sourire : position des lèvres et des commissures

l'espace buccal nécessaire à l'émission de toute note aiguë et suraiguë (cela est valable également pour les notes graves et médianes). Il faut aussi savoir maintenir la gorge et la colonne vertébrale détendues, basculer la pointe de la langue contre les incisives inférieures et laisser sa masse « s'étaler » sur les molaires inférieures, en contact automatique avec les supérieures, jusqu'au contre-mi bémol, voire jusqu'au mi.

Nous avons insisté sur l'importance du mixage vocal permanent entre medium et aigu. Le passage de l'aigu au suraigu dépend d'un tout autre mécanisme, qui inclut notamment :

- une légère montée du larynx (au lieu de sa stabilisation et de sa bascule conseillées jusque-là) ;
- un amincissement rapide et automatique des cordes vocales ;
- une descente progressive de la mâchoire en gravissant l'échelle des notes, un menton légèrement basculé vers la gorge.

Pour faciliter et simplifier l'engagement des notes aiguës et les assurer, il faut :

- apprendre à sourire en remontant un peu plus les commissures bien détendues en direction des pommettes, gorge également détendue, sans surélévation du voile du palais ;
- penser, à mesure que les notes montent, que vous « aspirez », bouche en large sourire (en direction des tempes), commissures bien étirées, mâchoire relâchée et voile du palais légèrement surélevé ;
- garder une gorge détendue et en rétroimpulsion sur les notes les plus élevées pour accorder plus d'aisance au sphincter glottique et aux cordes vocales ; diriger et projeter chaque son toujours vers la sortie buccale et la paroi naso-frontale ; c'est ainsi que l'élargissement de la gorge (et non pas l'ouverture verticale de la bouche) s'intensifie vers l'extrême aigu ;

- maintenir une diction encore et toujours à l'avant de la bouche, contre les incisives supérieures *et* sur les lèvres, pour éviter tout serrement de gorge.

Malgré la hauteur des notes et les résonances ressenties dans la partie supérieure de la tête, le larynx ne doit pas monter pour produire les aigus et suraigus qui exigent une grande fermeté thoracique, une stabilité pneumatique et surtout une rétropropulsion de l'abdomen. C'est-à-dire qu'il faut :

- maintenir une bonne dilatation des basses côtes et le déroulement de la colonne vertébrale en appui sur le sacrum ;
- profiter de l'énergie musculaire du bas-ventre.

Pour éviter tout « forçage » au niveau de la gorge et des sons non homogènes dans l'extrême aigu, n'oubliez pas de « penser ces notes plus en avant dans le front, et par conséquent moins dans le crâne », comme l'a dit J.-P. Blivet.

Le registre du suraigu concerne surtout les coloratur (même si certains ténors légers y parviennent à travers leur voix de fausset). Cette voix répond aux attentes de l'auditeur-spectateur de ce que l'on nomme « la pyrotechnique vocale sans défaillance ». Suite à la contraction du larynx, ce registre entraîne le mécanisme de mise en tension des ligaments vocaux. Les comportements laryngo-labio-buccaux se modifient : des lèvres bien marquées en sourire et une bouche nettement moins ouverte. Pour faciliter les actions laryngo-pharyngo-linguo-buccales, les notes du suraigu doivent être « prises » à hauteur des tempes à l'arrière du crâne, dirigées vers le triangle naso-frontal, faisceau vibratoire par excellence. Cela est valable également pour les notes aiguës (Fig. 65).



Figure 65. Attaque des notes aiguës ou suraiguës et résonance palatine (triangle naso-frontal)

10.1.4. Mécanisme particulier de couverture sur les notes aiguës et suraiguës : le « é-isation » et le « i-isation »

Le é-isation ou le « i-isation sont des approches mécaniques de bascule du larynx qui ne concernent que les registres aigu et suraigu. La voyelle « i » et la voyelle « e » neutre, ou encore le son « eu », prononcés et configurés au centre de l'arcade palatale (progressivement vers l'arrière gorge) mobilisent (et non pas « immobilisent ») le larynx et le font basculer automatiquement. La tension palatine qui en découle permet au son d'entrer en meilleure résonance avec le massif osseux facial, principalement dans les cavités et les sinus nasaux.

Exemple : dans l'aigu, tout en gardant dans la mesure du possible leur formant et leur couleur, le chanteur fera subir aux voyelles « a », « o » une légère influence du formant du « e » (e-isation) ou du « eu » (eu-isation), ressentie vers l'arrière-bouche, la voûte vélaire bien tendue ; de la même façon, dans le suraigu, il leur fera subir une i-isation dès la première note. Toutes ces voyelles acquièrent ainsi un supplément d'éclat progressif.

Nous insisterons sur le fait que, dans les deux cas, ces voyelles doivent conserver leur moule buccal pour obtenir instinctivement la large dilatation de l'oro-pharynx et de l'espace buccal.

Les voyelles « i », « é », « u » ne peuvent être ni e-isées, ni o-isées, mais é-isées : « é » en « i », « u » et « è » en « eu », « o » et « ou » se distinguant difficilement, et se rapprochant du « e » ou du « eu ». N'oubliez pas : quelles que soient la voyelle et la note, pas de moule buccal rigide !

Une autre approche consiste à « assombrir » les voyelles en transformant : le « a » en « â », le « o » en « ô ». On peut aussi ô-iser toutes les voyelles à l'approche de la zone de passage, et où-iser le « o ».

En ce qui concerne les registres du haut-medium et de l'aigu, nous avons vu que la couverture s'obtient grâce à l'ébauche du bâillement, par le relèvement du voile du palais et l'abaissement de la masse linguale, ou encore par la transformation des voyelles ouvertes par leur équivalent fermé : « é » = « è » - « ê » ; « a » = « â » ; « i » = « î » ; « o » = « ô » ; « ou » = « où », etc. (Se rappeler aussi les explications données sur le mécanisme diaphragmatique-intercostal). Veillez à ne pas abuser de la force pour dilater la gorge et soulever le palais mou.

Avec les voyelles « ou » et « e », ne pas aller au-delà du medium, sinon en les transformant légèrement en « ô ».

Mais attention : trop de couverture nuit non seulement à la qualité du son (« sons grossis, tubés, bouchés, engorgés »), mais aussi à la santé des cordes vocales ; inversement, une couverture insuffisante donne un « son trop ouvert, statique, sans corps, désossé » comme la voix blanche.

« Il est parfois impossible de prononcer les nasales an, on, in, etc., dans les notes aiguës de ténor et de soprano. On peut alors tricher un peu, et transformer : an – on qui deviennent O, tandis que in – un deviennent E, sans que l’auditeur puisse s’en douter, si tout le reste est correctement articulé. »

Madeleine Mansion, *L’étude de la voix*, 1956

10.2. Au-delà du suraigu : la voix de sifflet

Le moule buccal de la voix de sifflet correspond exactement aux besoins et aux exigences des voyelles sourdes du chant savant. La voix « sifflet » est la partie la plus haute du registre suraigu, normalement au-delà du contre-mi, abordable uniquement par les voix de coloratur, même si certaines sopranos lyriques et dramatiques y parviennent, comme Maria Callas.

Dans ce registre, les cordes vocales ne vibrent pas du tout. L’air passe en turbulence dans la partie postérieure des cordes vocales qui ne permettent qu’un passage étroit au niveau des cartilages aryénoïdiens à peine écartés.

Tout comme siffler entre les lèvres (ce que nous savons faire instinctivement depuis l’enfance), chanter en voix sifflet nous fait rapprocher les commissures, les lèvres ovoïdes étant focalisées, la langue en contact avec les incisives inférieures, et la mâchoire libre et détendue. Notez en même temps l’occlusion nasale et la réaction des muscles abdominaux et diaphragmatique, deux phénomènes qui ont lieu instinctivement lorsqu’on siffle. Ce mécanisme ne permet que la production des sons extrêmement aigus.

Il va sans dire que les harmoniques graves ne peuvent être présents dans les notes du « sifflet », mais peuvent enrichir encore le timbre jusqu’à la dernière note de l’aigu et les premières du suraigu : soit le contre-mi bémol, à la limite le mi naturel.

10.3. Spécificité des notes aiguës, suraiguës et extrême-graves

Surprenant mais réel : les registres suraigu et extrême grave ont en commun qu'ils nécessitent peu d'air (comme dans les époustouflantes vocalises du grand air de la Reine de la nuit dans *La flûte enchantée* ou dans les œuvres écrites pour castrats).

Les notes aiguës et extrêmes graves ont besoin de plus d'espace oro-pharyngé (en « bâillement »), surtout en intensité douce, pour permettre à l'influx nerveux et son cortège de réactions d'intervenir de façon naturelle. Inversement, en intensité forte, l'espace buccal doit s'adapter par rapport à l'espace pharyngé.

« On sait actuellement que les différents registres correspondent à des comportements laryngés et respiratoires distincts. Les parties mobiles composant le larynx et les cordes vocales, le cartilage thyroïde et les aryténoïdes, la suspension du larynx offrent de multiples possibilités de structuration et d'agencement qui permettent de modifier la forme des cordes vocales et leurs modalités. Celles-ci fonctionnent toujours simultanément, et lorsqu'elles sont saines, symétriquement ».

Cécile Fournier

Voix d'homme et voix de femme sont le plus souvent déterminées par la longueur et l'épaisseur de leurs cordes vocales : longues et épaisses, elles donnent le grave ; courtes et minces, l'aigu.

L'aigu est plus étendu et plus accessible chez la femme, le grave nettement plus court et moins aisé ; chez l'homme, l'aigu est limité sauf dans les rares cas de ténors (qui parviennent à prolonger jusque dans l'aigu), de contre-ténors et de haute-contre.

Dans les deux cas, l'expansion du volume aérien pulmonaire et l'appui des grands muscles assurent la voix.

Atteindre le registre aigu ne s'obtient pas sans le maintien de la voix de poitrine, le renforcement et le soutien adéquat de la pression sous-glottique dont dépend aussi le procédé de couverture – et sans la puissance des abdominaux, des intercostaux et du diaphragme.

Comme le pharynx et la cavité buccale nécessitent nettement moins d'ouverture et de dilatation sur les notes suraiguës, le larynx adopte une position légèrement haute (sans bascule !) et l'ouverture buccale doit être modérée. Sur les extrêmes graves, il se maintient dans sa position de repos. Nous rappelons que l'espace pharyngé résulte uniquement de « l'envie de bâiller » qui détend et dilate l'oro-pharynx, en entraînant simultanément et automatiquement l'ouverture buccale, comme une bouche prête à croquer une pomme.

11. Conclusion

Savoir chanter, c'est surtout savoir appliquer les changements de régimes musculaires lors du passage d'un registre à l'autre. Lorsque le chanteur gravit la côte raide menant vers les aigus et les suraigus, il doit, comme le conducteur au volant de sa voiture :

- rétrograder pour élever le régime-moteur : c'est l'appui (léger) sur le diaphragme ;
- accélérer : c'est l'augmentation de la tonicité des muscles abdominaux.

La couverture est un processus qui permet à la voix de passer d'un registre à l'autre tout en restant homogène. C'est un mécanisme complexe qui fait intervenir :

- la statique du « grandir et mincir » ;
- l'appui abdomino-diaphragmatique ;
- la bascule du larynx ;
- la dilatation de l'oro-pharynx dans laquelle l'amorce du bâillement joue un rôle-clé ;
- l'ouverture buccale et l'articulation.

Pensez à amorcer le bâillement à l'approche de la zone de passage entre medium et haut-medium, et cela jusqu'aux aigus, afin d'obtenir le soutien et l'appui vital instinctif du mécanisme corporel. Utilisez votre voix de poitrine sans relâche, même si votre voix de tête domine dans les registres de l'aigu et du suraigu. Par ailleurs, avant d'émettre la première note, pressentez la difficulté qu'elle représente, prévoyez le registre auquel vous accédez, et réglez muscles et organes en fonction des exigences du registre et de sa hauteur. Les cavités nasales, les pommettes, les sinus

fronto-naso-ethmoïdaux et les cavités oculaires sont de parfaits résonateurs. Et comme ils ne peuvent se déplacer, ce sont les sons qui doivent se diriger vers eux.

Nous tenons à insister sur l'importance de l'articulation, un sujet que nous avons abondamment traité (en particulier au chapitre 9). Ayez une bonne articulation naturelle qui favorise non seulement la compréhension du texte, mais apporte également de l'éclat au son.

Une voix bien posée (comprenez une voix travaillée et bien formée) peut s'élargir vers les deux extrêmes grave et aigu, à condition que le vocaliste sache utiliser les bons muscles, stabiliser et basculer le larynx au bon moment.

La voix peut se modifier par l'usage qu'on en fait, par la technique que l'on possède (ou pas...). Elle peut aussi se dégrader avec l'âge. Souvent, le timbre acquiert une couleur légèrement plus sombre chez la femme, et plus aigüé chez l'homme. Les raisons de ces altérations vocales peuvent être nombreuses et diverses : relâchement des cordes vocales, baisse de l'ouïe, affaissement de la taille, état physique ou psychique affaibli, etc.

Heureusement, cela ne concerne pas tout le monde. Il y a quelques années, j'ai eu l'occasion d'entendre chanter Christa Ludwig et Hugues Cuénod, respectivement âgés de 78 et 92 ans (!), lors de masterclasses tenues au conservatoire de Lausanne. Leurs voix étaient plus posées et plus jeunes que celles de bien des étudiants... Certes, ces deux chanteurs célèbres représentent des cas assez exceptionnels. Mais il faut savoir qu'une solide technique et un entraînement régulier contribuent à conserver les qualités de jeunesse et les caractéristiques artistiques de la voix pendant longtemps !

.....

Chapitre 12

Appui (*appoggio*) et soutien (*sostenuto*) du son

« *La voix soutenue fait que le chanteur chante toujours avec une parfaite justesse de tonalité et de facilité.* »

Clemente Guearti

Une belle voix est le résultat d'un travail coordonné de nombreux muscles, le tout subordonné à une technique respiratoire bien maîtrisée qui inclut en particulier une bonne gestion de l'air lors de l'expir.

« L'instrument » du chanteur doit être accordé non seulement physiquement (comme tout instrument de musique), mais aussi mentalement. Accorder son corps-instrument, c'est chercher à organiser les forces et les interactions musculaires impliquées dans l'acte phonatoire, c'est rechercher le délicat équilibre entre ces forces. Cette balance peut être facilement rompue, notamment par un désaccord entre la statique du chanteur et les réactions des organes phonatoires ou par l'intervention de muscles « intrus ».

1. Définitions

Les termes *appoggio* (appui) et *sostenuto* (soutien) recouvrent deux mécanismes antagonistes simultanés des muscles inspireurs et expirateurs. En effet, les muscles du thorax et de l'abdomen exercent leurs actions antagonistes en synergie aussi bien pendant l'inspiration que pendant l'expiration phonatoire. Le but est de contrôler l'expir afin de permettre au chanteur d'économiser son souffle et d'assurer la fin de ses phrases sans problème.

« Une respiration juste est en soi déjà un art. »

Valborg Werbeck-Svårdström

Nous avons défini au chapitre 2 ce qu'est la pose de la voix. Nous rappelons simplement ici qu'une voix « posée » est une voix qui s'appuie sur le plancher pelvien par les muscles abdominaux et diaphragmatique (*appoggio*) et dont le souffle est bien géré par le travail antagoniste de ceux-ci avec les muscles intercostaux inspireurs et les abdominaux expirateurs (*sostenuto*). Une voix travaillée (et même non travaillée) se pose et « repose » donc sur le plancher pelvien qui en est le soutien.

Un relâchement prématuré des abdominaux ne mène qu'à l'effondrement des notes, avec en plus le risque de chanter faux. Cela concerne aussi les notes tenues, quels que soient le registre et la durée du son.

L'appui du souffle (ou soutien abdomino-diaphragmatique) ne peut être réalisé qu'avec le travail respectif du diaphragme et des intercostaux inspireurs, et l'intervention des abdominaux expirateurs.

2. Pression sous-glottique et gestion du souffle

L'affrontement tonique des cordes vocales crée un obstacle qui entraîne une élévation de la pression sous-glottique, toujours dépendante des variations d'intensité, de tonalité, de registre et du genre de voix (une basse profonde et une coloratur n'auront évidemment pas la même pression sous-glottique, ni la même capacité pulmonaire).

La pression d'air envoyé sous les cordes vocales règle l'intensité, mais nullement la hauteur de la note émise. Dans le chant, l'organe laryngé n'a pour mission que d'allonger les cordes vocales en direction des aigus et de les raccourcir vers les graves. Comme on l'a vu, les voix hautes, qui doivent contrôler la tension cordale et le mélange d'harmoniques graves et aigus, peinent vers le grave ; à l'inverse, les voix graves se dépensent plus vers l'aigu.

Cet ajustement des cordes vocales a néanmoins ses limites : forcer sur les aigus en étirant les ligaments vocaux ou forcer sur les graves en écrasant le larynx peut mener les cordes à la rupture de vaisseau sanguin et causer un hématome. Pire, un surmenage des cordes par des tensions et des relâchements abusifs peut carrément conduire à une dysphonie.

Tout instrument peut être remplacé, à la limite réparé. Une voix peut aussi être « récupérée », mais le plus souvent au prix d'un travail de rééducation pendant de longues années, pour autant que le professeur possède le savoir et les moyens de le faire.

Notez aussi que la prise d'air dure une fraction de seconde, alors que le contrôle du souffle et le travail de coordination musculaire s'exercent sur une durée plus ou moins longue dépendant de la phrase.

Chaque contraction génère de l'énergie. Celle des abdominaux est désignée comme la « colonne d'air », une force douce et souple que je nomme « colonne d'énergie », ou mieux encore, « colonne énergétique de soutien des sons ». Cette dernière expression rend bien la perception d'une énergie (d'un fluide) que l'on sent circuler du bas-ventre à la bouche lors de l'émission.

Tout geste progressif sollicite au moins deux musculatures antagonistes, comme l'interaction entre les muscles périnéaux et le diaphragme. Toute approche technique fondée sur les sensations musculaires exige donc une action et une réaction. Ainsi, chaque sensation de mouvement se double de celle – inéluctable – de son contraire.

Lors de l'expir, l'absence des activités antagonistes de ces muscles aboutirait à la montée rapide du diaphragme et à l'abaissement du sternum, en entraînant fatalement l'effondrement de la cage thoracique, c'est-à-dire la vidange rapide des poumons. D'où l'impossibilité pour le chanteur de terminer sa phrase sans aspirer.

Enfin, comme toujours, veillez à prononcer le texte normalement, gorge et mâchoire relâchées, sans forçage de l'ouverture buccale, en évitant donc une articulation artificielle démesurée ou une retenue des lèvres et de la bouche.

3. Rôle du diaphragme et des intercostaux

Une inspiration contrôlée est celle où le diaphragme descend au moins de 4-5 cm chez les personnes de petite taille et jusqu'à 10-12 cm chez les autres. Cette profonde inspiration permet de retarder à la fois l'affaissement des côtes et le retour du diaphragme à sa forme de coupole : le chanteur peut conserver ainsi une importante réserve d'air. À condition bien sûr que le diaphragme ne soit pas relâché volontairement tant que la phrase n'est pas terminée. L'appui sur le sommet du diaphragme contribue donc à stabiliser le son. Cet appui permet aussi d'établir automatiquement un vibrato sain, pur, non artificiel. Tout cela agit sur le timbre et l'embellit. En bref,

la musculature de l'inspir oppose une résistance continue au mécanisme de l'affaissement respiratoire ; exécuté par les muscles périnéaux, dorsaux, diaphragmatiques et costaux, il permet d'économiser l'air.

« Cette action ne consiste pas à pousser le bas-ventre vers l'avant (zone épigastrique ou pubienne), ainsi que cela se fait dans certaines techniques de respiration. Après l'expansion initiale commence un mouvement presque imperceptible vers l'intérieur. Le thorax reste stable. »

Richard Miller

Comme le dit Richard Miller, il ne faut surtout pas pousser le bas-ventre vers l'avant (comme lors de la défécation ou de l'accouchement) ; une telle action a le défaut d'entraîner instantanément la descente de la cage thoracique par les muscles grands droits et la partie supérieure des transverses, donc de vider rapidement la réserve d'air.

La musculature abdominale, dont les obliques et les transverses – toujours souples et élastiques, même dans l'action – se chargent du contrôle de l'expir, puisqu'ils s'opposent au rétrécissement de la cage thoracique, en stimulant le diaphragme à se contracter et créer un champ où des forces antagonistes trouvent un équilibre et augmentent la pression pulmonaire. Pour mieux contrôler et retarder la remontée du diaphragme, le plancher pelvien doit se « tonifier » avant toute attaque de phrase, c'est-à-dire avant l'émission de la première note. Cette pondération stabilise et consolide le plancher par son raffermissement souple, comme si une main à plat s'appuyait dessus, sans la relâcher tant que la phrase n'est pas terminée. Sans cette pression sur le plancher pelvien et sans la résistance du diaphragme, les poumons se dégonfleraient aussitôt.

« L'imbrication des fibres musculaires confère à l'ensemble une élasticité particulière : tout mouvement peut être obtenu avec un effort musculaire minimal lorsqu'on équilibre la contraction du muscle actif par celle du muscle antagoniste, et lorsque ces contractions sont modérées de façon à ce que l'amortissement élastique soit efficace. »

Cécile Fournier

4. Constitution et rôle des muscles de phonation

Pour un bon équilibre vocal et corporel, deux muscles antagonistes liés à la même action doivent se contracter simultanément : les transverses inférieurs et les obliques externes d'une part, et leur antagoniste, le diaphragme, d'autre part.

Des contractions désordonnées des muscles phonatoires entraînent contrainte et fatigue, auxquelles succède une détérioration du mécanisme musculaire, principalement au niveau laryngé. À la longue, les muscles perdent leur excitabilité et leur tonicité.

En résumé, dans l'acte phonatoire les muscles utilisés sont en majorité des extenseurs dont les actions coordonnées permettent d'équilibrer l'ensemble de l'instrument vocal. Le son sera d'autant meilleur que le chanteur fait moins d'effort et montre plus de souplesse avec :

- les muscles d'ouverture et de dilatation, dont : la cavité buccale, le pharynx, la cage thoracique, le diaphragme ;
- les muscles de verticalité, dont : les obliques, les grands droits, et ceux de la colonne vertébrale ;
- les muscles de rectitude, dont : les intercostaux et ceux de la nuque.

5. Association entre *appoggio* et *sostenuto*

Chanter ou parler implique la participation du système musculaire phonatoire. Si parler n'exige pas de posture spéciale, en revanche l'acte chanté, oui ! Une bonne posture verticale (l'attitude du « grandir mincir » que nous avons déjà très souvent citée) permet beaucoup d'aisance non seulement dans la technique vocale, mais aussi dans l'émission, l'expression, l'articulation du texte et dans l'extension de la tessiture.

L'important est de savoir coordonner le travail des muscles abdominaux, diaphragmatique, intercostaux avec le pharynx, le larynx et les résonateurs, afin d'éviter toute tension qui raidisse nuque, épaules, langue, mâchoire et lèvres.

Parler, c'est bien articuler les syllabes, de façon naturelle, c'est les souder les unes aux autres pour former des mots et constituer finalement des phrases complètes et intelligibles.

Chanter, c'est passer instantanément d'une syllabe à l'autre, en prononçant chacune comme si la suivante était la prolongation fluide de la précédente de façon à ce que le mot se complète en respectant les accents toniques. Ce malgré la différence de hauteur des sons. Tout cela implique le soutien constant de l'énergie abdominale avec bien entendu l'appui du diaphragme qui assure la dynamique de la projection sonore vers l'extérieur.

La *voix parlée* est constamment en appui « inconscient » sur le bas-ventre (appui à peine ressenti) et le sommet du diaphragme, sur le palais dur et la paroi nasale. La *voix chantée* a besoin de ces mêmes appuis, mais de manière consciente, avec une intensité qui dépend du registre et de la hauteur des notes.

Un bon *appoggio* et un bon *sostenuto*, c'est un thorax tonifié par le jeu antagoniste des muscles inspireurs et expirateurs avec pour résultat une dilatation intercostale et une élévation du sternum maintenues et soutenues par l'appui de la colonne vertébrale sur le sacrum.

Ainsi, comme une peau de tambour bien tendue, le diaphragme descendu lors de l'inspir doit conserver sa position basse et sa dilatation circulaire au niveau des côtes aussi longtemps que dure la phrase ; c'est au chanteur de contrôler, de gérer la remontée progressive du diaphragme. Donc :

- le *sostenuto*, comme un archet en appui permanent sur le bas-ventre, suppose de maintenir une pression constante, douce et mesurée dans le grave, plus engagée et forte dans le haut-medium et dans l'aigu ;
- l'*appoggio* demande la contraction du bas-ventre qui enclenche l'interaction ferme et souple du sommet du diaphragme, ainsi que l'appui de tous les sons sur le palais dur pour assurer l'épanouissement de la voix.

Les abdominaux comme le diaphragme se raffermissent simultanément et créent une interaction qui les incitent à mieux fonctionner, en s'offrant mutuellement la densité de présence et d'énergie dont ils ont besoin. D'où l'importance d'une bonne posture avec des muscles tonifiés sans tension artificielle, afin de permettre une émission ininterrompue du beau son, homogène et « legato ».

Retenez aussi qu'on ne doit ressentir aucune pression, aucune raideur dans le corps, et en particulier au niveau de la gorge, de la nuque, des épaules, de la mâchoire, de la langue et des lèvres.

6. L'*appoggio*

6.1. Définition

Si on appuie, c'est qu'il y a une surface qui soutient. Plus on prend conscience du « soutien », plus on se sent en confiance pour appuyer (on ne s'aventure sur une passerelle suspendue dans le vide qu'une fois assuré que sa résistance est suffisante...).

L'*appoggio* est un appui (léger mais ferme) sur le diaphragme⁶¹ en direction du plancher pelvien ; il découle de l'action antagoniste de pondération dynamique des abdominaux et succède à l'inspiration. Soutien du souffle, il assure la phonation et l'enclenchement des multiples phénomènes de résonance. Comme on l'a vu, l'art de l'*appoggio* exige une lente remontée *contrôlée* du diaphragme.

« Appoggio, l'appui, ce soutien du souffle et du chant qui est la base nourricière de tout le texte, et que tant de débutants doués d'une voix naturellement magnifique ne découvrent jamais. »

Elisabeth Schwarzkopf

Nous rappelons que la position du sternum est très importante dans la gestion du souffle : son abaissement (ou son relâchement) entraîne une modification radicale des relations musculaires à l'intérieur du thorax et autour du larynx et provoque la vidange rapide des poumons (exactement comme la rupture d'un maillon dans une chaîne de montage interromp tout le système de fabrication).

« Ce système d'appui permet de combiner et d'équilibrer les muscles du tronc et du cou, en contrôlant leurs relations avec les résonateurs situés au-dessus de la glotte, sans que l'exagération d'une fonction par rapport aux autres ne vienne dominer le tout. »

Richard Miller

61. Attention, c'est un point extrêmement délicat. La stabilisation du larynx est provoquée par la descente du diaphragme qui le freine. Ce « frein » lui évite de monter dans le vestibule pharyngé, et lui accorde une position basculée vers l'avant qui lui permet d'aborder les aigus sans appréhension.

À noter par ailleurs que le terme « appui » se réfère aussi à l'impact du son ressenti sur le palais dur, à la racine ou au dos des incisives supérieures, là où l'on perçoit les vibrations et les résonances nasales, faciales et cervicales. La zone de cet appui palatal (ou dental) peut varier de quelques millimètres selon la voyelle et l'intensité⁶².

6.2. Dynamique des muscles phonatoires à l'inspir

Nous avons déjà vu que la musculature abdominale (active dans la phase expiratoire) sert de base stable au diaphragme qui doit maintenir une position basse afin que le chanteur conserve une pression d'air suffisante.

Dans la phase inspiratoire, donc de l'*appoggio*, les forces en jeu sont :

- celles du maintien corporel (posture du « grandir et mincir ») dès la première note et la syllabe d'attaque de chaque phrase ;
- celles du diaphragme en tension descendante et des intercostaux externes en tension horizontale latérale : élargissement et soulèvement naturel du thorax ;
- celles des abdominaux : rétropulsion du bas-ventre en direction du coccyx.

L'*appoggio* incombe donc (lors de l'enclenchement de l'inspir) au diaphragme, avec ses attaches sur les côtes, les vertèbres dorsales et sacrées, ainsi qu'aux muscles intercostaux externes. *Cette pression dynamique se fait à l'étage thoraco-abdominal et non à l'étage laryngé.*

Les muscles intercostaux externes ont un rôle très important dans le maintien dilaté de la cage thoracique tant que dure l'émission. Le chanteur doit absolument maîtriser la remontée du diaphragme afin d'éviter toute pression, raideur ou poussée néfaste au niveau du larynx et de la nuque. Cela se traduit par une sensation d'appui vers le bas, ferme mais souple s'il se fait à hauteur du creux épigastrique. En même temps, la paroi abdominale se rétracte horizontalement et progressivement par l'intervention ferme et souple des muscles transverses.

L'énergie de résistance produite au niveau de l'épigastre n'est rien d'autre qu'une interaction antagoniste au soutien des abdominaux qui met en action les muscles du thorax, comme si ces derniers « refusaient l'effondrement de la poitrine ». Cet appui diaphragmatique est ressenti comme une pression qui va à la fois de l'intérieur du corps vers le plancher

62. Pour plus de détails, voir le chapitre 8 « Consonnes et voyelles ».

pelvien et vers l'extérieur sur tout le pourtour inférieur du thorax (au niveau de la taille).

Bien entendu, cette construction mécano-musculaire est à renouveler avant chaque phrase, à condition de relâcher d'abord le système des tensions musculaires avant d'engager une nouvelle inspiration.

7. Le *sostenuto*

7.1. Définition

Technique de gestion de l'air, le *sostenuto* est le travail des muscles abdominaux obliques externes et transverses. Il sert à la mise en jeu du souffle par les muscles du périnée qui assurent une posture au sol stable, solide et bien développée, avec l'appui puissant mais élastique de la colonne vertébrale déroulée vers le haut et bien ancrée sur le bassin.

Cependant, soutenir la voix uniquement par les abdominaux conduirait à une expulsion rapide de l'air des poumons, en provoquant la tension des organes et des muscles phonatoires supérieurs, dont : le rétrécissement du pharynx et son serrage, la montée du larynx et sa rigidité, et la raideur de la nuque, de la langue, des lèvres.

Ainsi, soutenir la voix, c'est contrôler le mécanisme expiratoire de façon à ce que la réserve d'air pulmonaire soit utilisée parcimonieusement, c'est-à-dire conservée le plus longtemps possible. Cela passe par le contrôle de la remontée du diaphragme, donc par le freinage contrôlé de la vidange pulmonaire grâce à une utilisation subtile et équilibrée des muscles inspireurs et expirateurs.

7.2. Dynamique des muscles phonatoires à l'expir

Dans la phase expiratoire, donc du *sostenuto*, les forces en jeu sont :

- la tension rétropropulsive du bas-ventre par les muscles abdominaux ainsi que les muscles intercostaux externes sur la cage thoracique en fin d'expiration phonatoire ;
- l'appui sur le sommet du diaphragme aussi bien lors des phrases ascendantes que descendantes ;
- la dilatation latérale du thorax (diaphragme, intercostaux externes) et celle, simultanée, du pharynx.

Ainsi, malgré l'antagonisme entre inspiration et expiration, les mouvements musculaires ascendants, descendants et latéraux incombent toujours aux mêmes muscles ! Sans oublier l'importance de la stabilisation du larynx lors de la production sonore (obtenue par cet antagonisme) et la connexion permanente entre plancher pelvien et glotte (exactement comme un appareil branché par son câble à la source d'énergie pour le faire fonctionner, la source d'énergie étant ici les abdominaux, et l'appareil le larynx et les organes buccaux).

Tout serrage des abdominaux crée un soutien incorrect, donc inefficace. De façon imagée, on peut tenter de comparer le mécanisme de la vidange d'air des poumons à celui de l'échappement d'un gaz sous pression contenu dans un récipient muni d'une soupape réglée par un ressort (le diaphragme) : si celui-ci est trop lâche, tout le gaz s'échappe très rapidement ; en revanche, si le ressort est suffisamment serré pour ne laisser qu'une petite ouverture, le gaz s'échappe lentement et régulièrement. C'est cette dernière situation que le chanteur doit rechercher dans l'application de l'*appoggio* et du *sostenuto*.

Avant la première note, assurez votre voix par ce petit pincement de pondération abdominale, afin de la soutenir ainsi que celles qui suivent (comme une ceinture à peine tendue à hauteur du périnée). La contraction abdominale et diaphragmatique (obtenue, par exemple, par le « Hop ! » ou le « Aïe ! ») doit être maintenue tant que l'on chante. Ce tonus musculaire génère l'élongation verticale de la paroi abdominale et la dilatation latérale de la ceinture dorsale (au niveau des lombaires).

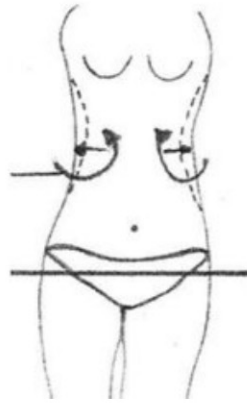
Soulignons que c'est à hauteur de l'épigastre que nous ressentons l'interaction diaphragmatique (comme une légère rétraction des tissus musculaires au-dessous du plexus solaire).

Faites l'expérience : une main sur l'épigastre (sous le plexus solaire) et l'autre sur le bas-ventre (au niveau du pubis, à hauteur de l'aîne), prononcez un « Hop ! » ou un « Aïe ! » prolongé, avec vigueur, mais sans raideur ni dureté. Cette approche musculaire souple et naturelle permet de doser correctement les tensions des muscles du bas du corps et de tracer le « cheminement du son » du plancher pelvien jusqu'à son extériorisation.

Aller consciemment à la rencontre de ces réactions parallèles (ou décalées d'une fraction de seconde), avant d'entreprendre le même travail sur la phrase suivante, permet aux muscles de prendre par réflexe l'initiative de tout le processus du chant afin que le « devenir » du son se manifeste par lui-même.

Après quelques mois de répétition, l'équilibre entre l'action du plancher pelvien et celle du diaphragme devient « routine » et le geste vocal peut s'affranchir de la pensée.

C'est donc exclusivement le rôle de l'abdomen contré par le rôle du diaphragme d'assurer l'énergie nécessaire à l'alimentation du son (Fig. 66).



Légère rentrée des tissus musculaires au-dessous du plexus solaire : l'appoggio
 Appui d'un archet imaginaire sur le bas-ventre : le sostenuto
 Élongation du corps et dilatation des côtes (en pointillés) : le « grandir et mincir »

Figure 66. *Appoggio* et *sostenuto* : pression sur le bas-ventre et sous les fausses côtes en dilatation

« Avec le soutien, on obtient le maximum de sonorité avec le minimum de souffle. »

Clemente Guearti

8. L'importance de la posture du chanteur dans l'acte phonatoire

Une bonne et profonde respiration diaphragmatique ne peut se faire correctement que si le chanteur adopte la posture du « mincir et grandir » (chapitre 7) et une légère expansion de l'abdomen aussitôt rétractée et allongée (et non pas une cambrure dorsale et une poussée vers la partie antérieure du ventre ou de la tête !). Tout est subordonné au système musculaire abdomino-costodiaphragmatique qui règle les modalités de la prise d'air, et gère ensuite le contrôle de l'air expiré (toujours dans une posture d'élongation, de rectitude et de dilatation corporelle !).

La descente du diaphragme est capitale lors de l'inspir pour permettre un remplissage efficace d'air des poumons, en même temps que la détente des abdominaux supérieurs, la rétraction des abdominaux inférieurs (plancher pelvien qui produira l'énergie nécessaire à l'émission) et bien sûr la dilatation des côtes qui soulève très légèrement le sternum et déroule la colonne vertébrale.

L'influx nerveux qui déclenche la contraction des abdominaux doit être suivi d'un retour à l'état de repos une fois la phrase terminée. Ce repos, si court soit-il, permet au chanteur d'inspirer à nouveau avant de reprendre la phrase suivante. Il y a donc une alternance contraction / décontraction permanente durant toute sa prestation grâce à laquelle le chanteur peut se repositionner avant chaque phrase.

« Les abdominaux sont des muscles “centraux” du corps, essentiels aux fonctions de mouvements comme aux fonctions végétatives. Ils doivent être protégés, travaillés en équilibre, en respectant l'étirement du dos et l'amplitude respiratoire. Ils doivent permettre de soutenir et contenir les organes : “Grandir-mincir” en toute situation. »

Dr Bernadette de Gasquet

Rappelons que les lèvres contribuent au centrage, à la formulation et à la focalisation des mots et des sons, ainsi qu'à leur densité, à condition qu'elles conservent leur tonicité et restent actives grâce à l'afflux contrôlé de « l'énergie sonore » provenant des abdominaux. À noter qu'une ouverture partielle de la glotte telle qu'elle se produit lors de la respiration normale ne peut satisfaire la respiration profonde exigée par le chant savant.

Tenez aussi compte de la souplesse articulaire des genoux qui conditionne le confort de la station verticale (bassin très légèrement basculé si nécessaire) et qui empêche les douleurs dorsales. Donc, ni bassin basculé, ni genoux fléchis comme il est parfois abusivement suggéré, mais plutôt l'appui du plancher d'un pied qui suffit pour faire fonctionner les bons muscles d'une manière satisfaisante.

Copyright © 2017 Solal.

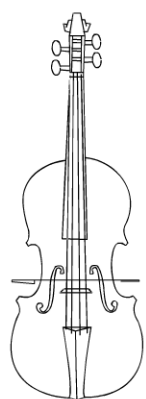
9. Quelques comparaisons / images potentiellement utiles

9.1. Les cordes instrumentales et les cordes vocales

Tout comme la belle sonorité produite par le frottement des cordes avec l'archet nécessite un instrument de qualité et une maîtrise technique, une voix « posée » implique que le chanteur sache respirer efficacement grâce à la pondération des abdominaux et diriger sa voix vers les résonateurs du triptyque bucco-naso-pharyngé.

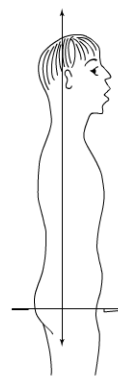
Par rapport aux cordes d'un instrument, les cordes vocales sont « vivantes ». Elles s'accordent en fonction de leurs capacités d'élongation et de raccourcissement sur une fréquence qui leur est propre et ne peuvent prétendre aux performances des instruments à cordes.

À l'instar des cordes du violon (qui ne vibrent et n'émettent que s'il y a appui des doigts et frottement de l'archet sur celles-ci), les cordes vocales sont en elles-mêmes insonores. Elles ne produisent des sons que par la volonté de l'Homme d'en user grâce à la masse d'air emmagasiné dans ses poumons et à l'intervention de plus de trois cents muscles !



Corps du violon et ses cordes

archet



Corps chantant et ses cordes vocales

a. Les cordes sont réglées du grave à l'aigu. Pour obtenir la(les) note(s) recherchée(s), le violoniste appuie ses doigts sur la(les) corde(s) à la bonne hauteur et avec l'archet sur le « ventre » de l'instrument dans un mouvement de frottement équilibré, sans effort. S'il appuie exagérément, le son sera dur et raide et la corde peut se casser.

b. Les quatre cordes de l'instrument sont en général accordées une seule fois avant le concert (ou entre deux mouvements si l'instrument se désaccorde durant le récital)

a. Les cordes vocales se chargent de régler la hauteur des sons en se raccourcissant pour émettre les sons graves, et en s'allongeant et s'affinant pour émettre les aigus. Si le chanteur appuie sur le larynx plutôt que sur le bas-ventre et le diaphragme, sa voix se raidit et peut en souffrir.

b. Chez l'Homme, pas de cordes tendues, mais deux petits muscles (les cordes vocales) au centre du larynx. Nous pouvons imaginer n'avoir qu'une seule « corde » tendue et flexible sur l'avant du corps, à l'image d'une contrebasse à une corde comprenant la capacité d'augmenter ou de relâcher sa tension selon les registres, les nuances et même chaque note. Ce qui signifie : une élongation et un amincissement du corps et le maintien de cette position jusque dans la descente.

Figure 67. Appui de l'archet sur le violon, appui en rétraction sur le bas ventre en rétropulsion

« *Nos muscles sont les cordes qu'il faut apprendre à tendre et accorder.* »

Lilli Lehmann

9.2. Caisse de résonance et timbre : comparaison avec le violon

À l'image d'un instrument à cordes qui dispose de sa caisse de résonance, le corps humain a ses caisses de résonance, sans lesquelles la voix serait à peine audible. Tout comme le bois qui se travaille et s'imprègne de couleurs par le jeu de l'instrumentiste, la charpente osseuse dorsale et thoracique du chanteur et ses résonateurs faciaux s'imprègnent des vibrations sonores de sa propre voix.

Dans l'instrument à cordes, la qualité du bois et des vernis utilisés créent des couleurs qui enrichissent la sonorité du « corps de l'instrument » ; pour la voix humaine, c'est le bassin, la colonne vertébrale, la cage thoracique, les parois pharyngo-bucco-palatales, les sinus et les lèvres qui donnent à la voix son timbre, ses couleurs selon l'intensité et surtout son « identité ».

9.3. Conduite d'un véhicule, conduite de la voix

La voix, par sa construction, ses mécanismes et son utilisation peut dans une certaine mesure être comparée à une voiture : il n'y a pas de démarrage de celle-ci sans appui sur la pédale des gaz (source d'énergie), ni de celle-là sans la tonification des muscles abdominaux et diaphragmatique (dans la posture du « grandir mincir »).

Qu'arriverait-il à la boîte de vitesses si l'on changeait de pignon sans débrayer ? Le chanteur qui change de registre sans appui sur le diaphragme et sans rétraction du bas-ventre ne parviendra pas à une production sonore équilibrée sur toute sa tessiture.

Savoir chanter, c'est savoir appliquer tous ces changements de régime qu'exigent les différents registres (exactement comme les vitesses et la conduite d'un véhicule) [tableau 1].

Tableau 1. Comparaison entre le registre automobile et le registre vocal

Vitesse de la voiture	Registre de la voix
1 ^{re} vitesse : appui sur les pédales d’embrayage et la pédale de l’accélérateur.	Registre grave : appui (ou contraction) du bas-ventre et légère dilatation intercosto-diaphragmatique.
2 ^e vitesse : accélération par une douce pression sur la pédale d’embrayage puis des gaz : plus d’énergie transmise par le moteur.	Registre médium : les abdominaux s’allongent légèrement sous l’effet de l’énergie et le diaphragme se tend (se règle) latéralement.
3 ^e vitesse : nouvelle accélération, nouvelle pression plus marquée sur la pédale des gaz.	Registre du haut-médium : corps plus déroulé (sans raideur). Douce pression supplémentaire bien dosée du bas-ventre, et réglage diaphragmatique pour freiner, stabiliser et basculer le larynx : accès facile vers l’aigu.
4 ^e vitesse : idem, pression intensive supplémentaire sur la pédale des gaz.	Registre de l’aigu : idem, corps tonifié, allongé et dilaté au niveau des basses côtes et des supérieures ; « Hop » maintenu par une douce pression sur le bas-ventre ; larynx toujours stable et basculé.
5 ^e vitesse : idem.	Registre du sur-aigu : idem, corps plus dilaté au niveau des côtes supérieures.

Face à une côte raide ascendante et/ou descendante, nous rétrogradons pour passer la deuxième, beaucoup plus rarement la première, afin d’augmenter le régime du moteur. Il en est de même sur une phrase descendante qui exige aussi un meilleur engagement des périméaux (sans raideur !) pour assurer l’homogénéité et le soutien de la voix, afin d’éviter aux notes descendantes de « dégringoler des escaliers...»

En voulant soutenir votre voix, évitez à tout prix d'appuyer exagérément sur le bas-ventre (pédale de démarrage du son et moteur de développement de la voix) à l'image de certains conducteurs qui écrasent brusquement la pédale de gaz, en faisant vrombir le moteur du véhicule.

Ces comparaisons ont évidemment des limites : la maîtrise de l'instrument vocal (peu visible et d'une haute technicité) demandera bien sûr beaucoup plus de temps que l'apprentissage de la conduite d'une voiture...

9.4. Parallèle entre parler-marcher et chanter-courir

Qualitativement, en termes de dépense énergétique, le chanter est au parler ce que la course est au marcher. Comme la course par rapport à la marche, chanter exige en effet plus d'énergie que parler.

Normalement, le corps n'adopte pas une attitude nécessairement « athlétique » pour marcher ou pour parler. À l'inverse, chanter nécessite du tonus musculaire, donc une posture « athlétique » à maintenir tout le long de la prestation vocale, comme le coureur. Nous faisons allusion ici non pas au sprinter qui « explose », mais plutôt au coureur de fond qui doit « ménager sa monture » s'il veut parvenir au bout de la course ; comme lui, le chanteur doit garder un corps tonique dès le départ et durant toute sa prestation et veiller à ne pas faire d'efforts inutiles par des mouvements parasites, inadéquats ou exagérés.

S'interroger ne peut que rendre service : pourquoi assiste-t-on à cette tendance très perturbante – donc nocive – de certains chanteurs cherchant à tout prix à faire des efforts au niveau supérieur du corps, alors que chanter exige relativement peu d'énergie ? Pourquoi ne pas se contenter de ce petit pincement du bas-ventre qui règle tout le mécanisme des muscles phonatoires (comme dans une chaîne de fabrication) incitant les intercostaux et le diaphragme à se positionner, en adaptant la dose d'énergie au registre et sans gêner et malmener le « petit larynx cartilagineux » ?

Courir exige des efforts bien ressentis dans le corps, cependant réalisés sans raideur d'aucun muscle, si ce n'est les contractions naturelles de ceux concernés par l'effort de l'action. Il en est de même pour le chanteur : pas de raidissement artificiel au niveau des épaules, de la nuque, de la gorge, ni de réactions musculaires exagérées du bas du corps.

10. Exercices pratiques de l'*appoggio* et du *sostenuto*

Avant de passer aux exercices, voici quelques rappels/conseils d'ordre général.

- Avant d'attaquer la première note, adoptez la position du « grandir-mincir ».
- L'engagement de la sangle abdominale assure le soutien vocal, de plus en plus consolidé du grave vers l'aigu, avec la pression progressive de cette sangle (sans pour autant « relâcher » son engagement en phase descendante, mais en l'allégeant imperceptiblement). C'est-à-dire que l'échelle de l'accroissement de la pression sera délicatement nuancée : douce et mesurée dans le grave, légèrement plus engagée dans le medium, et encore davantage dans l'aigu, par rapport à la note culminante, où on sent clairement le « raffermissement » du bas-ventre et du sommet du diaphragme, sans oublier l'accroissement de la tension palatale depuis la zone de passage du haut-medium.
- Plus l'ambitus est large, plus le travail des grands muscles augmente. Plus la phrase (ou les notes) monte(nt), plus on ressent le raffermissement du plancher pelvien.
- Ne pas suivre les dessins mélodiques des notes sur la portée, mais comme l'alignement des oiseaux perchés sur un même câble, donc une même et seule hauteur d'émission buccale et laryngée (chapitre 8). Les notes sur la portée permettent leur lecture et leur reproduction vocale, mais ne sont pas là pour inciter le larynx à suivre leur position, ni leur dessin mélodique. Il ne faut donc ni monter ni descendre dans le vestibule pharyngé !
- Analyser tous les mouvements ressentis dans le ventre, les côtes, le dos, la nuque, etc.

Des exemples ? Nous pouvons en donner par milliers. Quelques échantillons devraient suffire pour prendre conscience de ce que l'on doit faire face à des passages difficiles.



Figure 67. Les notes comme des hirondelles sur une ligne

10.1. Mécanisme musculaire sur les phrases ascendantes

Exercice 1



Figure 68. Quatre mesures dont deux ascendantes (exercice 1)

Avant d'attaquer la première note, respirez profondément bouche et arrière-gorge ouvertes, en rétractant légèrement le bas-ventre en même temps que vous tendez vos mains à plat vers le plafond (Fig. 69). Cette attitude du « grandir-mincir » augmente le tonus musculaire vers les aigus ; notez le léger relâchement du bas-ventre après chaque double note, suivi aussitôt de sa rétraction sur la double note suivante, et ainsi de suite.

Concernant les notes descendantes, se référer aux explications données plus loin (« Mécanisme musculaire sur les phrases descendantes »).



Figure 69. Appui des mains à plat bras tendus en direction du plafond

Exercice 2

Comme sur les intervalles des notes à large ambitus, et surtout sur les aigus, n'hésitez pas à renforcer non seulement l'élongation de la paroi abdominale et le déroulement de la colonne vertébrale, mais aussi à renforcer les attaches costales du diaphragme sous les premières fausses côtes, comme indiqué à la figure 66.



Figure 70. Deux portées pour exercer les ambitus

Les portées de la figure 70 ne contiennent pas de paroles, le but de l'exercice étant de travailler les ambitus. Dans le cas d'un texte chanté, afin d'obtenir la liaison des syllabes sur chaque mot, de bien ponctuer et accentuer les paroles, et d'éviter des notes « anonnées », figées (qu'elles soient grimpantes ou descendantes), il faut *articuler les paroles de façon naturelle comme dans le parler*.

Exercice 3

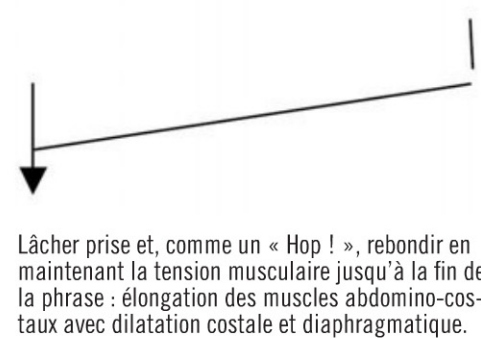


Figure 71. Cinq mesures pour s'exercer au vol plané

Dans cet exemple musical, on peut s'inspirer de l'image suivante : courir avec un parapente et appuyer sur la plante des pieds avant l'octave pour « s'envoler » sans relâcher la tension musculaire du corps jusqu'à la fin de la phrase. Après un lâcher-prise des muscles pour inspirer, appuyer encore une fois avec les pieds sur le do de l'octave descendante pour rebondir une nouvelle fois vers la tonique supérieure et la suite de la phrase, en se laissant « planer » jusqu'à la dernière note, sans descente ni relâchement du tonus !

10.2. Mécanisme musculaire sur les phrases descendantes

La phrase descendante exige le maintien de la dynamique et de la tonicité musculaire périnéale et diaphragmatique. C'est ce tonus maintenu dans la rétraction des abdominaux qui donne au vocaliste l'impression physique qu'aucune note ne semble « descendre ». Souvenez-vous :

- que tout effort musculaire intense est à bannir ;
- qu'aucune note ne monte ni ne descend « vocalement » : ce sont les cordes vocales qui ajustent la hauteur des sons, et non pas des mouvements insolites ascendants-descendants du larynx dans le vestibule pharyngé ;
- que toutes les notes atterrissent et s'appuient sur la même surface très réduite du palais dur, au centre de l'arcade palatale.

Exercice 1

Il est fondamental que chaque note descendante passe par-dessus la précédente, à travers un tuyau imaginaire nuque-front d'où elle se projette vers l'extérieur à hauteur du « troisième œil », passage obligé de tous les sons (Fig. 72).

Après avoir bien respiré et déroulé votre corps verticalement, nuque droite, épaules relâchées, côtes dilatées, lèvres, langue et mâchoire libres :

- ajustez chaque son sous le plafond vélaire de la note la plus aiguë de la phrase, en accentuant la première note de chaque mesure afin de rythmer l'exercice ;
- ajustez le tonus musculaire par rapport à la première note (la plus aiguë) ;

- raffermissez un peu plus le bas-ventre pour tonifier le mécanisme de soutien avant d'émettre la première note descendante, et maintenez-le ainsi jusqu'à la dernière, afin de stabiliser le larynx et homogénéiser la voix.

C'est comme si la première note descendante montait d'un cran au-dessus de la note aiguë qui la précède, et ainsi de suite comme le montre la figure 72.

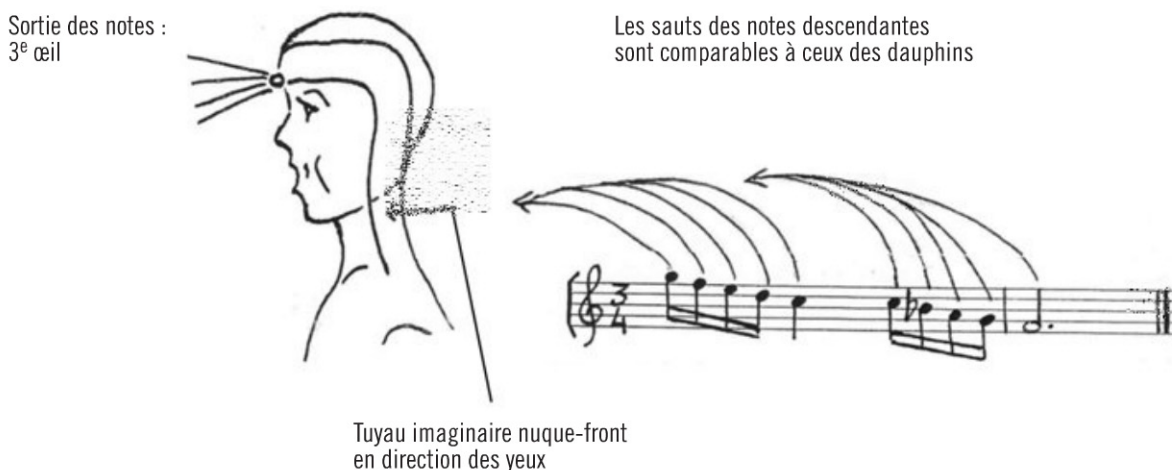


Figure 72. Trajet sonore dans les phrases descendantes

Exercice 2

Ajustez le tonus musculaire par rapport à la première note ; avant de passer à la suivante (plus aiguë), consolidez le plancher pelvien et le sommet du diaphragme par une légère contraction progressive, à maintenir jusqu'au bout de la phrase afin de stabiliser le larynx et d'homogénéiser la voix.

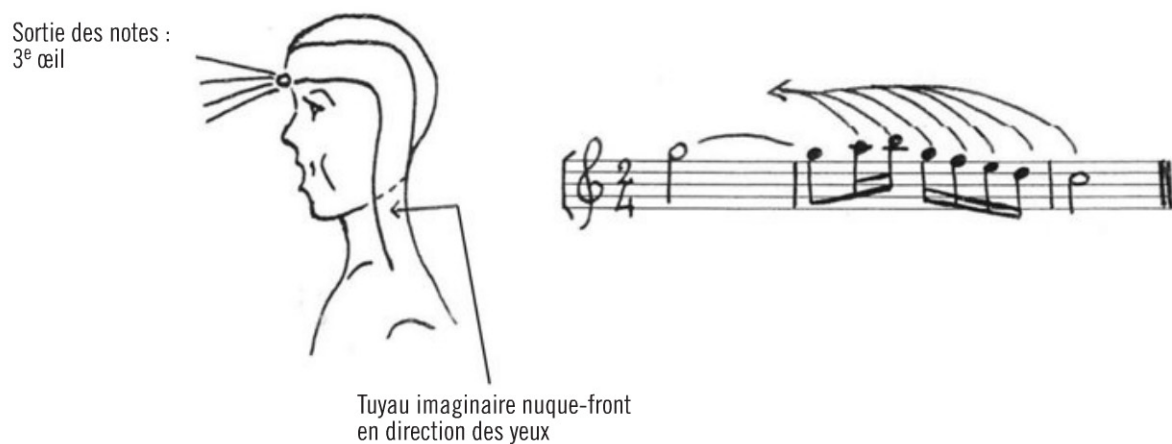


Figure 73. Trajet sonore dans les phrases ascendantes-descendantes

La différence entre les exercices 4 et 5 est le renforcement de la sangle abdominale, pour assurer le *la* et le *si*. Aussitôt après, les notes descendantes suivront l'approche indiquée plus haut.

11. Conclusion

« Seul un souffle franchement amorcé peut donner à la voix cette rondeur, cette richesse de timbre, cette fluidité capable de toutes les nuances de crescendo et de diminuendo à l'intérieur d'une même phrase. »

Léopold Simoneau

Le chant exige relativement peu d'effort, mais beaucoup de subtilité. Il est normal qu'au départ les étudiants soient constamment appelés à contrôler de nombreux points, tels que langue, lèvres, palais, souffle (respiration), abdominaux, diaphragme, etc., qui les entraînent dans un engrenage de contraintes mécaniques. C'est un passage obligé – dans l'ordre et dans une connexion ultra-rapide d'à peine une fraction de seconde ! – pour apprendre à utiliser le bon mécanisme phonatoire, réglé et organisé par la pensée et les réflexes⁶³.

Les instrumentistes apprennent assez vite à jouer professionnellement de leur instrument. Il n'y a aucune raison pour que les chanteurs ne parviennent pas à faire de même avec leur propre « instrument », leur corps !

« De toutes les erreurs de ceux qui s'éloignent du naturel, la plus grande est celle de ne pas songer à l'obligation de s'en corriger. »

Pier Francesco Tosi

63. Comme l'apprentissage de la conduite de voiture, le réflexe prend le dessus à la longue, et le changement de vitesses se fait machinalement.

.....

Chapitre 13

Le vibrato

« *Le phénomène de vibrato contribue à la perception de la hauteur, de l'intensité et du timbre du son vocal.* »

Richard Miller

1. Introduction

Petites variations rapides de la fréquence et de l'intensité du son, le vrai vibrato donne le sentiment d'une *note unique qui oscille*, et non pas d'une alternance de deux notes. Son amplitude et sa rapidité répondent à des normes acoustiques et auditives assez précises.

Le vibrato s'effectue sans crispation de la musculature des cordes vocales ni de la glotte ; il « amortit » les efforts laryngés, rendant le son agréable à l'oreille. Il joue ainsi un rôle fondamental dans l'esthétique du geste chanté. Source de bien-être et de beauté vocale physique et psychique, il équilibre les énergies « yin » et « yang », et répond aux exigences musicales de l'auteur.

Les notes qui commencent *pianissimo* et vont *crescendo* (ou inversement) ne devraient pas vibrer dès l'attaque de la première note, mais rester sobres, sans vibrato ni raideur, pour permettre le développement progressif de l'oscillation seulement sur la fin de la phrase (ou simplement sur la dernière note). Donc, pas de vibration qui se déclenche dès la mise en position phonatoire de la glotte (exactement comme le violoniste qui fait vibrer petit à petit la corde sur laquelle il appuie, en augmentant progressivement le mouvement d'oscillation de la main et du doigt selon l'intensité du son à produire).

Le vibrato met en jeu les muscles crico-thyroïdiens et l'élasticité du réglage costo-diaphragmatique. Il résulte donc de l'impulsion nerveuse sur les muscles vocaux et de la coordination pondérée des muscles abdominaux, costaux et surtout du diaphragme ; sans cette dernière, le vibrato proviendrait de la gorge et serait artificiel.

2. Le vibrato de la voix

Le son chanté est le résultat comme on le sait d'un travail coordonné entre les muscles de soutien (la musculature abdomino-costodiaphragmatique) et ceux du bloc laryngé.

2.1. Fonctionnement mécanique et physiologique

Modulation de basse fréquence, et signe d'une utilisation non forcée des organes vocaux, le vibrato implique une activité déliée du larynx. Ce phénomène vibratoire se dévoile quand le reste du geste vocal est réalisé dans des conditions techniques optimales. Il s'annonce principalement sur les sons tenus et prolongés. Par exemple, le chuchotement ne possède pas de vibrato ; une voix qui crie, qui force, serre, ou se crispe, non plus.

En fait, le mécanisme précis du vibrato n'est pas encore parfaitement élucidé. Il s'installe lorsque «le meilleur équilibre s'établit » sous forme de vibrations oscillations de l'ensemble du système phonatoire qui se surajoutent aux vibrations acoustiques du bord des cordes vocales. Le vibrato est visible chez les chanteurs et perçu et intégré par l'auditeur. Il concerne aussi bien la hauteur, l'intensité que le timbre de la voix.

D'après les spécialistes, une fréquence :

- entre six et sept ondulations par seconde correspond à un vibrato normal (six pour les hommes, sept pour les femmes) ; une voix saine vibre entre un quart et un demi-ton par rapport à la note. Au-dessous ou au-dessus, la voix perd en qualité ;
- supérieure à sept fluctuations est celle du *tremolo*, la voix qui tremble ; le larynx bouge avec un vibrato très serré, très rapide (cette hyper-fonction de pression sous-glottique se révèle trop intense par rapport aux réactions normales du larynx) ;

- au-dessous de six fluctuations correspond au chevrottement, un vibrato artificiel provoqué par les rapides montée et descente du bloc laryngé ; ce faux vibrato ressemble plus à un bêlement ; on estime que la voix oscille avec un vibrato lent et trop large, signe de lourdeur dans le mécanisme phonatoire, à cause d'une voix engorgée, tubée ;
- inférieure à quatre oscillations par seconde est celle d'une voix malade ou très âgée ; les cordes vocales sont totalement hypotendues, relâchées, peut-être même irrécupérables.

Le travail du diaphragme *en appui* et des muscles du plancher pelvien *en soutien* sont à la base du mécanisme phonatoire en général, et de tout ce qui crée « l'ornementation » en particulier, dont le vibrato.

On ne peut sonder le « mystère » de la dynamique de la voix sans une connaissance minimale de la physiologie et des fonctions des muscles phonatoires, et sans l'application correcte et régulière de ce savoir durant toute l'émission sonore. Un vibrato large ou serré provient très souvent d'un manque de connaissance technique qui se transforme en problème fonctionnel. En général, il s'agit d'une déficience du tonus musculaire au-dessous des cordes vocales, d'où une mauvaise gestion de l'écoulement de l'air. Cela peut arriver à tout âge, sans être forcément lié au vieillissement : comme nous l'avons déjà mentionné, Hugues Cuénod à 92 ans, et Christa Ludwig à 78 ans, avaient encore leur voix de jeunesse !

Une voix qui oscille sans cesse, dans une trémulation serrée ou lente, résulte d'un excès d'énergie en direction et contre le larynx. Une voix blanche (donc sans vibration) est celle qui n'a ni soutien, ni appui, mais que de la force.

« Les voix sans appui abdomino-diaphragmatique ne possèdent pas le vibrato, car le vibrato de la voix chantée est une modulation de basse fréquence qui apparaît lorsque le chanteur "appuie" sa voix par le diaphragme contre l'abdomen. »

Raoul Husson

Par « appui de la voix contre le diaphragme », Raoul Husson souligne l'importance des réactions du soutien des muscles du plancher pelvien comme de l'appui du sommet du diaphragme pour un vibrato de qualité. Ce soutien est enclenché par les contractions antagonistes souples mais

fermes de ces muscles (avec les côtes lombaires et dorsales en dilatation latérale et verticale).

En d'autres termes, le diaphragme appuie doucement et sans exagération en direction du centre de gravité et s'y maintient, pendant que la partie inférieure des muscles transverses se rétracte doucement et sans exagération en direction du coccyx : c'est dans ces conditions que le vibrato se dévoile à la fin de la note ou de la phrase.

2.2. La maîtrise du vibrato

Une voix de qualité nécessite souplesse et vigueur musculaires. L'émission du son et sa hauteur tonale sont directement liées au mécanisme vibratoire des cordes vocales.

Fruit d'un long apprentissage, le vibrato offre à la voix des qualités d'expression, de justesse et d'intensité esthétique. Seul un entraînement intense permet de maîtriser l'oscillation de la voix, de la maintenir pure en ne lui donnant qu'un léger vibrato en fin de phrase.

Le cycle phonatoire-vibratoire s'enclenche suite à l'adduction des cordes vocales, obtenue par l'intervention conjuguée des muscles crico-aryténoïdiens latéraux et des inter-aryténoïdiens⁶⁴. Ce « barrage » dû au resserrement des cordes vocales provoque aussitôt une augmentation de la pression du souffle sous-jacent qui tend à écarter le bord libre des cordes, et laisse s'échapper une petite quantité d'air qui dépressurise la glotte. Comme précisé à maintes reprises, ce rapprochement cordal, habilement équilibré et ajusté dépend de la pression pneumophonique et abdo-diaphragmatique. Le résultat est un son vivant et vibrant qui oscille vers la fin de la phrase, en principe dans l'intervalle d'un demi-ton.

Soulignons que, sans une tension saine des muscles phonatoires (principalement du diaphragme), cette qualité vibrante homogène ne peut être à la base du legato d'une note à l'autre qui harmonise la qualité sonore de la voix, tout en assurant un vibrato pur.

Cette totale aisance vocale facilite le passage d'un registre et d'une intensité à l'autre, avec un minimum d'effort (d'énergie).

La posture « athlétique » (construction d'un schéma corporel vocal) permet le contrôle de la synergie neuromusculaire, de l'itinéraire et de

64. Pour plus de détails, voir *L'instrument du chanteur*, chapitres « L'appareil phonatoire » et « Le larynx ».

l'adhérence de la colonne du son sur le voile du palais et le palais dur. Un travail éducatif progressif permet au chanteur d'acquérir un automatisme cérébro-musculaire assurant le travail des quelque trois cents muscles qui participent à la phonation.

Les fréquences vibratoires de la voix ne s'épanouissent que lorsque celle-ci possède un mécanisme bien réglé : une collaboration équilibrée entre les multiples contractions-décontractions des muscles laryngés et de l'ensemble abdomino-costodiaphragmatique, ainsi que l'ajustement correct des résonateurs, par une heureuse unification des registres.

Ces coordinations physiques et mécaniques perfectionnent la voix avec son timbre, sa projection, son homogénéité, son expressivité, son vibrato.

« L'expérience empirique du chanteur aguerri montre que la coordination physique telle qu'elle est abordée dans la technique d'appoggio⁶⁵ est susceptible de fournir au larynx un soutien structurel autorisant la production d'un vibrato correct. »

Richard Miller

Un bon vibrato est donc le signe d'une voix saine et correctement émise. Comme déjà dit, le mécanisme intime du vibrato n'est pas encore élucidé et les convictions des scientifiques et des spécialistes de la voix sont souvent contradictoires. Personnellement, je partage les observations générales de Seashore et Simoneau :

« Un bon vibrato est une pulsation de hauteur accompagnée normalement de pulsations synchrones d'intensité et de timbre, dont l'ampleur et la vitesse sont de nature à conférer au son une qualité d'agréable souplesse, de tendresse et de richesse. »

Carl E. Seashore

65. *Appoggio* signifie « appui » du diaphragme en direction du centre de gravité, parallèlement à la dilatation de ce grand muscle, aidé en cela par les intercostaux externes (voir le chapitre 12).

« Tout acte physique résulte d'une harmonieuse tension musculaire. Il ne faut pas non plus tomber dans l'inertie. Chanter suppose la coordination d'une multitude de muscles. Il faut s'assurer de leur fonctionnement sans constriction pour obtenir le plus naturel du vibrato. »

Léopold Simoneau

Suite aux résultats obtenus avec mes élèves et selon mes propres expériences, je suis persuadée que l'acquisition d'un vibrato sain dépend largement de la descente correcte du diaphragme, de sa dilatation latérale (à hauteur des côtes lombaires et dorsales inférieures), de la stabilité du larynx et du soutien des muscles pelviens. Lorsque l'on chante en totale coordination musculaire du système phonatoire, aucun problème ne vient perturber la voix, ni le vibrato.

3. Voix blanche, chevrottements, trémolo

Une voix blanche ou plate (sans vibrato) est par exemple la voix chantée immature des jeunes enfants. Elle se rencontre également chez certains chanteurs adultes.

Le vibrato naturel existe pourtant et peut se révéler spontanément. Il est fréquent que l'élève n'en possède pas, en raison du blocage du larynx et d'une posture trop molle. Dans ce cas, l'apprenti chanteur cherche souvent à introduire un vibrato artificiel par des mouvements forcés de bas en haut et de haut en bas du bloc laryngé ; c'est une source de douleurs pour les cordes vocales qui peut conduire à une extinction de voix.

Une voix sans vibrato peut provenir aussi d'une pression sous-glottique insuffisante ou encore d'un blocage des muscles du larynx, de la nuque et des muscles de soutien. Privée d'ampleur, de portée, d'expression, de couleurs et d'harmoniques, la voix tremble plutôt qu'elle ne vibre, parce que les cordes vocales ne peuvent s'accoler correctement sous l'effet de l'écoulement forcé du souffle. Ces problèmes, qui peuvent se produire à tout âge, augmentent avec le serrage du pharynx et l'abaissement volontaire (bien que devenu inconscient) du bloc laryngé.

Toute pression sous-glottique exagérée, toute distension, toute instabilité du bloc laryngé mènent à des conséquences de nature pathologique, allant jusqu'à engendrer nodules et varices, suite à la fatigue du système neurophonatoire et de sa musculature. Des tremblements de la mâchoire et de la langue apparaissent. Cette situation peut être rattrapée par un travail intense de rééducation.

La stabilisation maîtrisée du bloc laryngé est d'une grande importance pour une fonction déliée du larynx et des cordes vocales⁶⁶. Un larynx « au repos », donc en position médiane, reste souple et oscille librement. Il doit être absolument accompagné par la *pré-pondération* suivie de la *pondération* des abdominaux et du sommet du diaphragme, une tonification absolument nécessaire à la production du beau son et au déclenchement du bon vibrato.

Pour éviter tout *chevrotement* et *trémolo* (qui peuvent avoir des conséquences désastreuses sur les cordes vocales), la coordination méthodique des réactions de ces mêmes muscles, une bonne gestion du souffle et la stabilisation du larynx doivent être le point de départ du travail de base, notamment pour la stimulation du vibrato chez les débutants. Un vibrato large ou serré est nuisible à la voix, dérange l'auditeur et certainement le chanteur.

Une voix de qualité, expressive, projetée, au timbre riche et coloré résulte d'une bonne répartition énergétique des harmoniques graves et aigus. Un bon pédagogue est capable de relever chez le chanteur l'absence de pondération dynamique des muscles de soutien et d'appui. Il est également en mesure de constater tout mouvement parasite : bras et/ou mains raidi(e)s, épaules soulevées, menton pointé vers l'avant ou engorgé, taille « pliée », etc.

Un travail vocal régulier a pour but de développer harmonieusement, en souplesse, en douceur, et sans effort particulier la musculature impliquée dans la phonation, pour atteindre une voix homogène, expressive, ample, bien équilibrée en harmoniques graves et aigus.

Les vibrations d'une voix mixte équilibrée sont ressenties dans tout le corps, à travers la charpente osseuse dorsale, le sternum et les résonateurs faciaux. Alors, le vibrato s'installe naturellement dès que la voix trouve les appuis du souffle et du son.

66. Pour plus de détails, voir le chapitre XXI « Les effets vocaux par l'ornementation » dans *L'instrument du chanteur : son corps*.

.....

Chapitre 14

Intensité et nuances⁶⁷

« La formation de la voix, surtout de la voix chantée de grande intensité (chant théâtral) développe au sein des organes phonateurs des sensations internes multiples et nettement perçues. Leur importance est extrême dans la pédagogie et dans la conduite du chant. Elles ont une action excito-réflexe sur le tonus des cordes vocales. C'est enfin par leur introspection consciente et constante que le chanteur apprécie sa propre voix et la qualité de son émission ».

Jacques Chailley

1. Introduction

L'*intensité* est la puissance sonore qui peut être douce, moyenne ou forte. Quant à la *nuance*, elle se définit à la fois par l'intensité et la couleur.

Chanter ou parler d'une manière monocorde est ennuyeux. Les différentes intensités et nuances servent à donner de la vie au son. Ces deux termes sont très proches et expriment parfois la même chose.

Le « mordant » de la voix est un facteur essentiel de l'intensité. On ne peut l'obtenir sans l'ajustement du tonus du sphincter glottique, lui-même dépendant du réglage tonique à la fois du diaphragme au niveau des basses côtes et du plancher pelvien.

67. Ce thème a été largement développé au chapitre XVIII de mon premier ouvrage *L'instrument du chanteur : son corps*. Nous donnons ici des explications complémentaires et des images simplifiées.

La voix est conditionnée dans une large mesure par des cavités pharyngienne et buccale bien dégagées, bien dilatées et libres. Une voix de qualité est source de bien-être, de joie, de partage, et de satisfaction personnelle. Elle permet de faire vivre la musique et de traduire fidèlement le sens du texte qui l'a inspirée.

Tous les muscles du système phonatoire détiennent leur propre fonction neuro-musculaire et physiologique. Leurs variations dynamiques bien contrôlées permettent non seulement d'améliorer la qualité de la voix, mais aussi d'en élargir la palette de couleurs.

Synchronisée dans une grande partie du corps par les mouvements musculaires, la *relation dynamique* entre système nerveux et muscles inspireurs-expirateurs peut être considérée comme un véritable « massage interne » des organes, bénéfique pour le cœur ! Ce n'est pas tout. Il faut tenir compte aussi du réglage continu et équilibré entre les efforts physiques de la glotte, de l'aperture buccale, des registres, des notes, de leur ampleur, de leur valeur et de leur durée. Il convient également de garder à l'esprit l'importance du contrôle des registres, pour éviter tout dysfonctionnement vocal.

Passer d'une intensité à l'autre, par exemple en voulant chanter *forte*, ce n'est ni pousser, ni raidir, ni bloquer le larynx ; de même, chanter *piano*, ce n'est pas relâcher la stature corporelle ni le tonus musculaire. C'est aussi *maintenir* la souplesse de toutes les parois musculaires et membraneuses lors de la dilatation intrinsèque et extrinsèque du système laryngé qui augmente l'espace interne de résonance. Ainsi peut-on passer correctement du *pianissimo* au *fortissimo* et inversement. À condition d'effectuer le passage « sans rupture », si ce n'est l'amplification ou la réduction progressive du son par le geste musculaire expiratoire qui met en valeur la ligne mélodique, le texte et son contexte.

L'engagement des organes buccaux fait intervenir :

- les muscles du larynx, les lèvres, la langue et la mâchoire ;
- la pression énergétique des muscles inférieurs, soit les abdominaux souteneurs et le diaphragme pressureur-dilatateur qui se chargent de la dynamique de la voix.

Certains professeurs nient l'existence des passages entre registres. Ou ignorent simplement la technique permettant de maîtriser ces passages, comme le relève Raoul Husson : « C'est le chanteur qui rencontre ces passages entre registres et intensités, aux prises avec eux journallement.

Chose plus grave, s'il n'est pas aidé, il va les exécuter sans correction, et devenir tôt ou tard un client du laryngologiste, et quelquefois perdre sa voix. »

Faisons une petite digression à propos de la réponse reçue de la part de leur professeur aux questions concernant des problèmes techniques posées par des étudiants : « Tu rentres chez toi, tu cherches et tu trouves ! » ; « C'est toi qui possèdes la clé de ta voiture, c'est toi qui la conduis, débrouilles-toi ! » ; « Tu es nul, tu ne sers à rien, je ne veux plus te voir »...

Avant d'aborder le thème des nuances dans les divers registres, il est nécessaire de rappeler le rôle joué par le palais et la langue à ce sujet.

2. Le palais dur, le voile du palais

Les sons provenant du fond de la gorge se heurtent et s'évasent sur cette voûte, pour repartir comme des rayons sonores vers le haut et l'avant de la bouche avant de s'extérioriser.

Une fois le bon mécanisme assimilé, nul besoin d'appréhender les notes et les passages relativement difficiles, sauf dans des cas particuliers et prévisibles.

La voûte palatale est une paroi en coupole qui contient des zones sensibles, des points d'appui et d'élan vocal dépendant du registre, de la hauteur des notes et de la variation de l'intensité. Lors de la montée des notes, la surélévation de la voûte palatine est importante et doit être progressive.

La libre articulation et l'appui des sons sont d'une grande importance, aussi bien dans la conduite de la voix que dans l'enseignement et la pédagogie. Il y a pléthore d'avis concernant l'importance du palais dur et du voile du palais comme l'attestent ces quelques citations :

« Ces plages palatales sont "activatrices" du son. »

Raoul Husson

« Le chanteur doit ressentir le point d'appui, de l'élan de sa voix contre le palais dur. »

Maurice Benharoche

« Le beau son est celui qui s'évasera doucement en haut et en avant, et dans toute la voûte palatine. »

Olivier Merlin

« Le palais dur et les dents peuvent être considérés comme le "tableau du son" à partir duquel la voix est réfléchiée et par lequel elle est augmentée en force et en brillant. »

William Shakespeare

« Pressez le son sur les dents. »

Fédor Chaliapine

« Porter l'effort d'appropriation vocale le plus possible en avant de la bouche. »

Dr Pierre Bonnier, *La voix professionnelle*

« Là seulement se crée un timbre normal, agréable, et là seulement le chanteur peut plier sa voix à toutes les couleurs de sa palette vocale. »

Édouard Rouard

Certes, le chanteur dirige le son vers la cavité buccale, mais il doit le faire immédiatement derrière les incisives supérieures contre le palais dur, un résonateur qui joue un grand rôle dans la qualité du son.

En cherchant à soulever la voûte à l'extrême, veillez à ne pas raidir l'arrière-gorge. Oui à « l'amorce du bâillement » pour le soulever, non au « bâillement total » qui tend l'arrière-gorge à l'extrême.

Quels que soient le registre, la voyelle et la note, avant d'amplifier ou de diminuer l'intensité sonore, la voix doit d'abord « frapper » (s'appuyer) sur la paroi palatale, juste au-dessous des incisives supérieures tant que l'intensité est forte puis, pour assurer le decrescendo, basculer « en biais » vers l'arcade du voile palatal.

Bien entendu, chaque voix possède sa propre dynamique qui dépend pour une bonne part de la taille et du sexe du chanteur. Un homme costaud et une femme petite et fine ne peuvent pas obtenir le même *pianissimo*,

ni le même *fortissimo*. Cela même à travers une aisance posturale et des pratiques corporelles correctes dans le geste vocal.

L'important est surtout de ne pas diriger ni d'appuyer l'onde sonore contre le larynx. Pour stabiliser la voix, cherchez plutôt à appuyer doucement mais fermement sur le sommet du diaphragme au creux de l'épigastre et, simultanément, imaginez une « main interne » poussant le sternum vers l'extérieur (à hauteur de l'épigastre). Le résultat est une voix osseuse dont les sons vibrent merveilleusement à l'avant du thorax tout en se dirigeant vers le palais dur.

3. La langue

Quelle que soit la hauteur de la note ou la voyelle, chaque syllabe joue son rôle dans l'atmosphère globale. La langue se maintient dans une position relâchée, sa pointe en contact permanent avec les incisives inférieures, ses bords avec les molaires inférieures (mais aussi légèrement avec les supérieures). Ces contacts de la langue doivent être particulièrement surveillés et soignés avec la voyelle « a », du registre grave aux notes suraiguës. C'est alors que le chanteur prend conscience de son aisance, même sur les notes les plus hautes de sa tessiture (pour autant qu'il articule syllabes et mots de façon naturelle, en soignant l'intensité des consonnes pour transmettre le sens des mots et leur accorder l'importance désirée).

4. Registre grave

L'appui de la voix sur le palais dur, comme sur le voile du palais, favorise son homogénéité et facilite l'action laryngée.

4.1. Pratique des intensités *pianissimo-piano*

En *pp* (*pianissimo*) ou en *p* (*piano*), le son doux est en appui sur l'arcade vélaire, entre centre palatal et oro-pharynx, un point d'appui qui varie de quelques millimètres vers l'avant ou vers l'arrière, en fonction de la note et de l'intensité (Fig. 74, page suivante).

La nuance douce, par l'épaississement des rubans vocaux, oppose au souffle un barrage moins puissant du sphincter glottique. Cela permet d'exprimer texte et musique dans des teintes vocales tamisées et audibles

à distance (même en présence d'un chœur ou d'un orchestre). Ces colorations interviennent petit à petit, à condition que le chanteur respecte la posture permanente du « grandir et mincir » au fur et à mesure de la montée des notes *depuis le bas-ventre jusqu'au creux de l'épigastre*. Tout cela soutenu par une quantité égale de souffle sur chaque son (la pression tonique est ressentie entre le plancher pelvien et l'épigastre).

« En raison de la faible tension des cordes vocales, la dépense d'air est forte et la pression sous-glottique basse. Le mouvement respiratoire ne nécessite donc aucun effort, mais simplement un soutien sans relâchement. »

Dr Guy Cornut

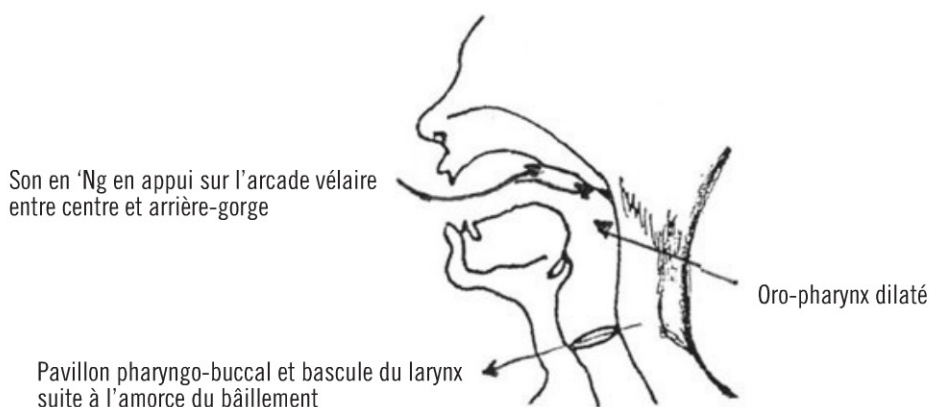


Figure 74. Le son 'Ng d'intensité *pp-p* en appui sur l'arcade vélaire

4.2. Pratique des intensités *forte-fortissimo*

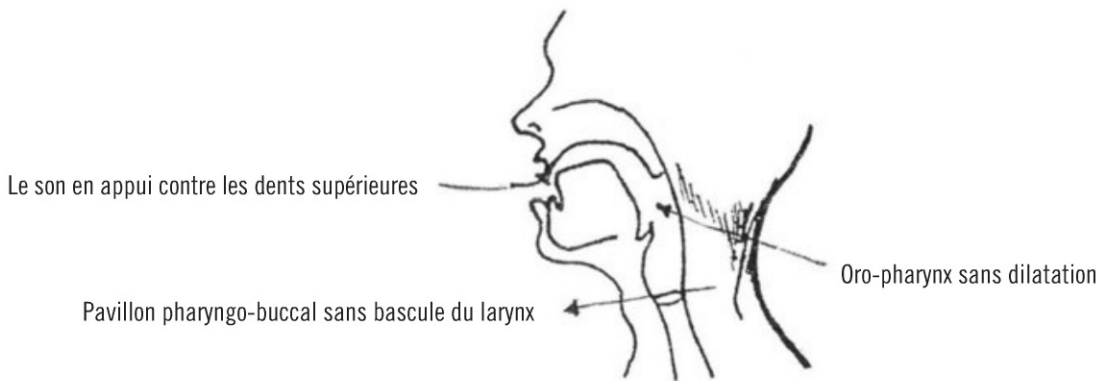
Dans le registre grave, une légère pression abdominale et épigastrique (diaphragme) est suffisante pour soutenir le larynx et alléger son travail. Ces pressions abdomino-diaphragmatiques maintiennent le larynx dans une position relativement basse et la voix s'enrichit en harmoniques graves, en couleurs, en sonorité, avec un vibrato naturel.

Les contrastes dynamiques sont pratiquement « neutres », peu de volume vocal séparant dans ce registre les nuances entre *p* et *f*, ou inversement. C'est le changement de pression du diaphragme et de la sangle abdominale qui permet de varier les intensités, avec une arrière-gorge toujours dilatée.

Sur les sauts à ambitus large ou réduit, l'application technique varie selon le registre, les nuances, le rythme, mais avec le maintien constant de la pression sous-glottique et de l'écoulement de l'air.

L'intensité *f* diffère de celle du *p*, les fonctionnements mécaniques également (mais peu). En même temps, il est important de tenir compte du mouvement des notes : phrase ascendante ou descendante ? En gamme ou arpégée ?

Ne pas oublier que le comportement phonatoire de la glotte est *tributaire* des formants de la voyelle, de l'intensité du son et du registre.



Changements de pression tonique des grands muscles abdominaux et diaphragmatique entre plancher pelvien et ombilic

Figure 75. Le son d'intensité *f-ff* en appui sur le palais dur, contre les incisives supérieures

Quelle que soit l'esthétique choisie, la puissance vocale ne doit pas se développer au détriment d'une bonne élocution. Il n'est jamais trop tard pour corriger une « articulation inexistante » pratiquée parfois dans tous les styles du chant, avec une bouche formatée en une ouverture unique.

Malgré le léger changement de position du larynx entre registres, et de l'espace phonatoire glottique, l'intervention combinée des grands muscles inférieurs doit être maintenue. À plus forte raison lorsque les nuances changent : par exemple, une intensité *douce* exige plus de tension palatine et de bascule laryngée ainsi qu'une onde sonore se dirigeant vers le palais central ou le voile du palais ; à l'opposé, une intensité *forte* demande moins de pression d'air glottique, mais plus de vigueur des muscles inférieurs, par un recul de la sangle abdominale et la rétro-pulsion de l'oro-pharynx.

Cette approche mécanique assure l'homogénéité de la voix et un legato sans heurt entre registres.

5. Registre intermédiaire entre medium et haut-medium

5.1. Pratique des intensités *pianissimo-piano*

Le régime de couverture en *pp* est partiel et la surélévation du voile palatal minimale. Pour enrichir la voix en harmoniques graves, le son, à la fois doux et timbré, est tributaire du mécanisme de couverture par un léger engagement musculaire abdomino-diaphragmatique, à peine progressif en direction du haut-medium, de façon à maintenir la couleur lumineuse de la voix jusque dans l'aigu.

Le mixage d'harmoniques graves et aigus est subordonné au passage entre registres grave et medium, le « registre intermédiaire ». C'est à partir de la première note de la zone de passage que le larynx commence à basculer légèrement.

Le mécanisme de mixage va automatiquement « pousser » la partie postérieure-supérieure du larynx (côté nuque), dans une position plus élevée, pendant que sa partie antérieure-inférieure bascule et descend (Fig. 76). D'où cette dilatation automatique de l'oro-pharynx tout autour du larynx (sauf, bien entendu, dans sa partie postérieure ; voir chapitre 4). Rappelons que la zone de passage commence à la fin du registre grave et couvre le registre du medium et au-delà jusqu'aux aigus.



Figure 76. Mécanisme de mixage vocal du larynx

Ne pas connaître ou ne pas appliquer la technique de stabilisation et de bascule du larynx, c'est négliger l'usage de la voix de poitrine, mélange d'harmoniques graves et aigus qui permet à la voix chantée d'atteindre aisément les aigus et les suraigus, c'est ignorer l'art d'unir

deux registres⁶⁸. La voûte obtenue par « l’amorce du bâillement » doit être préservée, le mécanisme de couverture progresse et l’oro-pharynx se dilate nettement, tout cela en respectant le régime mécanique de l’intensité et de la hauteur des notes.

En fait, c’est presque la voix qu’on obtient en jouant au « fantôme » ou au « grand méchant loup ». Ce « jeu » peut conduire le chanteur à utiliser consciemment sa voix de poitrine bien au-dessus de la zone de passage. Ce faisant, il n’écrase pas le larynx, il utilise simplement sa voix de poitrine, un peu plus amplifiée qu’en voix parlée (tout en maintenant impérativement l’articulation des mots au niveau des dents supérieures antérieures, *a fior di labra* !).

Onde sonore en appui contre les dents supérieures et la paroi nasale (le cavum dans l’arrière-nez), le registre du médium est source de richesse en harmoniques graves qui proviennent de la poitrine et qui étoffent la voix de tête, en *forte* comme en *piano*. À noter que, entre médium et aigu, un *f* sur une phrase ascendante se contente d’une couverture partielle.

6. Registre intermédiaire entre haut-médium et aigu

Ne pas respecter le passage mécanique entre haut-médium et aigu risque de détériorer la voix. C’est le cas en chantant un *pp* sans régime de couverture : le son se désincarne, perd sa portée, et les poumons se vident instantanément.

6.1. Pratique des intensités *pianissimo-piano*

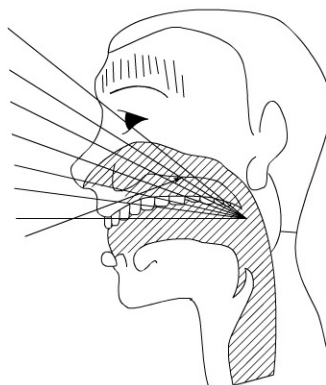
En bref, c’est le début de l’application des « i-isation » et « e-isation » (*chapitre 11*). Une amorce plus intense du bâillement assouplit le sphincter glottique en opposant moins de résistance au souffle grâce à :

- une descente plus prononcée du diaphragme par l’appui du souffle, la dilatation costale bien réglée ;
- une gorge et une poitrine légèrement dilatées, les sons en appui sur le centre du palais.

68. Coloratur au début, aujourd’hui mezzo-coloratur, j’ai dû moi-même lutter pour « libérer et sauver » mon larynx des efforts inutiles que j’imposais à mes cordes vocales (et à tout mon corps).

Fuseau de l'onde sonore qui habite toute la surface de l'arcade palatale, paroi du nez et du front, en englobant les yeux

Son en appui entre centre et oro-pharynx en e-isant dès la 1^{re} note aiguë, afin d'appliquer le régime total de couverture



Pression tonique des muscles entre plancher pelvien et épigastre

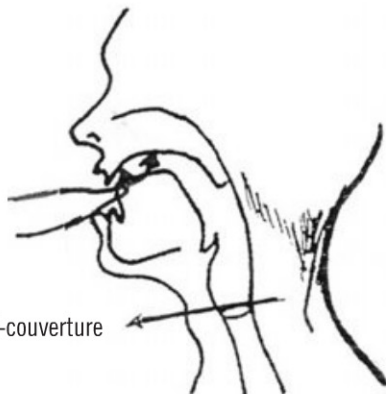
Figure 77. Le son en « e-isant » d'intensité *pp-p* en appui sur l'arcade vélaire, entre centre et arrière-gorge

6.2. Pratique des intensités *forte-fortissimo*

Obtenir un *f-ff* entre les registres medium, haut-medium et aigu implique :

- un réglage subtil des muscles abdomino-costaux et diaphragmatique ;
- des activités musculaires laryngo-pharyngiennes qui croissent et décroissent à la demande, tout en respectant les équilibres.

Légère couverture, centre palatal en 'Ng, son en appui contre les incisives supérieures, position idéale pharyngo-nasale



Larynx basculé en semi-couverture

Tension ressentie entre plancher pelvien et ombilic

Figure 78. Le son en « i-isant » d'intensité *f-ff* en appui contre les dents supérieures et la paroi nasale

7. Registre aigu

Le terme « medium » fait allusion à la zone de passage qui est le centre intermédiaire entre les dernières notes supérieures du registre grave (où commence la couverture des sons) jusqu'à la dernière de l'aigu.

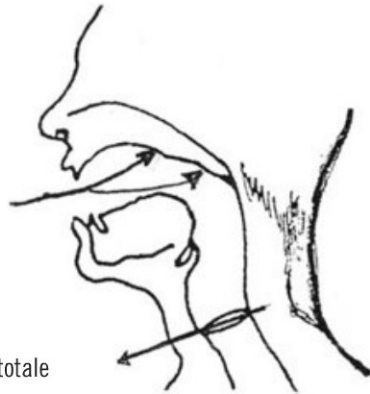
7.1. Pratique des intensités *pianissimo-piano*

Registre relativement difficile, chanter *p* ou *pp* entre medium et aigu exige un régime de couverture totale, bien entendu en fonction des notes et des voyelles. Les changements de volume suivent la position des notes ascendantes-descendantes et sont gérés par une pression bien équilibrée du souffle sous-glottique (par augmentation ou réduction du tonus des grands muscles du tronc).

L'onde sonore dans une relative oblicité se dirige vers le palais central pour s'y appuyer. Quand le voile du palais se soulève, le mécanisme de couverture « aspire » presque la luvette qui est absorbée et fait place à une sensation d'ampleur tonifiante et de souplesse palatale (comme dans l'amorce du bâillement) accordant aux mouvements linguo-labio-bucco-maxillaires indépendance et autonomie. Surface sensible, le palais dur participe spontanément à l'activation du son et à la qualité de l'émission sonore. L'ouverture buccale doit être progressive et non forcée.

Quel que soit le registre, le son en *pp* est suffisamment audible si le larynx est stabilisé et légèrement basculé et si l'onde se dirige vers le centre de l'arcade palatale ou vers l'oro-pharynx pour s'y appuyer. Onde qui « voyagera » de quelques millimètres vers l'avant ou vers l'arrière de l'arcade palatale selon la note et la voyelle.

Son en appui entre centre et oro-pharynx, arcade vélaire bien soulevé en i-isant dès la première note, afin d'appliquer le régime total de couverture et obtenir une résonance pharyngo-nasale



Bascule du larynx et couverture totale

Pression équilibrée des grands muscles (penser à appliquer une légère contraction du sphincter anal)

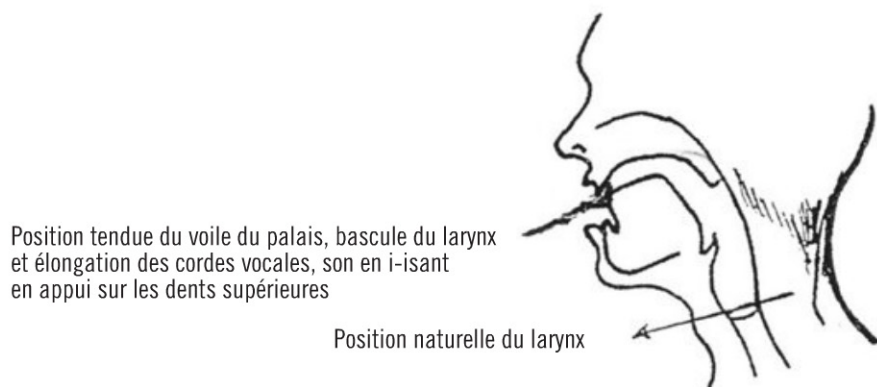
Figure 79. Le son d'intensité *pp-p* en couverture totale, arrière gorge en dilatation, masse linguale étendue sur les molaires inférieures, pointe linguale contre les incisives inférieures

7.2. Pratique des intensités *forte-fortissimo*

On découvre parfois des conseils très convaincants parmi les commentaires des « anciens », tel celui de Pier Francesco Tosi (1723) : « Plus un son est aigu, plus il doit être attaqué avec douceur ». Chanter en douceur, c'est charmer l'auditeur ; aborder les aigus en *f* progressif, c'est attirer l'attention de l'auditeur ; chanter fort en pressant le larynx, c'est « agresser » ses cordes vocales ainsi que les oreilles de l'auditeur. Aborder les notes en souplesse, avec un tonus bien équilibré des organes et des muscles phonatoires, c'est un cadeau à faire à soi et à ceux qui vous écoutent.

*« Quand vous chantez forte, on vous entend.
Quand vous chantez piano on vous écoute ».*

Madeleine Mansion



Pression tonique ressentie sur le palais dur, et entre plancher pelvien et ombilic

Figure 80. Larynx stabilisé et légèrement basculé

Difficile d'admettre qu'il faille attaquer les aigus en douceur, lorsque le chanteur ne réagit que par l'habitude assez courante de pousser vers le haut, contre le larynx... Pensez plutôt à une attitude noble de la tête, à une légère ouverture dorsale, à des épaules bien détendues, à une colonne et un dos déroulés et tonifiés en appui sur le sacrum. Et à utiliser votre voix de poitrine au lieu de « pousser » ! Cela, quels que soient le registre et l'intensité (toujours et encore avec une élocution pure et compréhensible). Pour appliquer et ressentir le déroulement de la colonne vertébrale afin de respirer profondément, imaginez que vous appuyez les mains à plat sur les hanches, comme sur des ressorts.

La pression tonique ressentie entre plancher pelvien et ombilic sur le *ff* évite des cassures vocales. L'intensité de l'onde sonore en *forte* doit être progressivement dirigée et appuyée contre les dents supérieures.

Pour aborder sans souci les notes aiguës, et avant même d'émettre la note concernée en *forte*, dirigez et appuyez l'onde sonore progressivement contre les incisives supérieures, en maintenant la dilatation de l'oro-pharynx et des intercostaux. Sans oublier la détente des muscles de la gorge et la tension des piliers antérieurs et postérieurs du palais, avec découverture graduel des dents supérieures et une légère remontée des commissures labiales, comme dans un tendre sourire :

- arcade vélaire en forme d'arche qui facilite l'émission ;
- large ouverture naturelle de la bouche en hauteur et en largeur, mâchoire détendue et relâchée.

Grâce à la mobilité des organes faciaux (langue, bouche, palais, larynx, pharynx) et à un corps souple, c'est sans forcer que la puissance des muscles phonatoires inférieurs augmente en direction des aigus et que le débit d'air est contrôlé.

« Par l'usage des bons muscles, nous n'aurons jamais l'impression que nous prenons trop ou insuffisamment d'air. »

William Shakespeare

8. Registre suraigu

Il est pratiquement impossible de décrire la manière d'obtenir les diverses intensités dans ce registre. Disons qu'on peut appliquer les approches mécaniques du registre aigu, comme la légère contraction du sphincter anal et la réduction verticale de l'ouverture buccale avec une augmentation de l'étirement des commissures en direction des tempes (ce qui permet aux pommettes de se soulever comme lors d'un gracieux sourire).

Le son et sa force sont toujours tributaires de la mise en action des muscles phonatoires et de la tension souple des organes vocaux. L'intensité douce ou forte dépend d'une même ouverture pharyngienne et buccale souple, des mêmes engagements musculaires, mais évidemment avec moins de fermeté et de vigueur sur les intensités douces. Créer des sons doux, c'est les maintenir dans le creux de l'épigastre comme

de toute la poitrine, à condition d'articuler d'une manière libre, claire et précise (encore une redite...). La fermeté des grands muscles augmente légèrement vers les aigus, aussi bien en *forte* qu'en *piano*.

Comme le registre aigu, le suraigu doit contenir une majorité d'harmoniques aigus, mais toujours mélangés à quelques harmoniques graves. Afin d'alléger la pression sous-glottique, il suffit de détendre le sphincter glottique par un léger bâillement qui entraîne un état de détente et la dilatation de l'oro-pharynx. Éviter d'attaquer une note aiguë ou suraiguë par une pression trop élevée qui contracte la gorge, fatigue les cordes vocales et affecte le timbre. Surtout dans les œuvres de virtuosité, où la voix est largement de tête.

La respiration thoraco-abdominale (qui peut exiger un long apprentissage) est la base de la voix chantée. La prise d'air la plus profonde et la plus ferme, comme la restitution contrôlée du souffle, sont essentielles pour porter une énergie à la fois légère et puissante capable de résoudre toutes les difficultés. Alors seulement la voix trouve sa place et s'ordonne correctement.

L'abord des notes suraiguës, comme des aiguës, provoque très souvent une appréhension génératrice de tension. C'est probablement la raison pour laquelle, dans les anciennes écoles italiennes, la technique des aigus et des suraigus n'était pas abordée avant sept ans d'études. Il n'en demeure pas moins qu'une bonne compréhension des mécanismes musculaires et leur application correcte permettent d'aborder avec confiance les notes supérieures de toute tessiture.

Le chanteur parviendra peut-être à créer plus facilement des nuances dans le suraigu en utilisant l'appui léger d'un pied sur le sol et une faible contraction anale. Remarquez que, techniquement, il n'est pas possible de mélanger des harmoniques graves et aigus dans le suraigu, ce registre découlant principalement de la voix de tête.

En même temps qu'une respiration profonde, une ouverture buccale sans exagération ni mandibule bloqué est très importante sur les notes aiguës et surtout suraiguës. Émettre « oui ! » mais en renforçant l'appui de la colonne vertébrale et du tronc dorsal sur le sacrum, qui demeure la base consciente du chant savant (« appui » ne signifie pas « raideur » mais tonification musculaire). C'est une règle d'or !⁶⁹

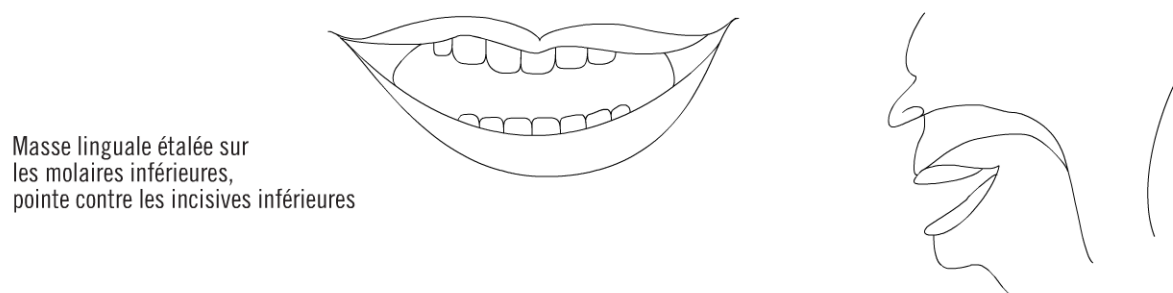
69. Référez-vous aux schémas des différentes formes buccales selon le registre au chapitre 8.

Pour faciliter une activité musculaire correcte, éviter une ouverture buccale volontaire et exagérée. Mieux vaut maintenir plutôt un léger sourire plus ou moins marqué qui étire les commissures labiales en direction des pommettes, ce qui facilite l'émission des notes aiguës et suraiguës (Fig. 81).

Le recul « évasant » bien ressenti de la gorge (amorce du bâillement) s'intensifie au fur et à mesure de la montée des notes, sans que le son ne soit « aspiré » pour autant. Celui-ci reste à l'avant de la bouche, s'étale sur toute la gencive antérieure supérieure (sauf sur les notes les plus aiguës) ; en même temps, le recul du son, en appui sur le palais mou, détend encore plus le sphincter glottique et facilite l'émission des suraiguës⁷⁰. Attention au recul lingual, surtout vers les aiguës : la pointe de la langue ne doit pas se soulever et basculer en direction de la gorge.

Felia Litvinne disait à ses élèves : « Chantez dans le couvercle, et non pas dans la boîte. J'appelle couvercle le maxillaire supérieur ! »

Notez que ce registre ne contient pas de vibrato. Donc, ne pas chercher à faire vibrer la voix...



Masse linguale étalée sur les molaires inférieures, pointe contre les incisives inférieures

Figure 81. Position labiale, étirement des commissures et ouverture buccale (vue de face et de profil)

9. Technique des passages du *pp* au *ff* et du *ff* au *pp*

On peut difficilement dissocier les nuances et les intensités, sauf lors du passage d'une intensité à l'autre sur la même note ou sur la même phrase ; lors de ce passage, ne pas pousser le souffle contre le larynx. Le passage entre différentes intensités implique une coordination du souffle

70. Bien sûr, expliquer les difficultés technique par écrit ne remplace pas les démonstrations vocales, ni les explications *in vivo*.

et de l'énergie. Produire et soutenir un son, passer d'une dynamique à l'autre nécessitent beaucoup de travail et de persévérance.

L'expérience enseigne que le mécanisme du *piano* est pratiquement le même que celui du *forte*. La seule différence se trouve évidemment dans le volume qui s'atténue ou augmente par la volonté du chanteur. C'est lorsque la voix utilise presque exclusivement la résonance palatine que les nuances s'expriment.

Sur les intervalles à large ambitus, diriger régulièrement l'appui du souffle sur le plexus solaire durant toute la phrase, cage thoracique dilatée (et non pas raidie), colonne en élongation et bas du ventre en rétraction.

Partant de la zone de passage, la couverture des sons s'allège par les réactions correctes du larynx et du pharynx et facilite l'émission des notes aiguës et suraiguës. Celles-ci, appuyées sur les muscles inférieurs du système phonatoire, se contentent d'une semi-couverture. Autrement dit, d'une légère ébauche du bâillement pour tendre les piliers antérieurs et postérieurs du palais mou, et surtout détendre la gorge en l'évasant vers la nuque, tout en respectant la directivité du faisceau vibratoire du son.

En *force* ou en *douceur*, sur les notes aiguës et suraiguës, ou sur une phrase descendante, ne pas diminuer la pression musculaire du complexe abdomino-costodiaphragmatique, ni la tension du palais, mais veiller à maintenir la directivité de l'onde sonore. La nuance dépend non seulement de l'intensité (le facteur essentiel) qui croît avec le tonus des accollements glottiques, mais aussi d'un corps détendu, d'une colonne vertébrale bien en appui sur le sacrum et des grands muscles bien tonifiés.

10. Encore quelques conseils généraux

Une position légèrement rabattue du menton est importante pour maintenir la liberté d'action du larynx. C'est dans cette position que le chanteur est capable de *ressentir* la base du larynx, là où sont logées les cordes vocales. C'est le son pris à cette hauteur qui produit aussi « le son juste », net et rond, sans tension et riche en harmoniques, un son qui vibre dans tout le corps avant de jaillir à l'extérieur.

Quels que soient le registre et l'ambitus, respecter rigoureusement la mesure, la valeur des notes, sauf dans les cadences et les codas où chacun est libre de produire des ornements.

Toujours prévoir les *dimensions bucco-pharyngées* par note, par voyelle et par registre :

- si les notes se dirigent vers l'aigu, l'ouverture buccale est progressive et dépend de la hauteur de la note et de la voyelle ;
- si les notes se dirigent vers les graves, l'aperture buccale déclinera (sauf avec le « a », pour lequel l'ouverture buccale est pratiquement inchangée, du grave à l'aigu ou de l'aigu au grave).

10.1. Mécanismes correspondant aux différentes intensités

Sur le registre grave :

- en intensité *f-ff*, onde sonore contre les dents supérieures, oro-pharynx régulièrement et légèrement dilaté et tonifié, sans couverture, mais avec la voix de poitrine ;
- en intensité *p-pp*, couverture partielle et bascule partielle du larynx, usage de la voix de poitrine.

Entre registre grave et medium :

- en intensité *f-ff*, couverture partielle et bascule partielle du larynx, palais modérément tendu, son en appui sur les dents supérieures ;
- en intensité *p-pp*, régime du larynx en intensité douce ; couverture partielle et légère bascule du larynx, palais mou modérément tendu.

Entre registre medium et aigu :

- en intensité *f-ff*, couverture à peine appliquée, l'onde sonore contre les incisives supérieures et, parfois, légèrement vers le centre palatal ;
- en intensité *p-pp*, couverture totale, l'onde sonore en direction de l'oro-pharynx.

Sur le registre aigu :

- en intensité *f-ff*, semi-couverture, palais modérément tendu, son en appui contre les dents supérieures ;
- en intensité *p-pp*, *couverture* totale, palais mou soulevé et tendu, l'onde sonore en direction de l'arrière-gorge.

Passer subitement d'une note *forte* à un *piano* (*subito piano*), c'est réduire vivement l'intensité *forte* contre les dents supérieures et diriger le son aussitôt vers le palais mou, tout en conservant la tension accrue de la voûte. Pour chanter *piano*, il faut d'abord savoir « chanter juste » en *forte*, parce qu'il est plus facile de faire chanter doucement celui qui sait chanter fort que de faire chanter fort celui qui retient sa voix.

Passer subitement d'un son doux à un son *sf* (*subito forte*), c'est projeter l'onde sonore contre les incisives supérieures en intensifiant l'appui diaphragmatique et la rétropulsion de la sangle abdominale.

Sur la même note, ou en direction des aigus, du *piano* au *forte* :

- raffermir graduellement la sangle abdominale et le sommet du diaphragme en appuyant le son sur l'épigastre, jusqu'à obtenir l'intensité souhaitée ;
- ne pas oublier de basculer progressivement l'appui du son du palais mou vers les incisives supérieures ;
- dilater la gorge, ce qui permet à la voix d'être propulsée vers l'avant, comme une flèche après la tension rétroulsive de la corde de l'arc (« *voix inversée* » ou « *recul aspiratoire* »).

Pour assurer une phrase ou des notes *ascendantes* :

- adopter le « grandir et mincir » pour assurer le tonus des abdominaux et du diaphragme ;
- ne pas oublier de stabiliser et de basculer le larynx à temps, surtout en *piano* à l'approche des notes aiguës.

Plus les notes montent, plus le recul « évasant » de la gorge augmente, entraînant le soulèvement du palais mou. Le son se maintient toujours sur la bordure alvéolaire et labiale, le texte « carrément sur les lèvres ». Ce n'est pas parce que l'on chante que la bouche doit changer sa façon d'aborder l'articulation des mots.

Pour assurer une phrase ou des notes *descendantes* : toujours « grandir et mincir » et se baser sur le tonus des grands muscles, sans relâcher leur fermeté, avec un souffle qui augmente ou qui diminue en fonction de l'intensité et de la hauteur du son.

« *Lorsqu'on chante un piano ou un pianissimo parfaits, la partie supérieure de la colonne vertébrale droite entre en vibration. Si l'on "enfle" le son vers un mf, les vibrations se propagent jusque*

vers le milieu de la colonne vertébrale. Passer du mf au ff requiert toute la longueur de la colonne vertébrale. »

Valborg Werbeck-Svårdström

« Le geste musculaire expiratoire doit s'amplifier progressivement pendant toute la phase crescendo. Au cours du decrescendo les muscles ne doivent pas se relâcher, car, en raison de la vidange pulmonaire importante dans le forte, l'effort expiratoire doit être proportionnellement plus grand à la fin du son pour rester efficace. Ce mouvement doit s'effectuer d'une manière parfaitement soutenue et contrôlée pendant les deux phases. »

Dr Guy Cornut

10.2. Comment assumer et assurer le passage du forte au piano, ou l'inverse ?

En cherchant à développer l'intensité de la voix du piano au forte, faire usage de l'énergie des muscles phonatoires inférieurs par le mouvement rétractile du bas-ventre et de l'épigastre, un appui qui augmente progressivement l'intensité vocale (sauf si la phrase ascendante est en *p-pp*). Cette technique est aussi valable pour tenir une note de longue durée.

Il est important de surveiller inlassablement le soutien et la coordination entre souffle et énergie musculaire. Il faut maintenir le contact du son en *f* contre les incisives supérieures et le palais dur avant d'entreprendre le decrescendo vers le *pp*, et commencer à atténuer progressivement l'intensité du son contre les dents, sans relâcher l'énergie du bas-ventre, ni l'attitude du « grandir et mincir » du corps, avant de basculer l'onde sonore vers et contre le voile du palais, arrière gorge dilatée.

En *pp*, la mâchoire est naturellement relâchée et la bouche ouverte uniquement en hauteur. Plus la voix monte vers l'aigu, plus l'engagement abdomino-costo-diaphragmatique doit augmenter et l'oro-pharynx se dilater en forme d'arche, ce qui facilite l'émission, surtout des aigus (tenir compte du moule buccal).

Pour obtenir la liberté d'action des muscles et des organes phonatoires supérieurs (le haut thorax, la gorge et la tête), il est impératif de savoir garder une souplesse et une tonicité bien équilibrées des muscles inférieurs du corps : les abdominaux, le diaphragme et les intercostaux. Les organes supérieurs réagissent modérément par :

- la couverture des sons, le soutien et l'appui vocal modéré sur le palais dur ;
- l'ouverture buccale et la dilatation modérée de l'oro-pharynx ;
- le mélange parfait d'harmoniques graves et aigus.

10.3. Quelles sont les coordinations entre intensités intermédiaires ?

Pour les liens *f-mp*, *f-mf*, *p-mp*, *mp-mf*, etc., le mécanisme de couverture totale bien appliqué est surtout au service des intensités modérées (dont le *mp*, le *mf*) :

- du *f* contre les dents supérieures au *mp*, l'onde sonore se dirige légèrement en direction du centre palatal ;
- du *f* contre les dents supérieures au *mf*, l'onde sonore s'appuie à la racine des incisives, très peu en direction du centre palatal ;
- en fonction de la hauteur des sons, du *p* en appui sur le voile du palais au *mp*, l'onde sonore se dirige vers le centre palatal, et bascule de plus en plus vers la racine des incisives supérieures pour obtenir le *mf* ;
- régime du larynx du grave au medium en *mp*, *mf* : couverture partielle de la voix, palais mou légèrement tendu.

« Il n'y a qu'une chose qui puisse rendre un rêve impossible : c'est la peur d'échouer. »

Paulo Coelho

.....

Chapitre 15

Legato et autres effets vocaux

« Nous rencontrons l'erreur fondamentale de la pédagogie du chant : la voix humaine n'a nullement besoin de formation ; elle est là, prête, parfaite, comme une entité qui résonne dans l'idéal, mais elle attend d'être libérée ! »

Valborg Werbeck-Svärdström

De toutes les disciplines musicales, le chant est probablement la plus délicate, car son instrument n'est pas un « matériau » mais un organisme vivant, le corps du chanteur, qui, dans sa complexité et sa diversité, doit répondre à un très grand nombre de sollicitudes à la fois d'ordre qualitatif et quantitatif.

Comme le lecteur l'aura compris à la lecture des chapitres précédents, chanter est un acte complexe qui fait intervenir un grand nombre de muscles (du tronc jusqu'aux lèvres en passant par le thorax et la sphère bucco-laryngée). Chanter, c'est surtout maintenir l'équilibre subtil entre tous ces intervenants peu visibles qui, comme les rouages d'une horloge, jouent chacun un rôle spécifique dans l'émission sonore : la moindre défaillance de l'un d'entre eux (appui abdomino-diaphragmatique insuffisant, mauvais contrôle du débit d'air, serrage du larynx, rigidité des lèvres, de la nuque, etc.) perturbe le bon fonctionnement de « l'horloge phonatoire ». Le chanteur doit donc être en parfait accord physique et psychique avec son corps-instrument.

« Le corps obéit à des mécanismes qui nous sont entièrement cachés. Il ne les montre qu'à ceux qui connaissent les techniques de l'anatomie et de la physiologie. Mais jamais il ne nous permet de le

contempler à la fois dans son aspect extérieur et public, et dans son aspect intérieur et privé. »

Dr Alexis Carrel

Dans ce chapitre, nous aborderons le thème des effets vocaux, à l'exception du vibrato qui a fait l'objet du chapitre 13. Ce sujet ayant été abondamment traité dans mon premier livre⁷¹, je n'en ferai ici qu'un survol.

1. Le *legato*

Le legato (« liaison » entre notes et mots entiers) est un élément artistique, un trait d'union naturel de la voix, qui reflète l'union parfaite des notes et des mots dans l'expression vocale comme dans la parole.

Assuré par un soutien abdomino-diaphragmatique presque imperceptible, le legato donne l'impression que la note glisse vers la suivante de manière fluide, avec art et goût, comme un trait de pinceau : les notes, les syllabes et les mots se suivent sans interruption de son.

Ces appuis connectés sans brisure vocale offrent ce ruban continu de notes, comme un collier de perles : c'est le véritable legato qui résonne, paroles et sons produits en symbiose.

« Chi non lega, non canta ! » (« Qui ne lie pas ne chante pas ! »)

Vieux dicton italien

Étant donné que la continuité de l'appui du souffle s'avère être l'agent qui crée le legato, la rétention du souffle doit être contrôlée sur toute la phrase, surtout vers l'aigu, ou entre les intervalles de grand ambitus. S'il est correctement appliqué, l'appui du souffle crée en même temps le vibrato naturel que tout chanteur se doit de posséder et qui confirme une « vibration saine » des cordes vocales.

Préparer le legato sur toute une phrase, c'est donc prévoir une respiration profonde telle que nous l'avons décrite au chapitre 6. La voix chantée et le legato se bonifient au fur et à mesure que le réflexe respiratoire

71. Pour une vue plus complète, voir les chapitres XIX et XXI dans *L'instrument du chanteur : son corps*.

s'améliore et s'assainit, que les tensions se relâchent, procurant un calme musculaire dans le corps comme dans la voix.

Juste avant d'émettre le premier son, anticipez en un temps éclair le liant de la phrase entière, ce continuum qui dépend du profil et de la forme de la phrase musicale, de l'impulsion rythmique, du phrasé, de la dynamique du contenu littéraire, de l'accentuation, etc. Cette anticipation permet d'assurer le legato sans distordre les mots ni la structure vocale.

Nous l'avons dit et redit, la phrase chantée doit être déclamée comme le parler, en utilisant les mêmes muscles, mais avec davantage de tonicité pour certains d'entre eux (abdominaux et diaphragme, organes buccaux). Leur activité est censée servir d'abord à la formation de la parole : les notes doivent aller à la rencontre des mots afin que sonorités musicale et verbale se manifestent sur un seul et même niveau. Chanter, c'est surtout reproduire « un texte en musique » ; la seconde est la servante et l'esclave du premier. Sons et paroles apparaissent sur un seul et même plan, sur une seule et même onde directrice ; cela exige un appui régulier et permanent du son et du texte sur le palais dur, où leur rencontre les relie. Sans une bonne coordination sous contrôle de ces activités musculaires, et sans une respiration profonde, la voix ne sera pas de qualité et, *a fortiori*, le legato non plus.

Faites confiance à votre ouïe. Ne cherchez pas à reproduire volontairement chaque note à son tour, à détacher chaque syllabe, ce que j'appelle « ânonner ». Laissez les notes et les syllabes se lier les unes aux autres de façon spontanée et supervisées par l'oreille. Mais attention : tout abus de legato (ou, pire encore, du *portamento*) rend la musique trop « maniérée » par une surcharge de sons traînés qui finissent par sonner comme des miaulements.

Pas besoin non plus de couler les notes l'une dans l'autre, en dépassant les limites de la compréhension des paroles, comme c'est parfois le cas. Une bonne élocution fait partie intégrante de l'expression musicale.

2. Autres effets vocaux

Dernières touches de perfection, les très subtils effets d'ornementation que nous allons brièvement traiter sont difficiles à expliquer sans démonstration *in vivo*. Ces effets vocaux doivent être amenés avec goût, discernement et sobriété.

2.1. Le mordant

Mélismes, gammes, arpèges, longues arabesques exigent une vigoureuse pression du souffle à travers les pondérations du complexe abdomino-diahragmatique.

Le mordant et la pureté du son sont tributaires du tonus du sphincter glottique, lui-même dépendant d'un larynx bien tonifié. Le départ du son dépend toujours d'une ouverture rapide et importante de la glotte en pré-phonatoire, suivie d'un accolement précis des cordes vocales.

2.2. Le trille

Par rapport au vibrato qui oscille dans une fréquence d'un demi-ton (sans aucun mouvement notable du larynx), le trille est un ornement musical constitué d'une succession rapide et répétitive de deux notes séparées par un intervalle d'un demi à deux tons.

Le trille dépend de la capacité du vocaliste à faire *osciller le palais mou* dans un mouvement ascendant-descendant extrêmement léger et rapide. Le chanteur doit ressentir la voûte palatale se soulever et se tendre et la luette disparaître et reparaître à grande vitesse.

Pas très courant, le trille nécessite une détente du larynx et du pharynx afin d'assurer la liberté de l'acte vocal. Triller, c'est provoquer l'oscillation du larynx en pensant à une légère fluctuation de hauteur, de préférence ne dépassant pas le demi-ton, et en restant concentré sur la sensation physique d'un bloc laryngé totalement libre et légèrement haut dans le vestibule pharyngé, ce qui est exceptionnel car non recommandé dans tout geste vocal bien conduit.

Tout exercice « trillé » ne doit être travaillé que si la voix repose sur de bonnes bases techniques. Le chanteur peut pratiquer cet effet ornemental (à partir du médium grave chez l'homme ; à partir du haut-médium chez la femme) en se dirigeant graduellement par demi-tons vers l'aigu, aussi loin que le supportent la gorge et le larynx.

2.3. Le *staccato*

Ce sont des notes « piquées » (en italien *picchiettato* : piqueté, tacheté, moucheté, sautillant) qui ont besoin d'un tonus appuyé du sphincter glottique.

C'est une suite de contraction et de relâchement souples des cordes vocales, renouvelée en continu d'une note à l'autre ou sur la même note. Ce travail « musclé » d'abduction et d'adduction rapides des cordes vocales n'est possible qu'avec un fort engagement coordonné du diaphragme et des abdominaux.

Pour alléger et parvenir à réaliser facilement, d'une manière très aérée, ces notes piquées, il faut que le diaphragme, une fois bien descendu et dilaté latéralement, remonte très légèrement sous les côtes antérieures (chapitre 12), sans relâchement de la tension costale. Sans l'appui et le soutien des grands muscles, on ne peut pas chanter correctement, *a fortiori* le *staccato* non plus. Il faut également que chaque son soit dirigé et appuyé sur la même surface palatale, contre la racine des dents supérieures, avec une ouverture buccale modérée en un léger sourire permanent.

Pensez à l'air de « La Reine de la nuit » dans *La Flûte enchantée* et essayez de l'imiter sans chercher la hauteur des notes. Les « A ! A ! A ! A ! A ! » bien détachés qui se suivent vous feront sentir l'alternance contraction-relâchement ultra-rapide de la gorge et des grands muscles. C'est alors que vous prendrez conscience de la rapide rétropulsion de l'épigastre et du bas-ventre sur chaque note piquée. Le *staccato* produit les mêmes impulsions diaphragmatiques et abdominales que des éclats de rire légers et rapides.

2.4. Le *portamento*

Le mécanisme du *portamento* est le même que celui du legato avec, toutefois, un étirement renforcé et prolongé (mais ni raidi, ni bloqué) de la première note vers les suivantes, et de la voyelle qui l'accompagne vers la suivante. Rarement utilisé dans les mélodies et lieder, on le rencontre très souvent dans les airs d'opéra.

Partant des dents supérieures vers l'oro-pharynx ou, à l'inverse, de l'oro-pharynx vers les incisives supérieures, les sons s'appuient sur la voûte vélaire à l'image d'un arc-en-ciel.

2.5. Le *glissando* chromatique

Très proche du *portamento*, assez difficile à produire, le *glissando* chromatique est un passage presque imperceptible d'un demi-ton à l'autre,

sans relâchement de l'appui des sons sur le centre du palais. C'est comme si toutes les notes se touchaient telles les perles d'un collier.

2.6. L'agilité : la virtuosité

Passer à très grande vitesse d'une note à l'autre est un acte de virtuosité. Le vocaliste doit avoir l'impression d'être sur un tremplin grâce auquel il rebondit régulièrement, en utilisant l'énergie des basses et fausses côtes dilatées afin que l'agilité vocale garde toute sa souplesse, son élasticité, sans pesanteur, ni stagnation, ni engorgement.

Quels que soient le registre et la phrase (gammatique, arpégée, chromatique), il faut chercher à diriger et projeter celle-ci totalement vers le palais dur et la racine des dents, sans penser à chaque note. Laissez venir les notes du fond de la gorge vers le même point d'appui palato-dental. La tension palatine permet à l'émission sonore d'entrer en meilleure résonance dans le massif osseux du masque. Ce qui permet à l'oreille de reproduire chaque note à sa juste hauteur.

Lorsque vous vous écoutez chanter, évitez de vous concentrer sur l'oreille interne : il y a un risque de perdre le contrôle de la hauteur des sons. Portez votre attention sur l'oreille externe qui, elle, contrôle la justesse de la voix sans problème, tout en contribuant à l'expression et aux accents toniques porteurs de sens.

2.7. L'attaque de la première note et la terminaison des sons

Comme nous le savons, le chant lyrique exige une respiration profonde, c'est-à-dire une large ouverture de la glotte (ouverture qui n'est que partielle dans la respiration courante).

Dégagez l'arrière-gorge avant d'attaquer la première note, principalement dans les sauts d'intervalle, et pensez à canaliser le son vers la paroi nasale.

La note d'attaque est très importante puisqu'elle contribue à la structure des harmoniques. Une attaque franche et coordonnée de la première note de toute phrase ne peut être obtenue que si la glotte a été entièrement ouverte en dilatant l'isthme du gosier lors de l'inspiration profonde. Le faisceau vocal sonore s'exteriorise une fraction de seconde

après la pré-pondération musculaire abdomino-costodiaphragmatique et cordale.

« L'attaque de la note doit venir de l'appui, du soutien du souffle. »

Enrico Caruso-Luisa Tetrazzini

La terminaison de tout son doit être faite de façon nette et précise par le relâchement du système de pression des abdominaux et du diaphragme (ce qui provoque l'interruption sonore). La gorge n'y participe pas, les lèvres et la bouche conservent leur position et leur ouverture durant quelques fractions de seconde avant d'être relâchées.

2.8. Le *chiaro-scuro*

C'est le mélange des nuances « claires et sombres ». Le *chiaro-scuro* doit être absolument maîtrisé par les chanteurs lyriques.

Seuls les sons soutenus parviennent aux amplificateurs faciaux et au sternum. À condition que les lèvres proéminentes et la langue articulent de façon totalement naturelle et que le larynx reste stable à sa place de repos, au centre de la gorge. L'ouverture de la bouche augmente ou diminue instinctivement en fonction de la voyelle et de la note. Alors seulement les vibrations seront ressenties au niveau des cavités de résonance faciales et du sternum, avec une voix riche en timbre et homogène.

Une fois la technique maîtrisée (dans l'utilisation du larynx et des organes articulatoires avec le soutien des grands muscles phonatoires), graves et aigus ne provoquent plus d'appréhension et la poésie triomphe.

Le chanteur doit se soumettre régulièrement à un travail assidu d'enregistrement et d'assimilation des sensations musculaires pour parvenir à des réactions réflexes dans le geste vocal, sans serrages musculaires, ni blocage, ni raideur. Toute amélioration connaît des temps d'arrêt, mais de grands progrès peuvent être atteints par paliers successifs.

« Quelle joie d'apprendre et de pratiquer avec assiduité ! »

Confucius

.....

Appendices

1. Bouger rendrait plus heureux...

Les chercheurs s'accordent aujourd'hui pour dire que le mouvement exerce une influence plus importante sur la santé psychique qu'on ne le supposait jusqu'ici. En effet, il semblerait que, par rapport à des personnes physiquement peu actives, les sportifs de tous âges et les individus qui font des exercices physiques réguliers pour leur simple plaisir souffrent nettement moins de maux physiologiques⁷², et tombent aussi plus rarement dans des états dépressifs.

1.1. Jogging et marche pour fortifier les muscles et lutter contre le trac

La course à pied est une activité d'une très grande efficacité sur le plan de la dépense d'énergie ; elle permet de garder la ligne et contribue à prévenir des maladies liées à la sédentarité, à commencer par l'excès de poids. Courir renforce aussi la musculature dorsale souvent mise à rude épreuve dans la vie courante. Pour ménager ses articulations et ses vertèbres, il faut toujours veiller à courir comme sur des coussins, de manière souple et, surtout, avec des chaussures adéquates.

Selon certains travaux, après deux mois d'entraînement (deux fois 45 minutes par semaine), des coureurs auraient déjà plus d'énergie et plus de confiance en eux. Ce qui signifie qu'on peut modifier positivement son état mental en bougeant⁷³.

72. Douleurs dorsales, articulaires, syndrome prémenstruel, maux de ventre, d'estomac, de tête, etc.

73. C'est d'ailleurs un moyen souvent utilisé dans le traitement des dépresses et des dépressions légères.

Accomplir 30 minutes de jogging deux heures avant un examen ou un concert fait considérablement baisser la tension et la nervosité. L'effet calmant peut se faire sentir dans les 20 minutes qui suivent l'exercice et durer au moins deux à trois heures. D'autres sports d'endurance (la natation, le vélo) peuvent produire les mêmes effets. Selon les scientifiques, cet effet relaxant serait dû à la stimulation de la production de sérotonine et d'endorphines lors de l'exercice physique.

Une promenade, même courte, peut redonner confiance et aider à se surpasser. Ce qui est « un plus » pour le physique l'est également pour l'esprit.

Ainsi, un exercice physique régulier aide à maîtriser le stress. Changer ses comportements prend du temps mais devient plus facile si l'on observe quelques règles :

- être patient avec soi-même ; persévérer jusqu'à ce que l'envie de bouger devienne un réflexe ;
- plus la séance d'entraînement est planifiée, plus elle se réalisera facilement ;
- ne pas démarrer sur les chapeaux de roue, mais lentement, en augmentant progressivement la durée de l'exercice ;
- être indulgent avec soi-même : il peut arriver qu'on doive « sauter » une séance ;
- faire en sorte que chaque entraînement soit un « bon moment », donne du plaisir, et ne consiste pas uniquement en efforts physiques ;
- varier les séances ; chercher des combinaisons de sports qui sollicitent le corps de manières différentes (jogging, natation, marche, gymnastique, vélo, etc.)

1.2. Le renforcement de la musculature dorsale

Comme nous l'avons vu précédemment, la posture correcte du chanteur exige une verticalité bien affirmée de la colonne vertébrale, principal support du corps. Constituée de 33 à 35 vertèbres, la colonne vertébrale soutient la tête et se fait supporter par le bassin. Elle se compose de cinq parties, comprenant :

- sept vertèbres cervicales, dont la première nommée « atlas » ;
- douze dorsales ;
- cinq lombaires ;

- cinq sacrées soudées (le sacrum) ;
- quatre à six coccygiennes (atrophées).

Une nuque creuse, des épaules relevées ou une tête rentrée dans les épaules créent une mauvaise répartition des forces musculaires et peut entraîner un blocage de l'appareil vocal.

Se méfier également d'une cambrure exagérée du dos qui engendre une répartition déséquilibrée de l'énergie musculaire et provoque des douleurs dorsales, de nuque, voire des membres inférieurs.

Un port de tête « noble », un cou droit, un regard franc et assuré, des épaules décontractées, une statique verticale et des lombaires solides évitent des blocages du diaphragme (qui s'insère sur les côtes et sur le sternum par des attaches musculaires). Lorsqu'il est entravé, celui-ci perturbe le mouvement respiratoire abdominal et pousse le sujet à des respirations claviculaires à éviter absolument dans le chant (même dans la vie courante).

Pour corriger une faiblesse provoquée par des cambrures de la colonne vertébrale, ou le relâchement des côtes antérieures, nous conseillons ci-après quelques exercices physiques pour renforcer la musculature dorsale, souvent mise à rude épreuve par un quotidien stressant. Ces exercices aident le chanteur à adopter la bonne statique favorable au larynx.

1.3. Exercices de musculation dorsale

Les mouvements suivants sont à répéter de quatre à huit fois par séance (au réveil et au coucher), de préférence sur une surface relativement dure.

Exercice 1



Couché sur le dos, les épaules doucement plaquées sur le plancher, les jambes serrées l'une contre l'autre, prenez vos genoux dans les mains et ramenez-les le plus près possible du thorax, puis faites-les basculer à gauche puis à droite, pendant que la tête fait le mouvement inverse (jambes à gauche, tête à droite ; puis jambes à droite, tête à gauche) tout en inspirant profondément puis en expirant lentement sur « éSssss ».

Exercice 2



Les jambes pliées, les pieds au sol, les bras le long du corps et les paumes tournées vers le plafond, inspirez profondément, contractez légèrement le ventre en maintenant le bas du dos plaqué au sol et en gardant la nuque allongée, les épaules écartées, le menton rabattu vers la gorge, puis expirez lentement sur « éSssss ».

Exercice 3



Même position de départ que l'exercice 2, mais avec les bras en couronne au-dessus de la tête ; les pieds à plat sur le plancher, les épaules écartées et relâchées, inspirez profondément puis expirez lentement sur « éSssss ».

Dans la même position, inspirez profondément tout en pliant la jambe droite vers et sur le thorax puis expirez lentement sur « éSssss » en reposant la jambe sur le sol. Répétez avec la jambe gauche.

Exercice 4



Les bras en couronne au-dessus de la tête, le dos plaqué au sol, les deux jambes pliées, inspirez profondément tout en levant une jambe verticalement, puis expirez lentement sur « éSssss » en reposant la jambe. Répétez avec l'autre jambe.

2. Les dix commandements de la bonne forme

Être en forme relève d'un état d'esprit qui se traduit dans une pratique quotidienne :

- se faire plaisir en transformant les actes de la vie quotidienne en un jeu agréable ;
- prendre du temps pour soi ; rire le plus souvent possible pour déclencher une sécrétion d'antidépresseurs hormonaux ;
- rendre vivants les temps morts de la vie quotidienne, en faisant appel à son imagination ;
- penser positif en partant du principe qu'il y a toujours quelque chose d'intéressant dans ce que l'on vit ;
- se considérer en pleine forme par autosuggestion ;

- exprimer ses émotions et ne pas refouler sa tristesse, ses colères et ses peurs ;
- manger simple, naturel, et avec plaisir ;
- s'étirer et bâiller plusieurs fois dans la journée pour créer un réflexe de détente, un regain d'énergie ;
- étirer ses muscles de temps à autre ;
- faire les exercices d'échauffement de la voix ci-après.

3. Exercices d'échauffement de la voix

Faire les exercices suivants plusieurs fois dans la journée, et principalement avant une audition, un concert, ou simplement avant un échauffement vocal pour vous détendre et vous « secouer ». Chacun de ces exercices stimule un organe particulier.

Répétez à voix haute et avec élan chaque phonème six fois de suite :

- pour le cœur, « ha-ha-ha-ha-ha-ha »
- pour la rate, « hou-hou-hou-hou-hou-hou »
- pour les poumons, « se-se-se-se-se-se »
- pour le plexus, « chi-chi-chi-chi-chi-chi »
- pour le foie, « chu-chu-chu-chu-chu-chu »
- pour les reins, « fou-fou-fou-fou-fou-fou ».

4. Traitements des affections de gorge

Pour soigner une voix enrouée, préparer : une cuillère à soupe d'huile d'olive ou de colza, le jus d'un citron et une cuillère à soupe de sucre ou de miel. Gargarisez-vous avec ce mélange, et avalez la dernière gorgée. Ce « remède de grand-mère » peut être très efficace contre les maux de gorge ou les enrouements s'il est pris assez tôt.

Il existe un grand nombre de préparations à base de plantes (thym, marjolaine, etc.) ou des granules homéopathiques pour soigner la voix⁷⁴. Renseignez-vous auprès de votre médecin, de votre pharmacien ou d'un herboriste. À vous de faire vos propres expériences.

74. Pour plus de détails, voir le chapitre XII dans *L'instrument du chanteur : son corps*.

5. Attention au jeûne !

Une étude a constaté chez des personnes observant le jeûne du Ramadan une tension et un effort excessifs en phonation spontanée, avec modification de la hauteur de la voix⁷⁵. Aucune anomalie physiologique n'a pu être mise en évidence à l'examen du larynx par vidéo-stroboscopie. Selon les auteurs de l'étude, ce phénomène inexpliqué pourrait être dû à la déshydratation et à une fatigue neuromusculaire.

75. American Journal of Otolaryngology, Head and Neck, Medicine and Surgery, mars-avril 2011

.....

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 Tetrizzoni 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.