



GILLES PESNOT

UNE MÉTHODE
UNIQUE ET
EFFICACE
POUR LIBÉRER
VOTRE VOIX

Ouvrir la *vöix*

LIVRET N°1

Tout le monde a une
grande et belle voix.

Méthode Serge Wilfart

Ouvrir la *voix*

REMERCIEMENTS	3
PRÉAMBULE	4
QUI JE SUIS	5
UN CHEMIN DE LIBERTÉ	6
MON CHEMINEMENT PERSONNEL	7
MA MÉTHODE “OUVRIR LA VOIX”	12
TÉMOIGNAGES	16

REMERCIEMENTS

Ces livrets sont basés sur mon expérience personnelle de la recherche de ma propre voix et de l'accompagnement de plusieurs centaines d'élèves. Ils sont également le reflet de mes rencontres avec des personnalités reconnues de la voix, ainsi que des nombreuses méthodes et techniques que j'ai découvertes, explorées, mises en œuvre, utilisées et dont j'ai retenu et intégré ce qui m'était le plus utile, ce qui faisait le plus écho en moi, ce qui produisait les meilleurs résultats.

Un homme, à travers sa méthode, m'a tout particulièrement marqué : c'est **Serge Wilfart**. Son enseignement remarquable, à travers un accompagnement sur plusieurs années, m'a proprement ouvert la voix - la mienne - et plus encore, m'a initié aux mystères et aux secrets du corps et de la voix.

Cette série de livrets reprend de nombreux concepts et idées portés à la connaissance du grand public par Serge.

Le citer tout au long de ces livrets serait fastidieux, aussi je le remercie chaleureusement ici pour tout ce qu'il m'a apporté et enseigné.

Tout le monde a une grande voix. **Oui, vous aussi.** Je vous l'assure.



Vous qui venez de recevoir à l'instant cette première vidéo de formation, ne regardez pas derrière vous pour vérifier s'il y a quelqu'un d'autre à qui je serais susceptible de m'adresser.

C'est bien à vous que je parle, ainsi qu'à toutes les personnes qui, peut-être comme vous, ne se sentent pas à l'aise avec leur voix, qu'elle soit chantée ou parlée, avec leur prise en parole en public, voire même dans l'intimité de la cellule familiale ou encore au travail.

Si vous êtes comme je l'étais, persuadé que votre voix ne vous ressemble pas et même parfois, vous dessert, lisez attentivement les livrets que je vais vous faire parvenir.

Il existe aujourd'hui un moyen de **libérer sa voix**, parlée ou chantée, de faire en sorte d'être entendu, écouté et perçu d'une manière très différente de son entourage, de ses relations professionnelles, de ces clients, élèves, administrés ou collègues de travail.

Bonjour, je suis **Gilles Pesnot**, l'alchimiste de la voix.

“ Je voulais te remercier pour tes ateliers qui me font vraiment avancer. Je vois la différence 1 jour ou 2 après dans ma façon d'être, plus j'ose sortir ma voix, plus j'ose parler et aller vers ceux qui m'entourent.”

Valérie 44 ans,
assistante de
direction

Dans cette série de livret de formation, je vais partager avec vous une méthode qui va vous permettre de libérer **rapidement** votre voix, d'en finir durablement avec vos difficultés vocales.

J'ai appelé cette méthode **“Ouvrir la Voix”**, une méthode unique et efficace pour libérer votre voix. Cette méthode représente le moyen le plus efficace et le plus direct pour résoudre vos problèmes de voix chantée ou parlée, de prendre la parole devant un public avec assurance, confiance et clarté et, si vous chantez, d'être capable d'entonner avec confiance et tranquillité les airs qui vous plaisent le plus.

En ce moment-même, des personnes comme vous, chanteurs amateur ou professionnels, utilisateurs professionnels de la voix, des personnes en recherche de confiance, de paix intérieure de présence, de charisme et de liberté, qui étaient en difficulté avec leur voix, participent aujourd'hui à mes stages et libèrent leur expression, leur capacité à dire, à chanter et trouvent enfin une liberté vocale et corporelle qu'ils n'imaginaient pas pouvoir connaître un jour.

Mais avant de poursuivre, un avertissement s'impose.

Je ne suis pas ici pour vous dire comme certains que vous allez obtenir ce genre de résultats en 5 minutes avec une méthode miracle. Ce que je vais partager avec vous, c'est une méthode qui produit des effets solides et qui permet de les maintenir dans le temps. Un enseignement qui vous aidera à vous libérer des blocages, des tensions et des entraves qui vous freinent dans votre communication depuis très - trop - longtemps.

Dans les prochains jours, je vous emmènerai aussi, à la rencontre de ces personnes qui, peut-être comme vous aujourd'hui, étaient en souffrance avec leur voix, chantée ou parlée, et ont fait ce chemin de liberté. Vous découvrirez **Magali**, qui ne supportait pas sa voix de petite fille, qui a non seulement transformé sa voix, mais aussi trouvé en elle un espace de paix et de tranquillité. Vous ferez la connaissance de **Jean-Pierre** qui, en plus de libérer sa voix, a soulagé son dos en quelques séances ; ou encore **Emilie**, dont les collègues ne reconnaissaient plus la voix après son premier stage et qui est aujourd'hui entendue, écoutée et reconnue de sa direction.

J'ai décidé d'écrire cette série de livrets car cette méthode, baptisée "**Ouvrir la Voix**", peut marquer un tournant important dans votre vie, comme cela a été le cas pour moi.

Si aujourd'hui, j'ai cette capacité à m'exprimer librement et à chanter, si j'ai accès à un espace de paix à l'intérieur de moi, cela n'a toujours été le cas. J'ai longtemps chanté et enseigné le chant en étant moi-même en difficulté avec ma voix, chantée certes, mais également avec ma capacité à m'exprimer, à prendre la parole en public et à dire les choses. Je me demandais comment faisaient toutes ces personnes qui avaient une si belle voix posée et dont on boit les paroles.

Je ressentais beaucoup de frustration de ne pouvoir moi aussi m'exprimer, d'être entendu et reconnu. Je faisais aussi l'expérience de ce sentiment de honte de ne pas être *"quelqu'un de bien"*, *"comme il faut"* ou *"comme tout le monde"*. Je ressentais surtout un **décalage important** entre mon désir d'avancer, de mener des projets, la conviction intime que j'avais en moi quelque chose à partager et à offrir, et ma voix qui, soit s'étranglait et ne portait pas, soit devenait agressive ou criarde. Prendre la parole en public, alors que je faisais un métier public, était un véritable cauchemar.

Chanter, qui était au départ ma plus grande aspiration, avait perdu sa saveur, devenant même douloureux.

Les lendemains de concert, j'étais épuisé, à bout de force et presque... aphone. J'avais des problèmes de dos ; ma mâchoire était incroyablement tendue et mes cervicales me faisaient souffrir. Mon plexus était en permanence noué, en tension. Et le plus triste encore pour le chanteur que j'étais, était que ma voix, de toute évidence, ne touchait pas les gens. Elle ne les faisaient pas **vibrer**.

Puis j'ai rencontré **Serge Wilfart**, ce maître, ce génie de la voix et du souffle, et ma vie en a été transformée et impactée de manière considérable. Dès les premières leçons, j'ai compris que je touchais enfin au but, que j'avais enfin, après toutes ces années de recherches, frappé à la bonne porte, trouvé le **bon interlocuteur**.

Ma voix a alors commencé à changer, à se libérer. Je me sentais bien mieux dans mon corps et mon expression. Avec lui, J'ai commencé à comprendre que, pendant toutes ces années de recherches, de cours de chant, de visites chez l'ORL et le phoniatre, de techniques corporelles, de Chi Quong, de méthode Feldenkrais, de séances d'ostéopathie - j'en passe et des meilleurs ! - pour lesquelles j'ai dépensé une petite fortune, je n'avais pas cherché dans la **bonne direction**. Je n'avais pas pris les choses par le bon bout. Je n'ai naturellement rien contre toutes ces techniques, mais pour l'handicapé de la voix que j'étais, elles n'étaient d'aucune utilité. Je vous révélerai pourquoi dans la suite de ces livrets.

Ma façon d'aborder la voix, de la rechercher pour moi, mais également ma façon de l'enseigner, comme on me l'avait appris et comme la plupart des professeurs de chant la transmettent, n'était pas pour moi la **bonne façon d'avancer**.

L'enseignement traditionnel du chant que j'avais reçu, n'allait pas dans la bonne direction.

Je me suis également rendu compte que tous les lieux communs, les clichés véhiculés à longueur d'articles de magazines, de blogs, de livres, colportés, compilés, ressassés, étaient autant de **freins** à mon évolution personnelle et me nuisaient plutôt qu'ils ne m'aidaient.

Par exemple, le fameux conseil que vous avez sûrement entendu : *“respire”* ou *“chante avec ton ventre”*, a fait plus de dégâts et créé plus de problèmes qu'il n'a aidé celui qui l'a entendu. Car si tous ces conseils s'avèrent parfaits pour les personnes qui n'ont pas de problèmes vocaux, respiratoires et posturaux - autrement dit, les *“gros bébés”* qui ont un bien poussé ! - il en va tout autrement pour les personnes qui, comme je l'étais et comme vous l'êtes peut-être, ne sont pas sorties indemnes (posturalement et respiratoirement parlant), de leur enfance et de leur adolescence.

Ce que j'ai pu constater sur moi, c'est que l'enseignement que je recevais, générait plus de **tensions** et de problèmes qu'il n'en résolvait. Oui, je chantais plus fort et plus haut... mais à quel prix ! Mes tensions augmentaient avec le temps ; j'éprouvais de plus en plus de difficultés à prendre mon souffle ; j'étais extrêmement **stressé** et je réagissais au quart de tour aux contrariétés ou aux difficultés que je rencontrais.

Après avoir dirigé une des plus grosses structures dédiées à la voix en France, qui accueillait chaque année plus de 350 élèves, et quitté mon poste d'enseignant à l'Université de Tours, toute mon énergie est aujourd'hui dédié à ma méthode "**Ouvrir la Voix**". Je vois venir à moi des personnes de toute la France et également d'Outre-mer, de Suisse, de Belgique, y compris du Canada. J'ai enfin trouvé une **liberté vocale** : chanter est ainsi passé de "*quelque chose à faire*", ou il fallait atteindre un résultat, mettre en œuvre une technique, à un **pur plaisir vibratoire** ! Utiliser ma voix, en toute circonstance, est devenu un authentique plaisir et un véritable bain de jouvence.

Cette méthode m'a également permis de m'exprimer avec calme, sérénité et force, et plus encore, de trouver un **espace de paix** et de tranquillité en moi que je ne soupçonnais pas pouvoir contacter un jour. Elle m'a permis de rester calme face aux épreuves et aux challenges de la vie et tout cela, je l'ai accompli grâce à cette méthode "**Ouvrir la Voix**", dont je vais vous livrer les clés dans cette série de livrets.

Dans cette recherche du souffle, de la voix et de la confiance en moi, j'ai cependant commis en chemin beaucoup d'erreurs qui m'ont coûté cher, me faisant non seulement perdre du temps mais aussi de l'argent !

Si vous aussi, vous trouvez que votre voix ne vous ressemble pas et vous dessert même parfois, si vous sentez que votre voix chantée vous pose des difficultés, les révélations contenues tout au long de cette série de livrets de formation vont sans nul doute éclairer d'un jour nouveau votre expérience.

Ces livrets ont pour objectifs de vous éviter de commettre à votre tour ces mêmes erreurs et de vous épargner des **cours ruineux et de cruelles désillusions.**

Dans les prochains jours, je vous expliquerai exactement comment accéder à cette **liberté vocale**, à cette facilité d'expression, qu'elle soit chantée ou parlée, que possèdent naturellement les personnes qui savent communiquer et faire passer leur message. C'est la **façon d'être et de s'utiliser**, la plupart du temps inconsciente, de toutes les personnes qui ont cette aisance d'expression, chantée ou parlée, et dont la voix est le principal et indéfectible allié. Vous avez sûrement vous aussi, autour de vous, de ces personnes dont la voix est posée et semble sonner naturellement juste. Elles semblent bénéficier d'une réserve inépuisable et inaltérable de confiance en elles et sont recherchées pour leur compagnie ou leurs talents. Ces mêmes personnes semblent également avoir cette faculté innée de s'exprimer avec conviction et simplicité.

Si vous êtes comme je l'étais - à une époque pas si lointaine ! - vous vous demandez sûrement comment font ces personnes et vous vous dites peut-être que *“tout ça, ça n'est pas pour moi”*, que vous n'appartenez pas au même monde qu'elles. Et bien toutes ces personnes ont quelque chose en commun que je n'avais pas et qu'il m'a fallu rechercher, contacter et mettre en œuvre pas à pas, au quotidien, pour accéder à mon but, à ma quête. Et si je l'ai fait - et croyez moi, vous êtes certainement quelqu'un de très *“détendu”* par rapport à celui que j'étais ! - alors vous aussi, vous pouvez le faire si vous utilisez les bons outils. Ce seront les **premiers secrets** que je vous révélerai, les premières révélations.

Dans le prochain livret, je vais vous transmettre les 7 clés d'une voix juste et posée.



Les raisons pour lesquelles une voix - et donc un souffle juste et posé - peut transformer votre relation aux autres, votre univers professionnel, familial ou artistique.



Le secret qui fait que, malgré les actions que vous avez peut-être déjà entreprises, vos efforts ne sont pas récompensés.



Les raisons majeures pour lesquelles votre souffle s'est rétréci et pour lesquelles votre voix s'est dérèglée.



Les erreurs à ne pas commettre sur le chemin de la recherche de votre voix.



Pourquoi l'enseignement du chant en France, comme généralement partout en occident, est souvent abordé dans un sens opposé aux principes universels qui régissent la vie.

Je répondrais également, à travers mon blog, à toutes les questions que vous me poserez. A la fin de cette série de livrets, je vous dirai également comment, vous aussi, vous pouvez enfin trouver **votre chemin**, accéder pour toujours à un souffle et une voix juste, qui vous apaise, relaxe vos interlocuteurs et fasse de vous un parleur, un chanteur ou une chanteuse accomplie. **Quelqu'un de compris, de respecté et d'écouté.**

**Vous saurez comment accéder à cette liberté,
à cet accomplissement et cet immense plaisir.**

Vous saurez comment trouver **durablement** un espace de paix à l'intérieur de vous ; comment libérer ou réguler votre force et votre énergie ; et enfin, comment être entendu et reconnu pour ce que vous êtes vraiment.

Voici ce que je vous demande de faire maintenant :

Afin que je puisse vous aider au mieux et répondre à vos interrogations, suivez le lien ci-dessous et dites-moi :



Qu'est-ce qui vous bloque dans votre **expression**, parlée ou chantée ?



Qu'est-ce qui vous empêche de **vous exprimer**, de vous libérer ?



Quelles sont les peurs, les **obstacles** qui vous freinent dans la recherche d'une solution à votre problème ?



Que va-t-il se passer dans votre vie dans les mois et les années à venir, si votre voix, votre capacité d'expression, votre souffle, votre énergie de communication restent **bloqués** ?

<http://chant-souffle-voix.net/questions/>

Sachez que je lirai avec attention chaque commentaire. À très bientôt, pour la suite de ces livrets de formation... avec quelques surprises !

Gilles Pesnot

Christiane, Hélène, Sylvie et Jean-Michel ont bien voulu témoigner de ce qu'ils ont pu percevoir de leur travail à l'aide de la méthode "Ouvrir la Voix". Je les en remercie chaleureusement.

Sylvie, 43 ans
Chanteuse

\\ J'ai commencé un travail sur le souffle et le son avec Gilles il y a quelques mois seulement. Depuis 2 ans, je prenais des cours de chant individuels... Toutefois, j'étais arrivée à un stade où j'avais l'impression de ne plus progresser. Je percevais des blocages que je n'arrivais pas à dépasser par le travail ou la volonté. Ces cours, qui m'avaient apporté tellement de plaisir, commençaient à me lasser. Après tout, n'étant pas une professionnelle du chant, je n'avais pas envie de payer pour "en baver" et ressentir cette impuissance face à une gorge serrée et une mâchoire bloquée (encore qu'à ce moment-là, je n'avais pas conscience qu'elle était bloquée !!!!).

Gilles a commencé ses ateliers au Mans. J'ai tout de suite senti que sa méthode allait me mener loin, bien au-delà du travail sur la voix chantée. Gilles va droit au but : un rapide examen de la posture lui permet de comprendre le fonctionnement et l'organisation que la personne a mis en place. Après quelques ateliers, la respiration abdominale était acquise. Bien sûr, il faut plus de temps pour venir à bout de tous nos blocages physiques et émotionnels, mais en étant assidue, les résultats arrivent.

J'ai fait d'énormes progrès en chant et mon professeur qui connaît mes activités, n'en revient pas. Ma voix chantée se libère ; j'ose me lâcher pour interpréter des histoires. Je découvre que j'ai des possibilités vocales et que pour moi, c'est un chemin de créativité. Je comprends maintenant que si le son ne sort pas ou mal, ce n'est pas dû à un manque de capacité, mais à quelque chose qui se bloque et se serre. Et pour ça, la méthode, quand elle est bien appliquée, est infaillible. Eh oui, tout est possible quand la voie est libre !

Merci Gilles, on peut te faire confiance et surtout s'investir, car le travail que tu proposes en vaut la peine.”

Christiane, 56 ans

\\ Après ces 3 jours de stage fin octobre, j'ai senti mes tensions s'en aller et j'ai découvert que je pouvais être ZEN. Je suis plus détendue dans mon souffle et dans ma vie professionnelle. Je sais que je peux chanter juste et m'accepter telle que je suis. Mon souffle et ma voix se sont posés et ont pris de l'assurance quand je chante. Je ne cherche plus à tout maîtriser dans la vie, mais à être à l'écoute des autres, de moi-même et de mon souffle de vie. Je chante soir et matin... Beaucoup de choses sont en chemin et à continuer. Merci Gilles pour ce beau travail.

A très bientôt et encore un grand merci.”

Jean-Michel, 54 ans
Psychologue

“ **M**erci pour ce stage intense que j'ai vécu à Lyon. Ainsi, en ce début d'année 2013, je peux te confirmer les changements ressentis dans l'écoute intérieure de mon timbre de voix lorsque je parle (timbre plus de grave, une voix plus "posée"). Ces changements ont l'air de résister au temps... Le plus surprenant, c'est que j'ai un genoux qui s'est maintenant en quelque sorte "débloqué" !!! Il est plus libre de mouvements ! Je vais donc continuer à creuser le chemin, cette voie qui s'est ouverte, en m'inscrivant pour un deuxième stage, travailler encore les graves comme tu me le suggères pour être bien dans mes chants de ténor lyrique !

Merci encore.”

Hélène, 71 ans

“ **J**'ai 71 ans et c'était mon premier contact avec ce travail. Après 2 jours, j'ai découvert un nouveau corps - en fait mon vrai corps. Comme c'était agréable ! Un corps grandi, rajeuni, aminci, plus vibrant dans lequel je me sentais bien. J'ai vraiment fait un beau travail et j'ai acquis une quinte. J'espère en récupérer encore une autre au prochain stage ! Je me sens dans la joie et dans la paix.

Vivement le prochain stage ! Merci Gilles.”

Voici ce que je vous demande de faire **maintenant** :

Afin que je puisse vous aider au mieux et répondre à vos interrogations, suivez le lien ci-dessous et dites-moi :



Qu'est-ce qui vous bloque dans votre **expression**, parlée ou chantée ?



Qu'est-ce qui vous empêche de **vous exprimer**, de vous libérer ?



Quelles sont les peurs, les **obstacles** qui vous freinent dans la recherche d'une solution à votre problème ?



Que va-t-il se passer dans votre vie dans les mois et les années à venir, si votre voix, votre capacité d'expression, votre souffle, votre énergie de communication restent **bloqués** ?

<http://chant-souffle-voix.net/questions/>

Sachez que je lirai avec attention chaque commentaire. À très bientôt, pour la suite de ces livrets de formation... avec quelques surprises !

Gilles Pesnot