



GILLES PESNOT

UNE MÉTHODE
UNIQUE ET
EFFICACE
POUR LIBÉRER
VOTRE VOIX

Ouvrir la *vöix*

LIVRET N°2

Découvrez les 7 clés
pour libérer votre voix.

Ouvrir la *voix*

PRÉAMBULE	3
LES 7 CLÉS POUR LIBÉRER VOTRE VOIX	6
POUR ALLER PLUS LOIN	28

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

Dans ce livret de formation, vous allez découvrir les **7 clés** sur lesquelles appuyer votre recherche d'une voix juste et posée. **7 clés** qui vous permettront de **libérer votre voix** et de faire de vous quelqu'un d'écouté, de reconnu et en paix à l'intérieur. **7 clés** que vous avez ignorées jusqu'à aujourd'hui et qui vont vous permettre d'en finir avec vos difficultés vocales, de **libérer votre souffle**, d'accéder à une voix timbrée et chaleureuse, à une confortable paix intérieure et de chanter les airs qui vous plaisent le plus, sans vous tortiller dans tous les sens et sans plus vous poser toutes ces questions.

Dans le livret précédent, je vous ai expliqué les **difficultés vocales** qui étaient les miennes, une situation dans laquelle chanter, mais aussi parler et prendre la parole en public, était devenu un vrai cauchemar. Un paysage dans lequel, bien qu'enseignant moi-même le chant, j'éprouvais un sentiment de honte, de frustration et d'accablement face à mon problème de voix. Je vous ai raconté combien j'ai écumé les cours de chant avec des stars de la voix sans pour autant trouver de solutions, les techniques corporelles classiques ne m'apportant aucune amélioration ; et comment je suis passé, en peu de temps, à la situation présente, dans laquelle j'ai retrouvé le plaisir de chanter et découvert une **grande voix** en moi qui

rencontre enfin du succès. Un contexte dans lequel j'ai trouvé non seulement le plaisir de vibrer des pieds à la tête, comme si "quelque chose chantait en moi", mais aussi le plaisir d'être en relation avec les autres de manière simple et détendue. Une situation dans laquelle j'éprouve de la facilité à dire les choses et la capacité à les dire calmement. Plus curieux encore, je vois venir à moi des personnes que je n'attirais pas auparavant et qui me loue aujourd'hui pour mon calme et ma détente - un comble pour moi !!!

J'ai également partagé avec vous ma rencontre déterminante avec **Serge Wilfart**, ce qui m'a permis de reconstituer le puzzle que j'étais, de trouver enfin ma vraie voix, et de synthétiser les **7 clés majeures** dans la recherche de la voix que je vais maintenant vous transmettre.

Je mets actuellement la touche finale à une **nouvelle formule** de stage que je n'ai encore jamais proposée. Il s'agit d'un programme destiné aux personnes déterminées à régler leurs difficultés vocales une bonne fois pour toutes. Cette formule est destinée à un **nombre restreint** d'élèves : il ne s'adresse pas à tout le monde et je veux pouvoir donner toute mon énergie et toute mon attention aux participants qui sauteront le pas. Je souhaiterais également que, même si vous ne participez pas à ce programme, vous ayez reçu suffisamment d'éléments à travers ces livrets de formation, pour avancer dans la bonne direction.

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 qui ont fait ce chemin de liberté.**

Vous découvrirez **Magali**, qui ne supportait pas sa voix de petite fille, a transformé sa voix et trouvé un espace de paix et de tranquillité en elle. Vous ferez la connaissance de **Jean-Pierre** qui, en plus de libérer sa voix, a soulagé son dos en quelques séances, ou encore **Émilie**, dont les collègues ne reconnaissaient plus la voix après son premier stage et qui est aujourd'hui entendue, écoutée et reconnue de sa direction. Vous rencontrerez également **Benoît**, chef d'entreprise qui aujourd'hui occupe pleinement la place qui est la sienne, et José qui, pratiquement aphone il y a quelques mois, s'exprime aujourd'hui avec calme et d'une voix parfaitement assumée.

J'ai écrit cette série de livrets aujourd'hui car ce travail, ma méthode "**Ouvrir la Voix**", peut marquer un tournant important dans votre vie, comme cela a été le cas pour moi.

Je vais donc vous partager maintenant les **7 piliers de la liberté vocale et de votre liberté d'expression, qu'elle soit chantée ou parlée, car on n'a qu'une seule voix.**

Clé n°1

Pourquoi et en quoi la voix est-elle **si importante** ?

Je reçois en permanence des questions de personnes qui me demandent des conseils et une remarque revient très souvent : *“je n’aime pas ma voix”*. Vous avez sûrement eu l’occasion d’entendre votre voix enregistrée sur un répondeur. Neuf fois sur dix, on la déteste et on ne se reconnaît pas et c’est normal, car la voix enregistrée ne sonne pas comme celle que nous avons l’habitude d’entendre.

Au quotidien, nous avons une **double écoute** de notre voix : externe (par les oreilles donc) et interne, grâce à la conduction osseuse de la vibration. Le son est donc perçu différemment. De plus, la qualité des enregistreurs, répondeurs ou dictaphones, n’arrange rien. Mais cette différence ne suffit pas à expliquer notre gêne. En entendant cette voix, nous prenons brutalement conscience de ce que les autres perçoivent de nous, de **“l’image”** que notre voix produit, et bien souvent, ce n’est pas du tout agréable car cette image nous surprend. En tout cas, une chose est sûre : on a la désagréable impression que notre voix ne correspond pas à ce que nous sommes, **au fond de nous**.

La voix a un impact important sur la **relation** que vous entretenez aux autres.

Elle agit et a un pouvoir, **positif ou négatif**, sur votre interlocuteur. Elle ne transmet pas seulement le sens de vos paroles, elle communique également **l'énergie** qui sous-tend votre interaction, c'est-à-dire qui vous êtes réellement sous les mots, dans l'instant même. Même si votre interlocuteur n'a pas une écoute professionnelle et consciente de la voix, il percevra **inconsciemment** ce qui est en jeu : les émotions et les sentiments sous-jacents (colère, joie, peur, tristesse) ou encore les réactions émotionnelles, les agacements, les freins, l'envie de pouvoir et de domination, ou au contraire la peur de prendre sa place...

“ La voix compte pour **38%** dans l'opinion qu'une personne se fait de vous, contre **7%** seulement pour les mots que vous prononcez ! ”

Notez bien ceci car c'est un point central : les mots que nous employons n'ont pas la place que nous leur accordons. Une étude menée par Albert Mehrabian, professeur émérite de l'Université de Californie, a mis en évidence le fait que lorsque nous communiquons, la voix devance largement les mots dans les **facteurs** d'une communication réussie. L'expérience qu'il a menée avec son équipe de chercheurs, consistait à estimer l'importance relative des mots, de la voix et des expressions du visage dans l'établissement, l'appréciation ou le rejet de quelqu'un, par exemple lors d'un entretien d'embauche, d'un rendez-vous amoureux ou d'une opération de vente. Ils ont ainsi mis en évidence que la voix comptait pour **38%**, juste derrière l'expression (55%), mais bien avant les mots employés qui ne représentent que 7% !

“ La voix fonctionne comme une fréquence radio : vous recevez sur la fréquence sur laquelle vous émettez !”

Il est temps maintenant d'aborder un **point essentiel** avant d'aller plus loin. La raison pour laquelle votre voix peut impacter ou influencer en profondeur vos interlocuteurs, est que nous sommes avant tout des **êtres vibratoires** communiquant sur un mode vibratoire dans lequel chacun de nous est à la fois **émetteur et récepteur**. Ainsi la vibration précède et prime sur les mots. Pour prendre une image, votre voix fonctionne un peu comme une fréquence radio : vous recevez un contenu à l'image de la station sur laquelle vous émettez. Si vous émettez sur Skyrock ou sur Fun radio, votre interlocuteur va vous répondre sur la même fréquence. Si, en revanche, vous émettez sur France Culture, il y a de fortes chances que vous receviez à votre tour sur France Culture !

Ainsi par les **vibrations** que vous émettez, vous créez en permanence autour de vous : le chaos, l'énervement, la colère, l'ennui ou la paix, la justesse, l'intérêt et l'harmonie.

Autrement dit, si vous émettez des vibrations relaxantes, vous recevrez en retour une énergie accordée à votre **fréquence d'émission.**

Laissez-moi vous donner un petit exemple, pris au hasard dans notre vie quotidienne. Imaginez que vous venez de finir de préparer le dîner. Il est 20h30. Vous avez travaillé toute la journée et vous êtes “lessivé”. Le dîner est prêt, mais il faut mettre la table et vous appeler vos enfants ou votre conjoint pour qu’ils donnent un coup de main. Vous y êtes ?

Quelle énergie allez-vous transmettre dans votre demande et quel retour pensez-vous obtenir ?

Ce simple exemple est très révélateur de ce que votre expérience intérieure transmet au-delà des mots. Entre : “*A table*” et “*A tableeeuuu !!!*”, il y a un monde, un abîme, que les enfants tout particulièrement perçoivent avec beaucoup de précision, leurs récepteurs étant encore très affutés, peu corrompus par l’éducation et la culture. Selon votre état intérieur, vos enfants ou votre conjoint recevront une énergie ou une autre, et en seront **impactés** de manière très différente.

Clé n°2

Tout le monde à une grande voix.

“Nul ne quitte l'enfance et l'adolescence en possession de sa vraie voix.”

Serge Wilfart

Vous devez en finir avec cette idée que certaines personnes, génétiquement ou héréditairement, auraient un organe plus développé, plus puissant, plus de charisme ou de prédispositions. Vous devez éradiquer cette image d'Épinal que les fées se sont penchées sur certains berceaux et pas sur d'autres.

A l'origine, sauf cas de malformation, vous êtes “équipé de série”, c'est-à-dire que vous disposez du même matériel que tout le monde.

Même s'il est vrai que, comme le dit Serge Wilfart, “*nul ne quitte l'enfance et l'adolescence en possession de vraie voix*”, certains gros bébés bien nés auront traversé l'enfance et l'adolescence de manière plus tranquille et sortiront de cette aventure en possession d'une voix plus proche de leur vraie voix. D'autres, comme je l'étais et comme vous l'êtes peut-être, devront parcourir un chemin pour se **réapproprier leur instrument** avant de pouvoir en jouer à leur avantage.

Clé n°3

L'instrument de votre voix est **votre corps.**

Voilà une chose que j'ai comprise au cours des 8 années durant lesquelles j'ai enseigné à l'Université François Rabelais de Tours : l'enseignement du chant se fait totalement à l'envers ! Votre corps est **votre instrument** et vous devez absolument, préalablement à toute autre chose, le mettre en état de résonner et de vibrer. Nombre d'entre vous, comme je l'ai fait aussi, ont cherché des solutions chez le professeur de chant, l'ORL, le phoniatre ou encore dans les techniques psychocorporelles, et en sont ressortis dépités ou déçus. Pourquoi ? Parce que ces praticiens ont une vision trop réductrice de la voix. L'un se concentre sur le larynx et les cordes vocales ; l'autre sur les résonateurs et l'articulation ; d'autres encore sur le beau chant et l'esthétique de la voix, au détriment d'une **approche holistique**.

Je voudrais que vous répondiez à cette question : imaginez que votre enfant ou, si vous n'en avez pas, votre nièce ou neveu, désire apprendre le violon. Est-ce que vous lui donneriez un violon abîmé, désaccordé ou en mauvais état pour ses débuts ? Certainement pas ! En général, nous voulons le meilleur pour nos enfants et c'est bien normal parce que, dans le cas contraire, vous savez que vous compromettriez de manière certaine ses chances de réussite.

Alors, si cela vous paraît si évident pour le violon, qu'en est-il de **votre voix** ?

“ Que diriez-vous d'un instrumentiste qui maltraiterait ou n'entretiendrait pas correctement son instrument, mais chercherait quand même, à tout prix, à en tirer de beaux sons harmonieux ? ”

De nombreuses personnes, parce qu'elles n'ont pas eu cette information, cherchent dans la mauvaise direction et s'évertuent à penser qu'il faut acquérir une quelconque **technique** pour parler ou chanter. Je m'explique... Pour faire de la musique ou pour émettre un son, il faut deux choses : un instrument et un instrumentiste. Donc : un violon et un violoniste. Pour la voix parlée ou chantée, c'est à la fois un peu plus simple et un peu plus compliqué, car l'instrument et l'instrumentiste ne font qu'un !

Vous pouvez comparer votre voix à un instrument à vent, donc à **un tube**.

Un tube vocal, qui, au fil du temps, s'est tendu et déformé. Sous l'emprise des traumatismes, petits ou grands, des mauvaises habitudes et des tensions accumulées, le tube s'est pincé, déformé, voir refermé, et il a cessé de vibrer et de résonner juste (dans tous les sens et orthographe du terme). Mais les professeurs de chant ou de théâtre, ainsi que les “coachs” de tous bords, s'évertuent à vouloir faire sonner cet **instrument déréglé** et en tirer des sons que l'on voudrait justes et harmonieux, tandis que les professions médicales et paramédicales, après avoir ausculté votre larynx, vous disent que... “*tout va bien*” !

Libérer le tube vocal, dans lequel la voix se bloque, des tensions qui l'empêchent de vibrer, le redresser et lui redonner sa **géométrie originelle**, c'est-à-dire celle que lui a donné le luthier qui l'a fabriqué : c'est l'étape primordiale de la **plomberie**. Il faudra ensuite le régler, puis l'accorder, avant de pouvoir passer à la deuxième étape, celle de la **lutherie**... mais on ne commence pas par elle !

Tout travail sérieux doit donc commencer par une **reconstruction de l'instrument.**

Donc pour le parleur/orateur ou le chanteur, **son corps**.

Clé n°4

Quels sont les facteurs qui **ont fermé** votre voix ?

“ Un bébé, ce petit être apparemment impuissant d'à peine 45 cm et d'un poids compris entre 2,5 et 5 kg, est une véritable centrale énergétique ! ”

Vous et moi arrivons tous à l'âge adulte avec une voix faussée, une voix qui n'est pas la nôtre. Comment cela est-il possible ? Prenez un bébé. Nous avons tous déjà entendu crier ou pleurer un bébé. Et bien si vous calculez son rapport poids/puissance, vous découvrez que ce petit être, apparemment impuissant, d'à peine 45 cm et d'un poids compris entre 2,5 et 5 kilos, est une véritable **centrale énergétique** ! Sa voix possède donc une force, une ouverture, une **amplitude respiratoire**, une richesse phonétique que lui envierait n'importe quel chanteur d'opéra ! Et maintenant, observez-vous et regardez ce qu'il en reste à l'âge adulte. Vous n'avez pas besoin d'être un spécialiste en acoustique pour comprendre qu'il y a un vrai problème. Où est passée notre énergie ?

Où est passée cette **incroyable force de vie** dont la voix n'est que la représentation ?

Le bébé crie comme il respire : avec une énergie qui prend ces racines et sa force dans son ventre, dans ce que les Japonais appellent le **hara**, et les Taoïstes le Dan tien ou Dantian, en un mot : le **centre**. Il pratique intuitivement cette respiration complète et profonde que promettent d'atteindre la plupart des techniques de relaxation ou de méditation,

sans vraiment y parvenir à cause des tensions installées dans le haut du schéma corporel.

Un vaisseau construit à l'envers

Si votre voix de futur adulte s'était construite sur cette base, à partir de ce socle, sans aucune perturbation, vous auriez eu à l'arrivée une **magnifique cathédrale corporelle et vocale** ! Mais voilà, ce fantastique potentiel a été altéré dès l'enfance, puis tout au long de votre développement.

Un chemin qui mène inexorablement aux tensions

La naissance ne se passe pas toujours très bien et à elle seule peut engendrer de **nombreuses perturbations**. Ensuite, très vite, la respiration de l'enfant va connaître ses premières perturbations : la "boule de souffle", naturellement placée dans le ventre, commence à remonter et à se déplacer vers le haut du corps et y générer des tensions. Cela commence vers le troisième et le quatrième mois. Le bébé connaît alors ses premières crises d'anxiété, ce qui bloque son souffle au niveau du cou, donnant l'impression qu'il s'étouffe lorsqu'il pleure ou hurle de rage. Cela va se poursuivre avec l'apprentissage de la marche. Pour passer de sa condition de quadrupède à celle de bipède, l'enfant déplace son centre de gravité vers les épaules, y concentrant toute son énergie pour ne pas tomber et soutenir le poids de sa lourde tête.

“ L’enfant apprend à se contrôler, à limiter ses gestes pour “rester tranquille” et ne pas déranger. Il limite en même temps son souffle et sa voix.”

L’école et la scolarité

Ensuite, nos sociétés occidentales, qui privilégient, encouragent et gratifient le développement de **l’intellect** au détriment de l’épanouissement corporel, se chargent de tendre toujours plus la structure et l’énergie vers le **haut**. Pour satisfaire ses parents, puis ses éducateurs, l’enfant apprend à se contrôler, à limiter ses gestes pour “rester tranquille” et ne pas déranger. Il limite en même temps son souffle et sa voix.

Et voilà notre enfant, cette boule d’énergie, assis au minimum 6 heures par jour et ce, dès le cours préparatoire, penché sur sa table d’école, tendu par la peur de mal faire ou stressé par le système pour lequel il doit réussir... Il prend l’habitude de respirer avec parcimonie : ses inspirations se font de plus en plus courtes et son énergie continue de se bloquer dans le haut du corps. Par la suite, à l’adolescence, au moment de se constituer une **personnalité**, il s’éloigne encore de son architecture naturelle en empruntant les gestes, les postures et la voix des modèles qu’il s’est choisis. Et ce masque vocal tend à s’installer, masquant un peu plus sa **“vraie” voix**.

Comme je vous l’ai déjà dit, j’ai enseigné 8 ans à l’université de François Rabelais de Tours et plus particulièrement au CFMI qui est le Centre de Formation des Musiciens Intervenants. Les Musiciens Intervenants sont les personnes qui se destinent à enseigner, ou plutôt devrais-je dire à “passer”, à transmettre leur amour et leur passion de la musique, dans les

“ Pour la plupart, ces jeunes gens étaient déjà bien noués par les apprentissages et la pression de la scolarité.”

écoles, les collèges et les écoles de musique. Ce sont des gens passionnés et riches, mais j'ai été frappé dès le début par le stress qui était le leur. Pour la plupart, ces jeunes gens étaient déjà bien noués par les apprentissages et la pression de la scolarité. Chez ceux qui venaient du conservatoire, nous pouvions presque distinguer une **forme de rigidité** et de tension supplémentaire. Toute l'équipe pédagogique déployait des trésors de créativité pour les aider à se détendre et à retrouver une forme de spontanéité et de créativité. Mais le plus drôle dans tout cela, c'est que, assez rapidement, le directeur du CFMI ayant remarqué que j'obtenais de très bons résultats, m'a confié de plus en plus d'élèves tendus et en difficulté, ce qui fait qu'à un moment, je n'avais plus dans ma classe que les “cas” les plus difficiles, mais aussi, bien sûr, les plus passionnants !

Quand nos affects s'inscrivent dans le corps

Parallèlement, en plus de tout ce que je viens de décrire, les **traumatismes affectifs** et les conflits que l'enfant traverse s'inscrivent dans son schéma corporel. On sait que tout ce qu'on ne peut pas vivre en conscience (émotions, souffrances, frustrations) est refoulé et inscrit dans la psyché. Mais ce que l'on sait moins, c'est que ces traumatismes s'inscrivent également dans le **corps**. Ces refoulements provoquent ainsi des **tensions** et des **blocages** qui affectent tout particulièrement le diaphragme, la cage thoracique, le dos, la mâchoire, les clavicules et les cervicales, c'est-à-dire les parties impliquées dans le souffle et la phonation, fixant à ce niveau tout un ensemble de tensions musculaires.

C'est tout l'appareil phonateur, le **“tube vocal”**, qui se grippe, se pince, se rétrécit petit à petit, en fonction des événements douloureux que nous vivons. À l'arrivée, les adultes qui viennent me voir se présentent toujours avec un système, une respiration et une voix faussées, dans un corps musculairement déformé.

“ Ces refoulements provoquent des tensions et des blocages qui affectent tout particulièrement le diaphragme, la cage thoracique, le dos, la mâchoire, les clavicules et les cervicales.”

Comme si la cathédrale respiratoire et vocale avait été bâtie à l'envers.

C'est cet édifice qu'il faut alors déconstruire pour le **reconstruire** harmonieusement, afin d'être en mesure de contacter l'énergie du hara, cette zone dans le ventre décrite par la médecine traditionnelle chinoise comme le centre énergétique le plus important du corps. Retrouver son hara, c'est être **stable** sur ces jambes, ses pieds et dans sa tête. C'est retrouver la vraie verticalité du corps qui, reconstruite, permet alors au souffle, au *“chi”* ou au *“Ki”*, selon les traditions, de circuler librement. Quand vous aurez rassemblé votre force dans votre hara, le haut de votre schéma corporel se détendra et votre flux vocal et respiratoire deviendra plus clair et plus fluide, tandis que votre mental s'apaisera.

Clé n°5

Il n'y a pas de voix sans souffle.

“ 65% d'entre nous déclarent connaître des difficultés à respirer et que 69% des sondés considèrent que leurs difficultés respiratoires ont une incidence sur leur stress, notamment à 75% chez les Français âgés de 35 à 49 ans.”

Donc, comme résultat de tout ce que je viens de décrire : vous ne respirez pas ! Ce n'est pas que vous ne savez pas respirer, mais la véritable difficulté réside dans le fait que votre corps, tel qu'il s'est construit au fil des années, **ne vous permet pas de respirer**. Et vous n'êtes pas le seul ! Une enquête très intéressante, réalisée par l'Ifop en juillet 2010, révèle que **65%** d'entre nous déclarent connaître des **difficultés à respirer** et que **69%** des sondés considèrent que leurs difficultés respiratoires ont une incidence sur leur stress, notamment à 75% chez les Français âgés de 35 à 49 ans. Considérable, non ? Donc les Français le savent, nous le savons... mais cela change-t-il quelque chose ? Non. Et pourtant Il existe des dizaines d'ouvrages et quantité d'articles sur des blogs sur le sujet, distillant des centaines de bons conseils pour “*bien respirer*”. Les magazines de santé donnent des conseils anti-stress très bien détaillés sur le sujet.

**Alors je vous le demande :
pourquoi cela ne change-t-il pas ?**

Et bien, j'ai une bonne et une mauvaise nouvelle pour vous. La mauvaise nouvelle, c'est que l'on "n'apprend" pas à respirer - pas au sens habituel du mot en tout cas - et vous devez absolument retenir ceci : il n'y a pas de méthode, pas de truc, pas de technique. Et ceux qui disent le contraire induisent les gens en erreur. La véritable révélation, la voici :

Un corps libéré de ses tensions respire. Un point, c'est tout.

“
Un corps qui respire est un corps sonore, qui parle et chante naturellement.”

Et un corps qui respire est un **corps sonore**, qui parle et chante naturellement. Forcer votre respiration à “descendre”, à “s’élargir” où je ne sais quoi encore, ne fait que rajouter de la **tension** sur la tension déjà existante, vous emmenant plus loin sur le chemin des tensions compensatrices. Non, en réalité, vous pouvez libérer votre respiration (donc votre voix) et trouver un espace de paix en vous, par un processus qui va vous demander de vivre une expérience, de renoncer à des schémas anciens, de lâcher des mécanismes et des tensions inscrites depuis très longtemps en vous, pour laisser la place à une respiration juste, à une verticalité vraie (et non pas fabriquée artificiellement à partir de modèles ou d'injonctions), à de nouveaux et harmonieux schémas, à de nouvelles façons de vivre, à de faire la vaisselle, de courir, de marcher, d'aimer... Bref, pour laisser la place à de **nouvelles façons** de vous utiliser au quotidien. J'en arrive ainsi à cet autre point essentiel...

Clé n°6

Vers quel type d'enseignement se tourner ?

Je ne sais pas si vous pourrez participer à cette nouvelle formation dont j'ouvrirai les portes prochainement, mais ce que vous devez absolument savoir avant toute chose, c'est : comment **choisir votre guide** et quelle pédagogie privilégier.

Si vous avez déjà cherché à développer votre voix ou si vous avez commencé à fouiller un peu sur internet, vous avez sûrement remarqué qu'il y a des cours de chant partout : des professeurs de chant particuliers, des associations, des écoles de musique et même certains organismes de formation professionnelle, y compris aujourd'hui des "coachs", qui vous proposent des cours sur internet ou en vidéo.

J'étais comme vous - bien que je chante déjà - ; j'avais la **voix serrée** et dans mes recherches pour trouver une solution, je voulais un **résultat rapide**. Je voulais quelqu'un de **compétent et sérieux**, quelqu'un qui ait déjà fait ce chemin et réussi pour lui-même, qui ait accompagné de nombreuses personnes vers la réussite, qui ait une vraie réputation et une véritable expertise dans son domaine. Quelqu'un qui sache vraiment de quoi il parle. Mais - pardonnez ce mauvais jeu de mots -, j'ai vite déchanté ! J'ai vécu beaucoup de désillusions et dépensé beaucoup d'argent en vain car - j'ai là un autre secret à partager

“ Dans la recherche de la voix, il y a deux étapes : celle de la plomberie et celle de la lutherie. Or c’est d’un plombier dont j’avais besoin, pas d’un luthier.

avec vous - voilà une distinction que je n’avais pas et qui peut vous économiser beaucoup de temps, de désillusions et d’argent : ce n’est pas de quelqu’un qui a **naturellement** une belle voix dont vous avez besoin et dont j’avais besoin à ce moment de mes recherches, mais de quelqu’un qui ait traversé lui-même les étapes pour libérer sa propre voix. Comme je vous l’ai dit, dans la recherche de la voix, il y a deux étapes : celle de la plomberie et celle de la lutherie.

Or c’est d’un **plombier dont j’avais besoin, pas d’un luthier.**

J’ai donc dépensé beaucoup d’argent et de temps à chercher dans la mauvaise direction. Lors de mes recherches, j’ai constaté qu’il n’y avait pas grand monde dans le domaine de la voix qui répondait à mes besoins. Je trouvais des bribes de réponses, c’est vrai, mais pas de synthèse, pas de formation qui me donne l’ensemble des clés. Si à force de recherche, de patience et d’investissement dans de nombreux cours, formations, séminaires et stage, j’ai réussi à mettre bout à bout des éléments, il manquait une solution globale, une réponse unique, efficace, parfaitement identifiée et **abordable**, qui pose les bases d’une voix juste dans toutes ses dimensions : corporelle, énergétique, spirituelle et pour finir, artistique. Si je fais mes comptes, je pense avoir dépensé une vraie fortune pour arriver à mes fins ! La liste de tout ce que j’ai essayé sans résultat flagrant est sans fin :

j'ai usé les meilleurs professeurs de chant, pris des cours avec des stars de la voix, au tarif de presque 300 € actuels le cours ! J'ai appris des trucs, forcé ma voix chantée plus haut et plus fort, oui, mais au prix de tant de tensions et de fatigue... Je ne parlais plus, je déclamais ! Bien sûr, tout n'a pas été totalement négatif. Puis un jour, j'ai trouvé la **synthèse parfaite** de tout ce que j'avais cherché depuis si longtemps, et croyez-moi, dès le premier cours, j'ai su que je touchais enfin au but !

Oui, tout le monde peut chanter, mais à condition de mettre au préalable l'instrument **en état de marche** !

“ Est-ce que quelqu'un qui a une belle installation chez lui, qui marche bien, est pour autant capable de construire ou de réparer la vôtre ? ”

Le critère majeur dans le choix d'un guide est de vous adresser à quelqu'un qui a **lui-même** “traversé” et fait ce chemin. J'insiste avec mes comparaisons de plombier, mais répondez à cette question : est-ce que quelqu'un qui a une belle installation chez lui, en parfait état de marche, est pour autant capable de construire ou réparer la vôtre ? Autrement dit, quelqu'un qui a reçu un instrument en état de marche, connaît-il le **processus** pour le réparer ? Je vous le dis, la réponse est non. Je le sais parce que je me suis ruiné en cours de chant de toute sorte, en techniques corporelles et développement personnel sans obtenir de résultat, car tous ces professeurs, y compris les stars à 300 € et ceux qui interviennent dans les cycles de formation dont certains valent plus de 5000 €, ne prennent pas le bon chemin.

Le problème, c'est qu'en général, vous allez vous mettre au chant en utilisant le **même réflexe respiratoire et vocal** appauvri que celui que vous avez pris l'habitude d'utiliser pour parler. Pour avoir, moi aussi, longtemps enseigné le chant avec les outils et les méthodes traditionnelles, je sais que la grande majorité des enseignants font travailler avec ce réflexe respiratoire et cette voix faussée, au lieu de vous aider à retrouver votre **“vraie” voix**.

“ L'apprenti chanteur, avec la complicité de son professeur de chant, va “bricoler” son instrument pour qu'il se rapproche au plus près du modèle de référence.”

Ils commencent par vous faire chanter des airs des chansons et cherchent rapidement un résultat esthétique. C'est-à-dire à se rapprocher des **canons** et des **codes** du genre. Pour cela, l'apprenti chanteur, avec la complicité de son professeur de chant, va “bricoler” son instrument pour qu'il se rapproche au plus près du modèle de référence, de la sonorité du créateur de l'œuvre, ou des standards et des canons du style que l'élève chante. Mais ce travail va se faire au détriment d'une **construction solide et saine** de l'instrument. Vous chanterez peut-être plus haut ou plus fort ; vous obtiendrez un résultat esthétique ; vous atteindrez peut-être même des notes que vous n'auriez jamais atteintes auparavant. Mais il y a un prix à payer pour cela et de fortes chances qu'avec le temps, ces résultats ne fassent que renforcer vos tensions et que vos blocages s'en trouvent aggravés.

À ce stade, vous devez sûrement vous demander ce qui cloche dans cette approche traditionnelle ?

Une autre limite de l'enseignement traditionnel de chant est qu'il passe d'abord par l'intellect et non par la **sagesse du corps**.

“ Entre la directive que formule l'enseignant, ce que l'élève entend, la représentation mentale qu'il s'en fait et le geste que ce dernier accomplit finalement, les possibilités de distorsions sont immenses.”

Pour obtenir un résultat de la part d'un élève, l'enseignant cherche à lui faire exécuter un geste précis à l'aide d'images ou de directives comme *“soulève ton voile du palais”, “détends ta mâchoire”, “écarte tes côtes”* ou encore *“chante avec ton ventre”*. Mais que veut dire au juste *“chanter avec son ventre”* ? Est-ce qu'il faut pousser, tirer, rentrer le ventre ? Quels **groupes musculaires** doit-on utiliser et comment être sûr du résultat ? Entre la directive que formule l'enseignant, ce que l'élève entend, la représentation mentale qu'il s'en fait et le geste que ce dernier accomplit finalement, les possibilités de **distorsions** sont immenses. Pire : même si le conseil est juste, même si la directive est juste, l'apprenti va la mettre en œuvre à l'aune de ce qu'il est et de la façon dont il s'utilise **au quotidien**.

À long terme, une mauvaise utilisation quotidienne du souffle et du son devient désastreuse et a de profondes répercussions sur le bien-être, le stress et la statique. En particulier, une mauvaise respiration créera invariablement énormément de tension dans la **mâchoire et les cervicales**, ce qui déséquilibrera totalement la statique de l'élève, limitant fortement les flux vocaux et respiratoires.

Clé n°7

Votre voix est **votre coach** le plus fidèle.

“ L’émission de sons dénonce et désigne les parties de votre corps dans lesquelles l’énergie s’est bloquée, les points de rétention de l’énergie - nœud énergétiques - qui ne sont que la matérialisation des nœuds psychiques.”

Nous avons vu que le corps est l’instrument, qu’un corps libéré de ses tensions respire naturellement et qu’un corps qui respire est un corps sonore et paisible. Magnifique. Maintenant, une des clés suivantes est que vous devez absolument trouver une technique qui mêle ces deux approches, **le corps et la voix**. Régulièrement viennent à moi des personnes qui pratiquent avec sérieux et persévérance le Yoga, le Chi-Kung, le Tai-Chi ou d’autres formes de recherche psychocorporelles, mais qui restent insatisfaits de leur voix. Pourquoi ? Parce que le travail souffle/voix, tel qu’il m’a été transmis et tel que je le transmets, est à la fois **diagnostic et thérapie**. L’émission de sons dénonce et désigne les parties de votre corps dans lesquelles l’énergie s’est bloquée, les points de rétention de l’énergie - nœud énergétiques - qui ne sont que la matérialisation des **nœuds psychiques**.

Le formidable pouvoir de ce travail est que votre voix vous renseigne en permanence sur votre état intérieur, sur la façon dont vous vous utilisez au quotidien et, plus encore, dans les phases de travail corporel. Si le geste et le mouvement sont **justes**, alors la voix vous renseigne instantanément. Si votre énergie est juste, **votre voix est là**. Dans la vie de tous les jours, si votre attitude envers les autres et la vie sont alignées, votre voix vous le dit.

Elle est une sorte de coach personnel, de **baromètre** bienveillant et fidèle, toujours à vos côtés, toujours prête à vous renseigner et à vous guider. N'est-ce pas extraordinaire ?

Aujourd'hui, ma voix qui me fit tourment est ma **meilleure alliée**, car lorsqu'elle faiblit, en relation à quelqu'un, à une tâche ou à une situation, je sais que dois travailler à cette relation ou cette situation, me poser quelques questions et chercher des réponses.

Une méthode thérapeutique

Ce travail est un formidable **complément** à d'autres formes de recherches ou de connaissance de soi, plus axées sur la compréhension et l'expression des émotions, mais sans relation au corps, car il résout, dans la corporalité et dans la matière, les découvertes et les avancées déjà réalisées au niveau psychique et émotionnel. Il réalise un nettoyage, un "dépoussiérage" des **affects inscrits** dans le corps tout au long de votre histoire. Il est temps maintenant de sortir les poubelles et de prévenir ainsi toutes sortes de maux et de maladies. Car ces énergies parasites "piégées" et "engrammées" continuent de tourner inlassablement en vous, cherchant une issue, avant de potentiellement se retourner contre vous. Je précise que, pour ma part, je ne suis pas thérapeute. Mes seuls outils sont **le souffle et la voix**. Il est vrai que mes années d'enseignement et de recherches personnelles m'ont amenées à comprendre et à lire les personnes et leur façon d'être, mais c'est la méthode en elle-même qui est thérapeutique.

Voilà, ce deuxième livret touche à sa fin.

Il était dense et j'espère que vous aurez l'occasion de le reparcourir afin de bien intégrer les différents concepts qu'il contient. Voici ce que vous trouverez dans votre prochain livret de formation...



Je vous décrirai en détail une **séance de travail**.



Je vous révélerai pourquoi je fais chanter **parfaitement juste**, en quelques minutes, les personnes convaincues de chanter faux.



Je vous expliquerai comment ma méthode soulage de manière incroyablement efficace les **maux de dos**.



Je vous dirai pourquoi la voix, correctement utilisée, **ne vieillit pas**.



Je répondrai à **toutes les questions** que vous me poserez à travers le blog.

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

Imaginez-vous un instant prendre la parole et exprimer vos besoins, votre opinion, votre ressenti, d'une voix calme, tranquille et confiante. Imaginez-vous en train de chanter les airs qui vous plaisent le plus d'une voix chaude, vibrante, touchante et colorée.

Quel impact cela aurait-il sur votre vie, votre énergie, et sur ceux qui vous entourent ? À quoi ressemblerait alors votre vie ?

Répondez en cliquant maintenant sur ce lien :

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

À très bientôt, pour la suite de ces livrets de formation... avec quelques surprises !

Gilles Pesnot