



GILLES PESNOT

UNE MÉTHODE
UNIQUE ET
EFFICACE
POUR LIBÉRER
VOTRE VOIX

Ouvrir la *vöix*

LIVRET N°4

Inscrivez-vous à la formation
et libérez enfin votre voix.

Méthode Serge Wilfart

Ouvrir la *voix*

PRÉAMBULE	3
LA FORMATION “OUVRIR LA VOIX”	4
COMMENT PASSER À L’ACTION ?	18

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

Aujourd'hui, je suis ravi de vous souhaiter la bienvenue dans l'aventure que je vous propose, à travers la formation **“Ouvrir la Voix”**. Restez bien avec moi jusqu'à la fin de ce livret car j'ai plusieurs surprises et des **cadeaux** pour vous...

Ces derniers jours, je vous ai aidé à comprendre ma méthode **“Ouvrir la Voix”**. Vous avez découvert les grands principes universels qui régissent le fonctionnement du souffle et de la voix ; vous avez lu des témoignages concrets de nombreuses personnes qui se sont engagées avec succès dans ce travail et qui en ont retiré de grands bénéfices.

Maintenant, c'est à vous de m'aider à vous accompagner, de me tendre de la main pour que je puisse vous guider dans la libération de votre voix. Et pour cela, il vous suffit de rejoindre le programme **“Ouvrir la Voix”**...

En quoi consiste la formation “Ouvrir la Voix” ?

Suivre la formation “Ouvrir la Voix”, c’est suivre le chemin qui va vous permettre de libérer votre voix - mais avant cela votre souffle -, de vous détendre en profondeur, de relâcher et de libérer les rétentions émotionnelles, de trouver un espace de paix en vous. Au cours de ce stage, je vous ferai découvrir votre **vraie voix** et ressentir les parties de votre corps que vous aviez délaissées toutes ces années. Je vous guiderai pour relâcher des tensions dont vous n’avez même pas conscience aujourd’hui, puis je vous montrerai comment conserver cet état de calme intérieur, dans lequel les émotions s’apaisent pour laisser place à un profond sentiment de paix. Je vous donnerai des **exercices à réaliser** chez vous et nous resterons régulièrement en contact.

Vous programmez **librement** votre stage en choisissant vos dates dans le calendrier, le lieu (Paris, Lyon, Le Mans), et vous bénéficiez de mon **accompagnement personnel** afin que votre voix chantée ou parlée devienne de plus en plus vibrante, apaisante, et dégage ce sentiment de calme et d’autorité qui fait la marque des personnes qui réussissent. À l’issue de ce stage, votre voix aura changé et vous ressentirez une force, une assurance et un calme qu’il vous restera à mettre en œuvre au quotidien pour aller de l’avant dans vos projets.

C'est parti ! Je vais maintenant vous expliquer ce que la formation **"Ouvrir la Voix"** va vous apporter.

Laissez-moi vous expliquer comment je vais vous accompagner... **"Ouvrir la Voix"** est un **programme de coaching personnalisé** composé d'un stage de 2 jours et demi ou de 3 jours. Dans les deux cas, le contenu et les résultats obtenus sont les mêmes. Le stage de 2 jours et demi permet simplement aux personnes qui, comme vous peut-être, ne peuvent pas se libérer le vendredi, de participer à la formation. Le rythme est un peu plus poussé, mais je le répète, vous y ferez exactement le même travail.

Dès votre inscription, vous avez accès au **forum** de la communauté des "chercheurs de voix". A l'aide d'un mot de passe personnel, vous pourrez ainsi vous connecter sur ce site privé, poser vos questions, trouver des réponses, partager votre expérience avec des personnes qui participent comme vous à la formation et qui aspirent à transformer leur voix, à avancer dans leurs projets, à trouver plus de justesse dans leur interaction avec les autres. Cette communauté sera un précieux soutien dans votre chemin de transformation et vous conserverez ce **droit d'accès à vie**. Toutes les trois semaines environ, vous pourrez participer à une **vidéoconférence** au cours de laquelle nous échangerons ensemble sur vos progrès, vos avancées, vos questions, vos doutes et vos percées. Ce sera l'occasion de faire un bilan, de regarder ce qui marche et les points qui nécessitent plus de soutien.

Votre formation commence dès maintenant ! Voici mon **premier cadeau pour vous.**

A la suite de votre inscription, vous recevrez dans les 48 heures le magnifique livre de Serge Wilfart, **"Le Chant de l'Être"**. Dans ce livre, Serge pose les bases de sa méthode et en décrit les mécanismes et les fondamentaux. Ce livre vous permettra d'arriver au stage en ayant mûri les informations et les révélations qui y sont contenues. Par sa lecture, vous préparerez votre corps à ce qu'il va ressentir, à la philosophie de ce travail ; vous arriverez ainsi plus disponible et plus alerte pour ce que vous avez à vivre.

Sur internet et autour de vous, de nombreux cours et stages de chant vous proposent de découvrir votre voix. Combien d'enseignants sont capables de vous dire : *"j'ai appliqué la méthode que je transmets"* ; *"j'ai obtenu des résultats incroyables"* ; *"j'ai libéré ma voix chantée et parlée, ma capacité à dire, à transmettre"* ; *"j'ai gagné la paix intérieure et le calme..."* et que sais-je encore ? Combien peuvent vous regarder droit dans les yeux et vous dire : *"j'ai transmis cette méthode à mes élèves qui ont à leur tour obtenu des bénéfices phénoménaux, qui parfois surpassent mes propres découvertes"* ?

Je sais ce dont vous avez besoin pour libérer votre voix et **avancer en confiance dans la vie.**

Je peux vous emmener au bout du chemin. Dites simplement oui et nous nous engageons ensemble dans une relation de confiance. En vous investissant en vous-même, pour vous-même, vous vous impliquez dans votre réussite et votre potentiel de vie. En retour, je m'investis avec le même enthousiasme, la même énergie, pour vous accompagner sur ce chemin, vous soutenir et vous ouvrir la voie de la réussite. Partons ensemble à la découverte de votre voix et de votre énergie de vie fondamentale !

Ce voyage est avant tout **initiatique.**

Par l'émission de sons judicieusement choisis et des mouvements ou des positions spécifiques à votre organisation corporelle, je vous guiderai pas à pas pour relâcher les tensions qui freinent l'écoulement naturel du souffle et de la voix. Vous entendrez alors probablement **pour la première fois** votre voix. Il est possible d'ailleurs que vous en ayez un peu peur au début, mais petit à petit, je vous aiderai à l'accepter, à lui faire une place. Si vous chantez déjà, vous serez étonné de ressentir l'aisance et la fluidité de votre voix. Vous ferez l'expérience d'une voix à la fois **unique et unifiée** : plus de problème de passages, de registres ou de "*mécanismes laryngés*" !

Vous ressentirez la vibration dans des zones de votre corps que vous croyiez éteintes ou que vous aviez laissées à l'abandon. Vous prendrez conscience de **l'immense force** qui réside en vous, de cette énergie de vie qui ne demande qu'à s'exprimer.

Dès mon premier contact avec la méthode, j'ai su de manière forte et avec certitude que j'ouvrai une nouvelle page de ma vie, que rien ne serait plus pareil. Et c'est ce qui se passera pour vous : ce pressentiment qu'il existe une **autre manière** de trouver, d'utiliser et de réguler votre énergie, qui ouvre la voie à de nouveaux comportements, à de nouvelles façons d'être et d'envisager votre vie. Vous serez alors porteur de cette information en germe, qui mûrira lentement en vous.

**Vous n'êtes pas arrivé sur mon site par hasard.
C'est **une évidence**. Et vous le savez.**

Vous avez choisi de naviguer sur internet pour trouver des solutions pour libérer ou améliorer votre voix et votre souffle. La solution est maintenant à votre portée. Non seulement je suis convaincu que c'est la bonne solution pour vous, mais en plus, vous avez la chance de pouvoir le vérifier par vous-même, **sans le moindre risque**, puisque vous bénéficiez de ma garantie absolue et irrévocable **"satisfait ou remboursé"** !

Je me rends compte aujourd'hui de la chance incroyable que j'ai eu de me former directement à la source, grâce à **Serge Wilfart**. Je l'ai vu enseigner, former d'autres personnes et il a ensuite approuvé mon travail en me donnant l'autorisation de transmettre à mon tour sa méthode. Bien sûr, je la transmets avec ce que je suis, mon histoire, mes expériences, mes acquis, mais dans le **total respect des fondamentaux** de sa méthode.

Au cours de ce stage, vous ressentirez de manière plus éveillée les processus à l'œuvre en vous. Vous constaterez les changements importants survenus dans votre corps.

Vous serez surpris d'être à même de percevoir les changements dans votre voix et dans votre statique.

A ce propos, je me rappelle ce coup de fil extraordinaire de Jean-Pierre qui, alors qu'il sortait d'un rendez-vous avec son "kiné", me dire : *"Gilles, je t'informe que ton travail à une incidence importante sur la posture ; ma posture a complètement changé entre deux séances !"*. En fait, il venait de comprendre les fondamentaux de la méthode, avec en plus, des preuves à l'appui ! Depuis des années, il faisait avec son kiné un travail postural, avec prises de photos à chaque séance pour mesurer l'évolution, et il venait de constater, grâce à ces photos, qu'après le stage - au grand dam de son thérapeute ! - sa statique avait changé de manière radicale. Stable sur ses jambes, la poitrine ouverte et détendue, la

mâchoire et les cervicales souples, il n'était plus le même homme et l'énergie qui se dégageait de lui n'était plus la même non plus. En effet, au fur et à mesure que votre statique change et que le souffle se libère, vous pouvez ressentir la **justesse** s'installer en vous. Votre voix se modifie subtilement, devenant plus ronde, plus affirmée et plus équilibrée. Vous prenez lentement conscience des façons de vous utiliser qui vous freinent et réinstallent les tensions. Vous êtes à même de ressentir ces phénomènes en vous. Ce que vous mettiez en place autrefois inconsciemment se fait jour, vous permettant de vous utiliser au quotidien d'une façon de plus en plus juste.

Sur le blog de mon site web, ces derniers jours, je vous ai raconté mon histoire, je vous ai fait rencontrer ces personnes qui, comme vous, cherchaient des solutions, ont libéré leur voix et transformé une part importante de leur vie, grâce à la méthode "**Ouvrir la Voix**".

Vous savez maintenant que la méthode **marche.**

Ce que je vous demande aujourd'hui, c'est de **croire en vous**. Si vous me faites confiance en tant que pédagogue, pour vous accompagner, alors faites-vous aussi confiance. Vous pouvez trouver les ressources pour vous lancer dans le "*grand bain*" et, comme disait ma grand-mère, "*le jeu en vaut la chandelle*" !

Ce stage sera un **moment crucial** dans votre évolution.

Vous saurez interpréter les signaux que vous envoient votre voix et votre corps ; elle sera votre alliée. Elle vous renseignera en permanence sur votre état intérieur, sur votre mode relationnel, sur la **qualité de vos interactions** avec l'extérieur. Ayant libéré votre potentiel vibratoire émetteur, vous serez à même de ressentir les vibrations de vos interlocuteurs. Vous verrez venir à vous des personnes nouvelles qui ne vous étaient pas accessibles auparavant. Vous serez capable de mettre à distance les émotions qui vous faisaient autrefois perdre vos moyens ou votre maîtrise. Vous observerez avec bienveillance ces phénomènes en vous, sans plus avoir besoin d'agir ou de réagir. Votre voix chantée ou parlée aura atteint une maturité, une **assurance tranquille** qui fera une différence énorme dans vos interactions avec l'extérieur ou dans l'exercice de votre passion du chant. Vous ne vivrez plus l'acte de chanter comme "*quelque chose à faire*", mais comme une évidence, comme quelque chose qui s'empare de vous. C'est vous bien sûr... mais plus tout à fait !

Je me rappelle cette phrase de Serge Wilfart qui disait : "*la voix ne vieillit pas ; il n'y a que des systèmes respiratoires qui s'atrophient.*" La plupart d'entre nous peuvent ressentir cela. Il n'est pas besoin d'avoir 40 ou 50 ans, ou beaucoup plus pour le ressentir. De nombreux jeunes gens viennent à moi et me disent : "*je me sens oppressé*" ; "*je ressens un poids sur ma poitrine*" ; "*inspirer me demande un effort*" ; "*j'ai du mal à respirer*"...

Au regard de notre **construction**, de notre habitude respiratoire et des tensions accumulées dans le haut du corps, nous sommes tous voués à l'enroulement et au rétrécissement.

Osez vous observer dans une glace et constatez les faits par vous-même.

Sans un travail de libération et une respiration juste, le phénomène continue de se développer inexorablement jusqu'à un enroulement dramatique pour certains dans les dernières années de la vie. Il est donc urgent de dérouler tous ces "bébés" !

De la même manière, si vous chantez, une mauvaise utilisation de votre voix vous amènera inexorablement à **plus de tensions** et de blocages. Vous êtes nombreux à venir à moi en me disant : *"il y a quelques années encore, à la chorale, j'atteignais sans problème certaines notes que depuis, je ne parviens plus à chanter."* Ou encore : *"je ne sais pas pourquoi, mais je ne prends plus le plaisir que je prenais à chanter il y a quelques années."* A quoi va ressembler votre vie si vous continuez à accumuler toutes ces tensions dans votre corps, si les inévitables refoulements non nettoyés continuent inlassablement leurs rondes intérieures sans trouver d'échappatoires ? Si une mauvaise respiration vous fait régulièrement sortir de vos gonds ou au contraire si, trop gentil(le), vous reprenez encore pendant des années tout ça à l'intérieur ? Quelle saveur aura votre vie ?

Pour ne pas vous retrouver piégé dans ce type de situation, vous devez faire en sorte de **libérer rapidement** ces tensions intérieures pour commencer à vraiment respirer, à inspirer la vie à l'intérieur de vous, à inhaler l'énergie de vie qui vous entoure et la laisser baigner vos cellules. Car ce travail de libération de la voix et du souffle, ce n'est pas seulement être capable de faire passer son message, chanté ou parlé, mais c'est également recontacter sa force de vie, sa capacité à aller de l'avant, son élan de vie.

Combien de mes élèves m'écrivent après les stages pour me dire que des **événements décisifs** sont arrivés dans leur vie : rencontres, réconciliation, changement de travail, promotion, mariages, mais aussi séparation, nouvelles opportunités ou tout simplement apaisement et calme, relations plus simples aux autres et à la vie... Comme si quelque chose avait enfin lâché... sans oublier évidemment la santé qui s'améliore dans 95% des cas.

Je reçois actuellement énormément de questions et de messages tout au long de cette série de livrets et je m'efforce - même avec un peu de retard ! - de répondre à toutes et tous. Je vous remercie, car vous êtes plus de **7 500** à vous être abonnés sur mon site pour recevoir mes informations ! Je ne croyais sincèrement pas que mes livrets rencontreraient un tel succès ! C'est évidemment beaucoup plus d'invités que je ne pourrai en accueillir pour les prochaines sessions de "**Ouvrir la Voix**"...

Afin d'être sûr d'accompagner les personnes qui sauteront le pas de la meilleure façon, entre les stages, les sessions en ligne, l'accompagnement, je ne prendrai que **68 élèves** sur cette session. Ceci me permet d'accompagner les participants à cette formation et de m'assurer que chacun progresse et réalise les avancées nécessaires.

S'il y a une chose essentielle dont vous devez bénéficier dans une formation de qualité, c'est l'accompagnement.

C'est pourquoi j'ai inclus dans cette formation "**Ouvrir la Voix**", toutes les 3 semaines, des sessions de **coaching en direct**. Nous serons en relation par téléphone ou vidéoconférence. Ce sera pour vous l'occasion d'obtenir des réponses aux questions que vous vous posez, d'entendre les avancées, les questions, les doutes et les percées des autres participants, ce qui nourrira votre propre expérience. Je serai là, avec vous, à vos côtés, à votre écoute, et nous avancerons ensemble vers votre objectif, en direction de votre réussite dans cette formation. **Le groupe est primordial** dans ce travail. Malheureusement, nous nous isolons trop souvent ; nous restons seuls avec nos questions, nos doutes, nos peurs et mêmes nos accomplissements. Combien de fois des élèves n'ont pas conscience des avancées qu'ils réalisent et percutent en entendant quelqu'un d'autre décrire ses propres progrès !

Or ce type d'accompagnement est généralement facturé très cher par les formateurs. Ici, il est inclus **gratuitement**, en cadeau pour les participants à cette formation. Au cours de ces échanges, j'aurai l'occasion de corriger ou de réajuster votre perception des choses, de revenir sur les points importants de la formation et de rectifier les petites dérives qui ne manquent pas de surgir dans la perception du travail.

Comment cela se passe-t-il **exactement** ?

Selon le nombre de participants, nous serons connectés **en direct** : par vidéo, par une interface sur le web ou par téléphone. Si vous avez des écouteurs et un microphone sur votre ordinateur, vous pouvez interagir avec moi en direct. Si vous ne pouvez pas vous connecter par internet ou si l'outil informatique n'est pas votre tasse de thé, je vous donnerai des numéros de téléphone auxquels vous pourrez vous connecter à la conférence, au tarif d'une communication téléphonique ordinaire et depuis n'importe quel pays francophone. Cela vous permet donc d'assister à la conférence, d'échanger avec moi de vive voix, de recevoir mes conseils et de poser vos questions. C'est une **composante essentielle** de la formation.

Vous aurez également accès au **forum privé de discussion**, qui est un autre moyen d'échanger... et de recevoir. Une occasion supplémentaire d'identifier vos difficultés, vos résistances, vos avancées, de trouver des solutions, d'affiner votre ressenti.

Ces deux outils ne sont pas le cœur de la formation, car rien ne peut remplacer la transmission physique et énergétique, mais ce sont des soutiens importants qui peuvent apporter une **aide décisive** à des moments-clé.

Dans les milieux “autorisés” du chant, les conservatoires et les académies, on dit qu’il faut **10 ans** pour “faire” une voix et l’aboutir ! Avez-vous le temps et la patience, en plus de tout ce que vous avez à gérer par ailleurs, de travailler 10 ans, à raison d’une trentaine de cours par an ? De plus, 35 cours par an, au prix de 50 à 100 € l’unité, donnent un budget total entre 17 000 et 35 000 €. C’est littéralement le coût d’une formation vocale dans un cursus normal !

Aujourd’hui, grâce à la méthode “Ouvrir la Voix”, vous pouvez aller beaucoup plus vite.

En **quelques jours seulement**, vous pouvez poser des bases solides et allez de l’avant. Mais avant que vous ne posiez votre candidature, il me faut vous prévenir une dernière fois. Pour participer à cette formation, vous devez être sûr d’être **totalelement motivé** pour avancer. Vous devez être prêt à lâcher des fonctionnements anciens. Vous devez vous engager à observer votre façon de vous utiliser au quotidien et à vous dégager de ces mauvaises habitudes. Je souhaite accueillir dans cette formation des personnes sincères et honnêtement engagées à avancer. Cette méthode est puissante ; elle a fait ses preuves. Je ne veux pas perdre de temps avec des personnes qui viendraient en “*touristes*”. J’ai l’envie et l’intention de créer une communauté, un réseau solide d’élèves qui veulent atteindre leur **vrai potentiel vocal** et s’entraider pour atteindre leurs objectifs. C’est cet état d’esprit-là que vous allez retrouver au sein de la communauté des “*chercheurs de voix*”.

Si vous vous reconnaissez dans cette description, pour vous accueillir dans la formation, je vous lance une **invitation très simple :**



Rejoignez la formation **“Ouvrir la Voix”**.



Recevez chez vous dans les prochains jours le livre de Serge Wilfart, **“Le Chant de l’Être”**, qui fait partie de votre cadeau de bienvenue.



Participez à la **communauté en ligne**, échangez et partagez.



Venez au **premier stage** à la date que vous aurez sélectionnée dans le calendrier.

C’est la seule façon de savoir si cette formation est pour vous !!!

Ma garantie “satisfait ou remboursé”

Si à l'issue du premier jour, après avoir participé à tous les exercices, vous sentez que “ça n'est pas pour vous”, je vous rembourse **intégralement** les sommes déjà versées. Si vous ne souhaitez pas continuer, demandez à être remboursé. Nous annulons tout simplement votre inscription et vous repartez avec la richesse et l'acquis de la première journée. C'est aussi simple que ça.

Maintenant il est temps : vous devez savoir à l'heure actuelle si le programme “**Ouvrir la Voix**” est fait pour vous ou non. Si vous souhaitez réaliser des avancées déterminantes dans votre vie sociale, familiale, professionnelle ou artistique, alors ce sera un grand plaisir de travailler avec vous ! Si vous êtes prêt à vous inscrire, cliquez sur le bouton ci-dessous pour rejoindre le site “**Ouvrir la Voix**”. Découvrez ma dernière surprise, mon dernier **cadeau de bienvenue**, puis complétez votre fiche d'inscription. Je vous dis à très vite pour la suite de l'aventure !

Cliquez ici pour découvrir toutes
les surprises qui vous attendent !



Découvrir les
BONUS