

Donner le meilleur de sa voix

Comment chanter sans se briser les cordes vocales? En travaillant son souffle et la détente musculaire, explique **Robin de Haas**, consultant vocal, qui livre quelques conseils.

Texte: Patricia Brambilla



Avec une approche originale, basée sur l'anatomie fonctionnelle, Robin de Haas aide les autres à trouver leur voix. Car il y a un lien entre la voix et le corps, un lien subtil, mais direct entre les chaînes musculaires et la manière dont le son se déploie. Consultant vocal et professeur de chant à la Haute École de musique à Lausanne, il accompagne aujourd'hui non seulement les chanteurs, mais aussi les sportifs et les conférenciers à trouver leur souffle pour donner le meilleur de leur voix.

1 Libérer les jambes

Avant un tour de chant ou une prise de parole en public, on se couche sur le dos, un coussin sous les genoux. L'idée est d'identifier les blocages musculaires, les restrictions de mouvement et autres contractures. «Les jambes sont reliées au système respiratoire par une série de muscles voisins du diaphragme, lui-même muscle du souffle», rappelle Robin de Haas. On commence par libérer les jambes! Mains sur les genoux repliés sur le torse, on leur fait faire des petits cercles désynchronisés. Puis on relâche les jambes, pointe des pieds en avant, et on étire comme pour agrandir sa taille.

2 Déverrouiller les épaules

Si elles appuient sur les premières côtes, les épaules peuvent bloquer la voix. Il s'agit donc de les éloigner du corps. Toujours allongé sur le dos, on pousse avec la main depuis le sternum jusque vers l'épaule opposée, dans un geste de balayette. Puis on recommence de l'autre côté. Ensuite, on effectue le même mouvement, mais à l'arrière de l'épaule, et en lissant toujours vers l'extérieur.

3 Dénouer la nuque

C'est là que passe le tuyau d'air. «Si la nuque est serrée, la trachée est contrainte, ce qui empêche la voix de bien sortir», observe Robin de Haas. En restant couché, on commence par faire non de la tête, au ralenti, pour détendre les fibres. Puis, on passe une main sous la nuque, et dans un lent mouvement de pompage, on serre et desserre la prise. Les parois de résonance vont s'ouvrir et la voix gagne en harmoniques.

4 Ouvrir la cage aux sons

Cet exercice s'exécute assis. Il s'agit de bouger la cage thoracique, comme si l'on était un roseau dans le vent. Cette partie du corps est en effet composée d'une centaine de microarticulations, qu'il faut atteindre et déclencher en douceur. Faire ensuite un petit «f» ou «s» en ne laissant sortir qu'un filet d'air. On verra alors le souffle se prolonger sans effort.

5 Contrôler le débit d'air

«La voix, c'est de l'air comprimé. Si on veut chanter plus fort, il ne faut pas augmenter la quantité d'air, mais la pression. Sinon on risque la fatigue vocale.» On continue donc avec le mouvement du roseau, mais en changeant de lettre: d'abord un petit «s» puis un petit «z» de trois secondes. On peut même prendre plaisir aux vibrations en posant une main sur sa tête. «La voix ne se pousse pas au-dehors, elle doit résonner à l'intérieur», précise encore Robin de Haas.

6 A-E-I-O-U

Les voyelles sont des formes qui font bouger les lèvres et les mâchoires. Selon la loi de l'acoustique, chaque forme amplifie certaines fréquences. Or chaque fréquence correspond à un espace. On essaie donc, en repartant du «z», de moduler la bouche autour d'un «e» ou d'un «a». Une façon de jongler avec la voix pour trouver l'ouverture avec laquelle la voyelle sonne le mieux.



«La voix ne se pousse pas au-dehors, elle doit résonner à l'intérieur»

Robin de Haas,
consultant vocal

7 Sortir la sirène

Pour donner de la souplesse à la voix, il faut varier les hauteurs, mais sans changer le débit. Avec un «v», faire monter et descendre la voix, à la façon d'une sirène de police.

8 Et encore

Une belle voix, c'est aussi bien dormir, bien manger – en évitant les reflux gastriques qui brûlent les cordes vocales – et s'hydrater suffisamment (environ un litre et demi par jour). On peut également faire des inhalations de vapeur, qui produisent des micro-gouttes d'eau, lesquelles viennent se déposer sur le repli des cordes et stimulent l'hydratation de la muqueuse.

Trouver sa voix grâce à sa voix

Aujourd'hui, Robin de Haas coache des chanteurs de variété ou d'opéra et re-booste les showmen, comme Yann Lambiel ou Vincent Veillon, en burn-out vocal. Il a même escorté des candidats jusqu'en finale de *The Voice!* Mais enfant, rien ne prédestinait le jeune garçon de la Broye à une telle carrière. En effet, une fente palatine l'empêchait d'articuler correctement les mots. Sur ce handicap, il a bien pris sa revanche. Un film documentaire, *Robin des voix*, signé Frédéric Gonseth, retrace son étonnant parcours.

À voir en salle:
Robin des voix, de Frédéric Gonseth et Catherine Azad. Sortie le 9 février.

Infos sur www.robindesvoix.com