



*10 conseils  
pour  
prendre soin  
de sa voix  
au quotidien*

## Mémovoix

Création de  
solutions en voix  
parlée, chantée,  
écrite



# Connaissez-vous bien votre voix ?

La **voix** peut se caractériser de différentes façons :

- **Son timbre** (grave, aigu, médium...)
- **Son intensité** (plus ou moins forte ou douce)
- **Sa tessiture** (qui correspond globalement à l'étendue des notes que l'on peut chanter et donc à la classification des voix dans une chorale : alto, soprano, ténor...)

Bien que pratique, cette classification est relativement artificielle et sert surtout de base pour établir des comparaisons.

**Chaque voix est unique et possède une multitude de caractéristiques propres.**

C'est pour cela qu'il est bon de **bien connaître sa voix** afin de mieux veiller à ses besoins et prévenir plutôt que guérir.

Tout comme un sportif apprend à connaître les réactions de son corps et adapte son entraînement et son mode de vie aux besoins de celui-ci, le vocaliste, qu'il soit chanteur, conférencier, enseignant, a intérêt à **veiller au quotidien sur sa voix.**



1

## Prendre soin de sa voix, c'est lui garantir un bon fonctionnement mais aussi plus de plaisir à l'utiliser

Avez-vous parfois la sensation que votre voix est éraillée, fatiguée, irritée ? Peut-être même trouvez-vous qu'elle manque de tonus ?

### Faites le test :

Aujourd'hui même, parvenez-vous à monter et descendre le long de votre gamme naturelle, sans efforts et sans douleur ?

Tous ces désagréments qui peuvent gêner vos activités et vous faire souffrir inutilement, sont dus à des facteurs très variés, souvent imbriqués. C'est pourquoi il est si important de pouvoir agir de façon concrète sur les facteurs de la santé vocale.

Cela peut se faire très simplement par quelques gestes indispensables que vous pouvez adopter au quotidien.

**Acquérir ces réflexes vous permettra de préserver votre instrument de travail si précieux et d'améliorer son potentiel.**



## 2

## Gardez vos cordes vocales à la bonne température

Les cordes vocales aiment l'humidité et détestent la sécheresse...

Elles sont constituées de muqueuses qui ont besoin d'être maintenues **humides**.

Pensez à vous hydrater régulièrement : **buvez de l'eau**.

Vérifiez le **degré d'humidité** de votre logement ou de la pièce où vous avez l'habitude de travailler votre voix. En cas de doute, **placez une petite coupelle remplie d'eau** afin de garantir une certaine hygrométrie.

**Ne restez pas la gorge sèche** et si une gêne se fait sentir au niveau du larynx, le premier réflexe sera de boire un peu d'eau.

De même, quand arrivent les beaux jours et les températures élevées, **n'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater**. Ce conseil général s'avère tout aussi important pour la protection de la voix.

**Vos cordes vocales vous diront merci !**



### 3

## Recherchez la détente globale

Avez-vous remarqué comme moi, que les jours où vous êtes un peu plus tendu, votre voix ne « sort » pas ? Pas comme d'habitude, moins libre, moins fluide... Notre tension interne se répercute aussi sur notre voix.

**La voix est un moyen d'expression globale du corps.** Il est donc logique qu'elle reflète notre ressenti corporel.

A contrario, si on se sent véritablement détendu, alors on n'a plus d'efforts à faire : la voix sort librement

Cela passe par une détente corporelle globale. **Pour y parvenir, trouvez les moyens qui vous correspondent :** sport, relaxation, yoga, arts martiaux, toutes les formes de travail corporel peuvent vous aider à retrouver une détente plus régulière et surtout à percevoir plus finement les endroits du corps où vous êtes en tension.

**Détecter ces tensions et savoir les chasser, c'est retrouver une voix plus libre.**



## 4

### Chassez le stress de votre mental

On l'a vu, un corps tendu rendra forcément l'émission vocale plus difficile, moins agréable... Pour le cerveau, c'est la même chose : si vous êtes préoccupé, stressé, vous aurez du mal à lâcher prise au niveau du chant.

Quand on est stressé, on est comme **déconnecté de notre corps et de nos sensations.**

On se met en pilote automatique et **plus rien ne passe dans la voix** : les émotions, les vibrations, tout est neutralisé. On fonctionne en sous-régime vocal avec une voix qui se fatigue alors plus vite, qui peut parfois sembler éteinte, atone.

**C'est plus difficile de véhiculer son message et de toucher les autres dans ces conditions !**

Heureusement, en pratiquant certains exercices pour se reconnecter à son ressenti corporel et en se concentrant sur certains points très précis de l'émission vocale, on peut parvenir à **retrouver du plaisir et à atténuer la présence du stress.**

**La boucle est bouclée : on chante ou on parle alors plus facilement, et donc on se sent moins stressé !**



## 5 Protégez-vous des affections respiratoires

La gorge est LA zone corporelle que l'on pense à protéger pour préserver sa voix. Pour cela, quelques gestes très simples issus du bon sens :

- Eviter **les courants d'air** : climatisation, vent, fenêtres ouvertes en voiture...
- Et pour y remédier, porter une **écharpe** ou un **foulard** ;
- Boire de l'eau, **s'hydrater** ;
- En cas de début d'irritation laryngée, faire des **gargarismes** d'eau tiède salée, boire des **tisanes** de thym ou du citron chaud ;
- En cas de gros rhume ou nez pris, pensez aux **inhalations**.

Et puis, les petites astuces à adopter au quotidien en matière de prévention :

- **Pratiquer des exercices respiratoires** type pranayama ;
- Pratiquer les **lavages du nez** avec un lota - formidable si vous êtes sujet aux sinusites.

**Prévenir c'est guérir, chouchoutez votre zone laryngée !**



## 6 Choisissez avec soin votre alimentation

Autant que faire se peut, évitez de consommer en trop grande quantité les aliments susceptibles d'engendrer des **reflux gastro-oesophagiens** :

- épices
- café
- aliments acides au goût (tomates, citrons)
- ...

Il ne s'agit pas d'éradiquer ces aliments de votre quotidien mais de vérifier dans le cas où vous êtes sujet au RGO, que leur consommation n'est pas trop importante.

Par ailleurs, sachez que les **produits laitiers** peuvent causer des gênes au niveau laryngé : ils stimulent la production de **mucosités**, engendrant donc des irritations, l'envie de se râcler la gorge fréquemment et entravent l'émission vocale.

Méfiance avec les boissons trop fraîches qui agissent comme un vrai glaçon sur vos cordes ains qu'avec les boissons chaudes qui au contraire risquent de vous brûler ; encore du bon sens au fond !

**Limitier les excès peut vous aider aussi à préserver votre sphère ORL !**





## 7

### Libérez votre appareil vocal

Autant on pense à se détendre en relâchant les muscles globalement, autant on oublie souvent toutes les tensions qui peuvent exister au niveau de l'appareil vocal.

Pensez donc à tout ce qui peut se contracter et au mieux se détendre dans toute cette zone qui va permettre l'émission de la voix :

- les épaules ;
- la gorge ;
- la nuque ;
- les mâchoires.

Je vous encourage à **pratiquer des étirements et massages**, particulièrement si comme moi vous travaillez assis, face à un écran. On peut gagner en aisance d'étirement si on s'entraîne régulièrement : **davantage d'espace ressenti et libéré, donc une voix plus libre !**

**Avant de chanter ou de discourir, pensez donc à faire un petit check-up de détente tout autour de vos cordes vocales.**



## Favorisez une bonne circulation du souffle

**Le souffle est comme une vague qui nous traverse.**

Pour que la vague ait un mouvement harmonieux, qu'elle monte puis redescende d'elle-même sans effort, elle a besoin d'une impulsion bien placée.

**L'élan de la vague, pour nous, c'est la prise du souffle au niveau de l'abdomen.**

C'est surtout pouvoir relier haut et bas du corps, diaphragme, ventre et poumons, gorge et tête.

Du bout des pieds jusqu'au sommet du crâne, tout doit être parfaitement libre et disponible pour pouvoir faciliter le passage de l'air dans le conduit vocal et faire résonner les sons.

Chaque son se place de manière spécifique dans les cavités qui sont les plus propices à sa résonance.

**Tout a son importance : autant la position de vos pieds que celle de vos épaules.**

Prenez quelques minutes pour conscientiser votre posture.

**Pour aider votre souffle à circuler, commencez par vous rendre attentif à votre posture.**



## Gardez votre voix unique

Ceci est un petit conseil plus utile et moins prétentieux qu'il n'y paraît...

On a trop tendance à vouloir imiter le chant ou la voix de quelqu'un que l'on admire, ou dont on aimerait posséder les aigus ou le vibrato, toutes choses parfois très artificielles dont nous n'avons pourtant pas besoin pour rendre notre voix aussi bien performante qu'émouvante.

Vouloir prendre la voix ou les accents de quelqu'un, c'est comme s'obstiner à rentrer dans un vêtement qui n'a pas été taillé pour nous : trop petit, trop large, qui gratte, joli mais fragile, bref inconfortable !

Choisissez des chansons adaptées à votre registre et vos goûts : faites confiance à un professionnel pour vous guider dans ce choix et soyez également à l'écoute de vos ressentis. Vous seul pouvez savoir si vous êtes plus confortable dans une tonalité plutôt qu'une autre.

**Personne n'a la même voix et c'est tant mieux !**



10

## Ecoutez votre voix

Oui je sais, vous n'aimez pas votre voix, vous ne supportez pas de l'entendre !

**Nous sommes tous pareils...** alors pas la peine d'en rajouter me direz-vous.

Dites-vous bien que c'est normal qu'il y ait une **différence** entre la perception que vous avez de votre propre voix et celle que vous entendez sur enregistrement : notre audition interne nous renvoie un signal légèrement différent de celui perçu lorsque le son nous est externe.

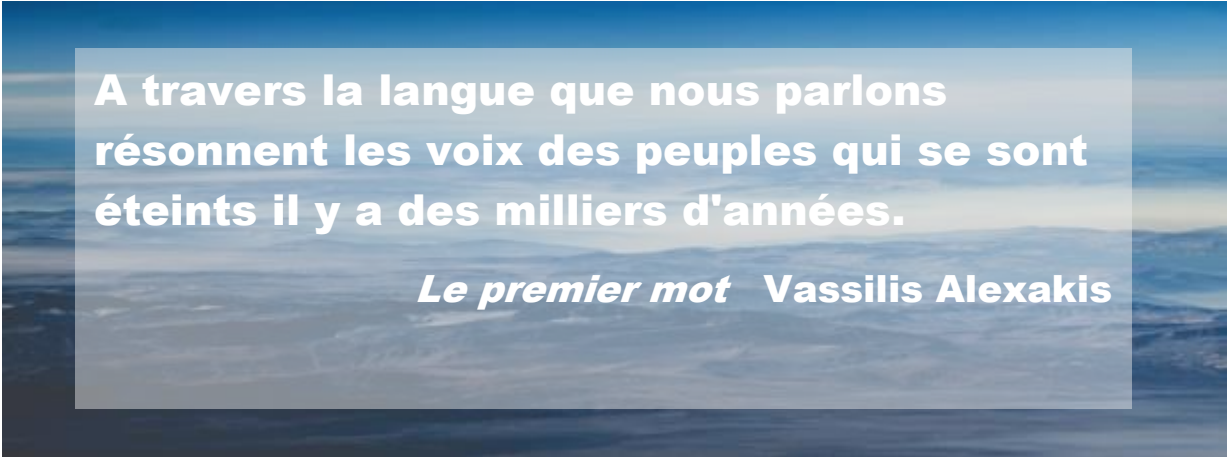
**Pour autant, s'écouter est vraiment un très bon moyen de progresser et de prendre conscience des difficultés.**

Passé le cap de la gêne, si l'on prend le temps d'analyser régulièrement ce que l'on produit vocalement, on peut détecter les petits points qui posent problème et tenter de **trouver des solutions** pour s'améliorer.

Mais surtout, on oublie trop souvent que s'écouter devrait aussi permettre de constater ses progrès et ses atouts : **vous avez plus de points forts que vous ne le pensez !**

**Ne vous privez donc pas d'écouter votre voix, elle a tant à vous apprendre sur vous !**






**A travers la langue que nous parlons  
résonnent les voix des peuples qui se sont  
éteints il y a des milliers d'années.**

***Le premier mot* Vassilis Alexakis**



Pas une personne ne chante comme une autre. On peut  
comparer la voix aux empreintes digitales.

**Björk**



J'entends ta voix dans tous  
les bruits du monde.

**Eluard**



**Seul est grand celui qui  
transforme la voix du vent en un  
chant que son propre amour aura  
rendu plus doux.**

**Khalil Gibran**

J'espère que ces conseils de base vous aideront à mieux prendre soin de votre voix au quotidien ! N'hésitez pas à me faire part de vos ressentis, je serais ravie de vous lire.

Avant de vous laisser mettre en pratique le contenu de ce guide, j'ai besoin de vous pour **adapter encore mieux mes offres de services à vos besoins** ! Pour cela, j'apprécierais grandement que vous puissiez prendre 5 minutes pour répondre au questionnaire ci-dessous :

[Je réponds au questionnaire](#)

**Un grand merci à vous et à bientôt !**