

DE LA TÊTE AUX PIEDS

Comment trouver sa voix

Mieux parler ou chanter, ça s'apprend. Mais gare aux recettes toutes faites

Caroline Rieder Textes
Odile Meylan Photos

On soigne son apparence, mais on oublie souvent sa voix. Mieux maîtriser cet attribut si personnel fait cependant de plus en plus souvent l'objet de cours. Car il n'y a pas que les mots qui comptent. Selon un sondage, 80% des individus seraient influencés par la voix de leurs interlocuteurs.

Consultants ou conseillers vocal - parmi les différentes terminologies et méthodes -, deux Vaudois ont élaboré des approches basées sur le diagnostic individualisé. Comme d'autres professionnels de la voix, ils évitent le mot «coach» et se refusent à livrer des recettes toutes faites: les appliquer peut mener à des catastrophes, comme une voix forcée ou une nouvelle manière de parler peu adaptée à la personne. Robin de Haas s'intéresse au souffle, et Laurent Vuarraz Voisin (*lire ci-dessous*) travaille avec des indicateurs pour améliorer le positionnement vocal.

Améliorer sa respiration

Avec Robin de Haas, tout commence sur une table de massage. «Pour améliorer sa voix, il faut mieux respirer. Souvent, l'air ne passe pas bien en raison de blocages. Or la manière dont il vient rencontrer les cordes vocales influence la voix», détaille-t-il. Pour cela, la «coordination respiratoire» - *breathing coordination* en anglais - s'efforce d'identifier les endroits où ça coince dans le corps.

Chanteur lyrique et professeur de chant, Robin de Haas a suivi aux Etats-Unis les cours de Lynn Martin, spécialiste de cette méthode. «Quand j'ai vu les résultats sur moi, j'ai souhaité en faire profiter les autres.» Cette meilleure ventilation pulmonaire aide aussi à gérer la peur de parler en public. Parmi ses clients figurent tant des chanteurs que des dignitaires de l'ONU à Genève. Il a aussi «réparé» des voix abîmées. Et la méthode est à chaque fois adaptée aux besoins. Car on n'apprend pas à un dirigeant à s'exprimer avec les mêmes outils que ceux utilisés par un chanteur.

Jeune soprano à la carrière internationale installée à Lausanne, Teodora Gheorghiu a travaillé avec lui en vue de plusieurs rôles importants. «En début de carrière, on chante souvent sans trop se poser de questions, mais si des difficultés vocales apparaissent, la gorge serre et le corps dit stop. Parfois, si on nous dit d'ouvrir les côtes, on pousse et on se retrouve avec certaines articulations qui travaillent trop. Cette méthode m'a permis d'être mieux préparée et de mieux protéger ma voix.»

www.coordinationrespiratoire.com



1 Robin de Haas repère les tensions qui empêchent le passage correct du souffle. Il commence... par les jambes. Des blocages à ce niveau peuvent altérer la voix.



2 Le professeur cherche ensuite d'autres blocages au niveau des bras, de la nuque et, le plus important, de la cage thoracique.



3 Il propose des vocalises adaptées à la soprano Teodora Gheorghiu et observe ses mouvements respiratoires, pour repérer s'il reste des tensions.



4 Enfin, il travaille sur la voix elle-même, et repère par exemple si elle est coincée, soufflée, comprimée ou libre. Le but est que la voix corresponde au style souhaité: lyrique, pop, ou adapté au discours pour les dirigeants.

Des indicateurs chiffrés pour mieux repérer les progrès

Après vingt ans passés dans les médias, Laurent Vuarraz Voisin a fondé Talk. Il aide aujourd'hui des politiciens et des chefs d'entreprise à améliorer leur positionnement vocal. Pour les aider à mieux s'exprimer en public ou face à leurs collaborateurs, il a élaboré une méthode avec des indicateurs chiffrés, sur la base de son expérience à la radio comme journaliste et formateur. Puis il a vérifié ses hypothèses avec la psycholinguiste et phonéticienne Brigitte Keller Zellner, chargée de cours à l'UNIL.



Laurent Vuarraz Voisin a animé *La ligne de cœur* à la Radio suisse romande. Il y a aussi été responsable de la formation interne

Concrètement, la voix du client est analysée à l'aide d'un outil informatique qui tient compte de six paramètres, dont la vitesse d'élocution, la hauteur de la voix, les pauses silencieuses ou

encore l'amplitude vocale. Ces échantillons sont enregistrés au début, au milieu et en fin de suivi, pour que la personne puisse mesurer les progrès accomplis. «Il y a des critères objectifs sur lesquels agir, comme le nombre de syllabes par seconde ou la hauteur de la voix, mais il faut aussi respecter la personnalité de chacun. Il est donc difficile de fournir des conseils applicables à tous.» D'autant que travailler seulement sur la voix ne suffit pas. Laurent Vuarraz Voisin utilise aussi la vidéo pour repérer les tics de langage

ou encore étudier la stratégie de discours: «J'observe par exemple comment la personne s'exprime lorsqu'elle défend ses idées, et comment elle le fait pour transmettre celles des autres.» La respiration compte aussi beaucoup. Le tout s'étale sur cinq séances, en trois mois. Enfin, comme Robin de Haas, le professionnel déconseille d'emprunter les techniques d'un chanteur lyrique pour apprendre à mieux parler en public.

www.talkto.ch