

## **Deuxième étape** **le vibrateur:** *le larynx et ses cordes.*

Lorsqu'on parle de voix on met tant de chose sous ce terme que l'on perd de vue **ce petit instrument de 3cm sur 3 environs** qu'est le principal acteur visé: **le larynx**.

Se positionnant juste sous la base de langue dans notre cou, il est suspendu dans celui-ci par 2 os en forme de fer à cheval : la **mâchoire inférieure** puis juste à l'arrière en dessous de celle-ci l'**os hyoïde**.

Cette position lui donne une souplesse d'évolution maximale:

- lorsque vous déglutissez, il se soulève, s'avance pour laisser passer la denrée qui poursuit son trajet dans le tube digestif. Puis il redescend à sa place.

*Faites l'expérience : mettez vos pouce et index sur votre pomme d'Adam, et vous en sentirez le mouvement en faisant mine d'avalier.*

- il bouge, de haut en bas, suivant les efforts physiques qui réclament une pression interne (*qui sert à donner énergie, stabilité à votre acte et oxygénation à vos tissus*). Cette compression est due entre autre, à la fermeture de la **glotte** (*espace compris entre vos cordes vocales et qui se trouve à l'intérieur du larynx*).

Cette fermeture "glottique" vous permet d'avoir l'énergie nécessaire pour porter par exemple. Si vos cordes ne se fermaient pas (comme lors de paralysies) vous vous sentiriez démunis totalement. Il vous faudrait compenser en serrant vos mâchoires et vos lèvres terriblement et cela ne serait qu'un piètre « ersatz ».

Ainsi lorsque vous cherchez à appeler quelqu'un se trouvant loin, votre larynx descend car l'effort physique complet augmente la pression vers votre diaphragme et vos viscères. L'air présent dans vos poumons est "amassé" vers les lobes qui sont solidaires du diaphragme, c'est à dire les lobes inférieurs. Le **diaphragme** appuie alors sur vos viscères et vous sentez une poussée (légère et circulaire) vers l'extérieur.

*Faites l'expérience : mettez vos pouces à 15cm de votre nombril de part et d'autre et appelez une personne qui est d'abord proche puis de plus en plus éloignée. Vous sentirez de + en + de poussée sur vos pouces. Sauf si vous bloquez votre respiration ou que vous ne vous laissez pas libres du point de vue viscéral.*

- Il peut aussi se déplacer légèrement, suivant votre hauteur tonale, mais de façon plus infime.

**Les vrais acteurs de la hauteur tonale**, des aigus aux graves... **sont les deux petites cordes vocales** qui mesurent de 1,3cm à 2,2cm environ ; moins que la taille d'une phalange !

Elles sont au nombre de 2 (non ne nous dites pas que c'est un scoop???!), et obturent la dernière partie de la trachée perpendiculairement à celle-ci. C'est un "V" dont la pointe se trouve fichée à l'intérieur de l'angle interne de votre pomme d'Adam et les jambes sur 2 petites pyramides cartilagineuses, qui pivotent, se rapprochent et s'éloignent au grès des fermetures et ouvertures de ces deux tendons blanc nacré que sont vos cordes vocales.

Recouvertes de muqueuse comme l'intérieur de votre bouche, **elles vibrent et ondulent suivant ce que votre cerveau propose aux muscles qui les entourent.**

Ainsi **un son dépend** :

- **des influx nerveux** engendrés par le *cerveau*,
- **de la qualité de la muqueuse** (souplesse, humidité, bonne circulation...),
- **de la pression** en *sous-glotte et en sus-glotte*,
- **de la position** globale du *larynx*,
- des degrés de pivotement et de rapprochement des *aryténoïdes* (*petites pyramides vues plus haut*),
- du degré d'**étirement des cordes** par la bascule du larynx ou le pivotement des aryténoïdes.

Et avec cet ensemble de données, nous n'obtenons que le **son basique!!!** genre un "la" ou un "mi", une hauteur sonore quoi.

**La beauté du son, sa richesse, son volume.... n'ont rien à voir avec le vibrateur.**

Lors de notre précédent article, la première étape, nous avons pu définir que **c'est la bouche qui contribue à donner du "goût"** donc de la volupté, du mordant, de la définition.... en fin de compte une part de la "beauté" de ce que nous nommons de façon générique: la "voix".

MAIS pour que tout se passe de façon optimale, encore faut-il que plusieurs paramètres soient respectés:

- une **position naturelle** et souple des muscles de votre nuque.
- **une respiration costo-diaphragmatique**, que certains nomment abdominale... en tous cas basse **et surtout une cage thoracique détendue**.  
*Vos épaules doivent rester calmes et juste posées sur le grill thoracique. Vos côtes doivent être libres ainsi que vos abdominaux que vous devez lâcher totalement sous peine de représsailles vocales allant jusqu'à la pathologie.*
- **une posture qui respecte les lois de constructions du corps** : respect des courbures et cambrures naturelles (lordoses et cyphoses dans le jargon anatomique), liberté des articulations et détente musculaire.
- **une pression** que vous laissez s'opérer **dans le sens haut→bas et surtout pas inversion** car plus l'air se déplace vers le haut plus le son se perturbe, le larynx se déstabilise, la muqueuse se dessèche.

**Rappelez-vous toujours que le son se développe dans le milieu aérien mais pas avec de l'air!!!**

Si ces points sont défectueux peu ou prou, il s'en suivra des dérèglements que l'on dit "vocaux" mais en fait dont la voix signale le dysfonctionnement.

Car **OUI la voix est le porte parole de l'être dans toute son acception.**

Elle raconte vos "bobos" psychiques et physiques tout au long de vos jours. Elle est là comme assistant à personne en danger éventuel, prévenant à qui veut l'entendre de ce qui se passe en interne chez son possesseur-émetteur : vous êtes triste, elle l'est ; vous êtes en joie, elle la partage et la clame....

Ainsi vient-elle en ministre, donc en numéro 2 : elle annonce après que vous ayez ressenti, pensé, digéré... Ne lui donnez donc pas la responsabilité de savoir où aller, elle n'est que suiveur, petit

toutou, et jamais, au grand jamais, décideur.

*Lors de prise de parole ratée, les « orateurs » ont souvent peur de ce qui « sortir d'eux » par la voix car ils lui donnent une importance qui ne la concerne pas, ce qui affole tout leur corps et leur cerveau : tout le système émotionnel se demande comment faire pour vous venir en aide et c'est le début du trac. Revenez à votre propos, à votre imaginaire et ce que vous ressentez du contenu que vos paroles véhiculeront, tout se calmera. Bien entendu, de la relaxation, de la diction, du placement interne .... de l'entraînement sont important à travailler... mais surtout la préparation d'une intervention dans laquelle vous vous sentez impliqué réellement.*

Avec ce survol du larynx, nous sommes à **l'étage qui sonorise** cette beauté née en bouche.

Le présent niveau est nécessaire à la naissance des ondes acoustiques qui permettent à autrui d'entendre l'ensemble "vibration-hauteur" et phonétique = 60% de la voix. Les 40 autres % se répartissent avec:

- l'énergie née de la posture et de la pression (15%),
- les résonances nées des cavités contiguës à l'ensemble bouche-larynx (15%),
- la respiration qui sera notre sujet prochain (10%).

Les créateurs de **VGC, Voice Global Coaching**.

**Yaël Benzaquen** : Spécialiste de la voix et de la communication,  
auteur de « SOS VOIX » (2010) de « TOUT SAVOIR sur la PRISE DE PAROLE » (2012) et de  
"TOUT CONNAITRE sur la VOIX" (2013)  
éditions Guy Trédaniel.

**Emmanuel Muh** : Executive Coach

*contact@voiceglobalcoaching.com, www.voiceglobalcoaching.com*