

5ème étape

La voix dans les tripes!!!

Rôle de nos viscères dans la "pose" de la voix.

Tout un chacun a entendu ce terme de « pose » de la voix: Qu'en est-il?

Quand on prend quelques minutes pour y réfléchir, ce terme fait sourire... En effet, une onde sonore, une fois émise, se propage dans l'air et au travers des matériaux (dont notre corps). Elle se déforme selon les obstacles qu'elle rencontre. Ce qui est à retenir de ce phénomène physique universel est qu'une onde quelle qu'elle soit, poursuit sa diffusion tous azimut.

Alors, que peut-t-on "poser" de ces ondes acoustiques vivant leur vie dans l'espace corporel ??

On ne peut poser l'air, ni les ondes, ni la diction, ni la vocalisation... Seule la pression interne de l'air peut être contrôlée par l'intermédiaire de la stabilisation du diaphragme. Contrôle non volontaire, mais physiologique.

Cette stabilisation dépend du "lâcher-prise" dont nous nous sommes déjà entretenus:

- Plus vous détendez votre "contenu" abdominal ainsi que les sphincters terminaux (urètre, anus et pour les femmes, vagin) plus le diaphragme peut servir honnêtement d'intermédiaire entre les poumons et la masse abdominale.

- Il vous faut revisiter du point de vue de l'imaginaire et du ressenti, la sphère abdominale que l'on aborde souvent uniquement en faisant des "abdos". Hors ces "abdos", pour la plupart ont la fâcheuse tendance à bloquer justement la souplesse viscérale et la ceinture qui la ceint:

° 1. reprenez votre manuel "tout savoir sur la prise de parole" et voyez les exercices utiles pour avoir une belle et surtout efficace ceinture abdominale sans les inconvénients des exercices qui vous brisent nuque et dos et raidissent votre abdomen.

° 2. visualisez, soit avec des planches anatomiques, soit de façon plus "artistique" même à la Walt Disney, le contenu volumique de votre ventre:

=>Il débute sous votre poitrine et termine entre vos cuisses de bas en haut

=>de la face antérieure à votre colonne vertébrale d'avant en arrière.

=>Il contient tout ce que vous connaissez comme viscères: reins/ rate/ pancréas/ Foie-vésicule/ Estomac/ Intestins/ Appareil génito-urinaire.

=>Le tout se conduit comme un ballon d'eau souple sur lequel le ballon d'air des poumons agit en le déformant au gré des actes de notre vie DONT la phonation.

=>Cette dernière n'étant pas réglée de façon définitive mais alternative, suivant : ce que l'on a à dire, à qui, où, pourquoi, dans quel état, à quelles fins.... L'ensemble des viscères relaient en permanence toutes les infos nécessaires pour que la voix raconte de façon individuelle (donc unique) ce qui se passe en vous. Selon les mots, le volume, la hauteur, l'intention, l'énergie... une pression variable s'exerce.

Pour prendre un exemple un peu trivial: lorsque vous avez de l'air dans le ventre et que ça gargouille, vous n'entendez jamais les mêmes sonorités suivant le plat que vous digérez, la tension que vous fait subir la belle mère, ou la faim qui vous tenaille... Cela dépend des dilatations, compressions, resserrages, qui se produisent dans vos organes "creux" (estomac/intestins).

Et bien lorsque vous parlez, la pression augmente dans vos poumons et repousse le diaphragme, en fonction de votre intention, du volume sonore, de la hauteur des sonorités, de l'énergie, de l'état émotionnel... dont votre voix se pare. **A l'étage du dessous, viscéral, on "encaisse" et stabilise.** L'image des overcrafts, qui glisse au dessus de la masse d'eau ou se pose plus ou moins fortement

sur celle-ci... pourrait s'apparenter à cette vision. Le corps se transforme naturellement, sans action volontaire de notre part, afin d'émettre le message que nous souhaitons transmettre.

Du coup "là haut" au niveau de la sphère vocale, les espaces se modifient aussi et transforment le timbre, et le volume sonore en fonction des différences de pression des étages inférieurs. L'influence est donc réciproque. Cela peut se faire pour le meilleur ou pour le pire...

Toutes ces histoires de pression sont souvent mal reconnues de l'extérieur, car l'être humain a tendance à guider ses définitions par l'apparence des choses. Ainsi, un autre concept apparaît souvent : le soutien de la voix. Comme pour le concept de « pose » de voix, le soutien de la voix (appelé aussi par certains colonne d'air) sur laquelle se poserait la voix nous ramène à une vision unidirectionnelle, à contre sens, visant à faire sortir nos fameuses ondes. Ces termes ouvrent la porte vers une vision vomissante et éructante de la voix, et en tous les cas, des chemins directs vers la pathologie à plus ou moins longue échéance.

Si vous vous laissez faire par votre simple désir de communiquer, en ne cherchant surtout pas à intervenir sur un corps qui connaît toutes les démarches à mettre au point, c'est le meilleur qui attend votre interlocuteur et surtout votre organisme. Sinon la panoplie de tous les problèmes respiratoires ou vocaux peut se présenter à vous.

C'est là que le coach vocal peut intervenir, en vous observant et en faisant l'analyse de ce qui semble freiner, voire bloquer votre émission au sens large. Il faudra remettre dans leur état naturel (et non habituel) vos fonctionnements viscéraux en tout premier lieu et revoir les étapes que nous avons parcourues depuis le début de nos articles.

Nous verrons dans notre prochain article l'influence de la posture sur l'émission vocale, et ses interactions avec la plupart des éléments dont nous avons parlé depuis le début de notre « saga ».

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" (JUIN 2013 et chez l'éditeur Guy Trédaniel en MAI)

Emmanuel Muh : Executive Coach

www.yaelbenzaquen.com

contact@yaelbenzaquen.com