

J'ai testé un atelier pour trouver ma voix

Dépasser mes blocages vocaux pour m'affirmer et me sentir en accord avec qui je suis...
Voilà une expérience tentante. On vous raconte tout ! PAR VANESSA KRSTIC

« La voix, ça me parle : j'adore chanter sous la douche et me suis récemment mise au théâtre alors forcément... A peine installée dans le salon d'Anne Leblanc, la psychopédagogue de la voix me demande ce que j'attends de la séance. Bon, si je suis surtout là par curiosité, j'espère aussi parvenir à dépasser mon « onomatopéephorie », ou peur panique de prononcer spontanément des sonorités bizarroïdes. D'ordinaire, je laisse les « Shebam, Pow, Blop, Wizz » à Brigitte Bardot. Et lors d'un concert, les « oh-ohohoh-OH ! » de rappel aux autres spectateurs. Par peur du trémolo accidentel : un « oh » qui déraile et qui me ferait passer pour une cruche.

Anne Leblanc me propose d'établir un bilan vocal. Je dois par exemple imiter le chant du grillon, bouche à peine entrouverte. « Tsssss ». Puis sortir un audible « Ohhhhh ». Très vite, je m'épuise. A cause de ma respiration thoracique, m'apprend l'experte : « Réessayez en inspirant puis en expirant par le ventre. » Mon « Ohhhhh » devient très long et très... sonore. **Anne est surprise, j'ai beaucoup d'énergie dans la voix. Reste à savoir si ça dure quand je chante.** Test sur *Foule sentimentale*, d'Alain Souchon. Le rythme et la justesse, c'est bon. Mais j'ai repris ma respiration thoracique et ma voix finit par dérailler. Je termine la chanson au bord de l'asphyxie. En respiration ventrale, c'est tout de suite mieux. Pour un maximum de puissance, Anne m'apprend à rester ancrée dans le sol : pendant que je chante, elle me pousse pour me déstabiliser de mes appuis. **Le but : rester en place. Bonus : ma voix gagne en intensité et moi en sérénité. Au fil des exercices, je me sens plus légère.** Dans mon corps et dans ma voix. Anne Leblanc m'explique que la

zone du larynx est « une zone de langage » entre ce que je sens et ce que je pense : si je ne suis pas en accord avec mes tripes, elle aura du mal à se détendre pour laisser passer ma voix avec fluidité. Je dois maintenant improviser un son. Ma hantise. Je panique et me bloque. Anne en choisit un pour moi et m'invite à le répéter après elle, puis avec elle, plusieurs fois. C'est déjà plus facile, mais j'ai comme une boule dans la gorge. Elle m'invite tout de même à réciter un poème à voix haute, en même temps que je le découvre.

Je termine la première lecture à bout de souffle (pourtant, j'étais en respiration ventrale!), déçue par « mon interprétation ». Les vers annonçaient l'arrivée d'un printemps radieux. Je les ai avalés comme si je m'enfonçais avec hâte dans un hiver rugueux. Je reprends, en suivant cette fois ses instructions : répéter le texte bien ancrée dans le sol, avec une voix plus enjouée... en percutant sur les consonnes pour éviter l'intonation déprimée. Et puis ralentir, pour prendre le temps de respirer, d'être présente à ce que je dis. Cette fois, j'y arrive, et j'ai très envie de recommencer. **Je me sens bien mieux. Centrée. Connectée. Comme si ma voix et mon être ne faisaient qu'un.** Pour Anne, j'ai simplement « éprouvé ma conscience par l'éprouvé vocal ». Et j'adore le concept ! **Après la séance, j'ai la sensation d'être raccord avec mes cordes vocales. Je me sens à la fois très zen et énergique.** J'aurais presque envie de crier des « Shebam, Pow, Blop, Wizz » à des inconnus. Mais je ne suis pas tout à fait prête... »

C'est quoi ?

Une thérapie vocale pour ceux qui ont un problème avec leur voix : faiblarde, tremblotante, voilée ou saccadée. Ou parce qu'on ne se reconnaît pas en elle. « La voix est un second visage », disait l'écrivain Gérard Bauër. La trouver, c'est devenir plus conscient de « qui je suis », se rapprocher de son identité. C'est aussi trouver sa voie !



Quel type de stage suivre ?

Anne Leblanc propose plusieurs formules. Des séances individuelles (80 €/h). Grâce à une série d'exercices adaptés à la problématique, on va apprendre à poser notre voix, adopter le bon débit, trouver et ajuster le volume en fonction des situations et des intentions. Mais aussi à explorer des émo-

tions différentes. En 12 à 24 séances, on parvient à de bons résultats. En groupe, plusieurs formules : le stage de deux (260 €) ou quatre jours (520 €). Ou les forfaits de cinq après-midi (trois heures-le samedi : 400 €). L'experte accepte jusqu'à douze personnes maxi, pour favoriser un travail de

groupe et individuel. L'avantage : on apprend à dépasser ses peurs devant les autres, et on en éprouve fierté et plaisir. On y gagne en assurance et en estime de soi (<http://trouversonvoix.fr>).