

CORINNE LOIE

Artistique lyrique,
Orthophoniste,

Chargée de projet MGEN en prévention des troubles de la voix

BANQUE D EXERCICES A PRATIQUER SELON SES BESOINS

Se prémunir des troubles de la voix demande de connaître ce que l'on fait de son instrument vocal = LE CONSTAT.

- Le constat =
- a) **quelles parties du corps bougent lorsque j'émet un son, je chante ou je crie...**
 - b) **Dans quelles directions elles bougent**

1° CONTRE LA FATIGUE VOCALE

2 POUR AMELIORER SA POSTURE ET TROUVER SES PISTES INDIVIDUELLES DE TRAVAIL :

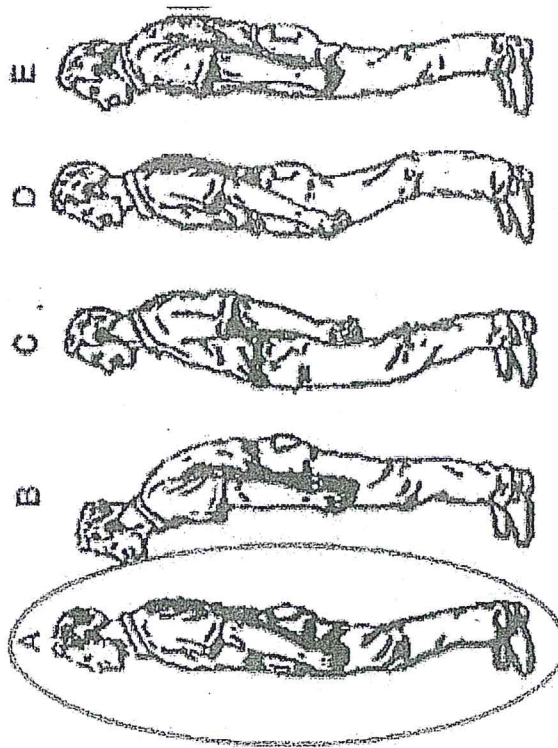
A faire couché ou assis :

- Constater sa posture initiale
- Placer sa main sur différentes parties du corps et vérifier la qualité du souffle qui s'y exprime.
- Vérifier **sous le nombril**. Laisser respirer.
- Vérifier **au dessus du nombril**. Laisser respirer.
-au niveau de **la dernière côte à D ou a G**, main placée à plat sur le flanc, les doigts vers le bas
- Idem de l'autre côté : les deux mains sont posées à plat chacune sur un flanc
- **Presser sur chacun des flancs en soufflant**. Lorsqu'on arrive en fin d'expiration, relâcher un peu la pression des deux mains et accueillir l'inspiration. Faire plusieurs fois.
- Placer une main **sous les seins et entre chacun d'entre eux**, au creux épigastrique. Vérifier ce que cela induit au niveau de la posture et du souffle.
- Placer une main sur la poitrine. Laisser respirer. Vérifier la qualité du souffle.

- Presser sur le sternum avec la main. Lorsqu'on arrive en fin d'expiration, relâcher un peu la pression des mains et accueillir l'inspiration que le corps donne. Faire plusieurs fois.
- Placer les deux pouces sous les aisselles. Laisser respirer.
- Aller à l'arrière de soi et placer ses deux mains à plat au niveau de la base de la cage thoracique à l'arrière. Laisser respirer. Le souffle vient-il s'exprimer là et comment ?
- Se replacer dans sa position de départ et voir comment le corps cherche à se placer, comment il respire : quelles parties du corps bougent désormais et dans quelles directions.

Le travail de l'outil :

La posture



A. Bonne position

B : thorax en avant

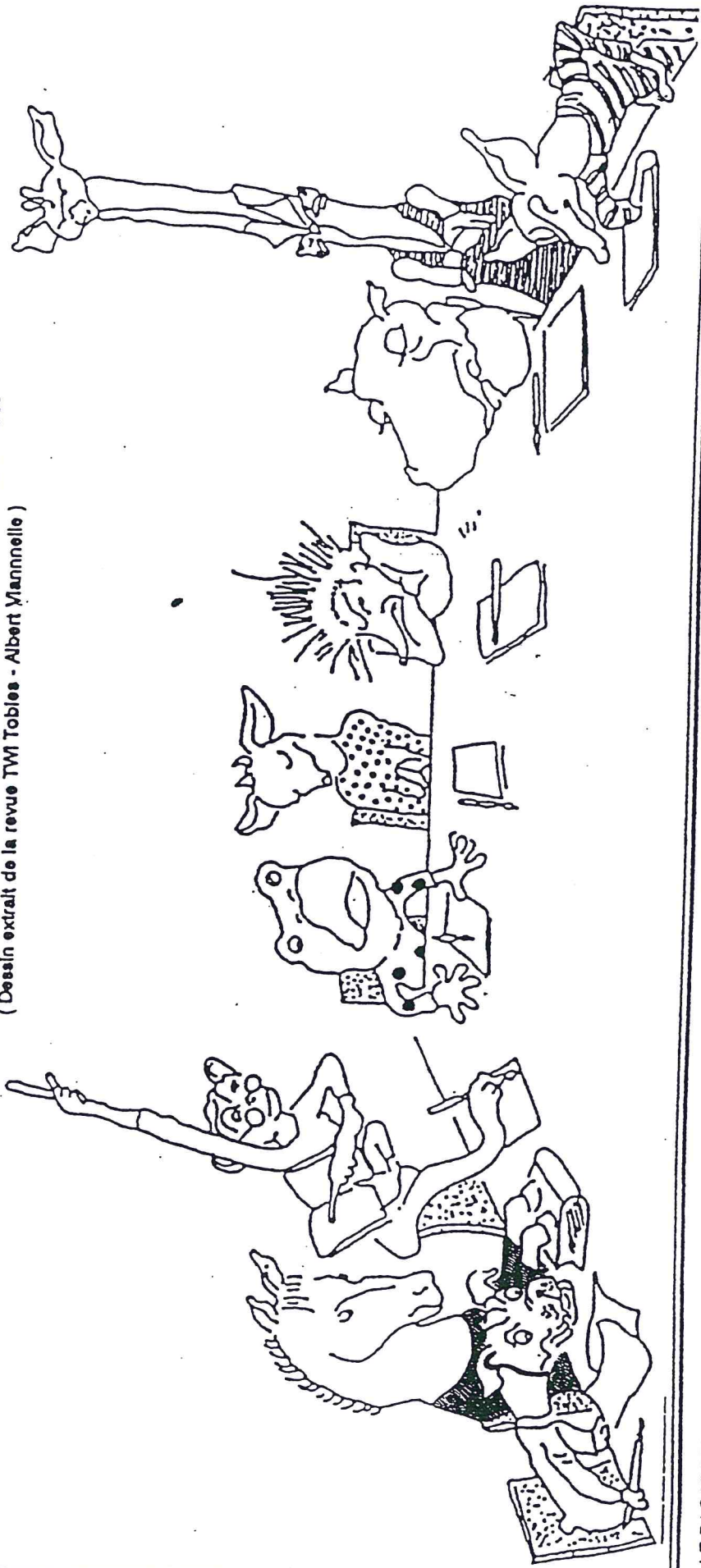
C : ventre en avant

D : genoux en hyper-extension

E : tête dans les épaules

Les membres du groupe comme l'animateur les voit

(Dessin extrait de la revue TWI Tobies - Albert Mannelle)



LE BAGARREUR	LE SAGE	CELUI QUI SAIT TOUT	LE BAVARD	LE TIMIDE	CELUI QUI EST CONTRE	LE ROUPILLEUR	LE GRAND SEIGNEUR	LE RUSÉ
<ul style="list-style-type: none"> • Rester calme • Ne pas se laisser entraîner • L'empêcher de monopoliser le débat (utilisation des moyens de travail collectif). 	<ul style="list-style-type: none"> • C'est une aide précieuse • L'utiliser • Lui faire apporter sa contribution 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire en sorte que le groupe aise ses théories. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'interrompre avec tact. • Limiter son temps de parole. 	<ul style="list-style-type: none"> • Augmenter sa confiance en lui. • Lui poser des questions faciles • Attirer l'attention sur ce qu'il dit d'intéressant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faire jouer son ambition • Si possible, utiliser ses connaissances et son expérience. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne s'intéresse à rien • L'interroger sur ses propres activités • L'amener à donner des exemples 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas le critiquer • Utiliser la technique du oui mais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Essayer d'attraper l'animateur • Utiliser les questions en retour ou relais

En revanche, les participants, "volent" parfois l'intervenant comme un requin marteau, un compresseur, un serpent, une bouée de sauvetage, un tire bouchon, ou une baignoire (pour noyer le problème et l'évacuer).

RELAXATION LES YEUX OUVERTS

Se fait allongé sur un plan dur, (par terre à la rigueur sur un lit, jamais dedans).

Prendre quelques minutes pour se mettre à l'aise :

- Vérifier l'axe du corps
- Faire quelques soupirs

Puis crispation – relaxation membre après membre :

- Crisper le bras droit, lâcher, soupir ;
- Crisper la jambe droite, lâcher, soupir ;
- Crisper la jambe gauche, lâcher, soupir ;
- Crisper le bras gauche, lâcher, soupir ;
- Un fil tire mon épaule gauche qui monte vers le plafond ;
- Soulever la tête et regarder ses pieds, reposer, soupir ;
- Un fil tire mon épaule droite qui monte vers le plafond, lâcher, soupir ;

PRINCIPES A SAVOIR

- 1) non diffusion de la crispation à une autre partie du corps que celle qui est concernée
- 2) Immédiateté de la décontraction
- 3) Le thorax et le ventre se mobilisent tous les deux dans le soupir
- 4) Profondeur de l'illusion de poids, impression d'abandon
- 5) Impression d'aisance générale
- 6) Absence de respiration clandestine entre les soupirs

ARTICULATION

Pour gagner en énergie (**maxillaires et face**) :

- 1) Le fixe fixe exprès chaque taxe fixe excessive exclusivement au luxe et à l'exquis.
- 2) Petit pot de beurre quand te dépetit-potdebeurreriseras-tu ? Je me dépetit-potdebeurreriserai quand tous les petits pots de beurre se seront dépetit-potdebeurrisés.
- 3) Un essaim d'insectes erre autour du Saint-Nectaire sec du nain sectaire.

Pour gagner en précision (**lèvres**) :

- 1) Un banc peint blanc plein de pain blanc un blanc banc peint de blanc pain.
- 2) Dix-huit chemises fines et six fichus fins.
- 3) Un vieux voyou voleur voulait voler Violette.

Pour gagner en netteté (**langue, dents, palais**) :

- 1) Ton thé t'a-t-il ôté ta toux ?
- 2) Didon d'ina dit-on d'un os du dos d'un dodu dindon.
- 3) Trois grands dragons gradés, trente-trois grands dragons gradés.

Pour gagner en clarté (**ouverture de la bouche**) :

- 1) Oh ! La belle grosse grasse blanche fille comme elle a de beaux gros gras blancs bras !
- 2) Grande cathédrale quand te décathédraliseras-tu
Je me décathédraliserai quand toutes les grandes cathédrales se seront décathédralisées.

Pour gagner en douceur (**allongement des syllabes longues**) :

- 1) Douze douches douces douze douches douces
- 2) J'aime qu'on m'aime comme j'aime quand j'aime quand même.

Pour équilibrer le tout (**maxillaires, langue, lèvres**) :

- 1) Les croyants qui prient sur l'acropole ne peuvent pas prier quand les corbeaux peuvent croasser.
- 2) Ces cent six sachets sachez cela si chers qu'Alix à Nice exprès tout en le sachant chez Chasachax choisit sont si chers chaque si chers qu'ils charment peu.