



Union des Compositeurs de Musiques de Films

Mario Litwin

Directeur de la Commission de Recherche Dramaturgique Musicale
Délégué UCMF à la Diversité Culturelle auprès de l'Unesco
Pédagogie de la créativité musicale
<http://www.mariolitwin.com>

Baisser le timbre de la voix Réveiller les bons résonateurs

En tant que compositeur de musique de film et chef d'orchestre travaillant souvent avec des chanteurs lyriques et de variété, je suis souvent sollicité par d'hommes de tous les âges, chanteurs ou non, qui me demandent des conseils pour faire baisser le timbre de voix, de façon à avoir une voix plus masculine, plus virile, ce que dans le jargon sexologique on appelle une « voix alpha ».

On croit d'habitude que le timbre sexuel ou le caractère viril de la voix ne peuvent pas être modifiés. Mon expérience confirme le contraire.

Beaucoup d'hommes sont insatisfaits avec leur voix, la trouvant manque de caractère, avec une sonorité adolescente si ce n'est pas féminine.

La voix féminine chez un homme l'handicape profondément dans notre société, ceci peut être corrigé en quelques semaines.

Cependant, la plupart de demandes que je reçois est pour abaisser la voix lui accordant un timbre viril..

Il existe plusieurs facteurs congénitaux et d'autres acquis par l'éducation qui participent à la construction de la personnalité vocale :

- **Facteurs physiques** : Il s'agit de la dimension des résonateurs. Ces dimensions sont en principe déterminés par la corpulence de l'individu. La taille des résonateurs du visage est fixe. D'autres peuvent être modifiés par l'exercice. Heureusement, ceux qui peuvent être modifiés ce sont justement les résonateurs qui participent à donner à la voix son caractère virile.
- **Facteurs fonctionnels** : Il s'agit, de la technique d'utilisation des résonateurs. Tout l'apprentissage de la technique du placement de la « résonance alpha » et -par ailleurs du point de vue artistique- de l'apprentissage du chant réside en la stratégie du réveil et d'utilisation de des résonateurs, et de la gestion du souffle.
- **Facteurs psychologiques** : L'aspect psychologique est essentiel. Une personnalité soumise ou timorée provoque une voix médiocre en résonances graves. De même, la tension psychologique crispe les muscles qui provoquent l'élargissement des résonateurs. Seuls les résonateurs fixes, du masque du visage fonctionnent dans ces circonstances. La voix prend un timbre moyen ou aigu, caractéristique de la voix féminine. Par ailleurs, la résistance principale que trouve l'étudiant à son évolution vient de lui-même. Une fois découverte la nouvelle voix, beaucoup d'étudiants trouvent cette voix « pas naturelle ». Ils se plaignent d'avoir l'impression de « ne pas être soi-même ».

Ils ont peur de l'écoute des autres et d'avoir l'impression de faire une caricature de voix. Pourtant l'entourage trouve ce changement très positif.

Les résonateurs

Les types de résonateurs sont en nombre de trois :

Masque. Les cavités des os du visage déterminent ceux **du masque**. Ce sont des résonateurs durs, inamovibles, Ces résonateurs agissent sur le caractère aigu de la voix et sont prioritaires dans la voix féminine.

Voile du palais ou « singing formant ». La cavité déterminée par le fond du palais (palais mou ou voile du palais), le fond de la langue, la glotte et les parois, délimite un résonateur qui peut se modifier avec la pratique. Peu de personnes utilisent ce résonateur qui peut rester endormi pendant des années et même toute la vie. Pourtant, il s'agit d'un résonateur essentiel pour le caractère viril de la voix et pour la pratique du chant, que des exercices appropriés peuvent réveiller en quelques semaines.

Poitrine. Le summum de la voix alpha est acquis par l'utilisation de ce résonateur, c'est la fameuse voix de speaker masculin à la voix grave. Sa sonorité s'approche de celle qu'on obtient en chantant à l'intérieur d'une petite salle à parois dures ou dans baignoire vide. (Raison pour laquelle « chanter sous la douche » améliore la sonorité de la voix).

Pourquoi on parle d'une voix haut perchée ?

Parce qu'on veut faire porter la voix. Pour utiliser les résonateurs inférieurs il faut relaxer les muscles des résonateurs, alors que pour parler fort on prend l'habitude de les crispier. Le résultat est que seuls les résonateurs du masque sont employés, ceux de la voix féminine. Avec la pratique on peut porter très loin sa voix en utilisant les résonateurs alpha (palais et poitrine).

On peut trouver une analogie avec le fait de lancer une pierre. Une personne sans aucune expérience avec ce type de geste lance une pierre en pliant le coude et ne comptant que sur la force physique de son avant-bras. Ceci étant le seul membre à intervenir dans le geste dans ces conditions. On sait pourtant que le geste efficace pour donner à l'objet sa portée maximale est d'utiliser la totalité de son bras en le faisant pivoter autour de son épaule. Ceci crée un effet de levier par l'utilisation de l'étendue totale du bras. La pierre ainsi lancée arrive plus loin avec un moindre effort musculaire. Les résonateurs sont les leviers de la voix.

Les premiers exercices.

Dans les organes vocales il n'y a pas de proprioception (sensation de position). Les professionnelles utilisent des images, des dramatisations, pour placer les organes dans la position de départ nécessaire aux exercices. Ces images sont personnelles et chacun doit utiliser celle qui lui convient le mieux. L'image utilisée par le professeur n'est pas forcément celle qui convient à l'élève. Un bon professeur ne cherchera jamais à imposer son image à l'élève mais à lui faire découvrir la plus appropriée pour lui. Il existe trois types d'images très efficaces pour éveiller le « singing formant » (le résonateur constitué par la cavité buccale).

L'image d'Iva Barthélemy : on imagine une balle de tennis enfoncée au fond de la gorge.

Celle de Jacques Tomatis : on imagine que l'on a la bouche dans la nuque et que l'on chante vers l'arrière.

Celle de David Kaufman : on imagine la colonne d'air provenant de la trachée frapper le palais.

Nous pouvons donner un aperçu des exercices en commençant avec l'image de la balle de tennis enfoncée au fond de la gorge.

Cet exercice produit une sensation de bâillement ou déclenche souvent un bâillement spontané qu'on ne doit pas contrarier.

On imagine avoir une balle de tennis enfoncée **au fond de la gorge**. Ceci ne veut pas dire « qu'on chante avec la gorge ». La voix « de gorge » (voix blanche) est une voix sans résonance émise avec le seul effort des cordes vocales, ce qui est extrêmement fatigant pour celles-ci. Ne pas se soucier ni se laisser troubler par le caractère inhabituel que prend la voix. Ce sont des exercices pour élargir les résonateurs. Dans cette position faire une note basse en chantant, sans pousser le son, mmiiiiiiôôôôôôôôô. La voyelle « ôô » doit être en fait un son compris entre « o » et « a ». Il convient d'oublier les sons de la parole parlée et de ne pas oublier qu'on crée de nouveaux sons qui n'existent pas dans le langage courant.

Deux erreurs de son sont à éviter : a) Le son nasillard, signal que le voile du palais ne travaille pas. b) le son du « gargarisme ». Seul le son du « bâillement » est correct. Au cas où on n'arrive pas à faire cet exercice, attendre un moment de la journée où l'on a envie de bâiller spontanément et le faire sans complexe tout en émettant un son. Ceci donne le bon modèle.

Si l'exercice est bien fait, la sonorité est sourde et produit un tremblement ou une fluctuation irrégulière de la voix qui ne doit pas être contrariée ni lissée. Ce tremblement est le meilleur signe que l'exercice est bien fait et correspond à ce que plus tard sera le vibrato, signe de noblesse vocale chez un chanteur, lorsque la respiration deviendra, douce et régulière. Si on cherche à lisser cette fluctuation, la voix deviendra tendue et le vibrato disparaîtra à jamais. Pour certaines personnes douées ce vibrato régulier se manifeste dès la première tentative.

Le résonateur de poitrine

Avec le temps et moyennant une bonne pratique de l'émission de la voix ainsi que de la relaxation des muscles de la phonation, il se met en place le résonateur de poitrine, la « résonance alpha ». Cette relaxation est complétée par la mise en marche des muscles élargissant les résonateurs. Ces muscles ne sont pas reconnaissables par la proprioception, seul le feedback sonore permet de les contrôler, et fait partie d'un entraînement qu'on peut découvrir spontanément de façon autodidacte, mais qu'un professeur peut guider avec plus de certitude. Pour avoir une idée de ce qu'il représente, faites une expérience : Quelques centimètres au dessus d'une baignoire vide chantez d'une voix grave. Vous remarquerez que certaines notes prennent une ampleur remarquable et le son remplit la totalité de l'espace sonore. Cette sensation se rapproche beaucoup de ce que le résonateur de poitrine provoque dans votre voix. Avec la pratique vous arriverez à parler avec cette résonance en toile de fond de votre voix, et la voix prend un timbre grave. Certains comédiens français (mais pas tous) utilisent cette résonance alpha : Jean Marais, Jean-Claude Dreyfus, Jean-Pierre Marielle...

Au départ le son ainsi obtenu est maladroit et faible et l'étudiant est le seul à entendre cette résonance. Le langage est affecté et manque de mordant et d'articulation. Il ne faut pas oublier qu'il s'agit d'un travail de musculation des organes vocaux qui se

met en place au cours de plusieurs semaines de travail. Ne vous découragez donc pas si vous trouvez que votre voix manque de naturel et essayez de l'utiliser dès que vous avez l'opportunité.

Si vous avez besoin de conseil, vous pouvez m'écrire à mon adresse voix@mariolitwin.com et éventuellement prendre quelques cours.

Les cours se donnent dans un studio de musique. La rééducation de la voix parlée se fait parallèlement à l'apprentissage du chant, car les deux techniques se rapprochent. Si vous voulez baisser le timbre de votre voix vous devez apprendre en même temps à chanter, ce qui apporte plus de plaisir au travail.

Je ne cultive pas ma voix alpha, mais je sais l'enseigner. Pour des raisons professionnelles, je préfère entretenir ma voix de ténor dont j'ai besoin pour diriger et donner de exemples aux chanteurs et chanteuses intervenant dans mes productions cinématographiques.

Mario Litwin – juin 2007 – tous droits réservés - reproduction interdite.