



## Travailler sa voix au quotidien

### **À quel moment de la journée ?**

En fonction de votre emploi du temps, vous pouvez travailler votre voix le matin ou l'après-midi. En matinée, attendez d'être bien réveillé corporellement : n'hésitez pas à sortir faire une course avant de vous y mettre. Évitez de travailler après avoir beaucoup parlé.

### **Combien de temps par séance ?**

Le temps d'une séance est lié à votre niveau et vos possibilités de concentration. Il est préférable de faire des séances courtes (30 à 60 mn) et efficaces plutôt que de prolonger inutilement le temps de travail si vous n'êtes plus concentré.

### **Où ?**

Dans une pièce où vous sentez bien, dont l'acoustique est agréable (pas trop mate), et où vous êtes seul.

### **Avec quelle fréquence ?**

L'idéal serait de travailler tous les jours ! Disons que 3 à 4 séances par semaine vous garantiront des progrès réguliers.

### **Les relations avec ceux qui vous entourent**

Vos proches doivent comprendre qu'ils ne doivent pas vous déranger durant votre travail vocal. Prenez le temps de leur expliquer, notamment aux enfants.

### **Les relations avec vos voisins**

Si vous habitez dans un immeuble, n'hésitez pas à rendre visite à vos voisins susceptibles de vous entendre afin de leur expliquer que c'est votre métier. Donnez leur des garanties concernant les horaires (jamais au-delà de...) ou le jour (pas le dimanche).

Si vous les choses adroitement, ce souci de l'autre sera très apprécié : vos voisins vous encourageront. De votre côté, vous travaillerez plus sereinement et donc plus efficacement.

### **Les exercices : comment trouver la tonalité ?**

Le plus pratique serait d'avoir un clavier pour vous donner le ton. D'autres instruments peuvent également convenir. Vous pouvez aussi utiliser un clavier virtuel (voir votre moteur de recherche) ou l'enregistrement de votre dernier cours. Ne jouez pas l'exercice en chantant : la première note suffit.

### **Les exercices : sur quoi se concentrer ?**

Évitez d'enchaîner trop vite de demi-ton en demi-ton : prenez le temps de respirer à chaque fois. Soyez attentifs à la consigne de travail qui accompagne chaque exercice. N'hésitez pas à recommencer si vous estimez pouvoir faire mieux.



**Aujourd'hui, je ne suis pas en forme.**

Si vous désirez néanmoins travailler votre voix, allongez le temps consacré à chaque exercice. N'hésitez pas à limiter l'aigu. Faites des pauses plus importantes entre chaque exercice.

M à j le 23/7/2021