

10 VIDÉOS
INÉDITES
GRATUITES

ELENA HURSTEL

Faites DU BRUIT!

La méthode innovante
pour libérer sa voix
et oser être soi

PAR LA MENTOR VOCALE
FRANCOPHONE
N°1 SUR YOUTUBE

A L I S I O



Au-delà des mots que vous prononcez, votre voix est le mégaphone de vos émotions et de votre personnalité tout entière. Contrairement aux idées reçues, la voix se travaille et il n'y a pas d'âge pour l'ajuster, la façonner et la sublimer...

Dans ce livre, Elena Hurstel, référence du coaching vocal, vous invite à libérer votre voix pour révéler qui vous êtes vraiment !

Prendre la parole en public, gagner en impact, être plus à l'aise dans les aigus, gérer son stress sur scène, chanter juste, savoir articuler et capter l'attention du public... à travers des témoignages et exercices, ce livre vous guide pas à pas pour faire de votre voix l'alliée n°1 de votre réussite !

*Croyez en vous,
tout est possible!*

Formée auprès de professionnels reconnus, **Elena Hurstel** est aujourd'hui une référence du coaching vocal dans le monde francophone. Forte de quinze ans d'expérience, elle a développé sa propre méthode et aidé des milliers de personnes à libérer leur voix dans le monde entier : chanteurs, comédiens, conférenciers, entrepreneurs, professeurs... Sa chaîne YouTube propose aujourd'hui plus de 1 000 vidéos et cumule 6,7 millions de vues et 180 000 abonnés.



19,90 €
PRIX TTC
FRANCE

A L I S I O



Rayons :
Développement personnel,
Vie professionnelle

Faites
DU
BRUIT!

ALISIO

L'éditeur des voix qui inspirent

Suivez notre actualité sur www.alisio.fr
et sur les réseaux sociaux LinkedIn,
Instagram, Facebook et Twitter !

Alisio s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde
qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix
de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

La CVT, Complete Vocal Technique, citée dans ce livre,
a été développée par Cathrine Sadolin.

Pour en savoir plus :

Le livre : *Technique vocale complète*, éditions Schott, 2000

Le site internet : <https://completevocal.institute>

L'application mobile : Complete Vocal Technique

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Relecture-corréction : Anne Mars et Gaëlle Fontaine

Design de couverture : Caroline Gioux

Photo de couverture : © DStudio

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © Séverine Laurent

© 2024 Alisio,

une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 978-2-37935-393-2

ELENA HURSTEL

Faites
DU
BRUIT!

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

A L I S I O

Sommaire

Introduction	7
Simona : Aller plus haut (sans se faire mal) !	35
William : Trouver sa propre voix	61
Marie Sophie : Donner du corps à sa voix	93
Marina : « Tout est possible ! »	123
Lillian : Réparer sa relation à sa voix et à son corps	155
Lola : Prendre confiance en soi et en sa voix	185
Anis : Chanter juste ou juste chanter ?	209
Émilie : Oser prendre la parole en public	237
Roxane : Apprendre à aimer sa voix	265
Géraldine : Faire la paix avec son image grâce à sa voix	279
Elena : En finir avec la fatigue vocale	301
Conclusion	325
Restons en contact	327
Le mur des victoires	329
Remerciements	331
Index des exercices, des routines et des passages à l'action	334

Introduction

Notre voix est notre premier outil de communication. Elle nous permet d'échanger avec les autres, d'exprimer nos idées, d'argumenter, de convaincre, de partager nos émotions, de raconter notre histoire, de chanter *Joyeux anniversaire* autour d'un délicieux gâteau, de crier dans les manèges pour exprimer notre peur ou notre excitation... et tant d'autres choses bien sûr. Au-delà de ce que nous disons ou de ce que nous chantons, elle en dit beaucoup sur nous, sur la façon dont nous nous sentons, dont nous nous affirmons, dont nous prenons notre place, ainsi que sur la saison de notre vie dans laquelle nous sommes. C'est le mégaphone de nos émotions, mais aussi de notre personnalité tout entière, une sorte de carte d'identité qui laisse transparaître qui nous sommes, au même titre que notre apparence physique. J'aime beaucoup dire que notre voix parle pour nous.

Et pourtant, si nous sommes nombreux à prendre soin de notre image, nous sommes beaucoup moins nombreux à prendre soin de notre voix. Rares sont les personnes qui s'en soucient vraiment, jusqu'au moment où l'on a une extinction de voix et qu'on court vers la pharmacie pour acheter des pastilles pour la gorge. C'est à ce moment-là qu'on se rend compte à quel point la voix est fondamentale et combien c'est un handicap de ne pas pouvoir l'utiliser... Et quand elle n'est pas abîmée, un grand nombre de personnes ne supportent pas d'entendre leur propre voix dans un enregistrement vocal ou vidéo, en pensant qu'il n'y a rien à faire pour améliorer leur voix.

Chaque voix a son identité naturelle : il y a ceux qui ont une voix fluette et ceux qui ont une voix puissante, ceux qui ont une grosse

voix et ceux qui ont une voix douce, ceux qui chantent juste et ceux qui manquent de justesse... Il y a tout de même une bonne nouvelle : **vous avez tous une voix unique, atypique et mémorable.** C'est votre ADN. Comme une empreinte digitale, elle ne peut pas être changée, car elle fait partie de votre identité profonde. Mais grâce au travail de la voix, du corps et du mindset, **on peut apprendre à façonner sa voix pour qu'elle nous plaise et nous amène à nous sentir libres.**

En réalité, notre voix résulte de la combinaison de très nombreux facteurs : certains sont liés à notre morphologie (par exemple la taille de notre cou, celle de nos cavités nasales, la forme de notre bouche...); d'autres sont le résultat d'un apprentissage par mimétisme qui se met en place dès le plus jeune âge. Et cet apprentissage n'est jamais terminé. Je vais même vous révéler un secret : il n'y a pas d'âge pour travailler sa voix, la développer, l'affirmer, l'ajuster, la modeler... et faire en sorte qu'elle nous ressemble vraiment. Ça paraît fou quand on y pense mais personne ne nous a appris à faire fonctionner nos cordes vocales. On le fait naturellement. Nous avons en revanche tous appris à parler et à marcher. Le chant et la danse n'en sont que le prolongement artistique, une manière plus créative de s'exprimer.

J'ajouterai même que la voix évolue avec nous dans le temps. **Il n'y a pas d'âge pour commencer à la travailler, et il n'y a pas non plus de ligne d'arrivée.** Il faut en prendre soin tout au long de sa vie. Tout comme il faut prendre soin de son corps, de son âme et de son esprit. Et cela vaut aussi bien pour la voix parlée que pour la voix chantée. **J'aimerais même vous dire que vous pouvez tous bien chanter.** Oui oui, même vous ! C'est à la portée de tous ceux qui s'en donnent les moyens, j'en suis convaincue. C'est d'ailleurs pour cela que j'ai choisi d'en faire mon métier.

Je suis mentor vocal depuis maintenant plus de dix ans. À ce titre, j'ai aidé des milliers de personnes à libérer leur voix partout dans

le monde : des chanteurs, dont certains en ont fait leur métier, des comédiens, des conférenciers, des entrepreneurs, des professeurs... toutes celles et ceux qui, pour une raison ou une autre, éprouvent le besoin ou l'envie d'explorer les superpouvoirs de leur voix. Mais vous l'aurez compris, mon accompagnement va bien au-delà de l'aspect purement technique. Car le travail de la voix peut véritablement accomplir des merveilles. Au fil de mes coachings, j'ai vu tellement de personnes s'épanouir, s'affirmer, faire la paix avec leur passé, voire adopter des changements de vie radicaux. Tout cela parce que, en travaillant sur leur voix, elles ont pris la décision de se choisir. **Elles ont pris conscience que libérer leur voix, aussi bien parlée que chantée, était la clé de voûte de leur croissance** (personnelle comme professionnelle).

Avec ce livre, je souhaite vous donner toutes les clés pour que vous puissiez faire vous aussi de votre voix votre alliée numéro 1. Pour vous guider, je me base sur les parcours de dix personnes inspirantes que j'ai eu la chance d'accompagner. Elles ont accepté que je partage avec vous leur parcours, leurs doutes et leurs victoires, les exercices qui les ont marquées... et je les en remercie du fond de mon cœur ! Vous vous reconnaîtrez peut-être dans leur histoire et dans leurs problématiques, et c'est normal : toutes ces histoires sont particulières mais, à bien des égards, elles sont également toutes universelles. Au fil de ces parcours singuliers, je vous inviterai régulièrement à vous aussi vous questionner, à expérimenter des exercices vocaux et à passer à l'action de manière concrète dans votre quotidien. Ce sera peut-être parfois un peu délicat, voire perturbant, pas très confortable. Et c'est tant mieux, car c'est mon objectif : vous questionner, vous faire sortir de votre zone de confort, **vous faire grandir et vous faire découvrir l'instrument merveilleux que vous possédez tous !** Même si vous n'avez jamais considéré le fait de travailler votre voix, que ça vous paraît inutile et pas pour vous, mais que vous souhaitez simplement trouver votre place, oser être vous-même et briller, alors trouver votre voix va considérablement vous aider à trouver votre voie. Le jeu de mots

est facile, mais tellement vrai ! Alors, quel plus beau titre pour ce livre que *Faites du bruit* ?

Rejoignez vous aussi le mouvement #FaitesDuBruit !

J'invite chacun d'entre vous à me rejoindre dans ce mouvement. Prenez un selfie avec ce livre et postez-le sur les réseaux sociaux avec le hashtag #FaitesDuBruit. Et rejoignez la communauté de centaines de personnes qui, comme vous, ont décidé de faire du bruit !

Car ce que je vous propose, c'est une invitation à enfin devenir la personne que vous êtes, à casser les codes et les barrières qui vous limitent et qui vous empêchent réellement d'exister. Et, aussi surprenant que cela puisse paraître, c'est le chemin que j'ai moi-même emprunté avant vous ! Quand j'ai parlé de cette idée de titre à une amie (qui, elle, ne chante pas du tout), elle m'a confié se sentir particulièrement concernée. Pendant toute son enfance, ses parents lui ont dit de ne pas faire d'histoires, de ne pas déranger, de rester sage, bref, de ne pas faire de bruit. Peut-être que cela vous évoque aussi quelque chose ? En tout cas, vous n'imaginez pas le nombre de mes coachés qui me racontent le même genre d'histoire... Mon amie m'a également expliqué qu'elle payait encore aujourd'hui, dans son travail, le prix de ces injonctions. Manager dans un milieu d'hommes, elle doit chaque jour lutter pour faire entendre sa voix. Comment faire quand, toute sa vie, on lui a dit au contraire de « la fermer » (veuillez m'excuser pour l'expression, mais c'est tellement ça) ? Alors, comme le dirait Jennifer Lopez, *Let's get loud* ! Faisons du bruit !

Mettre le chant à la portée de tous

Passionnée par le chant depuis que je suis toute petite, j'ai eu la chance de me former auprès de différents professionnels. Au conservatoire de musique de Strasbourg d'abord, que j'ai intégré dès l'âge de 7 ans pour y apprendre la harpe. Si j'ai choisi un instrument aussi gros, c'était sûrement parce que j'avais besoin de me faire une place, de montrer que j'étais là. J'avais besoin qu'on me voie (même si ce gros instrument me cachait complètement). À 15 ans, j'ai écrit et enregistré un premier album dont l'un des titres a dépassé les 100 000 vues sur YouTube. C'est pour moi une grande fierté ! À l'époque, c'était rare d'atteindre ce nombre de vues (sauf si vous vous appeliez Beyoncé ou David Guetta).

Chaque année, j'attendais impatiemment l'été pour rejoindre la « Colo en chansons du Rimlishof » où mes parents m'inscrivaient. Loin du cadre rigide du conservatoire, j'y ai découvert le plaisir de chanter, de faire des comédies musicales et de me produire sur scène. Le chant a pris une place primordiale dans ma vie, il est mon langage, celui qui me permet de m'exprimer pleinement, et je sais alors que j'en ferai mon métier. Mais ce que j'aime par-dessus tout, c'est faire chanter les autres. L'année de mes 17 ans, cette même colo m'a demandé de composer une chanson pour son prochain spectacle, de coacher les enfants pour l'enregistrement de l'album dont ferait partie cette chanson (que j'ai intitulée *Pour qu'il te voie*) et pour leur préparation aux spectacles sur scène. Au même moment, un échec à mon examen de harpe m'avait permis d'en finir avec cet instrument de petite fille sage qui ne m'a jamais ressemblé. Un vrai soulagement ! J'allais enfin pouvoir m'orienter vers ce que j'aimais vraiment faire : diriger des chœurs. Ma prof de direction de chœur de l'époque, Catherine Bolzinger, qui était présente lors de mon examen de harpe, m'a dit quelque chose que je n'oublierai jamais : « La Elena que j'ai vue se cacher derrière sa harpe n'est pas la Elena que je connais et qui dirige des chœurs d'enfants d'une main de maître. Une porte se ferme pour pouvoir en ouvrir une autre. »

Après mon bac ES, j'ai intégré le conservatoire de Colmar et la fac de musicologie. Deux mois à peine après l'obtention de mon bac, on m'a proposé le premier contrat de ma vie : préparer et diriger la chorale des Gospel Kids pour la comédie musicale *Anne, le musical*, de Jean-Pierre Hadida, au Palais des congrès de Strasbourg. Une mission colossale et passionnante que j'ai démarrée le jour de mes 19 ans ! Mon envie et ma détermination d'en faire mon métier n'ont fait que s'amplifier, et cette confiance accordée par des grands professionnels de la musique m'a donné l'élan nécessaire pour lancer mon projet. J'ai alors décidé de monter ma propre association et mon propre chœur avec cette devise : « Rendre le chant accessible à tous. » Quelques mois plus tard, cette association, que j'ai montée avec six autres personnes, rassemblait 100 choristes de tous âges.

À la suite de tout cela, Richard Cross a enfin décidé de m'ouvrir les portes de sa prestigieuse école de formateur vocal (pour la petite histoire, je lui avais écrit à l'âge de 16 ans pour entrer dans son école, et il m'avait répondu : « Passe ton bac et ensuite on verra. »). Richard, c'est le professeur phare de mes émissions télé préférées : *Popstars* et *StarAcademy*. Pionnier du coaching vocal, il a révolutionné le monde étriqué des cours de chant avec son approche pédagogique centrée sur l'humain et le plaisir de chanter. Je suis entrée dans son école comme benjamine de promotion à l'âge de 20 ans. Cette formation m'a appris énormément de choses sur moi-même, elle a confirmé que tout ce que je faisais déjà instinctivement et naturellement était juste et m'a permis d'affiner mes compétences. Mais malgré cet élan, je me sentais encore frustrée, car consciente des limites de ma propre voix, que je trouvais banale et monotone, et curieuse d'en apprendre toujours plus sur la voix au travers d'autres techniques. J'ai alors consulté de nombreux professeurs de chant un peu partout en France. Certains étaient excellents, mais aucun d'entre eux n'a jamais réussi à me faire dépasser mes blocages. Je me sentais comme « le cas insolvable », « l'énigme » ou « l'échec » de ces profs, qui, pour certains, y ont vraiment mis de la volonté et de l'énergie.

Je me décourageais peu à peu, en me disant que je ne serais jamais une bonne chanteuse et que je devais abandonner ce rêve...

Mais parmi les différentes méthodes de chant dont j'entendais parler, il y en avait une qui m'intriguait vraiment : la CVT¹ (*Complete Vocal Technique*). Cette méthode danoise prône le confort vocal et part d'un présupposé simple : la performance vocale ne serait pas qu'un don tombé du ciel sur quelques divas qui disposeraient d'un organe vocal extraordinaire, elle serait à la portée de tous ! **Il suffit d'avoir les bonnes clés, et de savoir s'en servir.** Voilà qui me parlait : à mille lieues du conservatoire qui vise, comme son nom l'indique, à « conserver », cette méthode se présente comme une discipline vivante qui évolue sans cesse au rythme des dernières recherches et découvertes scientifiques qu'elle mène.

Après un stage d'initiation à Paris, qui m'a remplie d'enthousiasme, j'ai eu la chance d'intégrer le prestigieux Complete Vocal Institute à Copenhague à l'âge de 25 ans, et de suivre la formation auprès de sa fondatrice, Cathrine Sadolin. Après trois années de cours, je suis devenue l'une des rares Françaises habilitées à enseigner cette fameuse technique (*authorised teacher*). Sur le plan purement vocal, la CVT tient pour moi ses promesses : j'ai enfin réussi à régler tous mes problèmes de voix et à déployer des aptitudes que je n'aurais jamais soupçonnées. Je me sentais dès lors équipée pour voir plus grand et créer ma propre méthode.

En 2019, sur un coup de tête, je me suis inscrite à un stage de développement personnel en Floride. C'était la première fois que je me rendais aux États-Unis. Et là, à Miami, ce fut le coup de foudre absolu ! Pour la première fois depuis longtemps, je me sentais à la maison. Je suis rentrée en France des étoiles dans les yeux, bien décidée à tout organiser pour pouvoir m'installer sur ma terre

1. Voir le livre de Cathrine Sadolin, *Complete Vocal Technique*, <https://completevocal.institute>

promise. Il y avait cependant quelques obstacles... On ne devient pas résident américain du jour au lendemain, et puis je n'avais pas l'intention d'abandonner mes choristes et mes coachés, qui comptaient sur moi...

Et puis, patatras, la pandémie est arrivée ! Une véritable catastrophe pour moi (j'ai perdu la totalité de mes contrats du jour au lendemain), mais aussi une aubaine. Grâce au confinement, j'avais enfin du temps pour moi, pour faire mûrir ma réflexion et préparer un plan pour m'expatrier. Un soir, en applaudissant les soignants, je me suis demandé comment, moi aussi, à mon niveau, je pouvais contribuer à apporter de la joie dans le quotidien des gens. J'ai alors eu l'idée d'organiser des séances de coaching vocal gratuites en ligne sur Zoom par groupe de dix personnes. Succès immédiat, mais je trouvais vraiment dommage que la vidéo disparaisse sitôt la séance terminée et que mes enseignements ne profitent pas à plus de personnes... L'évidence s'est alors imposée : lancer ma propre chaîne YouTube. Cette chaîne, c'était aussi pour moi la première marche vers Miami. Grâce aux coachings en ligne, je pouvais travailler depuis n'importe où dans le monde (ce que je pensais impossible avant le Covid).

J'ai profité de l'été 2020 pour me ressourcer auprès de mes proches et laisser mijoter mes réflexions sur mon expatriation. J'étais en Italie, comme chaque été, et je m'y sentais tellement bien que j'ai décidé d'y rester. Puisque je ne me sentais plus chez moi en France et que les frontières des États-Unis étaient fermées, l'Italie serait ma terre d'accueil avant de partir à Miami. Je me suis alors installée à Milan à la fin de l'été 2020. L'occasion de renouer avec mes racines familiales, mais surtout de préparer minutieusement le lancement de ma chaîne. Ce fut un travail énorme : je me suis formée aux techniques de conception et aux secrets de l'algorithme et j'ai travaillé d'arrache-pied pour concevoir et enregistrer des centaines de vidéos. Je vivais sur mes dernières économies, dans un tout petit studio de 16 mètres carrés équipé d'un minuscule chauffage

d'appoint. Mes premières vidéos, je les montais avec des gants et une veste de ski. J'ai mangé des pâtes, beaucoup de pâtes (ça tombe bien, j'adore ça). C'était difficile, mais je me sentais tellement à ma place qu'il était pour moi inimaginable de faire machine arrière et de rentrer en France.

Le 21 février 2021, j'étais enfin prête. J'ai mis ma première vidéo en ligne, puis les autres ont suivi, à raison d'une par jour. J'ai reçu un premier appel, puis un deuxième, puis un troisième... À mesure que mon contenu s'étoffait, les demandes de coaching se multipliaient. J'ai recruté une assistante commerciale, enrichi et diversifié mes offres de formation... J'étais impressionnée de constater que ces accompagnements obtenaient dix fois plus de résultats que mes anciens coachings. J'avais l'impression d'impacter beaucoup plus profondément la vie des personnes que je mentorais, et c'était une immense fierté. **Cette gratitude que je recevais tous les jours, c'était mon carburant, et ça l'est toujours.** J'accroche précieusement tous les petits mots et témoignages de mes coachés sur mon mur pour m'encourager à persévérer. Je m'en nourris chaque jour. C'est en grande partie grâce à eux que je dois mon succès et la réalisation de mes rêves.

Fin 2021, à peine les frontières réouvertes, j'ai pu repartir aux États-Unis, à Miami. Aujourd'hui, je suis résidente officielle avec un visa O1 – Talent extraordinaire (*Extraordinary Ability*). Quelle fierté et quelle force pour la suite de savoir que les États-Unis m'accueillent avec ce statut ! Aujourd'hui, ma chaîne compte plus de 1 000 vidéos, 180 000 abonnés et 6,7 millions de vues. Je suis heureuse d'accompagner chaque année des centaines de personnes aussi bien en ligne qu'en présentiel, et de partager ma méthode qui mêle à la fois technique vocale et développement personnel.

Quels sont les principes de ma méthode ?

Ma méthode, je suis aujourd'hui fière de le dire haut et fort. **Moi aussi, tout comme vous, j'ai dû apprendre à faire du bruit, à dépasser mes limites, mon autosabotage et mon syndrome de l'imposteur.** Sur le plan personnel, j'ai vécu des choses très difficiles ces dix dernières années, notamment une relation amoureuse abusive qui a brisé mon cœur et mon identité de femme... Mais un jour, j'ai décidé que je ne me tairais plus, et que, moi aussi, j'avais le droit de faire entendre ma voix. Ce processus m'a vraiment appris que ma voix avait de la valeur (et que moi aussi !), du poids et qu'elle méritait d'être entendue et respectée, mais surtout que **personne ne pourrait jamais plus me demander de me taire !**

Les formations que j'ai suivies m'ont beaucoup appris, mais mes expériences sur le terrain sont à mes yeux les plus déterminantes. Alors je suis toujours un peu triste quand j'entends certaines personnes dire, à l'issue de mes accompagnements, « Merci la CVT » ou encore « La CVT a sauvé mes aigus » (c'est comme si, après avoir dîné au restaurant, vous alliez non pas remercier le chef qui a préparé vos plats, mais l'école qui a formé ce chef... Bizarre, non ?). La CVT fait partie des techniques que j'utilise comme base de technique vocale dans ma méthode, mais j'y ai ajouté beaucoup d'autres choses. J'aime rappeler qu'il y a certains points dans la CVT avec lesquels je suis en total désaccord et que j'utilise aussi les techniques vocales que Richard Cross m'a enseignées, la technique Estill, les techniques gospel que j'ai apprises lors de formations. Je dis souvent que les techniques vocales sont la crème de jour, et que moi, je suis le sérum. Une crème de jour toute seule, c'est déjà très efficace pour hydrater votre peau. Mais si vous y ajoutez un sérum, vous en augmenterez les effets. **La méthode que j'ai créée est ce booster qui va vous permettre de décupler les résultats** de la technique de base en appliquant les techniques dans le bon ordre (pour une routine de skincare : 1) on lave son visage,

2) on applique une lotion tonique, 3) un sérum, 4) une crème pour les yeux, 5) une crème hydratante, 6) une crème solaire). Si on fait ces étapes dans le mauvais ordre, les résultats ne seront pas les mêmes. C'est la même chose pour une technique vocale : **il y a une façon d'appliquer une technique et un ordre d'apprentissage précis pour obtenir des résultats plus rapides et efficaces.**

Alors, envie d'ajouter cette petite couche supplémentaire ? Il faut aussi, je pense, bien différencier les termes « technique » et « méthode ». Je n'ai pas inventé une « technique » vocale (je me sers d'ailleurs de plusieurs techniques vocales), j'ai inventé une « méthode » de travail, un écosystème, une marche à suivre qui décuple les résultats d'une technique.

Comment je décrirais ma méthode ? Voilà une bonne question ! En réalité, expliquer comment je travaille est un exercice assez compliqué pour moi. Car en fait, je fonctionne beaucoup à l'instinct, je suis quelqu'un de très spontané. Mais, vous le découvrirez aussi au fil de ces pages, je suis aussi une personne rigoureuse et précise. J'aime quand les choses sont claires. C'est la raison pour laquelle j'ai fait, spécialement pour ce livre, cet exercice d'identifier les grands principes qui me guident depuis dix ans dans mes accompagnements.

Principe numéro 1 : la voix, ce sont des équations

Je crois que je suis née avec le don du coaching. C'est peut-être un peu pompeux à dire, mais coacher les autres, c'est quelque chose que je sais faire instinctivement et naturellement. C'est mon ADN. Alors que bien chanter, pas du tout ! Et parler avec cette voix puissante et claire que j'utilise lors de mes masterclass et de mes vidéos YouTube, non plus (car j'ai naturellement une voix toute douce et pleine d'air). Mais c'est pour ça aussi que je pense être une bonne

coach : je ne suis pas une chanteuse née, ni une conférencière née. J'ai eu tellement de peine à développer et à mettre en place ma voix, j'ai tellement cherché de solutions, dans des livres, dans des stages ou auprès de profs de chant, en France ou à l'étranger, qu'aujourd'hui, je peux dire que je sais exactement comment ça marche. Je peux maintenant vous donner l'équation exacte pour arriver à chanter les aigus comme les graves, pour chanter comme vous vous avez envie de chanter, pour parler fort et clair... Car tout cela est logique. Depuis toujours, je m'efforce de comprendre comment la voix fonctionne avant de me demander ce que j'entends ou ce que j'imagine. Et, comme vous le verrez au fil de ces pages, mon objectif est de vous transmettre à mon tour cette vision logique de la voix (et pour cela, vous le constaterez aussi très rapidement, j'adore employer des comparaisons simples, voire des images culinaires...).

Alors bien sûr, nous ne sommes ni des robots ni des lignes de code, et il faut toujours s'adapter, mais maîtriser les équations de la voix, c'est vraiment la base. Évidemment, il y a encore des zones d'ombre. Certaines équations ont des inconnues, et c'est pour cela que je continue de me former, que je reste curieuse et à l'affût des nouvelles techniques, pour continuer de vous apporter les meilleures réponses.

Je me souviens de ce que m'a confié un jour l'une de mes coachées. Son prof de chant lui disait : « Active ta clavicule pour faire du twang » (le twang est une technique vocale dont vous allez beaucoup entendre parler dans les pages qui suivent). Mais elle ne comprenait absolument pas ce qu'il voulait lui dire. Et il y a de quoi ! En fait, il lui donnait une indication pédagogique en fonction de ses repères à lui, en fonction de ses références personnelles. Mais cela ne fonctionne pas de cette manière-là ! L'idée, au contraire, est de donner des clés universelles qui fonctionnent pour tout le monde puis, une fois que la technique fonctionne chez vous, de vous inviter à vous questionner sur VOS références, vos repères. C'est ce que je m'efforcerai de faire dans ce livre. Que vous soyez chanteur ou

non, que vous fonctionniez plus au visuel, à l'auditif, au kinesthésique, au logique ou à l'imaginatif (c'est ce que j'aime appeler « les facilités d'apprentissage »), vous aurez vos propres outils qui vous parleront et qui vous permettront de progresser. Comme je vous le disais plus haut, pour apprendre quelque chose, j'ai besoin de comprendre comment ça marche.

Principe numéro 2 : creuser et creuser encore pour trouver la cause du problème

L'autre point fort de ma méthode, **c'est l'ultra-décomposition**. Généralement, mes coachés viennent me voir avec des objectifs ou des problématiques précises : « Je n'aime pas ma voix », « Je perds tous mes moyens quand je dois chanter/parler devant des gens », « Je n'arrive pas à monter dans les aigus »... Quel que soit le point de départ, je prends le temps d'aller creuser un peu plus avec chacun le pourquoi du pourquoi. Cette étape n'est pas toujours très confortable et, comme je le dis régulièrement, ça peut piquer un peu, déranger, remuer, appuyer là où ça fait mal, réveiller des vieilles blessures... Mais cette prise de conscience est souvent indispensable, et les résultats sont tellement étonnants et révélateurs ! Ce n'est pas pour rien que l'exercice de la forteresse, que je vous présenterai dans le coaching de Marie Sophie (voir p. 104), est souvent celui qui marque le plus mes coachés. **En cherchant la cause profonde du problème, on peut s'attaquer à celle-ci, et non traiter simplement les conséquences. Et ça, ça change tout !**

Principe numéro 3 : travailler avec des micro-objectifs

Identifier la cause profonde d'un problème permet aussi, dans un second temps, de se fixer des micro-objectifs à atteindre, et donc de franchir les étapes une par une. **C'est tellement plus efficace et plus motivant que de s'attaquer directement à la montagne !**

Ce principe est également valable pour la technique vocale pure. Travailler par micro-objectifs permet d'avoir un travail plus ciblé, et donc d'obtenir des résultats plus tangibles. Et comme on se voit avancer, on se sent encouragé. C'est un cercle vertueux.

Principe numéro 4 : échauffements et vocalises vs routines et exercices

Dans les cours de chant traditionnels, une grande partie de la séance est consacrée aux « échauffements », des séries d'exercices que l'on fait par habitude et automatisme dans le but de « chauffer » la voix. Pourquoi pas, si c'est le matin, que vous venez de vous lever et que vous devez, dans la foulée, faire un concert à l'Olympia ou prendre la parole en réunion devant cinq cents personnes (et encore, je vous conseille un échauffement corporel et une routine ciblée pour ce genre de situation, on en parlera dans le livre). Mais, pendant la journée, vous utilisez votre voix, elle est donc déjà « chaude », ce n'est pas la peine de la « réchauffer ». En revanche, je suis d'accord pour dire qu'il vaut mieux faire chauffer le moteur. Et le moteur, c'est votre corps. **C'est la raison pour laquelle le seul échauffement efficace, c'est la préparation corporelle** (et je vous proposerai une petite routine en ce sens, p. 320). Je présente d'avance toutes mes excuses aux profs de chant qui me lisent (et qui, peut-être, vont grincer des dents) mais faire des exercices de voix par habitude, sans direction technique, cela ne présente vraiment aucun intérêt selon moi. Mis à part, peut-être, le fait de se rassurer, en vérifiant que votre voix est toujours bien là. Rassurez-vous car en réalité, soit

vous avez la bonne technique et elle est automatisée (j'aime bien dire que votre corps connaît par cœur l'itinéraire à emprunter), soit elle ne l'est pas (et il vous faudra encore travailler son installation puis son automatisation). Les échauffements aléatoires, eux, ne vont rien y changer.

Pas encore convaincu ? Imaginez un joueur de foot qui veut mettre un but. Ce n'est pas parce qu'il va trotter pendant 45 minutes qu'il maîtrisera mieux cette technique qui demande un geste précis, un angle particulier, une force de frappe spécifique... Il ne pourra progresser que s'il fait un exercice ciblé de tirage de but, avec une direction technique, et qu'il le répète encore et encore, jusqu'à ce que ce geste devienne automatique. Moi, je n'appelle pas cela un échauffement, mais un exercice ciblé. Le matin au réveil, Messi peut mettre un but direct, sans avoir besoin de s'échauffer : c'est bien la preuve que son geste est automatisé, même si, bien sûr, c'est mieux qu'il réchauffe un peu son corps avant pour éviter de se faire mal. Sur ce point, Richard Cross et Cathrine Sadolin sont d'ailleurs en accord avec moi. Et je pense même que l'échauffement vocal peut être dangereux dans certaines situations car, mal effectué, il peut endommager la voix.

Lors des échauffements proposés dans les cours de chant traditionnels, on accorde souvent une grande place aux vocalises. Mais encore une fois, je pense que ces exercices, qui sont parfois très complexes (en termes de mélodie, rythmique, paroles...) et sans réelle direction technique ne servent à rien. C'est comme si vous chantiez une comptine de plus en plus haut ou de plus en plus bas en espérant simplement qu'en faisant cela, sans y ajouter aucune technique, les résultats vont apparaître comme par magie. Ce n'est pas en répétant « ma-me-mi-mo-mu » que vous allez travailler votre voix ! J'ai expérimenté cela pendant plusieurs années, et ça n'a jamais eu le moindre résultat sur moi. De plus, selon moi, certains exercices sont beaucoup trop compliqués, et je ne comprends pas pourquoi on les travaille « hors contexte », alors qu'on pourrait

utiliser comme support d'exercice le passage de la chanson qui pose problème. **L'idée est donc de faire des exercices simples qui vont cibler spécifiquement les points de vigilance** (je déteste l'expression « point faible ») : trop d'air, pas assez de soutien, pas assez de twang, des mâchoires contractées, etc. Moi par exemple, je sais que mon point de vigilance, c'est le flux d'air. J'ai beaucoup d'air audible (voir p. 137) dans ma voix parlée et dans ma voix chantée. Pour préparer ma voix, je vais donc faire des exercices de flux d'air, pour mettre ma voix sur les bons rails. **Les exercices doivent toujours avoir un but**, placer la voix dans le bon moule et apporter du confort au chanteur ou au speaker.

Voilà pourquoi ma méthode est différente : stop aux échauffements et aux vocalises sans direction technique et place aux exercices vocaux ciblés, et à des routines personnalisées à faire une à plusieurs fois par jour. C'est un peu comme si j'étais le « docteur » de la voix : je vous donne une ordonnance précise et la posologie pour chaque « médicament » (ici, les exercices).

J'en profite pour apporter une précision à mes yeux essentielle : **je ne me définis pas comme un prof de chant classique ou lyrique mais comme un mentor vocale de musique actuelle**. Comme je vous l'expliquerai un peu plus tard, dans le coaching de Lillian (voir p. 159), le chant classique et le chant contemporain sont deux univers diamétralement opposés, tant en termes de codes que de méthodes de travail. Je n'ai clairement pas les codes du chant classique, et je serais incapable de faire travailler en profondeur un chanteur lyrique. Et finalement, ce que je désapprouve à certains profs de chant contemporain, c'est d'utiliser dans leurs cours les codes du chant classique (échauffements et vocalises), ce qui, vous l'aurez compris, est contre-productif.

Et là vous êtes en train de vous dire : « OK Elena, mais moi je paie un prof de chant qui me dit de faire des vocalises, comment je peux m'en sortir ? » C'est simple : une fois que vous savez ce que vous

devez ou voulez travailler (et vous allez sûrement identifier vos points de vigilance au cours de cette lecture), c'est votre responsabilité de vous donner un focus pendant que vous faites vos vocalises. Est-ce que vous allez vous focaliser sur le twang, sur le soutien, sur vos mâchoires, sur la position de votre langue... ? Une fois que vous aurez lu ce livre, tous ces termes n'auront plus de secret pour vous. Et il vous suffira alors de cibler les techniques par vous-même.

En résumé, dans ma méthode :

- 1) on commence par un échauffement corporel
- 2) on utilise ensuite une routine précise et ciblée sur son objectif (routine d'installation, d'automatisation de vigilance ou de ciblage, voir p. 26), qui repose sur un enchaînement logique d'exercices simples et ciblés qui servent un but technique, en utilisant comme support sa chanson.

Principe numéro 5 : vous donner autant d'outils que nécessaire pour que vous puissiez être autonome rapidement

Mon objectif est de vous rendre autonome dans votre travail vocal quotidien. Pour cela, je m'efforce de vous donner toutes les informations dont vous allez avoir vraiment besoin afin que vous puissiez vous approprier au mieux les techniques, et être capable de les réutiliser ensuite sans moi. J'explique souvent à mes coachés que mon but est qu'ils puissent un jour quitter le nid et réussir à voler tout seuls. Cette générosité m'a parfois été reprochée dans le milieu professionnel, et aussi pendant mon cursus à la CVT, mais je l'assume. Petite pensée à ce sujet pour Marina, qui a fait mon accompagnement Phénix (l'un des programmes d'accompagnement que j'ai créés, et qui dure six mois) et qui m'a dit cette phrase magnifique : « Tu dis qu'on devra voler de nos propres ailes, mais sache que dans mon envol, à chaque battement d'ailes, je penserai à la coach qui m'a donné cette liberté. »

Principe numéro 6 : l'instrument vocal = corps, âme et esprit

Votre voix est un instrument à part entière, votre instrument. Mais il est important de comprendre que cet instrument n'est pas uniquement constitué de vos deux cordes vocales. Il faut aussi prendre en compte votre corps tout entier, ainsi que votre âme et votre esprit. Pour accorder et faire vibrer correctement votre instrument, il ne s'agit donc pas que d'une question de technique vocale. Il faut aussi prendre le temps de se connaître soi, de comprendre comment fonctionne son corps, et de prendre soin de son âme et de son esprit. Ce sont les clés pour que votre instrument sonne « juste ».

Je précise toutefois un élément important : je ne suis ni psy ni médecin. Lorsqu'il le faut, j'oriente mes coachés vers des spécialistes (médecins, psychologues, thérapeutes...).

Principe numéro 7 : vous encourager et vous apprendre à le faire

La bienveillance est mon mot d'ordre. **Encourager, valoriser, dire que c'est « bien », même si ce n'est pas parfait, donne confiance.** Et c'est là mon but : vous donner confiance en vous-même pour vous permettre de progresser, mais aussi, vous apprendre à vous encourager vous-même.

Zoom technique

COMMENT FONCTIONNE VOTRE VOIX ?

Avant de poursuivre la lecture de ce livre, je voudrais vous expliquer, en quelques mots simples, comment fonctionne la voix (nous reverrons bien sûr toutes ces notions dans le détail au fil des pages qui suivent).

La voix est donc le résultat d'un processus en plusieurs étapes : une soufflerie/moteur (composée de la respiration et du soutien) envoie sur **nos deux cordes vocales** un flux d'air calibré avec une certaine pression. Ces cordes vocales vont vibrer et émettre un premier son, qui va ensuite résonner (re-sonner) dans ce que l'on appelle **les caisses de résonance** (pharynx, bouche, nez et lèvres), ce qui va habiller le son et le « colorer ». Richard Cross appelle cela l'accord pneumo-phonno-résonanciel (APPR), ce que je traduis par : moteur, phonateur et résonateur.

