



HETSR- La Manufacture  
Exigence partielle à la certification finale

# **L'écriture de l'acteur : le choix de la voi(x)e**

Julie-Kazuko Rahir

Septembre 2007

*À mon père, Claude Rahir,  
à ma mère, Kira Rahir,  
qui m'ont toujours soutenue dans mes choix et m'ont aidée à les réaliser.*

*Je ne pleurerai pas sur mon lit de mort... Merci...*

Qu'il me soit permis de remercier ici :

Katia Delay, Bastien Fournier, Christian Gavillet, Yvain Juillard, Heidi Kipfer, Kira et Natascha Rahir, Zaïre Souchi, Hélène Zambelli, ainsi que tous ceux qui, par leur coopération, leurs conseils ou leur soutien, ont aidé à la réalisation de cette étude.

Merci aussi à toute la Manufacture qui fut pour moi riche terrain de découvertes, d'exploration et d'intériorisation.

## Résumé

Dans le cadre du mémoire de fin d'étude à la HETSR-Manufacture, portant sur l'acteur, je voudrais saisir la chance d'évoquer une question qui m'habite en profondeur : quel genre de comédienne puis-je être et devenir? Quelle place occuper dans le chœur des intervenants du spectacle, en harmonie avec eux ? Car il n'y a pas qu'une seule *voie*, comme il n'y a pas un théâtre mais des théâtres. Je veux clarifier mon désir et opérer mes choix.

Mon hypothèse est qu'il est possible pour un comédien d'imprimer, au long de son parcours, une empreinte personnelle identifiable, résultat d'un dosage particulier de son engagement personnel sur trois plans différents : un investissement technique sérieux, un choix lucide de forme(s) artistique(s) et une orientation éthique consciente dans laquelle il s'engage. C'est cet alliage, particulier à chacun, que j'appellerai l'*écriture* de l'acteur, sorte de signature de ce qu'il est et comment il vit artistiquement son métier.

Pour la partie pratique, je me concentrerai sur un seul point, celui de la voix, car le travail technique sur ce plan a été pour moi le plus problématique : je me suis sentie dépourvue de connaissances élémentaires et incertaine face aux méthodes divergentes proposées. Mon seul but sera de voir un peu plus clair sur la plan de la physiologie concrète de notre instrument phonatoire si essentiel à notre pratique, et sur celui des stratégies de développement de la voix, qui me permettront de progresser dans mon métier.

Mes références seront multiples : des expériences vécues à l'école et diverses lectures.

# Table des matières

<b>Résumé</b>	p. 5
<b>Introduction</b>	p. 7
<b>Première partie : La découverte de l'écriture de l'acteur</b>	p. 9
1. Le socle de la technique	p. 10
2. Les choix éthiques	p. 12
3. La voie de l'écriture	p. 15
<b>Deuxième partie : Le choix de la voix</b>	p. 18
1. La mécanique de la voix	p. 19
2. Le travail de la voix	p. 22
2.1. Du chant à la parole	p. 24
2.2. Les qualités requises	p. 25
2.3. Éléments de travail	p. 26
2.3.1. La respiration	p. 26
2.3.2. Une voix unifiée	p. 27
2.3.3. Une voix qui prend corps	p. 28
2.4. Proposition d'exercices : un training vocal	p. 29
A/ L'appareil respiratoire	p. 30
B/ L'appareil vocal	p. 33
<b>Conclusion</b>	p. 40
<b>Bibliographie</b>	p. 41
<b>Annexes</b>	p. 43

## Introduction

Voilà quelques années que je tourne autour de la question de l'acteur en l'abordant sous différents angles. J'ai choisi la formation d'acteur en espérant en faire mon métier. Mais comment aborder celui-ci ? Avec quelles exigences, dans quel but ? Quels sont mes outils ? Comment ne négliger aucune de ses composantes ? Voilà des questions assez générales. Il en est de plus personnelles : quelle sorte de comédienne aimerais-je devenir ? qu'est-ce que j'ai envie de défendre ? Puis-je espérer apporter une touche personnelle à l'édifice de cet art alors qu'il est avant tout pratique collective ?

La réponse n'est pas simple. Elle s'est construite progressivement au fil des expériences de travail et des rencontres, et lors d'un moment de désarroi : la perte de ma voix, en avril 2006, face à laquelle je me suis sentie démunie. Mais ce moment de crise m'a poussée à rechercher activement des solutions. J'ai voulu comprendre la mécanique de la voix, voir en quoi cette compréhension apporte un éclairage sur la technique vocale de l'acteur et sur son enseignement, voire même sur la technique globale du métier. Curieusement, la réflexion sur la technique m'a dirigée vers d'autres portant sur l'éthique artistique. J'en suis venue à me poser les questions essentielles sur le métier d'acteur, à clarifier mes désirs et à ériger véritablement mon projet artistique. Cette difficulté initiale a donc eu un effet très positif : elle m'a conduite à faire la synthèse de mon parcours et clarifier à mes propres yeux comment je désire vivre mon métier.

Ce mémoire sera donc pour moi une belle occasion de faire le point, d'évaluer ma formation à la HETSR, et aussi me rappeler du chemin qui m'a conduite à présenter l'examen d'entrée de la Manufacture.

Durant ma scolarité obligatoire, j'ai participé à plusieurs stages et ateliers-théâtre. Ensuite j'ai décidé de préparer les examens d'entrée pour des écoles de théâtre. Cependant j'avais le sentiment que la démarche était prématurée et qu'il me manquait des racines : j'avais une culture contemporaine et je ne connaissais rien du passé. Pour combler cette lacune, je me suis inscrite en Lettres à l'université. Là, j'ai été confrontée à la tradition, aux textes classiques, et aussi au latin, au vieux français et à la linguistique. Ces études, je les ai faites en Belgique, puis en France. La formation dans ces deux pays francophones m'est apparue très différente, résultat d'un autre équilibre entre fond et forme. En France, je me suis spécialisée en théâtre. J'ai fait la rencontre de Georges Forestier, de Denis Guénoun, de Jean-Pierre Sarrazac. J'ai pu assister à différentes conférences organisées par le Centre de Recherche Dramatique de Paris. J'ai profité de mon mémoire pour étudier les tensions entre texte et représentation, dans les théories théâtrales en Belgique francophone, sujet vaste qu'il était important pour moi de balayer au début de ma réflexion théâtrale. Lors de ce parcours universitaire, j'ai aussi réalisé une mise en scène à partir du texte de René Kalisky, *Falsch*. Me confronter à un texte contemporain particulièrement complexe de manière pratique et non plus théorique, ainsi que du point de vue du metteur en scène et non de celui de la comédienne, m'a énormément nourri. J'ai ensuite intégré la Manufacture où j'ai bénéficié d'une formation pratique spécialisée. La dernière étape est celle que vous êtes en train de lire, aspect théorique clôturant ce parcours pratique.

La première partie du travail, plus théorique, concernera ce que j'appellerai l'*écriture* de l'acteur. Le choix de ce mot est l'aboutissement de ma réflexion. J'aimerais revendiquer pour l'acteur une *écriture* singulière, à laquelle on le reconnaît, apport créatif marqué du sceau de sa personnalité. Le terme englobe à mes yeux à la fois une façon d'investir l'aspect technique

du métier, mais aussi le choix d'une orientation éthique. Deux plans très différents sans doute mais je ne veux négliger aucun d'eux. Leur alliance définit à mes yeux *l'écriture* du comédien.

Je puiserai des exemples chez certains des professeurs qui ont contribué à ma formation : Claude Régy, Madeleine Marion, Éric Vigner ; et aussi dans les lectures de Michael Chekhov, Josette Féral, Claude Simon, Michel Simonot, Jean-Marie Piemme, Jean-Marie Pradier, Anatoli Vassiliev.

La deuxième partie développera ce qui fut l'événement déclencheur : mon accident d'avril 2006, et mes interrogations, recherches et réflexions sur la technique vocale qui ont suivi. Même si la technique de l'acteur inclut aussi le corps, je me centrerai exclusivement sur la voix, dans le cadre restreint de ce mémoire.

Mes expériences seront tirées des cours d'Heidi Kipfer, Christian Gavillet et Estelle Marion, des échanges que j'ai pu avoir avec Hélène Zambelli, ainsi que de lectures diverses : Constantin Stanislavski, Yva Barthélémy, Mary-Louise Dutoit-Marco, Cécile Fournier, Louis-Jacques Rondeleux et Serge Wilfart.

Je précise que ce travail concerne ma seule expérience, donc mes propres désirs et ma vision du théâtre. Je ne veux pas en faire un modèle pour tous les comédiens. C'est d'ailleurs ce qu'on me demande ici : parler de moi, comédienne et non écrire un traité théorique sur les comédiens. Je tente ici une synthèse de mes découvertes tantôt intellectuelles, tantôt intuitives, ou empiriques.



## La découverte de l'écriture de l'acteur

Je voudrais soutenir ici l'idée que l'acteur, même quand il va de metteur en scène en metteur en scène, de projet en projet, de théâtre en théâtre, peut avoir, comme le metteur en scène, un dessein artistique personnel à défendre, dévoilant sa vision du théâtre et donc, en filigrane, sa vision du monde. Il peut lui aussi porter une position créative personnelle, même en faisant équipe avec les autres comédiens et en s'adaptant à l'intention du metteur en scène. C'est mon souhait. J'ai décidé d'appeler cette signature personnelle, *l'écriture de comédien*, dans le sens où ce mot *écriture* s'utilise à présent enrichi de différentes significations et concepts que je désire mettre en valeur dans mon métier. Aujourd'hui en effet, on utilise le terme « écritures contemporaines »<sup>1</sup> pour couvrir tous les intervenants de la scène : on parle « d'écriture scénographique », « d'écriture scénique » ou encore « d'écriture chorégraphique » :

Ainsi, on dira d'un auteur, d'un metteur en scène, d'un chorégraphe, etc, qu'il a « une véritable écriture » pour exprimer le fait que sa démarche présente un intérêt artistique et qu'elle est singulière et identifiable. Cet usage de plus en plus élargi des acceptions du vocable écriture a fait naître plus récemment l'expression : « écriture non textuelle » pour désigner des œuvres sans textes. La notion d'écriture concerne ainsi désormais tous les domaines artistiques<sup>2</sup>.

Ce mot s'emploie donc pour toute création artistique : littérature, peinture, musique... Cependant, je ne l'ai pas vu utilisé pour désigner le travail du comédien.

Je m'appuie sur cette citation de Michel Simonot pour utiliser le vocable *écriture* en ce qui concerne le comédien aussi. Son métier englobe des aspects artistiques cruciaux : un travail technique et une vision éthique. La synthèse personnelle, « singulière et identifiable », de ces deux aspects mérite pour moi le terme d'*écriture* en parlant du comédien.

Comment en suis-je arrivée à ce point de vue ?

Selon mon expérience à ce jour, je dirai brièvement qu'un comédien a pour outil lui-même : son corps, sa voix, sa pensée, lui permettant de travailler sur scène une matière textuelle ou non. Son corps, sa voix, sa pensée doivent être formés, façonnés, cultivés, pour être « performants » à la scène. C'est la face *technique* du métier : « (...) tout art, y compris celui de l'acteur, doit avoir ses lois, ses buts, ses techniques »<sup>3</sup>. Mais le comédien a aussi une manière d'aborder son métier, d'exercer son art, une vision sur celui-ci. C'est ce qu'on pourrait appeler son *éthique* : « Le métier ne signifie pas seulement la maîtrise d'une technique. La technique est elle-même sous-tendue par une attitude personnelle devant le monde<sup>4</sup>. » Il a une discipline rigide ou non, une certaine hygiène, une attitude face au travail de groupe, une philosophie ou manière d'approcher le texte, la scène. Ainsi, pour moi, mon rôle de comédienne conjugue au mieux ces deux aspects complémentaires.

Un acteur pourrait à la limite se passer de technique et de réflexion éthique, jouer d'instinct, parce qu'il a du talent, et ne pas se poser de questions sur les enjeux : il sera quand même comédien. Différence avec un musicien ou d'un danseur, qui ne sont rien sans technique. Différence aussi avec le metteur en scène : sans éthique, sans vision sur l'art, le

<sup>1</sup> Voir à ce propos le livre de Michel Simonot, *De l'écriture à la scène. Des écritures contemporaines aux lieux de représentations*, 2001. Les références d'édition figurent dans la bibliographie.

<sup>2</sup> Michel Simonot, *De l'écriture à la scène. Des écritures contemporaines aux lieux de représentations*, p. 28.

<sup>3</sup> Michael Chekhov, *Être acteur*, p. 208.

<sup>4</sup> Jean-Marie Pradier, *Eugenio Barba : l'exercice invisible* dans *Le Training de l'acteur*, p. 66.

metteur en scène n'est rien. Il va sans dire que je défends un métier d'acteur qui, comme un musicien, développe une technique professionnelle exigeante et qui, comme un metteur en scène, mais à un autre niveau, défend un projet, une vision du monde.

Choisissons pour plus de clarté un cheminement partant des bases techniques pour arriver aux intentions éthiques. Au terme de cette partie, je montrerai comment l'*écriture* de l'acteur synthétise ces deux aspects.

## 1. Le socle technique

Ma réflexion sur le jeu de l'acteur s'est amorcée à partir de questions que je me posais sur la technique vocale et les cours techniques donnés à l'école. Cette première partie s'interrogera sur la technique en général ; nous examinerons le point particulier de la voix dans la deuxième, « Le choix de la voix ».

Lorsque j'ai interrogé les dictionnaires théâtraux de référence, celui de Michel Corvin et celui de Patrice Pavis, j'ai constaté avec étonnement qu'on n'y fait pas mention du mot « technique » ! Des termes qui s'y rapportent comme « échauffement » ou « training » et encore « entraînement » ne s'y trouvent pas davantage. Pourquoi ? Qu'en déduire ? Ce substantif n'existerait-il pas dans le langage théâtral francophone ?

Mon expérience de comédienne se rattachant principalement à la Manufacture, je me suis alors posé des questions sur la technique du comédien dans cette l'école. J'ai pu y bénéficier de deux sortes de cours : les cours du matin, « cours techniques » comprenant les cours de voix et de corps, et les cours de l'après-midi, « cours d'interprétation ». Les cours de voix consistaient surtout en la pratique de chants divers ; les cours de corps se basaient essentiellement sur les exercices de barre. C'est sur le jeu de l'acteur que se concentraient les cours d'interprétation.

Malgré différentes tentatives pour imaginer des ponts entre ces cours distincts (lors des journées communes notamment), ceux-ci ont été trop exceptionnels. Ce manque de lien peut se justifier d'une certaine manière... En effet, le *training*<sup>5</sup> d'un acteur, si je me réfère à l'introduction de Josette Féral à l'ouvrage collectif *Le Training de l'acteur*, poursuit deux buts différents. D'une part, il sert à perfectionner et maintenir en condition, sans tendre à une production spécifique (ce que l'auteur appelle les exercices pour la formation et le développement de l'acteur) ; d'autre part il vise la production spécifique - donc en rapport avec le travail du plateau - et aide, de cette façon, l'acteur dans sa performance sur scène. Ainsi, les cours du matin concernent un training indépendant de la scène ; ils ont leur nécessité et légitimité même sans lien.

Par contre il me semblerait bénéfique d'intégrer davantage la préoccupation technique dans les cours d'interprétation. Presque tous les intervenants y renvoient implicitement, évoquant tous la technique qu'un apprenti doit acquérir. Chacun a sa manière de l'appréhender et sa manière de concevoir comment l'obtenir, mais tous recherchent la même chose : une souplesse du corps, un travail sur la voix, un travail sur l'intériorité, « l'objectif étant de faciliter à l'acteur le passage de l'un à l'autre, et de le mettre en état de créativité »<sup>6</sup>. Ils s'accordent sur le principe : privilégier plus les procédés de travail et d'expression que

<sup>5</sup> Je choisis le mot « training » et non « entraînement » car depuis le milieu des années quatre-vingt, c'est ce mot qui est privilégié. Son utilisation permet d'échapper aux références sportives et militaires dont le mot « entraînement » reste chargé. Je ne développerai pas ici l'historique du mot et les querelles auxquelles il est attaché. Pour plus de renseignements, voir l'introduction de Josette Féral à l'ouvrage collectif, *Le Training de l'acteur*, p.7-28.

<sup>6</sup> Josette Féral, *Vous avez dit « training » ?*, dans *Le Training de l'acteur*, p. 17.

l'inspiration par essence capricieuse. Cependant, personne ne fait vraiment l'effort de nous enseigner concrètement la voie, les moyens pour y arriver. À quelques rares moments, en ce qui concerne la voix, j'ai été forcée de lier les deux, car sans travail technique sérieux préalable, j'aurais été aphone : avec Éric Vigner l'échauffement vocal était absolument indispensable pour répondre à sa demande de grande disponibilité et liberté vocale ; avec Jean-Louis Benoît, les chants d'Hans Eisler étaient inchantables sans échauffement sérieux. À part ces deux expériences où une technique, vocale en l'occurrence, s'imposait impérativement, personne ne nous a proposé des exercices en rapport avec la production scénique. Il m'a manqué aussi de discussions de fond autour de la technique de l'acteur, de sa méthode, de sa discipline, de sa démarche artistique. Les cours concernaient plus l'instinct et l'inspiration que la méthode, plus le « génie créateur » qu'un « savoir faire » rattaché à une technique à acquérir par un apprentissage systématique. Le pédagogue ne demandait pas souvent au comédien de réfléchir à la démarche qui le conduit à créer ni à celle qui l'amène à refaire, reproduire ce qu'il a trouvé, qui l'aide dans les répétitions. Si on désire chercher et construire une méthode, on entreprend une démarche assez solitaire.

Notons que ce que je pointe ici comme un manque dans ma formation est sans doute le revers de la médaille d'une richesse de la façon dont elle a été conçue, et que je suis loin de regretter. Dans d'autres écoles supérieures, les étudiants gardent les mêmes formateurs. Peut-être le lien est-il alors plus continu entre toute l'équipe enseignante et les cours de chacun, et perçoit-on mieux les lacunes techniques des étudiants. Ici, nous perdons sans doute en continuité et homogénéité, mais nous gagnons d'être affrontés à des intervenants d'horizons très variés, de conceptions différentes. Ces expériences diversifiées nous offrent une richesse inestimable, et continueront de m'interpeller à l'avenir.

En outre, j'ai remarqué au cours de mes recherches que mon expérience à la Manufacture liée à la technique reflète une vision courante du métier. Partout (dans le milieu francophone que je connais) la technique est peu intégrée dans le travail de l'acteur. Pourquoi n'est-il pas évident qu'un comédien doive acquérir la technique par un apprentissage ? Pourquoi est-ce indiscutable pour un chanteur ? S'il ne fait pas ses vocalises, s'il n'a pas une bonne hygiène de vie, il ne peut pas chanter... Le musicien doit faire ses gammes tous les jours, le danseur ses échauffements, le peintre ses croquis... La technique du comédien n'est certes pas de même nature que celle d'un musicien ou d'un chanteur : sans entraînement quotidien au violon, je perds rapidement justesse et virtuosité ; en théâtre, la perte n'est clairement pas aussi sensible ; je garde sans doute des acquis, mais j'y perds sûrement en aisance et amplitude, ainsi qu'en fluidité, subtilité, inventivité.

L'acteur dans notre culture est souvent moins sensible aux impératifs techniques que les autres praticiens de l'art. N'aurait-il pas quelque profit à inverser la situation et à apprendre à comprendre que l'exercice technique est une fiction pédagogique qui détournant de la fiction dramatique permet de mieux la servir<sup>7</sup> ?

J'ai pu expérimenter que la technique m'offre deux avantages : une méthode de travail et plus de liberté. Méthode de travail : la technique m'aide à « comment chercher » et « comment refaire ce que j'ai trouvé » ; c'est-à-dire l'exploration et la fixation. Liberté : elle aide à lever les inhibitions, et accroît le plaisir ; elle évite de devoir faire attention et évite qu'on fasse du mal à notre instrument essentiel, la voix et le corps... ce qui peut nous mettre « hors jeu ».

(...) le talent, ce qu'on appelle « l'inspiration », est le plus capricieux des dons. L'acteur qui ne se fie qu'à son talent s'expose généralement à toutes sortes de déboires professionnels. Il lui manque une base stable. La moindre contrariété, le moindre changement d'humeur, ou une mauvaise forme physique,

---

<sup>7</sup> Jean-Marie Pradier, *op. cit.*, p. 78.

peuvent bloquer son inspiration et rendre son talent inopérant. La meilleure garantie contre ce genre d'accident est une méthode, et une technique solide<sup>8</sup>.

Sans m'appesantir sur le sujet, après avoir assisté cette année à plusieurs spectacles à Berlin, j'en ai retiré l'impression que les comédiens allemands développent une technique plus proche de celle des musiciens, une technique d'ailleurs nécessaire en regard des performances qu'on leur demande. En effet, on exige d'eux d'être capables de jouer tous les types de rôles dans des registres très différents et à y arriver très rapidement. De plus, il m'a semblé que chez eux c'est la technique qui conduit à l'émotion, tandis que chez les francophones, l'émotion est recherchée en premier lieu, comme s'ils manquaient de confiance dans l'apport précieux de la technique, ou qu'ils en restaient à l'idée romantique de l'acteur inspiré. Si l'état émotionnel trouvé requiert de la technique, l'acteur francophone essaiera de l'appliquer à cet état. Ou encore, s'il n'est plus capable de reproduire ce qu'il a intuitivement trouvé, alors il essaiera de le « calquer » techniquement. Cette méthode est trop risquée et trop aléatoire. De plus, elle me paraît moins riche. Si le comédien commence par la technique, puis qu'il s'investit dans le rôle, ses propositions de jeu seront moins banales, plus polysémiques et plus fortes :

L'acteur croit souvent que la voix parlée obéit à des habitudes de production, sur lesquelles il n'a pas beaucoup de prise, qu'il lui suffit de transporter telles quelles sur la scène. Qu'il se mette en état de jouer affectivement (par la recherche de l'émotion), et la parole coulera de source. C'est la tentation du théâtre réaliste, et des formations d'acteurs qu'il inspire. Mais c'est se priver des ressources de la voix maîtrisée (...) <sup>9</sup>.

Bien sûr la technique n'existe que pour mieux servir l'art, mais si trop de technique est nocif, l'absence de technique ne vaut pas mieux.

Cette vision qui prône une technique, une démarche et une pratique - contraire à la vision romantique de l'acteur et de son métier - me séduit fortement, elle fait du théâtre un véritable métier avec ses exigences. Cette méthode donne des ressources pour l'exercer même lorsque la forme de l'acteur laisse à désirer. Un métier sans technique à acquérir peut d'ailleurs difficilement jouir d'une reconnaissance sociale. Le métier et ses règles, cela va pour moi jusqu'à la ponctualité à respecter, d'autant plus indispensable qu'il s'agit d'un travail d'équipe ; bref un savoir-vivre ensemble, à l'unisson.

Ceci me mène inévitablement à un autre concept qui me tient à cœur, trop rarement associé à l'acteur : l'éthique du comédien. Cette notion est présente implicitement, déjà par la place privilégiée que j'ai voulu donner à la technique ; en effet « le choix des techniques relève d'une *éthique* » <sup>10</sup> aussi.

## 2. Les choix éthiques

Tous s'accordent pour convenir que le metteur en scène a clairement une idée de la scène, du théâtre qu'il défend. Créateur à part entière, il a sa place sur l'affiche aux côtés de l'auteur, à égalité. Au fil de sa carrière, il accomplit une œuvre personnelle qui correspond à une certaine vision du théâtre. C'est ce que j'appelle son éthique en référence à l'article de Jean-Marie Pradier, c'est-à-dire à la fois une certaine façon de pratiquer le théâtre, mais aussi une réelle conception du monde. Le comédien, par contre, à chaque spectacle, doit se mettre au service de la vision du metteur en scène, de son *éthique*. Alors que le metteur en scène

<sup>8</sup> Michael Chekhov, *op. cit.*, p. 209.

<sup>9</sup> Michel Corvin, *Dictionnaire encyclopédique du théâtre*, p. 943.

<sup>10</sup> Jean-Marie Pradier, *op. cit.*, p. 66. C'est moi qui souligne le mot « éthique ».

construit une œuvre d'un spectacle à l'autre, le comédien, lui, voyage de conception de théâtre en conception de théâtre, comme il va de metteur en scène en metteur en scène. Dans ces conditions, il ne va pas de soi que le comédien ait aussi la possibilité de défendre une éthique. Pourtant je suis intimement convaincue qu'il peut marquer sa présence sur ce terrain aussi. C'est là mon désir le plus cher.

Avant d'expliquer par quels moyens le comédien peut défendre son éthique, je clarifierai d'abord mon éthique personnelle, mon engagement, les raisons pour lesquelles je me suis investie dans le théâtre. J'évoquerai davantage ma troisième année, car c'est véritablement à ce moment que j'ai pu mettre des mots sur des impressions jusque-là sous-jacentes, encore à l'état de macération, mais pas encore de conscience.

J'ai découvert que parmi tous les théâtres possibles j'aimais particulièrement un théâtre qui se rattache à la mémoire. Cette curiosité pour ce qui nous vient du fond des âges, pour ce qui nous est transmis, modifié et enrichi, m'avait déjà poussée à entreprendre des études de Lettres. Avoir travaillé avec Isabelle Pousseur, dès l'adolescence, n'est sans doute pas non plus sans lien avec mon vif intérêt pour nos racines. Metteur en scène et pédagogue, elle interroge en effet constamment les grands textes, les grands mythes, les personnages du patrimoine universel. Tout autant la mémoire de chaque comédien, ses racines familiales, que les réalités de l'histoire contemporaine auxquelles il a été lié. Ces ateliers avec Isabelle Pousseur, mes études de Lettres ensuite, ont donné à ma vie propre, à mon univers mental, une épaisseur de mémoire qui constitue un fonds précieux que je cherche toujours à alimenter. J'aspire à en nourrir au mieux mon métier, quelle que soit l'aventure théâtrale dans laquelle je serai embarquée.

Je ne peux moi non plus envisager le théâtre sans me poser des questions : quelle est sa place dans l'histoire des hommes, quelles empreintes l'histoire du théâtre a-t-elle laissées dans le théâtre actuel ? Quelle conscience en ai-je, moi, l'apprentie comédienne ? Quel est mon rôle face à ce patrimoine ?

La mémoire m'intéresse par plusieurs des aspects que mon métier de comédienne peut investir. Son aspect collectif tout d'abord. Elle rappelle notre Histoire commune et nous inscrit par là dans le monde. Le théâtre assume aussi un rôle de gardien de la mémoire, il nous donne à revivre tout un patrimoine dans le présent de l'acte théâtral, par la multiplicité des réseaux de connivences qui renvoient les œuvres les unes aux autres, aussi bien par les thèmes traités que par les formes artistiques convoquées, s'inscrivant elles aussi dans l'histoire du théâtre et la mémoire collective. Il ne s'agit en rien de la chronologie d'un cours d'histoire, bien sûr : chaque moment théâtral s'inscrit dans un puzzle remodelé sans cesse. Chaque représentation ajoute une référence. Le *Tartuffe* de Molière est aussi celui de Planchon. Ce n'est pas l'« originalité », la nouveauté – vite périmée – qui est valorisée, mais les références multiples que chaque partie entretient avec un ensemble. Plus on en est conscient, plus on peut s'enrichir et en jouir, qu'on soit metteur en scène, spectateur ou... comédien. Car en ce qui concerne l'acteur, la conscience de la mémoire engendre un jeu d'élaboration de sens et de signes plus complexe, contrairement au jeu spontané, d'improvisations, où l'on ne part que de soi. La richesse d'une mémoire collective passe largement les ressources individuelles.

Nul besoin d'être cultivé a priori. Car si le théâtre fait idéalement appel à un comédien, à un public cultivé, il le cultive aussi. Chacun, spectateur ou acteur, entre dans cette mémoire par sa propre porte. Pas d'ordre hiérarchique ni de conflit entre culture classique et culture contemporaine non plus. J'aime dire que c'est Heiner Müller qui a inventé le personnage de Hamlet, puisque j'ai lu *Hamlet-Machine* avant Shakespeare, et peu importe qu'on commence par Anouilh, Brecht, ou Sophocle pour découvrir Antigone. L'essentiel est que se construisent progressivement les réseaux dans la conscience de chacun, et que chaque lecture,

représentation, interprétation salue ce qui la précède et y apporte sa lumière ou son grain de sel.

L'acteur est donc lui aussi « passeur de mémoire ». La culture dont il est riche l'aide à lire les textes avec un recul qui leur donne plus de densité et à créer des connivences entre le texte à travailler et tous ceux, antérieurs, qu'il charrie, explicitement ou non. Se sentir habité d'un texte dont on perçoit mieux la profondeur et les différentes couches enrichit l'interprétation, le jeu du comédien (et sans aucun doute a des résonances dans l'esprit du spectateur). C'est là une composante de sa façon d'intervenir, contribuant à l'élaboration de son *écriture*.

L'engagement éthique du comédien sous cet aspect, consiste à renoncer au jeu narcissique qui jaillit du seul plaisir d'être sous les projecteurs et à s'inscrire plus modestement dans une histoire qui l'englobe, le dépasse, mais dont il a la charge puisqu'il la transmet. Mais ce n'est pas un rôle mécanique de passeur de témoin. S'inscrivant dans l'histoire du théâtre et de ses formes, et, au-delà, dans l'histoire des hommes de tous les temps et de son temps, il contribue à la survie d'un patrimoine et aussi l'enrichit par son propre regard, sa culture, son engagement. Il contribue ainsi à la défense ou la préservation de valeurs : « là où la mémoire est vivante, l'arbitraire ne règne pas »<sup>11</sup>.

Au cours de mes études, j'ai fait d'autres découvertes, notamment celle de l'importance de la raison, qui, contrairement aux sentiments, est peu valorisée dans ce milieu artistique. J'y ai sans doute été particulièrement sensibilisée par mes études universitaires où celle-ci était, hélas, la valeur absolue. Sans vouloir lui donner la prépondérance, comme à l'université, je voudrais au théâtre la reconnaître comme un outil dans ce qu'elle a de précieux et de fiable. La raison est, pour moi, une qualité qui amène à la tolérance et à l'ouverture. Ces vertus sont indispensables pour être disponible à la vision du metteur en scène ; elles sont aussi bien nécessaires entre les comédiens dans leur pratique. De plus, la raison se rattache à ce que j'expliquais tout à l'heure : elle sert la technique de l'acteur, plus que ne le font l'intuition et l'inspiration, liées elles aux sentiments et à l'émotion. En permettant la conscience réflexive de l'acteur sur son travail, elle aide à penser celui-ci comme un métier et non pas exclusivement comme une passion. Comme le souligne Jean Lancry dans son article intitulé *Comment la nuit travaille en étoile et pourquoi*, en art, il s'agit bien sûr d'une autre rationalité, branchée sur le sensible et s'incarnant dans la matière. Car ce n'est pas de l'intellectualisme pur, puisqu'il y a incarnation dans le sensible et dans des formes propres à l'art.

Une autre de mes découvertes touche la forme. Aussi bien celle du texte au sens restreint que celle, plus large, du spectacle : « si le théâtre est art, il est artifice et construction délibérée de *formes* »<sup>12</sup>. Cette découverte est essentielle pour moi car elle a synthétisé ma réflexion et a abouti à la notion d'*écriture*.

C'est lors de la première lecture avec Claude Régy, en février 2007, que j'y ai été particulièrement sensibilisée. La première révélation s'est passée sur *4.48 Psychose* de Sarah Kane. Claude Régy nous a demandé de lire le texte en *l'écoutant* : le défi consistait, en lisant oralement le texte, de faire passer surtout la forme de celui-ci et non pas le sens, dans une découverte successive et progressive des lettres, puis des mots, puis de la phrase au moment où on la prononce, puis de sa résonance une fois la phrase dite. C'est grâce à ce déploiement progressif que le sens advient selon lui. Premier électrochoc. J'ai retrouvé le même attachement à la notion de *forme* dans une étude sur Vassiliev – que je lisais juste à ce moment -, selon qui « le contenu ne peut se révéler pleinement sans la forme juste. Si la forme est bien exécutée le fond passe »<sup>13</sup>. Inversion des priorités, donc, et différence radicale avec

<sup>11</sup> Christiane Singer, *N'oublie pas les chevaux écumants du passé*, p. 22.

<sup>12</sup> Michel Corvin, *op. cit.*, p. 943.

<sup>13</sup> Stéphanie Lupo, *Anatoli Vassiliev, au cœur de la pédagogie théâtrale. Rigueur et anarchie*, p. 208.

l'approche d'analyse dramaturgique du texte, préalable au jeu. Travail de la matière textuelle dans le dire, attention sensible à la forme.

Le deuxième déclencheur sur ce plan a eu lieu au dernier stage, celui avec Éric Vigner, en mai-juin 2007. Celui-ci nous a rendus sensibles au son, à la musique, au rythme des phrases de Remi de Vos. Il s'agissait d'un travail fortement construit sur la technique. Comme dans une partition musicale, il cherchait le spectre vocal (grave, aigu) convenant aussi bien à notre voix qu'au texte de l'auteur, cherchant à les mettre en accord, en résonance. Pour lui, ces éléments étaient plus essentiels que l'histoire. Ce que confirme Stéphanie Lupo à propos de Vassiliev : « il nous semble que c'est le mot qui porte une idéologie et moi je pense que la musique de la phrase en contient plus encore »<sup>14</sup>. Ainsi, Éric Vigner insiste, lui aussi, pour que nous fassions *entendre la forme* du texte. La forme est abstraite, mais elle s'incarne, elle devient sensible. Le comédien n'est donc pas simple détenteur du sens. Il doit aussi et parfois en premier lieu se soucier de la forme et la restituer.

Ces prises de conscience m'ont rappelé la révélation faite antérieurement en lisant *L'ère du soupçon*. Nathalie Sarraute souligne dans cet essai le changement de perspective au vingtième siècle dans le rapport fond-forme. Pour elle et le Nouveau Roman, la forme est aussi message. On ne privilégie plus « l'écriture d'une aventure », mais « l'aventure d'une écriture »<sup>15</sup>. La forme raconte son aventure et par là produit du sens :

Comment (...) (l')écriture pourrait-elle « s'effacer » derrière un récit et des événements qui n'existent que par elle ? (...), ce que l'écriture nous raconte, même chez le plus naturaliste des romanciers, c'est sa propre aventure et ses propres sortilèges<sup>16</sup>.

Si la littérature a déjà vécu cette révolution, le théâtre peut la vivre, et le comédien aussi. Si l'écriture avant le Nouveau Roman « s'effaçait derrière un récit et des événements », le comédien s'efface encore trop souvent au service du texte et du sens. Je suis convaincue qu'il appartient au comédien de montrer son travail sur la *forme* ; qu'à travers elle, ses choix techniques et sa méthode de travail, il touche aux choix, à l'éthique, à une vision du monde. Il livre ainsi une *écriture*.

### 3. La voie de l'écriture

J'ai exprimé mes désirs et dévoilé quelques ingrédients essentiels de mon éthique : mémoire, raison, forme. Comment l'acteur peut-il s'y prendre pour les exprimer et s'exprimer ? Quels sont ses moyens pour défendre cette éthique sur la scène ? En tant que comédienne, j'ai le projet de m'inscrire dans un type de méthode et de démarche artistique, à la recherche d'une *forme* à incarner dans la totalité du spectacle, au même titre que les autres intervenants de la scène (écrivain, metteur en scène, scénographe,...). Cette forme, ce matériau, véhiculerait, grâce à une voie *technique* contrôlée (contrôle de ma voix, contrôle de mon corps), une idée, une vision, un choix, une *éthique* que le jeu de l'acteur peut pleinement investir, comme le souligne Jean-Marie Piemme :

Le jeu (re)devient matériau et non plus instrument, matériau au même titre que le texte même. Il ne vise plus à rendre compte d'une interprétation, il n'est plus l'outil d'un texte déjà lu, il est, plus

<sup>14</sup> Stéphanie Lupo, *op. cit.*, p. 215.

<sup>15</sup> Jean Ricardou, *Le Nouveau roman*, 1971.

<sup>16</sup> Claude Simon, *Discours de Stockholm*, p. 29.

fondamentalement peut-être, un des matériaux dont a besoin le théâtre comme performance pour que le texte soit physiquement perçu par l'intelligence et la sensibilité<sup>17</sup>.

Le jeu est matériau. Le jeu est *écriture*. Le comédien peut alors le modeler. Trop souvent il ne prend pas en charge cette forme du spectacle et est simplement, aux mains du metteur en scène, un outil sans conscience. Mon choix, c'est m'intégrer à un tout et en avoir un maximum de conscience. Jean-Marie Piemme est un des auteurs qui cherche à valoriser le travail de l'acteur, qui lui laisse une grande part en déplaçant l'accent – comme Régy, comme Vignier - du fond vers la forme. Il invite l'acteur à multiplier les plans de conscience : conscience de ses choix techniques, de ses visées, de ses atouts ; conscience de l'impact des choix formels, porteurs de sens, qu'il véhicule. Conscience que le travail de compréhension du texte, sa mise en voix et en corps à la scène, charrie lui aussi du sens, de la mémoire, des choix éthiques. Acteur pleinement éveillé, pleinement créatif :

Non pas : qui suis-je et qu'est-ce que je raconte. Plutôt : comment faire entendre, comment donner du corps, comment mettre en œuvre un écart entre le dit et le dire, où trouver la lucidité qui fait du théâtre, même du théâtre le plus noir, un plaisir et non un pensum, une punition, une asphyxie du désir. Ce théâtre-là demande autant d'invention, de capacité poétique, d'art que l'autre. Il demande que l'acteur cherche avec le texte, cherche ce que le texte lui propose, trouve ce qu'il peut proposer au texte plutôt que d'entrer dans le personnage et de vivre la situation.<sup>18</sup>

On le voit, Jean-Marie Piemme donne à l'acteur, chercheur, découvreur, explorateur, une place royale ; il reconnaît son travail dans toutes ses dimensions créatives, au même titre que lui-même, auteur de textes de théâtre, au même titre que les autres intervenants de la scène.

Prendre en charge la technique, la forme, la visée éthique, comme le fait l'acteur, c'est *écrire*. C'est grâce à cet acte artistique d'écriture que je peux, moi aussi, avoir un but qui ne change pas de spectacle en spectacle, et composer une œuvre de vie tout au long de celle-ci. Écriture, œuvre de vie, dont la cohérence et la richesse vont s'accroître à chaque expérience nouvelle, s'inscrivant dans l'histoire et dans mon histoire. Démarche d'une vie, *écriture* à chaque spectacle rejouée *dans le présent* de la forme toujours à actualiser. Comme l'écrivain glisse sa plume sur le papier, le comédien s'investit dans le présent du travail et *écrit* lui aussi en direct :

L'on n'écrit (ou ne décrit) jamais quelque chose qui s'est passé avant le travail d'écriture, mais bien ce qui se produit (et cela dans tous les sens du terme) au cours de ce travail, au *présent* de celui-ci.<sup>19</sup>

À chaque jour la fraîcheur de l'*écriture* au présent, aussi bien dans le présent des répétitions que dans celui des représentations. C'est un « exercice infini de la variation »<sup>20</sup> pour reprendre les mots de Piemme. Le comédien n'est pas seulement dans la mécanique de la répétition des répétitions. Il s'engage à chaque instant et donne à voir toute sa technique et méthode de travail, il investit les formes auxquelles il croit et les manifeste, aussi bien celles du metteur en scène qu'il ne subit pas, mais auxquelles il adhère, que les siennes propres. Il donne à voir ses choix. Il les révèle.

Si on conçoit de cette façon le métier du comédien, ce métier devient différent. C'est dans la mesure où je peux prendre en charge cette complexité, que le métier m'intéresse. Cela me donne un contrôle plus important sur ce que je fais et un plaisir accru. Le comédien arrive à faire jaillir un sens et une forme rattachés à son éthique, à son œuvre de vie, sa vision artistique. Il a quelque chose à défendre, donc à dire.

<sup>17</sup> Jean-Marie Piemme, « Le sens du jeu », p. 77.

<sup>18</sup> Jean-Marie Piemme, « Pour un théâtre littéral », p. 21-22.

<sup>19</sup> Claude Simon, *op. cit.*, p. 25.

<sup>20</sup> Jean-Marie Piemme, « L'exercice infini de la variation », p. 50.



Durant le travail sur les alexandrins avec Madeleine Marion, j'ai tenté d'expérimenter pratiquement cette façon de voir l'*écriture* du comédien en investissant à la fois la technique des vers et en montrant mes choix personnels. C'était la première fois que j'affrontais une forme rigide, stricte, musicale. J'ai voulu essayer par moi-même de travailler d'abord la musicalité, la différence des voix, à un niveau donc plus technique, comme je l'avais expérimenté et apprécié avec Éric Vignier et Claude Régy. Parallèlement, j'ai fait des exercices pour trouver le concret de la phrase et le sens. Mais j'ai surtout appuyé mon travail sur la forme du texte, tellement rigoureuse et tellement théâtrale, que j'ai vu là une bonne occasion de tenter de montrer que la technique ne sert pas seulement le fond : elle dévoile aussi l'*écriture* au présent du comédien, et contribue par là même à la forme du spectacle. Au lieu de cacher la forme de mon travail pour que le spectateur l'oublie et entende uniquement le sens, j'ai essayé de l'assumer et de le révéler, pour que mon *écriture* soit visible et s'ajoute à celle de Madeleine Marion, metteur en scène, et à celle de Racine, auteur.

Cette dernière année a accru ma perception des enjeux et composantes du métier de comédien. Selon moi, on ne peut parler d'*écriture* du comédien que lorsqu'il prend pleinement en charge sa technique, son éthique, alliant le fond et la forme, dépassant ainsi son « rôle » attribué et circonscrit, lorsqu'il est conscient de la totalité du spectacle et de la part créative qui est la sienne.

L'*écriture* du comédien suppose donc un engagement éthique et technique, qui s'incarne dans un présent toujours renouvelé et se construit tout au long de la vie. Comme tout intervenant du spectacle, l'acteur est au service de l'ensemble, et la force du spectacle est l'œuvre de tous, à l'unisson. Comme chacun, avec chacun, il crée, il *écrit* sa création dans le présent de la scène. À chaque nouveau spectacle, avec de nouveaux metteurs en scène, il montrera sa capacité à se renouveler et à surprendre (et se surprendre), mais sa technique lui restera fidèle, une technique maîtrisée, acquise, rôdée, inlassablement répétée, qui guidera sa voix, ses gestes. Sa technique, son intelligence du texte, sa sensibilité propre, sa vision éthique du monde, de l'homme, de la vie... ces composantes multiples donnent à son métier, à son art, une coloration, une empreinte unique, celle de son *écriture*.

## Le choix de la voix

L'*écriture* de l'acteur, nous l'avons vu, est le résultat d'un tressage de plusieurs facteurs. L'un d'eux est une technique rigoureuse. Cette partie s'intéressera exclusivement à la technique vocale du comédien, point de départ de la réflexion de ce mémoire. Qu'est-ce donc que la voix, sa physiologie, son fonctionnement ? Pourquoi me suis-je cassé la voix ? Comment se peut-il que je la méconnaisse à ce point, alors qu'elle est essentielle à mon métier ? Qu'en est-il de l'apprentissage qui y est lié, qu'en est-il de son développement ?

Plusieurs incidents lors ma formation ont suscité ma réflexion. Tout d'abord, lors du travail avec Christian Gavillet sur le chant lyrique d'Eisler : grâce à ce professeur, j'ai découvert avec surprise que j'étais plutôt soprane, alors que, dans la chorale de mon village, j'avais toujours chanté chez les altos. J'explorais une autre voix, une voix aiguë, étrange et effrayante même, tant elle était nouvelle pour moi. En atteignant ce registre inconnu, j'ai joui d'une liberté vocale très agréable. J'ai pris conscience en même temps combien cette voix est fragile. Pour se préserver, elle demande une hygiène de vie rigoureuse : bien dormir, éviter le froid, la fumée, etc. J'ai éprouvé les bienfaits d'un bon échauffement, indispensable, qui m'offrait une aisance nouvelle.

La voix n'est pas acquise à vie. Il faut la connaître, l'entretenir, la soigner, la développer. J'allais avoir la preuve brutale de son instabilité et de sa fragilité : je l'ai perdue durant deux semaines, en avril 2006. Ce fut pour moi une catastrophe psychologique. Comment se faisait-il que je perde ma voix dans une école de comédiens ? Pourrais-je tout de même devenir comédienne ? Cette aphonie a eu lieu dans des circonstances un peu particulières que je dois brièvement décrire ici : je venais d'avoir un accident de vélo, mon coccyx s'était déplacé, si bien que toute la colonne vertébrale était perturbée. Avec le Conservatoire de Lausanne, je participais à un concert présentant le psaume symphonique d'Honnegger, *Le Roi David*. J'y interprétais le rôle de la pythie proférant des incantations, cris et grommellements, devant un public de huit cents places, sans micro, ma voix devant porter par-dessus un orchestre de plusieurs dizaines de cuivres et percussions. Difficultés cumulées ! Avant le concert, le raccord avec l'orchestre qui aurait dû être bref, s'est prolongé à ma prestation entière... sans échauffement. Malgré cette imprudence et l'état de mon dos, j'ai pu assurer correctement le concert. L'honneur était sauf, mais le lendemain, j'étais aphone. Estelle Marion, avec qui je suivais des cours à cette période, m'a rassurée : pour elle, il était impossible de bien poser la voix en ayant le coccyx déplacé. La faute en incombait d'abord à l'anatomie et non au placement de la voix. Je découvrais brutalement l'importance d'une bonne préparation ainsi que le lien entre la voix et l'architecture du corps.

Quelques mois plus tard, par pure curiosité, j'ai consulté une logopédiste, Gisèle Martinot, spécialiste pour les comédiens et très réputée dans le Benelux. Elle m'a reproché de ne pas avoir immédiatement consulté dès l'apparition du problème. J'ai pris conscience alors du danger d'une extinction de voix. Elle m'a fait comprendre combien il était capital que j'utilise mieux ma voix. J'ai subi une série d'examen de phoniatry : analyse de la fréquence vocale, prise des mesures phonatoires objectives, photos des cordes vocales. J'ai observé pour la première fois ces fameuses cordes vocales, si essentielles dans mon métier, dont on nous parle sans cesse sans jamais nous les montrer (vous pouvez les voir en couverture). Ces photos m'ont sidérée. Après cette séance, j'étais désespérée. Je me sentais sans repères, dépourvue devant un mystère grandissant. J'avais l'impression d'être perdue face à un monde

trop vaste pour être approché, même en plusieurs années. Il me manquait un abécédaire de la voix, une science concrète, une technique précise, des règles de base.

À la Manufacture, les cours prodigués par les différents intervenants (Heidi Kipfer et Christian Gavillet pour le suivi quotidien ; Estelle Marion pour les stages) ainsi que les stages hors école (Anne-Marie Le Tron, du Roy Art Theatre, et Fanchon Daemers), me confortaient dans cette idée que le travail de voix n'est pas une science précise, qu'il y a autant d'approches que de professeurs de voix. Je me sentais seule et désorientée, avec le sentiment que, au-delà de points communs, il y avait aussi, et surtout peut-être, de sérieuses contradictions.

Mon but ici est de construire un outil de travail utile pour ma propre carrière, et pour d'autres s'ils le désirent. Ce ne sera qu'un débroussaillage d'une question beaucoup trop vaste et encore trop peu traitée.

Il m'est apparu au cours de cette recherche, que ce que je percevais comme le plus grand mystère pour moi, est en réalité une énigme pour tous... Les ouvrages sur la voix sont peu nombreux, ceux sur la voix parlée, à ma connaissance, sont inexistantes. Certains le déplorent : « Il est étrange que, parmi toutes nos disciplines instituées, nous n'ayons pas encore une science de la voix »<sup>21</sup>. Dans la plupart des ouvrages, la voix parlée fait juste l'objet de quelques lignes, jamais d'un livre entier.

En outre, nombreux sont les livres sur la voix qui ont plutôt une orientation psychanalytique, spirituelle, ou encore ésotérique. Peu l'abordent de façon scientifique et objective. Sans chercher à discréditer les ouvrages du premier type, je les écarterai ici pour cerner la voix de manière plus « technique », car j'ai avant tout un besoin de clarification, de rationalité pour combler mes ignorances.

Pour cette partie, je me fonderai sur des expériences vécues au cours de ma scolarité (Heidi Kipfer, Christian Gavillet, Estelle Marion, Hélène Zambelli) et sur des lectures (Constantin Stanislavski, Yva Barthélémy, Mary-Louise Dutoit-Marco, Cécile Fournier, Louis-Jacques Rondeleux, Serge Wilfart). Avant tout, je me pencherai sur la mécanique de la voix et son fonctionnement, puis sur les méthodes qui visent à mieux parler, à placer correctement la voix ; nous verrons qu'il faut impérativement passer par le chant pour travailler la parole. Enfin, nous nous intéresserons aux moyens pour développer ce bel instrument.

## 1. La mécanique de la voix

Ce n'est pas ici le lieu d'une étude complète de la mécanique du système phonatoire. Je présenterai donc une fiche synthétique et technique de ce mécanisme complexe, utile au comédien s'il veut être conscient de cet instrument vital pour son travail et mieux en jouer.

La voix et la parole résultent d'une *mécanique* complexe où chaque élément joue un rôle précis. Connaître cette mécanique, coordonner l'action de ses diverses parties est nécessaire pour savoir ce que l'on fait et le faire quand on veut<sup>22</sup>.

Je m'appuierai sur deux livres : *Tout savoir sur la voix* du Docteur M.-L. Dutoit-Marco (p. 11-16), et celui de L.-J. Rondeleux, *Trouver sa voix. Petit guide pratique du travail vocal* (p. 148-182). Louis-Jacques Rondeleux est chanteur classique de formation, créateur du Laboratoire-école de la voix ; il a participé à la fondation du Centre Mudra et a été professeur

<sup>21</sup> Paul Zumthor, *Introduction à la poésie orale*, p. 11.

<sup>22</sup> Cécile Fournier, *La voix, un art et un métier*, p. 20. C'est moi qui souligne le mot « mécanique ».

de technique vocale au conservatoire de Paris. Mary-Louise Dutoit-Marco enseigne l'audiophonologie à la Faculté de Médecine de Lausanne. Elle exerce en consultations privées l'oto-rhino-laryngologie et la phoniatry.

Je prendrai en compte l'aspect acoustique puis l'aspect anatomique, hors de la dimension psycho-affective. Le but est plutôt informatif et pédagogique : cette synthèse technique se propose comme outil de travail de base à consulter rapidement.

## LA VOIX, PHÉNOMÈNE ACOUSTIQUE

**La voix appartient au domaine de la physique acoustique.** Elle est le *support acoustique de la parole*. C'est un *son, phénomène mécanique et phénomène ondulatoire*.

Un *son* est fait d'une série de sphères successives de surpressions et de dépressions de l'air qui s'éloignent de manière concentrique de leur point d'origine à une certaine vitesse (environ 300m/seconde dans l'air).

Le son possède des caractéristiques de hauteur, d'intensité, de timbre et de modulation :

### Une hauteur

La hauteur du son dépend du nombre de vibrations par seconde (cycles/s ou Hz). Dès que quelque chose (par ex : nos cordes vocales, une guitare) vibre entre  $\pm 15$  et  $\pm 15000$  fois par seconde, on entend un son d'une hauteur déterminée. Un son qui oscille 250 fois par seconde est de 250 Hz. Plus la vibration est rapide, plus le son est haut.

La hauteur est obtenue au niveau des cordes vocales par la segmentation de la colonne d'air expiratoire et est en fonction de leur masse et tension.

### Une intensité

L'intensité du son dépend de l'amplitude des vibrations. Elle est déterminée par la relation entre la pression de l'air expiratoire et la tension de l'accolement glottique.

Ce n'est pas parce qu'on fournit de l'énergie musculaire que le son est fort. L'oreille ne perçoit pas l'intensité des sons proportionnellement à l'intensité physico-acoustique émise.

La relation entre l'intensité physique et l'intensité perçue par l'oreille est extrêmement complexe puisqu'elle varie avec la hauteur des sons et avec chaque individu (l'oreille humaine ne perçoit un son qu'entre 2000 et 4000 Hz).

Pour obtenir de l'intensité, il faut renforcer les harmoniques aiguës entre 2000 et 4000 Hz. Cette zone de renforcement fait la *portée de la voix*. Ce qui donne l'impression subjective de puissance vocale est une certaine relation entre cette zone de renforcement des harmoniques aiguës et un renforcement des harmoniques graves. Ceci intéresse particulièrement le comédien.

### Un timbre

Il faut savoir que les sons produits par la voix humaine sont des *sons complexes* (un son pur est par exemple ce qu'on entend dans le téléphone). Un *son complexe* est formé d'une *oscillation sonore* à laquelle s'ajoutent des *vibrations périodiques* appelées les *harmoniques du son*.

Si, par exemple, je chante un son tenu sur un *si* à la hauteur de 250 Hz, je provoquerai non seulement une *oscillation sonore* vibrant 250 fois par seconde, mais également des *vibrations périodiques* plus ou moins fortes sur tous les multiples de 250 jusqu'à peut-être 4000 ou même 8000 Hz.

La couleur d'un son dépend de la manière dont nous répartissons l'énergie sur l'échelle des harmoniques.

On a remarqué que l'être humain aime entendre les harmoniques de 3000 Hz. Les chanteurs les développent par le travail en allant dans les résonateurs du nez, du masque, du palais dur. Selon Christian Gavillet, il ne faut pas se préoccuper des harmoniques, en tout cas au début, dans le travail du comédien.

Le timbre peut aussi avoir des qualités différentes : par exemple, un même *si* à 250 Hz peut être entendu comme sombre ou clair.

Le timbre, ou « couleur du son », est ainsi déterminé par le spectre des harmoniques et résulte de l'adaptation des résonateurs, de la tonicité et de la position des cordes vocales, de l'état de la muqueuse, ainsi que de la charge affective du mental. Ici aussi, le comédien est particulièrement interpellé dans sa condition physique, son hygiène de vie, bref, sa forme physique et aussi mentale.

### **Une modulation mélodique**

C'est la durée phonatoire. Elle est fonction du débit d'air expiré et conditionné par la balance synergique et antagoniste entre la musculature inspiratoire et expiratoire.

#### La voix fait intervenir trois catégories de son :

Les sons harmoniques purs : sur lesquels nous construisons les voyelles

Les bruits purs : comme certaines consonnes (s, ch, p, f, t, h)

Les mélanges de bruits et de sons harmoniques : telles que les consonnes dites « voisées » (z, j, b, v, d, g).

#### Le registre sonore de la voix humaine est immense.

Un violon restera toujours un violon, alors que la voix peut se moduler considérablement. Aucun instrument musical ne présente cette mobilité. La voix est en constante transformation. Elle fait partie de l'interprète et évolue avec son histoire à lui. Elle s'intègre aussi dans une histoire plus générale : il suffit d'écouter des enregistrements plus anciens, que ce soit des documents d'opéra, de musique légère, ou les voix des comédiens au cinéma, pour comprendre qu'on chante et parle aujourd'hui autrement que par le passé. Elle offre aussi une palette de variations et potentialités infinies si l'on écoute les multiples musiques du monde, chacune ayant sa marque reconnaissable (les voix bulgares, les chœurs russes, etc...)

Modulable et adaptable, elle est aussi instable, fragile, sensible aux conditions extérieures, à notre forme physique, à notre état émotionnel. C'est pour ces raisons qu'un travail très régulier s'impose et qu'il faut en prendre grand soin.

### **La voix, bien sûr, est plus qu'un phénomène sonore, elle est vecteur d'émotions.**

Même si cet aspect ne sera pas développé ici, rappelons qu'elle est le reflet de notre personnalité : elle est le « premier cri » et le dernier soupir, elle est le moyen privilégié de communication, elle exerce du pouvoir sur autrui par son intensité, son timbre, son débit, ses attaques, ses accents, ... toutes choses travaillées par le comédien. Elle a aussi une valeur érotique et manifeste notre identité sexuelle. Ces aspects sont pris en compte par de nombreux ouvrages à coloration psychologique ou spirituelle, le comédien s'y référera selon sa sensibilité à ces domaines. N'oublions pas qu'enfin la voix est œuvre d'art quand elle est domptée par le chant et quand le comédien en joue comme d'un instrument.

## LA VOIX, PHÉNOMÈNE ANATOMIQUE LE SON EST PRODUIT PAR UN ENSEMBLE D'ORGANES ANATOMIQUES

### Où ?

La voix se forme dans le pharyngo-larynx, carrefour vital de l'alimentation, l'inspiration, la phonation, l'articulation<sup>23</sup>.

### Comment ?

Pour que les cordes vocales puissent vibrer, il faut une source d'énergie qui provient de la soufflerie pulmonaire.

L'onde vibratoire se forme alors et irradie vers le corps sonore = le *conduit vocal*.

Le *conduit vocal* est long de 17,5cm et va des cordes vocales aux lèvres.

Il est constitué d'une succession de formes et de volumes variables : les ventricules de Morgagni, le pharynx, les cavités buccales sur et sous la langue, le vestibule labial, les cavités nasales, communiquant par des ouvertures de sections également variables : la glotte, le sphincter vélo-pharyngien, les points d'appui de la langue contre le palais, le degré d'ouverture interdental, et l'impact des lèvres déterminé par la sangle musculaire des lèvres et des joues.

### La voix demande la synergie:

- de la *respiration* > élément énergétique. L'appareil respiratoire fournit l'énergie nécessaire au son sous forme de courant aérien (le souffle).
- du *larynx* > élément vibrant, générateur de sons. Il transforme l'énergie reçue en énergie sonore. Les cordes vocales pour les voyelles ; la langue, les lèvres, les dents pour les consonnes.
- des *cavités de résonance* qui déterminent le timbre et amplifient le son : le pharynx, la bouche, etc...
- de *l'attitude psycho-bio-mécanique générale*.

## 2. Le travail de la voix

Quand on sait que le plus petit son produit par la voix mobilise un nombre impressionnant de muscles (plus de 300 selon Yva Barthélémy !), comment pourrait-on ignorer l'importance de l'entretien de ces muscles et de leur bon fonctionnement ? Tout le monde est d'accord : il faut une technique et un travail assidu pour contrôler et développer cette mécanique complexe.

Celui dont l'activité professionnelle dépend d'un fonctionnement intensif de l'appareil vocal doit être assimilé à un athlète du larynx (ce qui implique également le travail sur toute une musculature aussi importante, peu ou insuffisamment travaillée : muscles de la face, lèvres, langue, voile du palais, cou, nuque, dos, muscles respiratoires et d'autres encore)<sup>24</sup>.

Assimilée à un sportif, celui qui a pour métier la voix ne doit négliger aucun des muscles en jeu dans son travail. C'est pourquoi Yva Barthélémy, cantatrice et directrice d'une école de chant, a imaginé un travail musculaire pour la voix, une sorte de gymnastique vocale.

<sup>23</sup> Voir fiche anatomique de l'appareil phonatoire en annexe, p.34.

<sup>24</sup> Yva Barthélémy, *La voix libérée. Une nouvelle technique pour l'art lyrique et la rééducation vocale*, p. 78.

La voix exige une technique et un travail sérieux pour tous les praticiens de la parole, professeurs, avocats et comédiens, qui, hélas, la travaillent moins par rapport aux chanteurs : « Contrairement au chanteur lyrique, le comédien n'a pas conscience de la nécessité d'échauffer son appareil vocal avant sa prestation – et surtout s'il tient un rôle important<sup>25</sup>. » La discipline du chanteur, en raison des difficultés de son art, est beaucoup plus régulière que celle du comédien. Ses muscles étant plus travaillés, s'il a un problème de voix, ses récupérations seront plus rapides.

Stanislavski souligne l'importance d'une technique vocale maîtrisée, exigée par la difficulté du métier, et qui permet de jouer avec la musique des mots, et d'ajouter « forme » et puissance évocatrice au contenu du mot :

La parole, c'est de la musique. Dans une pièce, le texte de chaque rôle est une mélodie, un opéra, ou une symphonie. Sur la scène, la prononciation est un art aussi difficile que l'art de chanter. C'est un art qui exige un entraînement et une technique fort proches de la virtuosité. (...) Si l'acteur ajoute l'ornement vivant du son à ce contenu vivant des mots, il permet à mon regard intérieur d'entrevoir les images qu'il a construites à l'aide de sa propre force créatrice<sup>26</sup>.

Nous avons vu plus haut, avec Claude Régy par exemple, cette importance du travail du son et de la forme par rapport au contenu des mots.

Après bien des années d'expérience, jouant moi-même ou mettant en scène, je suis parvenu à une complète certitude, intellectuelle et affective : tout acteur doit posséder une excellente prononciation ; il doit sentir non seulement chaque phrase et chaque mot, *mais aussi chaque syllabe et chaque lettre*<sup>27</sup>.

Cependant, Stanislavski ne se pose ces questions qu'à la fin de sa vie. Il se sent démuné par rapport à la technique vocale et c'est pourquoi il fait appel en 1936 à sa collaboratrice, Maria Knebel, comédienne et metteur en scène, pour enseigner ce qu'il appelle : « la parole artistique ».

Tous partagent cette conviction : il faut une technique vocale, mais les méthodes et techniques pour y arriver sont discordantes voire contradictoires. J'ai eu le sentiment de m'attaquer à un problème insoluble. Plus je rencontrais de personnes qui me parlaient de la voix, plus j'avais d'avis différents et inconciliables. Je dois avouer avoir été atterrée par ces désaccords.

Par exemple, à propos de la technique du bâillement. Selon Christian Gavillet, grâce au bâillement, le système des cordes vocales se place en arrière, se rapprochant de la colonne vertébrale et provoquant sa vibration. Il y a donc plus de place dans la bouche (car elles sont bas dans la gorge) et plus de vibration de la colonne (car elles s'en sont rapprochées). Par contre, le bâillement fait qu'on s'éloigne des résonateurs du visage. Il y a donc des aspects positifs et négatifs. Christian Gavillet pense que cette technique omniprésente amène trop de tension, Hélène Zambelli la prône pour chanter et Stanislavski en parle comme d'une méthode qui facilite un travail sans tension.

Dans les cours d'Heidi Kipfer, comme on a surtout abordé des chants traditionnels, nous employions la technique du masque, plus intuitive, qui consiste à se concentrer plus sur les résonateurs de la tête. Christian Gavillet, fondant la technique sur le chant lyrique, insistait davantage sur l'unification de nos différentes voix, sur l'enracinement des notes aiguës dans le bas du corps, et sur le placement des voyelles.

Au lieu de m'efforcer à réconcilier les opinions, j'ai ressenti un soulagement lorsque Christian Gavillet m'a précisé : « oui, il existe des quantités de techniques. Mais il faut se dire

<sup>25</sup> *Ibid.*, p. 152.

<sup>26</sup> Constantin Stanislavski, *La Construction du personnage*, p. 106.

<sup>27</sup> *Ibid.*, p. 108-109.

qu'elles sont rattachées chacune à un chant particulier. On ne peut pas chanter de l'opéra comme on chanterait une chanson traditionnelle... ». Il n'y a donc pas une seule vérité, il convient de s'adapter à la diversité des expériences et des performances demandées. Il n'y a pas de Science exacte, mais une multitude de techniques qui ont toutes leur intérêt : technique du bâillement (souvent rattachée à l'opéra), technique du masque (souvent pour la musique traditionnelle), ou encore technique du sourire (Allemagne), etc...

Mais la complexité ne s'arrête pas là. Nombreuses aussi devraient être les manières d'enseigner d'un même « maître », car idéalement, celles-ci devraient varier pour convenir à chaque élève : « il est essentiel de ne faire travailler aucun élève de la même manière, que ce soit sur le plan technique pur ou sur celui de l'interprétation »<sup>28</sup>. Pour que le comédien ait vraiment une formation solide de la voix, il lui faudrait davantage de cours particuliers, ajustés à ses caractéristiques physiques, vocales, à ses besoins, au type de jeu qu'on attend de lui. Tous les livres le recommandent. Nous avons pu bénéficier de ces cours particuliers surtout en troisième année. Je trouverai très salutaire de pouvoir les commencer dès la première année, puisqu'il s'agit d'un travail de base.

## 2.1. Du chant à la parole

Si le travail vocal est capital pour tous, je n'ai pas rencontré de livre qui se consacre entièrement à la voix parlée de l'acteur. On y fait allusion seulement dans les livres sur le chant, qui signalent tous que pour travailler la voix parlée, il faut passer par la voix chantée. Le travail du chant étant plus complexe, en le développant, la parole est inévitablement travaillée, la voix parlée n'étant jamais « qu'une séquence de la courbe totale de la voix chantée normale »<sup>29</sup>. Ainsi, pour Serge Wilfart, grâce au travail du chant, la voix parlée de l'élève changera et s'enrichira insensiblement, à son insu. Stanislavski évoque aussi l'importance du chant plus particulièrement pour développer l'élocution du comédien. Dans son livre, *La Construction du personnage*, il se souvient des paroles d'un acteur célèbre : « si vous parvenez à placer votre voix correctement, vous pourrez parler exactement comme vous chantez »<sup>30</sup>. Les cours d'Heidi sur le chant traditionnel ainsi que les cours de Christian ont été très riches pour développer notre voix personnelle grâce à deux voies différentes.

S'il faut entreprendre un détour par le chant pour développer la voix parlée, il y a cependant plusieurs différences d'accents entre la discipline du chanteur et celle du comédien, car ils n'ont pas à produire les mêmes performances. Voyons cela de plus près sur le plan technique.

Tandis que le chanteur va de voyelle en voyelle, le comédien, lui, va de consonne en consonne. Le chanteur s'exercera donc beaucoup plus sur les voyelles, leur ouverture, leur placement ; le comédien travaillera davantage la diction, s'entraînera à l'articulation des consonnes en utilisant ses lèvres, sa mâchoire, ses dents : « (...) chez les chanteurs, la voix est souvent bien placée pour les voyelles et mal pour les consonnes, tandis que chez les acteurs élèves des professeurs de diction c'est le contraire, avec des consonnes trop dures et des voyelles négligées<sup>31</sup>. » Le comédien ne peut pas se passer des consonnes. En les prononçant, il empêche l'air de passer et le point d'articulation de chaque consonne donne au souffle un appui potentiel, tremplin pour la voyelle suivante qui « aura une bonne intensité sans qu'on ait besoin de la pousser pour la rendre plus forte »<sup>32</sup>.

<sup>28</sup> Yva Barthélémy, *op. cit.*, p. 90.

<sup>29</sup> Serge Wilfart, *Le chant de l'Être*, p. 21.

<sup>30</sup> Constantin Stanislavski, *op. cit.*, p. 128.

<sup>31</sup> *Ibid.*, p. 116.

<sup>32</sup> Hélène Zambelli, *La voix*, syllabus pour la promotion C, p. 2.



Autre différence entre les deux disciplines : alors que le chanteur a le temps de s'adapter consciemment à chaque position d'une nouvelle voyelle puisque la durée de chacune d'elles est relativement longue, dans la performance du comédien, les phonèmes se suivent de près, les modifications sont nombreuses et beaucoup trop rapides ; il ne peut entreprendre un travail précis et conscient de son appareil articulatoire. Outre le travail moins précis du fait de la rapidité, la hauteur du son chez lui n'est jamais constante, alors qu'elle est d'une exactitude rigoureuse dans le chant. Il y a de ce fait beaucoup plus de flottement dans la parole que dans le chant. C'est la raison pour laquelle le chanteur a besoin d'une technique beaucoup plus forte que l'acteur.

Par contre, le comédien comme le chanteur doit trouver « un équilibre entre les différentes forces s'exerçant sur le larynx, de façon qu'il puisse toujours vibrer le plus librement possible »<sup>33</sup>. Cet équilibre qui lui offre de l'aisance sera réalisé différemment dans le chant et dans la parole. Ce qu'on demande idéalement à l'acteur c'est de savoir faire des tenues vocaliques : maîtriser l'ouverture, le placement des voyelles ; et aussi maîtriser les chaînes syllabiques sans tension, en prononçant impeccablement. Il devra donc, d'une part s'aider du chant pour travailler les voyelles et élargir sa voix, d'autre part s'aider de la diction pour l'articulation des consonnes, alliage savant à réaliser entre les deux disciplines, complémentaires : « Le principal résultat de mon travail, c'est que j'avais atteint dans le langage parlé une *ligne de son ininterrompue, semblable à celle que j'avais atteinte dans le chant, ligne ininterrompue sans laquelle il ne peut y avoir véritablement un art du Verbe*<sup>34</sup>. »

On peut regretter que ces deux disciplines soient séparées. On apprend d'un côté à bien chanter, de l'autre à bien parler, avec des professeurs différents : « Quelle excellente chose ce serait si les professeurs de chant enseignaient en même temps la diction, et si les professeurs de diction enseignaient en même temps le chant ! Mais puisque c'est impossible, il nous faut avoir des spécialistes des deux techniques, travaillant parallèlement<sup>35</sup>. » À l'école, alors que Christian Gavillet et Estelle Marion se consacraient chacun à leur discipline respective (le chant, la diction), Heidi Kipfer voyageait entre le travail de prononciation et de musculature de la bouche, et le chant.

## 2.2. Les qualités requises

Voyons maintenant quelles sont les performances attendues de l'acteur. Elles sont multiples : le comédien doit pouvoir parler fort, même dans un vaste espace, et même en extérieur, comme la Cour des Papes, par exemple. Il doit être capable de reproduire plusieurs fois cette prouesse, sans que cela pose problème. Sans oublier qu'on attend de lui d'avoir en réserve une large palette de nuances :

Une bonne technique doit permettre de maîtriser la voix dans le sens d'un outil fiable : puissant (capable de porter), résistant (capable de travailler longtemps), agréable (artistique et facile), expressif (capable d'une palette de nuances modulables). Si l'une de ces quatre qualités pose problème, c'est que la technique est défectueuse<sup>36</sup>.

Pouvoir prendre appui sur une technique éprouvée est primordial. Le chant est ici un outil précieux. Voyons ce que les formateurs de cette discipline proposent dont nous pourrions nous inspirer.

Pour ne pas se casser la voix et la rendre résistante et agréable, il faut, selon Louis-Jacques Rondeleux, respecter trois conditions. Tout d'abord, parler dans une « échelle

<sup>33</sup> *Ibid.*, p.1.

<sup>34</sup> Constantin Stanislavski, *op. cit.*, p. 129.

<sup>35</sup> *Ibid.*, p. 116.

<sup>36</sup> Cécile Fournier, *op. cit.*, p. 20.

vocale » qui nous convienne, ensuite, varier les hauteurs pour ne pas fatiguer la même zone du « tissu vocal » et enfin, régler la hauteur de l'émission en fonction de l'intensité à obtenir. Nous avons tous une région préférentielle dans laquelle s'étend notre voix parlée, comparable à la tessiture du chanteur, « étendue vocale dans laquelle un chanteur se sent bien »<sup>37</sup>, ou pour un chanteur d'opéra, « le lieu de l'échelle musicale où sa voix a été bien *tissée*, où elle est riche en fils solides et peut aisément passer du piano au forte »<sup>38</sup>. À chacun de nous à trouver notre zone de confort, à la découvrir, voire à l'élargir, par le travail.

Pour que la voix soit puissante et forte, elle doit pouvoir naviguer à l'aise à différentes hauteurs. Pour cela, « il faut que soit tissé son médium de façon à ce qu'elle puisse monter, sans rupture vocale et sans fatigue extrême, jusqu'au sommet du registre de médium où se trouvera sa possibilité d'intensité maximum »<sup>39</sup>. Le médium est le « registre original (...) (qui) exclut la voix de poitrine pure et la voix de tête pure, mais se fabrique à partir de certains éléments des deux registres fondamentaux »<sup>40</sup>.

### 2.3. Éléments de travail

Pour le comédien qui désire acquérir ces qualités, il serait bon d'avoir quelque connaissance de ce qui se joue dans son corps et de pratiquer des exercices. J'évoquerai ici de façon théorique la respiration, l'unification de la voix, et la posture, aspects importants, découverts au début de mon parcours, et qui doivent faire objet d'un travail. J'y associerai quelques exemples vécus.

#### 2.3.1. La respiration

En parler, c'est s'aventurer dans un domaine vaste, complexe, où les avis ici aussi divergent fortement. Certains professeurs de chant proscrivent la respiration par le nez, d'autres l'acceptent.

Quoi qu'il en soit, la voix nécessite la mobilisation de l'ensemble du système respiratoire comprenant : le caisson abdominal (diaphragme, dernières côtes et derniers cartilages costaux, sternum, vertèbres lombaires, muscles abdominaux, bassin, diaphragme musculaire pelvien), le thorax (poumons, pharynx où le son s'amplifie), le larynx (cordes vocales, épiglottes, corps cartilagineux, cavités de résonance), ainsi que le nez et la bouche (souplesse des parois, plasticité des volumes). Il appartient à chacun de régler à sa manière un type de comportement respiratoire adapté à sa voix. Ce qui suit est adapté à ma manière de vivre ma voix, et, en définitive, très personnel.

Tout d'abord, petit détour par le diaphragme, muscle dont tout le monde parle pour la respiration et pour le chant<sup>41</sup>. À son propos aussi les avis divergent. À quoi sert-il, et comment fonctionne-t-il ?

Le diaphragme est un grand muscle plat, « rayonné », situé à l'intérieur de la cage thoracique. Il se meut comme une ventouse et s'étend, comme une coupole, entre le thorax et l'abdomen. L'abdomen et le thorax sont les deux grandes parties du tronc. L'abdomen peut être comparé, selon Blandine Calais-Germain<sup>42</sup>, à un caisson de liquide, déformable et incompressible ; le thorax, à un caisson d'air gazeux, déformable et compressible. L'action du diaphragme se combine, entre autres, avec celle des

<sup>37</sup> Yva Barthélémy, *op. cit.*, p. 108.

<sup>38</sup> Louis-Jacques Rondeleux, *Trouver sa voix. Petit guide pratique de travail vocal*, p. 155-156.

<sup>39</sup> *Ibid.*, p. 156.

<sup>40</sup> *Ibid.*, p. 155.

<sup>41</sup> Voir fiche anatomique du diaphragme en annexe, p.33.

<sup>42</sup> Blandine Calais-Germain, *Anatomie pour le mouvement*, tome I, p. 99.

muscles abdominaux. Ceux-ci participent ainsi aux changements de pression et aux déformations des deux caissons dans de multiples actions telles que la respiration, la voix, le cri, mais aussi la toux, le hoquet, la défécation et l'expulsion lors de l'accouchement.

Il agit avant tout comme principal muscle inspireur. À l'inspire, il se contracte, *se tend* ; à l'expire, il se courbe vers le haut, comme un parapluie, et il est *en repos*. Ainsi, il n'est pas le moteur de la respiration. Il travaille pour l'inspiration, et c'est tout.

Il est important de se rendre compte qu'on ne peut agir sur lui, ni le contrôler, car c'est un muscle commandé par le cerveau reptilien soustrait à notre volonté. De plus, comme il est au repos à l'expiration, moment où justement l'acteur travaille pour proférer des sons, l'acteur n'a pas à en avoir conscience. À l'inspire, quand le diaphragme travaille, l'acteur, lui, est (relativement) plus au repos. Le comédien peut donc ne pas y prêter attention. Cette prise de conscience provoquée tout d'abord par le travail avec Christian Gavillet, et confirmée par la suite grâce à la lecture du livre de Blandine Calais-Germain, m'a définitivement fait comprendre que le travail sur le diaphragme qu'on demande trop souvent est sans intérêt. On ne peut agir sur lui comme on ne peut agir sur le cœur. Ceci confirme ma perception intuitive et la gêne sensible ressentie lorsqu'on voulait me « faire travailler » le diaphragme.

Par contre, celui-ci est fortement lié aux émotions, qui, elles, affectent la voix : « chaque rire, chaque pleur reçoit son impulsion du diaphragme »<sup>43</sup>. Il enregistre toutes les perturbations affectives et respiratoires. Cette zone très sensible peut bloquer des émotions fortes. En ostéopathie, cette région est rattachée à la peur. Si l'émotion bloque le diaphragme, il est difficile de chanter. Aussi Serge Wilfart demande-t-il à l'apprenti chanteur de prendre en compte les chocs émotionnels qu'il a intégrés à son corps. L'important est d'atteindre la détente, « la maîtrise de soi qui commence par celle du diaphragme »<sup>44</sup>.

Tout dans la voix dépend du souffle, de la manière dont nous inspirons, expirons, de la manière dont nous débitons le souffle. Fabriquer du son demande plus d'énergie que celle nécessaire à la seule expiration : il faut de l'air pulsé par les abdominaux, les dorsaux et les intercostaux, tous ces muscles travaillant ensemble. Les poumons ne se vident pas entièrement à l'expiration naturelle. Pour qu'ils se vident complètement, il faut une « expiration forcée » grâce aux muscles expirateurs, c'est-à-dire les abdominaux.

Notre culture nous a complètement habitués à percevoir la respiration composée de deux temps que tout oppose. Selon Christian Gavillet qui se réfère ici de la philosophie orientale, la respiration est perçue au contraire comme cyclique et non binaire, comme continue et non découpée en mouvements opposés. L'inspiration et l'expiration se coulent en un seul mouvement cyclique, toujours renouvelé. Ainsi, tout comme on élargit le thorax et l'abdomen pendant l'inspiration, on devrait, pendant l'expiration, élargir le ventre, à l'aide des muscles cités plus haut. L'énergie circule en boucle : de la bouche vers le plancher pelvien, du plancher pelvien vers la bouche, sans rupture. Le mouvement vers l'extérieur, constant à l'inspire comme à l'expire, aide le chant et donne de la puissance à la voix.

### 2.3.2. Une voix unifiée

Dans la majorité des cas, notre voix n'est pas unifiée. La voix humaine est composée d'au moins deux registres : l'un, dans le bas de l'échelle vocale, le registre

<sup>43</sup> Serge Wilfart. *op. cit.*, p. 48.

<sup>44</sup> *Ibid.*, p. 48.

grave ou voix de poitrine ; l'autre dans le haut de l'échelle sonore, registre aigu ou voix de tête. Le point précis de passage de l'une à l'autre se vit souvent comme une rupture entre le bas et le haut. On a l'impression qu'il faut changer de voix pour pouvoir monter davantage sans forcer. Après cet obstacle, une fois que l'on est établi dans l'autre registre, il devient aisé de monter beaucoup plus haut encore.

L'unification des deux voix suppose une sorte de tissage que la pratique du chant favorise. En partant des deux registres fondamentaux, le grave et l'aigu, le chant progressivement tisse le médium. Il conviendra ensuite de tisser le fil aigu, du haut en bas de la voix, et ensuite seulement le fil grave de bas en haut de façon à unifier la totalité vocale. L'harmonie est pour Rondeleux une sorte d'équilibre instable, précaire, entre les différentes voix, aiguë et grave, composantes du timbre.

Je suis arrivée à cette homogénéisation par plusieurs moyens. En plaçant ma voix dans un point précis : par exemple, pour le chant d'Eisler, j'ai placé ma voix dans le point du palais proche des dents de devant. En m'aidant d'image : j'ai imaginé que ce qui est haut est bas et ce qui est bas est haut, au fur et à mesure que je monte, j'ancre dans le bas. Ou encore grâce à l'unification de la position des voyelles en une même position (par exemple dans le chant de Mozart). Chaque voyelle a une place précise dans la bouche et une position précise de la langue, des dents, du palais. Le mieux, c'est de ne pas trop changer la position de la bouche à chaque voyelle. Avec Christian Gavillet, j'ai remarqué, qu'en fonction de ma physionomie, ma voyelle de référence est le « eu ». Je peux ainsi adapter la position du « eu » à toutes les autres voyelles sans changer leur nature, pour éviter de passer d'une position à l'autre, et donc faire moins de heurts à chaque changement.

### 2.3.3. Une voix qui prend corps

Le développement de la voix de l'acteur doit passer aussi par une bonne stature, et la correction des défauts sur ce plan. Il faut pouvoir être debout, et correctement debout, pour chanter et parler. En effet, notre voix est provoquée par un *acte du corps*, un *geste corporel*. Ici se lient les cours techniques de voix et de corps.

Nous l'avons vu avec le diaphragme, le corps recèle des tensions indésirables liées à l'histoire de notre vie. La voix parlée est directement liée aux affects ; elle se situe dans la zone que certains appellent les chakras 3, 4 et 5, respectivement localisés dans les zones ombilicale, cardiaque et gutturale, zones impliquées physiquement dans la phonation et sièges de la vie affective. Selon Serge Wilfart, le chakra 5 est le plus difficile à « passer ». Situé à la gorge, il est le lieu du passage délicat du souffle et de la voix, et aussi du passage difficile de la voix de poitrine à la voix de tête : « l'appareil de phonation s'y trouve enchâssé dans un véritable goulot d'étranglement, au point de jonction entre la verticalité du corps (la colonne) et son horizontalité, matérialisée dans l'espace par la ligne épaules-bras étendus<sup>45</sup>. »

Les expressions populaires manifestent cette connaissance intuitive du lien entre la gorge et les émotions : *avoir la gorge nouée, s'étrangler d'émotion, avoir une boule dans la gorge, cela m'est resté en travers de la gorge. Rire à gorge déployée, à pleine gorge* désignent au contraire l'aisance sans retenue ...

La position du corps a un impact aussi sur le diaphragme, ou plus exactement sur les diaphragmes, car outre le diaphragme abdominal dont nous avons parlé pour la respiration, il en existe d'autres : la tente du cervelet, le diaphragme pelvien et, au niveau claviculaire, un diaphragme thoracique supérieur. Ces différents diaphragmes

<sup>45</sup> *Ibid.*, p. 69-70.

sont « en rythme synchrone d'expansion et de retrait à travers tout le corps »<sup>46</sup>. Tous ces éléments doivent donc vivre en équilibre et harmonie, et demandent un corps agile, flexible, sans tension, sans nœuds pour le chant ou la parole. D'où l'importance aussi des cours de corps pour les cours de voix dans une école de théâtre.

Voilà donc des aspects primordiaux pour moi qui font partie, parmi d'autres, de l'abécédaire d'un comédien.

En conclusion, un comédien devrait avoir à sa disposition davantage d'outils théoriques et pratiques en rapport avec la voix. Outils théoriques pour comprendre de manière intellectuelle la mécanique, accroître le respect pour sa complexité et comprendre combien il faut en prendre soin, y trouver des points d'appui pour un travail précis de musculation, d'échauffement, puis de développement. Sans se laisser intimider par les théories discordantes, il aura à opter pour une voie(x) qui convienne à ses besoins personnels et aux performances attendues. Et outils pratiques : travail du chant et de la diction en parallèle pour développer son instrument. Arrivée au terme de cette première ébauche sur la voix, au moins ne suis-je plus face à un magma incompréhensible d'informations contradictoires. Je comprends mieux les pistes à approfondir.

#### **2.4. Proposition d'exercices : un training vocal**

À la page suivante, vous trouverez une grille d'exercices qui m'aideront et qui pourront aider d'autres pour un futur travail vocal. J'ai profité de ce mémoire pour expérimenter la méthode de Louis-Jacques Rondeleux qu'il explique dans son livre : *Trouver sa voix. Petit guide pratique de travail vocal*. Cet ouvrage m'a paru très pertinent et précis. Ce que je propose ici est le fruit d'un mélange entre les exercices proposés par Rondeleux et des exercices tirés de ma formation et de mon expérience.

---

<sup>46</sup> *Ibid.*, p. 48

## Un training vocal

Pour un training vocal, il faut :

Développer l'appareil respiratoire

- travailler le souffle
- Respirer par le ventre
- avoir conscience du diaphragme
- flexibilité du dos et du corps

Développer l'appareil vocal

- Enrichir la voix
- Ouvrir l'appareil vocal (arrière gorge aussi)
- Détendre l'appareil vocal

Le temps du training vocal doit être réparti en deux : une moitié pour le travail respiratoire et l'autre pour le travail de l'appareil vocal et des sons.

### A/ L'appareil respiratoire

La respiration qu'il faut développer sur scène est la respiration abdominale. C'est la respiration normale de l'homme au repos ou encore celle du bébé.

Quand on a besoin de peu d'air (quand on parle tranquillement, quand on marche), la respiration uniquement abdominale suffit. Mais pour prononcer une phrase longue ou pour faire un son soutenu, pour chanter ou parler en public, la respiration abdominale ne suffit plus : il faut se remplir complètement d'air et utiliser les muscles.

Quand la voix est fondée sur le souffle, il y a une détente à l'inspiration et un léger resserrement abdominal pendant l'émission sonore. Les muscles doivent pouvoir être contrôlés ; il faut proscrire toute crispation thoracique. L'énergie devra être soutenue dans la ceinture abdominale et la diaphragme, non dans la gorge.

Avec de l'entraînement, il faudra donc arriver à inspirer vite, dans une grande détente corporelle, par action de détente du ventre et du dos, le haut du thorax restant tout à fait libre. Et pendant l'émission sonore (l'expiration), il faudra retenir la chute des côtes par l'action des intercostaux. Ainsi, on arrivera à tenir son souffle et à aller jusqu'au bout des phrases les plus longues.

Quand le ventre se gonfle à l'inspiration, on lâche les muscles de l'abdomen. Les masses viscérales contenues dans le ventre s'élargissent et descendent, permettant au diaphragme de descendre (de 10 à 20 cm en son centre) et aux poumons d'être tirés vers le bas, créant ainsi dans les bases pulmonaires une zone de basse pression qui va appeler l'air de l'atmosphère et le faire entrer dans les poumons.

En réalité, il ne faut jamais penser à inspirer. Ça se fait tout seul. Les exercices qui demandent de se rendre compte de l'inspiration et de la contrôler, servent à élargir la respiration, mais il ne faut pas le faire en tant normal.

Remarque : Pendant les exercices consacrés à la respiration, il est intéressant de toujours souffler par la bouche.

### 1. Découverte de la respiration abdominale

Exercice 1

Préparation physique : Se détendre par un training physique. Écouter sa respiration naturelle. J'ai tendance à commencer toujours par des assouplissements accompagnés de petits sons murmurés. Les sons déplacent la concentration sur la voix et non sur les tensions corporelles qu'on peut rencontrer pendant la souplesse. Inversement, le travail du corps profite au travail vocal.

#### Exercice 2

Exploration de la respiration : le mouvement inspiratoire commence par un lâcher du ventre et le mouvement expiratoire (souffler avec *ch...*) commence par un resserrement des muscles de l'abdomen. Ainsi, il ne faut jamais penser à inspirer. Il faut simplement laisser l'air entrer.

### **2. Respiration abdominale accompagnée de la cage thoracique**

#### Exercice 3

Préparation physique : couché sur le dos, joindre les mains sur le ventre, paumes vers l'extérieur. Inspiration : tendre les mains et bras derrière la tête. En profiter pour ouvrir d'abord le ventre, puis la cage thoracique, en rapport avec le voyage des bras. Arrêt. Expiration : ramener les mains vers le ventre. Arrêt. Recommencer l'exercice plusieurs fois.

#### Exercice 4

Couché sur le dos. Se vider de tout l'air. Inspiration du ventre : laisser l'air entrer par détente du ventre. Puis la suite de l'inspiration se fait par le thorax qui se remplit. Suspension respiratoire. Expiration : soufflez avec *ch...* en chassant l'air du ventre, puis du thorax. Arrêt. Petite apnée. Attendre l'appel d'air et recommencer l'exercice.

#### Exercice 5

Pour allonger l'expiration et donc augmenter la puissance respiratoire : Idem sauf expiration. Expiration : souffler lentement avec *ch...* en resserrant progressivement l'abdomen. Deux secondes sans que le thorax bouge, puis deux secondes en laissant tomber la cage thoracique. Arrêt. Attendre l'appel d'air et recommencer. Essayer d'allonger de plus en plus l'expiration.

### **3. Respiration abdominale accompagnée du dos**

#### Exercice 6

Préparation physique pour la souplesse du dos et de la colonne : Couché sur le dos. Les jambes pliées (genoux vers le ciel). Les bras parallèles au corps, les paumes vers le ciel. Inspire : monter les bras derrière la tête. Profiter du voyage des bras pour inspirer par le ventre puis par la cage thoracique. Arrêt. Expiration : décoller les bras du sol jusqu'à ce qu'ils soient perpendiculaire au sol, puis la tête accompagne le mouvement des bras. Arrêt de l'expiration. Les bras prennent la tête et la dépose au sol. Répéter plusieurs fois. Chaque vertèbre doit être flexible l'une par rapport à l'autre. S'il y a un blocage des vertèbres, il y a un blocage vocal.

#### Exercice 7

Sentir la respiration du dos : Couché sur le ventre. La tête sur le côté, les bras le long du corps. Détente. Vider l'air. Inspiration : lente en essayant de faire monter les reins vers

le plafond (impression d'ouverture et de soulèvement des reins). Arrêt. Expiration : souffler lentement en serrant régulièrement les muscles des reins.

#### Exercice 8

Respiration du ventre et du dos : à califourchon sur une chaise. Sentir les pointes des os des fesses sur le bois. Basculer le bassin quelque fois d'avant en arrière pour sentir le mouvement. Se vider entièrement et serrer la ceinture musculaire abdominale. Inspiration : laisser l'air entrer par la bouche en lâchant la ceinture musculaire et en basculant le bassin en arrière (ça amplifie le mouvement de respiration du dos). Arrêt. Expiration : soufflez sur *ch...* en revenant très lentement à la position initiale. Sentir que c'est le mouvement de bascule vers l'avant du sacrum qui crée la pression du souffle. Arrêt. Répéter plusieurs fois.

#### Exercice 9

Exercice idem mais debout (les genoux se plient légèrement à l'inspiration).

#### Exercice 10

Encore une autre variation de cet exercice : Debout. Les jambes parallèles au bassin. Mettre l'avant-bras droit derrière le dos et la main droite se tient au bras gauche. Le bras droit repose sur le sommet du sacrum. Expiration : souffler avec *ch...* en resserrant les reins et le ventre. Arrêt. Laisser l'air entrer en lâchant le ventre et en gonflant les reins. Contrôler avec l'avant-bras droit que le sacrum pivote légèrement vers l'arrière.

Remarque : L'action du dos vous permet d'ouvrir et d'étaler considérablement la surface du diaphragme. C'est pourquoi, il est important de respirer aussi par le dos.

### 4. Respiration et travail des côtes

#### Exercice 11

Exercice physique préparatoire : Mettre les poings sur la nuque. Pousser légèrement les coudes en arrière. Se vider complètement d'air. Inspiration : d'abord par le ventre, puis par la cage thoracique. Ouverture des côtes. Expiration : uniquement par le ventre. Ne pas fermer les côtes pendant plusieurs respirations. Cet exercice est utile pour ouvrir les côtes et essayer de ne pas les relâcher, mais aussi pour la tenue du corps qui est importante quand on parle sur scène. La projection du son est dépendante de l'ouverture du corps. Il ne faut pas se fermer.

#### Exercice 12

Pour augmenter la pression du souffle : Pour faire des sons forts, il faut avoir du souffle et savoir soutenir une pression de souffle relativement élevée. Couché sur le dos. Se vider. Inspiration : laisser l'air entrer dans le ventre puis les côtes (par le nez, mâchoire ouverte, détendue, le pharynx ouvert comme un bâillement). Arrêt. Expiration : souffler en gardant la même ouverture intérieure de la mâchoire et de l'arrière bouche. Chercher à retenir l'air le plus possible en serrant la coulisse des lèvres. L'air doit être comme un étroit filet très puissant comme de l'acier. Il doit y avoir une lutte entre la pression du ventre qui veut lâcher l'air et la coulisse des lèvres qui veut retenir le souffle. Essayer que le souffle soit régulier. Attention : les côtes restent ouvertes pendant les premières secondes de l'émission sonore.

#### Exercice 13



Exercice pour travailler la résistance des côtes à l'expiration : Respirer trois fois sans laisser tomber les côtes. Expirer avec un *ch*... Il faut tenir au moins six secondes sans que les côtes ne tombent. Après les trois fois, on peut laisser tomber les côtes à l'expiration.

## **B/ L'appareil vocal**

### **1. Détente de l'appareil vocal**

La puissance de la voix, selon Rondeleux, dépend en grande partie des résonateurs et en particulier de la dimension de l'ouverture du fond de la gorge. Le volume de la gorge est changeable et changeant : sa taille dépend essentiellement de muscles. Le serrement de la gorge est lié à celui de la mâchoire. Il faut donc commencer par travailler la détente et l'interdépendance des éléments entre eux.

#### La mâchoire et les lèvres

L'ouverture de la mâchoire est fondamentale parce qu'elle décrispe et élargit l'ensemble de l'appareil vocal. C'est surtout la descente de la mâchoire inférieure par rapport à la mâchoire supérieure et l'allongement des muscles de la mastication qui augmente les dimensions de l'intérieur du pharynx.

#### Exercice 1

Exercices pour allonger les muscles de la mâchoire supérieure à la mâchoire inférieure : devant une glace, prendre la mâchoire avec la main et tirer dessus pour l'ouvrir au maximum (l'os de la mandibule doit sortir de son alvéole). La mâchoire ne doit pas pointer en avant, mais doit descendre le plus près possible du cou. La main est active tandis que la mâchoire est complètement passive. La langue doit rester détendue (pas trop dans le fond de la gorge, mais posée à la racine des dents inférieures). Répéter plusieurs fois.

#### Exercice 2

Interdépendance des muscles vocaux : ouvrir la mâchoire le plus possible en ayant les lèvres closes (détendues). La langue doit être aussi détendue. Répéter le plus possible.

#### Exercice 3

Interdépendance des muscles vocaux : La mâchoire est pendue, la bouche est ouverte, la langue est détendue et molle. Dire : *ma, ma, ma*... sans que la mâchoire se referme et sans crispation. C'est uniquement les lèvres qui bougent. Si c'est difficile, commencer par tenir la mâchoire avec une main.

Le pharynx est le premier résonateur du corps. Avec la langue, il est le principal responsable de la force et de la largeur de la voix. Grâce aux exercices qui travaillent la mâchoire, le bâillement et l'avancée de la langue, on entraîne l'ouverture du pharynx. On peut aussi augmenter son volume par légère descente du larynx. Le bâillement ouvre très fort la gorge. Il est important de ne pas crispier la langue. La laisser se reposer sur les dents inférieures.

#### Exercice 4

Exercice de bâillement : devant une glace, bâiller plusieurs fois. La langue doit rester posée sur les dents inférieures. Ensuite, expirer une dizaine de fois avec des grands soupirs d'aise, comme des *ah...* de bonheur. Essayer dans ces soupires de garder la même ouverture de la gorge qu'au bâillement.

La voyelle « o » comme dans le mot « eau », aide facilement à ouvrir l'arrière-gorge et à détendre tout l'appareil vocal.

#### Exercice 5

Exercice d'ouverture de la gorge grâce à la voyelle « o » : Pour faire un « o », il faut ouvrir la mâchoire en laissant au moins le passage du pouce entre les incisives, les lèvres doivent coulisser en avant. Il ne faut pas contracter la mâchoire. Dans cette position, inspirer en faisant un « o » chuchoté. On sent mieux dans l'inspiration l'ouverture du fond de la gorge. Puis expirer avec un « o », en gardant la position de la gorge comme à l'inspiration. Ensuite, faire le même exercice, mais à l'expiration, chanter le « o » sur le do, puis le ré, puis le mi. Il ne faut aucun changement dans le son, ni dans la gorge, ni dans la couleur...

#### Exercice 6

Exercice pour les lèvres : devant une glace, laisser pendre la mâchoire, la langue détendue repose sur les dents inférieures. Tenir la mâchoire avec les mains. Fermer les lèvres sans autre crispation, les desserrer, et ainsi de suite.

Le larynx peut avoir différentes positions qui auront toutes une influence sur le son de la voix puisqu'elles agrandissent ou rapetissent le volume de la cavité pharyngée responsable des harmoniques graves du son. En gros, selon Rondeleux, l'abaissement du larynx va donner plus d'harmoniques graves, plus de corps aux sons.

#### Exercice 7

Détente des muscles du cou : Il faut que le cou soit le plus détendu et le plus mou possible. Enfoncez les trois doigts de chaque main dans le cou de chaque côté de la trachée. Presser légèrement de gauche à droite. On peut déplacer le larynx d'un bon centimètre vers la gauche et vers la droite.

#### Exercice 8

Exercice de détente de la gorge : Laisser tomber la mâchoire, la langue détendue repose sur les dents inférieures. Chanter un « o » sur le do et passer du « o » au « ou ». La mâchoire, la langue restent dans la même position. Ce sont les lèvres qui bougent. Faire le même exercice en bougeant le larynx dans différentes positions.

### La langue

La langue est un gros muscle capable de toutes sortes de modifications et de performances. Elle est responsable des caractéristiques des voyelles et de toutes les consonnes, sauf les quatre bi-labiales. Si elle est trop « avalée », sa racine appuie sur l'os hyoïde et crée, au niveau du larynx, la contraction qui fait le son guttural. Il faut travailler son avancée (pour dégager le pharynx), l'agilité de sa pointe, et la non-contraction de sa racine.

#### Exercice 9

Travail de la pointe de la langue : Laisser pendre la mâchoire, la langue sur les dents inférieures. Tout est mou : la mâchoire, le cou, la langue. Sans fermer la mâchoire, fermer les lèvres pour faire un « b », puis la pointe de la langue vient toucher les incisives supérieures pour faire un « l », de nouveau la détente et faire un « e ».

#### Exercice 10

Travail de la souplesse et l'avancée de la partie médiane de la langue : Laisser la mâchoire ouverte, détendue, la pointe de la langue posée sur les dents inférieures. Sans que la pointe ne quitte cette place, pousser en avant la langue pliée en deux comme si on veut la cracher dehors. La ramener dans la bouche. Répéter plusieurs fois.

#### Exercice 11

Différentes positions : sortir la langue le plus possible, la rentrer sans que la mâchoire ne bouge. La sortir en position étroite, puis en position large. Sortir la langue et aller caresser le pourtour des lèvres le plus loin possible dans toutes les directions.

### 2. Travail des abdominaux

#### Exercice 12

Exercice physique : couché sur le dos. Les bras posés sur le sol en chandelle. Les genoux repliés vers le ciel, pieds par terre. Descendre les genoux au sol (ils sont vers l'extérieur). Les pieds restent où ils sont. Soulever le moins possible les pieds (être le plus proche du sol). Attention à ne pas cambrer le bassin. Rester dans cette position le plus possible.

#### Exercice 13

Exercice physique : la bicyclette. Couché sur le dos. Faire aller ses jambes comme sur un vélo. Les mains derrière la tête. Le coude droit rejoint la jambe gauche et inversement.

### 3. Enrichissement de la voix

Pour arriver à une croissance maximale de la voix, il faut travailler les registres vers le haut et vers le bas, enrichir les harmoniques des sons, aiguës et graves, et unifier la voix. On arrivera alors à renforcer la portée de la voix et sa résistance à la fatigue.

#### Exercice 14

Exercice de vocalises. Chercher à ce que le souffle soit continu et qu'il n'y ait pas de rupture entre les notes. Penser bas quand on chante haut et inversement.

Avec « eau » pour ouvrir et détendre la gorge. Moi, je travaille aussi avec « eu » car je sais que c'est une voyelle repère pour moi en fonction de ma physiologie.

Avec la voyelle « a » : Le son « a » est souvent prononcé en contractant la mâchoire, les lèvres et en resserrant la gorge. Essayer de détendre.

#### Enrichir le registre grave des harmoniques aiguës et le registre aigu des harmoniques graves

Notre tendance spontanée est d'assombrir les sons bas de l'échelle musicale et d'éclaircir les sons aigus de l'échelle. Autrement dit, nos notes graves manquent d'harmoniques aiguës et nos notes aiguës manquent d'harmoniques graves.

Nous allons chercher, en descendant l'échelle musicale, à garder l'aigu (en harmoniques) de la note la plus haute pour que peu à peu l'ensemble de la voix s'enrichisse d'harmoniques aiguës. Ensuite, nous remonterons de bas en haut pour que la voix s'enrichisse d'harmoniques graves.

#### Exercice 15

Registre aigu avec les qualités du registre grave : Il faut d'abord découvrir et développer le registre aigu. Essayer de faire des gammes montantes sur « ou » pour développer les harmoniques graves dans l'aigu. On cherche donc à trouver le registre aigu avec les qualités du registre grave.

Ensuite, faire des gammes montantes avec « i » pour développer les harmoniques aiguës dans l'aigu. Pousser la langue en avant en laissant bien la pointe sur la racine des dents. Tirer la mâchoire vers le bas avec une main. Détente.

Avec « i » : Il faut chercher à mettre le son en avant et à faire naître les harmoniques. Bien ouvrir la gorge. La mâchoire et la gorge doivent être très souples.

Ouvrir la mâchoire (détendue), mettre la langue détendue à la racine des dents inférieures. Faire des « i » sans bouger la langue ni la mâchoire. La partie médiane de la langue touche le palais dur et laisse une fente au milieu pour le passage de l'air et le son. Au-delà de ce trou étroit se trouve une petite chambre de résonance. Il faut essayer de mettre le son dans cette chambre : c'est sa résonance qui va produire les harmoniques aiguës du son « i ». On doit sentir vibrer l'extrémité du palais et la base du nez ainsi que la zone entre les deux yeux.

La voyelle i est une voyelle fondamentale car c'est celle qui a le plus de timbre, le plus d'harmoniques aiguës, et donc qui a le plus de vibrations hautes dans la tête (particulièrement dans le masque).

Point de vue physiologique, le i est la voyelle la plus fermée, c'est-à-dire celle où le passage entre la langue et le palais est le plus étroit. Malheureusement, cette étroitesse du passage de l'air dans la partie antérieure de la bouche est obtenue par la majorité des francophones non en soulevant la langue, mais en serrant la mâchoire et du même coup la gorge. C'est pourquoi, travailler les i c'est d'abord apprendre à pousser doucement la langue, en laissant la mâchoire légèrement ouverte.

#### Exercice 16

Registre grave avec les qualités du registre aigu : Ne pas chercher à ouvrir grand la bouche. Mâchoire détendue, ouverte. Langue posée à la racine des dents inférieures. Faire des « i » dans une gamme descendante.

Remarque : plus on descend, plus on a besoin de souffle (et moins on a besoin de pression).

Faire des « mi » dans des gammes descendantes. Remarque : le mi aigu donne un « i » peut-être léger, mais très clair, aigu, pointu, qui vient bien résonner entre les deux yeux. En descendant la gamme, ce « i » va commencer à s'assombrir, devenir plus sourd. Il perd ses résonances aiguës et on a l'impression qu'il bascule dans la gorge. Chercher à garder, tout le long de la descente, les harmoniques aiguës du « i ».

#### Exercice 17

Unification des registres et « tissage » : faire des sons sur « ou » de haut en bas de la gamme. Descendre progressivement, sans qu'on sente l'un passage d'un registre à l'autre. Faire des sons très doux (pianissimo), faire des vrais « ou » et non des « eau ». La coulisse des lèvres doit être très fermée (pas plus de 3mm de diamètre). Ne pas

laisser le larynx monter et la gorge se fermer, mais essayer d'ouvrir la gorge et de descendre, d'avaler votre larynx. Plus on monte, plus on doit sentir le trou de l'arrière-gorge grand.

#### Exercice 23

Tissage des registres : Faire le même exercice, mais monter et descendre, puis la deuxième fois, monter plus haut, et de plus en plus.

### Enrichir les sons les uns par rapport aux autres

Chaque voyelle a des qualités et des défauts. Il faut les travailler les unes par rapport aux autres, en profitant de ce que chaque son peut « déteindre » sur le ou les sons qui le suivent.

Dans le travail de la voix, les deux meilleures voyelles selon Rondeleux sont le « eau » qui est la plus favorable à l'ouverture et à la détente de la gorge, et le « i » qui est la voyelle la mieux timbrée, la plus riche en harmoniques aiguës.

#### 1. le son « eau » et le son « o » :

Le « eau » aide à détendre et à ouvrir la gorge. Le son remplit la gorge, mais ne monte pas très haut dans la tête ni dans les résonateurs du masque. Le « o », au contraire, fait que la gorge s'ouvre moins profondément et le son résonne dans le haut de la tête et il est trop léger et manque de corps.

Il faut enrichir les sons les uns par rapport aux autres. C'est-à-dire que le « o » contaminé par le « eau » a le même grave et la même ouverture de la gorge et que « eau » contaminé par « o » ait la même résonance aiguë et vibration du masque. Ça donne à la voix un maximum d'efficacité qui demande le développement simultané des résonances aiguës et graves.

#### Exercice 24

Exercice du « o » et « eau » : Prendre la liste suivante. Lire horizontalement de gauche à droite. Paul qui suit Pôle doit avoir le même grave et la même ouverture de la gorge (tout en pouvant le reconnaître). Ensuite lire horizontalement de droite à gauche. Pôle qui suit Paul doit avoir la même résonance aiguë et vibration vers le masque. Ainsi on travaille le développement simultané des résonances aiguës et graves. (cette liste, je l'ai tirée du livre de Rondeleux, p. 61).

Pôle-Paul  
 Chaude-Choc  
 Fauche-Foc  
 Mauve-Moche  
 Môme-Morne  
 Sauf-Sotte  
 Fauve-Force  
 Jaune-J'offre

#### 2. Le son « eau » et « i »

#### Exercice 25

Sur le do grave, chanter en liant : *oioioio*. Il faut penser le « i » avec la même largeur de tube que le « eau ». Puis chanter *oioioi* en pensant le « eau » avec le même timbre que le « i ». Recommencer l'exercice de plus en plus haut sur la gamme.

### 3. Le son « ou » et « eau »

#### Exercice 26

Lire la liste ci dessous de gauche à droite et chercher à ce que les « ou » aient autant de timbre et d'ouverture de la gorge que les « eau ».

Beau-Bout  
Chaud-Choux  
Tôt-Tout  
Mot-Mou  
Veau-Vou  
Sot-Sous  
Haut-Houle

### 4. Le son « è » et « i »

Cette voyelle « è » peut être très brillante, mais est souvent prononcée de manière très plate, sans harmoniques aiguës et sans harmoniques graves. Il faut la travailler à partir du « i » pour lui remettre de l'aigu et à partir du « ou » pour lui remettre du grave.

#### Exercice 27

Travail du e et è : Chanter *ieèè*, très lié, sur sol, et redescendre par demi ton jusqu'au ré. Dire *bibébebè* sur les mêmes notes.

### 5. Le son « i » et « ou »

Le « i » est placé très en avant et est serré dans la gorge. Au contraire, le « ou » se trouve dans la gorge et manque de timbre.

#### Exercice 28

Lire la liste (tirée du livre de Rondeleux) et penser que les « i » sont placés derrière la nuque et les « ou » dans la coulisse des lèvres.

Courir-souffrir-pourrir-mourir-bouffi-poussif-moujik-bougie-roussi

Filou-bijoux-hiboux- pistou-grisou-igloo- bistouri

### 6. Le son « a » et « eau » et « w »

Pour éviter les travers du « a » (gorge serrée, lèvres et mâchoire crispée), il faut lier des « a » clairs à la voyelle « eau » et à la semi-voyelle « w ».

#### Exercice 29

Chanter sur une gamme : « eau », « ou », « a ». Puis chanter « eau », « w », « a », en chantant de manière brève le « w ». Concevoir le « w » et le « a » comme le « eau » : tout est détendu, ce sont les lèvres qui travaillent.

7. Le son « eau » et « ou »

Exercice 30

Lire la liste ci-dessous (celle de Rondeleux) de gauche à droite : chercher à garder l'ouverture de gorge du « eau ». De droite à gauche : chercher à garder les harmoniques graves du « ou ».

Beau-Bout  
 Dos-Doux  
 Chaud-Choux  
 Faux-Fou  
 Goths-Goût  
 Jo-Joue  
 Pot-Poux  
 Tôt-Tout

8. Les sons « oi » et « é »

Exercice 31

Lire la liste ci-dessous (celle de Rondeleux) en cherchant à garder les harmoniques aiguës et le timbre du « é ».

Boué-Bois  
 Doué-Doigt  
 Echouer-Choix  
 Fouiller-Foi  
 Goûter-Goître  
 Huer-Oie  
 Jouer-Joie  
 Collier-Quoi

## Conclusion

La voix, instrument, part intime de soi-même. Fragilité perçue, analysée, assumée. Ma voix, ma signature, marque personnelle mettant à jour mes choix, ma voie, celle que je développerai tout au long de mon parcours professionnel.

Peu s'aventurent à explorer son terrain, et parmi ceux-là tous ne parlent pas d'une seule voix. Pas une vérité unique, pas une technique unique, et donc, pas une pédagogie unique. Pas non plus une science de la voix à laquelle le praticien peut se référer. Donc un chaos, s'il ne se trouve sur la route personne qui fasse une synthèse et aide à percevoir les atouts de chaque technique, ses limites, ce qu'on peut en attendre. Sans cela, comment se forger un point de vue face à tant de contradictions déconcertantes? Risque de déroute, donc, pour le comédien novice qui cherche sa voi(e)x. Danger de malmener un organe fragile et risque de sous-exploiter ses riches potentialités.

Mon mémoire a voulu chercher quelques réponses à mon désarroi. Je me rends compte avec étonnement et plaisir que mes choix, mes envies et mes intuitions avant la synthèse qu'est ce mémoire, sont assez cohérents et logiques. À chacun, avec les outils de base, de creuser sa propre route et d'assumer sa voie(x) : « Le meilleur apprentissage ne consiste-t-il pas à vivre par soi-même sa propre expérience, celle des autres n'ayant jamais servi à personne<sup>47</sup> ? » Cela ne signifie pas que l'enseignement soit superflu, mais qu'il doit être expérimenté, vécu, ressenti. Une bonne formation se fonde sur des connaissances rigoureuses, des techniques réfléchies appropriées aux performances attendues.

Son développement artistique prend appui sur d'autres composantes : il se nourrit de l'engagement choisi et lucide du comédien. Il s'alimente à l'héritage des siècles, qu'il transmet et enrichit à son tour, en toute conscience de l'histoire des formes artistiques. L'acteur est actif. Il agit. Il choisit. Sa voix va servir aussi, pleinement engagé dans une éthique personnelle, qui est à la fois conscience professionnelle, défense de valeurs, et regard sur le théâtre et sur le monde.

Marquer son métier d'une empreinte unique, personnelle, le signer de son *écriture*, donner de la voix, donner toute sa voix, reconnaissable entre toutes, ne signifie pas être acteur roi ! L'acteur, inventif et intelligent, respecte et développe sa singularité, son *écriture*, qui n'a rien de figé, car elle se vit et revit sans cesse dans le jeu renouvelé, dans le *présent* de la représentation collective, au diapason des autres intervenants, dans la polyphonie du spectacle. Ce que l'*écriture* du comédien nous raconte, c'est sa « propre aventure et ses propres sortilèges »<sup>48</sup>.

C'est ainsi que je conçois ma marque personnelle, respectueuse de tous et respectueuse de ce grand art : c'est le choix de ma *voix* ou de ma *voie*, tout au long de mon parcours de comédienne, qui a déjà commencé... La voi(e)x est libre maintenant ? Sinon libre, du moins libérée, déblayée, pour pousser un peu plus loin...

---

<sup>47</sup> *Ibid.*, p. 53.

<sup>48</sup> Claude Simon, *op. cit.*, p. 29.



# Bibliographie

## L'acteur

- Aslan Odette, *L'acteur au XXème siècle*, Paris, Seghers, 1974.
- Barba Eugenio, *Commentaires du film « L'entraînement vocal à l'Odin Teatret »*, Hostebro, (s.e.), 1972.
- Barba Eugenio, *Les courses contraires* in *Les voies de la création théâtrale. La formation du comédien*, Paris, Centre National de la Recherche Scientifique, 1981, tome IX, p. 35-60.
- Barba Eugenio et Savarese Nicola, *Anatomie de l'acteur. Un dictionnaire d'anthropologie théâtrale*, Cazilhac, Bouffonneries contrastes, 1985.
- Barba Eugenio, *Le Training in Théâtre : Solitude, métier, révolte*, Saussan, L'Entretemps, 1999, p. 71-81.
- Chekhov Michael, *Être acteur. Technique du comédien*, Paris, Pygmalion, 1980, (1953).
- Féral Josette, *Vous avez dit « training » ?*, dans *Le Training de l'acteur*, ss la direction de Carol Müller, Paris, Actes Sud-Papiers, 2000, p. 7-29.
- Glenn Stanley L., *The Complete actor*, Boston, Allyn and Bacon, 1977.
- Le Training de l'acteur*, ss la direction de Carol Müller, Paris, Actes Sud-Papiers, 2000.
- Les voies de la création théâtrale : la formation du comédien*, 1981.
- Lupo Stéphanie, *Anatoli Vassiliev, au cœur de la pédagogie théâtrale, rigueur et anarchie*, Vic la Gardiole, L'Entretemps, 2006, (coll. Les Voies de l'acteur).
- Piemme Jean-Marie, « Le sens du jeu », *L'Art du théâtre*, n°6, 1986, p. 75-77.
- Piemme Jean-Marie, « L'exercice infini de la variation », *Cahiers de Prospero*, n°5, juillet 1995, p. 48-50.
- Piemme Jean-Marie, « Pour un théâtre littéral », *Études théâtrales : L'acteur entre personnage et performance*, n°26, 2002, p. 20-23.
- Pradier Jean-Marie, *Eugenio Barba : l'exercice invisible*, dans *Le Training de l'acteur*, ss la direction de Carol Müller, Paris, Actes Sud-Papiers, 2000, p. 57-81.
- The professional training of the actor*, 5<sup>ème</sup> symposium à Stockholm, 1967.

## La voix

### 1. La voix en théorie : essais

- Barthes Roland, « Le grain de la voix », *L'obvie et l'obtus, Essais critiques III*, 1982.
- Barthes Roland, *Le plaisir du texte*, Paris, Seuil, 1973.
- Scarpetta Guy, *L'impureté*, Paris, Grasset, 1985.
- Zumthor Paul, *Introduction à la poésie orale*, Paris, Seuil, 1983.

### 2. La voix en pratique

#### Troubles de la voix et rééducation

- Aronson A.E., *Les troubles cliniques de la voix*, Paris, Masson, 1983.
- Barthélémy Yva, *La voix libérée. Une nouvelle technique pour l'art lyrique et la rééducation vocale*, Paris, Robert Laffont, 2003, (1984), (coll. Réponses).

Dutoit-Marco Dr. M-L., *Tout savoir sur la voix*, Lausanne, Editions Pierre-Marcel Favre, 1985.

Fonagy Ivan, *La vive voix. Essais de psycho-phonétique*, Paris, Payot, 1983.

### **La voix de l'acteur et exercices pour l'acteur**

Bozonnet Marcel, "La voix du comédien", *Art et Thérapie*, 68/69, déc. 1999, p. 74-76.

Dejong-Estienne Françoise, *La voix en fête*, Louvain-la-Neuve, Académia Erasme, 1992, coll. Logopédie, n° 11.

Fournier Cécile, *La voix, un art et un métier. 300 exercices pratiques pour l'éducation de la voix parlée et chantée*, (s.l), CCL éditions, 1989, (coll. Jardins d'Isère).

Raoux Jacques et Dumouchel Agnès, "Le travail sur la voix au Roy Hart Theatre", *Drailles*, 7/8, 1987, p. 147-158.

Rondeleux Louis-Jacques, *Trouver sa voix. Petit guide pratique de travail vocal*, Paris, Seuil, 1977.

Rufin Barbara, *Les outils de la parole ou l'apprentissage de la voix à l'usage du comédien. Mémoire de fin d'études*, ss la direction d'Estelle Marion, Bruxelles, Insas, théâtre-animation culturelle, 2001.

Stanislavski Constantin, *Chapitre 7 : Diction et chant* in *La Construction du personnage*, Paris, Editions Pygmalion, 1984, p. 105-131.

Tomatis Alfred, *L'oreille et la voix*, Paris, Robert Laffont, 1987.

Wilfart Serge, *Le chant de l'Être. Analyser, construire, harmoniser par la voix*, Paris, Albin Michel, 1994.

Zambelli Hélène, *La voix*, syllabus pour la promotion C, 2006-2007.

### **Anatomie**

Calais-Germain Blandine, *Anatomie pour le mouvement. Introduction à l'analyse des techniques corporelles*, Tome I et II, Revel, Editions DésIris, 2004, (1984).

### **Divers**

Corvin Michel, *Dictionnaire encyclopédique du théâtre*, Paris, Bordas, 1995, 2 tomes.

Bernard Dort, *Le Jeu du théâtre. Le Spectateur en dialogue*, Paris, POL, 1995.

Jean Lancri, *Comment la nuit travaille en étoile et pourquoi ?* dans *La Recherche Création*, ouvrage collectif ss la direction de Pierre Gosselin et Eric Le Coguiec, Le Delta, Presses de l'Université du Québec, 2006, p. 9-21.

Pavis Patrice, *Dictionnaire du théâtre*, Paris, Armand Colin, 2002.

Ricardou Jean, *Le Nouveau roman*, Paris, Seuil, 1971 (coll. Les Écrivains de Toujours).

Sarraute Nathalie, *L'Ère du soupçon, essai sur le roman*, Paris, Gallimard, 1987 (coll. Folio essai), (1956).

Simon Claude, *Discours de Stockholm*, Paris, Les Éditions de minuit, 1986.

Simonot Michel, *De l'écriture à la scène. Des écritures contemporaines aux lieux de représentations*, Paris, Théâtre-écritures, 2001 (coll. Entre-vues).

Singer Christiane, *N'oublie pas les chevaux écumants du passé*, Paris, Albin Michel, 2005.

## **Annexe**

### **Le diaphragme**

Calais-Germain Blandine, *Anatomie pour le mouvement*, tome 1, 1999, p. 90.