

# grâce à sa voix

## Trouver la bonne posture

« La voix, la posture et la respiration sont intimement liées », explique Corinne Rocca, chanteuse et coach vocal. On démarre donc en apprenant à bien se tenir, à être ancré au sol, les pieds écartés de la largeur du bassin, le dos « décambré », les épaules basses et relâchées, en position d'ouverture.

## Apprendre à bien respirer pour bien parler

« Dans cette posture, la respiration devient plus libre, plus profonde, ce qui permet de se relaxer, de calmer le trac et l'anxiété, d'être plus concentré », poursuit Corinne Rocca. Puis on s'exerce à coordonner la respiration avec le son que l'on émet, à peaufiner sa diction et son articulation par des techniques de gymnastique faciale et des vocalises.

On travaille sur le timbre de la voix et l'intonation juste, ni trop fort, ni trop bas, ni trop tendu, ni trop rapide : « Ce travail est au service de l'intention que l'on donne à sa parole. Pour faire passer un message, il faut en être convaincu. C'est le meilleur outil pour pouvoir regarder son interlocuteur en face ou captiver son auditoire. Plus on est en cohérence avec le message que l'on délivre, plus on sonnera juste. »

**Lire un texte à haute voix avec un crayon dans la bouche**  
Un exercice idéal pour apprendre à bien articuler.

## TÉMOIGNAGE

**Stéphane** Cadre en ressources humaines dans un grand groupe du secteur de l'énergie

« Grâce au coaching vocal, je peux parler plus longtemps sans me fatiguer, car j'ai appris à respirer correctement entre chaque phrase. J'avais une voix de tête, aujourd'hui elle est mieux posée, plus agréable, et elle porte plus. J'anime souvent des formations devant plusieurs dizaines de personnes et j'arrive à mieux capter l'attention de mon auditoire. Le coaching vocal est une technique de développement personnel qui passe par le plaisir, c'est ce qui la rend si efficace. »



PHOTONSTOCK - FUMESSENTIEL - DR

## En pratique

Le coaching vocal se déroule sur des sessions de cinq à dix séances, à raison d'une heure par semaine. Comptez en moyenne de 60 à 65 € l'heure. La meilleure façon de trouver un coach reste le bouche à oreille, car la profession n'est pas organisée sous forme de fédération ou d'associations. Les coachs vocaux ont en général une formation de comédien ou de chanteur. Le travail doit toujours être individualisé, comme toute

thérapie de développement personnel. En cas de pathologies des cordes vocales ou de l'expression vocale (bégaiement, aphasie...), la rééducation passe par le médecin phoniatre ou l'orthophoniste. Les séances sont alors remboursées par la Sécurité sociale.

## LE COUP DE CŒUR DE LA RÉDAC

### Une jolie voix

À base d'huiles essentielles de menthe des champs et d'eucalyptus, ces gommes d'acacia adoucissent la gorge et soulagent les cordes vocales fatiguées. **Gommes Adoucissantes, Respiratoire, Puresentiel, 7 €, en pharmacie.**  
[www.puresentiel.com](http://www.puresentiel.com)



## L'avis de l'expert Corinne Rocca

Coach vocal, Corinne Rocca a développé le concept de « chanter, c'est du sport », qui permet de travailler sa voix et sa respiration par le chant, tout en tonifiant son corps. « Aujourd'hui, le coaching vocal se développe de plus en plus dans les entreprises, dans le cadre de *team building*, pour la cohésion de groupe. On peut travailler avec un outil

très efficace, le chant, qui permet de construire un projet de groupe autour de l'interprétation d'une chanson. Cela valorise le quotient émotionnel et les qualités relationnelles de chacun, qui sont de plus en plus pris en compte au sein des sociétés. »

Plus d'infos sur [www.chantercestusport.com](http://www.chantercestusport.com)

## La question de la semaine



Le Dr Michel Cymes vous répond

## « Dépistage du cancer colorectal : est-ce important ? »

Pas important, primordial ! Si vous avez entre 50 et 74 ans, vous êtes concerné par le dépistage du cancer colorectal. Non, ne freinez pas des quatre fers, ça ne prend pas longtemps, ça ne fait pas mal, et c'est pris en charge par la Sécurité sociale. Tous les deux ans, il suffit de recueillir, trois jours de suite, deux petits morceaux de selles (de la taille d'une lentille), de les poser sur un carton et d'envoyer le tout au laboratoire. D'accord, ce n'est pas glamour, mais ce n'est pas compliqué. La présence de sang, invisible à l'œil nu, est alors recherchée. Car c'est un symptôme qui peut révéler un cancer du côlon ou du rectum, ou un polype non cancéreux. Si le dépistage est positif, une coloscopie, l'examen de référence, est alors prescrite afin de vérifier la présence d'un éventuel cancer. Dans certains départements, c'est encore plus simple, avec un nouveau test : plus efficace et plus acceptable (un seul prélèvement), il sera mis en place dans toute la France fin 2013. Si vous avez des risques particuliers (une rectocolite hémorragique, un parent du premier degré avec un cancer colorectal, un polype au niveau du côlon...), consultez votre généraliste, car ce dépistage doit se faire selon des modalités spécifiques. Un cancer dépisté tôt est plus facilement soigné.

RETROUVEZ LE DOSSIER COMPLET ET MICHEL CYMES SUR [WWW.ALLODOCTEURS.FR](http://WWW.ALLODOCTEURS.FR)

[Allodocteurs.fr](http://Allodocteurs.fr)