



Virginie Servaes

TROUVER SA VOIX ET FAIRE SON CHEMIN

COACHING VOCAL pour se faire entendre,
PRENDRE SA PLACE et **AFFIRMER**
sa personnalité



EYROLLES



TROUVER SA VOIX ET FAIRE SON CHEMIN

Cet ouvrage commence par définir et par décrire le coaching vocal en s'appuyant sur des exemples concrets. Il propose ensuite 30 minutes d'exercices sonores pour expérimenter les différentes techniques disponibles. Enfin, il accompagne le lecteur dans une démarche de transformation. Au-delà de la technique vocale, il constitue un véritable outil de coaching qui vise la confiance en soi. Son approche psychocorporelle permet à chacun de révéler sa voix pour trouver sa voie.

■ Se faire entendre ■ Prendre sa place ■ Affirmer sa personnalité



© Corinne Vaglio

VIRGINIE SERVAES est diplômée en psychologie clinique, en coaching et formée aux techniques de psychophonie. Artiste, compositrice, interprète et professeur de chant, elle intervient comme coach et consultante auprès des particuliers et des entreprises. www.vsc-consulting.com

TROUVER SA VOIX
ET FAIRE SON CHEMIN

Virginia Servaes

TROUVER SA VOIX ET FAIRE SON CHEMIN

Coaching vocal pour se faire entendre,
prendre sa place et affirmer sa personnalité

EYROLLES



Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Écouter les fichiers audio de cet ouvrage

Repérez tout d'abord les codes QR : il s'agit de codes-barres à deux dimensions permettant d'accéder à un fichier audio *via* un Smartphone, simplement en les photographiant. Pour lire les codes QR, il vous suffit de télécharger une application dédiée (MobileTag par exemple) et de passer votre Smartphone sur le code QR lorsque l'application est lancée. Vous serez alors automatiquement redirigé vers le fichier audio choisi. Un code QR en fin d'ouvrage vous permettra d'accéder à l'ensemble des fichiers audio du livre.

Enregistrement des pistes : Studio HBS - 29, rue des Petites Écuries - 75010 Paris
Ingénieur du son : Frédéric Cormier
<https://www.studiohbs.com>

Site de l'auteur : Virginie Servaes Consulting - www.vsc-consulting.com

Mise en pages : Istria

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles 2018
ISBN : 978-2-212-56799-1

*À mes professeurs de chant, qui m'ont appris à révéler ma voix
et qui m'ont aidée à m'engager sur mon chemin d'artiste et de
coach vocal. Anne, Arlène, Julia, Sarah, François, Christian A.,
Christian C. successivement, vos encouragements, vos regards
bienveillants, votre professionnalisme sont les héritages précieux
que je tente fidèlement, en y ajoutant désormais ma petite touche
singulière, de transmettre depuis plus de 17 ans.
Merci.*

SOMMAIRE

Introduction	11
--------------------	----

Partie 1 Un coaching vocal pour se faire entendre15

Chapitre 1 Le coaching vocal : une histoire de rencontre et d'accords.....	19
---	-----------

Qu'est-ce qu'un coaching vocal ?	19
<i>Définition du coaching</i>	19
<i>Définition du coaching vocal</i>	21
Tout est au commencement.....	23
<i>Qu'est-ce qui déclenche un besoin de coaching vocal ?</i>	23
<i>À qui s'adresse le coaching vocal ?</i>	24
La voix dans tous ses états	26
<i>Repérer ce qui cloche</i>	26
<i>Les voix du passé</i>	28
L'essentiel à retenir	29

Chapitre 2 Le coaching vocal : une histoire d'alliance et de confiance	31
---	-----------

Tout est écoute	31
<i>Première rencontre</i>	32
Objectif voix	35
<i>Définir l'accompagnement</i>	35
<i>Quelle légitimité ?</i>	37
<i>Le diagnostic vocal</i>	40
Acte et pacte	42
L'essentiel à retenir	43

Chapitre 3 Le coaching vocal, une histoire d'exigence et de bienveillance.....	45
---	-----------

Tout est souffle	45
<i>Un temps de pause avec soi</i>	46

Tout est regard.....	49
<i>La voix et le regard sont liés</i>	49
<i>La voix prend le dessus !</i>	51
Patience et persévérance.....	53
<i>La voix désunie</i>	53
<i>Ma voix ne sort pas</i>	56
L'essentiel à retenir.....	58

Partie 2 Un coaching vocal pour prendre sa place 59

Chapitre 4 63

Le coaching vocal, une histoire d'oser donner sa voix. 63

Tout est voix.....	63
<i>Qu'est-ce que la voix ?</i>	64
<i>Votre voix singulière ne peut vous échapper</i>	65
<i>Une belle voix, qu'est-ce que c'est ?</i>	67
Tout est sonore.....	68
<i>La voix, cet organe particulier</i>	68
<i>À l'écoute d'une voix</i>	70
Être à l'écoute de sa voix.....	71
<i>La psychophonie</i>	71
<i>À la rencontre de sa personnalité vocale</i>	73
L'essentiel à retenir.....	75

Chapitre 5 Le coaching vocal, une histoire de réparations et de révélations 77

Tout est silence.....	77
<i>Écouter sa petite musique intérieure</i>	77
<i>Parler pour combler le vide</i>	78
<i>Que veut nous dire cette voix ?</i>	81
Tout est posture.....	84
<i>Une voix et un corps en accord</i>	84
<i>Laisse-moi entendre ce que je vois</i>	84
On a tous droit à une seconde chance.....	87
<i>La voix éprouvée</i>	88
<i>Quand les langues se délient</i>	89

<i>La bonne voie</i>	91
L'essentiel à retenir	94

Chapitre 6 Le coaching vocal, une histoire de résonances

et d'énergie	95
Tout est vibration	95
<i>Ce qui permet à votre voix de voyager vers l'autre : la vibration</i> ..	95
<i>L'échelle de notes</i>	97
La voix suit notre thymie	98
<i>Les émotions et la voix</i>	98
<i>Adopter le mode « tongs »</i>	101
L'essentiel à retenir	107

Partie 3 Un coaching vocal pour affirmer sa personnalité 109

Chapitre 7 Le coaching vocal, une histoire de cadence à soi. . 113

Tout est rythme	113
<i>Chacun sa voix, chacun son rythme</i>	113
<i>De l'importance de dire bonjour avant une allocution</i>	116
Tout est unisson	118
<i>Être à l'unisson des autres voix</i>	118
<i>Être le chef d'orchestre</i>	119
L'essentiel à retenir	122

Chapitre 8 Le coaching vocal, une histoire de voix et de voie. 123

Tout est affirmation	123
<i>Affirmer sa liberté vocale</i>	123
<i>Dire non, dire ses rêves et être à l'infini</i>	126
Tout est intention	131
Tout est destination	132
L'essentiel à retenir	135

Chapitre 9 Le coaching vocal, une histoire d'ancrages

sonores	137
Tout est plaisir	137
<i>Aimer sa voix et la cultiver</i>	137
<i>Aimer donner de sa voix</i>	139

Tout est voix sacrée.....	141
<i>Votre voix est précieuse</i>	141
<i>Prenez soin de vous</i>	141
L'essentiel à retenir	144
Épilogue	145
Remerciements	147
Bibliographie	149
Table des exercices	151

INTRODUCTION

Aux États-Unis, le coaching est un véritable partenaire de la vie quotidienne. En France, il commence à emprunter ce chemin et tend à se développer aussi bien dans la sphère professionnelle que dans la vie privée. Il se spécialise, se professionnalise et s'étend à des champs de plus en plus circonscrits.

L'un d'entre eux, le coaching vocal individuel, est reconnu aujourd'hui comme une vraie expertise qui trouve son application en entreprise et dans la vie personnelle.

Avez-vous conscience du pouvoir de votre voix, cette onde sonore qui vous permet d'affirmer votre singularité, votre différence et votre personnalité, mais également d'influencer fortement le cerveau de votre interlocuteur ? Alors que les mots, les arguments et le discours vont impacter l'aspect intellectuel de vos relations à autrui, la voix, le langage corporel et le débit vont, quant à eux, avoir un effet direct sur le répertoire émotionnel de vos interlocuteurs et vous permettre d'interpeller et de capter de manière infaillible leur intérêt et leur attention.

Mais au-delà de ce qu'elle représente en tant qu'outil relationnel, la maîtrise de sa voix est un formidable vecteur de bien-être, d'épanouissement et de conscience de soi qui vous permettra de gagner en liberté !

Cet ouvrage a pour vocation de vous aider et de vous guider sur cette « voie ». Je me propose de mettre à votre disposition un jeu de clés indispensables pour découvrir et comprendre comment développer votre personnalité vocale.

Après avoir abordé la dimension théorique du coaching vocal et ce qui « fait » une voix, vous apprendrez à mieux appréhender ces deux incontournables que sont la respiration et l'écoute. Ce faisant, vous ferez l'apprentissage de votre voix et l'appriivoiserez

de sorte à la muer en vecteur de bien-être. Prendre du plaisir à chanter, à vous exprimer et à gérer vos émotions sera à la fois un marqueur et un indicateur de cet apprentissage. Vous inviter à sortir de votre zone de confort dans la plus grande bienveillance, à votre rythme et selon vos envies, sera le fil rouge de la méthode pour y parvenir.

Les bénéfices escomptés sont de taille :

- confiance en soi ;
- bien-être ;
- challenge.

Un coaching vocal va du balbutiement à l'explosion, pour atteindre le firmament...

Cet ouvrage, qui se veut foisonnant et stimulant, mêle théorie et pratique, suivant en cela une méthodologie particulière, forgée, éprouvée, et invariablement confortée au fil des ans et des accompagnements. Les différents cas pratiques exposés vous montreront concrètement les étapes d'un coaching vocal destiné à optimiser votre potentiel et à apporter de la valeur ajoutée à toutes vos communications.

Tout au long de l'ouvrage, des exercices vous seront proposés.

Pratique, résolument positif et étayé de nombreux cas et témoignages, ce livre est destiné à toute personne qui n'est pas à l'aise avec sa voix, qui n'ose pas s'exprimer en groupe, en public – que cela soit au travail ou avec des amis –, ou encore qui a toujours rêvé de chanter mais n'a jamais osé. Mais il s'adresse aussi à toute personne désireuse de vivre une « parenthèse inattendue », à la découverte d'elle-même de façon originale, de prendre conscience de sa valeur et, à l'image d'un interprète qui s'essaie à un nouveau morceau, d'exprimer et/ou de chanter la partition de sa vie.

Cet ouvrage ne prétend pas à l'exhaustivité totale sur la question de la voix, mais, à l'instar de tout écrit sur le sujet, il se veut un

éclairage particulier et, je l'espère, un guide fiable et précieux. Ainsi, les méthodes décrites dans ce livre me sont propres : elles sont le fruit de mon expérience.

Chaque plume est riche de son expertise singulière. À mon tour de vous livrer ici mon interprétation.

