



Virginie Servaes

TROUVER SA VOIX ET FAIRE SON CHEMIN

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



↓
30 MIN
d'exercices
à télécharger

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 : Iстриa

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 entendre 15

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

PARTIE 1

UN COACHING VOCAL POUR SE FAIRE ENTENDRE

Le coaching vocal est une autre façon de voyager à la découverte de nouveaux horizons, inspirés et guidés que nous sommes par nos désirs de changement et d'évolution.

Qu'il se déroule dans un cadre individuel ou collectif, les changements accomplis sont toujours considérables et ma joie est invariablement intense de constater l'ampleur des ressources souvent insoupçonnées que chaque « voix » recèle en elle.

Comme on le fait avec tout instrument de musique, la voix s'apprend et s'accorde.

Mieux on apprendra à en connaître les subtilités, les nuances et à en maîtriser les contours, plus harmonieuses seront les notes de vie qui s'en échapperont. Réunies en partitions originales, elles interprètent une symphonie singulière : la nôtre.

Ainsi, à l'infini, au cours de nos vies professionnelle et personnelle, quantité de musiques peuvent s'écrire, se jouer, évoluer à nos rythmes, qu'elles soient parlées ou chantées...

LE COACHING VOCAL : UNE HISTOIRE DE RENCONTRE ET D'ACCORDS

*« Nous sommes tous utilisateurs de notre voix,
certains plus que d'autres... »*

Au programme :

- Qu'est-ce qu'un coaching vocal ?
- Tout est au commencement
- La voix dans tous ses états

Qu'est-ce qu'un coaching vocal ?

Avant de définir ce qu'est le coaching vocal, nous allons d'abord voir ce qu'est le coaching d'un point de vue général.

Définition du coaching

Voici la définition du coaching selon l'association International Coaching Federation (ICF France) :

« Le coaching professionnel se définit comme une relation suivie dans une période définie qui permet au client d'obtenir des résultats concrets et mesurables dans sa vie professionnelle et personnelle.

À travers le processus de coaching, le client approfondit ses connaissances et améliore ses performances.

Le coaching peut se pratiquer en séances de face-à-face, au téléphone ou en séances collectives, voire dans un lieu spécifique (coaching sportif). Ces séances peuvent être assorties d'échanges écrits par courrier ou par e-mail.

Le coaching peut être utilisé parallèlement à un travail de psychothérapie mais il ne saurait s'y substituer¹. »

ICF Québec précise :

« Pour beaucoup de personnes, le coaching est une expérience qui change leur vie et qui améliore significativement leur perspective sur leur travail et leur vie, tout en améliorant leurs habiletés de leadership. Le coaching aide les gens à puiser dans leur potentiel, libérant les sources de créativité et de productivité jusque-là insoupçonnées². »

À titre informatif, le coaching n'est pas :

- de la consultation. Le consultant évalue les pratiques d'une compagnie. Le coaching est un processus de découverte dans lequel les clients sont amenés à trouver des solutions en eux, en plus d'être responsables de les mettre en œuvre ;
- de la thérapie. Le coaching est orienté vers l'avenir alors que la thérapie s'intéresse davantage aux douleurs du passé et aux défis actuels. Si l'aboutissement naturel du coaching peut aussi être un état émotionnel positif et optimisé, l'objectif

1. www.coachfederation.fr/index.php/je-veux-devenir-coach/qu-est-ce-que-le-coaching

2. http://icfquebec.org/img/client/page_web/pdf/Besoin_de_coaching_nov_2013.pdf

premier sera de générer des stratégies qui peuvent être mises en pratique pour atteindre des buts spécifiques ;

- de la formation. La formation est fondée sur certains objectifs d'apprentissage formulés dans un programme, alors que le coaching n'est pas prédéterminé ;
- du mentorat. Il peut arriver que certains coachs fassent du mentorat dans un rôle de coach-mentor, mais en règle générale les coachs ne mentorent pas ceux qu'ils coachent.

Définition du coaching vocal

À ce jour, la notion de coaching vocal est encore très peu, voire quasiment pas définie dans la littérature.

Définitions répandues

Voici, en substance, ce que l'on peut trouver comme définitions usuelles les plus répandues :

« Un coach vocal peut vous aider à trouver votre voix et à reprendre confiance en vous. Il peut vous aider à perfectionner votre voix et à gérer votre stress. Un coach vocal enseigne la maîtrise de la respiration, la relaxation et des techniques vocales pour poser sa voix et être plus sûr de soi³. »

« Il s'agit d'un parcours personnalisé pour reprendre confiance dans sa voix. Tous les aspects de l'outil vocal sont travaillés lors d'une séance de coaching [pour] parvenir à un discours fluide capable de séduire un auditoire sans fatigue et sans stress. Le coaching vocal peut servir également à préparer et à s'entraîner à une prise de parole en public, à préparer un entretien d'embauche, des examens oraux, un casting⁴... »

3. www.gralon.net/articles/enseignement-et-formation/cours/article-quel-est-le-role-d-un-coach-vocal--3670.htm

4. Danièle Dahan, coach vocal : <http://ddlcoachvocal.fr/definition/>

Ma définition

Le coaching vocal tel que je le conçois et le pratique depuis plusieurs années est le résultat d'une alchimie, le fruit de l'ensemble de mes apprentissages : une expérience que j'ai affinée au fil du temps, forgée à partir des enseignements que j'ai acquis en master de business coaching et lors de mes études de psychologie et de psychophonie, mais également dans la pratique professionnelle de la voix off et du chant.

Le coaching vocal met l'accent sur deux axes :

- le changement centré sur la gestion d'éléments extérieurs à la personne, c'est-à-dire tout ce qui est visible : la transformation de ses comportements apparents, l'obtention de résultats immédiats en réponse à ce qui est demandé par un tiers, par exemple dans le cadre de l'entreprise.
- un accompagnement qui passe par un rééquilibrage des attitudes et du cadre de référence pour déboucher sur davantage de savoir-être, d'autonomie et de confiance en soi.

Dans tous les cas, le coach vocal évaluera avec son coaché la nature, l'étendue et l'orientation attendues par ce dernier dans son accompagnement.

Le coaching vocal, c'est surtout :

- une histoire de rencontre, d'accords avec soi et avec le coach ;
- une histoire d'ancrage et d'équilibre ;
- une histoire d'exigence et de bienveillance.

Tout est au commencement

Qu'est-ce qui déclenche un besoin de coaching vocal ?

Dans un cadre professionnel

Le besoin peut émerger à la suite d'un entretien avec votre DRH ou avec un accompagnateur des hauts potentiels. Le besoin d'un coaching vocal peut être identifié comme essentiel lors d'une prise de poste qui vous exposera plus fréquemment aux prises de parole en public, qui vont bien au-delà de simples réunions d'équipe.

Haut potentiel

Un haut potentiel est une personne qui, par son profil ou par ses performances, pourrait à l'avenir apporter une grande valeur à l'entreprise et que cette dernière forme afin que le haut potentiel puisse développer toutes ses capacités.

Bien souvent, le prescripteur vise des enjeux beaucoup plus importants et souhaite que le futur coaché monte en puissance dans ses interventions : face à un public de pairs, face à un effectif conséquent de plusieurs centaines de personnes, face à des acteurs tels que des préfets, les médias, des ministres, des présidents de groupe, pour défendre des dossiers de plusieurs millions d'euros ou bien pour mieux gérer des situations de crise.

Dans un cadre personnel

C'est bien souvent notre petite voix intérieure qui se manifeste, qui dit « stop, on passe à autre chose », après une situation particulièrement déstabilisante face à laquelle on n'a pas eu l'aplomb ou l'assurance de s'exprimer à bon escient, ou encore à la suite d'une réflexion qui nous a anéanti... Ce besoin peut

également être déclenché par une volonté de trouver sa place ou de retrouver sa place, de changer de cap, lorsque l'on se pose des questions existentielles dans des moments difficiles de notre vie (perte d'emploi, divorce...), lorsque l'on cherche sa voie/voix.

Souffler, s'asseoir à la croisée des chemins afin de déterminer lequel nous allons suivre, prendre le temps de cette réflexion devient alors essentiel, voire, dans certaines situations, peut se révéler l'expression d'un véritable instinct de survie.

C'est un moment de pause qui s'impose pour soi en s'écoutant, en se challengeant différemment, pas dans un cadre thérapeutique, mais dans un dispositif qui permette de se connecter à soi en ayant des résultats rapides. Un peu comme ces notes que l'on joue à la sortie d'un premier cours de piano, qui sonnent joliment et nous donnent satisfaction.

Cet accompagnement se fait et s'enclenche parce que nous sommes prêt à franchir une passerelle et à nous regarder « en vrai » et sans fard ! Le miroir vocal nous renverra ce qui est « bancal » dans notre intégralité, à savoir le corps, le cœur, l'émotionnel, l'esprit, intérieur et extérieur. Donner de la voix, ce n'est pas rien, cela nous met dans le plus grand dénuement, ne permet aucun détour, aucune triche ou dissimulation ! Ce travail vocal fait émerger la partie immergée de l'iceberg en chacun de nous et nous pousse à aller plus loin.

C'est aussi oser pousser la porte d'un lieu pour enfin apprendre à chanter, voir si l'on a une voix, s'autoriser à la sortir !

À qui s'adresse le coaching vocal ?

J'ai été amenée à rencontrer des personnes exerçant des métiers variés et venant pour des raisons totalement différentes. Voici quelques exemples.

- Laura, aide à domicile : « Apprendre à chanter, gérer le stress. »

- Capucine, étudiante : « Trouver un peu plus confiance en moi, oser m'adresser à un groupe de personnes sans perdre mes moyens. »
- Marie-José, formatrice : « Doublage d'un webinaire avec "ma co-formatrice" avec confiance, poser ma voix. »
- Louis, directeur : « Une meilleure maîtrise de ma voix notamment lors de présentations ou de rencontres importantes et une connaissance de différentes bonnes pratiques pour bien se préparer aux rendez-vous ou aux interventions importants. »
- Jean-Paul, directeur : « Trouver des exercices qui permettent de placer la voix, qui donnent dès la première phrase de l'assurance, la puissance vocale et par conséquent l'écoute immédiate de l'auditoire. »
- Marie-France, responsable : « Accompagnement vers un poste de cadre dirigeant. »
- Émilie, directrice marketing : « En recherche d'emploi, un coaching vocal pour optimiser les entretiens. »
- Julien, directeur adjoint : « Accompagnement à la prise de parole. »
- Maddy, directrice des opérations dans le secteur bancaire : « M'accompagner dans la préparation de mes interventions en public et plus précisément auprès de la communauté des managers de proximité. »
- Bruno, cadre dirigeant dans les services financiers : « Apprendre à poser ma voix, à mieux gérer mon élocution et mes intonations et à canaliser d'éventuels stress pouvant se traduire dans la voix. »
- Valérie, directrice : « Une commande vocale sur proposition de ma direction. »
- Céline, scénariste (franco-américaine) : « Dépasser ma peur bleue de chanter. »

- Marion, directrice marketing/directrice digital : « Équilibrer vie professionnelle et vie personnelle. »
- Camille, cadre : « Être écoutée et comprise dans des situations de groupe. »

Comme le démontrent les exemples évoqués ci-dessus, tout le monde peut demander un coaching vocal : de la femme au foyer au commerçant ou au cadre dirigeant accompli ou en devenir, en passant par les personnes en recherche d'emploi, les étudiants, les artistes en herbe ou confirmés ; d'une manière générale, les curieux, les novices, les amateurs et les experts !

La force de ce type d'accompagnement réside notamment dans le fait qu'il ne concerne pas de catégorie sociale en particulier, pas plus que de tranches d'âges, ou de genre particulier non plus... et que le point commun à chacun est de faire ce pas inconnu vers soi-même.

La voix dans tous ses états

*« Tout a une voix, tout a une histoire.
Les histoires se cachent partout. »*

Théodore Roszak⁵

Repérer ce qui cloche

Parce que la personne que l'on rencontre va nous exposer sa voix dans tous ses états – émotionnels, physiologiques, physiques –, il est important, dès le premier rendez-vous, de bien cerner l'histoire de cette voix. Cette première étape de compréhension ou d'établissement des objectifs et du pourquoi de cette

⁵ Les Mémoires d'Elizabeth Frankenstein, Le Cherche Midi, 2007.

démarche de coaching est déterminante. Il ne s'agit pas ici de jouer les devins mais de conjuguer en une synthèse cohérente et signifiante, extrêmement précieuse pour la suite, le récit du coaché et les quelques « signes » inconscients qu'un coach vocal expérimenté saura invariablement détecter.

Valérie, psychologue, formatrice, auteur et électron libre

« À cette période, toute jeune maman, j'étais dans un tumulte immense par rapport à ce grand bouleversement de ma vie... J'avais un besoin urgent de respirer en dehors de mon bébé/de la maison... Aussi, choisir l'atelier vocal (cela aurait pu être le tricot !), ce fut un heureux cadeau pour m'accorder un moment pour moi, respirer, chanter, faire entendre ma voix, sentir que j'existais encore en dehors de mon rôle de maman. »

Ce témoignage est fort courageux et puissant. Il démontre parfaitement ce que le travail sur la voix peut apporter dans des moments de vulnérabilité et de bouleversements. Les personnes ont parfois honte d'exprimer ce qu'elles traversent et de désirer penser à elles, de se mettre en avant sans culpabiliser.

Ce passage dans l'atelier vocal montre à quel point celui-ci peut contribuer en toute intimité et dans la bienveillance à la reconquête d'une estime de soi ébranlée.

Valérie, jeune maman à l'époque, a réellement besoin de se retrouver, d'occuper un espace à elle, ce qu'elle ne parvient pas à faire chez elle, à la maison, à ce moment-là de sa vie.

Elle peut s'autoriser ici à être entendue, « ré-entendue » d'elle-même, avant tout, en tant que femme, en tant qu'être humain et non uniquement en tant que « maman ». C'est son souhait le plus cher.

Elle peut explorer et renouer pleinement avec son identité vocale de femme à part entière, peut-être trop fréquemment mise en

retrait par le passé. En effet, les voix qui ne s'expriment pas sont bien souvent des « voix empêchées » d'il y a longtemps...

Les voix du passé

Je ne compte plus les fois où j'ai entendu, en premier entretien, lorsque j'indique qu'au cours des prochaines séances des exercices issus de la technique vocale chantée seront proposés : « Oh là là, chanter ? Mais vous n'y pensez pas, je chante faux, d'ailleurs quand j'étais enfant en cours de chant et/ou musique, l'institutrice me mettait au fond de la classe, au dernier rang, en me demandant de faire le poisson... »

J'entends aussi régulièrement : « Chez moi, quand je chante, mes enfants/l'entourage proche m'intiment de stopper toute expression vocale, je leur casse les oreilles, ils se moquent... Même tout seul dans ma voiture, je n'ose pas chanter... »

Ou encore, sans même parler de vocaliser, c'est-à-dire de faire quelques gammes de notes chantées dans le cadre de l'échauffement de la voix : « À la maison, on n'avait pas le droit de parler sans que l'on y soit invité... et, croyez-moi, l'ordre était intimé d'un simple regard ! Alors, faire du chant... »

Sans chercher expressément à convoquer la Psychologie avec un grand « P » pour les décrypter, l'expérience montre que ces situations génèrent des frustrations énormes, des complexes, qui, la plupart du temps, se manifestent non seulement dans le registre de la « voix cachée » mais sont également traduits et repérables physiquement à travers des postures visibles dites « postures de la non-confiance en soi ».

Ces mises à l'épreuve du « Sois, mais tais-toi » influent sur nos expressions futures et se retrouvent plus tard dans nos comportements adultes.

C'est ce que mon dispositif doit permettre de mettre au jour pour détecter ce qui peut bloquer et pour être au plus juste dans l'accompagnement vocal que je vais proposer.

Il est important cependant de préciser que tous les coachés ne sont pas porteurs d'une fêlure et que, souvent, il s'agit de personnes « à l'aise dans leurs baskets » et qui veulent juste « se challenger ».

Et, pour la petite histoire, aujourd'hui, Valérie écrit, compose et interprète ses chansons.

Exercice 1 : Déterminer votre besoin de coaching vocal

- Quelle est votre activité professionnelle actuelle ?
- Où en êtes-vous de votre voix ? Quelles sont les difficultés que vous rencontrez lors d'une prise de parole en public ?
- Quel serait l'apport d'un coaching vocal dans le cadre de vos fonctions actuelles et/ou à titre personnel ?

L'essentiel à retenir

Le coaching vocal permet de mieux gérer les éléments extérieurs à nous et de rééquilibrer nos attitudes afin que nous nous sentions mieux, plus confiant.

Le coaching vocal peut être demandé dans un cadre professionnel (par un supérieur ou par le coaché lui-même) comme personnel. Le coaché arrive souvent avec une idée bien précise en tête mais, parfois, la demande consciente est accompagnée d'une demande inconsciente.

Pour enclencher un coaching vocal, écoutez votre petite voix intérieure. Car vous seul savez ce qui résonne juste pour vous et vous seul sentirez si vous êtes prêt et avez la curiosité de venir à la rencontre de vous-même.