



VOIX CONFINÉE?

Progrès stupéfiants: Hypothèses d'effets collatéraux positifs

Pendant le confinement il n'y a plus eu de cours en personne. Mais beaucoup ont continué à travailler leur voix en ligne.

Et un constat: les progrès des élèves ont été significatifs.

Mes collègues professionnels de la voix ont perçu la même tendance.

J'ai essayé de savoir pourquoi.

VIOLAINE DEHIN

Coach vocal

1. Avec les cours en ligne

- *La concentration* est plus intense. Pour l'élève et pour le prof.
- *Close up*. Le prof et l'élève ont le visage de l'autre en gros plan. Sans doute par un effet des neurones miroirs, il semble plus facile d'entendre et d'imiter le son dans cette configuration.

2. Plus d'heures de sommeil.

Il est prouvé que maintenir sa voix en bonne santé requiert minimum 8h, idéalement 10h de sommeil.

3. Besoin d'évasion.

Chanter est un excellent moyen de voyager sans bouger. Pour soi et pour ceux qui écoutent.

4. Moins de sorties.

Parler à fort volume dans des environnements

broyants, tels bars, restaurants, soirées fatigue le mécanisme vocal.

5. Echange humain

direct ou indirect par la voix. C'est vital. Surtout quand les autres moyens d'expression sont limités.

6. Détermination.

Les élèves qui ont choisi de continuer leur travail vocal savent pourquoi c'est important pour eux.

Et pour VOUS, qu'est ce qui a compté?