



La voix en 3 mots

► La hauteur

Une voix grave ou aiguë est en fait une question de fréquence, de longueur d'onde, soit le nombre de cycles périodiques qu'effectue l'onde en une seconde. Plus la voix est grave, plus la fréquence est basse.

► L'intensité

Elle correspond au volume sonore de la voix et se mesure en décibels (dB). Elle traduit l'amplitude des ondes sonores. Lors d'une conversation courante, l'intensité de la voix parlée est de 60 à 70 dB.

► Le timbre

Ou l'enveloppe harmonique du son. Il est fait de tout ce qui s'ajoute à la vibration originelle de la note et dépend de la morphologie, mais aussi de la forme que nous donnons aux résonateurs (cavité buccale, position de la langue, etc.).

et, encore plus profondément, le muscle. En simplifiant, on peut dire que certains muscles permettent à de petits cartilages du larynx de se rapprocher, d'autres leur permettent de basculer vers l'arrière, par exemple. C'est l'ensemble de cet appareil vocal qui va contribuer à produire le son, à moduler la hauteur, le timbre de la voix.

On ne peut pas changer radicalement une voix. Sur quoi travaille-t-on?

On ne change pas une voix, effectivement. Déjà parce que cela irait à l'encontre d'un travail d'affirmation de soi. Le travail vocal consiste plutôt à se débarrasser des freins que l'on peut avoir et qui empêchent notre voix de s'exprimer pleinement. Ce que l'on peut exercer, c'est notamment la conscience du corps, pour donner de l'espace à la voix. Mais aussi la respiration abdominale, ainsi que l'utilisation du souffle, afin de ne pas relâcher l'air d'un coup lorsque l'on parle. Le fait de travailler sa respiration a un impact sur presque tous les aspects de la voix, sur l'articulation, le débit, le timbre, la stabilité. On peut aussi travailler à se faire entendre sans crier, apprendre à occuper l'espace avec sa voix, et donc gagner en

charisme, ou encore à moduler son timbre, ses intonations, son rythme pour captiver son auditoire.

Combien de temps faut-il pour modifier sa voix?

Ça dépend beaucoup de la personne, si elle a un gros travail à fournir ou non, si elle a une bonne conscience de son corps ou non, ça dépend aussi de son engagement dans le travail. J'ai un programme standard sur quinze heures. En général, à la fin de ce programme, on a fait le tour de la question. Il arrive que l'on assiste à des transformations vocales spectaculaires. Parfois, en une seule séance, la personne sort un son qu'elle n'avait jamais produit de sa vie. ●



À lire

«Femmes, faites-vous entendre - S'affirmer par le travail de la voix», Christine Moussot, Éd. Odile Jacob, 274 p.

Mon âme dans un sac

Nos singeries

Renata Libal
Journaliste



La revoilà! La grande prêtresse de la simplicité a commis un nouvel ouvrage, encore plus mortifiant que les précédents... Mais si, vous voyez de qui je veux parler: Dominique Loreau, cette Française établie au Japon depuis les années 70, qui a découvert là-bas l'art subtil de vivre mieux avec trois fois rien et qui tente dès lors de nous convertir aux joies du désencombrement. Elle nous a déjà imposé le tri zen des garde-robes, des tiroirs de la cuisine, des produits dans la salle de bains, puis elle a enchaîné avec le plaisir des dépenses frugales, la plénitude intérieure d'un appartement bien rangé et autres éloges de l'infiniment peu. C'est à chaque fois pareil: on lit, on trouve que, théoriquement, elle a assez raison, on décide d'adopter - toujours en théorie - la méthode des listes d'indispensables... et on se retrouve trois semaines plus tard avec le même bazar qu'auparavant. Avec juste le sentiment de culpabilité en plus, parce qu'entre-temps, on est censé avoir été éclairé par sa lumière.

Son dernier méfait, donc: «Mon sac, reflet de mon âme» (Flammarion). Mon conseil: si vous êtes une femme et que votre sac pèse plus de

400 grammes, contournez soigneusement le rayon «vie pratique» des librairies pour ne surtout pas tomber sur ce bouquin. Les questionnements existentiels qu'il soulève sont un désastre: avez-vous trouvé le sac de votre vie? Le videz-vous chaque soir avec amour pour en contempler les trésors? Organisez-vous son contenu en modules? Le posez-vous toujours sur une surface propre? Il y en a 180 pages comme ça et mes réponses personnelles sont «non», «non» et toujours «non». Je possède des cabas, pochettes et autres musettes de toutes les formes et couleurs possibles et chacun contient de quoi tenir cinq jours en terre inconnue. Y compris, parfois, une barre de chocolat fondu vieille de six mois ou trois paires de lunettes de soleil si je veux avoir le choix. Je sais que mon épaule gauche est plus haute que la droite, à force d'empêcher ma besace dodue de glisser. Et j'ai renoncé à confier mon compagnon de chaque instant à qui que ce soit, même le temps de glisser une pièce dans un parcmètre, car qui le prend en main me demande forcément pour quelle raison je transporte des briques tout au long de la journée. Et vous savez quoi: je n'ai absolument pas besoin de Dame Loreau pour savoir que je fais tout faux. Je suis prête à assumer crânement le capharnaüm serré contre mes côtes: je l'aime exactement comme il est. Et si l'âme qui se reflète dans ce miroir des vanités apparaît surchargée, bigarrée et bizarre, tant pis. Minimaliste, je ne serai pas.

Me vient soudain tout de même une envie de nettoyage et de débarras: je crois que je vais virer tous les livres de la dame qui s'empoussièrent sur une étagère. De la légèreté, que diable!

Style L'objet de la semaine

Pieds guillerets

Les hommes en ont visiblement marre des chaussettes noires. Ce printemps, les couleurs et les motifs se laissent voir sous l'ourlet des pantalons.

Lauren Hostettler

L'objet

► Un peu comme les cravates, les huit paires de chaussettes business DillySocks sont bicolores et ornées de motifs géographiques délicats. Des carreaux, des pois, des losanges ou encore des chevrons ornent les modèles de cette gamme. Fines et douces, elles sont confortables et tiennent au mollet grâce à une bande antiglisse sur leur bord.

La tendance

► Porter des chaussettes colorées apparentes sous son costume n'est plus réservé aux hipsters et dandys originaux. Il n'est plus rare de voir des cadres ou même des mariés en costume arborer des mollets bariolés sous des pantalons retroussés. Les enseignes ne s'y trompent pas puisque depuis l'an dernier les chaussettes à motifs apparaissent un peu partout, de la marque suédoise Happy Socks au roi des losanges Burlington.



La marque

► Ce modèle business est l'œuvre d'une marque suisse qui se lance aussi dans ce créneau. Créée en 2013, la marque DillySocks prend forme après un échange entre trois amis zurichois de retour d'un voyage lointain. Ils évoquent les couleurs et les sensations qui les ont éblouis et décident d'introduire de la couleur dans les accessoires du quotidien. Leur choix porte sur les chaussettes, objet idéal pour apporter de la fantaisie dans les tenues de tous les jours. Le trio fait produire ses chaussettes au Portugal, dans une petite entreprise familiale.



La collection

► Depuis les débuts de l'entreprise, différentes lignes unisexes ont été créées, embellies par des petites pastèques, des animaux, des arabesques ou des végétaux multicolores, disponibles en version basse ou haute. En automne 2016, la firme lance une gamme pour enfants pour qu'ils soient assortis à leurs parents. L'originalité de chaque modèle est poussée encore plus loin, car chaque motif possède son propre nom et une courte phrase de biographie. On a donc le choix entre les paires baptisées «Soleil Pacifique», «Ferme de lavande», «Danse des flamants roses» ou «léopard endormi», entre autres. Ce printemps, DillySocks propose une première collection business pour hommes. Outre les modèles à motifs, pour les moins téméraires, des variantes unies sont aussi disponibles.



L'achat

► Pour le moment, les ventes se font en ligne uniquement sur le site www.dillysocks.com. À partir de 9 fr. 90 la paire.