

Appui vs Soutien: dynamiques respiratoires et façonnage du timbre dans différentes esthétiques vocales.

Introduction

« Soutiens, mais soutiens donc! »
« Pres-sion, pres-sion, pres-sion »
« Pousse en bas du corps, comme pour aller à la selle »
« Colle tes abdos à ta colonne »
... J'en passe, et des pires!

Ces invocations, inspirées selon le cas par une mystique du Soutien, ou une religion de l'Appui, tous les apprentis chanteurs les ont entendues. Et tous les apprentis profs de chant ont eu à s'interroger sur leur bien-fondé, avant de les transmettre à leur tour ... ou pas!

Si chacun s'accorde à reconnaître la nécessité de « soutenir le son», de « le poser sur la colonne d'air », de « le connecter au bas du corps » (j'en reste à dessein à des terminologies vagues, avant de proposer des définitions plus scientifiques), il m'a fallu attendre un certain nombre d'années avant de rencontrer des enseignants capables de définir les notions de soutien et d'appui, puis de montrer très concrètement comment mettre en action ces deux principes inséparables. Inséparables, car l'un ne se conçoit pas sans l'autre, et la bonne gestion du souffle n'est possible qu'en utilisant harmonieusement ces deux forces. Jusque-là, rien que de très banal et commun. Mais ma fréquentation de pratiques vocales extrêmement variées, de la chanson au lyrique, en passant par de nombreuses musiques cataloguées « traditionnelles », m'a permis de vérifier qu'il n'y a pas une façon d'utiliser sa dynamique respiratoire, mais autant de façon que d'individus, et d'esthétiques vocales! Après avoir défini les termes d'appui, de soutien, et les dynamiques neuro-musculaires qu'ils impliquent, nous tenterons de montrer comment la précision du geste vocal, et son adaptation au timbre recherché par le chanteur, dépend intimement de la gestion de ces dynamiques, en apparence antagonistes.

Définitions

D'énormes progrès ont été accomplis par les professeurs de chant, aidés et soutenus par les médecins, les acousticiens, et les neuropsychologues, dans la compréhension, et donc l'explication, du mécanisme respiratoire. Il est cependant utile de calibrer notre vocabulaire, afin de ne pas laisser place à l'imprécision.

La notion de soutien

Lors de l'inspiration, le diaphragme se tend, s'abaisse, exerçant une pression importante sur les viscères. Ceux-ci exercent à leur tour une pression importante sur la paroi abdominale, qui se déforme (le ventre se gonfle), sur un espace dans le dos compris entre l'os iliaque et les fausses côtes, et sur le plancher pelvien (périmée, sphincters), lequel, tel un diaphragme, s'abaisse également à l'inspiration. Dans le même temps, les muscles intercostaux ouvrent la cage thoracique, en soulevant les vraies côtes, et écartant les fausses. Les poumons, reliés au diaphragme par les deux plèvres, se remplissent alors automatiquement, sous l'effet du changement de leur pression interne (principe *de la pompe à vide*). Le chanteur a une sensation de dilatation maximum, aux niveaux thoracique et abdominal.

Lors de l'expiration, le diaphragme se détend, et cesse d'exercer cette pression sur les viscères et la paroi abdominale. L'élasticité de cette paroi (tout spécialement celle du transverse), crée alors un

mouvement inverse, repoussant les viscères contre le diaphragme, qui lui-même comprime les poumons, entraînant l'expulsion de l'air contenu dans les poumons. Dans le même temps, les intercostaux externes se relâchent, et la cage thoracique se referme, exerçant elle aussi une pression sur les poumons, qui se vident. Cette phase de l'expiration, que les psycho-motriciens désignent sous le terme de « soupir », est passive. Elle peut être utile pour l'acte phonatoire, mais celui-ci entraîne généralement un allongement de l'expire, qui devient alors volontaire, voire « forcé ». Certains enseignants recommandent alors de déclencher, puis d'accompagner cette dynamique expiratoire vers le haut et l'extérieur par une action musculaire consciente, c'est-à-dire de soutenir l'action du diaphragme en exerçant une pression supplémentaire sur les viscères à partir du plancher pelvien, des muscles du pubis, et des premiers abdominaux (transverses et petits obliques), de l'intérieur vers l'extérieur, et du bas vers le haut. (voir dessin, flèches vertes)

On peut appeler cette action *soutien, pression, sostegno, expiration sportive*, il s'agit toujours de *soutenir* l'action expiratoire du diaphragme, c'est-à-dire d'amener sous les cordes vocales une pression d'air plus ou moins importante, leur permettant de vibrer dans de bonnes conditions. Nous y reviendrons.

La notion d'appui.

Certains chanteurs ont une sensation qui semble tout à fait opposée à celle-ci. Ils ont l'impression, et recherchent même, une pression importante sur la masse viscérale **vers le bas et sur les côtés**, et même dans le dos comme pour repousser le diaphragme pendant l'expiration -flèches rouges et jaunes sur le schéma- (ce qui est impossible, en théorie). Pour y parvenir, ils mobilisent pendant l'expiration la musculature inspiratrice: ils gardent leurs intercostaux externes contractés, conservant ainsi la cage thoracique ouverte (*la posture noble* chère au professeur Miller), et utilisent consciemment abdominaux obliques, dorsaux et carré des lombes pour garder l'abdomen gonflé, et exercer une force comparable à celle du diaphragme lors de l'inspiration (rappelons qu'il nous est impossible, faute de connexion nerveuse idoine, d'agir directement sur le diaphragme, commandé par le nerf phrénique, lequel échappe au contrôle du cortex, et donc à notre volonté). On a alors l'impression d'un *appui* (*appoggio*, ou plus précisément *affondo*) sur la colonne d'air, d'une *contre-poussée* venant équilibrer le soutien, voire d'utiliser une *pédale* pour repousser le diaphragme. Cette action permet de gérer le débit d'air en équilibrant la pression subglottique, afin de permettre au larynx de fonctionner dans une plus grande liberté. En particulier, cette action facilite les changements de mécanismes, les fameux passages.

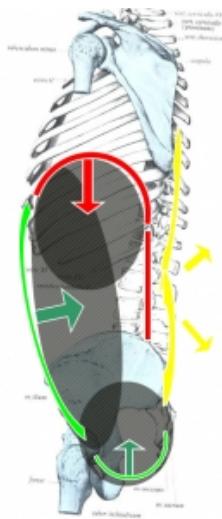
La *lotta vocale*; soutien+appui= liberté, souplesse, et puissance.

Pourquoi se soucier à ce point de ces dynamiques vocales? Parce qu'elles ont une influence directe sur le timbre de la voix, sa puissance, et bien sûr sa justesse. Une pression d'air régulière garantit une teneur en harmoniques aigus importantes, créant des timbres clairs, au vibrato rapide, et permettant une projection importante. Un appui diaphragmatique bien construit permettra de charger la voix en harmoniques graves, (donc de créer le *singing formant*), de ralentir le vibrato, d'augmenter les possibilités de dynamiques.

NB: Un professeur expérimenté aura donc tôt fait d'attribuer à une pression d'air excessive les sons stridents d'une voix poussée, au vibrato trop rapide, au timbre saturé d'harmoniques aigus, ayant tendance à chanter trop haut. A l'inverse, il associera volontiers une voix sourde, au vibrato lent, à l'intonation basse, à un excès d'appui, de contre-poussée.

C'est dans l'équilibre harmonieux entre le soutien, force agoniste, et l'appui, force antagoniste, que se trouve le geste vocal juste. Une pression sub-glottique bien équilibrée permettra aux cordes vocales de fonctionner librement, et au larynx de changer harmonieusement de mécanisme lors des passages (à la condition que les registres résonants soient eux-mêmes adaptés en permanence à la hauteur du son, à sa dynamique, au timbre recherché). On parle alors d'accord pneumo-phono-résonantiel, le Graal des chanteurs.

Sans entrer dans les détails, ni chercher à remplacer l'oreille et les explications d'un bon professeur de chant, adaptées à chacun, on pourra définir ce juste équilibre entre soutien et appui ainsi: le début de l'expiration se situe au niveau du plancher pelvien et du muscle transverse, , qui se dynamisent. Puis le mouvement respiratoire (appelons-le souffle, même s'il n'y a pas d'air dans l'abdomen!), vient s'étaler en largeur exerçant une pression centrifuge, sur des parties du corps que l'on peut sentir se gonfler lorsque l'on veut résister au vidage de l'air, par exemple en émettant une consonne: *hara* (2cms en-dessous du nombril), *poignées d'amour* (la taille, quoi!), et *poches* dans le dos, entre côtes flottantes et os iliaque. Certains enseignants parlent de garder sa bouée gonflée, gardons cette image efficace! Pendant l'expiration, en cas de son plus fort, plus long, ou plus aigu, on pourra accentuer la contraction du bas du corps (plancher pelvien, muscles du pubis, et transverse, voire grands droits en fin d'expire!), ou augmenter la pression latérale, et au bas du dos, en fonction du résultat timbral recherché. Car au-delà des controverses de chapelle, il faut affirmer ceci: il n'y a pas de vérité absolue dans cette gestion du souffle du chanteur, et privilégier le soutien ou l'appui est possible dans toutes les situations. Tout dépend du son que l'on veut obtenir, et donc de l'esthétique musicale dans laquelle on évolue.



Quelle dynamique pour quel résultat?

Essayons de dresser une typologie des comportements expiratoires en fonction des modifications du timbre en découlant, et donc de l'esthétique vocale selon les genre musicaux.

Chanson, pop, berceuse: basses pressions laryngées, le chant « naturel ».

Dans ces genres musicaux, comme l'explique très précisément Richard Cross dans [un article récent](#), des tessitures assez restreintes, une amplification indispensable et des phrases courtes ne demandent que rarement des « exploits vocaux » à l'interprète. Les cordes vocales sont moins sollicitées que dans d'autres genres, on privilégie le texte, et l'émotion provient davantage du caractère « intime » de l'expression vocale que de la virtuosité (ce qui ne signifie d'ailleurs en rien que ces interprètes en soient incapables!). Une pression « naturelle » (celle exercée par l'élasticité de la paroi abdominale, l'action expiratoire du transverse et le relâchement des intercostaux, c'est à dire l'antagonisme transverse/diaphragme), garantit la mise en vibration des cordes, et un effort supplémentaire de soutien, pour une ou des notes plus aiguës, tenues plus longtemps, ou dans une dynamique plus importante, prend le relais. Une tessiture « raisonnable » (rarement plus d'une octave et demie), une discontinuité du souffle assumée (pas de recherche du sacro-saint *legato*), une utilisation « raisonnée » du vibrato (aux seules fins expressives, et non comme relaxation d'un larynx soumis à de fortes pressions sub-glottiques), et la recherche d'une émission « naturelle » (c'est à dire sans assombrissement du timbre ni *couverture* du son), permettent cette économie du souffle. Il ne sera

que rarement fait appel à l'appui.

Exemples: Carla Bruni (!), Mathieu Bogaerts, Piers Faccini, Jeff Buckley...

Chanson « à voix », comédie musicale, chant napolitain: entre voix « naturelles » et « cultivées »

Quand parle-t-on de chanson « à voix », ou de « grande variété »? La réponse demande une certaine prudence, mais risquons-la: lorsque l'émotion, portée par le texte, devient plus intense, plus extérieure, et exige amplitude mélodique et dynamique, étirement du tempo, utilisation régulière du vibrato. Exemples: certaines chansons de Florent Pagny, de Céline Dion, les airs des comédies musicales « modernes », et de certains musicals classiques, et bien sûr la chanson napolitaine, si proche de l'opéra, mais tellement enracinée dans le corps et la culture populaire! Le caractère intense et « démonstratif » de l'émotion entraîne une modification de l'écriture mélodique (la tessiture s'agrandit), de la dynamique (l'écart entre les nuances piano et forte), et de la durée des phrases (cf. la démonstration de Richard Cross in Abécédé du chant, p. 38). Cette exigence musicale implique une modification des dynamiques respiratoires: pour assumer ces contraintes plus importantes, l'artiste doit augmenter la pression sub-glottique, ET l'équilibrer par une impédance sus-glottique plus importante. Outre une adaptation du registre résonantiel (couverture du son, *mixage* des mécanismes, et donc enrichissement en harmoniques graves), cette fourniture vocale nouvelle entraînera l'utilisation simultanée du soutien et de l'appui. Le soutien pour apporter la pression d'air nécessaire et suffisante, l'appui pour résister au viddage, stabiliser le larynx dans la *speech level position* chère à Seth Riggs, et permettre la mixture des registres. Le travail de la consonne, qui incarne le discours, devient essentiel, tandis que les voyelles, qui portent la mélodie et l'harmonie, ne se trouvent que très légèrement modifiées, contrairement à ce qui advient dans le genre lyrique.

Grands genres lyriques populaires (tango, gospel, fado..): un chant sombre, ancré dans le corps

Dans ces genres, que l'on peut qualifier d'opéras *populaires*, tant ils véhiculent d'intensité dramatique, d'affects métaphysiques et universels, tout en restant dans le registre de la parole, la tessiture s'élargit, la dynamique s'agrandit, il faut donc recourir à un travail particulier sur le timbre: rester dans le registre de la voix parlé, c'est à dire un mécanisme 1, mais en y mêlant très souvent des résonances de tête, afin de mixer, d'affiner le son, de risquer des pianissimi aériens, juste après de grandes phrases lyriques émises à pleine voix (Billie Holiday, Carlos Gardel, Amalia Rodrigues sont des exemples parfaits de cette utilisation des registres résonantiel). Les interprètes ont donc recours à un appui très important, mais, pour les nuances piano, les sons « blanchis », n'hésitent pas à relâcher cet appui, pour permettre le mixage, voire la bascule en mécanisme 2 (notons que certains interprètes du lied ou de la mélodie française ont recours aux mêmes méthodes).

Musicals « classiques », opéra: le miracle de l'*appoggio*.

Si l'apprentissage du chant lyrique demande beaucoup de temps, d'énergie, et requiert une pratique technique régulière, c'est en raison des contraintes esthétiques consubstantielles au genre: tessitures extrêmement élargies (couramment deux octaves, deux et demie n'étant pas un chiffre exceptionnel), dynamiques très importantes (du *ppp* au *fff*, jusqu'à *ppppp* chez Poulenc!), phrases très longues, recherche de l'homogénéité parfaite de la voix, utilisation intense du vibrato, maîtrise de l'ornementation... Bref, le chanteur lyrique doit savoir tout faire, et supporter la comparaison avec les omniprésents modèles passés ou présents! N'oublions pas les contraintes acoustiques (présence d'un orchestre plus ou moins fourni, qui occupe une large partie du spectre sonore), qui l'amènent à « spécialiser » son timbre dans la zone du *singing formant* (autour de 3000Hz, la zone, où l'effet de masque de l'orchestre s'atténue).

Ces différentes contraintes l'amènent à être un authentique virtuose des dynamiques respiratoires!

Tout en assurant un soutien solide, afin d'entretenir une fourniture laryngée conséquente, il doit en effet être capable de produire un appui diaphragmatique et une ouverture intercostale ininterrompus! On se souvient de l'exercice vu dans le film d'Alain Corneau *Farinelli*, qui consiste à souffler sur la flamme d'une bougie sans jamais l'éteindre, durant de très longues secondes. Il décrit au mieux la maîtrise absolue du souffle que doit avoir le chanteur classique. Fournir une pression d'air régulière, ralentir le débit et rendre possible la couverture du son en stabilisant les diaphragmes, et faire face aux changements radicaux de hauteur ou de dynamique en adaptant en permanence ses équilibres respiratoires (un peu plus de pression pour un aigu, plus d'appui pour une *messa di voce*, etc...). Cette gestion millimétrée des réflexes respiratoires est la condition indispensable à la réalisation des exigences du bel canto en terme de timbre: homogénéité des registres (le larynx ne doit ni être « poussé vers le haut » par une trop forte pression, ni « tiré par le bas » par un appui forceené pour changer de mécanisme), et mise en oeuvre de la *couverture du son*, le fameux chiaro-oscuro, qui autorise l'émission de notes suraiguës sans mettre le larynx en péril.

Chant projeté (balkans, tziganie, Italie du Sud, Sardaigne): la *voce di pancia*

Reste le cas des musiques traditionnelles des pourtours de la Méditerranée, ou des Balkans, dans lesquelles l'émotion et la projection (inséparables), trouvent leur source dans un travail respiratoire et timbral particulier: l'interprète cherche un appui très bas dans le corps (on parle alors de *voce di pancia*), ET très haut dans la tête. Comme le montre les travaux de Martina A. Catella, la sur-utilisation des résonances et vibrations « de masque » (vibrations de l'os du palais, de l'os propre du nez, des pommettes, et résonances des fosses nasales, et des sinus), obtenue par une position haute du pied de langue et une activité accrue des muscles zygomatiques entraînant une élévation du voile du palais, implique une couleur très aigüe, très « verte » du timbre, propre à générer une projection puissante, grâce aux harmoniques aigus. Dans cette technique, peu ou pas de soutien, (seul le plancher pelvien résiste, et le transverse reste « en veille »), un énorme appui sur le diaphragme, équilibré seulement par ce que l'on pourrait se risquer à appeler un *appui résonantiel* contre les pommettes et le front. Cet appui musclé implique une voix droite, cperu comme assez nasale, sans vibrato, le larynx se soulageant de ces fortes pressions sub-glottiques par une ornementation riche. Ces spécificités rendent ces musiques immédiatement reconnaissable à l'oreille, et exigent de l'interprète non-issu de ses cultures une adaptation technique très précise.

Conclusion

On le constatera à la lecture de ces lignes, l'auteur ne tranche surtout pas entre appui et soutien, mais défend une utilisation raisonnée et maîtrisée des deux phénomènes. Il conviendra, pour le pédagogue confronté à des esthétiques vocales variées (et c'est notre lot à tous aujourd'hui, ce qui rend notre travail encore plus passionnant!), d'apprendre à l'élève à calibrer ses sensations et à adapter sa dynamique respiratoire en fonction du résultat acoustique recherché.

Et puis, il conviendra aussi de lui rappeler constamment cette vérité que les « luthiers des voix » ne doivent jamais oublier: quand l'intention et l'émotion sont justes, le cerveau et le corps du chanteur savent très bien s'organiser pour obtenir le résultat recherché. Comme le danseur à sa barre, le pianiste à ses gammes, le peintre à ses études, le chanteur constitue lors de ses séances de travail un capital expressif qu'il pourra utiliser librement en situation de concert, sans plus avoir à penser à sa technique...