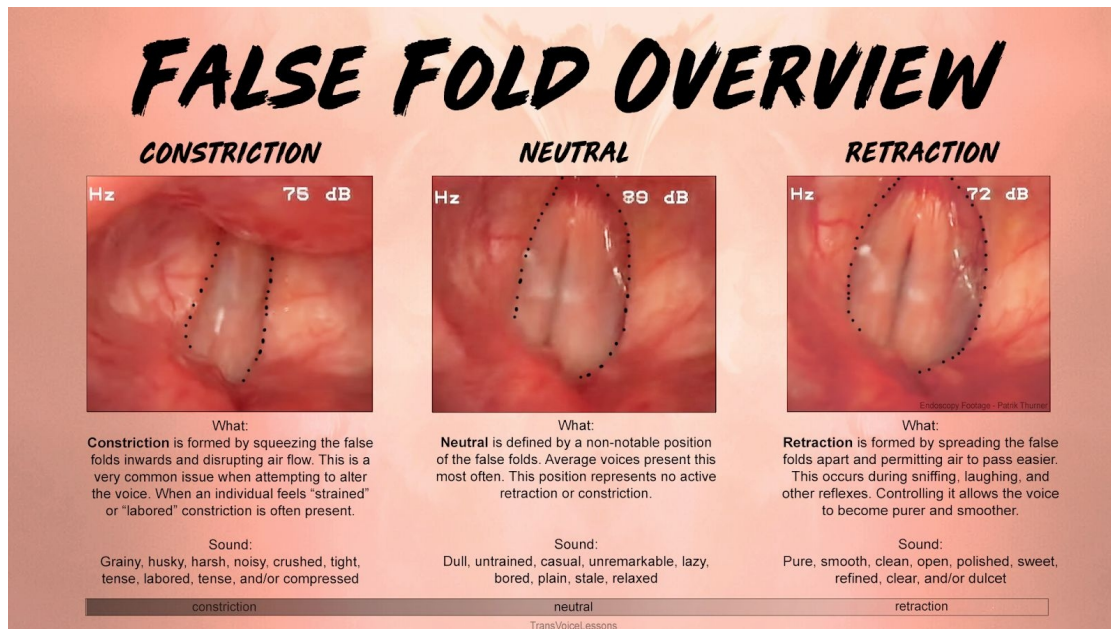


# Contrôle des fausses cordes vocales

## Les bases

Les fausses cordes vocales sont une sorte de paires de cordes secondaires situées au-dessus des vraies cordes vocales. Il s'agit d'une couche protectrice pour la trachée et les vraies cordes vocales. Ces fausses cordes vocales ont tendance à se comprimer lorsque l'on exerce une force, lors d'un effort ou de douleur. Elles s'écartent lorsque l'on a besoin d'air, pour rire, renifler ou haleter par exemple. Le son produit en les comprimant semble rigide, fatiguant, compressé, turbulent, bruyant, granuleux ou rauque. En les étirant, le son devient plus pure et clair. La position intermédiaire est un son neutre sans qualité particulière [?? can often reveal the (non)sound.].



## Pourquoi est-ce important ?

L'une des plus communes erreurs dans le processus de féminisation de la voix est la contraction des fausses cordes vocales. Celles qui ont une contraction indésirable dans leur voix peuvent y remédier en ayant conscience et en procédant au retrait actif des fausses cordes vocales pour annuler la contraction. Qui plus est, pour celles qui désirent féminiser leur voix plus avant ou hyperféminiser leur comportement glottal, le retrait peut servir pour "booster" la finesse.

On peut clairement entendre le caractère granuleux, rugueux, tendu et pincé, voire rauque ou agé produit par la contraction. Maintenir longtemps cette configuration est inconfortable et peut irriter les cordes vocales. Cela signale à l'interlocuteur.ice que la locutrice exerce un effort et se fatigue. Au contraire, un retrait supplémentaire conduit à une qualité de son plus pure, claire et douce. C'est très

doux pour les cordes vocales et réduit la fatigue vocale. Cela indique amabilité, gentillesse et réceptivité à l'interlocuteur.ice.

## Comment utiliser ce document ?

Commence par écouter attentivement les fichiers audios d'entraînement. Essaie d'associer les différents sons. Immite en écoutant les fichiers et réfléchit à ton ressenti. Ensuite, explore la contraction à l'aide des exercices. Observe la sensation de contraction, comment elle influence le son et ce à quoi elle te faire penser. La contraction se ressent physiquement. Le but est de prendre conscience de cette partie de notre voix; Ce document vise à introduire et encourager l'exploration de cette dimension.

## Ecoute et entraînement autitif

Ecoute attentivement les exemples suivant de variation des fausse cordes.

### 1. Entendre la **contraction**

[Aperçu](#)

[Pourquoi est-ce utile ?](#)

[Exemple 1](#)

[Exemple 2](#)

### 2. Entendre la **rétraction**

[Aperçu](#)

[Pourquoi est-ce utile ?](#)

[Exemple 1](#)

[Exemple 2](#)

### 3. Entendre la configuration **neutre**

[Aperçu](#)

[Pourquoi est-ce utile ?](#)

[Exemple 1](#)

## Exploration du control des fausses cordes vocales

### Approches pour explorer la contraction

Voici ci-dessous quatre approche basique pour explorer, observer et interrager avec la contraction des fausses cordes vocales. Globalement, la contraction est à éviter. Notre but est d'explorer la contraction

pour en prendre et à être à même de la déciler si ou quand elle s'immisce dans notre voix. Etant l'opposé du retrait, il est également intéressant de l'explorer. La contraction peut s'entendre avec de nombreuses configuration de voix. En explorant, tu deviendras plus familière avec les diverses formes qu'elle peut prendre. Elle peut être fatigante donc vas-y doucement et explore simplement.

### 1. Voix de personne agée [[exemple](#)]

Dans cette approche, on imite le son d'une personne agée (presbyphonie). On y parvient en comprimant les fausses cordes vocales. Ecoute attentivement, mimique et sois à l'écoute de tes sensations

### 2. Coup de glotte + contraction [[exemple](#)]

Commence avec un léger coup de glotte. Expérimente en comprimant tout en continuant avec de légers coups de glottes. C'est une méthode efficace pour ressentir l'effet de la contraction lors de l'attaque. Baculer de l'un à l'autre (avec et sans contraction) peut nous aider à prendre conscience des sensations de contraction.

### 3. Pressuriser le flux d'air [[exemple](#)]

Commence par une expiration douce et contrôlée. Essaie de doucement presser et comprimer le flux d'air. La qualité sonore d'un flux d'air non voisé nous renseigne sur ce qu'il se passe avec nos fausses cordes vocales. Un flux d'air diffus et presque silencieux indique une rétraction (ou trop peu d'air). La contraction produit un son comprimé, bruyant et sifflant. Ecoute attentivement le fichier audio et essaie de reproduire les sons. Explore et écoute tes sensations

### 4. Gémir de douleur [[exemple](#)]

Grogner de douleur implique souvent une contraction des fausses cordes vocales. Imiter et expérimente avec les sons de grognement en te concentrant sur la sensation.

## Approches pour explorer la rétraction

Les quatre approches ci-dessous permettent d'explorer, observer et interroger avec la rétraction des fausses cordes vocales. Apprendre à contrôler la rétraction permet d'abord de lutter activement contre l'habitude de contracter. Cependant, on peut aussi l'utiliser pour gagner en douceur et purifier notre son. La rétraction est subtile mais son impact est important. Dans l'idéal, nous devenons plus familière avec la façon dont ce son et cette sensation. Pendant la rétraction, le flux d'air à travers la gorge semble plus "froid" et "diffus". De nombreuses personnes le décrivent comme un sentiment de sourire de la gorge. Il est possible de ressentir également une sorte "d'écartement" ou de "retrait" de la zone glottale.

### 1. Retracting avec le /h/ [[exemple](#)]

Le son /h/ expiré (comme en anglais) utilise certains degrés de contraction des fausses cordes vocales. Commence par produire un son /h/ constant. Travaille graduellement à le rendre presque silencieux en maintenant le même flux d'air. En le faisant correctement, on doit sentir l'effort musculaire actif de la

rétraction. Si tu crois y être parvenue, essaie de rester dans cette configuration et note la sensation. Expérimente en produisant un son après avoir maintenu le h non voisé.

## 2. Grande inspiration silencieuse [\[exemple\]](#)

On commence par prendre une grande inspiration (comme après longtemps sans respirer) et à prêter attention aux sensations. Vois si tu ressens une rétraction ou une sensation subtile d'*ouverture*. Ensuite, essaie de prendre cette même inspiration mais cette fois sans faire de bruit. Remarque si tu sens quelques chose de différent. Ecoute le fichier audio et essaie de produire des grandes inspirations claires et presque silencieuse. Si tu ressens ou entends la rétraction, essaie de maintenir la configuration et de relacher légèrement la rétraction pour gagner un plus grand control.

## 3. Déclencheur : rire silencieux [\[exemple\]](#)

Imagine-toi en train de commencer à rire et arrête toi juste avant de produire un son. En se mettant réellement dans ce rôle, les fausses cordes vocales devraient se rétracter. Cet exercice est entièrement silencieux. Ainsi, il n'est efficace que pour autant que l'étudiante parvienne à ressentir la sensation du rire et le sentiment de rétraction simultanément. Ecoute le fichier audio et je te guiderai. Cette approche a été rendue populaire par Jo Estill

## 4. Pure imitation [\[exemple\]](#)

Dans cette approche, nous imitons le son produit par la rétraction. Dans un but de féminisation, je vais vous faire entendre la rétraction avec un timbre fin. Lorsque tu parviens réellement à imiter ce son, tes cordes vocales sont rétractées. Ecoute attentivement, mimique et observe les sensations.

## Conclusion:

En fin de compte, les fausses cordes vocales sont une troisième fonction vocale qui ne permettent pas tant d'identifier le genre de la personne que son état physique, relâché, ouvert ou tendu. Il y a une différence de masse de fausses cordes vocales entre les voix exposées et non exposées à la testostérone.

Les personnes désirant féminiser leur voix ont ainsi trois bonne raison d'apprendre à entendre et contrôler ces fausse cordes :

1) La constriction est une erreur standard dans le cadre de la féminisation de la voix. Il est possible d'y échapper en sachant repérer la sensation. En comprenant la rétraction, il est possible d'agir activement pour contrebalancer la constriction. La priorité devrait être de monter son R1 tout en évitant la constriction ou en augmentant la rétraction.

2) La rétraction peut servir de boost pour affiner le timbre en ajoutant au son une clarté et une pureté souvent perçues comme plus féminine. La rétraction nous permet d'imiter la masse moyenne au repos de fausses cordes vocales chez les femmes, tandis que l'hyper retraction permet de reproduire la rétraction. Enfin, avec la rétraction des fausses cordes vocales, l'épilynx se rétrécit, ce qui permet d'éclairer encore la résonance. Ansi, moins d'air est nécessaire pour produire un son.

3) Contrôler les fausses cordes vocales offre une large gamme pour s'exprimer. La plupart des voix vont et viennent entre contraction, rétraction et neutre selon le contexte. La contraction indique généralement une tension, un travail ou une appréhension. Neutre est associé à un ton paresseux, familial, relâché, terne. La rétraction communique le confort et la réceptivité, la sociabilité et/ou la

positivité car traditionnellement associé à un certain type d'interactions sociales telles que parler à un enfant ou un animal, rire, une plaisante surprise à revoir une vieille amie, etc.

## Mettre en pratique

Après avoir écouté, exploré la dynamique des fausses cordes vocales, analysé tes sensations, essaie de les contrôler librement lorsque tu parles. Les progrès viendront en s'entraînant à comprendre et contrôler les fausses cordes vocales, même imparfaitement et difficilement. Expérimente avec les différents types de control et travaille parallèlement avec d'autres domaines de la voix, tel que la hauteur, la position de la langue, la hauteur du larynx etc.. pour comprendre leurs liens.

Nous avons décrit les fausses cordes vocales comme un élément isolé. Cependant, elles fonctionnent en tandem avec le reste du larynx. Au niveau de la glotte, tous les paramètres sont reliés d'une façon ou d'une autre. Les expériences te montreront jusqu'ou il est possible d'aller de façon indépendante et quels éléments sont influencés par ce control. La résonance semble automatiquement connectée au fausses cordes vocales chez les voix non expérimentées. Une résonance plus sombre encourage une position rétractée alors qu'une résonance plus claire conduit à une plus grande contraction. L'attraction naturelle entre une résonance haute et la contraction est l'une des principales difficultés de la féminisation de la voix.

Reviens aux autres exercices et appliques-y cette nouvelle compétence / conscience. Fais attention a supprimer toute trace de contraction (si c'est que tu souhaites !). Introduit autant de rétraction que tu le désires. Le contrôle sur les fausses cordes vocales est un puissant outil d'expression – utilises-le sagement !

Amelia Z. H.

<https://zheaerosemusic.bandcamp.com/>

[transvoiclessons@gmail.com](mailto:transvoiclessons@gmail.com)

[Transvoiclessons.com](https://www.transvoiclessons.com)

<https://www.youtube.com/transvoiclessons>

traduction : Chloé dh