

## Revue rapide :

La longueur du tractus [?] vocal et le poids des cordes vocales sont les deux principales différences entre la physiologie de la voix “de femme” et la voix “d’homme”. Le but de ces exercices est d’aider des individus à féminiser le poids de leurs cordes vocales. 3 leviers permettent de jouer sur ce poids : la configuration, la fermeture et l’intensité du souffle. La configuration est changée en impliquant plus ou moins de tissus de cordes vocales et permet de produire un spectre de timbres de “fins” à “épais”. Bien qu’il s’agisse d’un continuum, on peut clairement identifier une transition entre l’état fin et l’état épais. La fermeture fait référence or l’ouverture ou fermeture des cordes vocales (éloignement, rapprochement [ a trouver mieux !]. L’intensité de l’air fait référence à la fore appliquée par les poumons pour déplacer l’air.

Ces différents éléments sont interconnectés mais peuvent être contrôlés de façon pseudo-indépendante. Des trois, la féminisation la plus importante est obtenue en contrôlant l’épaisseur et la finesse du timbre. Apprendre à altérer la masse des cordes vocales et à la réduire pour la parole est une partie essentielle du processus de féminisation de la voix. Pour plus d’information, voir la [vidéo](#) de transvoicelessons. Ce document contient une méthodologie d’utilisation, suivie d’entraînement à l’écoute pour reconnaître les timbres puis de 10 exercices pour intèrragir, explorer, provoquer, et observer l’épaisseur et la finesse du timbre.

## Comment utiliser ce document :

L’idée principales de ces exercices est de provoquer et mettre en lumière les différentstypes de configuration: épaisse ou fine. Dans ce but, la plupart des exercices reproduisent des conditions et environnements qui encouragent ou décourage les configurations fines et épaisses. Bien qu’il s’agisse d’un continuum, on peut clairement entendre et mesurer physiquement le point de bascule entre les deux types de timbres. Les étudiantes devraient d’abord tenter d’isoler les sensations et expériences de ces deux modes.

Dans l’idéal, on découvre d’abord le concept, on l’observe et se rend compte de sa réalité, on isole la sensation, on met en pratique avec des phrases simples, amélioré notre control, on l’applique l’utilise avec des extraits ou sur des durées plus longues et enfin, on normalise ce nouvel état en l’utilisant exclusivement.

Il est très bénéfique de s’approprier la rupture, le saut qui s’opère entre les deux états. C’est l’une des meilleures façon de ressentir directement le léger mouvement musculaire qui modifie le timbre. Ecoutes attentivement, amuses-toi et soit attentive! Essaie toujours d’innover et de créer ton propre exercices ou d’adapter ceux-ci à tes besoins.

Pour tirer la meilleur part de ces exercices, lis attentivement la section d’entraînement de l’écoute afin de comprendre la sonorité recherchée. Ensuite, explore les différentes approches. Ecoutes le fichier audio, mimique en même temps et adapte-toi. Si tu restes bloquée, essaie une nouvelle approche ou fais une pause.

## Ecoute et entrainement de l'oreille

**Ecoute attentivement les exemples de sons épais et fins suivant :**

Exemple simple :

[Epais vs Fin | Sons divers](#)

[Epais vs Fin | Heat from fire comparison](#)

[Epais vs Fin | Dark Resonance + Low Pitch](#)

[Epais vs Fin | Bright Resonance + Higher Pitch](#)

Exemples importants:

[Epais vs Fin | avec exercices de résonances](#)

[Epais vs Fin | en montant en hauteur](#)

[Epais vs Fin | Freestyle](#)

Ecoute attentivement le point de rupture entre les deux états:

[Epais vs Fin | points de transition](#)

[Epais vs Fin | transition en montant en hauteur](#)

Notre but est d'associer clairement "fin" et "épais" à des sons et expériences. A l'écoute, essaye de te souvenir des moments où tu as déjà entendu ce son. L'idée est de produire une continuité sensorielle entre ces expériences fines et épaisses. Les associations se font alors plus profondément et il est plus facile de se les remémorer.

### **10 exercices simples pour explorer la finesse :**

#### **1. Sirènes pour affiner le timbre**

##### Exemple 1

On commence avec un son épais et plein avant de monter en hauteur. Les cordes vocales devraient naturellement pousser à la finesse. L'étudiante peut ensuite essayer de maintenir cette finesse tout en redescendant en hauteur. Lorsque l'on pratique seule, il est important d'écouter attentivement pour percevoir le saut lors de la montée en hauteur. Après ce saut vers la finesse, on peut redescendre la hauteur et travailler à parler confortablement avec la finesse.

Essaye d'éviter de monter trop haut et de tomber dans le falsetto. La bascule vers ce dernier peut sembler similaire au saut recherché. Cette méthode semble appropriée pour les personnes qui ne parviennent pas au résultat avec les autres méthodes. Selon Estill, pour des chanteuses professionnelles, ce saut intervient à environ 1/2, 1/3 de la montée. Le même phénomène se produit pour

les autres, ce qui rend cette approche plus facile. Cette méthode est d'autant plus intéressante qu'elle se coordonne bien avec le travail de la hauteur pour la féminisation de la voix. C'est une très bonne chose d'associer les hauteurs les plus élevées avec la finesse afin d'arriver plus vite à une normalisation.

## 2. Epais vers fin : pop test

### Exemple 2

On commence à chanter à une hauteur quelconque avec une configuration épaisse auquel on ajoute soudain un bref souffle d'air chaud. Correctement exécuté, cet exercice met en évidence le point de rupture entre les deux configurations et nous donne donc un signal clairement audible du basculement de l'une à l'autre. Le résultat est très clairement visible sur un spectrogram sous la forme d'une grande ligne verticale.

## 3. Imitation pure et simple

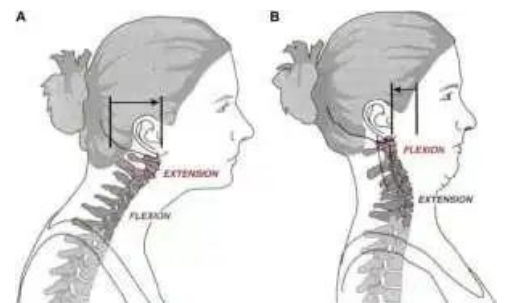
### Exemple 3

On peut souvent produire différents timbres fins et épais par simple imitation. Il est toujours bon de tenter cette méthode car elle peut conduire à des progrès extrêmement rapide. Si tu arrives à reproduire les sons de cette méthode, essaie de ressentir les différentes configurations et d'isoler les mouvements musculaires et sensations qui produisent le basculement entre fin et épais.

## 4. Compression physique de la nuque pour explorer épais et fin

### Exemple 4

Un mouvement de la nuque et/ou de la tête peut modifier la masse de cordes vocales impliquées. Il s'agit d'une méthode amusante et pleine d'enseignement pour explorer les timbres fins et épais sans avoir besoin de contrôler les muscles. Considère ceci comme un jeu d'exploration. Il y a de nombreuses variations. La plus simple consiste à tirer la tête vers l'avant comme un tortue qui sort de sa carapace. Ce mouvement étire les cordes vocales et conduit en principe au basculement. En ramenant la tête fermement au-dessus des épaules on épaissit la configuration. Si tu obtiens des effets claires avec cette méthode, essaie de revenir à ta position au repos tout en maintenant la configuration fine.



## 5. Attaque et sortie de son

### Exemple 5

On appelle attaque et [sortie ??] de son le début et la fin d'un son parlé. La configuration épaisse conduit à des attaques et sortie beaucoup plus maladroite. Au contraire, la configuration fine permet des attaques/sorties délicates et gracieuse. En s'entraînant à produire des attaques/sorties douces, on pratique également la finesse. Cette approche est très bénéfique pour la voix quel que soit ton niveau. Il est bien de travailler tous les types d'attaques car elle sont utilisées dans la voix parlée usuelle. Cependant, isoler les attaques douces permet de s'assurer du caractère in du timbre.

Evite de produire une voix trop soufflée qui pourrait masquer le caractère épais. La rétraction des cordes vestibulaires est inhérente à cette exercice. Travaille à créer l'attaque la plus pure, propre et douce possible. Concentre toi sur la production d'un son constant et ne le laisse pas dériver après l'attaque.

## 6 Déclencheur comportemental

### Exemple 6

Nous produisons souvent des timbres fins dans certaines circonstances émotionnelles ou culturelles. Il existe de nombreuses façons de provoquer ce timbre et la meilleure ne sera pas la même pour chacun.e. Voici quelques exemples de situations où cela se produit : les sanglots, les baillements, parler avec une voix mignonne à un chaton, soupiner... Tu peux essayer de trouver la finesse en mimant ces situations où tu le fais naturellement.

Cette approche semble peu efficace pour des voix inexpirimentées ou inexercées pour lesquelles il peut être inconfortable de s'impliquer émotionnellement à reproduire un timbre de sanglot ou autre. Les approches comportementales demandent de réellement rejouer les sensations et sons de la situation donnée.

## 7. Exercices avec conduit vocal partiellement obstrué (CVPO)

### Exemple 7

Commence par produire le son /m/ de maman. Garde les lèvres fermées et essaye de produire le son doucement. Travaille à produire une attaque aussi fine et douce que possible. Lorsque tu sens que tu y es parvenu, ouvre la bouche et tente de maintenir la finesse puis de parler avec. Le son /m/ permet de faire un exercice avec le conduit vocal partiellement obstrué. Avec ce type d'exercice, on produit une pression de l'air qui entoure et amorti le mouvement des cordes vocales. Ces exercices sont souvent utilisés en thérapie et rééducation de la voix. Les attaques douces sont beaucoup plus facile à produire avec le soutien de cette pression supplémentaire. Pour basculer vers la voix parlée, il suffit d'ouvrir les lèvres doucement et de commencer à parler.

## 8. Exercices non voisé (sans production de son) : fin et épais

### Exemple 8.

On peut entendre la finesse et l'épaisseur du timbre avec un flux d'air aspiré et non voisé. Produit le son /h/ et expérimente avec sa sonorité. Le /h/ le plus épais est plus lourds et comprimé. Le /h/ le plus fin sonne plus creux. Ecoute et essaie d'entendre/explorer/trouver ces configurations.

Cet exercice s'appuie plus spécifiquement sur le comportement des fausses cordes vocales. Lorsque celles-ci sont impliquées, le h aspiré gagne en intensité et en compression. En position neutre, le h est plus modéré et relâché. En position rétractée, le son est presque inaudible; le flux d'air fait peu de bruit et rencontre moins de résistance. Dans cet exercice, la différence entre épais et fin provient plus directement de l'action des fausses cordes vocales. Le son fin correspond au retrait des fausses cordes vocales (voir document sur le sujet).

## 9. Découper la tonalité

### Exemple 9

Dans cet exercice, nous produisons un fort et soutenu flux d'air expiré. Pendant l'expiration, essaie de produire brièvement un petit peu de tonalité. Cet exercice sert à confirmer et explorer la finesse du timbre. La configuration fine permet d'être plus nuancé et agile lors de la production de son. Ainsi, on peut plus facilement passer du souffle simple à la tonalité et inversement. La configuration épaisse conduit à une prononciation plus maladroite du début et de la fin du son. Cet exercice est un bon outil pour confirmer la finesse de la configuration.

## 10. Sons inspirés vers expirés

### Exemple 10.

La phonation est également possible en inhalant. Il est très compliqué de produire une tonalité en inhalant sans être dans la configuration fine. Les étudiantes peuvent apprendre à produire doucement une tonalité en inhalant d'abord puis en renversant le souffle tout en maintenant la configuration fine. Cette approche peut être intéressante car c'est le confort qui guide l'étudiante vers la finesse.

## **Application**

En expérimentant avec ces approches, travaille à isoler les sensations et à maintenir la configuration sur des périodes parlées. Evite les sons trop bas, faibles, soufflés ou épais. Le rythme et le flux de la voix parler peuvent sembler étranger et peu naturelle dans un premier temps. Essaie d'influencer ta voix habituelle avec cette technique. Dans l'idéal, on explore le concept, isole la sensation, essaie de pratiquer avec des phrases simples, gagne un meilleur contrôle de la technique, applique à des passages ou moments plus longs. Enfin, on en fait une position par défaut en l'appliquant constamment.

## **Conclusion**

La voix est une boucle de rétroaction complexe et non-linéaire au sein d'une machine bioacoustique. L'ensemble des différents éléments produit la voix. Bien que la masse des cordes vocales soit une donnée physique produite par la génétique et les hormones, il est possible de gagner en contrôle sur sa voix et de manipuler activement cette masse dans une large gamme de possibilités. Contrôler la masse des cordes vocales est décisif pour gagner en liberté. Gagner cette maîtrise permet dès lors de contrôler avec aisance un élément dual de l'identification sexuée de la voix. Meilleure chance, sorcières.

Affectueusement,  
Amelia Z.

<https://zheerosemusic.bandcamp.com/>  
[transvoicelessons@gmail.com](mailto:transvoicelessons@gmail.com)  
Transvoicelessons.com

Translation : Chloé dh