

Le chant

sans professeur

Une méthode claire et des mélodies choisies à l'intention du débutant



GRAHAM HEWITT

Le chant sans professeur

Maquette intérieure
Illustration: Shirley Bellwood
Transcription musicale: Musigraphe

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives
nationales du Québec et de Bibliothèque et Archives Canada

Hewitt, Graham
Le chant sans professeur
Traduction de: How to sing

1. Chant – Méthode (Jazz). I. Titre.

MT825.H4814 1988 784.9'32 C88-096378-6

04-15

© 1978, Graham Hewitt

Pour la traduction française:
© 2015, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)
(1^{re} édition: © 1988)

L'ouvrage original a été publié par Elm Tree Books Ltd.
(ISBN 0-241-89915-x)

Dépôt légal: 1988
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN: 978-2-7619-4323-9

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:
MESSAGERIES ADP inc.*

2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :

INTERFORUM editis SUISSE
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :

INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du
Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous remercions le gouvernement du Canada
de son soutien financier pour nos activités de tra-
duction dans le cadre du Programme national de
traduction pour l'édition du livre.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouver-
nement du Canada par l'entremise du Fonds du
livre du Canada pour nos activités d'édition.

Le chant sans professeur

Une méthode claire et des mélodies choisies à l'intention du débutant

GRAHAM HEWITT

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Christine Balta

Adapté par Alain Bergeron

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Une société de Québecor Média

À Rebecca, Joe, Mary et Sally

AUTRE FAÇON D'ÉCRIRE LES NOTES

Parfois les notes sont indiquées en lettres, en particulier pour les indications d'accord. Voici un tableau d'équivalence.

DO	RÉ	MI	FA	SOL	LA	SI
C	D	E	F	G	A	B

Introduction

Récemment, un de mes amis qui désirait prendre des cours de chant me parlait des démarches qu'il avait dû faire pour trouver un bon professeur. Il en avait essayé plusieurs — sans grand succès — au cours des années. Aucun, même parmi ceux qui demandaient le plus cher pour leurs cours, n'avait semblé «comprendre» la voix de mon ami, et ce dernier ne savait toujours pas quelle technique adopter, ne faisant que peu ou pas de progrès.

Mon expérience dans ce domaine est assez comparable à celle de mon ami. J'ai eu, pendant une quinzaine d'années, plusieurs professeurs qui m'ont enseigné le chant pendant une période de temps plus ou moins brève; je mentirais en disant que j'ai perdu mon temps, mais je m'aperçois avec le recul que leur enseignement aurait pu se résumer à une dizaine de cours, ce qui m'aurait épargné tout le charabia que j'ai dû écouter.

Les livres sur le sujet sont encore moins utiles que les leçons. Ceux que j'ai consultés se sont révélés pour la plupart inutiles, ne m'offrant jamais des conseils pratiques pour améliorer ma technique vocale.

Tous les ouvrages sur le marché sont bourrés d'observations savantes. On y parle de la biologie des organes vocaux, d'acoustique et de psychiatrie — sans doute des sujets très utiles pour les mathématiciens ou les médecins, mais pas vraiment pour le lecteur avide de conseils simples et pratiques.

Aucun ouvrage, aucun professeur n'ont le pouvoir de transformer un chanteur amateur en Caruso ou en Barbra Streisand; le talent musical, les qualités qui font d'un chanteur une star, tout cela ne s'enseigne pas. Mais il existe cependant certaines vérités élémentaires faciles à comprendre et qui peuvent être très utiles pour aider la personne qui désire chanter à améliorer sa pratique. L'objet de ce livre est de clarifier, en les condensant, certains renseignements utiles, présentés sous une forme accessible à tous.

Que vous ayez déjà chanté, que vous en ayez l'intention, que vous aimiez la musique pop, le folklore, les madrigaux ou le répertoire de cabaret, que vous soyez membre d'une chorale, d'un groupe rock, d'un quartet ou d'un opéra amateur, vous trouverez dans cet ouvrage des conseils pratiques qui vous aideront à savoir ce que c'est que de bien chanter, à vous débarrasser de vos mauvaises habitudes et à mettre en valeur les qualités vocales que vous possédez déjà.

Ce livre s'adresse à tous ceux et celles qui chantent. Certains passages ne traitent pas nécessairement d'un style de musique particulier, mais certains renseignements concernent directement *vo*tre voix et *vo*tre façon de chanter.

Faites l'essai et vous ferez des progrès remarquables en quelques semaines seulement.

GRAHAM HEWITT

La super-respiration:

Une technique de chant et de bonne santé

La plupart des spécialistes en la matière mettent l'accent — à juste titre d'ailleurs — sur l'importance de la respiration et de son contrôle et ce, dès les premières leçons. Au XVII^e siècle, les professeurs de chant italiens étaient connus pour faire travailler la respiration à leurs élèves. Ils croyaient fermement que «quiconque respire bien, chante bien».

La maîtrise d'une technique de respiration est un atout de grande valeur pour les chanteurs ainsi que pour les personnes soucieuses de rester en bonne santé. Le fait de bien respirer élargit la poitrine de quatre ou cinq centimètres, raffermi les muscles abdominaux et corrige la posture générale. Cela a aussi l'avantage de nettoyer les poumons, de réoxygéner efficacement le sang et d'apporter une grande sensation de détente.

Le chanteur doit apprendre trois choses:

1. inspirer de grandes quantités d'air;
2. savoir prendre une grande respiration rapidement;
3. et, ce qui est le plus important, savoir contrôler l'air qui s'échappe.

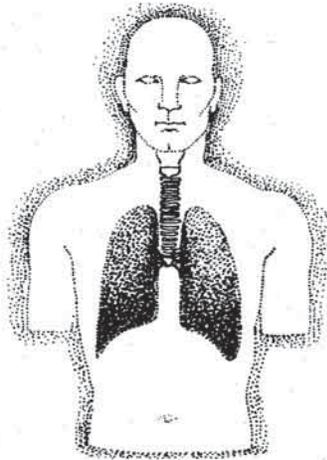
Le contrôle de la respiration et la respiration proprement dite font l'objet de deux études distinctes. Dans ce court chapitre, nous allons parler de la respiration profonde.

LA RESPIRATION PROFONDE OU SUPER-RESPIRATION

Lorsque nous sommes détendus, en train d'écouter de la musique ou de lire un bon livre, notre organisme n'a besoin que d'une petite quantité d'air pour «fonctionner». Seule la partie supérieure des poumons est alors sollicitée; le haut de la poitrine se soulève lentement. C'est ce qu'on appelle la respiration superficielle.

Un chanteur qui doit exécuter des airs soutenus — d'une durée de 15 à 20 secondes — a évidemment besoin de réserves d'air considérables, et cet air ne peut être stocké qu'en utilisant le volume total des poumons.

Il est très important de savoir qu'il faut d'abord vider complètement les poumons pour bien les nettoyer, c'est-à-dire pour évacuer l'air vicié accumulé, et qu'il faut ensuite les remplir. On procède donc à deux opérations: l'inspiration maximale et l'expiration maximale. Avec un peu de patience et au prix de quelques courbatures dues au fait que vous devez exercer des muscles qui n'ont pas l'habitude de «travailler», vous arriverez à faire cette gymnastique essentielle.



Les poumons sont en forme de poire: plus larges à la base qu'au sommet. Tout le monde utilise la partie supérieure et étroite des poumons, mais rares sont ceux qui savent utiliser leur partie inférieure. Pour remplir à fond les poumons, il faut se concentrer sur leur partie inférieure *tout en maintenant les épaules immobiles*.

Essayez cet exercice:

Debout, les doigts des deux mains pressés le long des côtés à hauteur de la taille, prenez lentement et sans effort une grande inspiration en vous concentrant sur la base des poumons. (Le fait d'inspirer par le nez permet une respiration plus pleine et plus profonde en plus de réchauffer et de filtrer l'air, ce qui est moins «dur» pour la gorge.) Pensez à ce mouvement comme à une extension de votre respiration ordinaire: «sentez» l'air descendre jusque dans la partie inférieure de vos poumons.

Si vous faites correctement l'exercice, vos mains bougeront. Les poumons sont en effet censés s'élargir vers le bas ainsi que latéralement. Ce faisant, les muscles situés en dessous se trouvent aplatis et poussés vers le bas. Si vous sortez de table, votre estomac rempli fera obstacle à ce mouvement musculaire et il vous sera difficile de gonfler la poitrine. Vous vous sentirez serré, mal à l'aise.

Cet exercice requiert une certaine pratique et, à ma connaissance, personne ne le réussit du premier coup. D'autre part, les femmes semblent éprouver plus de difficultés à le faire que les hommes. La patience et une pratique régulière viendront à bout de ces difficultés. Le moment venu, vous «sentirez» la bonne façon de faire cet exercice.

Voici quelques exercices supplémentaires:

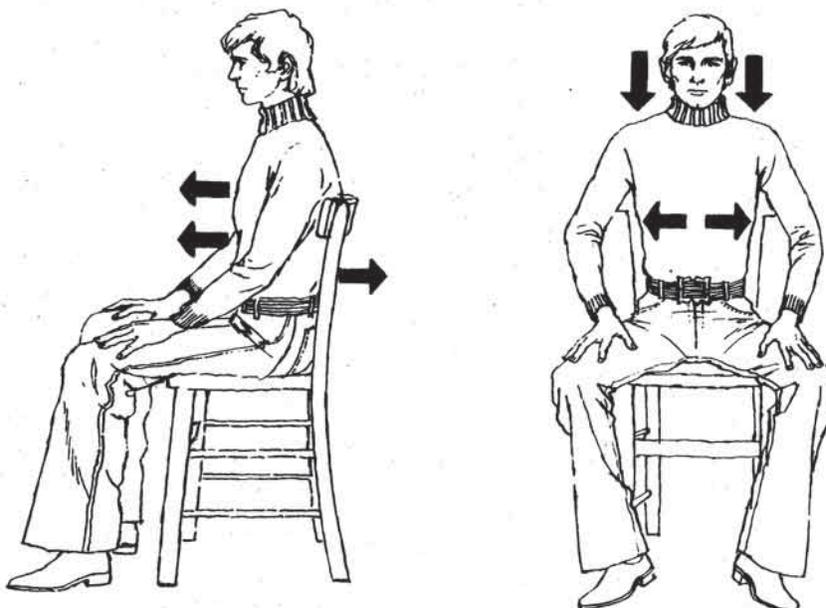
Il est préférable de s'étendre sur le dos pour faire les exercices de respiration. Cette position favorise une respiration en profondeur et vous permet de mieux sentir le mouvement des muscles.

Un autre procédé qui pourra *peut-être* vous aider consiste à tenir un objet lourd au-dessus de votre tête. Vous pouvez prendre un seau plein de sable ou une barre à

disques. Tout objet lourd fera l'affaire et son poids vous aidera à bien «placer» votre respiration.

Rappelez-vous que l'expansion des poumons et de la cage thoracique ne se fait pas seulement à l'avant du corps, mais touche toute la poitrine, à partir de la taille en montant dans le dos et sur les côtés.

Voici un exercice que je trouve très utile, car il favorise une expansion totale des poumons. En le faisant, pensez à un ballon qui se gonfle uniformément.



Assis sur une simple chaise à dos droit, les bras pendants, décollez les coudes de votre poitrine. Sans bouger les épaules, dos appuyé contre le dossier de la chaise, prenez lentement une longue respiration en partant de la base des poumons. Vous devez sentir votre dos se gonfler et presser contre la chaise. Grâce à cet exercice, vous devriez rapidement sentir votre taille et votre dos «s'ouvrir» lors de l'inspiration.

Voyons à présent comment faire une expiration complète. Attention! C'est là que la douleur commence!

Nous l'avons dit précédemment: vider à fond les poumons de l'air vicié accumulé permet de faire place nette à l'air neuf qui va réoxygéner tout le tissu pulmonaire. Il s'agit ici davantage d'hygiène et de santé que de technique de chant proprement dite (personne ne chante jamais jusqu'à épuisement). Cependant, les muscles qui travaillent lors d'une expiration maximale sont ceux-là mêmes qui contrôlent la respiration. Voilà pourquoi nous examinerons la question.

Debout, prenez une grande respiration, puis commencez à expirer *lentement*. Une fois les poumons à moitié vides, vous verrez sans doute votre cage thoracique s'affaisser. C'est parce que, inconsciemment, vous pensez que vos poumons sont vides et êtes tenté de prendre une autre respiration. Il s'agit d'un automatisme. Cependant, il reste

encore une importante quantité d'air à l'intérieur de vos poumons, et pour achever «ce nettoyage de printemps», vous devez presser un peu plus.

Vous avez deux choses à faire: maintenir la cage thoracique aussi ouverte que possible pendant l'expiration et rentrer les muscles abdominaux afin d'exercer une pression — douce — vers le haut, depuis la base des poumons. Ce mouvement donne aux poumons le soutien nécessaire pour achever l'opération d'évacuation de l'air.

L'expansion de la cage thoracique est nécessaire pour deux raisons: (1) Si vous laissez la poitrine s'affaisser, le flux d'air risque d'être trop soudain, et, par conséquent, incontrôlable. (Nous verrons la question de la respiration contrôlée au chapitre suivant.) (2) Bien gonfler la poitrine vous permet de prendre des inspirations rapides entre deux longues phrases musicales. Si vous laissez votre poitrine s'affaisser, il vous faudra une seconde ou deux, ainsi qu'un effort physique considérable pour gonfler de nouveau vos poumons, prendre votre respiration et vous remettre à chanter. Par contre, si vous gardez la cage thoracique en expansion, il vous suffira, pour reprendre votre souffle, de laisser l'air pénétrer.

Reprenez le dernier exercice en gardant consciemment la poitrine en expansion. Votre cage thoracique commencera à se vider. Bombez alors le torse et faites un effort de *volonté* pour garder cette position tandis que vous expirez lentement. À la fin de l'exercice, rentrez lentement les muscles situés juste en dessous du nombril et continuez à expirer avec confiance. Vous devriez pouvoir expirer régulièrement et prolonger de quelques secondes votre temps habituel. Cet exercice fait mal au début, mais vos muscles s'assoupliront et joueront plus facilement leur rôle de soutien au bout de quelques semaines de pratique seulement.

Afin de rendre cet exercice d'inspiration-expiration plus tentant, j'aimerais vous proposer un exercice plus varié que les autres et qui vous aidera lui aussi à développer une respiration en profondeur ainsi qu'une expiration contrôlée et régulière, ce que tout chanteur doit maîtriser.

Marchez d'un pas régulier en inspirant graduellement par le nez et en comptant vos pas jusqu'à ce que vos poumons soient complètement remplis. Commencez toujours par la base des poumons. Vos épaules sont bien baissées, votre poitrine, haute et en expansion. Bloquez votre respiration pendant quelques pas afin de permettre à l'air neuf d'atteindre les minuscules tissus qui composent les poumons, puis expirez lentement par la bouche pendant un nombre de pas donné tout en gardant la poitrine haute et en rentrant les muscles abdominaux pour bien expulser l'air. Recommencez plusieurs fois.

C'est à mon avis un merveilleux exercice pour le tonus. Il nettoie les poumons, fait travailler les muscles de l'abdomen et de la poitrine. Commencez par inspirer pendant cinq pas, bloquez pendant cinq autres, puis expirez pendant dix pas. (Vous verrez qu'il faut presque deux fois plus de temps pour expirer que pour inspirer.) Après quelque temps, augmentez le nombre de pas jusqu'à dix, bloquez pendant dix autres, et expirez pendant vingt autres pas.

Voici un tableau simple qui vous aidera à devenir plus conscient de vos progrès que vous enregistrerez pendant une période d'un mois. Vous pouvez faire vos propres tableaux pour les autres exercices respiratoires.