



Musculation de la voix - Été 2021

Document de pratique autonome

Semaine 2
6, 7 et 8 juillet 2021

Nous vous rappelons que les exercices proposés ne sont pas à visée thérapeutique et ne remplacent pas un traitement orthophonique. Pour recevoir des services en orthophonie, il convient de consulter un.e professionnel.le. Vous pouvez vous renseigner ici: www.ooaq.qc.ca.

Capsule 1

6 juillet 2021 par Édith



Échauffement

À la manière d'un dandy chic, ou une comtesse fière, nous allons répété en articulant exagérément les interjections suivantes: Miam, Mium, Miom

Maintenant, faisons la même chose, mais avec une voix grave de père Noël: Miam, Mium, Miom

Répétez 3x chaque

Complexification #1

Imaginons-nous dans la pâtisserie de notre quartier. Vous hésitez sur le choix de votre petite gâterie!

Miam une fraise (x1)
Mium une crème (x1)
Miom du chocolat (x1)
Puis le groupe de 3 (x2)

Miam un castor (x1)
Mium de la tire (x1)
Miom du sirop (x1)
Puis le groupe de 3 (x2)

Complexification #2

Votre choix à la pâtisserie se clarifie tranquillement, mais vous hésitez quand même entre quelques options. Dites les phrases suivantes à la manière d'une comtesse de Paris.

Miam une crème brûlée (x1)

Mium un bavarois aux fraises (x1)

Miom un éclair au chocolat (x1)

Miam une queue de castor (x1)

Miam un litre de tire (x1)

Miam 40 saucisses dans le sirop (x1)

Vous pouvez maintenant redire ces phrases avec une voix très grave.

Complexification #3

Vous vous décidez finalement à commander un trio de desserts exquis et décadents :

Vous êtes dans un restaurant gastronomique à Paris. Dites la phrase suivante à la manière de la *comtesse* :

«Garçon! Pour mon dessert j'exige qu'on me serve une crème brûlée, un bavarois aux fraises, et une tarte tatin.» (x4)

Vous êtes maintenant dans une cabane à sucre. Dites la phrase suivante à la manière du *Père-Noël* :

«Puis là tu vas m'donner un litre de tire, 40 saucisses dans l'sirop et une queue de castor.» (x4)

Défi

Soit manger 40 saucisses au sirop ou alors utiliser la voix du Père-Noël au prochain repas!

Capsule 2

7 juillet 2021 par Ingrid



Échauffement

Étirez-vous, comme un chat, qui prend toutes ses aises, qui se fait long, long, long. Explorer des étirements qui vous font du bien: les bras bien en l'air, étirez l'un plus que l'autre, allez vers un côté, puis l'autre. Prenez toute la place que vous pouvez.

En redescendant les bras, soupirez, vous pouvez soupirez sur un "hmmmmiaouuuuu". Laissez votre voix sortir comme elle sort! Sans jugement, on est juste là pour soupirez...

Encore une fois: "hmmmmiaouuuuu".

Exercice de base

Imaginons quatre chats. Pour chacun des chats, vous allez dire "Miaou, miaou, Miaou" 3X de suite, avec l'expression du chat.

Comment sort votre voix avec cette expression du visage?

Pouvez-vous exagérer l'expression dans votre voix encore plus? Exagérer l'expression de votre visage?

Voici les chats:

1. Un chat éternellement **fâché** et **insatisfait**: Plissez votre visage, retroussez le nez, fermez et pincez votre bouche, fronchez les sourcils. Exagérer l'expression!
2. Un chat **paresseux**, **décontracté**: Détendez votre visage, ouvrez-le, étirez votre bouche, vos sourcils, sentez un bâillement au fond de votre gorge. Exagérer l'expression!
3. Un chat **peureux**, qui sursaute au moindre bruit: Les sourcils remontent, la bouche est petite, le visage bouge rapidement de gauche à droite, comme pour regarder audessus de son épaule, la respiration est courte et rapide. Exagérer l'expression!
4. Un chat **jouette** et **enthousiaste**: La bouche est étirée et les coins relevés dans un grand sourire, les yeux sont grand ouverts, on sent les muscles des joues qui travaillent, les mouvements sont rapides mais souples. Exagérer l'expression!

Complexification #1

Nous allons maintenant dire des *mots*, à la manière de chaque chat! Pensez à exagérer l'expression autant dans le visage et tout votre corps que dans la voix. (Répétez chaque série de deux mots 3X et exagérez l'expression de plus en plus).

Le chat **fâché**: Hiver, radiateur

Le chat **décontracté**: Chauffer, fourrure

Le chat **peureux**: Printemps, tois

Le chat **jouette**: Quand on est chat, on est chat

Complexification #2

Maintenant, nous passons aux *phrases*, à la manière de chaque chat. Vous allez retrouver les mots que nous venons de travailler. Répétez chaque phrase 2X et exagérez l'expression sur chacune. Essayez de faire une grande différence entre les différentes expressions. Faites travailler les muscles de votre visage!

Le chat **fâché**: On passe l'hiver sur le radiateur

Le chat **décontracté**: ... à se chauffer doucement la fourrure

Le chat **peureux**: Au printemps on monte sur les toits

Le chat **jouette**: Quand on est chat, on est chat!

Complexification #3

Pour finir, lisez tout le paragraphe à la manière de votre chat préféré, ou du chat qui fait travailler le plus votre visage!

On passe l'hiver sur le radiateur

... à se chauffer doucement la fourrure

Au printemps on monte sur les toits

Quand on est chat, on est chat!

Défi

Pour aller plus loin, nous vous proposons de lire le poème de Jacques Roubaud: Choisissez un chat expressif pour tout le poème, ou bien *changez* à chaque strophe!

Quand on est chat on n'est pas vache
on ne regarde pas passer les trains
en mâchant les pâquerettes avec entrain
on reste derrière ses moustaches
(quand on est chat, on est chat)

Quand on est chat on n'est pas chien
On ne lèche pas les vilains moches
parce qu'ils ont du sucre plein les poches
on ne brûle pas d'amour pour son prochain
(quand on est chat, on n'est pas chien)
[...]

Capsule 3

8 juillet 2021 par Charline



Échauffement

Étirements des bras accompagnés de respirations (3x)

Faire des « mmmmm » (3x)

Exercices de base

Imaginons-nous dans une partie du jeu *Clue*, dont le but est de résoudre un crime. Nous avons plusieurs questions, comme...

- Qui? (x2)
- Quel? (x2)
- Où? (x2)
- Quand? (x2)

Allons-y une 2e fois, mais plus fort (x1)

Une 3e fois, un peu plus fort encore (x1)

Complexification #1

Donc, encore dans le jeu *Clue*, on se demande (en mettant l'accent sur les mots qu'on a dit juste avant (soit qui et quelle):

Qui est le meurtrier? (x1)

Quelle est l'arme? (x1)

Dans quelle pièce? (x1)

Complexification #2

Dans notre partie de *Clue*, on pense avoir trouvé...

- Qui est le meurtrier? Ça doit être le Colonel Moutarde (x1)

- Quelle est l'arme? Ça doit être le chandelier (x1)

Dans quelle pièce? Ça doit être le bureau (x1)

Complexification #3

Maintenant que nous sommes certains de ce que nous avons trouvé, allons-y avec une accusation plus officielle dans une phrase complète:

Voix normale: J'accuse le Colonel Moutarde, avec le chandelier, dans le bureau (2x)

Voix exclamative: J'accuse le Colonel Moutarde, avec le chandelier, dans le bureau (1x)

Voix interrogative: J'accuse le Colonel Moutarde, avec le chandelier, dans le bureau (1x)

Défi

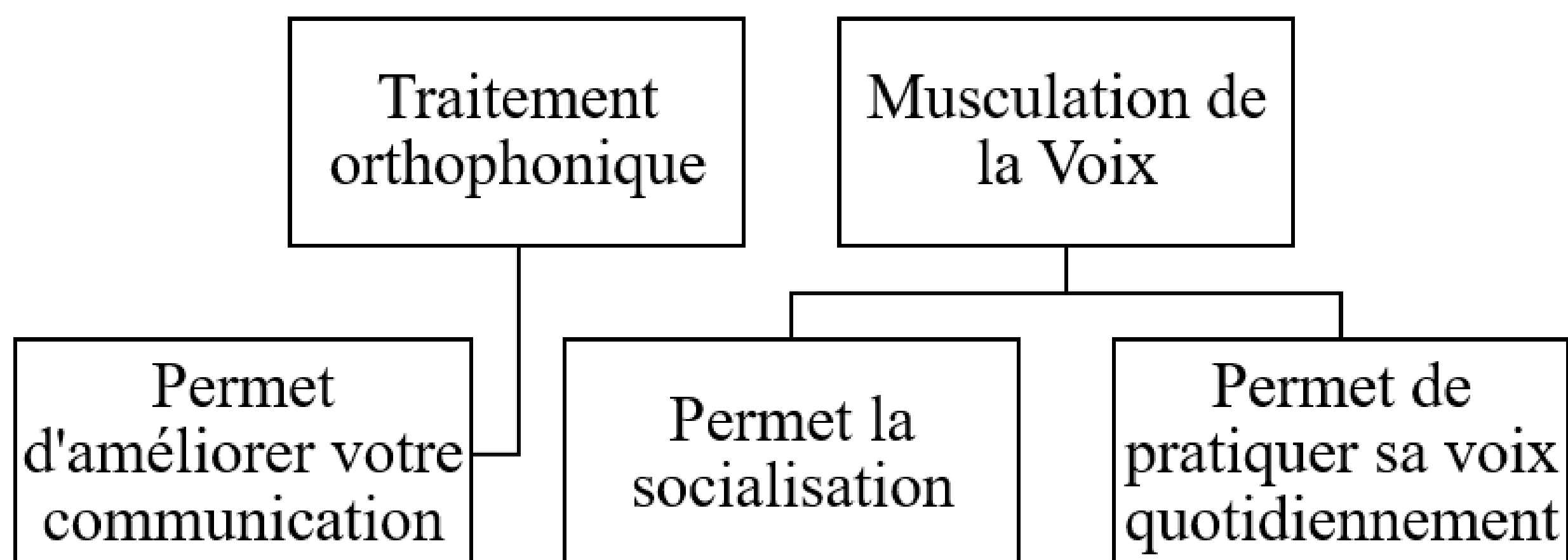
Dans la prochaine semaine, pensez à parler fort, avec affirmation, en mettant l'accent sur les mots les plus importants!

Ressources pratiques



- **Pour trouver un ou une orthophoniste:**
<https://www.ooaq.qc.ca/>
- **Site Web de Parkinson Québec:**
<https://parkinsonquebec.ca/>
- **Chaîne YouTube de Parkinson Québec:**
<https://www.youtube.com/channel/UCMo6s0d7FXkc46ThRFScExQ>
- **Page Facebook de Parkinson Québec:**
<https://www.facebook.com/parkinsonquebec>
- **Chaîne YouTube de Musculation de la Voix:**
<https://www.youtube.com/channel/UCzwy6QtYfuwvEgXu4DzRB7Q>
- **Page Facebook de Musculation de la Voix:**
<https://www.facebook.com/groups/musculationdelavoixparkinsonquebec>

Musculation de la Voix n'est pas de la thérapie orthophonique; voyez les différences...



Merci aux bénévoles qui ont participé à l'édition de cette semaine: Ingrid Verduyck, Ariane Martel, Charline Delorme, Cléo St-Martin, Édith Coulombe