

**OSE TA VOIX**



**Comment je perçois ma voix ?**

LUCAS FANCHON 2020  
PASSEUR DE VOIX

# La connaissance

## *Ce qui est important...*

La voie sur laquelle tu viens de t'engager est unique et transformatrice pour peu que tu mettes en place et que tu suives les étapes indiquées pas à pas. Plus tu vas connaître ta voix, son fonctionnement, plus tu vas savoir pourquoi tu fais tel exercice ou tel autre et reconnaître les changements.



# L' Observation

*Ce qui est essentiel...*

t'observer sans jugement, sans vouloir que le son soit comme çï ou comme ça mais juste le laisser sortir le plus librement possible sans retenue est à la base de ta transformation vocale. N'écoute pas ton son, sors le....



# Prise de conscience et attention

*Ce qui est indispensable...*

ta capacité à mettre ton focus sur une partie de ton corps en même temps que tu fais un son est la clef de ton avancée.

Lis le reste du texte à voix haute et mets ton attention sur ta langue, ta mâchoire, ton coude. T'y arrives ? Oui . Génial .



# Pratique pour Maîtriser dès maintenant

*Un pas après l'autre, pars en  
explorateur de ta voix avec joie...*

- expérimente chaque exercice avec conscience et attention
- mieux vaut 10 minutes par jour que 1h par semaine
- Enregistre toi régulièrement pour observer les changements
- Célèbre chaque pas
- Ta voix va se libérer petit à petit



*Ta voix est déjà là*

# Lâche prise

Le lâcher prise, c'est avoir confiance que le meilleur est toujours à venir dès que j'accepte de lâcher l'ancien. Je lâche prise à chaque seconde et donc je n'ai plus à lâcher prise. Je suis à chaque seconde le meilleur ou la meilleure chanteuse possible



# Dessine moi ta voix

*A toi de jouer...Colorie ton  
fromage*

Imprime la page suivante (page 8) et colorie dans chaque part du camembert de 0 à 10 parties de chaque part comme expliqué ci dessous :

Sur une échelle de 0 à 10, de manière générale, comment je me sens de chanter devant des gens

0 : je laisse la part sans couleur , Je ne me sens pas du tout de chanter devant des gens

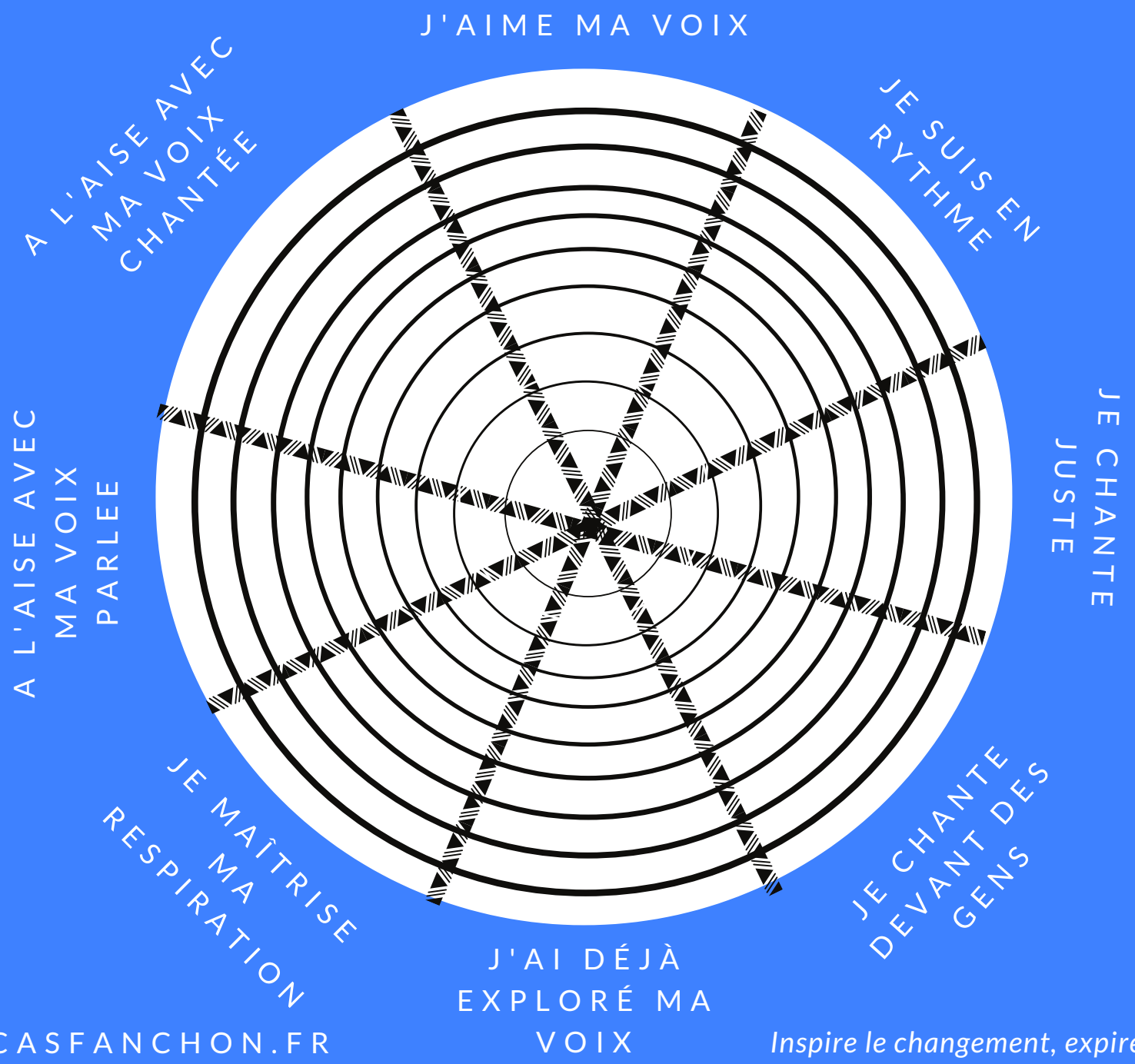
10 : Je colorie toute la part si je me sens hyper à l'aise et si on me demande de chanter, c'est un plaisir. Je chante

Tu refais l'exercice pour les autres part du gâteau :

- J'aime ma voix (un peu= 3, beaucoup=8, passionément=9, à la folie=10, pas du tout=0, ça va oui=5)
- Je me sens libre avec ma voix chantée (aisance, j'improvise, je m'amuse)
- Je me sens libre avec ma voix parlée (les gens m'écoute quand je parle et restent attentifs à ce que je dis=10)
- je suis à l'aise avec ma respiration
- Je sais quand démarrer un morceau et je chante en rythme sur une musique
- J'entends que ma voix est juste (non=0, bof=3, je ne sais pas =5, en général oui = 7, yes of course=9/10)
- Ta voix te ressemble (



# Dessine moi ta voix

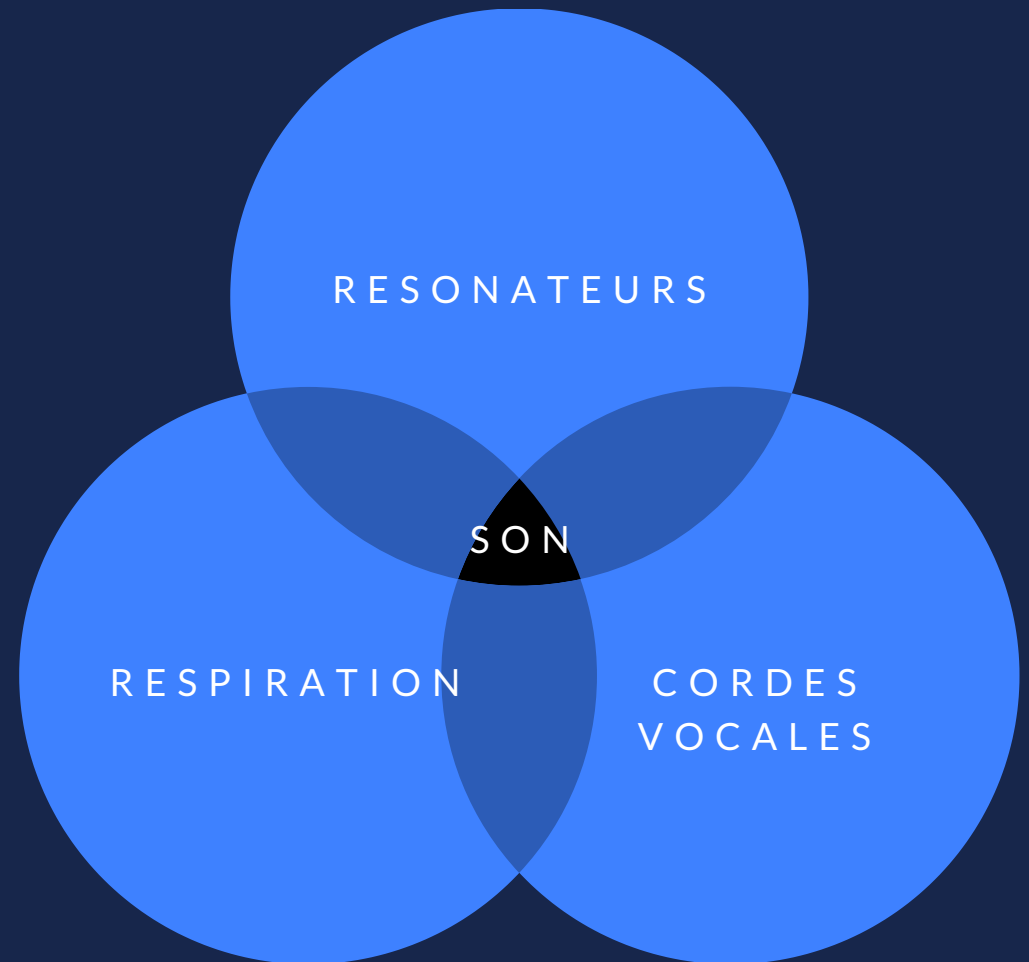




# voix chantée

*trois étages, une voix sonore*

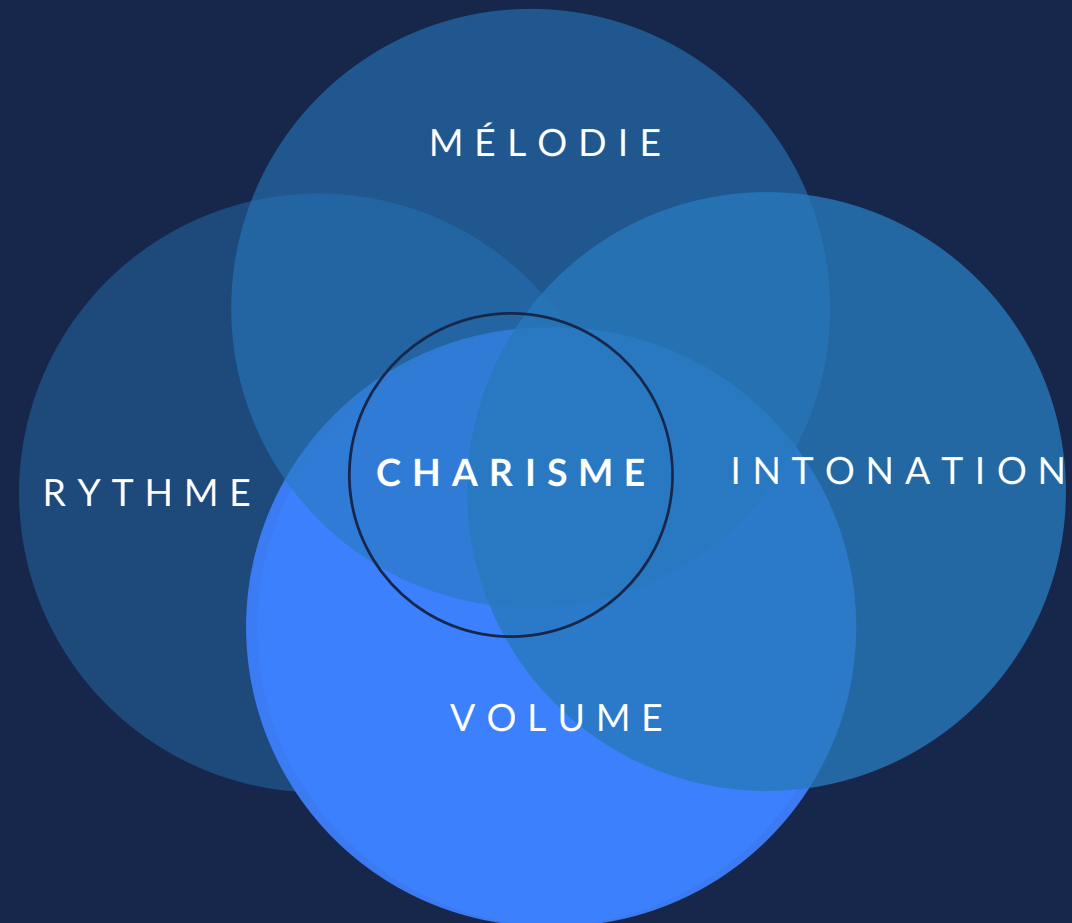
la maîtrise de ces trois éléments vous donne  
la maîtrise de votre son.




# voix parlée

*quatre ingrédients, une voix  
charismatique*

Ces 4 éléments se retrouvent dans la voix chantée, quand on les applique à la voix parlée, alors c'est comme si vous chantiez à votre audience leur chanson préférée... en parlant.





**"Ce que tu cherches te  
cherche...  
Tu es à la bonne place"**

*"Ne travaille pas sur ta voix, mais vers ta voix  
et ta voie s'ouvrira"*

*Lucas Fanchon*

# Merci !

*Aime toi tel que tu es déjà.*

EMAIL

[osetavoix@lucasfanchon.fr](mailto:osetavoix@lucasfanchon.fr)

WEBSITE

[www.lucasfanchon.fr](http://www.lucasfanchon.fr)

PORTABLE

[06-77-35-23-44](tel:06-77-35-23-44)