



Compagnieles5cubes@gmail.com

SE FAIRE ENTENDRE AU THEATRE

Au théâtre, les baisses de volume de la part de l'acteur arrivent souvent :

- en fin de phrase ;
- sur les mots émotionnels ;
- quand on baisse le regard ;
- quand on "joue intérieur".

Pour autant, il ne faut pas confondre intensité et volume.

Une scène forte n'a pas besoin d'être forte en décibels.

Parfois une voix calme, stable, dense, très présente, porte beaucoup plus d'émotion qu'un cri.

Pour réduire le risque, plusieurs méthodes sont possibles.

Ce petit document vous propose plusieurs pistes susceptibles de vous aider.

A – L'UTILISATION D'APPLICATIONS SMARTPHONE

B -DES EXERCICES

C- SE CONSTRUIRE UNE ROUTINE POUR PROGRESSER

D - METHODE SPECIALE POUR LES SCENES EMOTIONNELLES

A – L'UTILISATION D'APPLICATIONS SMARTPHONE :

iPhone : Loud - Voice Volume

Cette appli est justement pensée pour les acteurs et chanteurs. Elle affiche le niveau en décibels en direct avec une interface très simple. Très adaptée pour :

- vérifier si l'acteur garde un volume constant ;
- travailler la projection ;
- refaire plusieurs prises d'un même texte ;
- voir immédiatement quand l'acteur "mange" la fin des phrases.

Android : Décibel X

Très complète, avec :

- affichage en temps réel ;
- historique graphique ;
- niveau moyen + pics ;
- calibration possible du micro.

Comment les utiliser ?

Le plus efficace n'est pas seulement de regarder le chiffre, mais de se fixer une **zone cible**.

Par exemple :

- voix conversation : ~55–65 dB ;
- projection théâtre en salle de répétition : souvent 70–80 dB.

Méthode:

1. lire le texte une première fois ;
2. noter les passages où le volume chute ;
3. refaire uniquement ces phrases ;
4. essayer de garder une ligne stable sur le graphique.

EXEMPLE D'EXERCICES AVEC SMARTPHONE :

Méthode de répétition avec seuil dB

Très efficace pour corriger les baisses involontaires de volume.

Le principe :

- fixer une "zone de jeu" en décibels ;
- s'entraîner à y rester naturellement, sans crier ni forcer.

1. Préparation

Placer le téléphone à hauteur de bouche, à distance fixe (environ 1 mètre).

Toujours au même endroit pour avoir des mesures cohérentes.

2. Définir la zone cible

Pour du théâtre en répétition :

Type de voix **Zone utile**

Conversation calme 55–65 dB

Projection légère 65–72 dB

Théâtre petite salle 70–78 dB

Commencer avec 68–74 dB. C'est une bonne zone de travail.

3. Faire d'abord une lecture naturelle

Lire le texte normalement.

Repérer les mots qui chutent ; les fins de phrase ; les passages émotionnels ; les moments où l'acteur tourne la tête ou baisse les yeux.

4. Deuxième passage : seuil minimum

Maintenant, règle mentale : "Je n'ai pas le droit de passer sous 68 dB."

Pas besoin d'être plus fort, il s'agit seulement d'empêcher les chutes.

Important

Ne pas compenser avec la gorge.

La correction doit venir du souffle ; de l'intention ; de l'articulation.

5. Technique du "plancher invisible"

Imaginer un plancher sous ta voix.

La voix peut monter, varier, respirer ;
mais elle ne doit jamais "tomber à travers".

Visuellement, tu cherches plutôt une courbe comme :

Il peut y avoir des variations naturelles, mais pas d'effondrement.

6. Travail ultra ciblé des fins de phrase

Prendre uniquement les derniers mots, ou les deux dernières secondes de chaque phrase.

Exemple :

"...dans cette maison." "...je ne reviendrai pas." "...tu comprends ?"

Et les entraîner au seuil cible.

C'est là que le cerveau reprogramme le réflexe.

7. La règle des émotions

Très important au théâtre.

Les émotions diminuent souvent le soutien respiratoire, ferment la bouche, avalent les consonnes.

Donc : plus le passage est intime, plus il faut surveiller l'air, l'articulation, le seuil minimum.

8. Travail en paliers (très efficace)

Lire le même texte :

1. à 60–65 dB ;

2. à 68–72 dB ;
3. à 72–76 dB ;
4. puis revenir à 68–72 dB.

Ça apprend à contrôler l'intensité, éviter le “tout ou rien”, projeter sans crier.

9. Le meilleur indicateur de réussite

La réussite n'est PAS : “être fort”.

C'est rester intelligible, stable, sans fatigue vocale.

Si après 15 minutes la gorge chauffe ou il y a essoufflement, c'est que l'acteur pousse au lieu de projeter.

Routine complète (20 min)

5 min : Souffle + résonance

5 min : Lecture avec seuil minimum

5 min : Travail des fins de phrase

5 min : Jeu normal en gardant la stabilité

B -DES EXERCICES :

Voici quelques exercices très efficaces pour corriger précisément le réflexe de “retomber” en volume.

Le but n'est pas de parler plus fort en permanence, mais de garder une **intensité stable et soutenue** jusqu'au bout des phrases.

1. L'exercice du “mur du fond”

Le plus important pour le théâtre.

Principe

L'acteur ne se parle pas “à lui-même” ni à la personne devant lui.

Il adresse chaque phrase à un point lointain.

Comment faire

Choisir :

- un mur au fond de la pièce ;
- ou un objet à 5–10 mètres.

Lire le texte en imaginant que chaque mot, et surtout la FIN des phrases, doit atteindre ce mur.

Règle clé

La dernière syllabe doit arriver aussi clairement que la première.

Beaucoup de comédiens font : “Je vais partir demain MAT—”

au lieu de : “Je vais partir demain MATIN.”

2. Le marquage des fins de phrase

Très ciblé pour les chutes de volume.

Comment faire

Imprimer le texte.

Surligner les 2–3 derniers mots de chaque phrase.

Exemple :

“Je ne veux plus revenir **dans cette maison.**”

Puis :

- projeter volontairement **UNIQUEMENT** cette fin ;
- sans crier ;
- avec soutien respiratoire.

3. Le métronome vocal

Excellent pour stabiliser l'énergie.

Exercice

Lire le texte sur un tempo lent (60 bpm avec une appli métronome) ; une syllabe ou groupe de mots par battement.

Objectif :

- même débit ;
- même énergie ;
- même présence sonore.

Ça empêche d'avaler, d'accélérer, de décroître inconsciemment.

4. Le “fil tendu”

Très utilisé en formation voix.

Imaginer qu'un fil part du sternum jusqu'au fond de la salle, et que la voix glisse sur ce fil sans tomber.

Important

Ne pas pousser pas avec la gorge.

La sensation doit venir du souffle, du soutien abdominal léger, de l'avant de la bouche.

5. Lecture avec contrainte de décibels

Très efficace avec une appli sonomètre (voir plus haut)

Méthode

Fixer une zone de volume sonore par exemple 68–75 dB.

Lire le texte sans dépasser ni descendre sous le seuil.

Le cerveau apprend vite à maintenir une pression d'air constante et à anticiper les fins de phrase.

6. L'exercice "fin de phrase plus forte"

Exercice de rééducation temporaire.

Pendant quelques jours, faire exprès de terminer chaque phrase légèrement PLUS fort que naturellement.

Pas pour jouer ainsi ensuite — juste pour corriger le biais inverse.

C'est souvent extrêmement efficace chez les personnes qui parlent "vers l'intérieur", jouent émotionnellement en retenue, ou baissent les yeux en parlant.

7. Respiration : le vrai problème caché

Très souvent, la chute de volume vient d'un souffle insuffisant.

Exercice ultra simple

Avant une phrase, inspirer silencieusement, puis dire toute la phrase sur un souffle stable.

8. Exercice des consonnes

Quand le volume baisse, les consonnes disparaissent d'abord.

Pour corriger :

Lire un texte en sur-articulant :

- T
- K
- P
- D
- B

Exemple :

"TouT ce que Tu diS doiT porTer."

Ça redonne de l'attaque, de la présence, de la projection.

C- SE CONSTRUIRE UNE ROUTINE POUR PROGRESSER :

C-1 Premier exemple de routine de 10 minutes très efficace

Tous les jours

1. 2 min respiration stable
2. 2 min fins de phrases accentuées
3. 2 min lecture avec sonomètre
4. 2 min projection vers le mur
5. 2 min texte joué normalement

En général, les progrès deviennent très visibles en 1–2 semaines.

C-2 Routine “projection sans crier” (15 minutes)

Le principe :

la projection théâtrale ne vient pas de la gorge ni du fait de “parler fort”.

Elle vient :

- du souffle ;
- de la résonance ;
- de l’articulation ;
- de l’intention envoyée loin.

L’objectif est d’obtenir une voix qui **porte** sans fatigue.

1. Mise en route du souffle (2 min)

Exercice : le “sss” continu

Inspirer calmement par le nez.

Puis faire “SSSSSSSS...” le plus régulièrement possible, sans à-coups, avec le ventre souple.

Objectif : obtenir un débit d’air stable.

Ensuite , recommencer en marchant lentement.

L’exercice prépare le soutien respiratoire sans tension.

2. Réveil de la résonance (2 min)

Le “mmm”

Faire “mmmmmm” comme pour savourer quelque chose de délicieux.

Bien sentir des vibrations dans les lèvres , les pommettes, le masque du visage.

Puis : “mmmm-MA” ; “mmmm-MÉ” ; “mmmm-MI”

Le son doit sortir vers l’avant, pas dans la gorge.

3. Projection sans force (3 min)

Exercice du partenaire éloigné

Choisir un point loin devant soi. Dire : “Tu m’entends ?” “Je suis ici.” “Écoute-moi.”

Mais avec cette règle : aucune tension dans le cou ; aucun “forçage”.
Imaginer que la voix voyage au lieu d’être poussée.

Sensation correcte

On doit sentir plus d’air, plus d’espace , pas plus de pression.

4. Articulation porteuse (3 min)

La projection dépend énormément des consonnes.

Série à faire lentement

“Pa-Ta-Ka” ; “Ba-Da-Ga” ; “Tra-Dra-Kra”

Puis sur une phrase : “Tout doit partir très loin.”

Sur-articuler légèrement.

Pas besoin de volume énorme : les consonnes rendent la voix intelligible à distance.

5. Le “fil au-dessus du public” (3 min)

Très utilisé en théâtre.

Imaginer que la voix doit passer au-dessus des premières rangées et toucher le fond de la salle.

Lire le texte en visant un point haut et lointain.

Ça empêche :

- d’écraser la voix ; de parler dans le sol ; de se refermer physiquement.

6. Fin de phrase soutenue (2 min)

Lire quelques phrases en gardant EXACTEMENT la même énergie du premier au dernier mot.

Exemple : “Je ne veux plus revenir ici.”

La plupart des gens perdent “revenir ici”.

Travailler surtout les fins, les mots émotionnels, les phrases longues.

Excellent exercice avancé

Lire le texte :

1. en chuchotement articulé ;
2. en voix normale projetée ;
3. en voix très calme MAIS portée loin.

Le niveau 3 est celui recherché au théâtre intime.

L’idée n’est pas d’avoir un volume parfaitement plat, mais une voix qui reste dans une zone stable sans grosses chutes.

D - METHODE SPECIALE POUR LES SCENES EMOTIONNELLES

Le grand piège des scènes émotionnelles, c'est que l'émotion coupe le souffle, serre la gorge, réduit l'articulation, fait "rentrer" la voix.

Résultat : on sent l'émotion... mais on n'entend plus le texte.

Le travail consiste donc à garder la technique pendant que l'émotion traverse le corps.

Principe fondamental

Une émotion forte ne doit pas faire disparaître le souffle, les consonnes, l'intention envoyée vers l'extérieur.

On peut être fragile, cassé, intime, bouleversé, sans devenir inaudible.

1. Séparer émotion et mécanique (très important)

Étape A : mécanique seule

Lire la scène sans jouer, avec excellente projection, une respiration stable, une articulation nette, même presque "trop propre".

Étape B : émotion seule

Jouer ensuite sans se soucier du volume, en laissant venir l'émotion. Cet exercice permet de repérer le moment où tout s'effondre.

Étape C : fusion

Maintenant garder la mécanique, en ajoutant seulement 30 % d'émotion, puis 50 %, puis 70 %.

Ne jamais commencer directement à 100 % émotionnellement.

2. L'exercice du "secret audible"

Excellent pour les scènes intimes.

Imaginer confier un secret à quelqu'un au fond de la salle.

Donc : l'intention reste intime mais la voix voyage loin.

C'est LA sensation recherchée dans beaucoup de théâtre contemporain.

3. Travail des consonnes émotionnelles

Quand l'émotion monte : les voyelles restent, mais les consonnes disparaissent.

Or ce sont elles qui rendent le texte compréhensible.

Exercice

Sur une phrase émotionnelle :

"Je ne peux plus continuer comme ça." accentuer légèrement, mais sans caricature :

- P
- T
- K
- D

4. Le souffle avant l'émotion

Beaucoup de comédiens commencent à jouer, puis cherchent l'air ensuite.
Il faut faire l'inverse.

Avant chaque phrase importante :

1. inspirer ;
2. ouvrir les côtes ;
3. puis laisser partir l'émotion SUR le souffle.
L'émotion doit surfer sur l'air, pas remplacer l'air.

5. Le "ralenti émotionnel"

Très puissant.

Jouer une scène difficile à 70 % de vitesse : ça permet de sentir où le souffle casse, où la gorge serre, où le volume tombe.

Puis remonter progressivement à vitesse normale.

6. Garder les yeux "ouverts vers l'extérieur"

Dans l'émotion, beaucoup de gens regardent le sol, se replient, parlent vers eux-mêmes.

Conséquence : la voix tombe immédiatement.

Exercice

Même dans une scène intime, garder un axe visuel extérieur et laisser la voix sortir devant soi.

7. Le seuil dB émotionnel

Très utile avec une application Smartphone (voir plus haut).

Méthode

Choisir un seuil bas réaliste : par exemple 66 dB.

Puis jouer la scène avec émotion, mais sans jamais descendre dessous.

L'exercice permet de découvrir exactement où l'émotion coupe le soutien.

C'est souvent lors des aveux, dans des phrases lentes ou des moments de tristesse

8. Exercice avancé : "émotion + stabilité"

Lire une phrase avec des tonalités diverses :

1. neutre ;
2. triste ;
3. en colère ;
4. bouleversé ;
5. chuchoté mais porté.

En gardant :

- la même intelligibilité ;
- le même soutien ;
- la même fin de phrase.

C'est un entraînement extrêmement efficace.

ROUTINE SPECIALE SCENES EMOTIONNELLES (15 min)

3 min

Souffle stable

3 min

Texte articulé sans émotion

3 min

Texte émotionnel au ralenti

3 min

Jeu avec seuil dB minimum

3 min

Jeu libre mais techniquement soutenu