



# VAINCRE LE STRESS SUR SCÈNE

Jules MEFRE – Directeur technique lèwé4 Gospel

Formation accélérée – 6 jours (en raison d'un jour / semaine)

## Préambule

Occuper une scène, relever un défi, faire un discours, présenter un événement, ou devoir chanter devant un public inconnu ou même une bande d'amis, malgré une bonne préparation vocale, peut-être une source de stress.

Selon la situation et les individus, le stress entraîne une sécrétion hormonale plus ou moins abondante d'Adrénaline et de Cortisol.

Ces hormones agissent sur L'Hippocampe et/ou les amygdales, zones du cerveau responsables de la mémoire, du langage, et de la concentration.

Une mauvaise gestion du stress peut avoir des conséquences dramatiques même pour un artiste aguerri.

Cette formation vous apportera des méthodes simples et rapides pour éliminer le stress et ses fâcheuses conséquences avant un évènement important.

Une bonne assiduité aux cours et une pratique régulière sont les secrets pour obtenir rapidement de bons résultats

**Cette formation est incontournable pour tout chanteur ou musicien qui porte un regard sérieux sur son « métier » ou sa passion.**

## Définition :

Le stress est une **réaction psychologique et physique** de l'organisme devant une situation difficile qui demande une adaptation. Dans certaines circonstances, on peut d'ailleurs parler de bon stress. Le stress peut en effet permettre de stimuler la motivation, l'esprit et d'être plus vif et alerte dans certaines situations.

Une situation de stress peut entraîner une tension musculaire accrue chez certaines personnes ; notamment les muscles du Larynx, siège des cordes vocales.

Voici quelques effets physiques de la tension musculaire des muscles du larynx :

- Réduction de l'amplitude de mouvement cervical
- Altération de la qualité de la voix
- Baisse de la production de volume
- Élévation du larynx et de l'os hyoïde
- Développement d'un déséquilibre musculaire, d'une mauvaise posture et de stress

Durant une période de stress, les hormones sécrétées peuvent provisoirement paralyser l'hippocampe et avoir les effets comportementaux suivants :

- des problèmes de concentration, de mémorisation,



- Altération de la qualité de la vue
- Apparition de Tics (sourire « idiot », démangeaisons, tremblements, fatigue soudaine, mouvements brusques, perte d'équilibre, actes maladroits ...)
- avoir des impacts sur la qualité relationnelle avec ses proches et/ou collègues de chant,
- dégrader la performance au travail...

### **Objectifs de la formation :**

Cette formation est principalement destinée aux personnes souhaitant gagner en aisance vocale tant sur le plan musical, artistique que professionnel.

Elle concerne tout aussi des chanteurs, choristes ou autre praticien de la musique, souhaitant développer des compétences dans l'art musicale ou tout simplement accroître leurs connaissances.

Cette formation vous apportera des méthodes simples et rapides pour éliminer le stress et ses fâcheuses conséquences avant un événement important.

### **Perspectives**

A l'issue de cette formation vous serez capable :

- D'identifier les sources potentielles de stress (différentes selon chaque individu)
- De développer des techniques pour réguler son taux d'hormones face à ces sources de stress
- De conserver pleinement vos moyens physiques et techniques durant une période de stress

### **Dates de la formation :**

La formation démarrera le 04 janvier 2020 et se tiendra une fois par semaine tous les :

- Mardis de 19h00 à 20h30

Lieu principal : 81 Rue Anatole France 92300 Levallois Perret

Durée : 6 jours (en raison d'un jour / semaine)

### **Prérequis :**

- Aucun



## **Le contenu de la formation :**

La formation sur la puissance vocale s'articulera autour de 4 chapitres à savoir :

- Les sources de stress ; les mécanismes et l'action du stress sur la voix (1 cours)
- Les exercices de préparation à une situation de stress, en l'occurrence la scène (2 cours)
  1. Préparation physique
  2. Préparation mentale
  3. Préparation technique
- La gestion du stress sur scène suite à des paramètres inattendus (1 cours)
- Mise en situation réelle (1 cours)