

# LES NOUVELLES DE T'CAP

Janvier 2021



*Peut-être ne nous sommes nous jamais rencontré(e)s... qui sait un jour ???*

*Peu-être qu'en 2020 (ou avant), vous avez emprunté une Voie qui vous a mené jusqu'à moi mais surtout vers votre Voix !*

*Vous m'avez fait l'honneur d'être complice d'un évènement... celui de LA rencontre avec vous-même.*

*Dans ces moments-là, je sais pourquoi je fais ce métier.*

*Merci de m'avoir permise (et de me permettre encore) d'être témoin de votre découverte.*

*Alors, que vous souhaiter de mieux en ce début d'année ?*

*De vous découvrir encore, vous apprécier enfin et vous aimer sans fin...*

*à ce moment là vous aurez la VOIX juste ! Très chaleureusement Cécile*

*Pour commencer, choisissez 1 ou 2 point(s) dans les 10 proposés ci-contre... Ne vous mettez pas la pression tout de suite, commencez par ce qui vous semble le plus facile !*

*Il est tout à fait normal que certains points mettent plus de temps que d'autres à se transformer...*

*Pour vous aider, visionnez les défis que je vous propose en vidéo sur le site de T'CAP*

*copiez l'adresse <http://tcap-bienetreparlechant.fr/photos-videos/>*

*Vous aimer ne doit pas être une résolution (on les tient rarement) mais une nouvelle façon de vivre ! Je reste à votre dispo pour vous éclairer... au besoin !*

## En parlant de s'Aimer...

### Les 10 Façons de s'Aimer

1. J'arrête de me critiquer, de me nuire
2. Je me pardonne et mets de l'amour sur mes schémas négatifs
3. Je prends soin de mon Corps
4. Je suis douce et gentille avec moi-même
5. J'accepte mes qualités comme mes défauts
6. Je me félicite pour les petites réussites comme les grandes
7. Je demande de l'aide quand j'en ai besoin
8. Je gagne en autonomie
9. Je me regarde souvent dans les yeux et je m'aime
10. Je pose mes limites



## Que se passe-t-il en ce moment ?

*Je prépare et peaufine des ateliers collectifs que j'ai hâte de vous proposer, dès que la situation le permettra ! Je prends soin de concocter des Ateliers sur différents thèmes...*

*Pour être informé(e), n'hésitez pas à consulter le site internet [www.tcap-bienetreparlechant.fr](http://www.tcap-bienetreparlechant.fr) et/ou la page facebook T'CAP l'Atelier de la Voix & du Talent.*

*Bien évidemment, je ne manquerais pas de vous informer sur les Nouvelles de T'CAP .*

# LE CONSEIL DU MOIS... J'AI MAL A LA VOIX

*Souvent pendant les fêtes, les abus, la fatigue, mettent la voix à mal !*

**Attention aux Signes** *changement dans la voix (timbre, volume)  
la voix craque soudainement  
mal à la gorge (sensation de tension)  
perte partielle ou totale de la voix après avoir parlé (ou chanté) parfois fort pour vous faire entendre soit longtemps ou sur une courte période*

*Plus on force, plus on tend la partie laryngée... plus on tend la partie laryngée, plus on doit forcer et la... la fatigue vocale s'installe*

**Alors... quoi faire ?**

- se reposer, manger équilibré, boire de l'eau, tisane,
- écouter si votre corps a des tensions... ce qui est souvent le cas quand la voix dysfonctionne
- bien respirer, faire du yoga, des étirements et tout ce qui aidera le corps à se relaxer un max
- réduire le stress (ne pas tomber en mode panique) méditation ???
- ne pas racler la gorge (cela irrite le larynx et les cordes vocales) mais si ça grattouille (ce qui arrive souvent en période hivernale) prendre l'habitude de boire des gorgées d'eau
- Humidifier les pièces du logement (souvent trop chauffé l'hiver pour une voix en bonne santé) et bien évidemment
- éviter de fumer
- limiter la consommation d'alcool, de café
- s'offrir des pauses vocales mais surtout ne pas chuchoter... c'est très mauvais pour les cordes vocales car cela demande de forcer encore plus qu'en parlant normalement
- et au besoin faire appel à un/une professionnel(le) de la voix (ex : TCAP Cécile Robert) 😊 😊



**LE MESSAGE DU MOIS** que je trouve d'actualité



*Les bonnes nouvelles... ça se partage ! N'hésitez pas à les faire suivre*



06 32 06 39 88



cecile-tcap@gmx.fr