

# ***Chante comme tu l'as toujours rêvé: la méthode étape par étape***

**avec Marilyn La Prof de Chant**

 **par Marilyn Dagenais**

Copyright Modus Vivendi Musique ©2025

*Mise à jour le 30 novembre 2025*



# INTRODUCTION

Bienvenue dans votre guide de transformation vocale ! Ce document présente les bases essentielles de ma méthode, développée au fil de mes années d'expérience en enseignement du chant. Vous y découvrirez :

✨ Les 5 éléments fondamentales de La Formule (pour être pleinement satisfait de sa façon de chanter)

✨ Les techniques indispensables

✨ Une méthode claire pour suivre votre évolution

✨ Des points de repère pour vous auto-évaluer

**Vous trouverez un tableau à cocher à la fin du guide pour vous aider à franchir toutes les étapes.**

Important à savoir : Ce guide est conçu comme un point de départ pour votre développement vocal. Pour une progression optimale, vous aurez besoin de ressources complémentaires :

✨ Des documents d'appoints gratuits disponibles dans l'onglet "Fichiers" du Club Vocal VIP (dans le groupe Facebook privé) et sur mon site web dans l'onglet Boutique ( à télécharger pour 0\$ la plupart du temps )

✨ Consultez mes vidéos gratuites sur YouTube pour des explications détaillées

**Et parce que ma mission est de soutenir les passionnés de chant dans le développement de leurs performances, peu importe leur situation financière, je propose une offre abordable et adaptée à vos besoins pour un accompagnement personnalisé**

### **Le Programme Karaoke Superstar**

- Programme de 9 modules structurés, en vidéo, étape par étape, avec suggestions de chansons à travailler
- 1 évaluation vidéo par module en privé avec moi, sur Facebook Messenger ou par courriel
- Suivi de votre progression en privé par Messenger ou par courriel

Chaque voix est unique, et chaque parcours est différent. Ce guide vous donne les bases - au plaisir de vous accompagner pour développer votre plein potentiel.

Musicalement vôtre, Marilyn 🎵

# ÉTAPE 1 : LES 4 NON-NÉGOCIABLES et son niveau de départ



## Justesse

capacité à chanter les bonnes notes



## Rythmique

respect du tempo et du rythme musical



## Respiration

maîtrise du souffle et placement



## Contrôle

stabilité et maîtrise de la voix; la gorge et le volume

Les 4 non-négociables sont la base de toute progression vocale. Comme les fondations d'une maison, ils doivent être solides pour pouvoir construire dessus.



# Rappel important



## **Chaque voix est unique**

Votre parcours vocal est aussi individuel que votre empreinte vocale



## **Point de départ**

Identifier son niveau actuel est essentiel pour progresser efficacement



## **Progression personnelle**

Il n'y a pas de vitesse parfaite, chacun avance à son rythme



## **Pas de mauvais niveau**

Tous les niveaux sont valables et représentent une étape du parcours

# Identification détaillée des niveaux



## NIVEAU NOVICE

Commence tout juste à chanter : Ne maîtrise pas encore les 4 non-négociables • Chante principalement pour le plaisir • Points à travailler : Découverte de sa voix, Premiers exercices de base, Développement de l'oreille musicale, Conscience du souffle

---



## NIVEAU DÉBUTANT

Maîtrise 3 des 4 non-négociables OU les 4 à environ 80% : Chante depuis un certain temps • Commence à prendre de l'aisance • Points en développement : Meilleure stabilité vocale, Respiration plus contrôlée, Justesse plus précise, Rythmique plus stable

---



## NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Maîtrise bien les 4 non-négociables et la plupart des points d'évaluations : Travaille les 6 premiers points d'évaluation (je vous en parle un peu plus loin dans le guide)

---

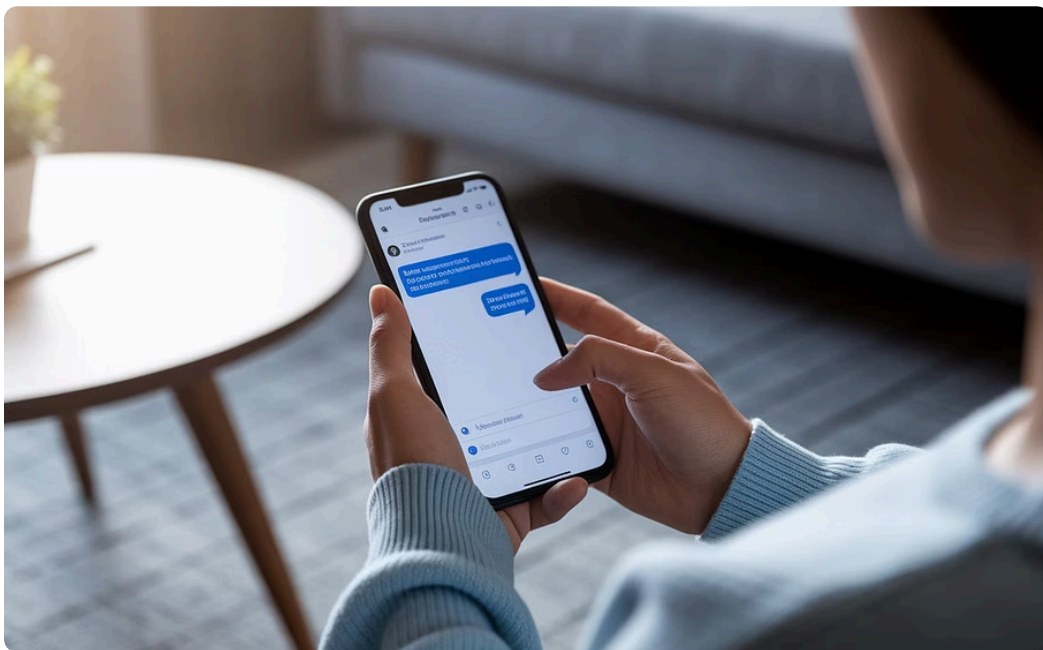


## NIVEAU AVANCÉ

Maîtrise complète des 4 non-négociables et de pratiquement tous les points d'évaluation à au moins 80%



# Avec Marilyn : Raconte-moi un peu ton parcours



## Tu peux m'écrire sur Messenger

Envoie un petit message pour me partager ce qui t'intéresse en chant et ce que tu aimerais maîtriser.



## Ton histoire m'intéresse

Chaque personne prend des cours de chant pour une raison différente. Toi, pourquoi est-tu là ?

# ÉTAPE 2 : LA VOIX MIXTE

## ou L'art du mélange parfait



### Voix de poitrine

Registre grave, puissant , voix parlée



### Voix de tête

Registre aigu, léger et brillant, beaucoup d'air

Mécanisme de défense pour ne pas se blesser



### Voix mixte

Mélange harmonieux des deux registres: La puissance de la voix de poitrine et la sécurité de la voix de tête

La voix mixte c'est l'ingrédient magique. C'est une technique fondamentale qui vous permettra de chanter avec aisance sur toute votre étendue vocale, en passant d'une hauteur à l'autre de manière fluide et naturelle. Cette maîtrise est essentielle pour développer votre plein potentiel vocal.





## Développement Technique

- ✨ Exercices spécifiques - voir le cours complet sur **les 3 voix** [sur YouTube](#)
- ✨ Comprendre la notion de note de passage

## Développement du répertoire

- ✨ Choisir un ou des chansons dans la liste des CMCC sur YouTube (Ateliers Comment mieux chanter cette chanson)
- ✨ Suivre les instructions pour les ateliers sur les documents sur le site web : [www.marilynlaprofdechant.com](http://www.marilynlaprofdechant.com)

# Avec Marilyn :

**Si tu n'es pas sûr si tu es bel et bien en voix mixte et comment l'améliorer, écris-moi sur Messenger. On va regarder ça ensemble.**

*NB. Si tu veux m'envoyer une vidéo de tes essais, tu peux mais tu dois être inscrit au Programme Karaoke Superstar. Ce sont les questions et les conseils qui sont gratuits et illimités sur Messenger ou en commentaires sur YouTube.*



## ÉTAPE 3 : L'AUTO-ÉVALUATION ou Les ingrédients de notre recette



### **Les 3 sortes de voix**

Compréhension et maîtrise



### **Technique vocale**

Soutien, volume, justesse, rythmique



### **Respiration**

Contrôle du souffle et articulation



### **Expression**

Interprétation, confiance, vibrato



### **Performance**

Positions, résonateurs, lien avec le public



**Les 12 points techniques** sont comme les ingrédients essentiels de votre recette vocale - chacun a son importance et son rôle à jouer. En maîtrisant progressivement ces éléments et en appliquant la formule de progression, vous développerez une compréhension approfondie de votre instrument.

### **Les 12 Points Techniques ( Résumé des 20 points de la fiche d'évaluation)**

- 1) Les 3 sortes de voix (compréhension)
- 2) Les 3 sortes de voix (maîtrise)
- 3) Soutien/Volume (ça "shake" pas, c'est solide)
- 4) Précision Justesse/Rythmique
- 5) Respiration et débit d'air
- 6) Prononciation et articulation



- 7) Interprétation (transmettre les émotions)
- 8) Assurance et confiance (être prêt, pratiquer)
- 9) Le vibrato
- 10) Souplesse et agilité
- 11) Positions et résonateurs
- 12) Lien avec le public (ne pas chanter que pour soi)

**Si vous avez des questions sur un de ces points, j'ai préparé une formation gratuite pour vous qui s'intitule :  
" Comment bien s'auto-évaluer " où je vous explique  
chacun des points. [Juste à vous rendre sur YouTube.](#)**



$$\frac{21}{21} \times \left( \frac{12}{4} \right) + 1 \left( + = \right) + \frac{12}{3} +$$

## Formule de Progression

$$A + B + C = \text{Résultats}$$

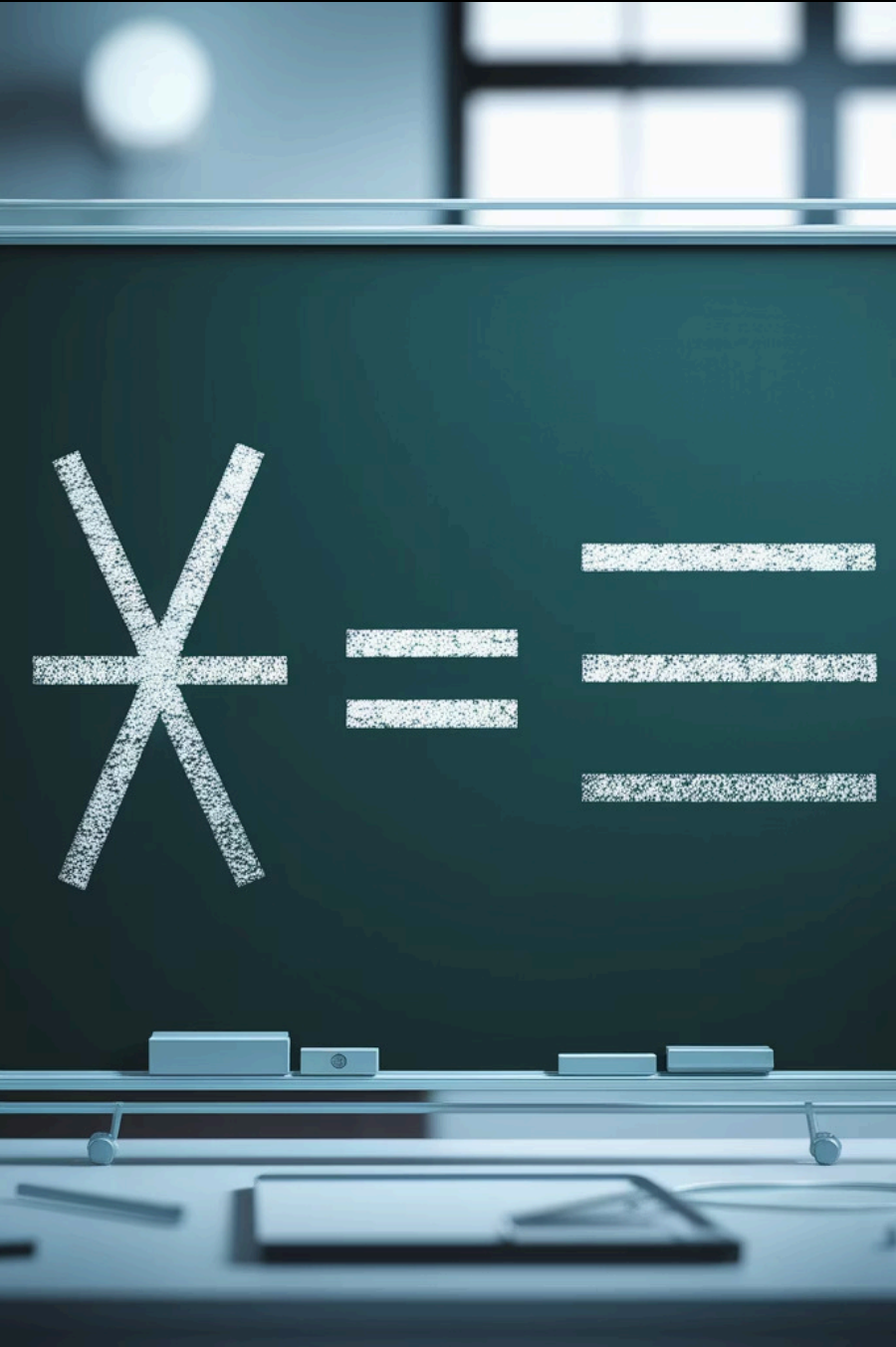
A : Niveau actuel

B : Compréhension technique

C : Temps de pratique et d'intégration

**Je laisse ça ici. Je dis ça, je dis rien...**





## **Avec Marilyn :**

**Entre toi et moi...**

**Quel point technique te donne du fil à retordre?  
Écris-moi en privé sur Messenger, j'ai sûrement  
une petite astuce qui pourrait faire toute la  
différence!**



## ÉTAPE 4 : POSITIONS ET RÉSONATEURS

### Position Neutre (au milieu)

- Son équilibré et polyvalent
- Position de base pour tout style
- Point de départ pour explorer les autres positions

### Position Avant

- Son pop et clair
- Idéal pour la musique populaire moderne
- Projection directe et brillante

### Position Arrière

- Son classique et plus sourd
- Utilisé dans le chant lyrique
- Donne plus de rondeur à la voix

### Position Nasale

- Son plus country
- Twang naturel
- Typique de certains styles américains

# Application pratique et Résonateurs

Parfois, tous les éléments sont en place pour notre performance mais un tout petit détail vient tout changer: c'est souvent la bonne ou la mauvaise position de la voix.

Il n'y a pas vraiment d'exercice pour travailler les différentes positions. C'est surtout de les expérimenter dans différentes chansons et de voir " ce que ça goûte ", d'analyser vos résultats et de voir quelle position optimise votre performance.

Voir la vidéo de formation sur YouTube : [Masterclass sur les positions et les résonateurs](#)

**Les résonateurs** (beaucoup plus avancé et technique; pas nécessaire pour les chanteurs amateurs et semi-pros)

✨ cavité buccale (la bouche)

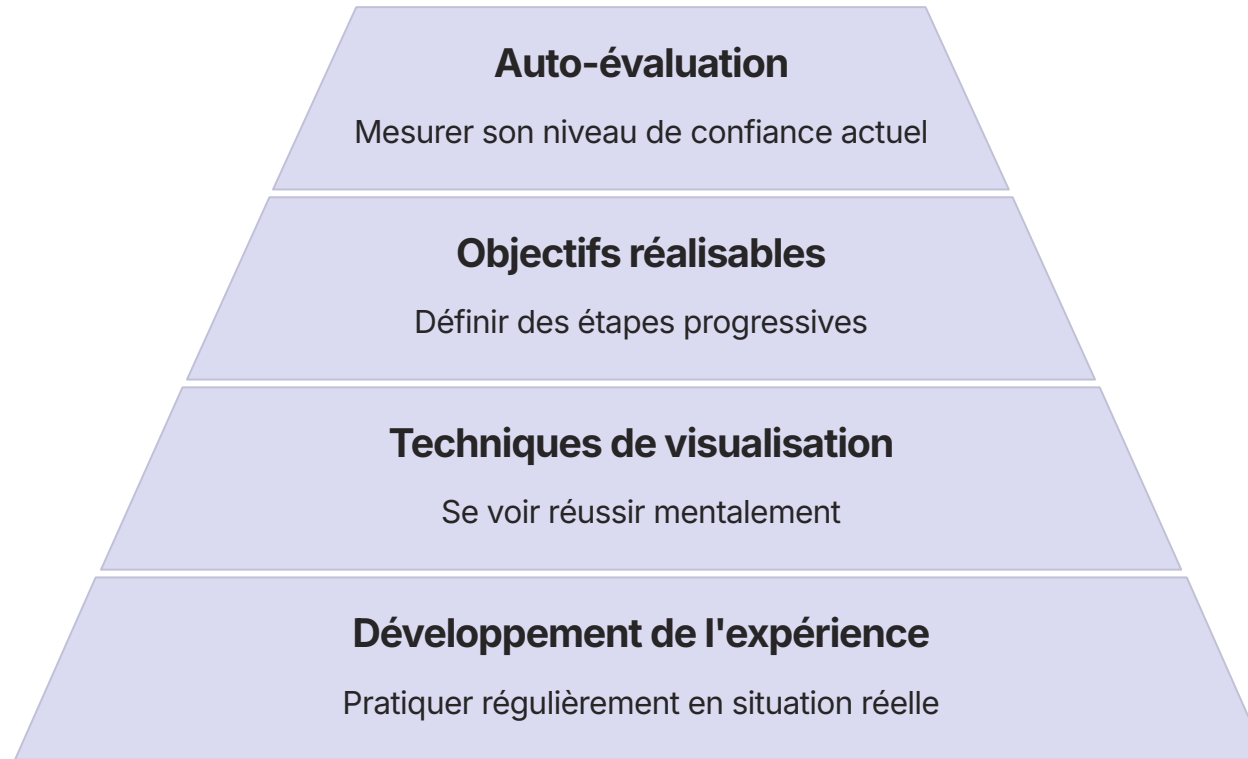
✨ cavité pharyngée (le pharynx)

✨ le masque facial ( les joues et le front )

✨ la cage thoracique

**Avec Marilyn : Si tu as besoin de plus d'éclaircissements au sujet des positions sur une chansons en particulier, tu peux m'en faire part en privé sur Messenger.**

# ÉTAPE 5 : LA CONFIANCE ou ce qui fait toute la différence



**Si vous maîtriser les 4 étapes précédentes mais que vous n'avez pas confiance en ce que vous faites, vous avez un taux de réussite équivalent à 75%...**



**Faites le Défi 15 jours pour développer/réajuster votre confiance.**

C'est une série de 15 mini-vidéos pour développer votre confiance par et pour le chant. Chaque jour vous découvrirez une nouvelle astuce pour améliorer votre confiance. Pour suivre le Défi 15 jours complet, [voici le lien ici](#)

**Points clés du défi :**

- ✦ Auto-évaluation de votre niveau de confiance
- ✦ Objectifs réalisables et progression
- ✦ Gestion du stress et des émotions
- ✦ Préparation et organisation
- ✦ Techniques de visualisation
- ✦ Développement de l'expérience

## Rappelez-vous...

La confiance est une habitude qui se développe

La préparation réduit le stress

L'expérience renforce la confiance

Le soutien et l'accompagnement sont essentiels

NB. Si tu aimes lire, j'ai le défi 15 jours sous forme de livre... [Il est disponible sur Amazon](#)

## Avec Marilyn :

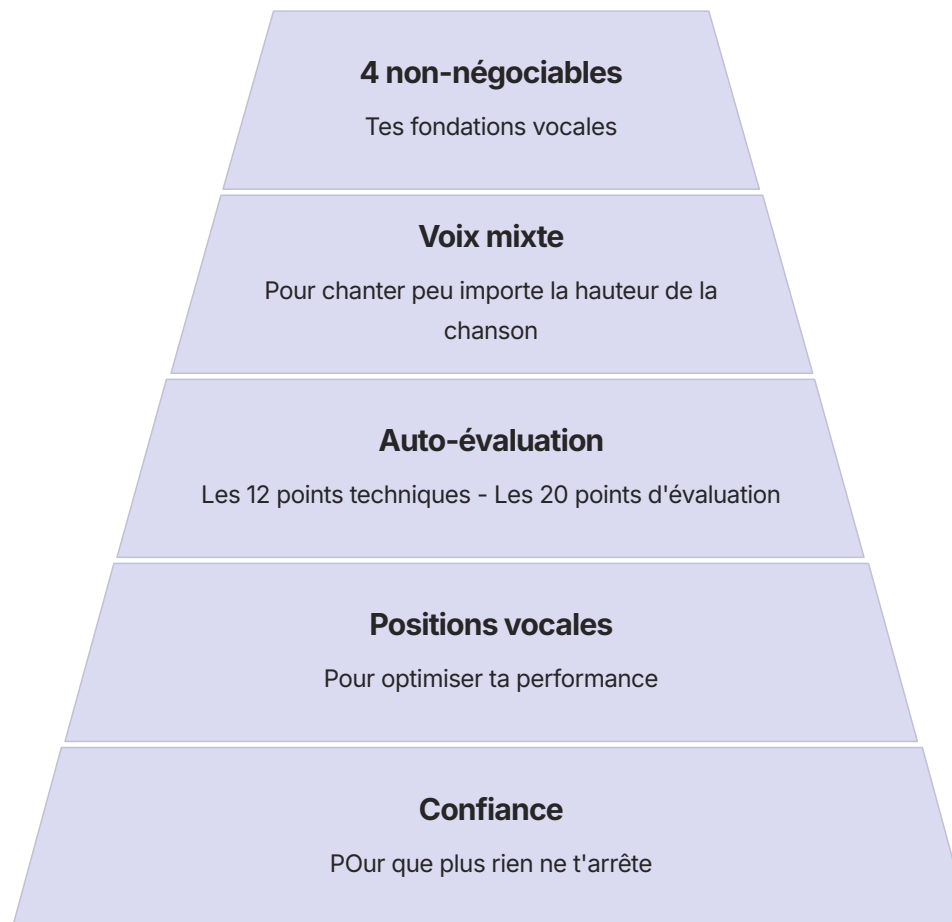
Quel jour du défi t'interpelle le plus? Viens me faire un clip audio sur Messenger. Ça m'intéresse.





# CONCLUSION

Tu as maintenant LA MÉTHODE complète pour développer ta voix.



# LA FORMULE

Comment être pleinement satisfait de sa façon de chanter?

[www.marilyndagenais.com](http://www.marilyndagenais.com)

Pour connaître quelle est la formule et d'où elle vient,  
rendez-vous dans le Guide Ultime gratuit de Marilyn : [bit.ly/GuideUltimeMarilyn](https://bit.ly/GuideUltimeMarilyn)

## Comment l'appliquer dans ses chansons?

Est-ce qu'il y a tous les ingrédients  
que j'ai besoin pour "ma recette"?  
(voir Auto-évaluation)

Est-ce que je maîtrise  
les 4 non-négociables?

Est-ce que je maîtrise  
ma voix mixte?

Quelles questions  
se poser?

Est-ce que j'ai  
la bonne position vocale?

Est-ce que j'ai  
confiance en  
ce que je  
fais?



# Tableau à cocher

ÉTAPE 1 : LES 4 NON-NÉGOCIABLES et son niveau de départ

☐ Les 4 non-négociables   ☐ Confirmer son niveau actuel   ☐ Définir clairement ses objectifs en chant

ÉTAPE 2 : LA VOIX MIXTE ou L'art du mélange parfait

☐ Comprendre et intégrer les 3 sortes de voix   ☐ Développer sa voix mixte

ÉTAPE 3 : L'AUTO-ÉVALUATION ou Les ingrédients de notre recette

☐ Connaître tous les points d'évaluation en chant pop   ☐ Maîtriser le plus de points possible

ÉTAPE 4 : POSITIONS ET RÉSONATEURS

☐ Connaître les 4 positions principales en chant   ☐ Modifier sa position selon les résultats désirés

ÉTAPE 5 : LA CONFIANCE ou ce qui fait toute la différence

☐ Faire le Défi 15 jours : Reprends confiance en toi en chant   ☐ Est-ce que je comprends bien la FORMULE ?



**Mais tu sais quoi? La théorie, c'est bien beau, mais c'est juste le début. Pour vraiment progresser en chant, trois choses sont essentielles :**

✨ Une pratique régulière   ✨ Des feedbacks constructifs   ✨ Un accompagnement personnalisé

C'est pour ça que j'ai créé le Programme Karaoke Superstar qu'on travaille ensemble sur tes performances à toi et qui te permettront d'avancer à ton rythme tout en respectant ton budget.

J'aimerais vraiment t'aider sur ce qui te bloque dans ton développement vocal. Qu'est-ce qui t'empêche d'atteindre ton plein potentiel selon toi? On peut en jaser sur Messenger quand tu veux.

Au plaisir de t'accompagner,

Marilyn 🎵🎵



MODUS VIVENDI  
MUSIQUE

Label québécois indépendant

# Pour joindre Marilyn

Par Facebook Messenger :

Marilyn Dagenais Perso

Par courriel : [lesproductionsmd@gmail.com](mailto:lesproductionsmd@gmail.com)

Site web : [www.marilynlaprofdechant.com](http://www.marilynlaprofdechant.com)