



Ne jamais se serrer le cou, la taille ni les pieds, afin de chanter librement et d'éviter l'afflux du sang vers la tête.

Ne pas laisser séjourner de fleurs dans son appartement ni dans sa loge; l'odeur des fleurs et de tous les parfums, en général, peut déterminer, chez certains sujets, des enrouements presque instantanés.



Le jour d'une première représentation, comme on ne doit avoir d'autre préoccupation que celle de la voix et de l'interprétation du rôle, il est indispensable de s'être assuré à l'avance de ses costumes, de ses coiffures et surtout de ses chaussures. Éviter aussi de recevoir des visites pendant les changements de costume, et parler le moins possible.



Certains artistes, les jours de représentation, se reposent et dorment même un peu après le repas, en attendant l'heure de se rendre au théâtre. Il n'y a à cela aucun inconvénient; j'ai adopté ce système depuis l'époque de mes débuts et m'en suis toujours bien trouvé. Il n'en est pas de même lorsqu'on doit chanter en soirée, c'est-à-dire, vers dix heures et demie ou onze heures. Le sommeil que l'on prend à l'approche de la nuit est toujours plus profond et l'on sent quelque lourdeur au réveil.



Beaucoup de personnes éprouvent une difficulté réelle à chanter le matin. Il est cependant des cas où l'on est appelé à chanter le matin, soit à l'église, soit au théâtre pour le travail des répétitions.

Il n'est qu'un moyen de triompher de ces fâcheuses dispositions et de dissiper l'enrouement passager qui succède généralement au sommeil et ne disparaît chez certains artistes qu'après le premier repas : c'est de faire chaque jour ses exercices en se levant. C'est là ce que j'appellerai : *la toilette de la Voix*.

Je ne saurais donc trop recommander les études matinales dont personnellement j'ai pu apprécier tous les avantages.

## MES EXERCICES DU MATIN