



L'affirmation de soi passe avant tout par la voix

Par Ferial Mestiri le 28.10.2011 à 13:01

La voix est une de ces choses dont on se sert sans savoir comment elles fonctionnent. Le but est certes de dire ce que l'on a à dire. Mais on s'inquiète vite quand la mécanique déraile. Voix monocordes ou stridentes, qui chuchotent ou qui glapissent... L'expression vocale peut se transformer en cauchemar lorsque celui qui complexe doit prendre la parole. Pas de panique! Ça se travaille.



Image:

Ça se travaille.

La voix est une de ces choses dont on se sert sans savoir comment elles fonctionnent. Le but est certes de dire ce que l'on a à dire. Mais on s'inquiète vite quand la mécanique déraile. Voix monocordes ou stridentes, qui chuchotent ou qui glapissent... L'expression vocale peut se transformer en cauchemar lorsque celui qui complexe doit prendre la parole. Pas de panique!

Un bouquin vient de paraître pour nous livrer les secrets de la maîtrise de cet instrument qui raconte tout, qui nous trahit souvent. *Vivre mieux avec sa voix* est écrit par Agnès Augé, une orthophoniste et psychologue de formation. Eduquer sa voix contribuerait à développer la confiance en soi. Explications, exercices et conseils pratiques...

La première étape consiste à s'enregistrer pour s'écouter de l'extérieur. Rares sont ceux qui disent aimer leur voix. Pour la thérapeute, cela revient à dire si l'on s'aime ou pas. Et parfois, la sentence est sévère. Trop fluette, un peu désuète, ou au contraire, agressive, monotone, nasale, stridente... Bref, on remarque avant tout les défauts. Il faut donc reconsidérer sa voix, sans (trop) la dévaloriser. Un exercice qui permettra de cibler ce qui dérange vraiment: la fréquence, l'intensité, le timbre ou le débit?

Un patron à la voix juvénile

Difficile de rester crédible lorsqu'on est responsable d'une entreprise et qu'on s'exprime avec une voix d'ado. Il s'agit là d'un problème de fréquence. En général, celle-ci change selon le message, le contexte, l'interlocuteur ou l'émotion du moment.

La voix aura normalement tendance à monter dans les aigus lorsqu'on s'adresse à un enfant. Et à descendre dans les graves face à son patron. Mais lorsque le cas devient pathologique, il est possible de corriger le tir avec des exercices.

Pour élargir le spectre des tonalités, les outils techniques utilisés par les professeurs de chant sont appropriés. A l'aide d'un piano (pour ceux qui en possèdent un), on monte de demi-ton en demi-ton, et on redescend en insistant sur la tonalité – grave ou aiguë – que l'on souhaite développer.

Qui n'a jamais assisté à un cours donné par un professeur devenu maître dans l'art d'endormir son auditoire? Les voix monotones peuvent pratiquer le même exercice en alternant grave, aiguë et monocorde, puis en passant d'un registre à l'autre.

«Hein? Pardon? Comment?»

Les gens qui murmurent irritent souvent leur entourage, qui doit

redoubler d'effort pour comprendre le discours. Et au final, ils s'agacent eux-mêmes, fatigués de devoir sans arrêt se répéter. Typique des gens timides ou peu sûrs d'eux, ce manque de puissance a souvent pour conséquence de les murer dans le silence. Mais contrairement à une idée reçue, celui qui parle trop fort n'est pas plus écouté. Il peut générer des tensions, de la gêne, voire même du rejet. Qu'elle murmure ou qu'elle crie, la personne aura du mal à se faire comprendre.

Le remède est similaire au précédent, sauf qu'ici, il s'agit de jouer avec l'intensité. Il suffit de lire une fable en alternant une phrase forte, une phrase moyenne et une phrase de faible intensité, en prenant soin de maintenir un bon soutien abdominal. Il est possible de pratiquer l'exercice en chantant.

La couleur du timbre

Le timbre est le critère le plus subjectif. Avant toute chose, il faut être capable de définir sa propre couleur vocale: douce, métallique, suave, sifflante, mélodieuse, rauque... Et souvent, on se rend compte en la nommant, qu'elle n'est pas si terrible. Mais un défaut vocal peut devenir un atout lorsqu'il est bien maîtrisé et ne représente pas une entrave à la communication. Par exemple une voix cassée, qui peut donner un certain charme. Patrick Bruel en a fait un succès. Si toutefois le timbre donne des complexes, il existe de nombreux exercices pour muscler et assouplir la mobilité des lèvres, de la langue, du voile du palais et des cavités de résonance. Tous jouent un rôle important dans la qualité du timbre.

A toute vitesse

Un flot de paroles trop rapide ne laisse pas le temps d'assimiler le message. Il peut révéler un stress psychologique important, qu'on n'aime généralement pas dévoiler. Il faut donc s'appliquer à débiter tout en respectant le mouvement de la respiration.

La voix ne ment pas

La voix traduit les émotions, même si les mots disent le contraire. «Ce n'est pas tellement ce que tu as dit, c'est ta façon de le dire!» Un classique de la dispute conjugale. C'est que la voix trahit et laisse paraître les émotions, même profondément enfouies.

Difficile de se montrer enthousiaste lorsqu'on est las, ou de se montrer tolérant quand on éprouve de l'agacement. On se croit souvent capable de mettre ses émotions de côté. Pourtant, notre bouche ne nous fera pas cet honneur. Imprévisible, l'éclat de voix finira par jaillir à travers une simple intonation ou un petit dérapage qui détonne avec le reste du discours. Même s'il est parfois difficile à décoder. «Aussi ténue ou visible soit-elle, la vérité finira par sortir de votre bouche, dans l'inflexion de votre voix.» Il est donc parfois plus aisé de dire ce que l'on pense.

De manière générale, chacun doit faire naturellement fonctionner son larynx selon son tempérament. Une personne timide n'a pas la même voix ni la même dynamique de parole que celle qui s'affirme. Mais ce n'est pas tout: nous ne sommes pas tous égaux dans nos possibilités vocales, ni dans notre expression. Le fait d'arborer un timbre de gamin à 40?ans relève de la loterie de la vie. Si la voix sonne naturellement chez certains, d'autres doivent la travailler. Ou faire avec.

Vivre mieux avec sa voix. Agnès Augé, Ed. Odile Jacob, 239 pages.

Rubriques: [Vaud & Régions](#) · [Suisse](#) · [Monde](#) · [Economie](#) · [Sports](#) · [Culture](#) · [People](#) · [Vivre](#) · [Auto-Moto](#) · [High-Tech](#) · [Savoirs](#) ·

Outils: [Recherche](#) · [RSS](#) · [Newsletter](#) · [Mobile](#) · [Météo](#)

24 Heures: [Contacts](#) · [Publicité](#) · [Services clients](#) · [Conditions générales](#) · [Cercle de lecteurs](#) · [Charte des commentaires](#) · [Impressum](#)

Sites Partenaires: [20 Minuten](#) · [20 Minuten Friday](#) · [20 minutes](#) · [20 minuti](#) · [24 heures](#) · [alpha.ch](#) · [Annabelle](#) · [Bantiger Post](#) · [Bernerbär](#) · [Bilan](#) · [BO Berner Oberländer](#) · [Bümpliz Woche](#) · [BZ Berner Zeitung](#) · [BZ Langenthaler Tagblatt](#) · [car4you.ch](#) · [Centre d'impression Lausanne](#) · [Das Magazin](#) · [Der Bund](#) · [doodle.com](#) · [Druckzentrum Bern](#) · [Druckzentrum Zürich](#) · [Fashion Friends](#) · [Femina](#) · [Finanz und Wirtschaft](#) · [Furttaler](#) · [GHI](#) · [Glattaler](#) · [Guide TV Cinéma](#) · [homegate.ch](#) · [hommages.ch](#) · [immostreet.ch](#) · [jobsuchmaschine.ch](#) · [JobUp AG](#) · [jobup.ch](#) · [jobwinner.ch](#) · [Journal de Morges](#) · [L'essentiel](#) · [La Broye](#) · [Lausanne Cités](#) · [Le Matin](#) · [Le Matin Dimanche](#) · [Le Régional](#) · [Le Temps](#) · [lesquotidiennes.com](#) · [Neues Bülacher Tagblatt](#) · [Newsnet](#) · [olmero.ch](#) · [piazza.ch](#) · [renovero.ch](#) · [Rümlanger](#) · [Schaer Thun](#) · [Schweizer Bauer](#) · [Schweizer Familie](#) · [search.ch](#) · [Sihltaler](#) · [Sonntagszeitung](#) · [swissfriends.ch](#) · [Tagblatt der Stadt Zürich](#) · [Tages-Anzeiger](#) · [Télétop Matin](#) · [Thalwiler Anzeiger](#) · [Thuner Amtsanzeiger](#) · [tillate.com](#) · [Tribune de Genève](#) · [Tribune des Arts](#) · [TT Thuner Tagblatt](#) · [TVtäglich](#) · [zattoo.com](#) · [Zürcher Oberländer](#) · [Zürcher Regionalzeitungen \(Verlag\)](#) · [Zürcher Unterländer](#) · [Zürichsee-Zeitung](#) · [Zuritipp](#)