



Accueil > Moi > Se connaître > Personnalité > Articles et Dossiers > Ce que notre voix dit de nous

Moi

SE CONNAÎTRE

Personnalité
Comportement
Emotions
Estime de soi
Bonheur

MOI ET LES AUTRES

Relationnel
Timidité
Confiance
Amitié
Solitude

PROBLÈMES PSY

Déprime /
Dépression
Anxiété / Phobies
Anorexie / Boulimie
Dépendances
Troubles / Maladies
psy

EPREUVES




Souffrance
Deuil
Suicide

JOURNÉE DE LA GENTILLESSE



© Jupiter



 J'aime  Envoyer  41 personnes aiment ça. [Inscription](#) pour voir ce que vos amis aiment.

Ce que notre voix dit de nous

Blanche, cassée, perchée... Les métaphores foisonnent pour évoquer la voix, cet outil révélateur de notre personnalité. Pourtant, nous n'y prêtons attention que lorsqu'elle nous fait faux bond. Extinction de voix, extinction de soi ? Que cachent nos cordes vocales ?

Christilla Pellé Douel

Sommaire

- Porte-parole de nos émotions
- Trois exercices pour trouver sa voix
- Quelques stages

« **C**e matin-là, devant le micro, alors qu'elle s'apprête à attaquer sa chronique radio quotidienne, plus de voix, raconte cette jeune animatrice. Brutalement, plus un son ne sort, pas même un coassement. » Elle sera aphone plusieurs jours, sans aucun autre symptôme. Ces journées-là resteront gravées (comme sur un CD !) dans sa mémoire : enfermée, sans voix, elle s'est sentie étouffer...

« Il n'y a pas d'organe spécifique de la voix, rappelle David Le Breton, sociologue et anthropologue. Bien sûr, nous lui associons les cordes vocales, mais il y a aussi le larynx et les poumons : le souffle passe à travers le larynx et fait vibrer les cordes vocales. Toutes les civilisations associent le souffle et l'âme. C'est sans doute une des raisons pour lesquelles la voix est perçue comme l'expression de l'âme, elle vient de l'intérieur, invisible, aérienne. Nous pouvons percevoir la présence d'une personne par son simple timbre. » Cette présence invisible signe donc bien notre identité. Il n'y a d'ailleurs pas une voix pour ressembler à une autre. Elle est comme une empreinte digitale, confirme Agnès Augé, psychologue et orthophoniste, raison pour laquelle il est si émouvant de réentendre la voix d'une personne disparue. Jeanne, 65 ans, avoue pleurer lorsqu'elle écoute les enregistrements de sa mère, philosophe et essayiste : « C'est étrange, car je peux regarder des photos d'elle ou même des films sans être plus émue que cela. Mais la présence de sa voix me touche au plus profond. »

L'aphonie de notre animatrice radio l'aurait-elle donc privée d'une part de son identité ? « Certainement, répond Agnès Augé. Ne plus avoir de voix, c'est comme mettre un voile devant son visage. Il manque une part essentielle de soi. » Si le son de la voix nous touche aussi profondément, c'est parce qu'il est la première musique que nous entendons. Pas encore nés, nous baignons in utero dans la voix maternelle. « Des expériences ont montré



PSYCHOLOGIES
MAGAZINE
EN JUILLET - AOÛT

OFFRE D'ABONNEMENT -50%

» [Consulter le sommaire](#)

que les bébés se calment dès qu'ils entendent la voix de leur mère, explique David Le Breton. L'ouïe est le premier des sens, bien avant la vue. » L'écrivain américain William Styron sortit ainsi d'une grave dépression en écoutant une mélodie que lui chantait sa mère dans son enfance. De plus, la voix laisse passer les émotions, sans qu'il soit possible de les maîtriser longtemps. Les raisons en sont d'abord physiologiques. « Son inflexion suit l'humeur, les neurotransmetteurs intervenant directement sur le larynx, précise Agnès Augé. En cas de grande émotion, celui-ci se resserre, limitant le passage du souffle. C'est ainsi par exemple que nous aurons "la voix brisée par le chagrin". » Il est impossible de contrôler pleinement ce processus physiologique. Au soir du premier tour de la primaire socialiste, le 9 octobre dernier, Ségolène Royal, submergée par les larmes, fut incapable de poursuivre son discours. Son visage reprit son calme quelques secondes avant sa voix.

Les services

- Concours
- Rencontres
- Psychologues par téléphone
- Formations
- Abonnement Magazine
- Annuaire des pys

Porte-parole de nos émotions

« En médecine chinoise, la gorge est le siège des émotions, poursuit l'orthophoniste. Nous n'y prêtons pas suffisamment attention, mais des extinctions vocales à répétition peuvent être le signal d'un conflit qui ne se résout pas. » Car inconscient et voix sont intimement liés. En psychanalyse, elle est, avec la parole, le chemin royal par lequel il passe. Une hésitation, un soupir, une baisse de la tonalité en révèlent autant qu'une phrase élaborée ou un lapsus.

« L'invisibilité de la voix semble en résonance avec l'intériorité du sujet qu'elle révèle, écrit David Le Breton. Elle dit une subjectivité, une singularité. » Lawrence Durrell, dont la voix a été l'un des sujets de prédilection de ses romans, évoque ainsi un de ses personnages : « Il pouvait suivre ses sentiments d'après le timbre de sa voix comme on suit une partition de musique. » L'impossibilité de connaître pleinement sa propre voix est l'un des paradoxes les plus fascinants : nous ne la percevons jamais que de l'intérieur, et jamais comme les autres nous entendent. D'où la surprise, souvent douloureuse, de s'écouter à l'occasion d'un enregistrement. Ce n'est plus nous. L'écrivain et ethnologue Michel Leiris parlait de son « double » à l'audition de sa propre voix. Sentiment d'étrangeté qui peut en amener certains à détester la leur. Mais ce n'est pas tant sa tonalité, sa puissance ou sa faiblesse que l'expression de bien-être ou de mal-être avec soi-même. « Il s'agit de retrouver alors sa voix et sa voie », résume David Le Breton.

Agnès Augé cite le cas d'une de ses patientes, cadre d'une grande entreprise, qui ne parvenait littéralement pas à se faire entendre devant une assemblée. En réfléchissant à cette question, elle a réalisé qu'elle ne se sentait pas pleinement légitime dans sa fonction. Peu à peu, en travaillant sa voix, sa posture physique, son souffle et les raisons de son trouble, elle a retrouvé toute sa place. « Il arrive alors que l'entourage ne reconnaisse plus la personne, parce que sa voix aura changé », assure David Le Breton. Changer de voix, l'accorder avec son moi, c'est ça aussi retrouver l'harmonie intérieure. Depuis, notre animatrice radio a rejoint la presse écrite.

Trois exercices pour trouver sa voix

1. Vous pensez qu'elle ne vous ressemble pas

Placez votre main gauche en forme de conque, la paume face au pavillon de votre oreille gauche : c'est votre écouteur. Placez votre main droite face à votre bouche : c'est votre micro. Faites alors des essais comme si vous testiez une sono : comptez à voix haute en changeant de timbre, égrenez quelques lettres de l'alphabet, articulez quelques mots en jouant sur la sonorité... Faites cet exercice entre cinq et dix minutes par jour pendant dix jours de suite. En prenant conscience de votre voix telle qu'elle est perçue par les autres, vous pouvez jouer sur son timbre.

2. Vous trouvez qu'elle ne reflète pas votre personnalité

Debout, pieds nus, jambes légèrement écartées, bras ballants, fermez les yeux et concentrez-vous sur l'appui de vos pieds. Commencez une respiration lente, profonde et « circulaire » : il ne doit pas y avoir d'arrêt entre inspiration et expiration, ni entre expiration et inspiration. Prenez le temps d'effectuer cette respiration plusieurs fois. Puis, à l'expiration, sans forcer, chantez « A » en faisant le son qui, pour vous, sera le plus naturel possible, en détendant bien la mâchoire inférieure. Sentez ce son vibrer dans vos mâchoires et votre tête. Lorsque vous avez trouvé « votre » son, chantez chacune de ces syllabes à chaque expiration, pendant toute la durée de l'expiration : « Ma », « Me », « Mi », « Mo », « Mu », « Mé », « Mou ». Essayez de faire résonner chaque son dans tout votre corps. Répétez cette série dix fois. Chanter tout en étant conscient de votre corps vous permettra d'enrichir le timbre de votre voix, de lui faire « porter » ce que vous êtes.

Pour vous

- Articles moi
- Tests de personnalité
- Réponses d'expert moi

- Témoignages moi
- Vidéos moi
- Diaporamas moi
- Livres moi
- Dico Psycho
- Textoramas moi

3. Vous vous rendez compte qu'elle ne porte pas

Cinq à dix minutes par jour, lisez un texte à haute voix en supprimant les consonnes, pour reprendre conscience de leur importance. Ces lettres sont en effet des tremplins : elles mettent les voyelles en vibration comme nos doigts peuvent faire vibrer les cordes d'une guitare. « Un exercice pour retrouver sa voix » devient alors « u-é-é-i-ou-e-ou-éa-oi ». Relisez ensuite le même texte en martelant les consonnes. Avec cet exercice, votre voix vibrera plus. Vous gagnerez en intensité sans vous fatiguer, et les autres vous comprendront mieux...

(Erik Pigani avec Philippe-Nicolas Mélot, professeur de chant)



41 personnes aiment ça. [Inscription](#) pour voir ce que vos amis aiment.



Discutez-en sur le forum [Ce en quoi je crois](#)



Il y a dans le travail de la voix une manière de trouver sa voie...J'apprécie votre article qui résonne avec ce que j'ai présenté sur ce même site sur mon blog "la psy dans tous ses états".

.....

Pour réagir, **Connectez-vous** ou **inscrivez-vous**