

Nous ne serons pas muet-te-s !



**Comment garder notre voix ?
Pour nous exprimer, pour dire notre amour,
pour discuter, pour dire non, pour dire oui...**

Bonjour mes rebelles. Cette fois-ci, je vais vous parler de la voix. La nôtre. La vie m'a appris que, dans ce monde, plusieurs menaces pèsent sur notre voix. Notre voix physique et notre voix sociale. Je vais d'abord vous raconter mon expérience personnelle, ma rencontre avec une orthophoniste magicienne, puis évoquer le sort réservé à certains militants écologistes. Il me paraissait impossible de traiter d'un sujet comme la voix sans parler de gens que l'on veut faire taire en les traitant de « djihadistes verts » parce qu'ils et elles défendent leurs terres, leurs vies.

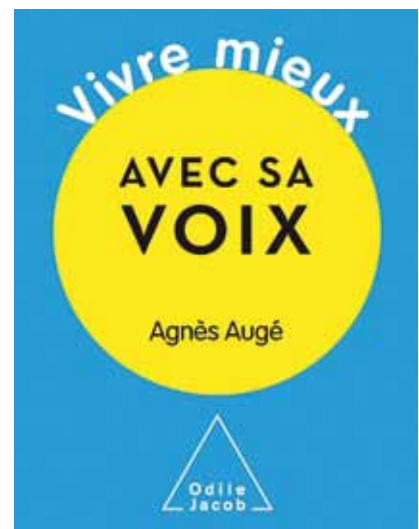
Agnès Augé : elle m'a guidée sur la voie de ma voix

Il y a quelques mois, j'ai perdu ma voix. Non, je n'étais pas muette, mais ma voix était cassée. Quand je parlais, j'avais mal à la gorge et j'avais l'impression d'entendre la voix d'une autre personne. Comment retrouver ma voix ? La mienne ? Où était la voix de mon cœur, de ma réflexion ? J'ai consulté une femme médecin phoniatre. Je n'avais rien de très grave, mais c'était quand même bien ennuyeux : mes chères cordes vocales étaient gonflées parce que je ne les traitais pas bien, parce que je fumais et parce que je n'utilisais pas ma voix correctement et que je les forçais beaucoup dans les conférences. Elle m'a prescrit quelques

médicaments homéopathiques, conseillé vivement d'arrêter le tabac et « elle a conclu ainsi : « Mais avant tout, vous devez apprendre à utiliser votre voix, vous avez besoin d'une rééducation orthophonique. » Elle m'a alors orientée vers Agnès Augé, orthophoniste et psychothérapeute, qui a changé ma vie. Oui, avec elle, j'ai appris que la voix est une partie indispensable de notre vie, elle le dit ainsi : « La voix est une énergie, votre énergie, celle que vous reflétez. » Et elle m'a montré comment les capacités de l'organe vocal dépendent de l'utilisation que l'on en fait.

Depuis un mois, je travaille avec Agnès Augé. En me lisant, vous ne pouvez pas m'entendre, mais je parle beaucoup mieux, sans me fatiguer, au contraire, parler me fait du bien grâce à ma nouvelle façon de respirer et d'utiliser mon diaphragme. J'ai retrouvé ma voix, beaucoup plus fluide, elle caresse mes oreilles. Ce n'était pas facile du tout. Agnès Augé, avec sa compétence et sa patience, m'a guidée sur la voie de ma voix.

Après notre première rencontre, elle m'a montré à quoi ressemblaient mes deux cordes vocales et m'a expliqué le fonctionnement de ces deux petits rubans de couleur blanche. Ensuite, elle m'a prêté son livre pour que je comprenne mieux. Je l'ai lu comme un loup qui n'a pas mangé depuis des siècles. *Vivre mieux AVEC SA VOIX* (Éditions Odile Jacob) est un guide idéal pour comprendre notre comportement vocal et l'améliorer.



Quels sont les paramètres de notre voix ? Ses atouts et ses faiblesses ? Quelle est sa couleur ? Est-ce qu'elle est lisible ? Comment corriger ses défauts ? Pourquoi est-elle fragile dans certaines situations ? Que signifie poser sa voix ? Comment avoir une voix en accord avec soi ? Comment s'exprimer avec une voix affirmée ? On trouve des réponses aux multiples questions que l'on peut se poser au sujet de la voix, des explications et des conseils, et des exercices très intéressants pour prendre soin de soi à travers sa voix. Cette bible de la voix apporte un regard nouveau sur la voix, la nôtre et celle des autres : « Cette voix qui nous trahit, que l'on juge insupportable, étrangère ou fragile... La voix raconte tout. La voix, c'est vous. Tout y est. La personnalité, l'émotion, du moment,

l'humeur, la force ou la faiblesse, la fatigue ou l'enthousiasme, la peur ou la sagesse. Elle traduit qui vous êtes dans un instant de paroles. La voix n'est qu'un miroir de soi. »

Orthophoniste de formation, Agnès Augé, après sa spécialisation dans les troubles de voix, a compris à quel point la voix et la psychisme allaient ensemble : « *Il m'a paru indispensable d'élargir ma vision à cette science qu'est la psychologie, pour légitimer mon action auprès des patients.* » Au travers de ses écrits comme lors de ses séances de rééducation orthophonique, elle montre clairement qu'on peut développer des compétences naturelles pour se sentir mieux et plus libre dans sa façon de s'exprimer, autant au plan physique que mental, c'est-à-dire en accordant les deux.

Oui, c'est un voyage... Je le parcours. Et plus légère à chaque étape.

Écologie : Le cauchemar des vampires

J'ai failli débiter ce paragraphe avec une phrase du type : « Nous sommes tous et toutes djihadistes verts » ou « Je suis la grande djihadiste verte », mais non, je n'ai pas voulu répéter les discours de ceux qui détruisent la nature, ceux qui détruisent notre voix, notre vie.

Vous avez sans doute entendu, le 29 octobre dernier, le président de la FNSEA parler de « djihadistes verts » à propos du mouvement contre le projet de barrage de Sivens dans le Tarn, lieu de réunion et de protestation de militants

écologistes. Ces propos ont été tenus après que le jeune manifestant Rémi Fraisse a été tué par une grenade tirée par un gendarme lors de la manifestation. Ils ont éteint la voix de Rémi, de ce jeune écologiste, non violent, qui contestait, avec les petits agriculteurs, opposés à ce barrage. D'où vient cette haine ? Pourquoi qualifier de « djihadistes verts » des militantes et militants pacifiques qui subissent la pression policière et l'obstination butée des autorités depuis des mois ? Est-ce qu'on se rend compte de ce que ça veut dire ?

La FNSEA est une organisation qui défend un modèle d'agriculture industrielle qui vit de subventions massives et dont certains de ses membres sont habitués aux coups de force. Ce projet de barrage dans la zone humide de Sivens signifie, pour eux, l'augmentation des surfaces cultivées en maïs, et donc l'usage de pesticides, l'élevage « hors sol » et l'agriculture industrielle, au profit d'une vingtaine d'exploitants, sans égards pour la biodiversité, les ressources naturelles et la santé publique. Qui sont

plus dangereux ? Celles et ceux qui luttent pour la préservation du bien commun qu'est la biodiversité, ou celles et ceux qui imposent un projet inutile qui ne profite qu'à quelques-uns et pille les ressources en eau ?

Ce n'est pas la première fois qu'on emploie cette expression. On l'a déjà entendu au sujet de Notre-Dame-des-Landes déjà. Et, bien avant, les écologistes ont déjà été, par le passé, comparés à des Khmers ou à des ayatollahs. L'écologie est le nouvel ennemi intérieur du système marchand. Les grandes entreprises qui sont coupables de l'extinction des espèces, de l'épuisement des sols, de la transformation des océans en poubelles toxiques, c'est-à-dire, de la destruction de notre planète et de l'écosystème global, essaient de diaboliser les écologistes et leurs revendications, sans hésiter à appliquer la loi de la jungle.

Non, ils n'auront pas notre voix.

Pinar Selek

