



## vie privée bien-être

### CONNAISSEZ-VOUS LA VOXTHÉRAPIE ?

Vous détestez votre voix ? Vous avez du mal à vous faire entendre ? Ça se travaille ! Explications d'Agnès Augé, orthophoniste et psychologue\*.

#### FEMMES, FAITES-VOUS ENTENDRE !

Aude de Thuin est la fondatrice du Women's Forum, qui réunit chaque année à Deauville des femmes influentes originaires de quatre-vingts pays. Dans son livre, « Femmes, si vous osiez, le monde s'en porterait mieux » (à paraître le 23 janvier aux éditions Robert Laffont), elle s'attaque à nos plafonds de verre mentaux : manque de confiance, inhibitions, culpabilité... et démonte la plupart des préjugés qui figent les femmes dans des stéréotypes intérieurs. A lire absolument pour s'affranchir des anciens modèles et porter un autre regard sur la réussite féminine.

#### A quoi sert une thérapie vocale ?

Elle permet de développer des compétences pour se sentir plus à l'aise dans sa façon de s'exprimer. Pas besoin d'avoir une anomalie dans les cordes vocales pour s'intéresser à sa voix. Elle permet de découvrir beaucoup sur soi, car elle révèle nos pensées, nos émotions, nos blocages.

#### Que se passe-t-il quand on sent un décalage entre sa voix et soi ?

La plupart du temps, c'est lié à des difficultés d'affirmation de soi. J'entends souvent des patients me dire : « Je n'aime pas ma voix, elle est trop fluette, on me fait souvent répéter », « Personne ne m'écoute en réunion, ma voix s'éteint tout de suite », ou, au contraire : « Tout le monde me dit que je parle trop fort. » Lorsqu'on dit librement ce qu'on ressent, ce qu'on pense ou ce qu'on veut, la voix suit : elle est claire, colorée d'émotion, en accord avec ce que l'on ressent. Lorsqu'on a du mal à s'affirmer, la voix couvre les tensions internes. Elle passe en force, se serre, se fige et perd en couleur. Des mécanismes de forçage se mettent en place, qui la fatiguent beaucoup.

#### Comment peut-on corriger les défauts d'une voix ?

Quand il n'y a pas de problème physiologique particulier, une thérapie vocale dure en moyenne quinze à vingt séances, à raison d'une ou deux séances



sa résonance, en modulant sa fréquence. Comprendre techniquement comment son organe vocal fonctionne et expérimenter de nouvelles capacités permet de lever certaines inhibitions et de se sentir plus actif dans sa façon de communiquer.

#### La thérapie vocale, c'est aussi un travail sur les émotions ?

Oui, car il est essentiel de les accepter pour ne pas être submergé par elles. Si, par exemple, notre voix tremble en situation de stress, il est préférable de la laisser trembler, tout en communiquant sur l'émotion qui nous submerge. On peut tout à fait annoncer : « Excusez-moi, je suis un peu stressé(e) » ou « très ému(e) »... De toute façon, tout le monde l'entend. Si vous le dites, vos interlocuteurs seront bienveillants. Quand on s'accepte, on est plus indulgent avec soi-même et on se sent déchargé du souci du regard de l'autre. On peut alors se concentrer sur le plus important : « Quel message ai-je envie de faire passer à mon interlocuteur ? »

PROPOS RECUEILLIS PAR LAURE LETER

\* Auteure de « Vivre mieux avec sa voix » (éd. Odile Jacob).

**À LIRE AUSSI**  
« C'EST À VOUS DE PARLER ! COMMENT S'EXPRIMER EN PUBLIC EN RESTANT SOI-MÊME », D'AURÉLIEN DAUDET (LES ARÈNES).

hebdomadaires d'une demi-heure. Elle commence par une analyse des difficultés. Par exemple, quand a-t-on du mal à se faire entendre ? Pourquoi ? Quelles pensées accompagnent ces situations ? Une personne qui parle pense des choses sur elle-même et imagine que les autres pensent des choses sur elle. L'objectif est d'isoler ces pensées négatives pour les relativiser et les modifier. Souvent, je fais chanter mes patients pour les aider à dépasser leurs peurs du jugement de l'autre. **Peut-on réellement modifier la portée d'une voix ?**

Oui. On peut s'entraîner à développer une voix plus forte sans se faire mal en travaillant son amplitude respiratoire et sa puissance, en calibrant