



vie de famille

Reflet de notre humeur et de nos émotions, notre voix nous révèle... ou nous trahit. **Heureusement, nous pouvons apprendre à l'apprivoiser.** Les conseils d'Agnès Augé, orthophoniste et psychothérapeute.

Ma. VOIX et moi

PAR LAURENCE VALENTINI ET ÉLISABETH PETIT

« Je perdais ma voix en public »

MAGALI, 30 ANS, SECRÉTAIRE, était terrorisée à l'idée de prendre la parole en public. « C'était un vrai calvaire : je parlais si bas qu'on me demandait sans cesse de répéter. Cela aggravait mon trac et je perdais le fil de ce que je disais. »

L'AVIS D'AGNÈS AUGÉ

« Une émotion forte peut inhiber le mécanisme de la voix, qui devient inaudible. Magali ne savait pas comment gérer son stress. Cela révélait sa peur du regard des autres. Un travail sur la respiration et la voix en fonction de situations émotionnelles l'a aidée à surmonter ces situations désagréables. Notamment par des jeux de rôles avec un coach vocal. »



DEBRY / ODILE JACOB

« J'ai accepté ma nouvelle voix »

CATHERINA, 60 ANS, JOURNALISTE, a une voix très voilée mais veut ne rien changer... « À cause d'un cancer de la thyroïde, j'ai subi une intervention chirurgicale qui a altéré une de mes cordes vocales. J'ai suivi une quinzaine de séances d'orthophonie pour apprendre à contrôler ma respiration et à compenser avec ma corde valide. Aujourd'hui, mon timbre reste particulier. Souvent, mes interlocuteurs pensent que je souffre d'une extinction de voix. Mais j'ai arrêté les séances de rééducation à l'hôpital et tourné la page de ma maladie. Finalement, je me suis faite à ma façon de parler. »

L'AVIS D'AGNÈS AUGÉ

« On n'est pas obligé d'avoir une voix "parfaite", certains font même de leur défaut une

qualité, un charme. Lorsqu'un patient consulte pour changer de voix, mieux vaut faire quelques séances de rééducation avec lui pour dénouer son complexe et l'aider à s'accepter. »

« J'ai corrigé ma voix trop aiguë »

LYDIE, 42 ANS, ENSEIGNANTE, souffrait de sa voix discordante : « À la maison comme à l'école, ma voix était perçante et forte. Pour mes proches, mes élèves, c'était souflant ! J'avais hérité ce défaut de mes parents, qui s'exprimaient très souvent de cette manière. » Grâce au chant, dans une chorale, Lydie a apprivoisé sa voix.

L'AVIS D'AGNÈS AUGÉ

« Le chant a permis à Lydie d'élargir son seuil vocal et de maîtriser sa respiration. Toute petite, elle a dû moduler sa voix pour s'adapter au contexte et se faire entendre. Certains enfants développent des nodules parce qu'ils crient tout le temps, souvent pour trouver leur place dans la fratrie. Lydie, enseignante, a forcé ensuite le mécanisme face à ses élèves. Or, parler dans les aigus ne permet pas de bien projeter sa voix. Au contraire, il faut travailler sur le souffle, les pieds bien ancrés dans le sol, et la "voix de poitrine". Rien de tel que des séances d'orthophonie ou des cours de théâtre pour cela. »

« Mon licenciement m'a cassé la voix »

AGATHE, 45 ANS, n'avait jamais eu de problème de communication jusqu'à son licenciement. « Depuis, j'ai la voix qui chevrote. Lors des entretiens d'embauche, je n'arrive pas à retrouver mon timbre affirmé d'avant. » Avec la collaboration d'une orthophoniste-psychothérapeute, elle a compris les raisons de

3 QUESTIONS À...

Élisabeth Fresnel

Phoniatre et cofondatrice du Laboratoire de la voix *

« La voix dit bien plus que les mots »

Pourquoi notre voix révèle-t-elle autant de nous-mêmes ?

La voix reflète nos émotions. Elle dit davantage que les mots qu'elle véhicule. Lorsque nous parlons, trois paramètres interagissent : la hauteur du son – plus ou moins grave – ; l'intensité – faible ou forte – ; le timbre – l'ensemble de vibrations et de composantes du son. Grâce à eux, on parle un peu comme on écrit : on souligne, on met des guillemets, des points d'interrogation... Mais lorsque l'on est en souffrance, la voix s'appauvrit ou s'altère. La personne dépressive, par exemple, a une voix souvent monocorde ; ceux qui manquent de confiance en eux ont une voix décalée, inappropriée.

Il arrive souvent que l'on n'aime pas sa voix... quelles en sont les raisons ?

Nous percevons notre propre voix par deux modes : l'un aérien – elle sort de la bouche et revient par l'oreille ; l'autre interne, puisque nous l'entendons aussi de l'intérieur grâce aux vibrations et aux résonances osseuses. Or, cette seconde réception n'existe plus lorsque l'on écoute sa voix enregistrée. On ne la reconnaît pas. Cela dit, il faut aussi s'aimer soi-même pour aimer sa voix. Le manque d'estime de soi peut expliquer ce désamour.

Quels conseils donneriez-vous à une personne qui désire améliorer sa voix ?

D'abord identifier son problème avec un professionnel. Un nodule ou une lésion sont-ils responsables des difficultés qu'elle rencontre ? Est-ce la traduction d'une fragilité psychologique ou bien la personne a-t-elle pris de mauvaises habitudes qui nécessitent des séances d'orthophonie ? C'est seulement ensuite que l'on peut envisager une thérapie vocale. ●

RECUEILLI PAR L. V.

* Laboratoire de la voix : 01 53 67 96 00 ;
www.laboratoiredelevoix.com

« UN SOURIRE AU TÉLÉPHONE FAIT GLISSER DE LA CHALEUR DANS LA VOIX »

ces tremblements et développe des pensées positives face aux situations anxiogènes.

L'AVIS D'AGNÈS AUGÉ

« Se retrouver sans emploi provoque le sentiment de ne plus avoir d'utilité sociale. Agathe a perdu confiance en elle et sa souffrance s'est répercutée sur sa voix. Une démarche psychothérapique a accompagné le travail de l'orthophoniste. »

« Ma voix monocorde endormait les autres »

PIERRE, 50 ANS, MANAGER DANS UNE ENTREPRISE DU BÂTIMENT ne s'imposait pas auprès de ses collaborateurs : « Je ne les intéressais pas, je devais argumenter plus que les autres pour être crédible. » Au fil des années, il a appris à contrôler sa respiration et les intonations de sa voix grâce à une thérapie vocale.

À lire



→ *Vivre mieux avec sa voix*, d'Agnès Augé. Un guide pour comprendre son comportement vocal et l'améliorer, Éd. Odile

Jacob 2011, 240 p. ; 19,90 €.



→ *L'Odyssee de la voix*, de Jean Abitbol, Éd. Robert Laffont, 2005, 516 p. ; 23 €.



→ *SOS voix*, de Yaël Benzaquen, G. Trédaniel éditeur, 2010, 256 p. ; 20 €.



Emmanuel, 34 ans, en séance de coaching. Grâce à des exercices respiratoires, il a réussi à faire sonner sa voix plus juste.

L'AVIS D'AGNÈS AUGÉ

« Notre voix donne une représentation de nous-mêmes, notamment professionnelle. À cause de sa voix sans relief, les messages de Pierre n'étaient pas entendus. À l'origine : sans doute un problème psychologique, un manque d'assurance. Pierre a combattu sa peur d'être au centre de l'attention tout en apprenant à jouer avec les modulations de sa voix pour séduire son auditoire. »

« Ma voix prêtait à confusion »

EMMANUEL, 34 ANS, CADRE COMMERCIAL, confie : « Durant des années, on m'a dit "madame" au téléphone. Dès que j'étais tendu ou fatigué, c'était

pire. Du coup, je n'étais jamais naturel. » Une coach l'a aidé à surmonter ses difficultés.

L'AVIS D'AGNÈS AUGÉ

« Ne pas avoir une voix en accord avec soi, avec son identité sexuelle, est toujours mal vécu. Trouble de la mue, cordes vocales trop petites... tout doit être passé au crible. Avec l'aide d'un spécialiste, grâce à des exercices respiratoires, une meilleure posture du corps, Emmanuel a développé ses graves. Le chant aide aussi à donner de l'ampleur au son. Mais les causes psychologiques d'un tel problème doivent aussi être abordées : pourquoi Emmanuel était-il "mal dans sa voix" ? Cette difficulté datait-elle de l'adolescence ? Il faut toujours remonter à la source du problème » ●



Simone Hérault, 60 ans La voix de la SNCF

« Ma voix a joué un rôle décisif dans ma carrière. En 1981, lors du lancement du TGV, j'ai été recrutée par la SNCF pour enregistrer des messages d'annonces dans les gares. À l'époque, j'étais animatrice de radio sur France Inter Paris. J'ai été repérée grâce à ma voix, neutre, posée, apaisante. Depuis, mes annonces ont été diffusées près d'un milliard de fois dans toutes les gares du pays ! Je dois

ma diction correcte à mon père, qui me reprenait systématiquement lorsque je parlais mal. Grâce à mon métier d'animatrice, j'ai acquis des astuces pour la maîtriser. Même si je bous au fond de moi, elle reste toujours calme. Lors d'une discussion au téléphone, il me suffit d'esquisser un sourire ou de penser à une image agréable, pour glisser du soleil et de la chaleur dans ce que je dis. »