

MES FAVORIS Tours - Poitiers

TOUTES ZONES INDRE INDRE-ET-LOIRE LOIR-ET-CHER DEUX-SÈVRES VIENNE FRANCE/MONDE

Actualité Loisirs Cinéma Sport Vidéos Communautés NR Services Annonces Nécrologie Dossiers Bourse

Communautés NR Dialogue

France/Monde

Notre voix parle de nous autant que nos mots

07/01/2012 05:36

Blanche, cassée, perchée... Nous ne prêtons attention à notre voix que lorsqu'elle nous fait faux bond. Que cachent nos cordes vocales ?



Dessin Thierry Jollet - (Dessin Thierry Jollet)

« 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. Nous pouvons percevoir la présence d'une personne par son simple timbre. »

Cette présence invisible signe donc bien notre identité. La voix est comme une empreinte digitale, confirme Agnès Augé, psychologue et orthophoniste. 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. » Perd-on de sa personnalité en étant aphone ? « 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. »

La Boutique



Le Tour de France dans la région

Toute la boutique NR

Actu, sport, loisirs...



Consultez les blogs de la rédaction

ABONNEMENTS ET SERVICES



- Abonnements à la NR
- Kiosques numériques
- Services abonnés
- Abonnements pro

VOS CONTRIBUTIONS

Trois pères divorcés perchés sur une cheminée à Grenoble

Je suis à 100% à 1000% à 10 000 % avec eux !
J'ai chang...
eren JABE

Sarkozy remet un pied dans l'arène pour rester un recours à droite

Sarko a rompu sa décision de se retirer de la vie politique. E...

El Gato

L'Actualité en vidéo



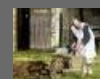
Jérémy Roy : "très très compliqué" de...



VIDEO. Tours de France : Jérémy Roy, l'équipier modèle



VIDEO. Tour de France : Romain Bardet, la révélation



VIDEO. En Touraine, la 9e saison des Bodin's Grandeur Nature

VIDEO. Tour de France : la

Porte-parole de nos émotions

Le son de la voix est la première musique que nous entendons. Pas encore nés, nous baignons in utero dans la voix maternelle. « *Des expériences ont montré 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.* »

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.

« *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. 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. 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.

(* Balthazar de Lawrence Durrell (LGF, "Le Livre de poche", 2000).

trois exercices pour trouver sa voix

Trop impersonnelle. 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. 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.

Trop étrangère. 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. 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.

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 ».

Trop faible. 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-e-ou-e-ou-éa-oi ». Relisez ensuite le même texte en martelant les consonnes. Avec cet exercice, votre voix vibrera plus.

D'après Christilla Pelle-Douel, Psychologies

Roms : SOS Racisme veut porter plainte contre Le Pen et Estrosi

Je me demande si je ne vais pas porter plainte contre SAS raci...

TOURSFORFOREVER

Crash: après le pilote, l'instructeur dans l'oeil du cyclone

Pourquoi dit "crash" alors qu'"accident" est tout aussi valabl...

cagouille

LES ANNONCES

- ▶ IMMOBILIER
- ▶ AUTOMOBILE
- ▶ EMPLOI
- ▶ BONNES AFFAIRES
- ▶ RENCONTRES
- ▶ LEGALES
- ▶ MARCHES PUBLICS
- ▶ Déposer une annonce



Les sites du groupe :

- ▶ centreouest-immo.com
- ▶ centreouest-auto.com
- ▶ centremploi.com
- ▶ pro-marchespublics.com
- ▶ nr-legales.com
- ▶ tv-tours.fr
- ▶ centre-presse.fr

Retrouvez-nous sur Facebook



7 694 personnes aiment La Nouvelle République.



déception de Brice Feillu

▶ Toutes les vidéos

LES ARTICLES	Les + lus	Les + commentés
1449	France/Monde - Tour de France : à chacun leur Tours	
619	France/Monde - Crash Asiana: la première consigne a été de pas évacuer l'avion	
556	France/Monde - Bernard Tapie : "C'est la mort, avant même la mort !"	
490	France/Monde - Tour de France : le classement général [10e étape]	
345	79/France/Monde - Mia Electric : objectif petit prix et grosse capacité d'autonomie	

la Matinale Newsletter

Chaque matin, recevez la Newsletter du groupe la Nouvelle République

▶ [Inscrivez-vous](#)

Sur les blogs NR LoisirsActuSport

Vive la petite reine

Braquet. A Châtellerauld, on a déjà célébré le centenaire du Tour de France. Le Musée Auto Moto V...
[Zoom Arrière...](#)

Ciel, ce radis noir en forme de... hum-hum, c'est du Buren ou bien ?

Ma parole, c'est fichu : à force de marcher dans Tours, à force de m'interroger sur l...
[Grand Tours...](#)

Les mètres carrés les plus chers de Tours... et peut-être de France

C'est ici que le Sitcat va déboursier 453.000 € pour acquérir... 17 m2. L'année sc...
[Grand Tours...](#)

RECHERCHER UN SPECTACLE

Tous les départements

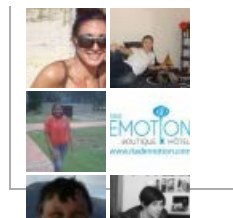
Toutes rubriques

du

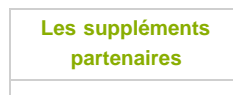
au

(dans le titre de la manifestation)

Rechercher



Appli La NR



[CONTACTS](#) | [MENTIONS LEGALES](#) | [CONDITIONS GENERALES DE VENTE](#) | © LA NOUVELLE REPUBLIQUE 2011

ACTU DU MOMENT

Résultats examens 2013
Usine Michelin Joué les
Tours
Jérôme Cahuzac
Nelson Mandela
Bernard Tapie

DOSSIERS DU MOMENT

Tour de France
Terres du Son
Soldes
Avoine Zone Blues
Tramway Tours

CINEMA

Nouveauté de la semaine
Dans les salles
Mega CGR Tours
Mega CGR Niort
CGR Poitiers

RECHERCHES POPULAIRES

Le Corsaire Tours
Michel Denisot
Grêle
Chamois Niortais

VIDEOS POPULAIRES

Vignes ravagées par la grêle
Inondations dues aux orages
Apocalypse pour les agriculteurs
Accident A20
Incendies Chatellerault

SPORTS

Tours FC
Ligue 2 football
10 et 20 KM de Tours
Wimbledon
Classic de l'Indre

PETITES ANNONCES

[Consulter les annonces](#)
[Déposer une annonce](#)

SERVICES

[Abonnements NR](#)
Services aux abonnés
Abonnements numériques pro
Newsletters
Appli La NR
Bourse
Panel lecteurs

