



## Santé

# J'ai changé de voix

LEUR APPAREIL VOCAL LEUR A JOUÉ DES TOURS. NOS QUATRE TÉMOINS NOUS RACONTENT COMMENT ET POURQUOI ILS ONT MODIFIÉ LEUR VOIX.

**E**n général, on n'y pense pas... sauf lorsqu'on la perd ! Ou encore quand elle se montre fragile – on peut ainsi rester sans voix sous le coup d'une émotion forte – ou qu'elle se modifie. Elle va se voiler, voire s'enrouer, lors d'un événement stressant, devant un jury ou un public par exemple. On peut aussi avoir des défaillances en rapport avec son utilisation : si on parle huit heures par jour en continu, comme les enseignants, elle risque plus d'être maltraitée. Heureusement, hormis certains problèmes rares touchant l'intégrité des cordes vocales (à la suite d'une tumeur par exemple), les problèmes de voix sont presque toujours réversibles. Les spécialistes – ORL-phoniatres, orthophonistes ou psychothérapeutes – prennent en charge le problème médical ou psychologique et montrent comment maîtriser sa voix ou trouver les bons réflexes pour la récupérer ou la changer, selon les besoins...

### Une question de souffle

La rééducation est l'élément majeur du traitement. « Les sons résultent de la vibration de la glotte sous la pression de l'air expiré. Ils sont produits via les cordes vocales qui s'ouvrent à l'inspiration et se ferment lors de l'expiration. Si celles-ci sont altérées par un œdème, des polypes ou des nodules – cas fréquents de modification de la voix –, il y a une fuite d'air. Or, pour que les cordes se ferment bien et qu'on puisse parler correctement et sans fatigue, il faut maintenir la bonne pression, explique le D<sup>r</sup> Elisabeth Fresnel<sup>1</sup>, phoniatre, directrice du Laboratoire de la voix. La rééducation apprend à soutenir son souffle en utilisant les muscles du thorax et de l'abdomen. » Même quand on n'aime pas sa voix et qu'on ne la supporte plus, parce qu'elle est trop aiguë, trop rauque ou nasillarde, on peut la rééduquer...

### INFO +

Un reflux gastro-œsophagien peut irriter les cordes vocales. Pensez-y si votre voix déraille.

## Au téléphone, on m'appelait monsieur

PASCALINE, 60 ANS, FORMATRICE

« **Ma voix est rauque. Il faut dire que je fume depuis mes 16 ans et si, aujourd'hui, je suis aux ultralégères**, j'ai grillé des brunes pendant dix-sept ans avec des passages au cigarillo ! Lors d'une visite de routine, l'ORL a détecté des adhérences. J'ai été opérée. Je n'ai plus eu le droit de parler pendant trois semaines, puis j'ai suivi des séances d'orthophonie pour m'aider à placer ma voix. Un an

après mon opération, les résultats sont fabuleux. Je parviens à faire des notes de tête, assez aiguës pour que l'on me dise à nouveau "bonjour, madame" au téléphone. Et comme je n'arrive pas à m'arrêter de fumer totalement, je fais un bilan tous les six mois chez la phoniatre. Elle vérifie que j'ai gardé le pli de la bonne respiration pour protéger ma voix et elle me teste sur une lecture. »

### L'AVIS DU D<sup>r</sup> ELISABETH FRESNEL, PHONIAATRE

« L'intervention permet d'enlever des zones de muqueuse modifiée qui sont suspectes. C'est une alerte : elle indique qu'il faut arrêter de fumer. Si on le fait, un contrôle annuel suffit pendant cinq ans environ. Si l'on passe outre, une surveillance tous les six mois permet de dresser un bilan pour savoir comment évolue la voix au quotidien : on prend des mesures acoustiques (fréquence, fermeture, capacité, intonation...) et on observe l'aspect des cordes vocales à l'endoscope. »



## Je finissais la journée aphone

LAETITIA, 35 ANS, INSTITUTRICE

« J'ai la voix cassée depuis toujours, à cause de mes parents qui m'ont laissé crier quand j'étais bébé : il en est résulté un œdème permanent ! Mais cette voix fait partie de moi, au même titre que mes cheveux longs, et je n'ai jamais voulu me faire opérer de peur de la perdre. Les problèmes ont commencé dès ma première année d'enseignement ; je n'arrivais plus à parler et j'ai fait une vingtaine de séances d'orthophonie pour m'aider à placer mon souffle. Pendant les trois années suivantes,

dans la mesure où j'ai exercé à temps partiel, tout s'est bien passé. Mais, il y a trois mois, j'ai repris mon métier à plein temps et, en fin de journée, parler me demandait un effort terrible qui m'essouffait et se révélait même douloureux. Je terminais aphone et... à bout ! Lorsqu'on m'a diagnostiqué des nodules sur les cordes vocales, j'ai eu une grosse frayeur : j'ai cru que je ne pourrais plus exercer mon métier. Heureusement, la phoniatre m'a proposé une rééducation et, depuis, ça va nettement mieux ! »

### L'AVIS DU D<sup>R</sup> ELISABETH FRESNEL, PHONIAIRE

« Les nodules correspondent à un épaississement de la muqueuse. Contrairement à l'œdème, qui est situé sous la muqueuse et qui fait bomber les cordes vocales, ils sont généralement présents de part et d'autre de celles-ci. Ces altérations, comme les polypes, résultent d'un forçage de la voix. On se fabrique des lésions bénignes et réversibles que l'on peut limiter en réapprenant à faire vibrer convenablement ses cordes vocales. On ne doit pas changer de métier pour cela ! En revanche, il est indispensable d'apprendre à respirer correctement, de modifier sa posture afin de se tenir droit, d'apaiser ses tensions pour détendre ses muscles des épaules et du cou et, surtout, d'éviter toute fatigue inutile de la voix parlée. Cela signifie que l'on doit limiter au maximum l'usage du téléphone, fuir les lieux bruyants et s'abstenir de crier (un conseil surtout valable pour les enfants). »

## Mon timbre haut perché ne cadrait pas avec mes fonctions

BRUNO, 37 ANS, DIRIGEANT D'ENTREPRISE

« J'ai toujours eu une voix féminine. Enfant, je chantais dans des chorales, j'étais soliste et valorisé par ma voix. Adulte, on me disait systématiquement "madame" au téléphone. Mais c'est quand j'ai lancé une agence de communication que ma voix m'a vraiment dérangé. En plus, je commençais à donner des cours à des étudiants et je devais crier pour arriver à un maigre résultat. Mes cordes vocales ne présentaient aucune altération, elles étaient juste un peu petites. Depuis quatre ans, je suis des séances d'orthophonie pour avoir une voix plus basse et plus confortable, en rapport avec le personnage masculin, dirigeant d'entreprise, que je veux être auprès de mes clients... Tous les matins, je lis un texte pour m'entraîner : il faut toujours que je me projette dans l'idée de faire passer une voix plus grave. J'ai gagné du souffle, de la lenteur et de la puissance, et j'ai un discours plus affirmé et plus sérieux. Je n'aurais jamais réussi à développer mon activité comme je l'ai fait sans avoir travaillé ma voix. »

### L'AVIS D'AGNÈS AUGÉ<sup>2</sup>, ORTHOPHONISTE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

« Même sans anomalie sur les cordes vocales, la voix peut être insuffisante, dévalorisante et pénaliser la personne dans son travail ou dans sa vie. Il faut, dans ce cas, travailler son positionnement. Si elle a tendance à s'éteindre, par exemple, on apprendra à exagérer son intensité pour réussir à parler plus fort sans se fatiguer. Le résultat ? Un meilleur confort vocal et psychique, car affirmer sa voix, c'est intéresser plus facilement son auditoire et améliorer ainsi son estime de soi. »

## ELLE EST UNIQUE

« Je vous ai reconnu à votre voix. »

Chacun a déjà fait cette expérience d'identification immédiate d'une voix à une personne ; car celle-ci se fabrique non seulement avec nos cordes vocales et notre souffle, mais avec notre vécu, ce qui la rend unique. Ce qui est troublant, c'est sa nature « doublement intérieure, sur le plan organique et psychique », observe Agnès Augé. D'autant plus qu'on ne s'entend pas comme nous entendent les autres. Mais il est essentiel d'être en accord avec elle, puisque, « exister, c'est donner de la voix », affirme le sociologue David Le Breton<sup>3</sup>.

## Le trac me faisait chevrotter

ASSIA, 20 ANS, EN FORMATION PROFESSIONNELLE

« Il y a un an, j'ai intégré le Conservatoire dans une classe de chant lyrique amateur.

J'avais la voix tremblotante et faible, comme cachée par un voile et mon professeur de chant m'a conseillé de consulter une psychothérapeute pour me libérer. Dans la vie, je n'ai pas spécialement peur de prendre la parole. Mais quand je chante devant des gens, je me mets la pression, je voudrais que ce soit bien et je les imagine en train de penser que je ne maîtrise pas la technique. J'ai suivi quatre séances au cours desquelles je suis restée allongée les yeux fermés à visualiser ce qui se passait quand je commençais à chanter. J'ai pu repérer comment les symptômes du trac arrivaient et, depuis ce travail, j'ai une voix plus claire, plus maîtrisée, une grande voix, quoi ! Sans la peur, c'est incroyable ce que l'on parvient à faire ! »

L'AVIS DE ROSE MARIE BOURGAULT, PSYCHOTHÉRAPEUTE SPÉCIALISÉE DANS LA VOIX

« C'est une prise en charge de courte durée qui s'adresse aux personnes souffrant d'une anxiété de performance. Celle-ci perturbe leur voix lors d'une prise de parole face à un jury, à un public... Le stress et la peur sont biologiquement programmés. Mon but n'est pas de les éviter à mes patients, mais de faire en sorte qu'ils ne soient plus gênés. On travaille la relaxation, pour ressentir ce qui se passe dans le corps, et l'imagerie mentale, pour visualiser la scène stressante, l'affronter et en modifier le sens. On dédramatise le regard du public sur la personne et la peur d'échouer... J'essaie d'élargir leur conception de la réussite, de leur faire comprendre qu'il ne s'agit pas simplement de gagner, mais de donner le meilleur de soi-même, de montrer ce que l'on sait faire et d'y prendre du plaisir. »

Christine Vilnet

1. Auteure de *la Voix*, Editions du Rocher.  
2. Auteure de *Vivre mieux avec sa voix*, Odile Jacob.  
3. Auteur de *Eclats de voix. Une anthropologie des voix*, Métailié.