



Ma voix, mon meilleur atout

Elle se protège, se soigne et s'entretient.
Et lorsqu'on s'en occupe,
elle peut même devenir un outil de bien-être.
Pourquoi? Parce que si on l'aime,
la voix permet de s'affirmer.

Il y a la voix de Fanny Ardant, chaude, profonde, harmonieuse, celle inimitable et particulièrement enfantine de la conteuse radio Lolita, le timbre caverneux mais si chaleureux de Jean Rochefort, les rimes cassées de Joe Cocker, incomparables. Et puis, il y a la voix avec laquelle on vit, la sienne, loin des strass et paillettes, et que dans la plupart des cas on n'aime pas. Ou peu, ou mal. Pire, elle handicape. «La voix est une représentation de soi à l'extérieur, souligne Agnès Augé, orthophoniste et psychothérapeute à Lyon (France), auteur de

Vivre mieux avec sa voix. Parfois, on a le sentiment qu'elle ne reflète pas qui on est vraiment, à l'intérieur. Ce qui crée un décalage.»

Quand les mots ne sortent pas

Des informations que l'on n'arrive pas à faire passer lors d'une réunion de travail, parce que les mots sortent difficilement, de manière saccadée, sans intensité. Résultat: personne n'écoute. Des balbutiements inaudibles qui émergent à peine de la bouche au moment de se présenter

à un inconnu. Résultat: on passe pour un timide chronique. Des hurlements aigus lancés aux membres de sa famille, alors qu'on rêve de tranquillité. Résultat: tout le monde s'énerve, sans trop savoir pourquoi.

«Dès l'instant où la voix fait défaut dans les actes du quotidien, elle devient une souffrance. Une image négative est renvoyée. Les mots ne suffisent pas dans une conversation. Quand on dit bonjour, la façon de le dire permet de faire passer quelque chose à l'autre, qui sent la nervosité, l'enthousiasme, etc. Il faut tou-

L'organe vocal fait partie de la personnalité. Bien savoir le maîtriser est donc important.

jours avoir le souci de la personne avec qui on parle quand on communique.»

L'orthophoniste française, qui pratique la vox-thérapie, ou thérapie par la voix, classe les demandes de ses patients en deux groupes. D'un côté, les personnes qui n'arrivent pas à poser leur voix, qui se fatiguent en prenant la parole, ce qui crée des tensions. De l'autre, des hommes et des femmes qui ont déjà effectué un travail sur eux-mêmes, mais qui ont encore des blocages psychologiques, qui veulent «travailler leur voix pour lever certaines barrières».

Dans un cas comme dans l'autre, «éduquer» sa voix – «et non pas la maîtriser, surtout pas, car cela signifierait qu'on cherche à la contrôler, alors qu'elle doit rester authentique» – peut se faire à tout âge. Du bout de chou qui crie tout le temps, «souvent parce qu'il ne trouve pas sa place dans la fratrie, il a peur de ne pas se faire entendre», aux personnes âgées, qui n'arrivent plus à exprimer la même vitalité qu'auparavant, «car il est difficile de rester soi-même en étant différent physiquement».

Voix de tête et voix de poitrine

Et par quoi commence-t-on? Par apprendre à la connaître, cette voix. «Sur le plan anatomique, physiologique – est-elle bien calée avec sa respiration – et perceptif, c'est-à-dire ce que l'on ressent physiquement lorsqu'on l'utilise. En écoutant par exemple sa voix de tête, puis sa voix de poitrine.» Ce qui aide à la poser, à «être conscient qu'il s'agit d'un organe dont il faut prendre soin.»

Exercice intéressant: s'enregistrer pour mieux s'entendre. Ce qui provoque en général un choc, car ce que l'on écoute ne correspond pas à ce que l'on croit connaître de soi. «Quand on parle, on entend sa voix à l'intérieur de sa propre résonance osseuse, qui n'a rien à voir avec la résonance externe. Cela fait dire à la plupart des patients qui écoutent leur enregistrement qu'ils ne s'aiment pas. Et quand ils décrivent ce qu'ils n'apprécient pas dans leur voix, cela décrit en fait les facettes de leur personnalité qu'ils mésestiment.» Autrement dit, on manque d'indulgence envers soi-même. Un élément qui freine l'affirmation de soi, alors qu'elle demeure indispensable pour bien communiquer.

Une belle voix, «qui a des qualités acoustiques agréables, universelles, qui fait du bien, qu'elle soit claire ou grave», est à différencier d'une bonne voix, qui veut dire qu'elle se présente

comme «affirmée: savoir s'exprimer à la fois sans crainte et sans agressivité, être capable de montrer à l'autre qu'on se fait respecter, qu'on le respecte, que l'on se respecte soi-même en vivant en harmonie avec ce que l'on veut être, ce qu'on est et ce qu'on veut que l'on



«Il faut éduquer sa voix et non vouloir la maîtriser, car cela signifierait qu'on cherche à la contrôler.»

Agnès Augé,
orthophoniste et psychothérapeute

pense de soi.» Cela demande de trouver sa fréquence, «une hauteur de voix qui colle avec la personne», son timbre, qui doit être «confortable», son débit, dans le «respect du rythme de l'autre et de soi, qui laisse des pauses, s'autorise des silences», et son intensité, «être capable de se faire entendre, mettre de la puissance et savoir redescendre».

Quatre paramètres à moduler en fonction des besoins, à adapter au contexte, à soi. Jusqu'à donner de la «couleur» à sa voix, comparable à son aura: cristalline, juvénile, rauque, criarde, sifflante, sensuelle, vibrante. «Les techniques vocales permettent d'agrandir le spectre des harmoniques de son choix, et de changer sa couleur.»

Ne pas laisser la gêne s'installer

La psychothérapeute recommande d'écouter sa «petite voix intérieure, une bonne conseillère qui peut aussi devenir un petit saboteur. Il faut rester attentif à ces deux aspects. Ecouter cette voix-là va aider la voix extérieure à être la plus juste possible. Exemple: face à une personne intimidante, la petite voix intérieure lutte pour que la gêne n'apparaisse pas, alors que tout le monde l'entend.

«Il est mieux de dire simplement à la personne, je suis gêné. Travailler sa voix est un outil de développement personnel. Si on l'habille de soi-même, elle reflète l'authenticité. Comme pour un vêtement. Si l'on est bien dans ce que l'on porte, l'autre le sent. Avoir une bonne voix, affirmée, c'est aussi avoir de la bienveillance pour soi-même.»

*Texte: Virginie Jobé
Photo: Getty Images*

*A lire: «Vivre mieux avec sa voix»,
Ed. Odile Jacob (2011).*

«Quand la voix fait défaut, elle devient une souffrance.»

Agnès Augé

Petits exercices du matin

L'orthophoniste et psychothérapeute Agnès Augé préconise une gym facile de la voix, à effectuer tous les matins. **D'abord, prendre sa respiration, («se recaler sur sa respiration abdominale. Se dire, je suis vivant, je respire, je souris avec ma voix».** Ensuite, on peut bâiller, «fort et grave, soupiner d'aise», étirer ses bras, ses épaules et son cou. Sous la douche, place au chant. Car le chant, c'est sain. Cela procure des émotions positives. De plus,

«chanter détend tous les muscles du corps, et permet la sécrétion d'endorphine, l'hormone du bien-être. Et a même un côté magique: cela donne le pouvoir aux personnes bègues de ne plus bégayer, et aux personnes atteintes de démence de retrouver un instant la mémoire.» **Etape finale: se donner une intention acoustique pour la journée.** Par exemple, je ne suis pas en forme, mais je vais tenter de mettre beaucoup d'intonation dans ma voix

ou je prends soin d'adoucir ma voix. «C'est un comportement de santé que de bien communiquer, et donc de bien savoir utiliser sa voix. Cela devrait s'enseigner à l'école. **Si on apprend aux enfants l'anatomie de l'estomac, pourquoi ne pas faire de même avec les cordes vocales?»** Selon elle, «la voix est bien plus qu'une vibration sonore, elle est le reflet de son âme». Il convient donc de s'y intéresser, de la soigner, d'apprendre à l'aimer.