

(RE)TROUVER sa voix

IL SUFFIT DE LA SOLLICITER UN PEU TROP, DE CROISER LE CHEMIN D'UN VIRUS OU DE VIVRE UN CHOC POUR LA SENTIR DÉRAILLER, S'ENROUER, VOIRE DISPARAÎTRE.

PAR LAURA CHATELAIN.



ISTOCK

LA PROTÉGER AU QUOTIDIEN

Prof, avocat, guide touristique, comédien, secrétaire... 25 % à 35 % d'entre nous ont impérativement besoin de leur voix pour travailler. Mieux vaut alors prendre de bonnes habitudes afin de la ménager autant que possible. Par exemple en se servant d'un micro pour intervenir en réunion ou en conférence, en s'isolant pour passer un coup de fil et en utilisant des écouteurs avec un micro (ça évite d'avoir à hausser la voix pour couvrir le bruit ambiant). « **Au téléphone, il ne faut jamais coincer l'appareil entre l'épaule et l'oreille, car cette position bloque le passage du son et oblige à forcer** », met en garde la Dre Elisabeth Fresnel, phoniatre (ORL spécialisée dans les pathologies de la voix). « **Il existe des techniques pour pouvoir parler longtemps sans irriter les cordes vocales** », renchérit Agnès Augé*, psychothérapeute et orthophoniste, spécialiste de la voix. On demande à son généraliste une ordonnance pour une dizaine de séances avec un orthophoniste en vue d'apprendre la bonne respiration, les vocalises qui aident à moduler le son... « Le chant, mais aussi le Pilates ou le yoga, permet d'améliorer le souffle et la posture, les deux piliers de la voix », ajoute la Dre Fresnel. On se méfie du tabac et de l'air trop sec, qui créent une inflammation chronique des cordes vocales, tout comme le fait de se racler la gorge, qui n'éclaircit pas la voix mais la fragilise au contraire. « On essaye de boire au moins 1,5 à 2 litres par jour, pour fluidifier les sécrétions qui s'accumulent », précise la Dre Fresnel. Plutôt de l'eau, car le thé et le café assèchent les muqueuses.

* *Autrice de Mieux vivre avec sa voix (éd. Odile Jacob), agnes-auge-voixtherapie.com*

Un coach vocal dans notre téléphone

L'appli gratuite Vocal'iz – imaginée par la MGEN en partenariat avec la Fédération nationale des orthophonistes – propose des tests pour connaître sa fréquence vocale, ainsi que des exercices et conseils pour entraîner et mieux placer sa voix lorsque l'on parle en public, travailler son souffle et protéger ses cordes vocales.

LA DORLOTER QUAND ON EST MALADE

Qui dit extinction de voix ne dit pas forcément angine. Un simple rhume peut provoquer un écoulement de mucus à l'arrière de la gorge qui irrite les cordes vocales. Et si en prime on tousse ou on éternue beaucoup, le passage d'air finit de les enflammer. Elles se ferment alors moins bien, ce qui gêne la vibration du son. Et il n'y a pas que les virus qui sont coupables: pousser brutalement sa voix (karaoqué, soirée bruyante...) peut aussi aboutir à sa disparition temporaire. « **Il faut alors parler le moins possible, utiliser l'écrit pour communiquer et – idéalement – la mettre au repos pendant deux ou trois jours. Faire en parallèle des inhalations, trois fois par jour, est également bénéfique, car la vapeur hydrate les cordes vocales** », conseille la Dre Fresnel. On ajoute dans l'eau bouillante 5 gouttes d'huile essentielle anti-infectieuse (au choix eucalyptus globulus, thym à linalol ou lavande officinale), et on inhale à la fois par le nez et la bouche. On complète avec des tisanes à base de plantes apaisantes type mauve, bouillon-blanc, erysimum, thym (laisser infuser 5 g de plantes séchées dans 50 cl d'eau bouillante pendant 10-15 minutes). Ou avec des pastilles et sprays à la propolis, aux propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires et légèrement anesthésiantes (éviter ceux qui sont à base de lidocaïne ou chlorhexidine, qui assèchent les muqueuses). « Si c'est très douloureux, des préparations enzymatiques (type Maxilase, Extranase) calment l'inflammation et l'œdème », conseille la spécialiste.

Chuchoter, une bonne idée?

Pas vraiment. Si on est quasi aphone, mieux vaut parler vraiment, en émettant un son de faible intensité mais timbré, que chuchoter, ce qui fait passer plus d'air au niveau des cordes vocales et les assèche davantage. Si on a absolument besoin de retrouver un brin de voix illico, le médecin peut prescrire des corticoïdes, généralement sous forme d'aérosol. Toujours rien après plusieurs jours de silence forcé? Direction l'ORL pour vérifier la présence éventuelle d'hématomes, polypes, nodules...

Et si ça venait du ventre?

Une voix qui déraile le matin et met du temps à se « remettre en route » indique parfois un problème de reflux: le liquide acide qui remonte le long de l'œsophage irrite la partie arrière du larynx. Le tout s'accompagne le plus souvent d'une toux nocturne assez gênante. Pour y remédier, on limite les aliments gras, épicés ou en sauce, ainsi que les repas lourds le soir. Gare aussi au chocolat, à la viande rouge, à la tomate et à l'alcool. Dormir la tête légèrement surélevée peut aider, tout comme la prise de certains médicaments (type oméprazole/pantoprazole) sur prescription du médecin.

LA TRANSFORMER POUR S'IMPOSER

Notre voix est une sorte d'empreinte vocale définie par notre ADN, qui restera toujours identifiable. Cela dit, si elle est un peu trop haut perchée et nous fait perdre en crédibilité ou, a contrario, qu'on la trouve un peu masculine par rapport à notre personnalité, on peut la modifier très légèrement en jouant sur différents paramètres. Aidée par un orthophoniste ou un phoniatre, on peut moduler sa hauteur et gagner quelques hertz afin de la rendre plus aiguë ou plus grave, mais aussi faire varier son intensité (parler plus ou moins fort selon les circonstances, projeter sa voix), son débit, sa résonance (faire vibrer le son par tout le corps, notamment la poitrine, et pas seulement la gorge)... Des exercices de respiration, de chant, de lecture à voix haute permettent de parvenir à ces changements. « **Travailler sur sa voix demande également de s'intéresser – via la thérapie cognitive et comportementale (TCC) – à sa confiance et son image de soi et à ses schémas de pensée négatifs** », précise la psychothérapeute.

Et pour convaincre?

Adopter la bonne voix est essentiel pour (bien) négocier. Ni trop grave ni trop aiguë, elle doit surtout être posée. Il faut parler en contrôlant son débit, avec des pauses qui laissent le temps pour la réflexion et l'émotion. « Pour retenir l'attention de ses interlocuteurs, il faut savoir mettre des modulations dans la voix, et adapter l'intensité au message que l'on veut faire passer, en haussant le ton de temps en temps pour souligner un élément important... Tout sauf un discours monocorde! », indique Agnès Augé. La posture est également essentielle: se tenir droite, sans être raide, et tonique sur ses appuis, même assise (pas question de s'avachir) permet de mieux faire résonner sa voix. Pour apprendre à convaincre, on lit l'excellent *L'Argument qui tue*, de Philippe-Henry Honegger (éd. De Boeck).



ISTOCK

LA RÉTABLIR APRÈS UN CHOC

« Face à un stress ou une émotion intense, tous les muscles et tendons se crispent, ce qui entraîne un blocage autour du larynx et limite le passage du souffle. Les cordes vocales, également tendues, ne peuvent plus s'accoler pour permettre la vibration sonore », explique Agnès Augé. Un blocage qui peut durer quelques minutes. « **Si l'incapacité à parler se prolonge jusqu'à plusieurs jours, voire plusieurs semaines, c'est souvent dû à un stress post-traumatique. Il n'y a plus de tension physique, mais le cerveau est dans un état de contrôle tel qu'il bloque la commande motrice vocale: le son ne sort plus malgré l'activation des lèvres** », détaille la spécialiste. Il faut alors traiter le traumatisme, par exemple en consultant un psychothérapeute et/ou via l'EMDR, pour retrouver la parole. ■



Avantages

No.435