

Je n'aime pas

MA VOIX

Elle ne porte pas, nasille, monte dans les aigus... Les complexes autour de la voix sont légion. Rien d'étonnant : elle touche directement à l'identité. Nos recommandations pour ne plus la mettre en off.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

“**J**e déteste m'entendre sur une vidéo ou un message vocal car je ne reconnais pas ma voix, raconte Clarisse, 45 ans. J'ai l'impression que c'est celle d'une étrangère, d'une femme un peu fofolle et évaporée, alors que je pense être plutôt quelqu'un de posé. »

Si votre voix vous semble si différente, et souvent plus aiguë lorsque vous l'entendez sur un enregistrement, il y a des raisons physiologiques à cela. « Lorsque l'on parle, on entend sa voix par résonance osseuse, ce qui la rend plus assourdie et plus grave, alors que les autres nous entendent par résonance aérienne : s'entendre à son tour par ce biais-là peut créer une dissonance un peu choquante », explique Agnès Augé, psychothérapeute, voxthérapeute et autrice de *Vivre mieux avec sa voix* (encadré « À lire »). En s'écoulant, on se focalise aussi sur tous les défauts qu'on ne perçoit pas d'habitude : débit, articulation, hésitations... « Beaucoup vont se juger négativement car leur voix ne correspond pas à l'image qu'ils se font d'eux-mêmes », résume la spécialiste.

JE N'AIME PAS ME DÉVOILER

Tremblante lorsque nous sommes stressés ou peu assurés, plus aiguë, plus faible ou plus saccadée en cas de grosse frayeur. « Notre voix transmet nos émotions, c'est même sa raison d'être, rappelle Joana Révis, orthophoniste, chercheuse au laboratoire “Parole et langage” d'Aix-en-Provence et autrice de *La Voix et Soi, ce que notre voix dit de nous* (encadré “À lire”). Même s'ils ne

possèdent pas de langage articulé, tous les animaux possèdent ce système de communication archaïque, avec des cordes vocales et une capacité à les faire vibrer. Chez les humains, parmi les fibres nerveuses qui commandent le mouvement du larynx et des cordes vocales, certaines partent directement du système limbique, qui est le siège des émotions. » Nous nous sentons parfois trahis par cette voix qui révèle aux yeux de tous des émotions que nous préférerions garder pour nous. « Notre voix dit tout de nous : notre genre, notre âge, nos origines géographiques ou socioculturelles, poursuit Joana Révis. Certains viennent aussi me voir pour atténuer leur accent étranger ou bien des intonations ou rythmes particuliers liés à leur région ou à leur milieu social... »

JE NE SUIS PAS DANS LA NORME

Jugée trop aiguë pour un homme ou trop forte pour une femme, notre voix est parfois difficile à assumer lorsqu'elle ne rentre pas dans la norme. « Chez les garçons, il y a parfois des troubles de la mue qui peuvent laisser des séquelles à l'âge adulte : pour des raisons psychologiques, certains ados ont du mal à grandir et à s'affranchir de leur voix d'enfant, décrypte Agnès Augé. Parce qu'on avait besoin de crier pour se faire entendre au sein de sa famille, ou parce qu'on prenait toute la place, on peut aussi avoir pris l'habitude de parler trop fort, d'où, parfois, des cordes vocales abîmées. » Heureusement, la voix peut se travailler et se rééduquer. L'occasion aussi de faire la paix avec soi-même et de retrouver sa liberté de parole. ●



La solution de Louise, 40 ans

« *Je prends le temps de m'exprimer* »

« J'aurais aimé avoir une voix de femme fatale ou de chanteuse soul, alors que la mienne m'a toujours semblé quelconque et mal affirmée. Chez une orthophoniste, j'ai réalisé que c'était surtout mon débit qui me desservait : comme je craignais qu'on ne m'écoute pas, j'essayais d'aller le plus vite possible au bout de ma phrase. Dans son cabinet, j'ai appris à parler plus lentement, à travailler ma posture, ma respiration, à articuler et à laisser résonner chaque mot. Depuis que je prends le temps de m'exprimer, ma voix ne me dérange plus : elle me semble plus assurée, sans doute parce que je le suis davantage. »

IMAGE GÉNÉRÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE - DR

NOS 4 CONSEILS

1 ANALYSEZ VOS CROYANCES NÉGATIVES

« Je ne suis pas à ma place », « Ce que j'ai à dire n'est pas intéressant »... « Notre rapport difficile à notre voix vient souvent d'un manque d'affirmation de soi : prendre conscience de nos biais cognitifs est essentiel pour essayer de s'en libérer grâce à des exercices adaptés », conseille Agnès Augé.

2 ÉCOUTEZ-VOUS PLUS SOUVENT

Plutôt que de fuir les occasions d'entendre votre voix, provoquez-les ! « S'entendre souvent permet de diminuer le sentiment d'étrangeté ressenti, assure Joana Révis. Avec le temps, les comédiens, par exemple, finissent souvent par faire fusionner les deux manières de s'entendre. »

À LIRE



Vivre mieux avec sa voix d'Agnès Augé (Odile Jacob, 2011).



La Voix et Soi, ce que notre voix dit de nous de Joana Révis (De Boeck-Solal, 2013).

3 ESSAYEZ LE CHANT OU LE THÉÂTRE

« Pratiquer le chant ou le théâtre aide à lutter contre l'inhibition, à mieux respirer, à muscler ses cordes vocales, à améliorer le placement, la résonance et la qualité esthétique de sa voix, détaille Joana Révis. Se rendre compte de tout ce qu'on est capable d'accomplir grâce à elle facilite souvent son appropiement. »

4 FAITES EXAMINER VOS CORDES VOCALES

Lésions ou nodules ont peut-être abîmé votre voix... « Faire un bilan laryngé chez un phoniatre permet de vérifier l'état des cordes vocales, parfois malmenées, notamment lorsqu'on exerce une profession où on parle beaucoup (chanteur, comédien, avocat, prof...), explique Agnès Augé. Avec ce bilan, il est ensuite plus facile d'orienter la rééducation. »