

Chacun cherche sa voix

Atteintes motrices et respiratoires sont au centre des protocoles de rééducation. La voix est la grande oubliée du programme. Pourtant, tout comme le corps, la voix se (re)travaille.

«**T**oi, tu vas bien, tu as une bonne voix !» Voilà une remarque agréable que chacun s'est déjà entendu dire au téléphone, un matin où la journée s'annonce bien. En effet, une intonation de voix en dit long sur l'état physique et émotionnel d'un individu.

Car la voix est avant tout faite de vibrations internes. Phénomène complexe, elle est la résultante des vibrations des cordes vocales coordonnée à d'autres paramètres : la respiration, les résonateurs (tous les espaces du visage, bouche, sinus...), certains muscles de la gorge et le diaphragme, qui sépare le thorax de l'abdomen. «*Au travers de la voix, c'est le corps dans ses couches profondes qui est en jeu*, décrit Renée Adida, orthophoniste, sophrologue et thérapeute de la voix et de la communication. *Une femme atteinte de SEP me consultait à chacune des poussées de sa maladie. Le travail sur sa voix lui permettait d'accepter ce corps qui lui répondait moins bien. J'ai aussi accompagné un homme qui souffrait de problèmes d'articulation et qui, par ailleurs, se sentait mal dans sa peau. Le travail sur les sons lui a fait prendre conscience de son besoin de se réapproprier la zone de sa bouche,*

une zone de plaisir par excellence. Il a alors réalisé que le plaisir était une notion qu'il ne s'autorisait plus...»

Voix, corps et psychisme sont étroitement liés. Les personnes atteintes de difficultés motrices sont particulièrement confrontées à des difficultés d'élocution et/ou des problèmes de voix. Les insuffisants respiratoires, en particulier ceux qui ont subi une trachéotomie (abouchement de la trachée au bas du cou), mais aussi les personnes accidentées, para et tétraplégiques, atteintes au niveau du diaphragme, sont concernés au premier chef. «*Dans les centres de rééducation, c'est la motricité qui est le centre d'intérêt bien sûr. La voix passe après*, constate Brigitte Arnoux-Sindt, médecin phoniatre oto-rhino laryngologiste (ORL), spécialiste de la voix. *Certains établissements proposent une rééducation de la voix, mais à fréquence très faible. Pourtant, même lorsque les cordes vocales ont été immobilisées des années, une rééducation est profitable.»*

UN CORPS DETENDU : UNE VOIX PLUS AUDIBLE

La preuve ? Pascale⁽¹⁾, 40 ans, IMC, cherche désespérément

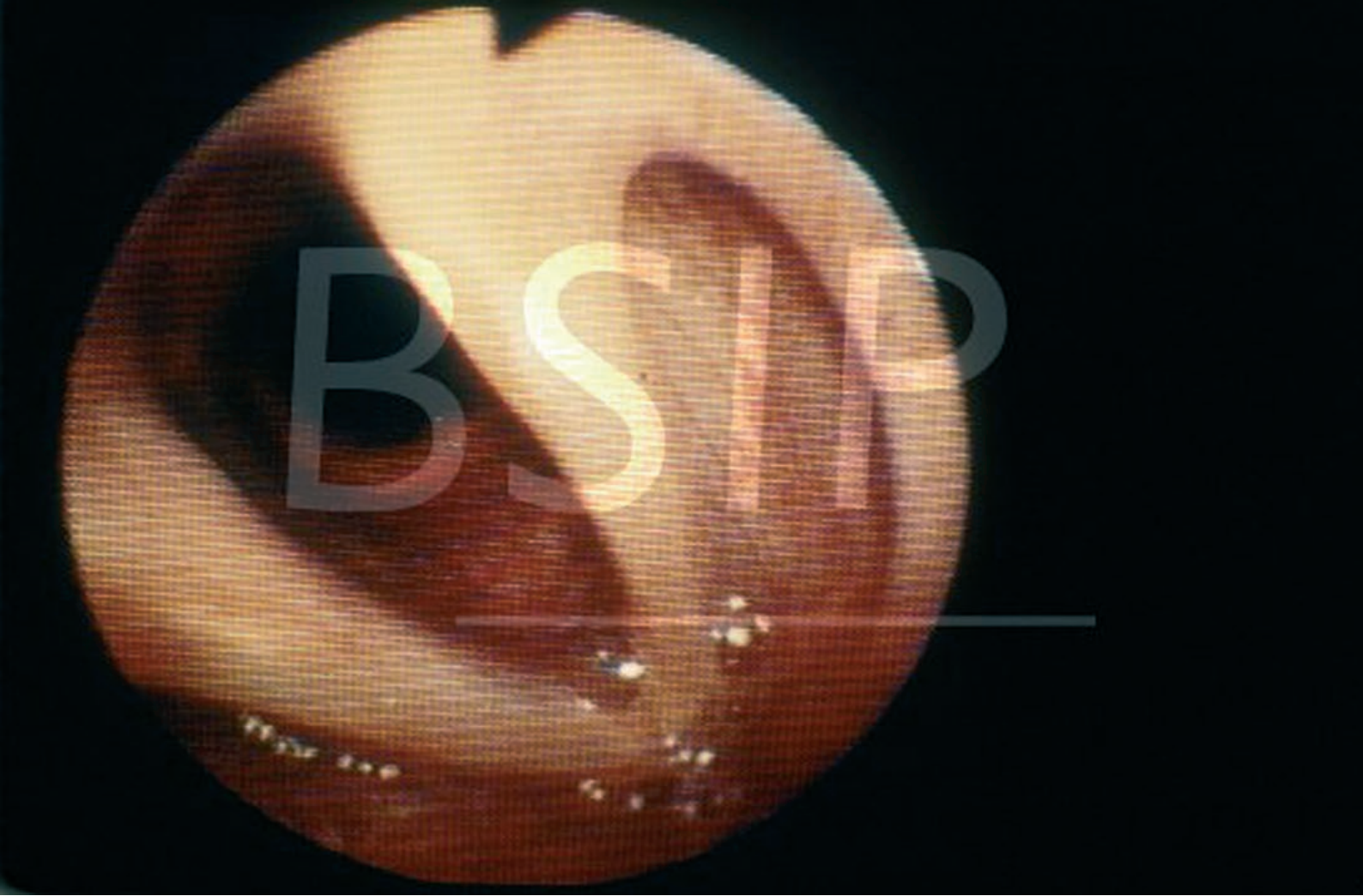
à se faire entendre ; mais la tension qu'elle exerce dans son cou et ses épaules bloque son diaphragme. A court d'air, sa voix est étouffée. Depuis novembre dernier, elle travaille avec une orthophoniste, Florence Victor-Gabriel, qui observe de nets progrès : «*Pascale apprend à détendre le haut de son corps afin de libérer ses tensions. Depuis, sa voix est devenue plus sonore et moins fatigable. Pascale est une personne*

battante mais d'autres perdent parfois l'envie de parler. Car c'est le risque : renoncer à être écouté(e), et donc se couper de soi-même.»

Loin de Valérie cette idée : l'étudiante en troisième année de psychologie, atteinte d'ataxie de Friedreich, maladie mu sculaire évolutive, fréquente au quotidien, non sans mal, les locaux bruyants de l'université. Maîtrisant avec peine sa respiration, sa voix est faible et nasale. Depuis un an et demi, la jeune femme travaille à domicile avec Florence Victor-Gabriel, suivant un protocole de rééducation spécifique, établi selon le diagnostic complet posé par un phoniatre : «*Une des cordes vocales ainsi que les muscles larynx-pharynx sont*

XXXXXX

XXXXXXXXXX



atteints. Le voile de son palais est hypotonique. J'essaie donc de faire chanter Valérie, en lui proposant de monter demi-ton par demi-ton...» Valérie s'en réjouit, elle aime chanter : «Le chant m'apprend beaucoup, surtout à libérer mon souffle. Depuis que je pratique l'orthophonie, je sais mieux mobiliser mes capacités vocales et je me fais mieux comprendre. Ma famille et les locataires de mon foyer me l'ont fait remarquer. Mais mes progrès ne sont pas constants. Il y a des moments où j'y arrive mieux, surtout quand je suis reposée.»

N'empêche. Chant et théâtre sont deux bonnes techniques de rééducation vocale. Des deux, Patricia est mordue. La jeune femme est atteinte d'arthrogrypose, une maladie congénitale qui la rend extrêmement dépendante, mais qui ne l'empêche pas pour autant

de jouer dans la comédie musicale *Les Hors la loi*, donnée au théâtre Marigny à Paris en mars dernier. Pourtant, elle aura attendu ses 21 ans pour oser donner de la voix : «Petite, j'étais très timide. Je ne demandais pas d'aide, je ne disais pas que j'avais mal. Et puis au lycée, je suis montée sur scène et ça a été le déclic. J'ai alors réalisé que j'aimais dire des choses d'une voix forte qui contraste avec mon physique. Je n'ai que ma grande gueule si je veux que ça le fasse ! Mes cours de chant m'aident à utiliser une technique respiratoire qui fait appel au ventre et au bas du dos. Mes quelques abdominaux me sont bien utiles !» Depuis, la jeune femme sait se faire entendre, sur scène, mais aussi dans la vie quotidienne, que ce soit pour appuyer ses demandes au téléphone, auprès des transports spécialisés par exemple,

ou pour charmer les responsables de la sécurité lorsqu'elle souhaite approcher une chanteuse après un concert ! Bien dans sa peau, Patricia est tout aussi "bien dans sa voix" ■

Carole Bourgeois



PHONIAIRE ET ORTHOPHONISTE : UN DUO DE CHOC !

Avant de poser un diagnostic, le phoniatre effectue un examen très précis : sans provoquer de douleur, il introduit une micro-caméra dans la bouche du patient et observe ainsi la zone de sa gorge. Un protocole spécifique de rééducation est ensuite remis à l'orthophoniste. A domicile, sur une durée de six mois à un an, l'orthophoniste fait pratiquer les exercices appropriés. Phoniatre et orthophoniste travaillent tous deux en étroite collaboration.

(1) Le prénom a été changé.