



## développement personnel

CHACUN  
CHERCHE  
SA VOIX

Travailler son aisance vocale n'est plus l'apanage des comédiens, politiques ou journalistes. Tout le monde s'y met. On s'exerce, se corrige, s'adresse à des coachs spécialisés, voire à des chirurgiens. Non sans risque.

PAR AMANDINE HIROU

ILLUSTRATION : KIM ROSELIER/TALKIE WALKIE

Scène ordinaire dans un lycée d'Aubervilliers (Seine-Saint-Denis). En pleine envolée didactique, Amélie, professeur d'espagnol de 33 ans, sent sa voix « partir en vrille »... Le timbre déraile, se perd dans les aigus, avant de se casser entre deux racllements de gorge. « Tous mes collègues connaissent ces grands moments de solitude ! » s'exclame la jeune femme. Des sorties de route phoniques dues à la fatigue, au stress, à l'énerverment, ou tout simplement à l'usure des cordes vocales, soumises à rude épreuve. En une seule journée, ces petits clapets comptabiliseraient plus de 1 million d'ouvertures et de fermetures ! Les astuces qui sauvent ? Baisser le ton au lieu de crier en cas de chahut, marquer des silences

pour capter l'attention, ralentir le débit afin de faciliter la compréhension, recourir à l'écrit quand l'accident guette... Des trucs appris sur le terrain, en marchant – ou plutôt en parlant. Mais aussi glanés dans les livres, fascicules, colloques ou stages spécialisés.

**Le sens reposerait à 38% sur l'élocution, juste derrière les expressions du visage et du corps**

« Nous intervenons auprès des enseignants en vue de les aider à placer, moduler, économiser leur outil premier, qui est la parole », confirme Corinne Loie, orthophoniste, qui coordonne ces actions de prévention pour la Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN).

Maîtriser sa voix est un art qui se démocratise, mais était jusqu'ici réservé à un cercle d'initiés. Journalistes, comédiens, avocats ou politiques connaissent depuis longtemps son importance. Et savent combien un faux pas vocal peut être fatal. Comme lors du débat de l'entre-deux-tours de la présidentielle de 2007 : « Calmez-vous », assène Nicolas Sarkozy à une Ségolène Royal très remontée. Le ton grave et posé du président sortant contraste avec celui de son interlocutrice, dont les fins de phrases acérées – « Non, je ne me calmerai pas ! » – ont pu crispier l'auditoire. On se souvient de la tension sur le plateau. Mais quid du sujet abordé ? La voix, comme souvent, l'a emporté sur le fond. Selon Albert Mehrabian, professeur à l'Université de Californie à Los Angeles, le sens donné à une conversation reposerait à 38 % sur l'élocution, juste derrière les expressions du visage et du corps (55 %) et loin devant les mots (7 %).

#### La petite musique verbale donne le *la*

Ce pouvoir invisible et impalpable, longtemps considéré comme secondaire, prend sa revanche. « Aujourd'hui, plus que jamais, c'est la voix qui fait le moine et non plus l'habit », explique le phoniatre Jean Abitbol, dont le livre *Le Pouvoir de la voix* (1) s'est écoulé, contre toute attente, à 4 500 exemplaires en seulement six semaines. À l'heure de tout communication, du règne de la radio, de la télé, des pastilles vidéo ou audio sur le Web, du développement des visioconférences ou encore des rendez-vous sur Skype, les tessitures, modulations et intonations des uns et des autres n'ont jamais eu tant d'importance



La petite musique verbale donne le *la*, encouragée par les gourous du développement personnel, qui prônent la libre expression du moi sous toutes ses couleurs. Pour s'affirmer, il faut clamer haut et fort qui l'on est, ce que l'on ressent, ce que l'on souhaite. Sans la voix, difficile d'argumenter, de convaincre ou de séduire... Encore faut-il connaître cette dernière et apprendre à l'appivoiser. C'est l'ambition des récents ouvrages sortis sur le sujet : *Les Clés de la voix*, *Trouvez votre voix !*, *Le Yoga de la voix*... Même Fabrice Luchini, invité sur le plateau du 20 Heures de TF 1 le 8 mai, y va de son cours magistral : « Vous avez une voix bien placée. Il ne faut pas la perdre, lance-t-il, en pleine interview, à une Anne-Claire Coudray interloquée. C'est ce que je disais l'autre jour à François Hollande, la base est de ne jamais aller dans les aigus. »

Les très nombreux « coachs vocaux », « professeurs de voix » et autres « formateurs en expression orale » – marché en pleine expansion – n'iront pas le contredire. Ancien auteur-compositeur-interprète, Jean Sommer a travaillé cinq ans auprès de journalistes et d'animateurs de Radio France, avant d'élargir, plus récemment, sa clientèle. Dans ses



S. LARNICOLE POUR L'EXPRESS

*Une étude récente, menée par Jean-Julien Aucouturier et d'autres chercheurs de l'Ircam, révèle que le travail sur la voix pourrait aider à traiter la dépression.*

séances se pressent, pêle-mêle, des jeunes de 22 à 26 ans fraîchement sortis d'écoles de commerce mais « désireux d'acquiescer un timbre posé, assuré, déjà mûr » ; des salariés exerçant dans la vente, la banque et l'assurance, où « le téléphone est roi » ; des demandeurs d'emploi soucieux de mettre toutes les chances de leur côté. Dans un monde professionnel ultraconcurrentiel, ce qui n'était autrefois qu'un « détail » peut devenir déterminant. Entre dix candidats dotés de parcours et de diplômes équivalents, un recruteur privilégiera celui qui montrera le plus d'aisance et de clarté. « Longtemps, la prise de parole en réunion a été mon cauchemar, confie Alain, 44 ans, membre du comité de direction d'une PME. Mon débit, mal assuré et à l'accent plaintif, ne reflétait absolument pas la personne volontaire et dynamique que j'étais. » Quelques séances de coaching plus tard, c'est la révélation. Le sentiment de se trouver enfin ; de mettre au diapason ses deux voix, intérieure et extérieure.

**« Indissociable de tout travail sur la voix », la dimension psychologique**

Pour cela, il lui aura fallu se débarrasser de certaines habitudes bien ancrées. « Notre empreinte vocale en dit long sur notre passé, nos joies, nos blessures, nos émotions », explique Jean Abitbol. Elle trahit notre âge, notre milieu, nos éventuelles addictions. L'héritage familial entre aussi en jeu. Il n'est pas rare qu'une fille adopte, par mimétisme, le même timbre que sa mère. Véronique Bordage, assistante de formation au ministère de l'Agriculture, a longtemps été influencée, sans le savoir, par son éducation. « Ma supérieure hiérarchique m'a souvent dit qu'elle appréciait ma voix douce. Une surprise pour moi ! » raconte cette quinquagénaire à qui l'on avait reproché toute son enfance de parler trop fort. Inconsciemment, elle avait fini par se censurer. Grâce aux conseils de Chantal Crochet, « professeur de voix », elle a pu renouer avec sa

## Des mots et des shows

Lorsque voix humaine et voix numérique se mêlent sur une scène de théâtre, un plateau, ou dans une exposition, cela donne des résultats... détonants ! Dans un film de Philippe Parreno présenté au Palais de Tokyo, à Paris, en 2013, des chercheurs de l'Institut de recherche et coordination

acoustique/ musique (Ircam) ont ainsi réussi à transformer la voix d'une actrice en celle de Marilyn Monroe grâce à un logiciel reproduisant les modulations uniques de la star. Même procédé avec la voix de Louis de Funès dans le film *Pourquoi j'ai pas mangé mon père*, de Jamel Debbouze,

sorti l'an dernier. Un autre projet est prévu pour 2017 à l'Opéra-Comique : *Kein Licht*, pièce de « théâtre musical de la pensée » de Philippe Manoury sur un texte d'Elfriede Jelinek, dans laquelle un procédé technique innovant réduira la frontière entre la parole et le chant...



E. LEVILLAIN/SIGNATURES

*Une séance de coaching, un marché qui explose, avec des « coachs vocaux », des « professeurs de voix » et autres « formateurs en expression orale ».*

véritable personnalité. Certains aboutissent parfois à l'effet inverse... Comme cette avocate spécialisée dans le pénal dont le timbre très grave, dû à un œdème des cordes vocales, en imposait dans les prétoires. Pour « plaire à [son] mec », elle décide de se faire opérer. Las! elle ne se reconnaît plus dans cette voix plus douce et plus aiguë, son petit ami la quitte, elle perd tous ses procès...

« La dimension psychologique est indissociable de tout travail sur la voix. Ne pas en tenir compte peut se révéler catastrophique », renchérit la phoniatre Elizabeth Fresnel, à l'origine de la création, en 1984, du Laboratoire de la voix. Une structure pionnière à l'époque, puisqu'elle réunissait pour la première fois dans un même lieu différents spécialistes (phoniatres, psychologues, coachs, orthophonistes) aux savoirs complémentaires. Récemment, Elizabeth Fresnel a vu débarquer un nouveau type de profils dans son cabinet : des patients ultracomplexés par leur voix, au point de ne plus oser émettre

## Un nouveau profil : des patients ultracomplexés par leur voix, au point de ne plus oser émettre un son

*Le Discours d'un roi (2010) raconte comment le père de la reine Elisabeth II (incarné par Colin Firth, ici, à g.) surmonte son bégaiement, aidé par un orthophoniste (Geoffrey Rush, à dr.).*



ARCHIVES DU 7<sup>e</sup> ARTS/SEE SAW FILMS/DR/AFIP

un son. Le terme employé par les spécialistes, la « dysmorphophobie », peut-il s'appliquer à notre empreinte vocale? « Bien sûr, répond Jean Abitbol. Certains patients souhaitent faire « refaire » leur voix, dans laquelle ils ne se retrouvent pas, exactement comme ils voudraient faire « refaire » leur nez ou leur poitrine. » Au chirurgien d'évaluer les demandes motivées par une réelle souffrance : elles peuvent être dues à de véritables handicaps physiques tels que nodules ou polypes des cordes vocales, paralysie localisée, cancer du larynx; elles sont aussi parfois plus « fantaisistes », comme chez ces admirateurs jusqu'au-boutistes de telle ou telle personnalité qui rêvent de s'approprier sa voix.

### Un « septième sens » qui pourrait influencer nos émotions

Au XIX<sup>e</sup> siècle déjà, Jules Barbey d'Aurevilly célébrait le pouvoir de la voix, « ce ciseau d'or avec lequel nous sculptons nos pensées dans l'âme de ceux qui nous écoutent et y gravons la séduction ». Celle que certains qualifient aujourd'hui de « septième sens » pourrait même influencer nos émotions. C'est la conclusion étonnante d'une étude récemment menée par des chercheurs de l'Ircam auprès de 250 volontaires. Chaque participant était invité à lire un texte tout haut. Sans le savoir, il recevait en retour quasi simultanément le son de sa propre voix modifiée par un logiciel, qui la rendait plus gaie, plus triste ou effrayée. « Au sortir de cette séance, l'état émotionnel de nos volontaires s'était aligné sur leur voix transformée », révèle Jean-Julien Aucouturier, auteur de cette expérience. Une découverte qui pourrait servir au traitement de la dépression. « Les patients dépressifs ont un ton plus lent, monocorde, explique le chercheur. Le fait de s'entendre autrement, grâce à l'équipement d'une prothèse auditive, leur permettrait peut-être d'aller mieux. » **1**

(1) Allary Editions, avril 2016.