

La conférence « la conservation de la voix »
Le 3 décembre 2008
Au Ligourès - AIX

Marie-Anne Personnic est orthophoniste à Aix en Provence. Sa clientèle est essentiellement composée d'enfants nés sourds, qui sont maintenant pour la plupart implantés cochléaires dès leur plus tendre enfance. (...)

« La parole, c'est la forme élaborée de la voix, c'est le mode de communication le plus fréquemment (...). On va contrôler sa voix non seulement avec le retour auditif, mais pas seulement. En effet, lorsqu'on parle, on s'écoute, mais c'est tout à fait inconscient. On va adapter sa voix en fonction de l'auditoire, et là ... j'essaye de ralentir et d'adapter ma voix à l'environnement que je sais être un public composé de personnes malentendantes. C'est pareil si on est au restaurant, dans un milieu bruyant, tout cela se fait inconsciemment pour une personne qui entend.

Or, lorsqu'on a un problème auditif, ce retour auditif ne va pas être bon, il va être modifié voire même supprimé. Mais il n'y a pas que l'audition pour contrôler sa voix. On peut aussi la contrôler par des sensations physiques, ce qu'on appelle les sensations somesthésiques, mais également par les sensations kinesthésiques : on va ressentir des vibrations au niveau des cordes vocales, si on a un souffle nasal, si on nasalise trop... Cela se passe inconsciemment, mais c'est important, parce que lorsqu'on manque de retours auditifs on va pouvoir utiliser ces sensations d'une manière plus importante. Mais cela demande de la réflexion et du travail !

Je ne vais vous parler des conséquences de la surdité sur la voix que pour des surdités arrivant après l'acquisition du langage, la qualité de la voix d'une personne sourde de naissance et qui n'aurait pas été appareillée, ou mal appareillée étant une autre histoire.

De même, les enfants qui ont un implant cochléaire très jeune et qui sont rééduqués dans la foulée ont une voix absolument identique à celle des entendants. Et vous ne vous rendez pas compte que cette personne est malentendante. !

A l'inverse, c'est vrai que les enfants avec une surdité à la naissance ou survenue très précocement, avec un appareillage insuffisant, ont des troubles de la voix. Lorsqu'on a une surdité unilatérale, c'est-à-dire d'un seul côté, on n'a aucune modification de la voix, juste des difficultés de repérage spatial pour savoir d'où vient la voix, et parfois une gêne dans un milieu bruyant, mais la voix ne sera jamais modifiée.

Le problème arrive lorsque la surdité est bilatérale et il est plus grave lorsque la surdité va s'installer lentement. Parce qu'à ce moment-là, plus l'attaque est progressive, et plus on va perdre l'habitude d'entendre sa voix sans s'en rendre compte ! C'est ce qui se passe dans la presbycusie (perte auditive liée à l'âge) : c'est l'entourage qui va vous dire de parler moins forts ou de parler plus fort vous perdez l'habitude de vous exprimer et d'avoir une voix bien placée. C'est difficile parce que souvent, on vous reproche de ne pas écouter et on vous conseille de faire attention.... C'est donc votre entourage qui va vous alerter sur la modification de votre voix, et cela peut être ressenti très désagréablement.

Il ne faut cependant pas généraliser : j'ai vu des gens avec une surdité profonde, mal appareillés, et qui n'ont pas eu de modification de la voix. Pour que la voix s'altère, il faut donc que la surdité soit bilatérale et ancienne et d'importance au moins moyenne, à savoir d'au moins 40 à 45 dB.

Les différentes caractéristiques de la voix :

La hauteur : Lorsqu'on parle de la voix, vous avez d'abord la hauteur, ce qui fait que vous avez une voix aiguë ou une voix grave. C'est pour ça que dans le cadre des presbycusies, vous serez souvent moins gênés par les voix d'homme, parce que l'homme a une voix grave, et ce sont souvent les fréquences graves qui sont le moins perturbées.

Avec les modifications de la hauteur, le plus souvent, on va avoir une voix aiguë, voire même une voix qui devient un peu criarde. On peut avoir également des montées brutales sur certains phonèmes ou une modification sur la hauteur, les consonnes sifflantes comme « S » ou « CH »

L'intensité : Ou on va se mettre à parler beaucoup plus fort, c'est ce qu'on appelle lavoix criarde et c'est vraiment assez désagréable. Donc l'intensité est souvent augmentée, mais on a des cas où au contraire, l'intensité est considérablement diminuée. Et là on dit aux gens : « articule, on ne t'entend pas ! »

Cela dépend du tempérament personnel de chacun ; des gens vont se renfermer, et vont donc marmonner inconsciemment pour qu'on n'entende pas les troubles de l'articulation, et autres modifications.

D'autres au contraire, vont monter l'intensité pour qu'on les comprenne. Ce qu'on rencontre le plus souvent, ce sont plutôt des modifications d'intensité : on va passer avec des fluctuations entre voix forte et voix douce. Et souvent avec une atténuation dans les finales. On va dire : « j'en ai di , au lieu de dire j'en ai dix », le son X final sera avalé.

L'intensité c'est très important et on a du mal à la contrôler. Toute la difficulté consiste à maintenir la même intensité, sans pour autant avoir une voix monotone... dans une conversation animée, on monte, on baisse, on descend... Ce sont ces petits détails qui rendent une voix harmonieuse.

Le timbre : Ensuite, on a une autre caractéristique qui est le timbre. Le timbre, c'est ce qui correspond à la couleur de la voix. Et on a rapidement une modification du timbre par le fait qu'on va avoir du mal à gérer si c'est nasal. Comme le son « o » par la bouche, et le son « on » par la bouche et le nez. Lorsqu'on empêche qu'un son passe par le nez, on ferme la luette. D'abord, en vieillissant il y a relâchement musculaire, il n'y a pas que les abdominaux qui se perdent avec l'âge ! Du coup, même des personnes entendant et âgées et qui ont une très bonne audition ont un relâchement articuloire et une nasalisation.

La respiration : Avec une baisse auditive on a souvent une respiration moins bien contrôlée. Ça ne fait souvent penser aux enfants malentendants à qui il faut apprendre à marcher, parce qu'ils traînent les pieds. Vous ne vous en rendez pas compte mais si on lève les pieds, c'est grâce à l'audition !

La respiration c'est le même automatisme. Je ne sais pas si vous avez entendu parfois certains chanteurs avec leur micro devant la bouche. On n'entend plus les paroles, mais seulement la respiration. J'ai envie de leur dire d'aller faire une rééducation !

C'est quelque chose qui peut arriver également avec une perte auditive.

La mélodie : c'est un peu ce qui fait le rythme du langage, lorsqu'on parle on n'a pas la même mélodie, si l'on s'adresse à un bébé ou si l'on fait une conférence face à un public adulte. La mélodie, c'est cette variation au niveau du débit : on va plus vite, on ralentit... Avec une perte d'audition, on risque d'avoir vraiment un trouble important. On va parler trop vite ou trop lentement, ou parfois un peu saccadé, métallique...

Il faut que vous soyez attentifs à ne pas avoir une voix trop aiguë ni trop nasillarde, et essayer cette mélodie avec une voix un peu chantante. Il y a des gens qu'on a du plaisir à écouter et d'autres qui nous fatiguent au bout de 10 minutes... C'est comme les profs à l'école : on boit les paroles de certains et d'autres nous endorment. C'est juste une variation de la mélodie.

L'articulation : Et c'est vrai que l'articulation va être souvent modifiée quand on ne s'entend plus, surtout pour les consonnes. On peut avoir aussi un chuintement. Mais attention, on a aussi des modifications, lorsqu'on porte un dentier, parce qu'on pose inconsciemment la langue sur les dents... Quelquefois lorsque j'entends des hommes politiques parler, je me dis qu'ils ont mis des implants, où qu'ils portent un dentier ! J'ai des patients qui viennent faire des rééducations après la pose d'un implant, justement pour apprendre à poser correctement leur langue pour éviter de zozoter.

Les sourds auront quelques difficultés dans les mots à plusieurs consonnes, comme subvenir qui sera prononcé « suvenir » ou augmentation qui va devenir « aummentation », car ces doubles consonnes demandent un effort articuloire, notamment au niveau des cordes vocales et des lèvres. Donc il faut travailler la musculature des lèvres, simplement parce qu'on vieillit et que c'est un muscle !

Il faut trouver des parades. Moi j'aime beaucoup les vocalises du matin.

Vous faites la gymnastique, après il faut penser à faire travailler la musculature de vos lèvres pour garder les sensations mêmes si vous n'avez pas le contrôle auditif. Une voix de qualité, c'est ce qui vous intéresse, non ?

Il faut d'abord un bon contrôle audiophonatoire, ce qui veut dire un bon appareillage ou bien un implant cochléaire. Cela est important !

Je vous ai dit également que vous pouvez vous contrôler au niveau du ressenti, en vous entraînant chez vous à réciter un texte en essayant de sentir ce qui se passe dans votre gorge, dans votre poitrine, dans votre ventre, dans vos joues. Il faut essayer de se connaître.

Par exemple, la différence entre le son « que » et le son « gue » se situera au niveau de la gorge avec une vibration ressentie sur les cordes vocales pour le « gue ». Il faut essayer de voir ce qui se passe au niveau du nez quand vous faites les sons « an » et « on ». Ces indications kinesthésiques sont pour moi très importantes.

On peut aussi travailler en orthophonie, si votre entourage vous dit que c'est désagréable que l'on vous entend mal ou que vous placez mal votre voix, ce n'est pas la peine « d'engueuler votre conjoint ». C'est peut-être qu'il n'a pas tort. Il faut aller voir l'orthophoniste qui, en quelques séances, va voir ce qui ne va pas, et va vous montrer comment replacer votre voix, comment reprendre plaisir à parler, comment reprendre du souffle.

C'est vraiment ce que j'appelle un travail, on vous renvoie l'ascenseur... Ensuite, parlez tout simplement, parlez. Vous savez bien qu'il faut entretenir toute fonction, donc il faut parler le plus possible. Or, lorsqu'on devient malentendant on ne parle plus. Il faut parler beaucoup, vous devez saouler votre entourage. C'est un exercice et vous ne pouvez pas faire autrement.

Il faudrait aussi tous les jours prendre un texte, que ce soit une poésie, ou une pièce de théâtre, et vous vous faites votre théâtre. Parce que ce qu'on perd le plus c'est le souffle ! Vous projetez votre voix, c'est un exercice extrêmement important. Vous êtes tous de la génération qui connaît les fables de La Fontaine, Vous faites une lecture de textes à distance toujours en vous imaginant que quelqu'un vous écoute à l'autre bout de la pièce !

Et puis vous chantez. Ne me dites pas que vous chantez faut, on s'en fiche ! Vous travaillez votre souffle, la mélodie, l'articulation, et vous travaillez toute la projection vocale. Tout le monde devrait chanter, plus on vieillit plus on devrait chanter !

Et avec tout cela, vous continuerez à communiquer avec tout le monde, voilà... !

CR rédigé par Fabienne