

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

## MA PAROLE, VIVE LE SON ! <sup>1</sup>

*Grave ou aiguë, perçante ou inaudible... Notre voix en dit beaucoup sur nous, au point que certains aimeraient pouvoir en changer. Mais bien que médicalement possible, l'affaire n'est pas si simple.*

Que ce soit à l'occasion d'un entretien d'embauche, d'une rencontre amoureuse ou d'une allocution, il n'est pas toujours facile de maîtriser sa voix. Les plus émotifs le savent bien : c'est toujours dans les moments où l'on a le plus envie de se faire entendre que notre organe vocal décide de nous faire faux bond. C'est agaçant, une voix qui nous trahit, pourtant, ces petits couacs sont très révélateurs.

Barbara définissait la voix comme « la musique de l'âme ». Une musique qu'il nous faut apprendre à déchiffrer et à aimer, car elle nous accompagne tout au long de notre vie...

### Petite leçon de physiologie vocale

*Déterminée par un grand nombre d'éléments, la voix de chaque individu est unique.*



Dans les grandes lignes, l'émission de sons parlés, criés ou chantés est produite par le frottement de l'air expulsé par les poumons sur le larynx.

Souvent réduits à tort aux cordes vocales, les mécanismes impliqués dans cette production sonore sont nombreux et l'identité acoustique d'une voix fait intervenir non seulement la sphère ORL de notre physionomie, mais aussi l'ensemble du corps.

Tout commence par le flux d'air expulsé par les poumons qui va activer la vibration des fameuses cordes vocales ; ce flux détermine le débit et la pression à l'origine du son.

Interviennent ensuite les muscles du larynx qui vont permettre d'ajuster la hauteur du son.

En bout de chaîne, la cavité buccale composée de la langue, du palais et des lèvres intervient au niveau de l'articulation.

Mais des poumons à la bouche, de nombreux paramètres vont intervenir sur la qualité de la voix, lui conférant au passage son caractère unique. Formes des cavités nasales, de la poitrine ou du cou, structure osseuse, taille, corpulence... autant de caractères propres à chaque individu qui contribuent à faire de notre organe vocal un instrument unique et non reproductible.

### Le son de la voix <sup>2</sup>

*Avant même de comprendre le sens des mots, l'auditoire est charmé ou irrité par le son de la voix...*

– Placement de la voix. **Le son naît dans le larynx.** Le souffle en passant fait vibrer les **cordes vocales** et produit une note. La note est transmise par le **pharynx, la bouche et le nez : la bonne qualité de la voix dépend de l'équilibre réalisé entre ces 3 résonateurs.**

Ainsi, une résonance trop pharyngée donne une voix sourde ; une résonance trop buccale donne une voix rauque, autoritaire ; une résonance trop nasale donne une voix fluette, nasillarde.

– Volume. **Pour se faire écouter, il faut d'abord se faire entendre :** une voix trop faible exige de l'auditoire un effort d'attention tel que peu à peu il finit par ne plus écouter ; une voix trop forte qui provoque peut-être au début de son intervention un effet de surprise en vient à fatiguer l'auditoire.

– Et pour maîtriser *tous* les effets de la voix, il faut aussi travailler le débit (vitesse), les pauses (ponctuation orale), l'accentuation (insister sur une syllabe, un mot), l'intonation (changer la hauteur de la voix), l'articulation...

### **Ce que révèle votre voix**

- Voix faible : vous avez peur de communiquer, de vous affirmer
- Voix monocorde : vous n'aimez pas votre corps
- Voix criarde : vous avez besoin de vous imposer face aux autres
- Voix aiguë (chez un homme) : vous manquez d'assurance

<sup>1</sup> Textes et exercices inspirés de *La Communication orale* (Repères Pratiques, Nathan 1988) PP 4-5, 16-17, 146...

<sup>2</sup> Voir définition de laryngite, larynx (§ petit lexique à : À BOUT DE SOUFFLE) – § Signes d'énergie (LE CORPS PHYSIQUE ET "SUBTIL" À LA FOIS)

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

**Chacun l'éprouve un jour ou l'autre... Le trac**<sup>3</sup> est lié à une situation d'attente : attente d'un résultat décisif d'ordre scolaire, médical, d'une décision importante (professionnelle ou personnelle)...

– Le trac est également lié à la prise de parole. Cet acte nous expose au regard des autres et à la crainte d'être mal juger, de décevoir.

– Positivement, les mécanismes qui provoquent le trac entraînent plusieurs effets mettant le corps en tension, alimentant l'excitation intellectuelle, augmentant la vitesse de réaction, favorisant la concentration...

On dit que le trac s'empare du bon comédien avant chaque entrée en scène et épargne le mauvais.

*Le tout est de savoir de quelle manière il est possible de transformer les effets paralysants du trac en effets stimulants...*

## Régulation cardiaque et contrôle respiratoire

En position couchée, on applique la main D sur le cœur. On se concentre sur la région cardiaque :

« Mon cœur bat calme et fort »

On ferme les yeux et on se représente mentalement<sup>4</sup>, sans bouger ni parler, les formules suivantes :

« Respirer, calmement », « Tout mon être respire »... Puis on se concentre sur le **Plexus Solaire**<sup>5</sup> :

« Mon Plexus Solaire est tout chaud »

On se représente chaque expiration faisant passer la chaleur dans l'abdomen.

**La capacité des poumons**<sup>6</sup> est de

**5 000 cm<sup>3</sup>**

L'utilisation régulière est de

**3 500 cm<sup>3</sup>**

**Air de réserve** expulsé

1 500 cm<sup>3</sup>

... en EXPIRATION FORCÉE

**Air résiduel** restant dans les poumons

1 500 cm<sup>3</sup>

... après une telle expiration

**Air constant** circulant

500 cm<sup>3</sup>

... sans qu'on y fasse attention

**Air complémentaire** obtenu

**1 500 cm<sup>3</sup>**

... par INSPIRATION FORCÉE

**Respiration abdominale, respiration thoracique**<sup>7</sup>. *L'aisance de l'orateur est possible à partir du moment où l'air de réserve et l'air résiduel ne sont pas entamés. Pour parler en public sans essoufflement, il est donc nécessaire de faire appel à la capacité maximale des poumons.*

– Pour une meilleure utilisation de la capacité respiratoire, parler et bien se relaxer, la respiration est abdominale, ventrale.

– La respiration thoracique, intercostale, qui permet de ventiler l'ensemble des poumons, est également utile. Il faut cependant qu'elle soit pratiquée dans de bonnes conditions –éviter de crispier les épaules, les laisser souples et décontractées, vider le plus complètement possible les poumons au moment de l'expiration.

**Le rythme personnel**<sup>8</sup>. **Chacun a un rythme respiratoire, il peut varier de 6 à 20 fois par minute. Pour que les exercices soient efficaces, il faut connaître son rythme. Voici comment faire.**

– S'allonger au sol et se détendre.

– Placer les mains sur le ventre et laisser s'installer la respiration abdominale.

– Trouver son rythme en suivant le soulèvement des mains à chaque respiration.

**C'est ce rythme qu'il faut retrouver lors d'une intervention orale en public.**

<sup>3</sup> Voir exercice 3. (ci-dessous) – « Lutter contre le stress » (§ Se détendre et respirer) ; « Une technique pour chasser les peurs » ; « Respiration, profondément » ; « Respiration du Feu » (Le plein de respirations) ; « Maîtriser sa respiration »...

<sup>4</sup> Voir § Visualiser (LE CORPS PHYSIQUE ET "SUBTIL" À LA FOIS)

<sup>5</sup> Le Plexus Solaire se trouve dans la moitié supérieure de l'abdomen, entre nombril et sternum.

Voir § Les 3 Nâdîs primordiaux...

<sup>6</sup> Voir DE L'ARBRE DE VIE À L'ARBRE RESPIRATOIRE

<sup>7</sup> Voir les exercices de prises de conscience de la respiration (au fil de la section *Introduction... le quotidien et le spirituel*) – « Prise de conscience de la respiration abdominale », « La respiration costale » (section *Introduction... le Yogi*) – « La respiration des côtes » (des respirations pour se réveiller), « La respiration abdominale simple » (des respirations contre le surmenage), § les 4 fonctions de la respiration (respiration abdominale)... (*cette section*)

<sup>8</sup> Voir § Trouver son rythme (LA RESPIRATION NATURELLE) ; « modifier le rythme respiratoire au commandement » ; « Développer maîtrise et Énergie » (§ Énergie et respiration) + exercice 4. (ci-dessous).

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?

## ENTRAÎNEZ-VOUS !

**Vous n'aimez pas votre voix ?** Rassurez-vous, 90 % des individus qui entendent pour la première fois le son de leur voix sur un quelconque enregistrement sont dans ce cas.

*Et si, avant courir chez le phoniatre, vous offriez tout d'abord à vos cordes vocales une séance de...*

### petite gymnastique vocale ?



À pratiquer 5-10 minutes par jour, pendant une dizaine de jours.  
Placez la main G en forme de cornet contre l'oreille G : ce sera votre écouteur.

Placez ensuite la main D face à la bouche, la paume orientée vers vous, bien à plat : ce sera votre micro.

Faites des vocalises, comptez, déchiffrez, parlez :

**en entendant ainsi votre voix telle que les autres la perçoivent, vous serez plus à même de la maîtriser<sup>9</sup>.**

La voix se fatigue et lasse l'auditoire si elle est placée dans un registre trop aigu ou trop grave.

*Comment faire pour découvrir son véritable timbre ?<sup>10</sup>*

### 1. Le son de la voix

Respirez à fond.

Émettez le son « a » de toutes les manières possibles, sans vous contracter, sans nasiller.

Choisissez la tonalité la plus aisée, la plus sonore.

Adoptez ce son et lisez un texte sur cette tonalité.

Exercez-vous à ne pas vous éloigner de cette note médium, elle deviendra votre registre normal.

### 2. Poser sa voix

*Autre technique.*

Émettez le son « do » très bas et remontez jusqu'au « fa », vous obtenez un son médian.

Chantonnez des phrases entières sur ce registre.

Restez dans les graves si vous êtes contraint d'élever la voix.

### 3. Travailler son souffle

... permet d'acquérir **plus de maîtrise de soi**. Voici 10 vers de Victor Hugo (*Océano Nux*) :  
*combien pouvez-vous en dire sur une seule expiration ?*

Oh ! combien de marins, combien de capitaines  
Qui sont partis joyeux pour des courses lointaines  
Dans ce morne horizon se sont évanouis ?  
Combien ont disparu, dure et triste fortune ?  
Dans une mer sans fond, par une nuit sans lune,

Sous l'aveugle océan à jamais enfouis !  
Combien de patrons morts avec leurs équipages !  
L'ouragan de leur vie a pris toutes les pages  
Et d'un souffle il a tout dispersé sous les flots !  
Nul ne saura leur fin dans l'abîme plongée.

*Pour améliorer votre performance :*

– Inspirez et sur ce souffle lisez un vers le plus lentement possible.

– Répétez cet exercice avec 2 vers dans un seul souffle.

– Passez à 3, 4 vers. Il est possible d'aller jusqu'à 10 vers.

### 4. Gérer son souffle

... signifie pouvoir **contrôler les temps d'expiration et les faire varier** en fonction de la longueur des ensembles de mots à prononcer. Voici 4 vers de *Britannicus* de Racine.

*Lisez-les en répartissant les respirations comme vous les sentez.*

Burrhus  
Madame,

Au nom de l'Empereur j'allais vous informer  
D'un ordre qui d'abord a pu vous alarmer,  
Mais qui n'est que l'effet d'une sage conduite  
Dont César a voulu que vous soyez instruite.

<sup>9</sup> Pour des exercices plus spécifiques, certaines méthodes douces comme la **psychophonie**, le **coaching** ou la **rééducation vocale** proposent des prises en charge personnalisées.

Les **cours de théâtre** ou de **chant** peuvent aussi constituer une piste intéressante.

<sup>10</sup> Voir aussi : **pour la qualité de la voix** « La respiration haute » (Poisson) – **pour la portée de la voix, son timbre** « Projection du souffle » – **pour le travail sur l'expir**, les respirations *Kapalabathi* – **pour maîtriser respiration et débit de l'air** « La respiration du petit chien » – **pour le travail sur l'apnée** « La respiration superficielle »...

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

## Musicothérapie



*De tout temps, on a reconnu un effet thérapeutique à la musique.*

*Les Anciens et les cultures traditionnelles la considéraient comme étant une science sacrée. On croit même que la musique a déjà servi à réduire les tensions sexuelles au sein des sociétés primitives<sup>11</sup>.*

Selon la personnalité, les affections et les objectifs des individus, le musicothérapeute peut se servir de deux approches.

**La musicothérapie « active »** facilite l'expression de soi. Elle privilégie des techniques d'intervention comme le chant, l'improvisation instrumentale ou gestuelle, la composition de chansons et l'exécution de mouvements rythmiques au son de la musique.

**En mode « réceptif »**, l'écoute de la musique peut stimuler l'énergie créative et aider à accroître la concentration et la mémoire. La musique peut aussi faire surgir des émotions, parfois oubliées ou profondément enfouies. Le thérapeute pourra utiliser ces émotions pour enrichir la démarche thérapeutique, et mettre de nouveau la musique à contribution.

Parce qu'elle atteint les gens « au cœur d'eux-mêmes », la musique est particulièrement efficace pour aider à sortir de leur isolement les personnes ayant des difficultés à communiquer. Chez l'enfant autiste, par exemple, on a constaté que les stimuli sonores diminuent l'anxiété face à la réalité extérieure, qu'ils améliorent le comportement socio-affectif et procurent une meilleure confiance en soi. Il en est de même chez les enfants qui présentent **des troubles du langage : le chant contribue à améliorer l'articulation ainsi que le rythme et le contrôle de la respiration**. En raison de son effet physiologique, **une musique relaxante peut atténuer la douleur et l'anxiété** en faisant baisser le taux de cortisol (hormone associée au stress) et en libérant des endorphines, aux propriétés à la fois calmantes, analgésiques et euphorisantes.

Les applications thérapeutiques de la musicothérapie sont très nombreuses. Impossible d'en dresser ici une liste exhaustive. À titre d'exemple, l'une de ses principales applications : plusieurs études indiquent que la musicothérapie peut contribuer à **améliorer l'humeur**, auprès de diverses populations, dans diverses situations. Ainsi, par exemple, elle aurait des effets positifs sur les patients hospitalisés en rendant le séjour à l'hôpital plus agréable pour eux comme pour les membres de leur famille...

**Les risques associés à la musicothérapie** sont quasiment inexistantes et relèvent du bon sens.

Il est possible que certains patients, dans des conditions particulières, soient influencés négativement par certains types de musique –comme **le heavy metal ou le hard rock**– et se retrouvent, par exemple, dans un état d'excitation non désiré<sup>12</sup>. Évidemment, le volume sonore doit être approprié et adapté aux circonstances et aux participants à la thérapie<sup>13</sup>. Les services d'un professionnel reconnu sont fortement conseillés afin que la musique devienne véritablement thérapeutique.

## Bistouri



*Déformation des cavités nasales, relâchement des muscles des joues, affections ORL, lésions des cordes vocales, déséquilibres hormonaux... La voix humaine peut être l'objet de nombreux dysfonctionnements.*

**La discipline médicale spécialisée dans les troubles de la voix, de la parole et du langage s'appelle la phoniatrie.**

Si le recours à la chirurgie est parfois nécessaire pour éradiquer certaines pathologies, on a vu se développer depuis quelques années une version purement *esthétique* de la chirurgie vocale.

D'ici à savoir si une telle pratique est réellement bénéfique, les avis divergent autant en la matière qu'en termes de chirurgie plastique, les uns estimant que l'opération des cordes vocales peut être pour certaines personnes très complexées par leur voix un réel soulagement, les autres considérant qu'un tel désamour n'est que le reflet symptomatique d'un manque d'estime de soi.

**Les femmes préfèrent les graves.** *Que ces messieurs à la voix de fausset se le tiennent pour dit : la gent féminine préfère les voix de stentors. C'est ce que révèle une étude menée en 2000 par l'université de Leiden aux Pays-Bas. Pour quelle raison ?*

Cela est lié aux préjugés selon lesquels une voix grave correspondrait à des attributs hautement virils (stature, musculature, pilosité...). En réalité, le seul organe dont l'épaisseur entre ici en jeu est l'écheveau des cordes vocales !

<sup>11</sup> Fukui H. Music and testosterone. A new hypothesis for the origin and function of music. Ann N Y Acad Sci 2001 Jun. Glausiusz Josie. The Genetic Mystery of Music, Discover, vol. 22, n° 8, August 2001. www.discover.com.

<sup>12</sup> Savarimuthu D, Bunnell T. The effects of music on clients with learning disabilities: a literature review. Complement Ther Nurs Midwifery. 2002. Voir aussi les Dossiers Santé spirituelle (T1, § Chakra et Alpha, note\*) et Chakra (intro, musique)

<sup>13</sup> Kemper KJ, Danhauer SC. Music as therapy. South Med J. 2005.

Standley JM. A meta-analysis of the efficacy of music therapy for premature infants. J Pediatr Nurs. 2002.

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

## LE « YOGA DE LA PAROLE »<sup>14</sup>

*Quelques moments de réflexions*

**« Parle si tu as des mots plus forts que le silence,  
ou garde le silence »**

Euripide  
Grèce

*Proverbes...*

**« La Nature nous a donné deux oreilles et seulement une langue  
afin de pouvoir écouter davantage et parler moins »**

*grec*

**« En parlant peu, tu entends davantage »**

*russe*

**« Qui parle sème. Qui écoute récolte »**

*persan*

Vous qui êtes parfois un incorrigible bavard,  
essayez de parler peu, de parler vrai et de manière toujours aimante.



<sup>14</sup> Isabelle Clerc, Noémie Kant, avec Xavier Abert et Philippe Maugars (Santé-Yoga n° 48 - février 2005)