

FICHES PRATIQUES VOIX

LA FATIGUE VOCALE, LES DIX RÈGLES D'OR

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Soumise aux mêmes lois que le reste du corps, la voix peut se fatiguer, notamment lorsqu'elle est très sollicitée.

Les cordes vocales ou « plis vocaux » sont deux petits replis musculaires qui logent dans le larynx. Comme tout muscle, les plis vocaux se fatiguent si on en use trop (surmenage vocal) ou mal (malmenage vocal).

LES DIX RÈGLES D'OR :

- **HYDRATEZ-VOUS**

Les cordes vocales aiment l'humidité. Ayez toujours une bouteille d'eau sous la main, vous prendrez ainsi l'habitude de boire régulièrement quelques gorgées.

- **RESPIREZ MIEUX**

Prenez le temps de respirer, n'allez pas au bout de votre respiration lorsque vous parlez.

En fin de journée, n'hésitez pas à pratiquer ce petit exercice :

Allongé sur le sol, la tête légèrement surélevée et les bras au sol, repliez un peu vos coudes, détendez votre nuque et passez quelques minutes à respirer profondément et calmement.

- **RALENTISSEZ VOTRE DÉBIT DE PAROLE**

Ou parlez tout simplement moins vite.

- **FAÎTES DES PHRASES COURTES**

Cela vous évitera de tirer sur votre souffle dont vous risquez de manquer alors.

- **ASSEYEZ-VOUS LE PLUS POSSIBLE**

Ainsi, en reposant les gros muscles de votre corps, cela reposera les petits muscles de votre voix.

- **RELAXEZ-VOUS**

Le stress et les émotions fortes sont préjudiciables à la voix. Les techniques de relaxation ou de méditation peuvent grandement vous aider.

- **ÉQUIPEZ-VOUS**

Afin de faire face à la charge vocale de la journée, n'hésitez pas à vous équiper d'un micro et de tout le dispositif nécessaire. Cela vous aidera à moins forcer votre voix !

- **EXERCEZ-VOUS**

Les plis vocaux sont soumis aux mêmes lois de fonctionnement que les autres muscles du corps : avant de les activer, il faut les préparer et les assouplir. Pour parvenir à leur faire réaliser des performances parlées ou chantées, il faut les entraîner.

- **ADAPTEZ VOTRE PAROLE**

N'essayez pas de parler plus haut et plus fort pour être entendu, cela ne ferait qu'aggraver la situation. Chuchoter n'est pas non plus la solution. Trouvez un juste milieu confortable !

- **LE SOIR, EXERCEZ-VOUS**

Après avoir dîné dans le calme, prenez le temps de faire cette série de petits exercices : bailler plusieurs fois, masser votre nuque, détendre vos épaules, tirer la langue lentement.