

## POURQUOI JE DÉTESTE LE SON DE MA VOIX ?

Par Kate Samuelson

Traduit par Richard Parent

*Vous n'aimez pas cette voix que vous entendez de vous lorsqu'elle est enregistrée ? Moi non plus. Voici pourquoi. RP*

Avez-vous déjà eu un mouvement de recul en entendant votre message d'accueil sur votre répondeur, déconcerté par cette voix qui devrait pourtant vous être la plus usuelle — la vôtre ? Si c'est le cas, eh bien sachez que vous n'êtes pas le seul ! Il est fréquent, selon les experts, de ne pas aimer [le son de votre voix](#) enregistrée. Voici pourquoi.

### **Vous entendez différemment votre propre voix.**

Lorsque vous entendez quelqu'un d'autre parler, les ondes sonores voyagent par les airs vers vos oreilles, faisant vibrer votre tympan. Puis votre cerveau transforme ces vibrations en sons.

Mais lorsque vous êtes la personne qui parle, vos cordes vocales et vos voies respiratoires vibrent également. Ce qui signifie que vous recevez des sons de deux sources : des ondes sonores de votre voix transitant par vos oreilles ainsi que des vibrations de vos cordes vocales.

« Lorsque nous parlons, c'est comme si nous entendions le son à travers des haut-parleurs ; mais nous l'entendons à travers une ossature complexe dans nos têtes, » précise Martin Birchall, professeur de laryngologie (l'étude du larynx, ou boîte vocale) à l'University College de Londres. « Ce son se promène à travers nos sinus, de toutes les espaces vides dans notre tête et, enfin par notre oreille moyenne, transformant ainsi les sons que nous entendons comparativement à ce que les autres entendent. »

Bien que nous percevions notre propre voix comme une combinaison de ces deux sources de sons, tous les autres n'entendent que les stimulus externes. Voilà pourquoi, lorsque vous écoutez votre voix sur un enregistrement, elle vous semble différente de la voix à laquelle vous êtes habitué. Vous n'entendez, sur cet enregistrement, que le stimulus externe plutôt qu'une combinaison de deux sons.

### **Les gens ont de la difficulté à reconnaître leur propre voix.**

La plupart des gens ne prenant pas le temps d'écouter le son de leur voix autrement qu'en parlant deviennent étrangers au son naturel de celle-ci. Une recherche pendant laquelle des gens écoutaient des enregistrements de leurs voix conclut que seulement 38 % des participants identifiaient instantanément leur propre voix.

« Lorsque nous entendons notre voix sur un enregistrement, on est souvent surpris et déçus, » ajoute Birchall. « Nous sommes habitués au son que nous entendons dans nos têtes, même s'il s'agit d'un son déformé. Nous construisons notre image de soi et notre image de soi vocale selon ce que nous entendons plutôt que selon la réalité. »

Birchall ajoute que cela peut représenter un problème particulier pour ceux qui ont un trouble dysmorphique du corps (BDD) ou de leur identité sexuelle (gender). « Pour ceux qui ont

## POURQUOI NOUS N'AIMONS PAS NOTRE VOIX ENREGISTRÉE ?

des enjeux transgenres, entendre leur voix résonner comme la voix d'une personne de l'autre sexe peut s'avérer un réel problème,» dit-il. « Nous aimons penser que notre manière de parler correspond à notre identité sexuelle (voulue); mais lorsque nous avons l'impression d'être dans un autre corps ou que notre voix n'est pas représentative de ce que nous sommes, cela peut s'avérer un problème majeur. »

### **Vous n'êtes pas éternellement limité à la voix que vous avez présentement**

Si vous êtes vraiment perturbé par le son de votre voix, des options s'offrent à vous, dit Birchall. Tout d'abord, vous pouvez consulter un thérapeute de la voix formé à cet effet, discipline différente d'un thérapeute de la parole. Les thérapeutes de la voix travaillent avec des patients afin d'améliorer la cadence et les rythmes de leur intonation en faisant des exercices précis, comme travailler sur leurs habitudes respiratoires ou en leur faisant souffler des bulles dans des pailles. « C'est comme une physiothérapie, mais pour la voix, » précise-t-il.

En cas d'échec de la thérapie de la voix, les gens peuvent se tourner vers un psychologue spécialisé. Il est également possible d'élever ou d'abaisser l'intonation d'une personne par une intervention chirurgicale, pratique courante d'une chirurgie de réassignation sexuelle.

**SOURCE :** Traduction de [Why Do I Hate the Sound of My Own Voice?](#) Par Kate Samuelson, 19 juin 2017, paru dans Time Health. Traduction par Richard Parent, juillet 2017. Antidote, 04/09/2017.

Traduction de Richard Parent, juillet 2017.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)

Pour communiquer avec moi : [richardparent@videotron.ca](mailto:richardparent@videotron.ca) Mon identifiant Skype est : ricardo123.



Ce logo signifie que nous (auteurs/traducteurs de ce texte) adhérons aux politiques édictées par Creative Commons qui peuvent se résumer comme suit : l'utilisation et la reproduction, sous toutes ses formes, en totalité ou en partie, de cet ouvrage, est encouragée pourvu qu'il ne soit pas modifié, que le contexte n'en soit pas dénaturé et qu'il donne crédit à ses auteurs. Il est cependant interdit de l'utiliser à des fins commerciales (mercantiles). Pour plus d'information à ce sujet, cliquez sur le lien suivant : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>