



Département d'orthophonie | Speech-Language Pathology Department

## Conseils pour une voix en santé

### Pour contrôler l'intensité de votre voix

- Évite de crier et de hurler. Utilise des moyens plus efficaces de faire passer votre message. Utilise une voix de « chat » (intensité normale) au lieu d'une voix de « tigre » (intensité forte).
- Ne parle pas plus fort que le niveau requis lors d'une conversation normale.
- Évite de parler dans des endroits bruyants.
- Parle aux personnes qui sont dans la même pièce que toi (plutôt que de crier d'une pièce à l'autre). Cela t'aidera à utiliser une voix de « chat » plutôt qu'une voix de « tigre ».
- Ne chuchote pas. Utilise plutôt une voix de « souris » (intensité réduite tout en n'étant pas chuchotée).

### Pour ne pas trop parler

- Ne parle que lorsque c'est nécessaire (choisis les moments qui sont les plus importants pour parler).
- Écoute davantage les autres, ainsi tu parleras moins.
- Aie des périodes de repos vocal plusieurs fois par jour (par exemple, ne parle pas pendant 30 minutes par jour).

### Pour avoir une voix en santé

- Ne racle pas ta gorge. Opte plutôt pour une gorgée d'eau ou avale fort.
- Fais des exercices de relaxation quand tu notes de la tension au niveau de la gorge.
- Garde un taux d'humidité de 40 à 50% dans votre maison.
- Bois au moins 750 ml d'eau par jour (en petites gorgées tout au long de la journée). Bois au moins 1 L d'eau lors des jours d'été ou durant une activité physique.
- Quand ta gorge te semble fatiguée ou que ta voix est faible, repose ta voix jusqu'à ce que tu te sentes mieux.