



Département d'orthophonie | Speech-Language Pathology Department

## Exercice de fredonnement (“humming”) (aussi appelé “vibrations vocales”)

- Assis-toi droit sur une chaise.
  - Ferme tes lèvres.
  - Assure-toi que tes épaules et ta mâchoire soient détendues.
1. Dis “mmm” pendant 3 à 5 secondes avec une voix qui t’est confortable
  2. Prends une respiration, puis répète pendant 2 minutes

*“mmm...” respire “mmm...” respire “mmm...” respire “mmm...”*

Souviens-toi:

- Ne force pas pendant cet exercice – sois doux/douce.
- Essaie de ressentir une vibration dans ton visage.