

Comment poser sa voix pour être obéi

Par Francesca Sacco

La voix influencerait la réussite professionnelle, selon une étude américaine. Des formations se sont développées en Suisse romande pour modifier son expression orale

Vous n'aimez pas entendre votre voix sur une bande enregistrée? Vous trouvez votre timbre trop nasillard, trop aigu? Une étude publiée le 8 avril dernier dans la revue *Evolution and Human Behavior* confirme l'avantage de posséder une voix grave dans le monde du travail: des chercheurs de la Fuqua School of Business de l'Université Duke à Durham, en Caroline du Nord, ont prouvé qu'il existait une corrélation positive entre la fréquence vocale et le salaire dans un groupe de 788 cadres supérieurs masculins.

Une fréquence inférieure de 22 hertz à la moyenne (environ 120 Hz pour un homme) s'accompagne d'une hausse des gains annuels de 187000 dollars. Les auteurs n'ont pas d'explication à ce phénomène. Des travaux antérieurs avaient déjà démontré que les voix chaudes et graves – qu'elles soient masculines ou féminines – sont créditées d'un grand potentiel d'autorité naturelle.

«Ces voix ont quelque chose de rassurant parce qu'elles évoquent le souvenir du milieu sonore utérin, explique Christelle Carlier, formatrice au sein de l'école de théâtre La Manufacture. Chez l'embryon, l'ouïe est le premier sens qui se développe.» «Mais il ne sert à rien de vouloir posséder une voix plus grave comme on aimerait avoir un autre nez parce qu'on n'aime pas le sien», nuance Lorenzo Pestalozzi, directeur du Centre romand de promotion du management (CRPM). «Il est plus utile, et surtout plus réaliste, d'apprendre à l'apprivoiser. La voix ressemble à une empreinte digitale, il n'y en a pas deux pareilles, et elle nous renvoie à notre identité profonde.»

Christelle Carlier estime que «ce serait une erreur de compter gagner en autorité en travaillant sa voix pour la rendre plus grave. Les voix graves sont souvent associées à un certain charisme, mais la recherche de l'effet tue l'effet. «On peut apprendre à mieux l'utiliser, mais baisser de hauteur est délicat, car il y a un risque de forçage pouvant entraîner des lésions des cordes vocales», ajoute Pascaline Descloux, logopédiste à Lausanne.

S'il semble difficile de changer radicalement de timbre, les cours pour «poser sa voix» se multiplient en Suisse romande. Le CRPM, à Lausanne, forme chaque année plusieurs dizaines de managers à cet exercice. A Lausanne également, la Manufacture, membre de la Haute Ecole spécialisée de Suisse orientale, propose des ateliers depuis 2010. Pionnier dans le domaine, Vox Institute, à Genève, donne pour sa part des cours collectifs ou privés depuis 1988 déjà. Parmi les clients, PricewaterhouseCoopers, HSBC, IMD, le CERN, la Haute Ecole de gestion de Fribourg et le centre de formation de l'administration fédérale.

Que peut-on alors attendre de ces formations? D'après les intervenants, elles aident les participants à mieux incarner leurs propos, à s'allier les suffrages de leurs interlocuteurs et à s'exprimer devant un auditoire sans notes et sans avoir le trac. «On essaie de leur permettre de prendre conscience de l'effet produit par leur parole sur les autres, déclare Christelle Carlier. A partir de là, il leur devient

plus facile de s'ajuster, de rechercher l'adéquation entre ce qu'ils ressentent et la façon dont ils l'expriment.»

Les enregistrements vidéo sont très souvent utilisés à cet effet. A défaut, on fait appel au feedback des autres participants. A la Manufacture comme au CRPM, les formateurs s'inspirent largement des techniques utilisées par les acteurs ou les chanteurs pour progresser. «Evidemment, tout n'est pas transposable au monde de l'entreprise, relève Lorenzo Pestalozzi. D'une part, le comédien simule beaucoup d'émotions et nous recherchons plutôt l'authenticité. D'autre part, l'excès d'émotionnel n'est pas adapté dans le cadre du travail.»

Le travail porte beaucoup sur la respiration, la posture corporelle, le regard. On essaie de parler en tenant une bougie devant la bouche, avec pour consigne de ne pas perturber la direction de la flamme. D'autres exercices sont destinés à développer la mobilité et la tonicité des lèvres et des joues. On lit parfois aussi des textes en supprimant les consonnes ou au contraire, en les martelant. Une attention particulière est portée aux intonations. Christelle Carlier donne un exemple d'exercice utilisé pour travailler ce point: si vous prononcez la phrase «Pierre, va manger, mon enfant», c'est un ordre. Mais si vous la dites d'un trait et sur un ton incrédule ou indigné, elle signifie que ce même Pierre est un ogre!

A la tête de Vox Institute depuis 1988, Branka Zei Pollermann se distingue par une approche particulière, commençant par un bilan vocal effectué grâce à un programme informatique d'analyse acoustique. Le logiciel livre la courbe mélodique personnelle des participants où l'on peut visualiser la hauteur de la voix (exprimée en hertz), l'intensité de celle-ci (en décibels), ainsi que les intonations et les pauses entre les mots. Les exercices peuvent ensuite commencer. A noter que les managers qui préfèrent s'adresser à un logopédiste pour travailler leur voix sont envoyés chez un phoniatre pour un examen – totalement indolore – des cordes vocales avant de pouvoir passer à la partie pratique.

«La fluidité est particulièrement importante, souligne Eugénie Mottironi, consultante en expression pour l'association professionnelle des centres d'appels suisses Callnet.ch. La fluidité se définit comme l'absence de pollution sonore, comme la répétition des articles tels que «les... les», et les vocalises de remplissage – typiquement, les «euh» traînants. L'auditeur fait habituellement preuve d'une certaine tolérance. Mais dans un environnement professionnel, cette tolérance peut se limiter à quelques perturbations par minute car, au-delà de ce seuil, la pollution sonore devient un message en soi, c'est-à-dire que le locuteur peut donner l'impression de manquer d'assurance ou de clarté.»

Longtemps en butte à un bégaiement, Philippe Pillonnel, chef du Service de probation fribourgeois, a fréquenté au début de cette année un atelier de la Manufacture. Une façon pour lui de parachever un long travail de rééducation, commencé dès l'adolescence et en partie de manière autodidacte, qui lui permet aujourd'hui de s'exprimer sans accroc: «J'ai appris qu'on pouvait intervenir sur quatre points: la fréquence ou la hauteur de la voix, l'intensité c'est-à-dire le volume, le timbre et enfin le débit.»

Mais il arrive que le problème soit ailleurs. La logopède française Agnès Augé, auteur du livre *Mieux vivre avec voix*, publié en 2011 aux Editions Odile Jacob, rapporte le cas d'une cliente qui ne parvenait pas à se faire écouter, jusqu'au jour où elle a pris conscience qu'elle ne se sentait pas légitimée dans sa fonction.