TROUSSE BON DÉPART

(A.CAUCHON, MPO, ORTHOPHONISTE)

POUR AIDER L'ADULTE AVEC SA VOIX

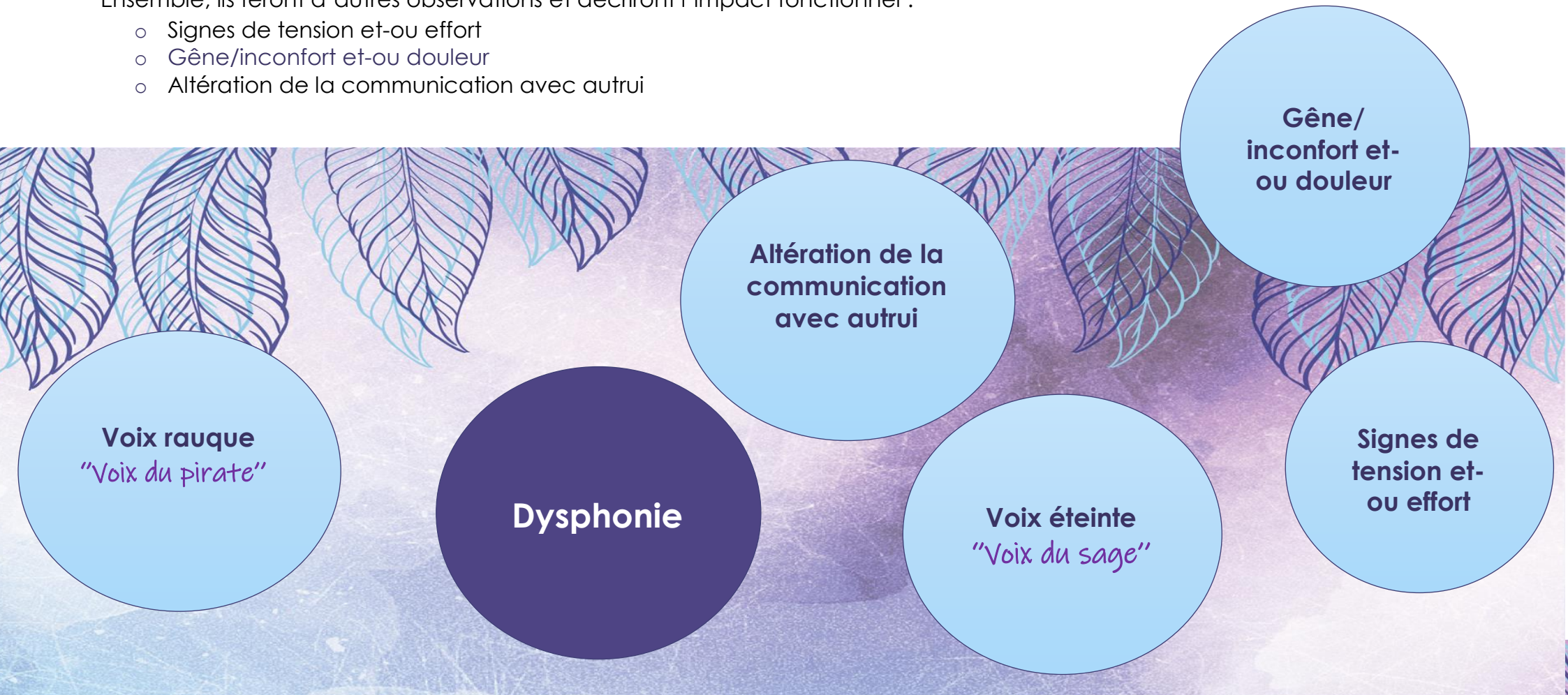
APPRENDRE À QUALIFIER LA VOIX/DOCUMENTER L'IMPACT DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS

Le partage de connaissances entre le professionnel et le client permet d'aider de façon ciblée l'adulte qui a un problème avec sa voix…au quotidien. Lors des premières visites en clinique, le professionnel enseigne au client à qualifier la voix :

- Une voix "éteinte"
- Une voix "rauque"
- _____

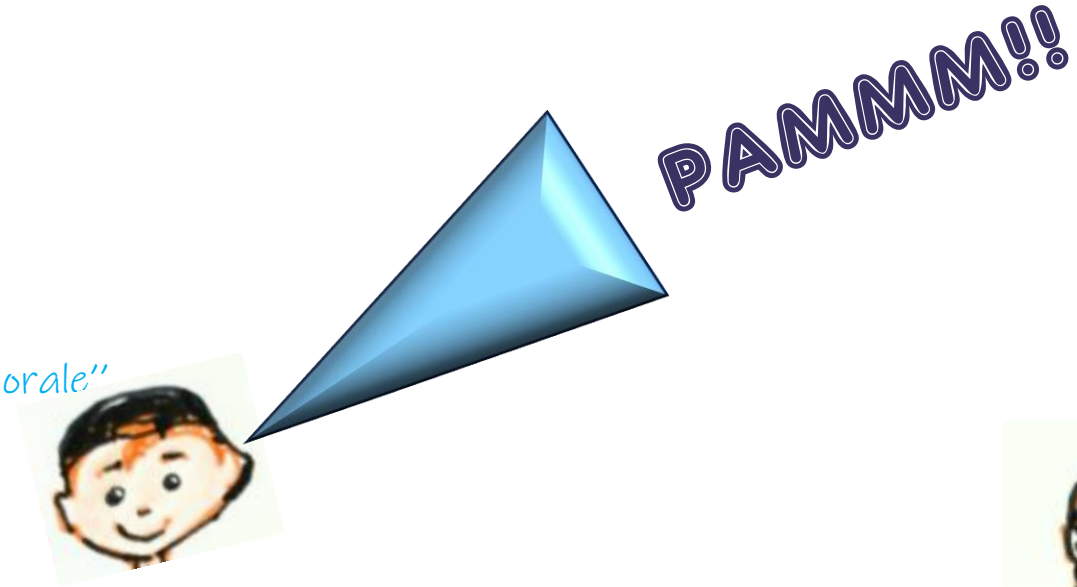
Ensemble, ils feront d'autres observations et décriront l'impact fonctionnel :

- Signes de tension et-ou effort
- Gêne/inconfort et-ou douleur
- Altération de la communication avec autrui



DISCUTER DES ATTENTES À PROPOS DE L'INTENSITÉ DE LA VOIX

Discuter des attentes à propos de l'intensité vocale est essentiel pour aider l'adulte qui a un problème avec sa voix… au quotidien. Plusieurs personnes croient que chuchoter peut être bénéfique pour la voix. Au contraire, quand on chuchote, un ''frottement'' se fait au niveau des cordes vocales. Mieux vaut utiliser votre voix conversationnelle et ce, même lorsque vous êtes enrhumés! L'intensité de la voix varie selon le contexte. Généralement, quand on converse, la voix se situe à 60 dB. La voix projetée est une voix utilisée pour des présentations orales ou des spectacles. Elle est d'intensité un peu plus élevée que la voix conversationnelle. La voix criée tant qu'à elle se situe à 100 dB. C'est la voix de trompette. Qu'on le veuille ou non, crier peut être une conduite vocale que vous utilisez. Ceci étant dit, chez les clients dysphoniques, il est important d'étudier comme il faut la question. Le client et le professionnel documentent les moments/raisons pourquoi la personne pourrait être susceptible de crier et travaillent à modifier ce comportement (ex. : mieux exprimer les émotions, attirer l'attention des enfants avec des moyens alternatifs, encouragements sportifs alternatifs, etc). En effet, lorsque le client présente une dysphonie avec lésions (ex. : nodules), nous souhaitons limiter le plus possible les abus vocaux et ainsi, nous invitons le client à ne plus ou peu crier. Des alternatives tout autant efficaces sont proposées (ex. : utilisation d'un sifflet pour attirer l'attention). Or, il est important aussi de savoir également qu'on peut apprendre à crier de façon plus ''sécuritaire''. L'utilisation de la consonne ''p'' en amorce peut être une alternative (ex : *Ping Pang Poung* lors des batailles, *Par-ici* lors des sports).



- 100 DB: voix criée ''voix de trompette''
- 75 DB: voix projetée ''voix de présentation orale''
- 60 DB: voix conversationnelle
- 40 DB: voix confidentielle ''voix d'espion''
- 20DB: voix chuchotée

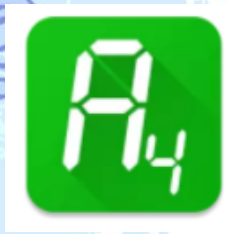
ÊTRE AU DIAPASON

Être au diapason est un principe important pour aider la personne qui a un problème de voix…au quotidien. Tel que vu précédemment, le client se familiarise avec différents mots pour décrire la voix. Certaines spécificités vocales auront aussi avantage à être nommées/observées tout au long du suivi. Le professionnel guide le client. L'orthophoniste a des outils de mesure (questionnaires). Ensemble, ils discuteront régulièrement de l'évolution de différentes caractéristiques de la voix :

- ☐ Sa raucité (dans le cas d'une voix rauque)
- ☐ Sa clarté (dans le cas d'une voix éteinte)
- ☐ De la présence de forçage
- ☐ Sa tonalité-hauteur (''aiguë'', ''grave'') / la fréquence de la voix se mesure en hertz (Hz)
- ☐ Son Intensité (''faible'', ''fort'')/ l'intensité de la voix se mesure en décibels (dB)
- ☐ Sa Résonance
- ☐ Autre(s) observations

Le client et l'intervenant doivent être au diapason. L'utilisation d'une échelle de sévérité commune (exemple : 0 à 10 ou léger-modéré-sévère) ou d'unité de mesure commune (dB) peut s'avérer utile pour documenter la progression. Certains outils peuvent être utilisés pour guider le client (ex : utilisation d'une application incluant un sonomètre pour donner une rétroaction en décibels de l'intensité de la voix). Dans ce cas, le client et l'intervenant pourront mieux comparer/discuter de leurs observations et être au diapason. Grâce à cet ''accord'' lors des observations en clinique, le client pourra faire des observations précieuses et réinvestir au quotidien ce qui est fait lors de la thérapie vocale. Le professionnel apporte l'aide nécessaire au client afin qu'il puisse bien observer/ajuster sa voix au quotidien.

Trousse ''Bon départ'' pour les clients (A. Cauchon, 2021)_Formation reconnaître et aider l'adulte qui a un problème avec sa voix.



Tuner - DaTuner

3.202

APPLAUD APPS

ÊTRE CONSTANT ET ASSIDU

Être constant et assidu aide à la progression. Dans le cadre de la thérapie vocale, le client s'engage à consacrer du temps à tous les jours pour sa voix. Davantage de temps peut être requis selon les besoins. Le clinicien et le client trouvent des façons d'intégrer les exercices/pratiques au quotidien…ensemble. Le client documente sa voix à chaque jour et l'inscrit dans un **carnet de route** (voir page suivante). Il pourra ainsi rapporter ces précieuses informations au professionnel lors de chaque visite hebdomadaire en clinique. L'objectif à atteindre est que les manifestations du problème de voix soient moindres pour passer en phase de maintien.

INFORMER & TRAVAILLER AVEC L'ENTOURAGE POUR SA VOIX

Informer l'entourage pour favoriser le soutien social…au quotidien. Le client gagne à bien informer ses proches (conjoint, enfants, amis, etc.) et son entourage (travail, école, etc.) à propos de sa problématique de voix et ce qui peut être aidant dans la vie de tous les jours. Travailler ensemble avec les mêmes outils/stratégies peut faire toute la différence au niveau du fonctionnement de la personne dans ses différents milieux de vie. Par exemple, offrir des stratégies de communication à ses proches et à son entourage permet souvent d'améliorer les échanges au quotidien. Il est aussi important d'informer les enfants de son entourage pour développer des alternatives aux cris ou pour l'intégration d'une règle de communication en particulier (ex. : respecter le tour de parole, parler à bonne vitesse). N'oubliez pas que ces personnes qui côtoient le client au quotidien peuvent faire partie de la solution. Aucun de nous ne fait ce que nous faisons tous, ensemble!

Pour la trousse complète, veuillez svp vous procurer la formation ''Aider l'adulte qui a un problème avec sa voix''.