

QUAND CONSULTER ?

- **Des problèmes de voix vous obligent à modifier votre comportement vocal** (chuchoter ou forcer sur votre voix)
- Vous avez des sensations laryngées telles que **picotements, assèchements de la gorge**
- Vous êtes **enroué** depuis plus de **trois semaines**
- Vous avez besoin de **racler** votre gorge
- Il vous arrive régulièrement d'être **aphone**
- **La qualité de votre voix n'est plus ce qu'elle était** (raucité, intonation monotone)
- **Vous avez des tensions**, voire des douleurs au niveau du cou, des épaules qui entraînent une diminution de la mobilité du larynx
- Vous avez l'impression d'être **inefficace** en classe ou lorsqu'il vous faut parler fort
- Vous commencez à rythmer votre vie en fonction des efforts vocaux à fournir
- **Votre respiration est toujours haute** : le haut de votre poitrine (et parfois les épaules) se soulève lorsque vous inspirez.

Odile Carrière
Orthophoniste