

Les problèmes de voix sont très difficiles à supporter.

Ils peuvent vraiment vous gâcher la vie.

Ne restez surtout pas avec un tel handicap sans agir, il existe des solutions efficaces.

En premier lieu, il faut agir sur le stress.

Prendre conscience de son stress n'est pas aussi évident qu'on pourrait le croire.

Par exemple, vous pouvez sembler quelqu'un de parfaitement calme et posé, et être rongé par un stress profond qui se manifeste dans vos problèmes vocaux.

Certaines disciplines vous permettent de prendre conscience de votre stress pour ensuite pouvoir l'évacuer.

Vous avez le choix : yoga, tai chi, relaxation etc...

Essayez plusieurs choses, vous devez vous sentir bien dans ce que vous choisirez.

Peut-être cette démarche suffira-t-elle à résoudre vos difficultés, nous vous le souhaitons.

Si ce n'est pas le cas, il serait bon de voir un spécialiste de la voix : professeur de chant, phoniatre, orthophoniste.

Comment choisir ? Avez-vous envie d'être enseigné ou soigné ? Allez vers ce qui vous attire le plus.

Petite précision à propos des professeurs de chant

Vous pouvez parfaitement demander un bilan vocal à un professeur de chant sans aucun engagement de votre part pour la suite.