

RRREM, Genève, avril 2008

Le chant des hormones

Josiane Mauron Moret

Mémoire de pédagogie

Février 2008

Institut de Ribaupierre, Lausanne

Supervisé par Madeleine Zulauf

Contenu de l'exposé

Naissance du mémoire

Aspects physiologiques

Représentations sociales concernant les menstruations

Aspects pédagogiques

Regard vers l'avenir

Naissance du mémoire

Ce qui a déterminé le sujet du mémoire

- ∨ Quelques lignes dans un article
- ∨ Méconnaissance de l'influence des hormones sexuelles sur la voix de la femme
- ∨ Information importante pour une chanteuse

Les difficultés rencontrées lors de la préparation

- ∨ Le peu de littérature
- ∨ Une relative distance des personnes contactées face au sujet

3

Aspects physiologiques

La recherche

Abitbol, 1980

Recherche sur l'influence des hormones sexuelles sur la voix

La femme produit

- ∨ des hormones féminines: oestrogènes-progestérone,
- ∨ des hormones masculines: androgènes

Les tissus laryngés et utérins sont de même nature

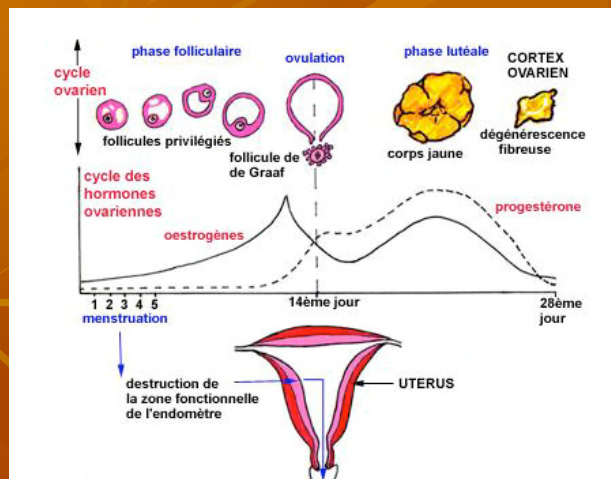
La variation du taux des hormones modifie ces deux tissus

Ceci explique:

- ∨ le syndrome vocal prémenstruel
- ∨ le syndrome vocal de la ménopause

5

Le cycle menstruel



6

Les symptômes

Syndrome prémenstruel vocal:

- ✓ Fatigue vocale
- ✓ Perte des aigus, de la puissance, du pianissimo
- ✓ Voix métallique, voilée
- ✓ Signes connus : irritabilité, fatigue, douleurs pelviennes, gonflement, déprime

Syndrome vocal de la ménopause:

- ✓ Pincement du registre
- ✓ Perte de la souplesse vocale, des formants dans les aigus
- ✓ Diminution de l'intensité, de l'amplitude vibratoire
- ✓ Faiblesse de la mémoire
- ✓ Masculinisation de la voix

Pathologie associée: reflux gastrique

- ✓ Aphonie, voix rauque

7

La pilule contraceptive et la voix

Là, 2007

Etude de cas: l'influence de la pilule sur l'interprétation d'une chanteuse

Influences de la pilule contraceptive

- ✓ Moins de lourdeur dans la voix
- ✓ Meilleur contrôle vocal
- ✓ Maîtrise corporelle plus grande
- ✓ Mental plus fort
- ✓ Meilleure gestion des difficultés techniques
- ✓ Atténuation des effets négatifs liés au cycle menstruel

8

Traitements

Syndrome prémenstruel:

- √ La pilule contraceptive
- √ Les vitamines et sels minéraux

Syndrome de la ménopause:

- √ Les THS (traitement hormonal substitutif)

9

Représentations sociales concernant les menstruations

Bertrand, 2003

Début du tabou avec l'arrivée de la culture judéo-chrétienne

L'historique démontre que de tout temps le regard de l'homme sur la femme et ses menstruations a suscité interrogations et commentaires de tous genres

- √ Toujours actuel
- √ Silence et non-dits
- √ Langage codifié
- √ Frein à la communication

10

Aspects pédagogiques

Entretiens exploratoires

But:

- ∨ Recherche d'outils de communication pour mieux transmettre une information potentiellement délicate

Méthode:

- ∨ Professeurs, musiciens
- ∨ Entretiens individuels
- ∨ Information préalable de l'influence des hormones

Constat:

- ∨ Identification de deux approches

Deux approches possibles

Réservée		Directe-pragmatique	
Nature de la relation et attitude de l'élève déterminantes		Information expéditive et banalisée	Information prise au sérieux
Information passe	Information ne passe pas	Information passe	
Positif pour la relation	Maintient dans l'ignorance	Frein au dialogue	Ouvert au dialogue
	Fuit ou évite une situation désagréable		

13

Un regard vers l'avenir

Diffusion de l'information

- ∨ Sensibiliser les professeurs masculins et féminins
- ∨ Informer les élèves
- ∨ S'adresser aux gynécologues et ORL
- ∨ En parler dans les médias, c'est lever le voile sur le tabou

Approfondissement de la recherche

- ∨ Dans le domaine lyrique et populaire
- ∨ Dans le domaine pédagogique ?

Elargissement de la recherche

- ∨ Explorer dans d'autres cultures et disciplines (sport, danse)

14