

Programme d'exercices pour la voix et la parole pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson

Exercices tirés du programme « Les troubles de la voix et de la parole dans la maladie de Parkinson » réalisé par Mme Cendrine Hirt, orthophoniste.

Voire voix est trop faible?

Si votre voix est éteinte, trop faible, ne porte pas assez, les exercices suivants sont destinés à améliorer le contrôle de l'intensité de la voix et à entraîner les variations fort-faible. Avant de commencer chaque exercice, prendre une profonde inspiration par le nez puis en expirant prononcer les chiffres ou la voyelle.

Exercice 1

Compter de 1 à 10 en commençant par une voix très douce et en augmentant progressivement la force de la voix; chaque chiffre doit être prononcé plus fort que le précédent.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice 2

Faire le même exercice mais en commençant par une voix très forte et en diminuant peu à peu l'intensité de la voix; chaque chiffre doit être prononcé plus doucement que le précédent.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Exercice 3

Compter en prononçant un chiffre fort puis un chiffre doucement puis à nouveau un fort, un doucement, et ainsi de suite.

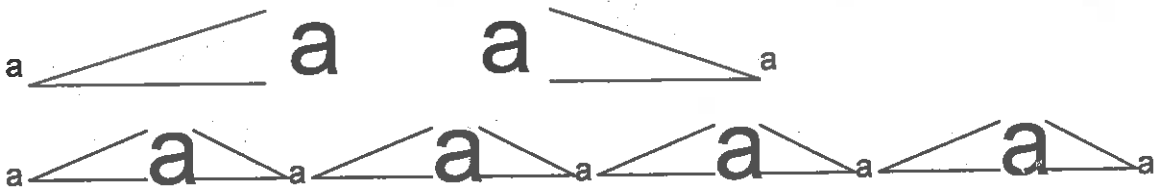
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10...

Faire varier l'endroit où vous mettez plus de volume.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10...

Exercice 4

Faire les mêmes exercices que précédemment mais en tenant le plus longtemps possible une voyelle « a », « o », « i », au lieu de compter.



Votre visage est trop rigide?

Si votre visage est peu mobile en raison de la rigidité musculaire et qu'il vous est difficile de prononcer certains sons de manière intelligible, les exercices suivants sont destinés à augmenter la mobilité de vos muscles faciaux et à préciser votre articulation.

Il est conseillé de placer un miroir face à vous pour réaliser ces exercices.

Exercices pour la mobilité et la force des lèvres

Exercice 5

Faire vibrer les lèvres (comme pour imiter un moteur).

Exercice 6

Gonfler les joues et résister à la pression des doigts sur les joues.

Gonfler d'air l'espace entre les lèvres et les dents et résister.

Exercice 7-10

Former les lèvres en tube comme pour dire « chut! ».

Tenir un crayon sous le nez à l'aide des lèvres en faisant un « u » avec les lèvres.

Essayer de joindre une paille située à quelques centimètres de votre bouche en projetant uniquement les lèvres vers l'avant sans déplacer la tête.

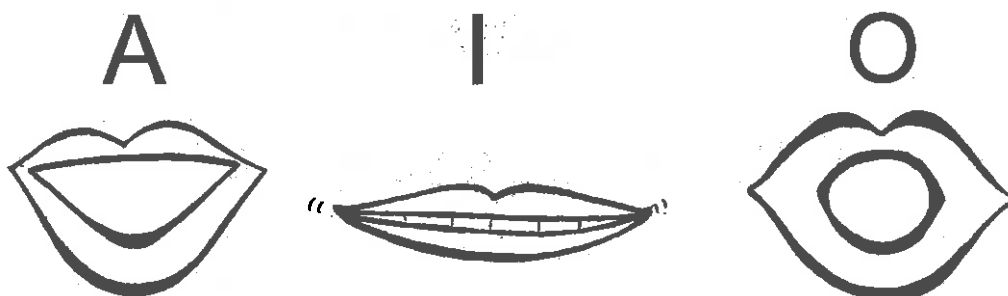
Placer un crayon entre les lèvres (comme une paille) et essayer avec la main de le retirer (les lèvres doivent offrir suffisamment de résistance pour que le crayon ne sorte pas de la bouche).

Exercice 11

Ouvrir la bouche (en prononçant « a ») puis resserrer les lèvres (en prononçant « i ») et enfin arrondir les lèvres (en prononçant « o »).

Faire l'exercice une 1^{ère} fois uniquement en bougeant les lèvres et sans mettre de voix puis la 2^{ème} fois en prononçant les sons.

- Faire des mouvements des lèvres bien larges, lents et exagérés.



Exercices pour la mobilité et la précision de la langue

Exercice 12

Garder la langue au repos au fond de la bouche sans la bouger.

Sortir et rentrer la langue d'abord lentement puis de plus en plus vite.

Tirer la langue vers le nez.

Tirer la langue vers le menton.

Placer la langue sur la lèvre supérieure puis inférieure.

Ouvrir la bouche et lever la langue à l'intérieur pour toucher le palais.

Ouvrir la bouche et mettre la pointe de la langue derrière les incisives inférieures puis supérieures.

Faire claquer la langue.

Faire claquer la langue en écartant les lèvres (comme pour faire un « i ») puis en les arrondissant (comme pour faire un « u »).

Exercice 13

Prononcer « kala-kala » plusieurs fois de suite, d'abord lentement puis de plus en plus vite.

Faire la même chose avec « pa-ta-ka ».

Exercices pour la mobilité des différents muscles du visage

Exercice 14

Contracter tous les muscles du visage en grimaçant puis relâcher.
Recommencer 2-3 fois.

Exercice 15

Faire les mouvements faciaux suivants plusieurs fois de suite :

- plisser le front
- fermer un œil puis l'autre
- hausser les sourcils
- froncer les sourcils
- plisser le nez

- gonfler les deux joues
- gonfler une joue puis l'autre
- rentrer les joues
- montrer les dents
- rentrer les lèvres
- tirer les lèvres en arrière (sourire forcé)
- tendre les lèvres en avant (baiser)

Votre articulation est imprécise?

Votre articulation est floue, peu précise. Vous avez des difficultés à mobiliser votre langue et/ou vos lèvres, ce qui occasionne des difficultés de prononciation de certains sons.

Les exercices suivants sont destinés à entraîner la précision de votre articulation.

Il est conseillé de lire à voix haute les phrases suivantes, lentement et en articulant le plus exactement possible.

Exercice 16

Phrases mettant en jeu des mouvements fins de la langue (« t, d, s, z, ch, j ») :

- Je veux, j'exige et j'exagère.
- Ciel! Si ceci se sait, ces soins sont sans succès!
- Suzy écrit au stylo dix chiffres difficiles à dire.
- Tout en jouant, j'avais jugé Georges jaloux des jolis joujoux de Jean-Jacques.
- Car Didon d'ina, dit-on, du dos d'un dodu dindon.
- Pour qu'un sage chasseur sache chasser, il sied que son chien de chasse soit sage et sache chasser.
- Tu tentais ton tuteur, ton tuteur te tentait, tes traits trop tentateurs tentaient ton tentateur.
- Un ange, qui songeait à changer son visage pour donner le change, se vit si changé que, loin de louer ce changement, il jugea que tous les autres anges jugeraient que jamais ange ainsi changé ne rechangerait jamais, et jamais plus ange ne songea à se changer.

- Trois petites truites cuites, trois petites truites crues.
- Seize jacinthes sèches dans seize sachets sales.
- J'excuse cet exquis exploit et tu excuses cet exploit exquis.
- Si c'est cinq sous ces six ou sept saucissons-ci, c'est cent cinq sous ces cent six ou cent sept saucissons aussi.

Exercice 17

Phrases mettant en jeu des mouvements des lèvres (« m, p, b ») :

- Mille millions de murmures magiques murmuraient en moi-même de merveilleux mystères.
- Le mur murant Paris rend Paris murmurant.
- Papa boit dans les pins, papa peint dans les bois, papa peint et boit.
- Mille millions de merveilleux musiciens murmurent des mélodies multiples et mirifiques.
- Pourquoi passer par Pantoise puisque par Paris c'est plus court?
- Bébé babouin boit son biberon sous le baobab.
- Ce beau bébé bambin babillard balbutiait à bouche bienheureuse des ba, be, bi, bo, bu, bin, bon, bun, ban.
- Panier, piano. (10 fois de suite)
- Petit pot de beurre, quand te dépetit-pot-de-beurreriseras-tu? Je me dépetit-pot-de-beurreriserai quand tous les dépetit-pot-de-beurre se dépetit-pot-de-beurreriseront.
- Babylone belle bonne ville.

Exercice 18

Phrases mettant en jeu des groupes de consonnes (« ks », « tr », « gr », ...) :

- Le fisc fixe exprès chaque taxe fixe excessive seulement au luxe et à l'exquis.

- Je redorerai sûrement les trente-trois grandes cuillères en or.
- Trois très gros rats dans trois très grands trous rongèrent trois très gros grains d'orge.

Votre élocution est monotone?

Votre parole est monotone; vous avez l'impression de parler toujours sur le même ton. Les exercices suivants sont destinés à vous aider à mettre plus d'intonation dans votre voix et à entraîner les variations haut-bas.

Exercice 19

Prononcer les phrases suivantes en essayant de mettre du ton (exagérer même l'intonation).

Oh! Qu'il est mignon!
En avant, marche!
Comment allez-vous?
C'est impossible!
Quelle heure est-il?

Je ne suis pas d'accord.
Bravo!!!
Youpi!!!
C'est extraordinaire!
J'ai réussi mon examen!

Vous pouvez inventer d'autres phrases pour varier.

