



## ♪ VHI - VOIX CHANTEE ♪

Vous trouverez ci-dessous des phrases utilisées par des chanteurs pour décrire leur voix et ses conséquences sur leur vie. Cochez la fréquence à laquelle vous vivez cette expérience en vous référant au dernier mois écoulé.

“toujours” = “oui, toujours un problème”

“jamais” = “non, pas de problème”

|            |   | Jamais   | Presque jamais | Parfois  | Presque toujours | Toujours |
|------------|---|----------|----------------|----------|------------------|----------|
| <b>F1</b>  | <b>J'ai des difficultés à passer d'un registre à l'autre</b>  | <b>0</b> | <b>1</b>       | <b>2</b> | <b>3</b>         | <b>4</b> |
| P2         | <i>J'ai l'impression que je dois forcer pour chanter</i>  | 0        | 1              | 2        | 3                | 4        |
| <b>F3</b>  | <b>J'évite de chanter avec un accompagnement musical (piano, formation orchestrale, groupe instrumental)</b>  | <b>0</b> | <b>1</b>       | <b>2</b> | <b>3</b>         | <b>4</b> |
| P4         | <i>J'ai des difficultés à terminer mes phrases</i>  | 0        | 1              | 2        | 3                | 4        |
| <b>F5</b>  | <b>Ma voix passe difficilement au-dessus de l'accompagnement musical</b>  | <b>0</b> | <b>1</b>       | <b>2</b> | <b>3</b>         | <b>4</b> |
| F6         | <i>Je me sens écarté (e) des “projets” à cause de ma voix</i>   | 0        | 1              | 2        | 3                | 4        |
| <b>E7</b>  | <b>Je suis tracassé (e) par des difficultés vocales</b>   | <b>0</b> | <b>1</b>       | <b>2</b> | <b>3</b>         | <b>4</b> |
| F8         | <i>Je subis des pertes de revenus suite à des difficultés vocales</i>   | 0        | 1              | 2        | 3                | 4        |
| <b>E9</b>  | <b>Mon moral est gâché par des difficultés vocales</b>  | <b>0</b> | <b>1</b>       | <b>2</b> | <b>3</b>         | <b>4</b> |
| P10        | <i>Ma voix me lâche par intermittence</i>   | 0        | 1              | 2        | 3                | 4        |
| <b>F11</b> | <b>Je n'arrive pas à atteindre mes notes aiguës en chantant</b>   | <b>0</b> | <b>1</b>       | <b>2</b> | <b>3</b>         | <b>4</b> |
| F12        | <i>Ma voix est instable (se dégrade en cours d'émission ou au cours d'un chant)</i>   | 0        | 1              | 2        | 3                | 4        |
| <b>P13</b> | <b>Ma voix parlée est plus mauvaise après avoir chanté</b>  | <b>0</b> | <b>1</b>       | <b>2</b> | <b>3</b>         | <b>4</b> |
| P14        | <i>Je ressens une gêne ou une douleur dans le larynx quand je chante</i>  | 0        | 1              | 2        | 3                | 4        |
| <b>E15</b> | <b>La couleur de ma voix me déplaît (timbre, mordant, grain...)</b>   | <b>0</b> | <b>1</b>       | <b>2</b> | <b>3</b>         | <b>4</b> |
| F16        | <i>J'adapte difficilement ma voix en fonction des prestations vocales (local, distance, environnement, nombre d'auditeurs, sujet à interpréter, atmosphère)</i> | 0        | 1              | 2        | 3                | 4        |
| <b>P17</b> | <b>Le son de ma voix varie au cours d'une même prestation chantée ou d'une répétition ou d'un concert</b>   | <b>0</b> | <b>1</b>       | <b>2</b> | <b>3</b>         | <b>4</b> |
| P18        | <i>J'ai du souffle sur la voix</i>  | 0        | 1              | 2        | 3                | 4        |
| <b>F19</b> | <b>Même après un échauffement, je n'arrive pas à avoir une “bonne voix”</b>   | <b>0</b> | <b>1</b>       | <b>2</b> | <b>3</b>         | <b>4</b> |
| P20        | <i>La clarté de ma voix est imprévisible</i>  | 0        | 1              | 2        | 3                | 4        |
| <b>P21</b> | <b>J'ai l'habitude de faire beaucoup d'effort pour chanter</b>  | <b>0</b> | <b>1</b>       | <b>2</b> | <b>3</b>         | <b>4</b> |
| F22        | <i>J'ai des difficultés à traduire mes émotions en chantant</i>   | 0        | 1              | 2        | 3                | 4        |
| <b>E23</b> | <b>Je trouve que les autres ne comprennent pas mes difficultés vocales en voix chantée</b>  | <b>0</b> | <b>1</b>       | <b>2</b> | <b>3</b>         | <b>4</b> |
| E24        | <i>Le fait de chanter me tend, me stresse</i>   | 0        | 1              | 2        | 3                | 4        |
| <b>E25</b> | <b>Je me sens diminué (e), amoindri (e) à cause de ma voix</b>  | <b>0</b> | <b>1</b>       | <b>2</b> | <b>3</b>         | <b>4</b> |
| P26        | <i>Ma voix semble cassante et sèche</i>   | 0        | 1              | 2        | 3                | 4        |
| <b>E27</b> | <b>Je suis anxieux (se) à l'idée de devoir chanter</b>  | <b>0</b> | <b>1</b>       | <b>2</b> | <b>3</b>         | <b>4</b> |
| E28        | <i>Même quand je ne chante pas, je pense à mes difficultés vocales</i>  | 0        | 1              | 2        | 3                | 4        |
| <b>E29</b> | <b>Il m'arrive de refuser de chanter</b>  | <b>0</b> | <b>1</b>       | <b>2</b> | <b>3</b>         | <b>4</b> |
| E30        | <i>Il m'arrive de perdre espoir quand je pense à mes difficultés vocales</i>  | 0        | 1              | 2        | 3                | 4        |