



## ♪ 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