

Formation à Tours,
du 26-09-2025 au 27-09-2025



Soins vocaux transaffirmatifs : Formation clinique et enjeux éthiques

ANTOINE HENROTIN (IL/IEL), DOCTORANT
UNITÉ DE LOGOPÉDIE DE LA VOIX (ULIÈGE)



RUCHE - RESEARCH UNIT FOR A LIFE-COURSE PERSPECTIVE ON HEALTH & EDUCATION

Bonjour, ma présentation

Parcours académique

Logopédie (2022)

Alterner le comportement moteur vocal masculin et féminin : étude de cas en self-study

Études de genre (2024)

Conseil Genre et Égalité de l'ULiège.
Logopécare de la communication aux différents niveaux du social

Mémoires

Affiliations

ULiège

- Écrire
- Enseigner-présenter
- Fonder

FIERCE

- Forum Interdisciplinaire en Recherche, Care et Éthique
- Clinique
 - Formation
 - Santé communautaire



Project de doctorat :

Soins vocaux transaffirmatifs : approche genre et participative

Programme :

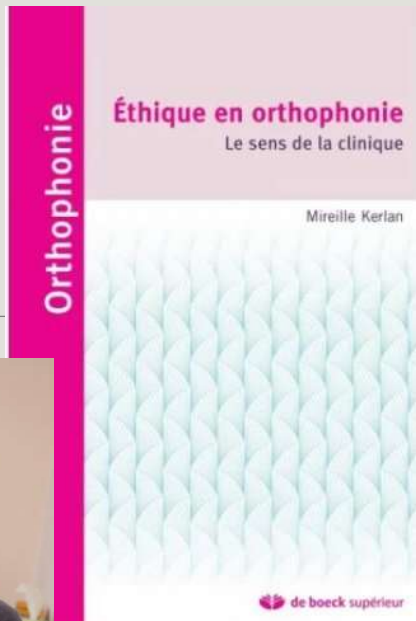
- On se présente
- ...

Que voulez-vous faire ?

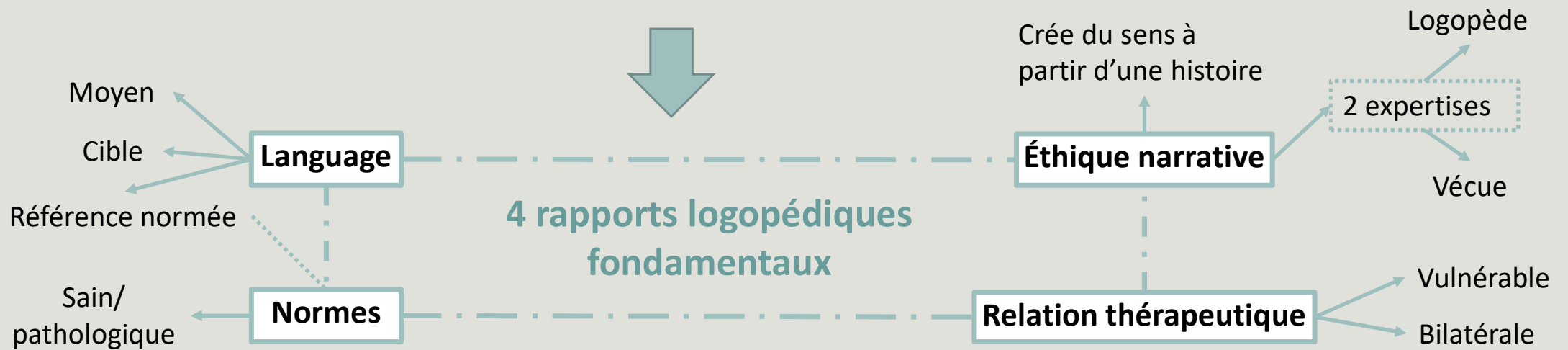
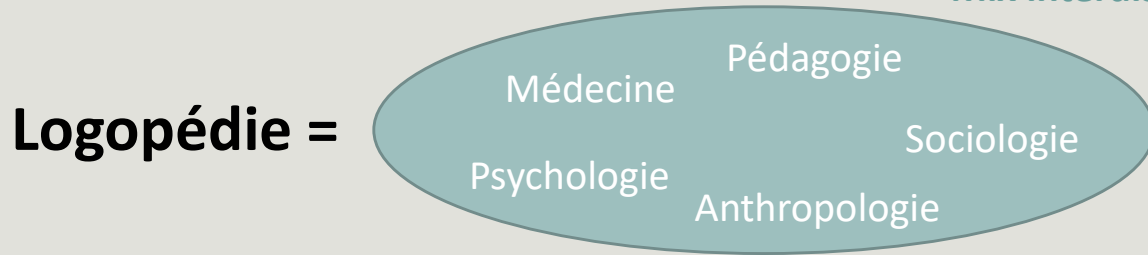
Des outils théoriques

ÉTHIQUE, CARE ET QUEER

Ethique en logopédie (Kerlan, 2016, 2018)



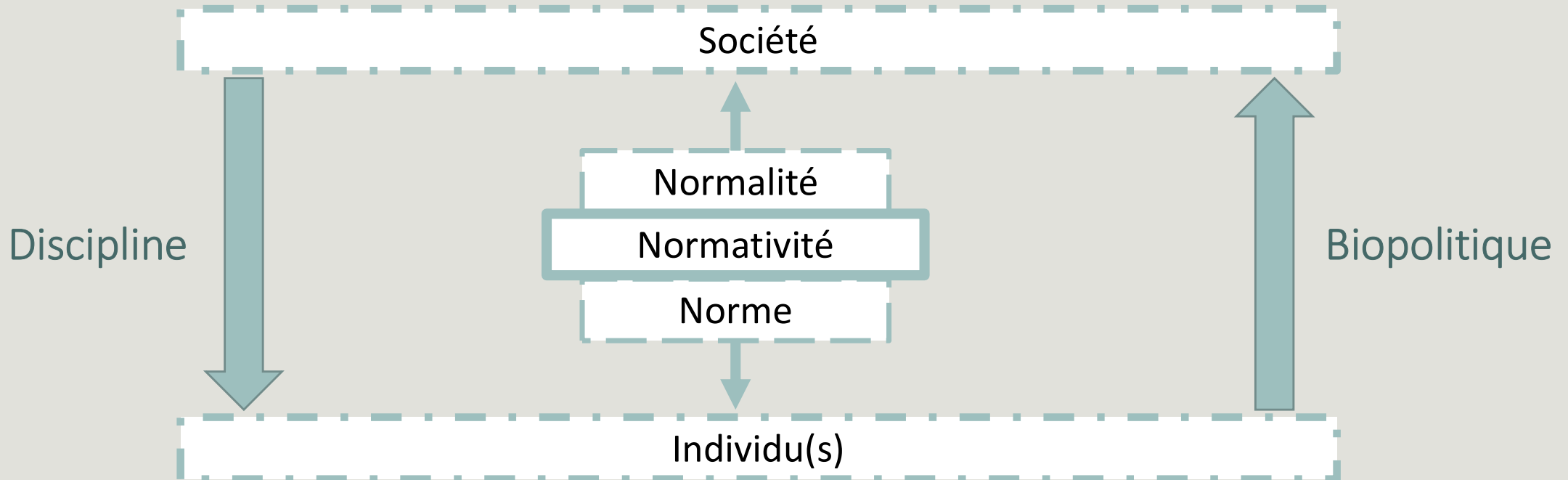
Mix interdisciplinaire



(Foucault, 1994; Niedergang, 2023)

Normes : la norme ou l(a)normalité

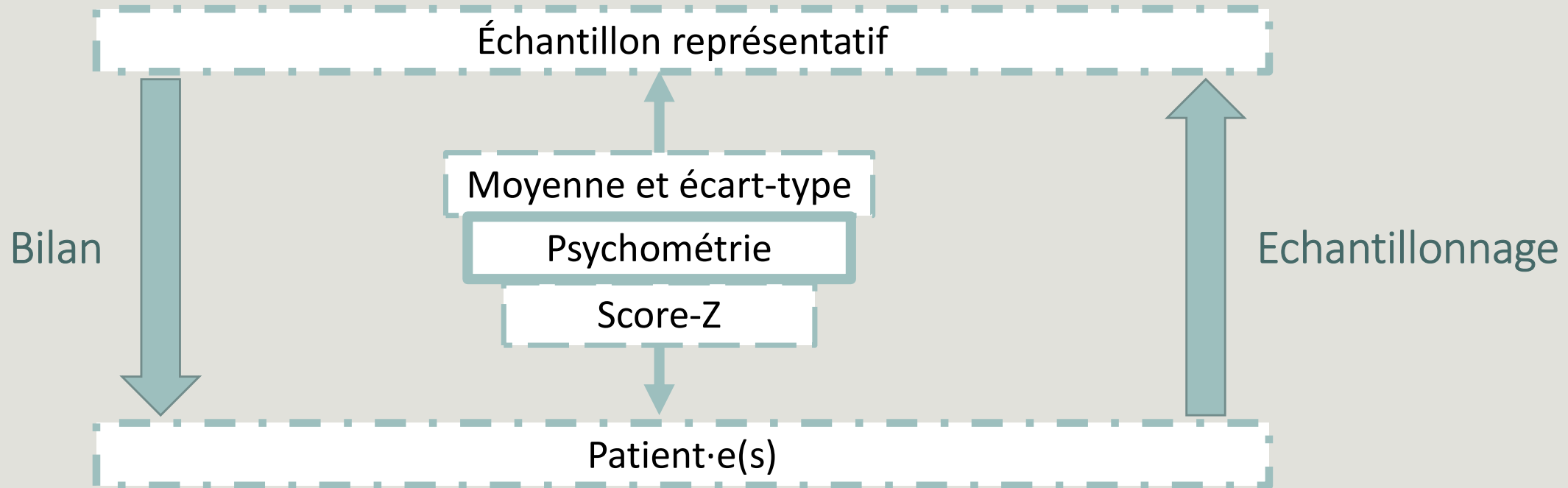
Les normes portent le pouvoir de qualifier le sain et le pathologique.



(Grégoire, 2011)

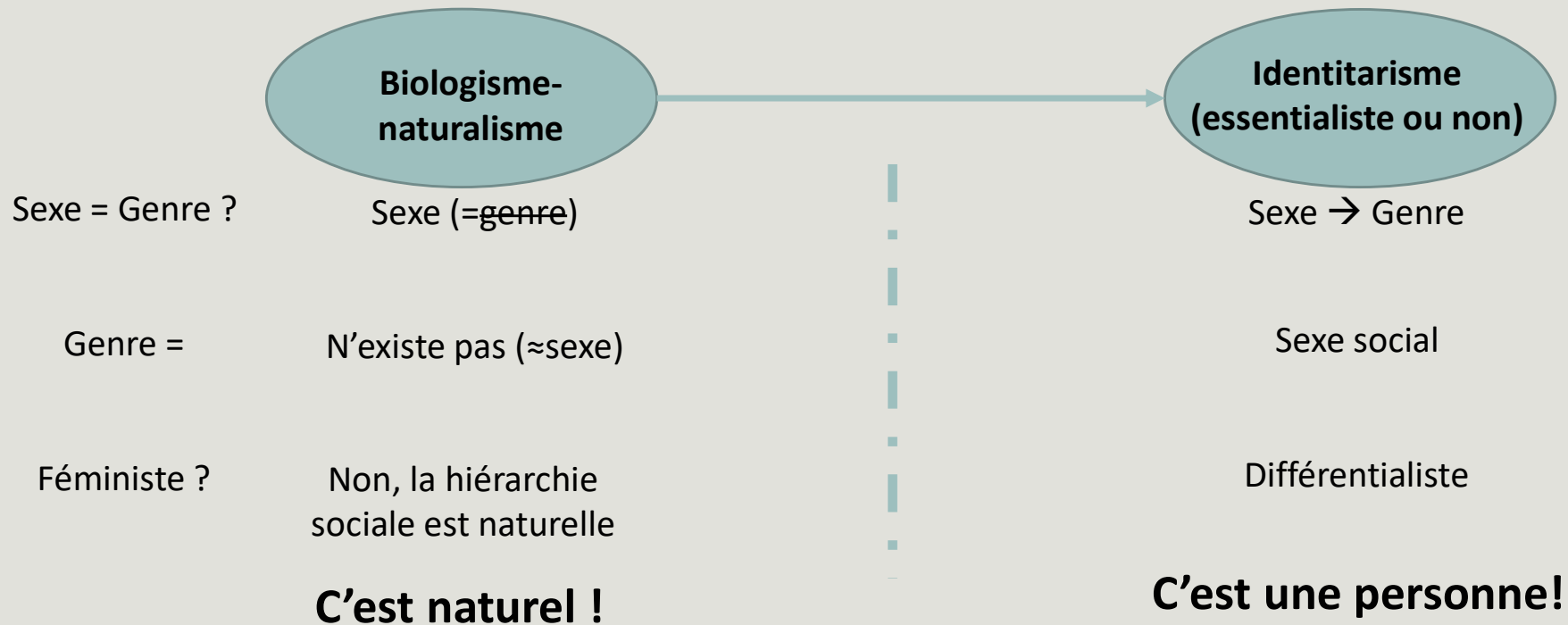
Psychométrie : Normativité médicale

Les normes portent le pouvoir de qualifier le sain et le pathologique.



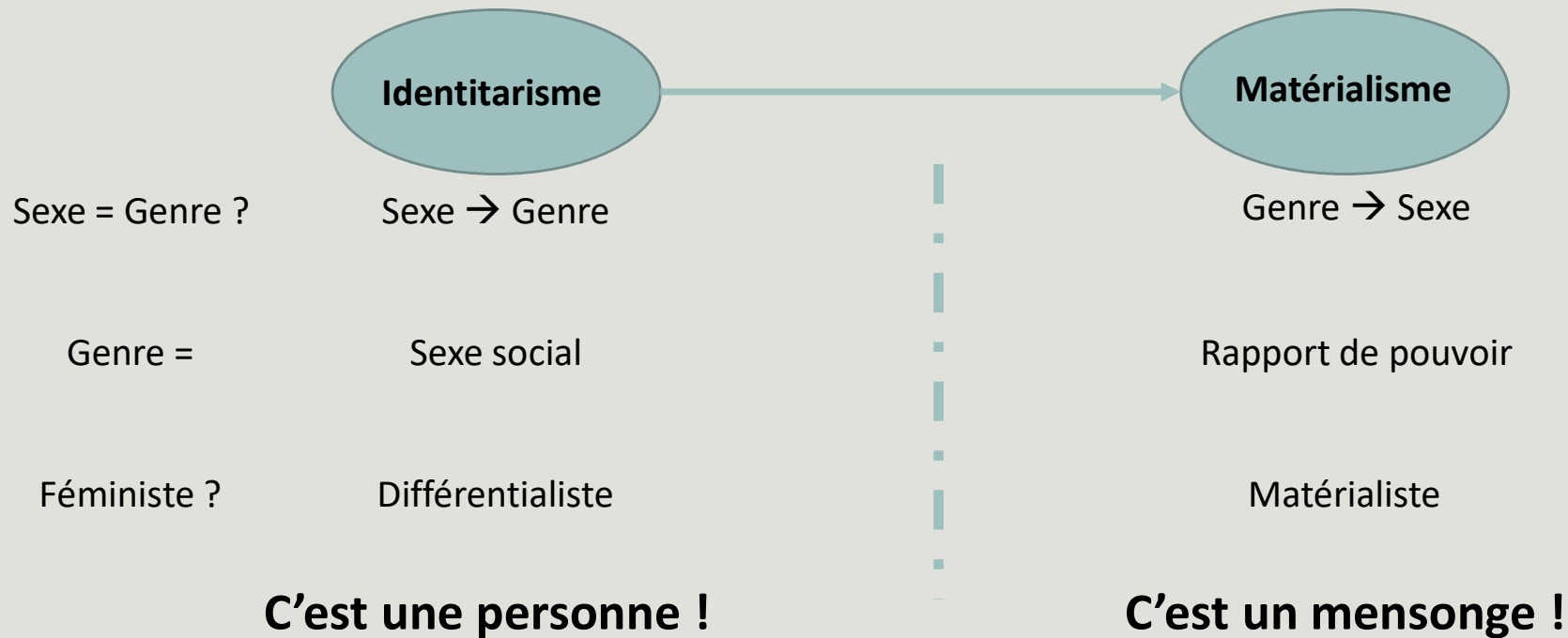
(Bereni et al., 2020)

Genre : vers le premier féminisme

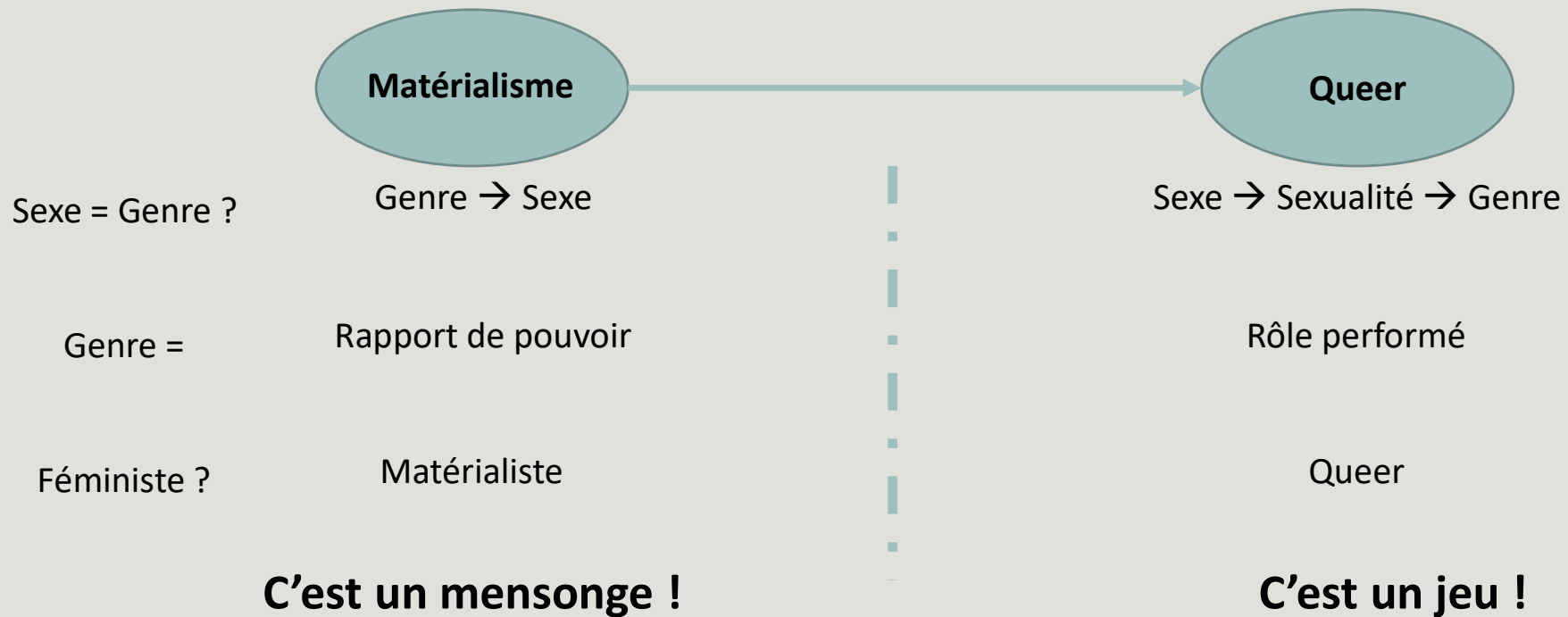


(Bereni et al., 2020)

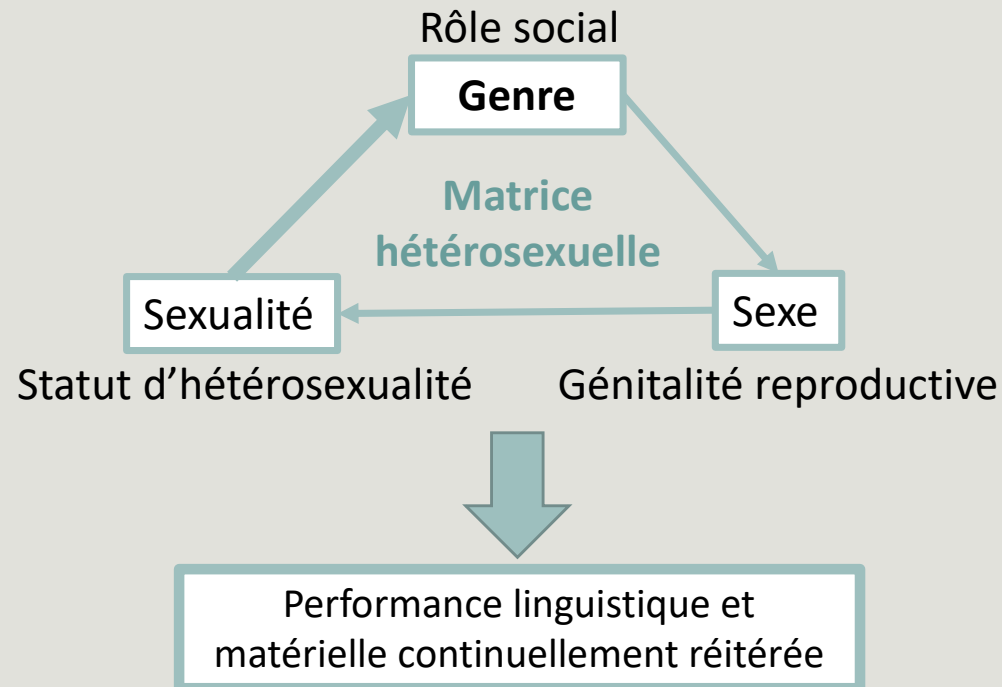
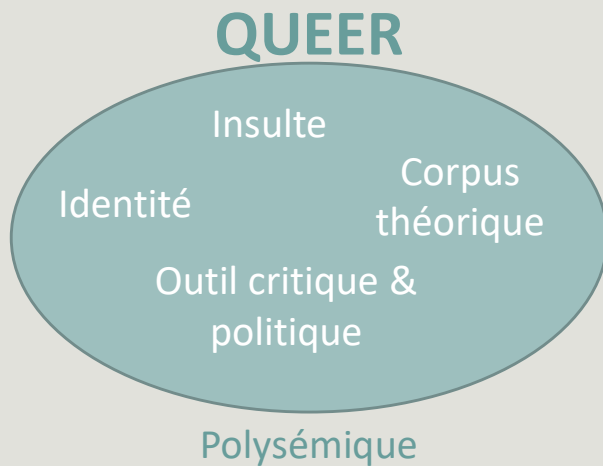
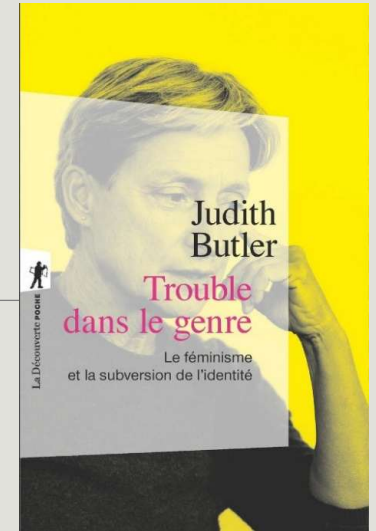
Genre : sortir de l'identité



Genre : faire-performer le genre



Queer : Matrice et polysémie (Butler, 2019[1990])

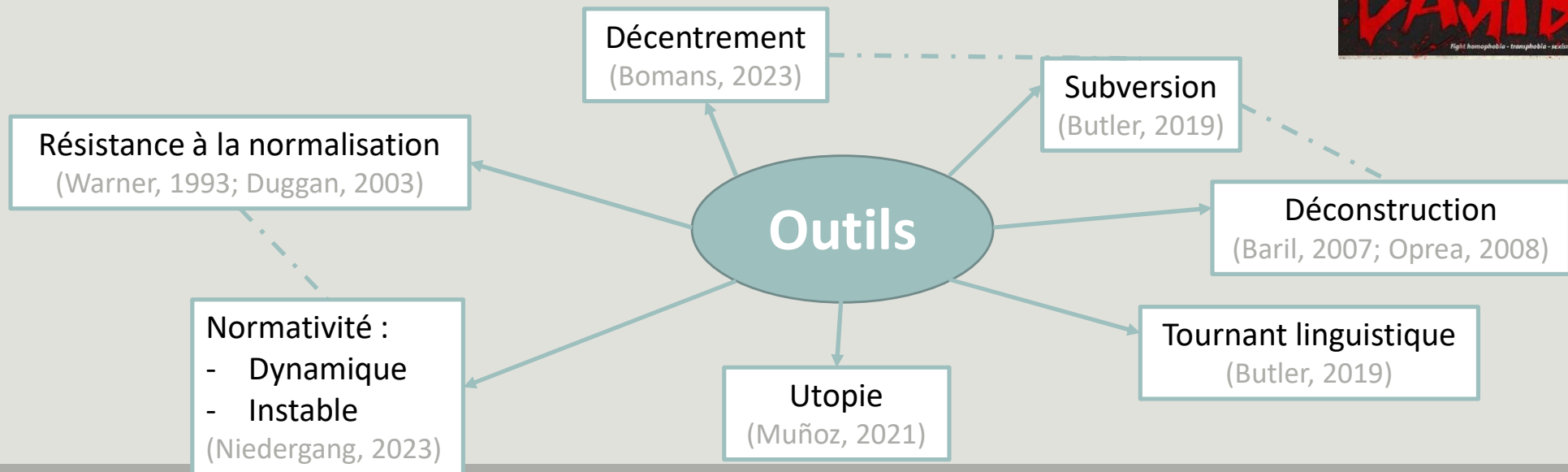
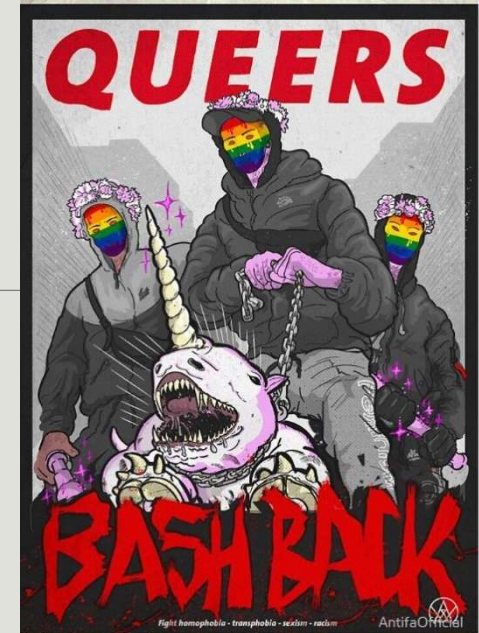


(Cervulle & Quemener, 2021)

Queer : Outil critique et politique

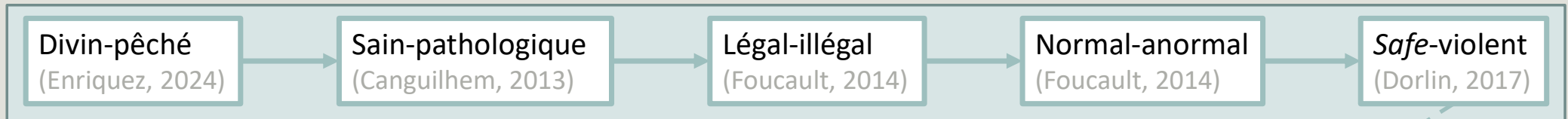
Une définition de travail :

Le queer est une approche ancrée dans les identités sexuelles et de minorités de genre qui critique les normes afin de les abolir stratégiquement.



Queer : matrices normatives

Chronologie :

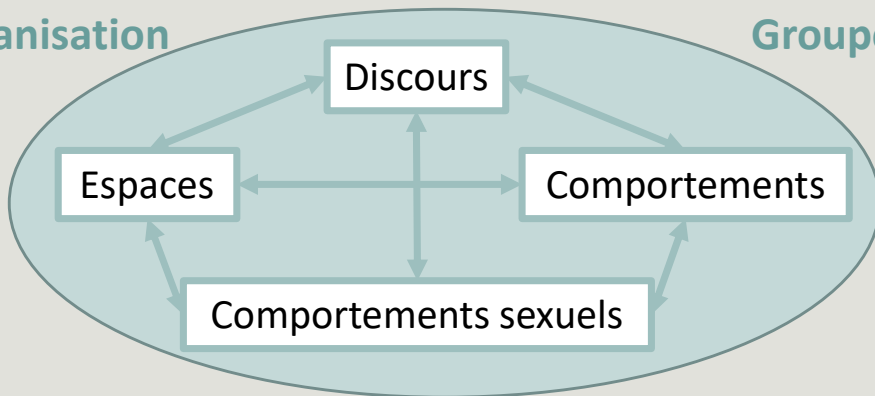


Influence des matrices :

(Niedergang, 2023)

Organisation

Groupe



Tournant affectif : (Sedgwick, 2003)
Utiliser l'affect comme une source d'énergie, un moteur politique pour une critique sensible et réparatrice.



Perspective de la pensée queer multidimensionnelle
(Bomans, 2023, p. 10)

Care : origines (Gilligan, 2019[1982])



Le dilemme de Kohlberg:

Heinz doit-il voler des médicaments pour sauver la vie de sa femme si le prix des médicaments excède ce qu'il a, ou doit-il s'abstenir de les voler au risque de voir mourir sa femme ?

Jake

défend sa vision par de grands principes absolus et abstraits fondés sur le respect des droits

Amy

cherche relationnellement une solution processuelle fondée sur la responsabilité

Jake > Amy

Kohlberg >< Gilligan

Jake = Amy,
mais qualitativement différents

Éthique de la justice

Éthique du care



Care : politisation (Tronto, 2009 [1993])

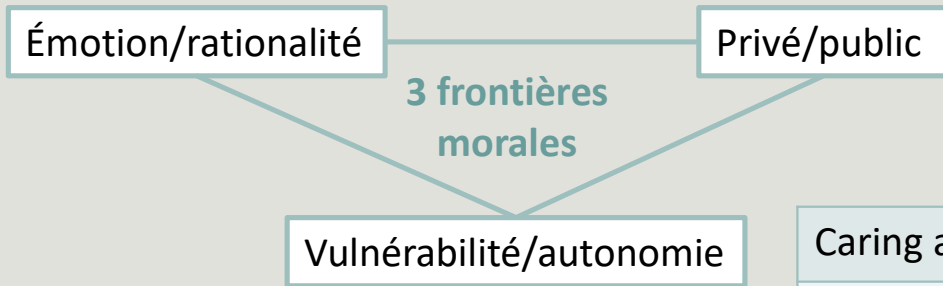


Au niveau plus général, nous suggérons que le care soit considéré comme une activité générique qui comprend tout ce que nous faisons pour maintenir, perpétuer et réparer notre "monde" de sorte que nous puissions y vivre aussi bien que possible. Ce monde comprend nos corps, nous-mêmes et notre environnement, tous éléments que nous cherchons à relier en un réseau complexe, en soutien à la vie. (Fisher & Tronto, 1991, p. 40)



Disposition morale

Pratique



4 étapes :

Caring about	Taking care of
Care giving	Care receiving

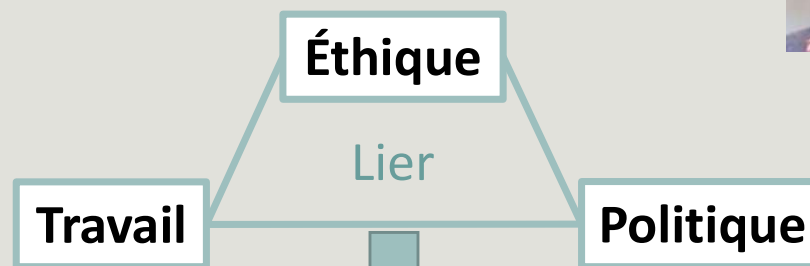


éditions la découverte
textes à l'appui / philosophie pratique

Care : perspectives (Molinier, 2020[2013])



Enquête en institution gériatrique



Dévalorisation du travail du care



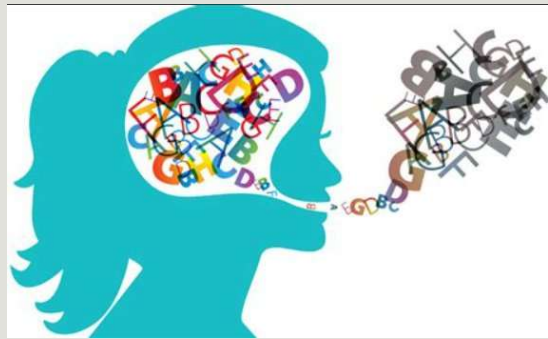
Réinvestir affectivement et esthétiquement le travail
via une écoute

Reconnaissante

Non-utilitariste

(Henrotin, 2024)

Liaison à la clinique



Éthique en
logopédie



Logopécare

Care



Queer

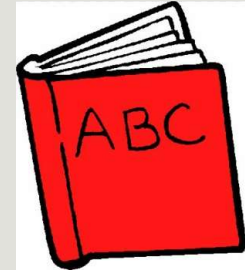
Trans*

(ition-identité-itude)



LEXIQUE, ONTOLOGIE ET COMMUNICATION





Quelques définitions

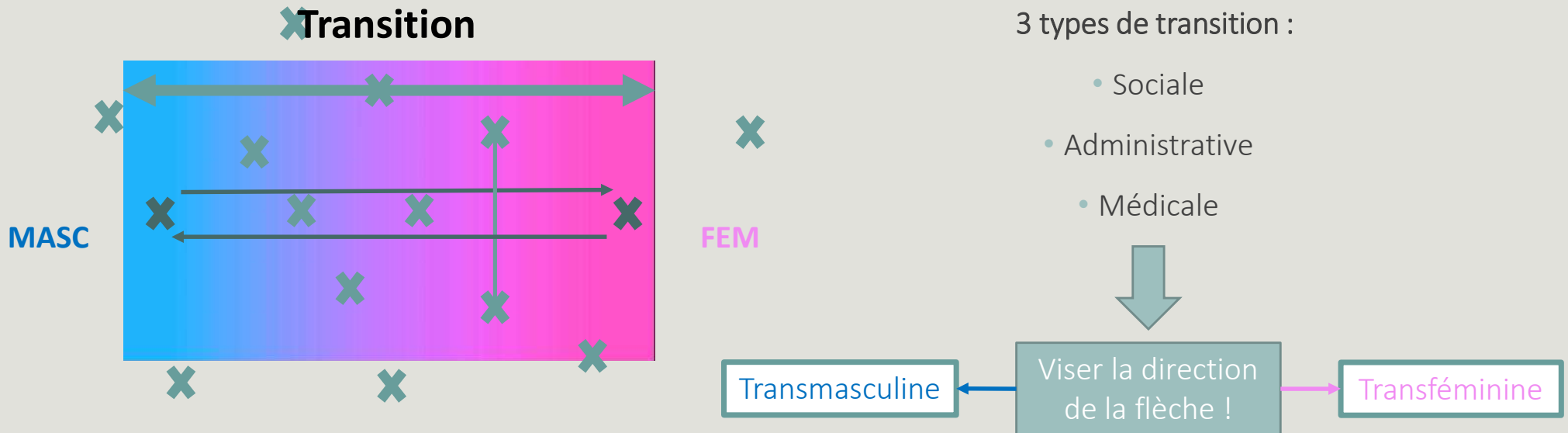
Cisgenre : Personnes dont l'identité de genre correspond au sexe qui leur a été assigné à la naissance.

Trans ou transgenre : Personnes qui ne s'identifient pas au sexe qui leur a été attribué à la naissance.

Non-binaire : Terme générique désignant les personnes ne s'identifiant pas aux termes binaires « homme » ou « femme ». Peuvent être spécifiés en agenre, androgyne, demiboy, demigirl, 3^{ème} genre, bigenre, fluide de genre, pangendre, genderfuck et bien d'autres.

(Lantaffi et al., 2021)

Transition dans l'espace social du genre

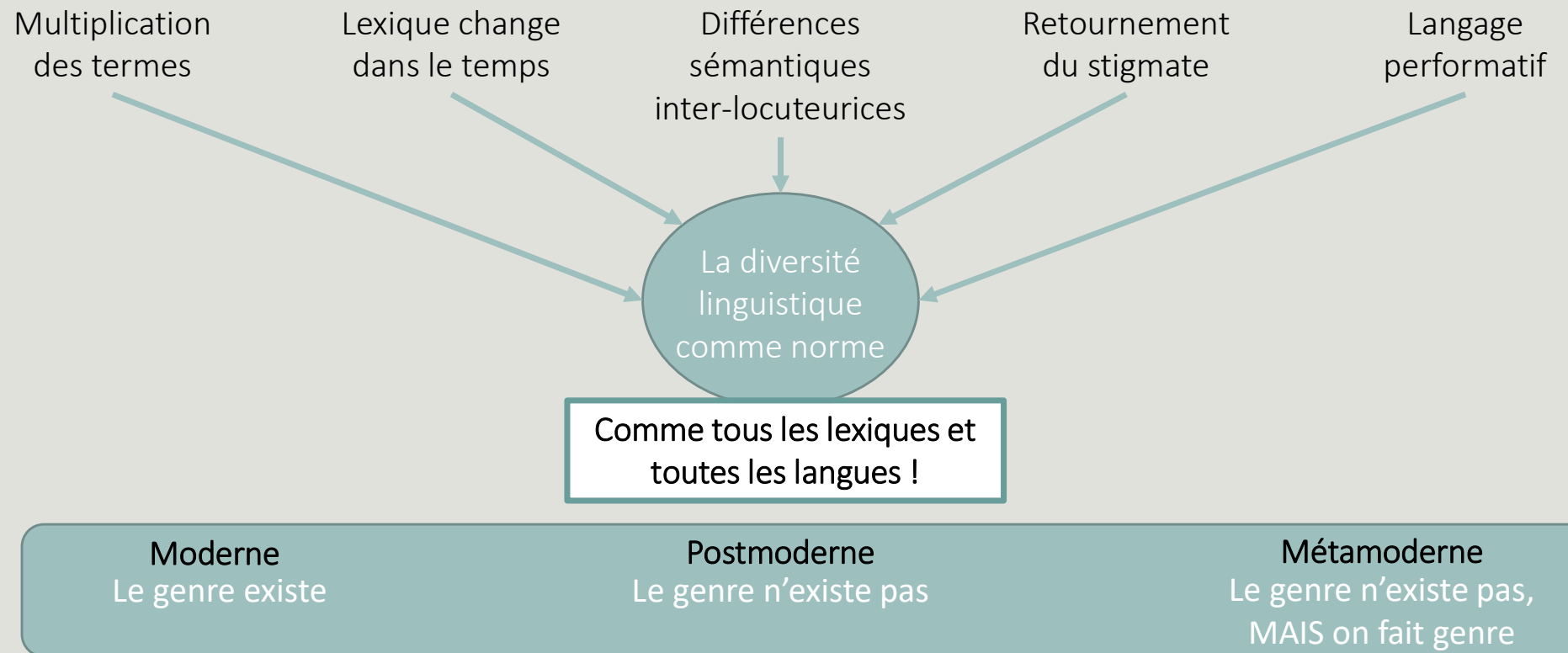


Personne qui ne s'identifie pas au genre assigné à la naissance. Peut être binaire ou non-binaire

Terme parapluie qui désigne plus un parcours qu'une identité.

(Baril, 2007; Iantaffi et al., 2021;
Iantaffi & Barker, 2021; Oprea, 2008)

Trans : queerer le lexique



Étiologie des transitions (ou pas)

Social ?

Psychologique ?

Matérialisme ?

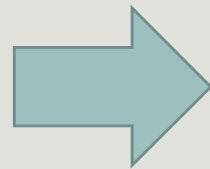
Psychiatrie ?

Phénoménologique ?

Médical-biologistant ?

Normatif ?

Théologique-spirituel ?



Pourquoi est-ce important ?

Communication transaffirmative

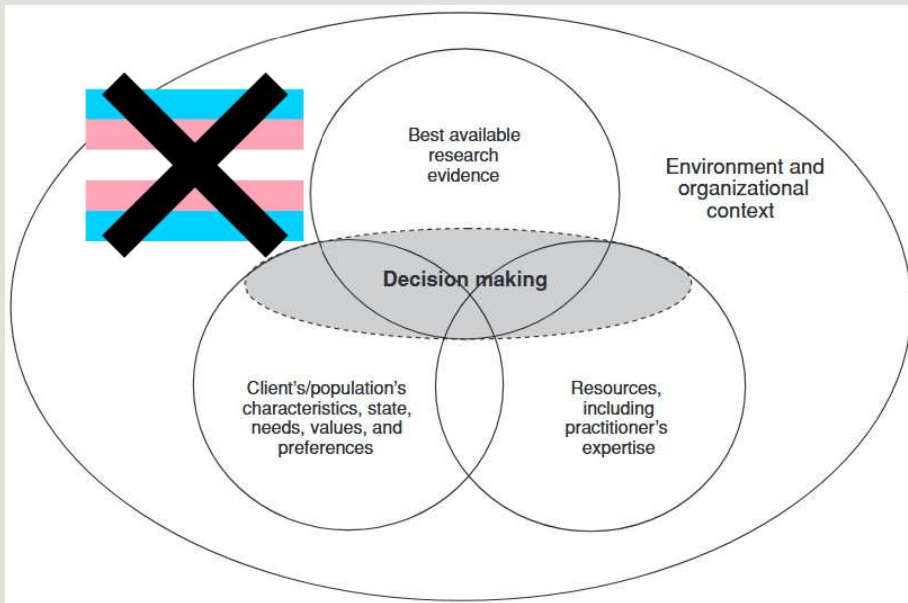
Do

- Toujours se référer au genre actuel, même quand on parle au passé
- Vocabulaire épïcène quand on sait pas
- Présenter ses propres pronoms au moment des présentations
- Écouter comment la personne parle d'elle-même
- Se fier au prénom (+ qu'au marqueur de genre)
- En cas, d'erreur (mégenrage), on s'excuse brièvement et sincèrement puis on continue sans s'apesantir.

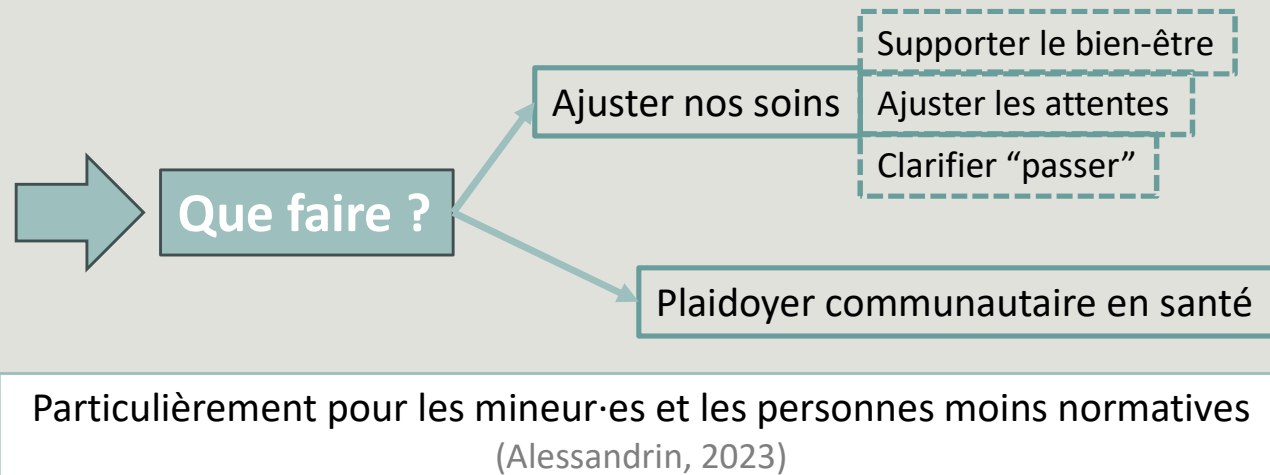
Don't

- Dire :
 - transition « terminée »
 - « Deadname »
 - Transsexuel
 - Transformation
- Ne pas se focaliser sur les termes (préférez l'expérience)
- Supposer un parcours « typique »
- Afficher le patient·e en salle d'attente
- Ne pas être intrusif, se préparer et donner la possibilité de recevoir un “non, je ne veux pas répondre” (se demander pourquoi on pose nos questions).
- « Big deal », centrer tout autour de la transition

Panique morale transphobe et EBP



Transdisciplinary model of Evidence-Based Practice according to Satterfield et al. (2009, p. 382), illustrated in Figure 5 of the article.



Panique morale :

[m]obilisation, notamment par les médias de masse et les réseaux sociaux, d'inquiétudes collectives vis-à-vis de certains groupes considérés comme nuisibles au point de mettre en cause le fonctionnement normatif de la société [...] Ce groupe est alors diabolisé et devient un groupe bouc-émissaire qu'il faut identifier, combattre et mater. (Enriquez, 2024, p. 56–57)

Identité queer et convergence

Convergence :

As dialogue proceeds, interlocutors come to align their linguistic representations at many levels ranging from the phonological to the syntactic to the semantic [...] »
(Pickering and Garrod, 2004, p. 900)



Quel est l'impact de la positionnalité du·la soignant·e ?
(Haraway, 1988)

Peu importe?

1 identité de patient = 1 identité de clinicien ?

Situation du point de vue?

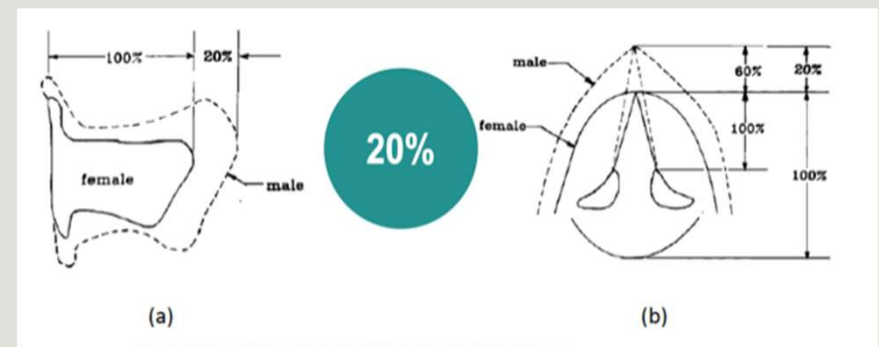
Identity queer-flexible?

Un larynx = une voix ?

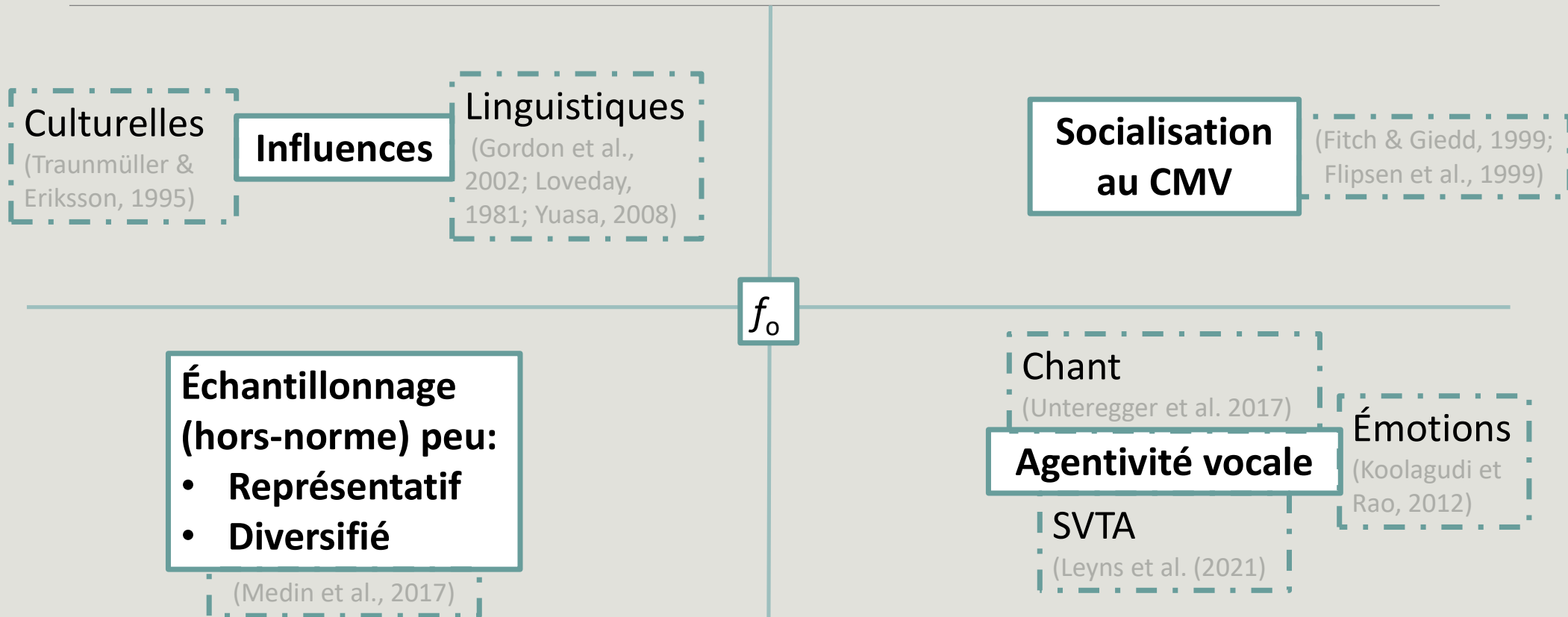
- Différences dans l'anatomie laryngée entre les sexes.
(Hamdan et al., 2020; Jotz et al., 2014; Kreiman & Sidtis, 2013; Titze, 1989).
- Rôle de la socialisation vocale.
(Busby & Plant, 1995; Ferrand & Bloom, 1996; Fitch & Giedd, 1999; Flipsen et al., 1999; Hasek et al., 1980; Ingrisano et al., 1980; Lee et al., 1994; Perry et al., 2001).

➤ Agentivité vocale :

- Tout le monde peut changer sa voix !
- Chaque larynx a des particularités.
- Comportement moteur vocal (CMV) crée la voix.

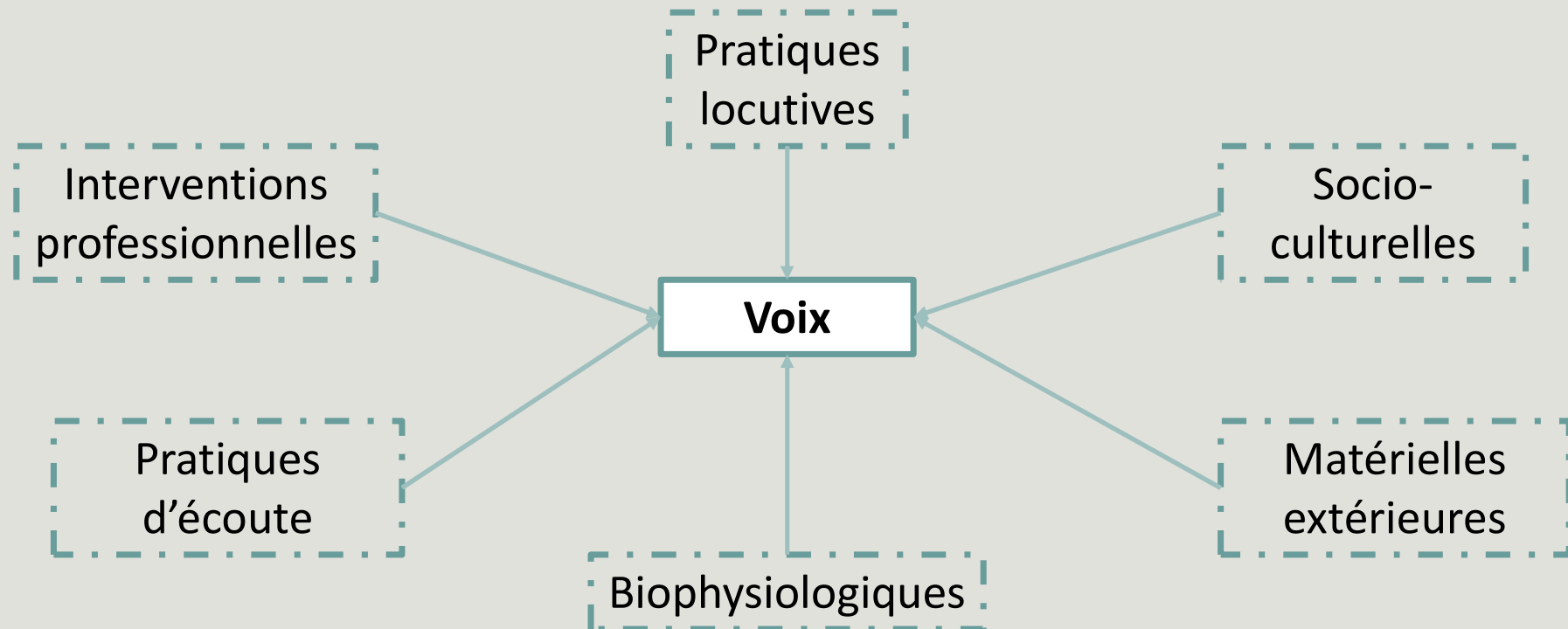


Comportement moteur vocal construit



(Azul et Hancock, 2020)

Forces influençant la voix (ASSEMBLE)



(Azul et Hancock, 2020)

Forces influençant la voix (ASSEMBLE)

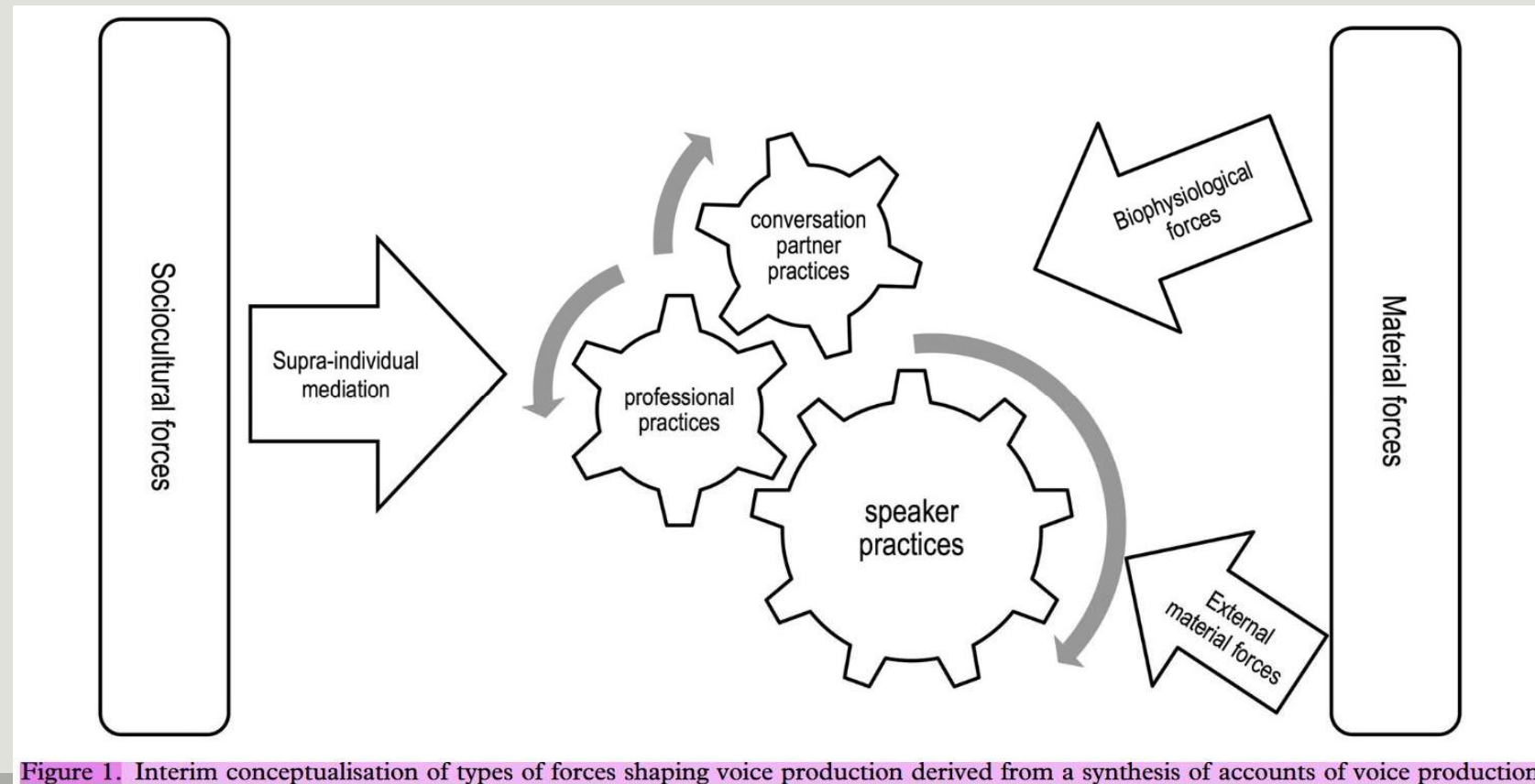


Figure 1. Interim conceptualisation of types of forces shaping voice production derived from a synthesis of accounts of voice production

(Azul et al., 2022)

Normes de genre ou soin esthétique ?

Expérience esthétique :

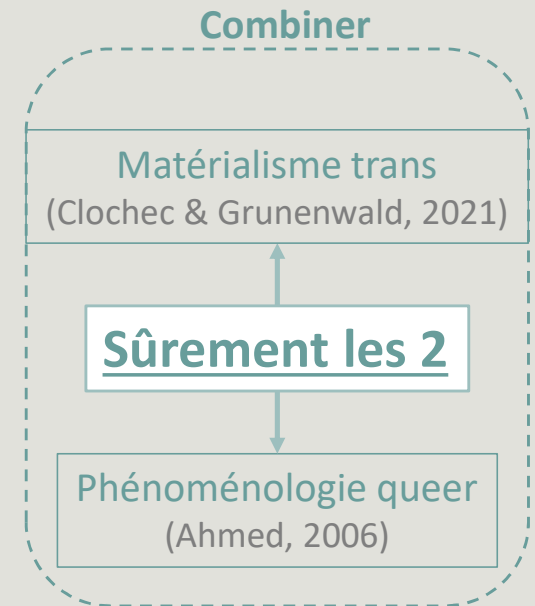
Une interaction affective et perceptive avec le monde, poursuivie pour elle-même, sans objectif instrumental ni intention utilitariste.
(Schaeffer, 2015)

Les mesures rapportées par les patient·es reflètent-elles l'évolution des normes de genre ou de l'expérience esthétique ?
(Kaur et al., 2024)

Transnormativité
(Johnson, 2016)

Standardisation des transitions
(Fournier, 2023; Shuster, 2021)

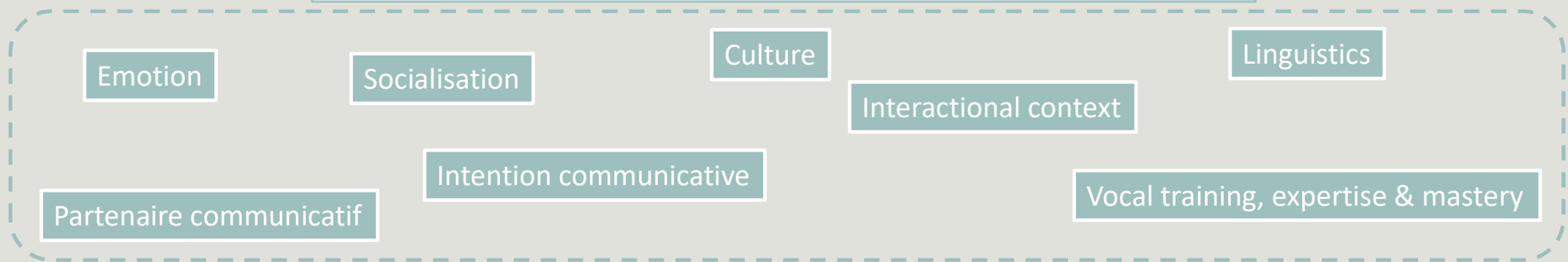
Vision naturaliste ou fluide de la voix
(Henrotin, 2025)



(Arnold, 2021; Azul et al., 2021; Iwarsson, 2015; Kyratsou, 2025; Zimman, 2018)

Agentivité vocale, normaliser ou banaliser

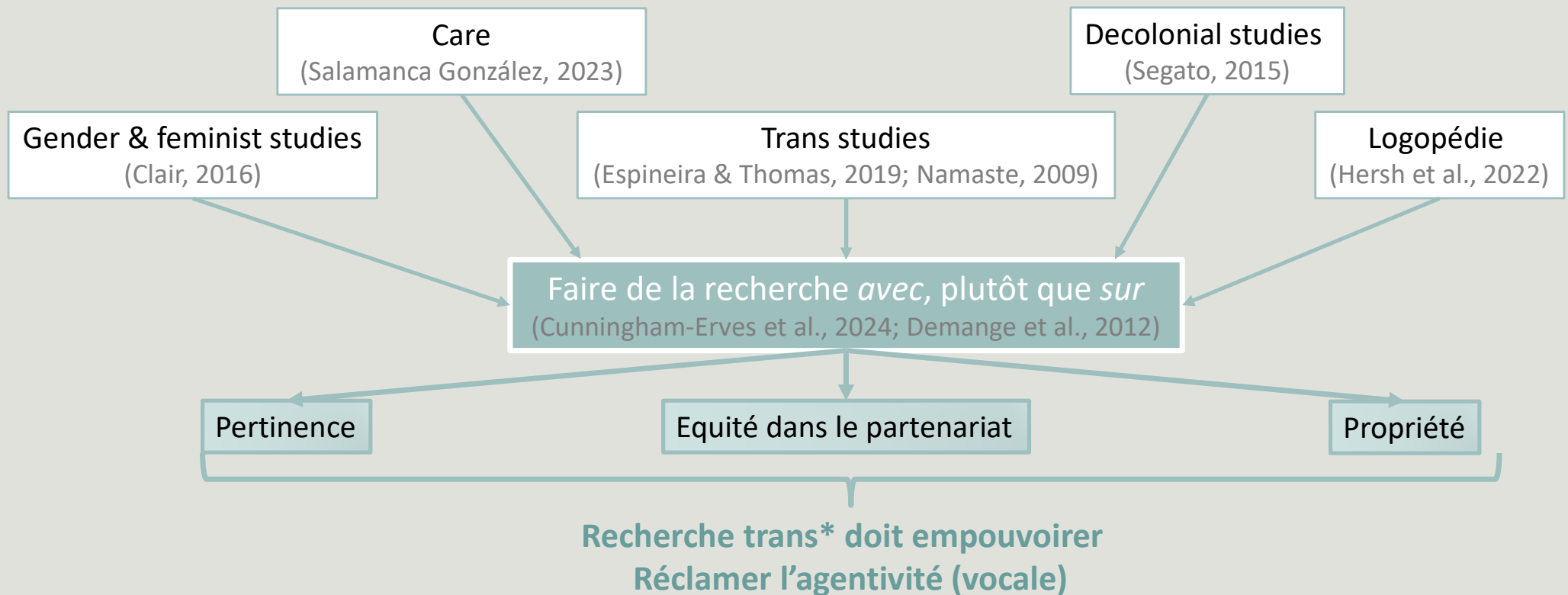
The lesson of agency: Speakers have the ability to consciously manipulate the gendered characteristics of their voices. (Zimman, 2018, p.5)



Spécifique aux SVTA ?

NON !
Gérer l'incertitude en tant que professionnel de la voix

Recherche participative et agentivité vocale

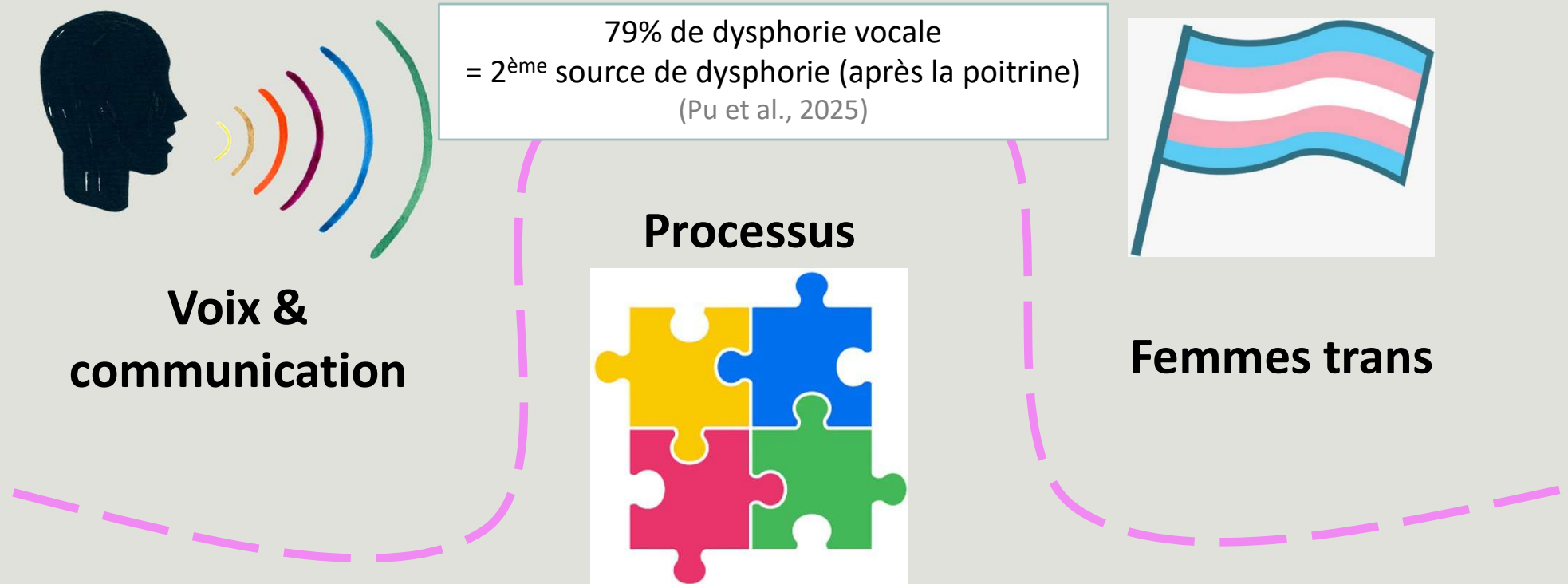


Genre vocal et soins vocaux transaffirmatifs (SVTA)



AGENTIVITÉ, ESTHÉTIQUE ET SOINS QUEERS

Le besoin des SVTA





Les paramètres

HAUTEUR, TIMBRE, VOLUME,
PROSODIE

Hauteur

La hauteur tonale, c'est-à-dire le caractère grave/aigu d'une voix, correspond à la perception de la fréquence fondamentale (f_0) qui est déterminée par le nombre de vibrations des plis vocaux en 1 seconde et s'exprime en Hertz (Hz).

(Arnold & Candea, 2015; Titze, 2015)

Une f_0 basse est perçue comme un son grave et, inversement, une f_0 élevée est perçue comme un son aigu. La fréquence de la voix dépend de plusieurs facteurs : la longueur (L), le volume (ρ) et la tension (σ) des plis vocaux.

- Pour la féminisation vocale → Augmenter le nombre de vibrations des cordes vocales par seconde, avec une cible moyenne supérieure à 180Hz, étendue entre 140Hz-300Hz pour les femmes transgenres (Davies et al., 2015; Leung et al., 2018).
- Hauteur en Hertz (Davies et al., 2015) et en musique :
 - Masculine: A2(La2) to A3 (La3) → 100-145Hz
 - Féminine: F3 (Fa3) to F4 (Fa4) → 175-220Hz
 - Neutre: C3 (Do3) to C4 (Do4) → 145-175Hz

Perçue masc, f_0 moyenne inférieure à 165Hz et la limite inférieure de l'étendue inférieure à 130Hz (Leung, 2018).

Modification de la hauteur

Sur le plan **aérodynamique**, en modifiant la pression sous-glottique (force avec laquelle un individu expire l'air de ses poumons). Si cette pression est élevée, elle augmente la f_0 (Honda et al., 1999; Titze, 1989; Titze, 1994).

It is important to acknowledge that in general, most f_0 post measurements are still in the gender ambiguous zone (150 Hz – 185 Hz, Mordaunt (2006)). Not only raising the speaking pitch to a value higher than 180 Hz is necessary in order to be perceived female during gender perception.

The findings in the systematic review by Leung et al. (2018) suggested that speaking in the range of 140 Hz as a lower limit and 300 Hz as an upper limit would also contribute to listener perceptions that the speaker is female.

(Leyns et al., 2021, p.375)

Les muscles :

1. **Crico-thyroïdien** : Allonge et tend les plis vocaux. Incline le cartilage cricoïde postérieurement (Chhetri & Park, 2016; Tschan et al., 2016).
2. **Thyroaryténoïdiens** : Agissent sur la tension et la rigidité des plis en se rigidifiant et en grossissant (Chhetri & Neubauer, 2015).
3. **Cricoaryténoïdiens latéraux** : Abaissent le larynx dans la gorge pour augmenter la fréquence (Hirano, 1988; Titze et al., 1989).

Résonance

Lorsque la vibration est produite au niveau glottique, elle se propage de proche en proche en passant par le tractus vocal. Le son s'enrichit ainsi d'harmoniques alors qu'il traverse les cavités buccales, labiales, nasales, pharyngales et laryngales. Selon leur forme et leur taille, ces 5 cavités amplifient des bandes d'harmoniques qui constituent les formants.

(Chiba & Kajiyama, 1941; Fant, 1999)

Ces fréquences amplifiées sont des multiples de la f_0 et sont appelées fréquences de résonance (f_R) (Titze, 2015). Celles-ci permettent de différencier les voyelles grâce aux f_{R1} et f_{R2} et créent un timbre, une couleur vocale qui varie du sombre au clair.

(Arnold, 2015; Arnold & Candea, 2021; Chiba & Kajiyama, 1941; Fant, 1999)

- f_{R1} : position verticale de la langue et l'ouverture jugale.
(Dromey et al., 2013; Lee et al., 2016; Lindblom & Sundberg, 1971; Sundberg, 1987)
- f_{R2} : position du corps de la langue le long du tractus vocal (Dromey et al., 2013; Ladefoged et al., 1978; Lindblom & Sundberg, 1971), que ce soit horizontalement ou verticalement. (Lee et al., 2016)
- f_{R3} : position de l'apex lingual (Sundberg, 1987) et à la taille du tractus vocal. (Oates, 2019)
- f_{R4} : hauteur du larynx et adduction du sphincter aryépiglotique, lié au formant du chanteur.
(Samlan & Kreiman, 2014; Sundberg, 1974; Takemoto et al., 2006)

Modification de la résonance

Changer de voyelle, c'est déjà maîtriser sa résonance !

Objectifs pour féminiser :

- Ouvrir la bouche, détendre les ATMs, (f_{R1} ; abaisser la base de langue, mais rarement recommandé pour féminiser)
Avancer et monter le corps de la langue, étirer les lèvres (f_{R2})
- Approcher l'apex des incisives inférieures, antérioriser l'articulation (f_{R3})
- Monter le larynx et serrer l'espace aryépiglottique (f_{R4}).

f_{R2} et f_{R4} sont particulièrement importantes pour féminiser (Leung et al., 2021; Henrotin et al., 2025)



Hauteur ou résonance

Revue systématique de Leung et al. (2018) rapporte des résultats contradictoires :

- D'un côté, certain·es auteur·ices pensent que la f_o contribue pour une plus grande part à la perception du genre du locuteur.

(Lass et al., 1976 ; Whiteside, 1998 ; Gelfer & Mikos, 2005 ; Skuk & Schweinberger, 2014).

- À l'inverse, d'autres montrent que les f_R sont plus importantes que la f_o .

(Pisanski & Rendall, 2011 ; Gelfer & Bennett, 2013 ; Leung et al., 2021).

- Augmenter la f_o et les f_R simultanément permet d'accentuer le caractère féminin alors que l'augmentation isolée d'une de ces composantes ne permet pas d'accroître significativement la féminité perçue, sans effet d'ordre.

(Hillenbrand & Clark, 2009; Leung et al., 2018; Leyns et al., 2023).

Niveau de pression sonore (NPS)

Le niveau de pression sonore (NPS) est exprimé en décibel (dB). Il correspond au volume sonore, c'est-à-dire à l'intensité de la voix. Il est proportionnel à l'amplitude de la vibration des plis vocaux. La perception du NPS dépend aussi de la force de résistance des plis vocaux à la pression sous-glottique.

Chez les femmes trans*:

- Holmberg et al. (2010), ont montré, à partir de mesures au phonétogramme, qu'une faible intensité était considérée comme une caractéristique féminine.
- Hardy et al. (2020) ont montré la pertinence d'un NPS bas en tant que caractère féminin dans la parole continue cette fois-ci.



MAIS, ...

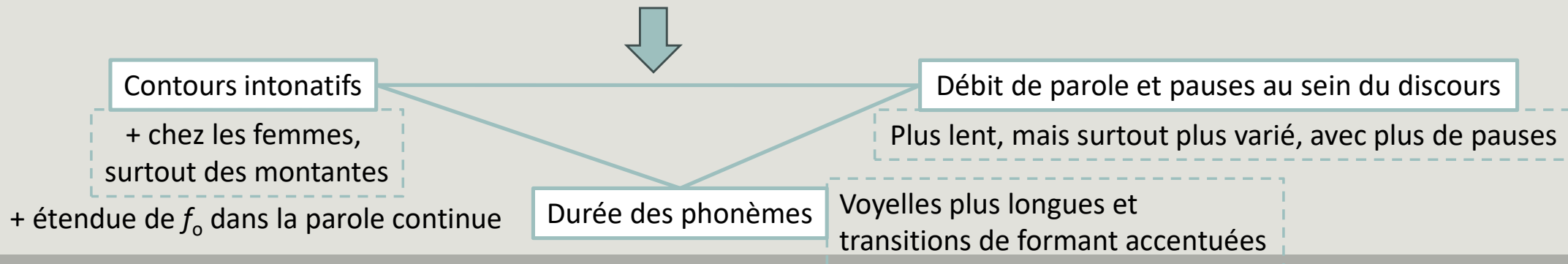
- Pas retrouvé partout (Leyns et al., 2023 ; Dahl & Mahler, 2020)
- Risque de la voix soufflée (Morsomme & Remacle, 2016)
- Lien entre hauteur et intensité (Dahl & Mahler, 2020)

Prosodie

La prosodie est l'ensemble des traits suprasegmentaux qui forment la « mélodie de la parole » (Mertens, 2019). La f_0 , la durée et le NPS sont les 3 paramètres principaux qui modulent la prosodie dans le discours (Di Cristo, 2004).

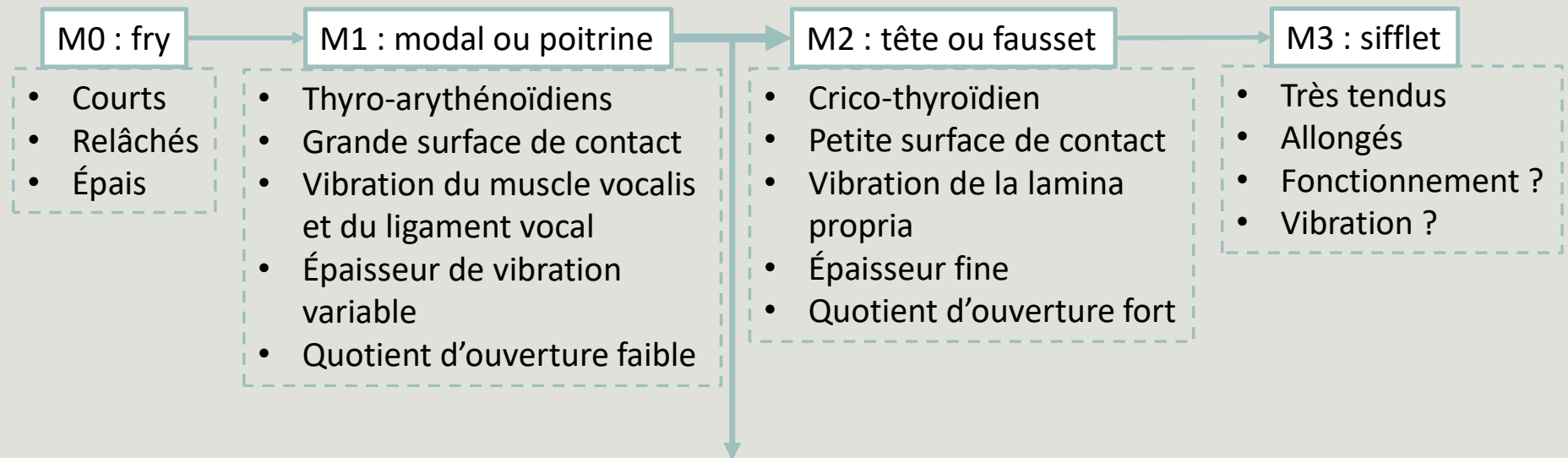
À un niveau plus linguistique, la prosodie joue un rôle dans la construction syntaxique, l'accentuation d'une langue et la segmentation du discours en phrases ou mots (Di Cristo, 2004, 2013).

[La prosodie correspond aux] variations de hauteur, d'intensité et de durée (durée des sons ou des syllabes) qui constituent le matériau de base de la mélodie, de l'accentuation, du rythme et des pauses ; on peut y ajouter la qualité de la voix (le type de phonation). (Mertens, 2019, p.55)



(Lamesh, 2010)

Mécanismes laryngés et registres vocaux



**Homogénéiser la transition de mécanisme.
Éviter les « cracks »**

Structures (origine)	CMV masculin	CMV féminin
Apex lingual (Logopédie)	Aucune attention n'y est portée. Plutôt aplati et en contact avec les incisives inférieures.	Tonique, recherche d'un contact alvéolo-dentaire.
Base de langue (Chant, Estill)	Abaissée, en appui mandibulaire	Gardée haute aux temps F1, F2, F3 (car cherche un travail synergique avec la hauteur du larynx). Abaissée, mais sans appui au temps F4.
Hauteur du larynx (Estill)	Mobile, médian à bas.	Plus maintenu en position haute.
Repli ary-épiglottique (Estill)	Etroit, mais recherche d'un son « rond ».	Etroit, mais à un faible niveau d'effort pour un son « doux ».
Prosodie (Astudillo, chant)	Monotone et hachée	Dynamique et legato
Attaque du son (Estill)	Glottale douce.	Simultanée ou soufflé (plus rare).
Fin de son (Estill et logopédie)	Simultanée ou glottale. Peu d'attention y est apportée.	Simultanée ou soufflée. Fin de phrase en montant en glissando.
Masse des plis vocaux (Estill et chant)	Epaisse et parfois relâchée (rare).	Fine ou rigide. Accolement moindre des plis vocaux surtout au temps F1 et F2. La masse s'épaissit au temps F4.
Utilisation du mécanisme 2 (Astudillo)	Jamais.	Régulière.
Espace de résonance postérieur (Chant)	Elargi à l'arrière de l'isthme du gosier. Larynx et langue abaissés ; voile relevé, tendu et collé au pharynx ; pharynx et constricteurs mobilisés.	Peu d'espace aux temps F1, F2, F3. Résonance buccale à l'avant de l'isthme du gosier en temps F4. Apport de résonances graves plus naturelles.
Espace de résonance antérieur (Chant)	Recherche de résonances nasales, vise l'alvéole osseuse pour garder un équilibre résonantiel. Idée de résonance verticale.	Recherche de résonance frontale et buccale. Idée de résonance horizontale.
Mandibule (Astudillo et logopédie)	Peu mobile, la langue y est en appui. Idée d'activation masséterienne.	Libérée, recherche de mobilité et d'ouverture verticale. Idée d'activation temporelle.
Lèvres (Chant et logopédie)	En protrusion et toniques.	En protrusion au temps F1, F2 et F3. Recherche de détente et d'étirement en F4. Transfert de leur tonicité vers la mâchoire.
Faux plis vocaux (Estill)	En rétraction en voix adressée, médian en voix « fainéante ».	Toujours rétractés

La prise en soin

POSTURE, ÉVOLUTION ET SITUATIONS

(Henrotin, 2022)

Alterner CMVs féminisé et masculinisé

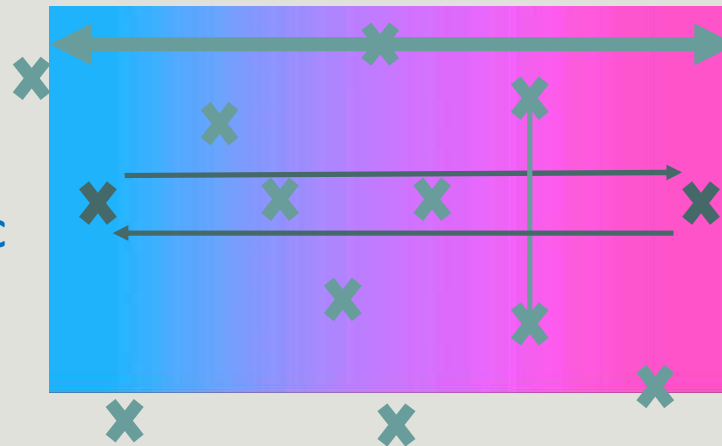
Femmes trans

qui ne veulent pas (ou ne peuvent pas) parler avec un CMV féminisé tout le temps.

(Arnold, 2015)

MASC

Genre vocal



Personnes non-binaires et fluides

qui veulent ajuster leur présentation vocale.

(Azul et al., 2018)

Logopèdes-orthophonistes
souhaitant expérimenter leur PES.

(Astudillo, 2019)

Artistes

Performeur·euse·s drags ou imitateur·ice·s.

(Kempeneers, 2023,
Schaeffer, 2015)

Le genre vocal ou le rapport esthétique ?

Objectif normatif ou thérapeutique ?

Qualité de vie ou paramètres acoustiques ?

PES de l'émetteur ou de l'auditeur de la voix ?

Quelles différences avec les soins vocaux généraux ?

**Dégenerer les SVTA pour mieux
répondre à la demande**



Clinique

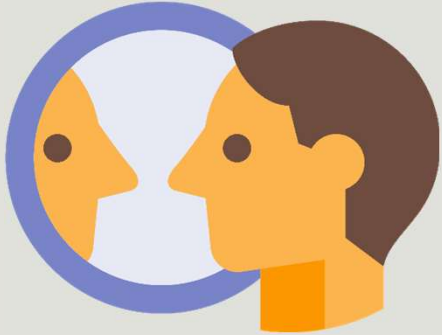
(Coleman et al., 2022; Azul et al., 2022; Clochec & Grunenwald, 2021; Johnson, 2016)



Agentivité:

- Objectifs
- Moyens

→ Éviter la transnormativité



Introspection

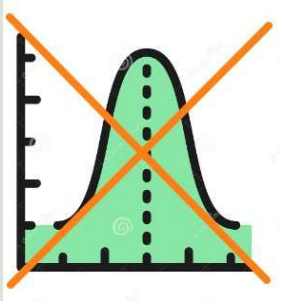


Centrer sur le bien-être

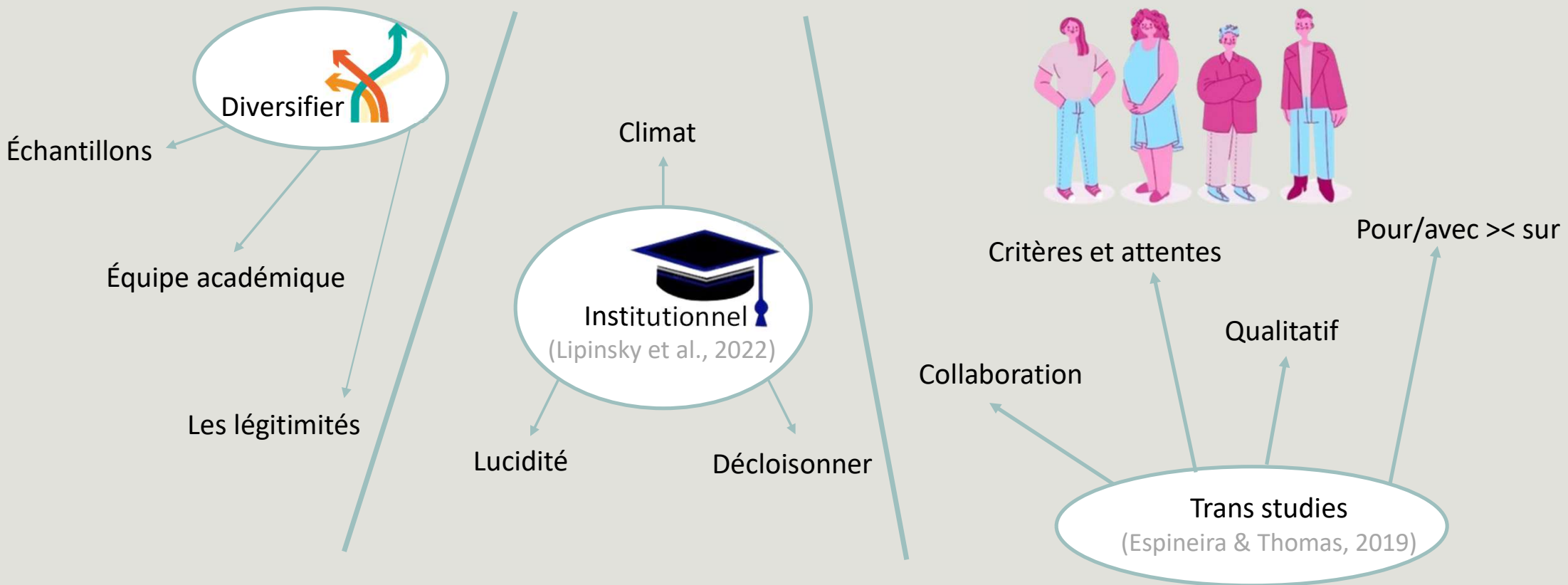
Partenariat



Banaliser



Recherche (Ellis et al., 2021; Blanchard et al., 2018)



(Iwarsson, 2015; Madill et al., 2020)

S'inspirer de l'apprentissage moteur : triggers, feedbacks et entraînements

En vrac :

- Condensé ou étalé (Quinn et al., 2022)
- Diversifier les pratique et-ou driller ?
- Motivation (Byrne et al., 2003)
- Automatiser ou alterner ? (Henrotin et al., 2025)
- Application mobile (VoiceTools; Hawley & Hancock, 2024)

Développer l'autonomie

- Réécouter ensemble ou seul·e
- Développer un vocabulaire commun
- Commenter-comparer les production et enregistrements (réticence initiale)
- Développer des exercices-outils employable en autonomie
- Développer la proprioception (Verdolini-Marston & Balota, 1994)

Créer l'interaction (Henrotin et al., 2025)

- Avec nous
 - Avec quelqu'un en séance
 - Avec son entourage ou en groupe
 - En ligne ou en immersion
- Chercher et réfléchir aux contextes dans lesquels le patient·e peut utiliser sa voix.

Mots et phrases « trigger »

- Bonjour !
- Merci !
- Oui, tout à fait !
- Désolé !
- S'il-vous-plait

Entraînement régulier

- 30 minutes à 1h30/jour
- Tous les jours
- Communiquer la nécessité sans culpabiliser
- Donner explicitement des exercices chaque semaine

Pronostique et évolution de la PES

Les facteurs d'évolution :

- La hauteur tonale pré-PES
- L'expertise vocale pré-PES
- L'âge ralentit l'apprentissage
- La musicalité aide

(Leyns et al., in press; Révis, 2021)

Interroger

S'approprier

Explorer

Essayer

Inverser

Doser

Exagérer

Automatiser Progression :

- **Son inarticulé** (m, n, gn)
- **Voyelles tenues**
- **Syllabe** (CV, VC ou CVC; attention à la coarticulation)
- **Mots sémantiques**
 - Monosyllabique
 - Bisyllabique
 - Trisyllabique
- **Phrases** lue ou répétée,
- **Textes**
 - Lecture exploratoire
 - Lecture exagérée
 - Lecture exagérée

- **Récits sur images**
 - 1 ou des images
 - Images simples ou complexes
 - Demande ou non des inférences
- **Présentations** (brève ou longue)
 - sur un sujet d'intérêt
 - sur ce qu'il a fait de sa journée ou de sa semaine
- **Discussions ou jeux de rôle**
 - Avec ou sans bruit de fond
 - Adjointe de modelage prescriptifs ou descriptifs-

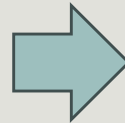
Spécificités de la masculinisation vocale

Le binder :

Vêtement compressif qui permet d'aplatir la poitrine. Il est utilisé dans le but de masculiniser son allure. (wikitrans, <https://wikitrans.co/lexique/>)

Recommandations /binding (inspirées de Renée Yoxon) :

- Ne pas binder plus de 8h
- Pendant le chant, faire des pauses (vocales et binding) OU passer à une brassière de sport/KT tape
- Ne pas binder avec des bandage, du scotch ou du plastique.
- Vérifier régulièrement sa respiration, le confort musculaire et la santé cutanée, écouter son corps.
- Vérifier la taille, si entre deux tailles, prendre la plus grande.



IMPACTS :

- Postural (*slouching*)
- Respiratoire
- Anxiété



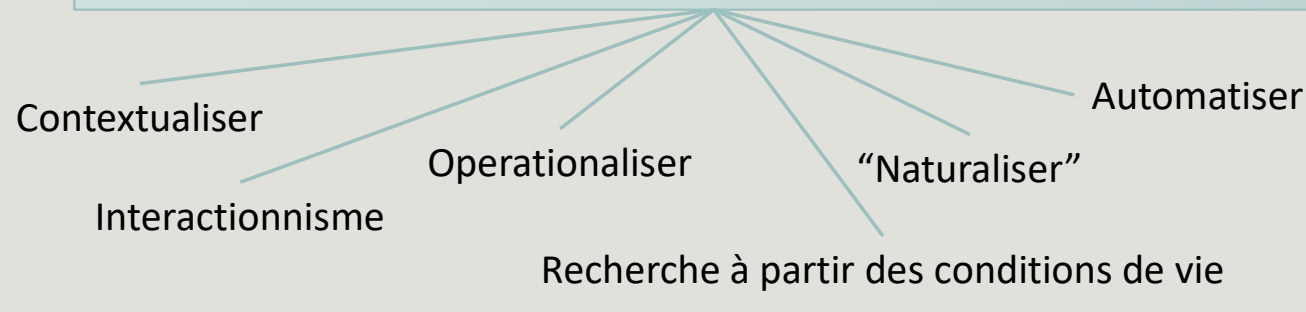
Plasticité des plis (ou la T n'est pas magique) :

- Influence de la testostérone
 - 1^{er} changement : 3-6 mois
 - Perçu + masc : 6-9 mois
 - Stabilisation : 1-2 ans
- Anxiété ou tristesse possible face à la perte des aigus
- Capacité physique de massification du muscle vocal

Écologiser les SVTA

Aller au-delà d'une approche individualiste pour prendre en compte l'interaction entre la personne et son environnement collectif.

L'écologie renvoie aux relations avec le contexte environnant, à ce qui émerge de l'interaction. Écologiser la thérapie consiste donc à situer la personne dans son contexte, en reliant son parcours de soin à ses conditions de vie réelles.



Automatiser la voix dans les conditions de vie et dans l'interaction avec la biodiversité naturelle.

Mettre en œuvre de manière concrète les stratégies de communication et de régulation face au stress minoritaire, en tenant compte du contexte spécifique dans lequel ce stress se manifeste.

(Solhdju, 2015)

