

# VOIX, UN CAPITAL À PRÉSERVER

mgen\*

GRUPE vyv

REPÈRE  
PRÉVENTION  
MGEN

 RéseauxPAS

 MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE  
ET DE LA JEUNESSE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

 fno  
fédération nationale  
des orthophonistes

# SOMMAIRE

**DOSSIER**  
**PETIT PRÉCIS  
DE TECHNIQUE  
VOCALE**

<b>EST-CE QUE LA VOIX VOUS PARLE ?</b> .....	<b>3</b>
<b>LES DIFFÉRENTS COMPORTEMENTS VOCAUX</b> .....	<b>5</b>
<b>LA VOIX ET SES COUACS !</b> .....	<b>7</b>
<b>COMMENT PROTÉGER SA VOIX ?</b> .....	<b>9</b>
<b>LE DOSSIER</b> .....	<b>12</b>
<b>LES SOINS</b> .....	<b>22</b>
<b>LES PRATIQUES COMPLÉMENTAIRES</b> .....	<b>26</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	<b>28</b>
<b>ADRESSES UTILES</b> .....	<b>31</b>

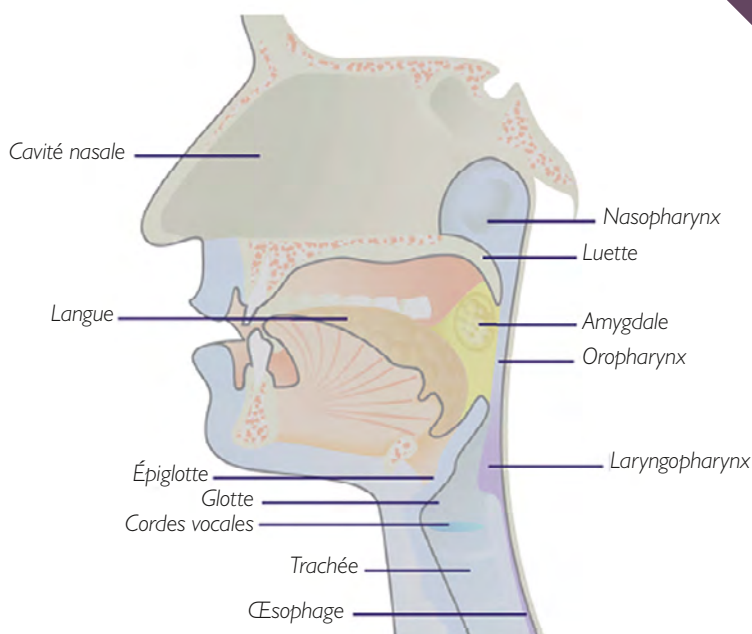
# EST-CE QUE LA VOIX VOUS PARLE ?

**TROIS ÉTAGES CORPORELS PARTICIPENT À LA FORMATION DES PRODUCTIONS VOCALES. ILS CONSTITUENT L'APPAREIL VOCAL.**

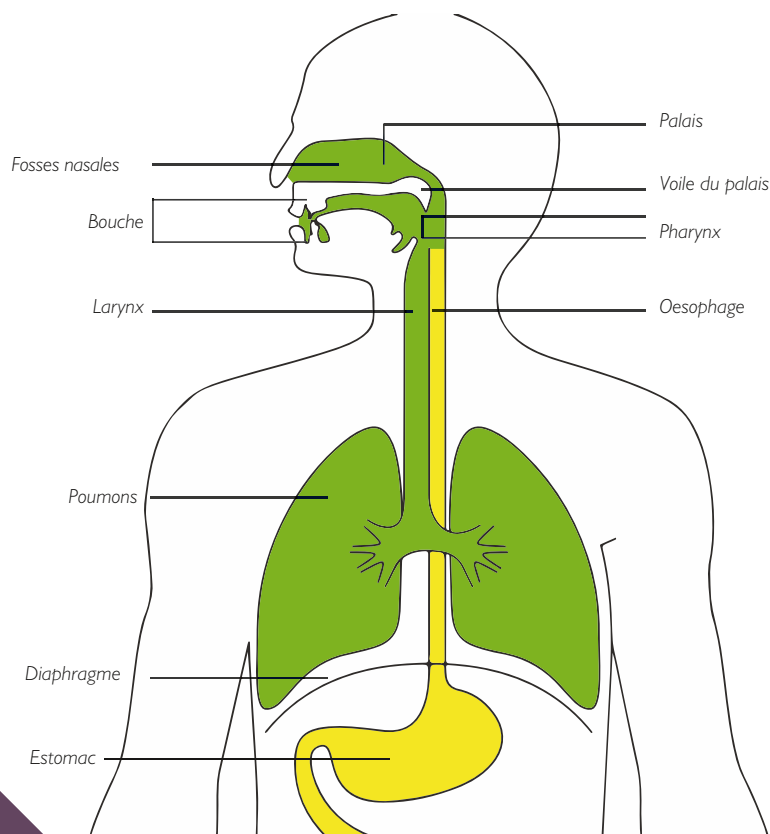
## **CET APPAREIL ACOUSTIQUE SE PRÉSENTE AINSI :**

- En sa base se trouve la soufflerie. Les poumons contenus dans la cage thoracique agissent comme une pompe à air et produisent une énergie aérienne qui constitue le moteur de la « machine à sons ».
- Faisant suite aux poumons puis aux bronches se dresse la trachée à l'extrémité supérieure de laquelle se trouve le larynx qui abrite les plis vocaux (autrefois appelés cordes vocales) : ils constituent le vibreur. Fixes à l'avant, ils peuvent s'écarter ou se rapprocher à l'arrière. En se rapprochant, les plis vocaux vibrent comme « des lèvres » sous l'action du souffle pulmonaire. L'énergie aérienne se transforme ici en énergie acoustique. Pour émettre le LA du diapason, les plis vocaux s'ouvrent et se ferment 440 fois/s.

## **Coupe de profil**



*Cordes vocales saines*



- Le signal acoustique produit par les plis vocaux va être modulé, amplifié et articulé par la bouche, le voile du palais, le pharynx et les fosses nasales.

C'est l'étage **des résonateurs** qui permet aux sons de devenir du langage.

Chaque son produit est défini par une hauteur, une intensité et un timbre. Entre les trois étages s'installe **un équilibre de pression** dont dépend la bonne santé de la voix.

Tout au long de notre vie, la voix subit des transformations importantes étroitement liées aux modifications du corps.

## IL EXISTE DIFFÉRENTES MANIÈRES D'UTILISER SA VOIX

**Le corps vocal se comporte différemment en fonction** de la situation physique et psychique du locuteur, du message qu'il a à transmettre et des réactions de son interlocuteur.

### La phonation ou la possibilité d'émettre des sons

n'est pas la seule fonction du larynx. Les plis vocaux sont avant tout un sphincter qui, en se fermant, protège les poumons des aliments que l'on déglutit et en s'ouvrant permet le cheminement de l'air des poumons jusqu'à la bouche.

### À SAVOIR

**Le muscle du pli vocal possède 7 fois plus de réserves énergétiques que le biceps. Quand la voix est fatiguée, le corps est très fatigué...**

### À SAVOIR

**Nos deux plis vocaux mesurent en moyenne, chez la femme 17 mm de long sur 4 mm de large et chez l'homme 23 mm de long pour 5 mm de large.**



# LES DIFFÉRENTS COMPORTEMENTS VOCAUX

LA VOIX PERMET TOUS LES  
MODES D'EXPRESSION DU  
CHUCHOTEMENT AU CRI,  
DU CHANT LYRIQUE À CELUI  
DIPLOPHONIQUE DES BONZES  
TIBÉTAINS.

## GRÂCE À LA VOIX, LE CORPS ACCÈDE AU LANGAGE, CRÉATEUR DE SENS

Pris dans cet entre-deux, le corps vocal peut fonctionner de différentes façons. C'est pourquoi on parle de « **gestes vocaux** » et de « **comportements phonatoires** ». **Un comportement phonatoire mobilise le corps vocal dans sa totalité** et se manifeste à travers différents paramètres tels que :

- la posture
- le souffle
- le regard
- l'articulation
- la prosodie (débit, intonation, intensité, mélodie de la parole...).

### Parmi eux :

**La voix d'expression simple** est la voix du quotidien, des émotions, de l'expression de soi-même. L'interlocuteur reste au deuxième plan. Elle est caractérisée par l'utilisation d'une respiration haute et superficielle (thoracique supérieure) et convient au locuteur placé dans une situation où il n'a pas besoin de « porter » sa voix, ni d'effectuer des phrases longues.



**La voix d'implication** (dite aussi projetée) est la voix de l'action qu'on emprunte pour transmettre, convaincre, expliquer. L'intérêt du sujet et de l'interlocuteur est au premier plan. Elle est caractérisée par :

- la verticalisation du corps,
- l'orientation du regard vers l'interlocuteur,
- la respiration basse et latérale (respiration costo-diaphragmatique),
- la certitude que la voix va fonctionner.

C'est le comportement utilisé par l'enseignant en situation didactique par exemple.

**La voix de détresse ou d'insistance** sert lorsque la voix d'implication ne suffit plus et qu'on n'est plus tout à fait sûr d'être écouté et/ou entendu.

Elle est caractérisée par :

- une avancée du menton et de la tête à la parole,
- des tensions cervicales et laryngées,
- un recours à une respiration haute et avec affaissement du thorax au moment de la parole,
- le sentiment d'être inefficace,
- une élévation de la hauteur et de l'intensité de la voix.

# LA VOIX ET SES COUACS !

**LE NOMBRE VARIANT SELON LES AUTEURS,  
UNE TRENTAINE DE PATHOLOGIES VOCALÈS  
ENVIRON EXISTENT. PARMIS LES PLUS FRÉQUENTES :**

## « Le comportement de forçage vocal »

Très fréquemment observé, on y a recours quand la voix nous « lâche » et quand on doute de son efficacité. Moins on a de voix et plus on force pour en avoir. On parle de « cercle vicieux » du forçage vocal.

### **Les symptômes sont les suivants :**

- utilisation en voix forte d'une respiration haute,
- crispation des muscles du visage,
- difficultés à moduler sa voix en hauteur et en intensité,
- affaissement du thorax et hyper extension de la tête au moment de parole (le corps va « vers le bas »),
- apparition de sensations douloureuses dans la gorge, les épaules, la nuque ou le cou.

Un comportement de forçage vocal prolongé et répétitif est souvent responsable des lésions des cordes vocales.

### **VOUS SENTEZ QUE :**

- **Votre voix a changé.**
- **Vous parlez trop fort ou pas assez.**
- **Vous parlez trop haut ou pas assez.**
- **Vous n'arrivez plus à moduler votre voix.**
- **Vous avez une gêne dans la gorge après avoir trop parlé.**
- **Votre voix casse et vous ne pouvez plus chanter.**
- **Vous avez des tensions cervicales quand vous parlez trop longtemps.**

---

**Votre voix  
est peut-être  
malade !**

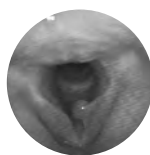
---

## QUAND LES PLIS VOCAUX PRÉSENTENT UN MAUVAIS FONCTIONNEMENT OU UNE LÉSION, ON SOUFFRE ALORS D'UNE DYSPHONIE TEL QUE :



### Le nodule vocal

Faisant suite à un forçage vocal prolongé, il se présente sous la forme d'un « durillon » placé au tiers antérieur du pli vocal. Il provoque une voix rauque, grave et voilée très appréciée dans l'univers de la chanson de variété ou du jazz.



### Le polype

Donne une voix éraillée et forcée. C'est une tuméfaction bénigne qui se développe au cours d'un épisode de forçage vocal paroxystique. Les polypes s'opèrent.



### L'œdème de Reinke

Est un œdème affectant généralement les deux plis vocaux sur toute leur longueur. Il est la conséquence d'une consommation excessive d'alcool et/ou de tabac. La voix est très aggravée, sans portée, la respiration bruyante. Cette lésion bénéficie d'un traitement chirurgical.

### L'aphonie

Est la perte totale ou partielle de la voix. Elle est souvent consécutive à une pathologie ORL (laryngites, rhinopharyngites). Parfois elle fait suite à un surmenage vocal intense. Mais, elle peut aussi survenir lors de traumatismes psychiques mal surmontés. On parle alors **d'aphonie psychogène**. En fonction de sa nature, l'aphonie se traite ou se rééduque.

**Il existe également des œdèmes, des kystes, des varices, des hémorragies, des ulcères, des paralysies de la corde vocale... Et des troubles de la mue chez le garçon, comme... chez la fille !**

---

**Attention, un trouble de la voix retentit sur la vie professionnelle, sociale, sur le mental et le physique de l'individu qu'elle affecte, ainsi que sur sa faculté à communiquer.**

---

## EN CHIFFRES

**40** % des enseignants signalent un inconfort vocal.

**13 à 16** % des enseignants développent une pathologie vocale invalidante chronique.



# COMMENT PROTEGER SA VOIX ?

## PRINCIPES ÉLÉMENTAIRES DE PRÉVENTION POUR L'ENSEIGNANT

Quelques conseils simples et de bon sens vous aideront à protéger votre voix.

**Mais, ces conseils, s'ils sont nécessaires, ne suffisent pas.** Être en mesure de protéger sa voix suppose tout d'abord de la connaître. La prévention de la voix commence par son exploration progressive.

Cette exploration suppose de s'abandonner à un esprit curieux, ludique, libre de tout a priori concernant ce qu'est la manifestation sonore de soi.

**Aucun thérapeute, aucun professeur ne pourra cheminer de façon fructueuse à vos côtés sans cette attitude active de votre part.**

Ce travail est à la portée de tous pour peu que l'on s'intéresse à soi-même...



## L'HYGIÈNE VOCALE

### La voix aime :

- **Le sommeil et le calme** contribuent à la bonne santé de la voix. La détente des « gros muscles du corps » favorise celle des « petits muscles » du larynx. Un corps fatigué et stressé produira une voix serrée sans résonance et sans tonus.
- **L'eau** : boire de l'eau plate aide à « entretenir le mucus » qui entoure les cordes vocales.
- **Le silence** : la modération et le repos vocal sont les bases d'une utilisation écologique de la voix. Par exemple : faire des pauses même courtes quand on doit affronter des temps de parole de trois ou quatre heures en situation de voix d'implication.
- **Une alimentation équilibrée et pas trop épicée.**

### À SAVOIR

Les troubles du comportement alimentaire (obésité, boulimie, anorexie) peuvent déclencher des pathologies vocales.

### La voix redoute :

- **Le tabac et l'alcool.**
- **Les troubles digestifs** créent des remontées d'acidité gastrique qui viennent souvent irriter ou ulcérer la partie postérieure des cordes vocales.
- **Les troubles ORL.**
- **Les opérations cardiaques, pulmonaires et cervicales.**
- **L'usage prolongé de la cortisone** qui dessèche la muqueuse des cordes vocales et donne des voix éraillées et sans puissance.
- **Le forçage vocal** à l'origine de la plupart des pathologies vocales.
- **Le stress.**
- **Le bruit** : éviter de parler de façon répétitive dans les milieux bruyants, ne pas chercher à « passer par-dessus » les groupes bruyants. Préférer une diminution de l'intensité de la voix qui calmera votre auditoire et l'engagera à vous être attentif. Ne crier qu'exceptionnellement.
- **Certains produits** : peinture, solvants, poussière de bois sont toxiques. Les substances allergisantes telles que les poussières domestiques, poussières de craie, le pollen.

## LE TRAVAIL DE L'OUTIL

- **La pratique du chant** peut aider les enseignants dont la voix ne porte pas assez.
- **Le recours aux méthodes de travail corporel Alexander ou Feldenkrais** aide considérablement au travail postural (cf. adresses et bibliographies).
- **La pratique de la relaxation** permet par ailleurs de mettre le corps dans les dispositions nécessaires au bon fonctionnement vocal et suffit souvent à elle-seule à améliorer la qualité de la voix.
- **Le capital vocal s'entretient** : des exercices de lecture correctement menés, des vocalises, un travail postural et respiratoire aident à préparer sa voix. Un bon professeur de chant ou un orthophoniste spécialisé en phoniatry peuvent vous guider.

## LE TRAVAIL DU DISCOURS ET L'ÉCONOMIE VOCALE

Enfin, pour tous et pour l'enseignant en particulier, **protéger sa voix, c'est d'abord l'économiser.**

**Travailler sa pédagogie, privilégier les méthodes expérimentales et inductives aident à moins parler.**



# PETIT PRÉCIS DE TECHNIQUE VOCALE

## En classe, quel mode respiratoire utiliser ?

**La respiration costo-diaphragmatique** (basse et latérale).

Cependant, le souffle doit rester naturel et s'adapter au contenu de votre message, non l'inverse.

## Vous voulez que votre voix porte, pensez à :

- **Éviter de vouloir** « faire du son ».
- **Votre implication** dans le contenu de votre message.
- **L'auditeur.**
- **Votre respiration.**
- **La verticalité** (mise à disposition du corps).

## Vous voulez que votre voix soit modulée et sans intonation.

### Vous voudriez la moduler. Vous y parvenez en :

- **Privilégiant le contenu du message** et en vous recentrant sur votre désir d'enseigner.
- **Partant de la communication non verbale** : seul chez vous, tentez d'abord de faire passer votre message sans les paroles et travaillez le support corporel : regards, gestes, mimiques. Du silence naît souvent la qualité du discours...
- **Recherchant la souplesse et le confort de votre attitude** (verticalité, position de la tête sur le corps).
- **Prenant si possible quelques cours de chant** pour développer votre perception des différentes hauteurs (travail du schéma corporel).

## En classe quand votre voix commence à se fatiguer :

- **Respirez.**
- **Ralentissez le débit.**
- **Diminuez l'intensité.**
- **Positionnez-vous confortablement.**
- **Assouplissez l'articulation** et laissez la mâchoire inférieure se détendre.
- **Augmentez la participation des enfants** de façon à réduire votre temps de parole.
- **Invitez les enfants** à effectuer avec vous quelques-uns de vos exercices vocaux préférés, testés auparavant auprès de votre orthophoniste ou d'un professeur de chant. Les petits adorent ça.
- **Étendez-vous** et effectuez quelques exercices de relaxation dès que vous en avez la possibilité.



## PETIT PRÉCIS DE TECHNIQUE VOCALE

### En cas d'aphonie, il vaut mieux :

**Consulter immédiatement son médecin traitant et dans l'attente du rendez-vous :**

- **Sans « pousser » les sons**, s'exprimer lentement dans le médium, voire le grave de la voix avec une intensité moyenne. Évitez de chuchoter ou de chercher à forcer l'intensité, cela ne ferait que déclencher des mouvements compensatoires dommageables pour la voix !
- **Quelques recettes de grand-mère...** Se faire un bon grog (eau chaude, miel, citron et rhum) avant de se coucher; se préparer des infusions de thym, ou en dernier recours, comme les artistes de théâtre le font parfois, manger plusieurs gousses d'ail crues !

### Je n'arrive pas à chanter avec les enfants. Comment faire ?

**Paradoxalement, ce problème se pose davantage pour les femmes dont la voix est proche du fondamental usuel des enfants (hauteur la plus fréquemment utilisée par un sujet donné).**

- **Pour les hommes :** ayez un instrument de musique dont vous maîtrisez bien la pratique et jouez les airs que vous apprenez à vos élèves.
- **Pour les femmes :** ayez recours à votre voix de tête. Ce mode de fonctionnement des cordes vocales vous permet de réaliser des sons plus aigus et de vous adapter au mieux à la voix des enfants. La plupart du temps, la voix de tête s'obtient en imaginant qu'on appelle quelqu'un au loin en disant « hou-hou ! ».
- **Pour les enfants,** leur faciliter la tâche en positionnant les pupitres et vous-même à hauteur d'yeux.





# PETIT PRÉCIS DE TECHNIQUE VOCALE



## Face à un enfant ayant la voix grave et cassée (raucité vocale), quelle attitude adopter ?

**Vérifier si le trouble entraîne ou non un inconfort moral chez l'enfant.**

- **Si oui**, s'entretenir avec les parents et les inviter à engager l'enfant dans une rééducation orthophonique.
- **Si non**, avec l'enfant, s'attacher à travailler l'écoute et sa représentation des différents paramètres acoustiques (hauteur, intensité, timbre). Un travail sur le schéma corporel donne souvent de bons résultats.
- **Pour les adolescents ou grands enfants** présentant une voix rauque très aggravée souvent révélatrice de nodules, les inviter régulièrement à reformuler leurs phrases dans d'autres termes et avec quelques formules de politesse bien adaptées... Tout de suite, la voix change...

## Votre voix a tendance à vous lâcher pendant la classe et / ou vous avez souvent mal à la gorge. Auprès de quel professionnel prendre rendez-vous ?

**Le généraliste puis, de préférence, le phoniatre ou l'ORL.**

## Devant une classe très agitée, comment ne pas brutaliser votre voix ?

- **Déterminer les causes du chahut** (provoquées par le système, occasionnelles, etc.).
- **Baisser l'intensité quitte à chuchoter :** en dépit de ce que l'on peut penser, cela force l'attention.
- **Ralentir le débit.**
- **Parler moins.**
- **Respirer.**

## PETIT PRÉCIS DE TECHNIQUE VOCALE

**Quand je crie, on me reproche ma voix aiguë. Comment éviter ce défaut qui me fatigue et énerve les enfants ?**

- **Ne pas penser à « envoyer du son »** à l'extérieur de vous.
- **Desserrer l'émission vocale** par l'acquisition d'une articulation fluide (mouvement du « machouillage »).
- **Détendre sa nuque** en faisant de très petits mouvements de tête.
- **Laisser émerger les résonances graves de la voix**, sans cependant les forcer.
- **Rechercher une verticalité harmonieuse** : le travail de l'équilibre postural au niveau des pieds notamment a une grande importance. Le poids du corps doit reposer sur toute la voûte plantaire de façon à ce que le squelette puisse s'empiler harmonieusement. Les courbures naturelles du corps sont à respecter (cf. méthodes de travail postural et bonnes adresses en fin de document). La tête doit rester dans le prolongement du corps ainsi que le menton. Protrusion du menton, hyper-extension de la tête et affaissement thoracique du corps vers le bas au moment de la prise de parole sont synonymes de forçage vocal.

**Jeune fille, on vous a toujours complimentée pour votre voix douce, fine et enfantine. Mais, vous ne savez pas comment vous en servir en classe car les élèves ne vous entendent pas.**

**Vous présentez sans doute une mue faussée de la jeune fille.**

A la puberté, tout comme les garçons, les filles muent mais ce phénomène passe souvent inaperçu car le timbre de la voix change peu. Certaines personnes (homme ou femme) conservent le comportement vocal de leur enfance et s'expriment exclusivement en voix de tête.

Avec l'écoute et le soutien d'un(e) orthophoniste, il vous faudra apprendre à adapter votre geste vocal à la situation pédagogique.



## PETIT PRÉCIS DE TECHNIQUE VOCALE



**Ma voix est sonore et efficace dans les graves mais je ne peux plus du tout « aller » dans les aigus. Que se passe-t-il ?**

**Une voix en bonne santé est élastique et peut moduler sans difficultés.**

Si ce n'est plus le cas, votre voix est certainement fatiguée et / ou présente un dysfonctionnement (glotte ovalaire) ou encore une pathologie (polype, nodule) qui alourdit la mécanique vocale et ralentit la fréquence de vibrations du vibrateur, ce qui a pour effet d'aggraver le fondamental de la voix.

**Il m'arrive souvent de compter fort pour entraîner les élèves dans l'exercice physique. En général, j'ai mal à la gorge après. Pourquoi et comment éviter cela ?**

**Vous bloquez certainement l'air pour émettre les voyelles, et amorcez vos sons en « coup de glotte », ce qui inflige à vos cordes vocales des micros traumatismes répétés.**

Ne bloquez pas l'air au moment d'attaquer le son. Si vous n'y arrivez pas, faites un léger « H » aspiré devant chaque voyelle. Vous le supprimerez progressivement de façon à atteindre la mise en route simultanée du souffle et de la vibration. En règle générale, ne pas parler pendant l'exercice physique.

## PETIT PRÉCIS DE TECHNIQUE VOCALE

**J'ai souvent à porter des enfants, changer de place les tables d'une classe, soulever des poids.**

**Attention, le port de charges lourdes peut être à l'origine d'un polype de la corde vocale si on le fait à « glotte fermée », c'est à dire en bloquant l'air au moment de l'effort.**

Inspirez, puis soufflez au moment de l'effort. En règle générale, ne jamais bloquer l'air pendant la parole ou en effectuant un effort.

**Comment parvenir à gérer une classe en plein air, à la piscine ou dans un gymnase à forte réverbération acoustique sans forcer sur ma voix ?**

- **En l'économisant**, c'est à dire en parlant le moins possible. Privilégiez tous les supports acoustiques et visuels possibles (sifflets, tambourins, triangles, panneaux etc.) afin d'épargner votre voix dans les situations de rassemblement.
- **Développez la communication non verbale** et une gestuelle suffisamment ample et appropriée.
- **Faites venir à vous (et non pas l'inverse)** les élèves posant problème et ne leur parlez qu'une fois ceux-ci proches de vous : en règle générale, essayez de ne jamais crier à distance.
- **Ne donnez de l'intensité que de façon épisodique et brève**, jamais à jet continu. C'est un « tue voix » sans aucune efficacité.
- **Soignez les consignes en précision**, concision et clarté, de façon à vous éviter les redondances inutiles. Ne répétez pas vous-même, mais invitez le bavard de votre groupe à le faire !
- **N'hésitez pas à descendre parfois avec eux dans le bassin** afin de parler à leur hauteur en les disposant autour de vous.
- **Évitez de parler du bord de la piscine en vous baissant.**



## PETIT PRÉCIS DE TECHNIQUE VOCALE

**Vous avez coutume de consommer du miel mêlé à un jus de citron quand vous avez mal à la gorge. Qu'en penser ?**

**Le miel est un excellent cicatrisant et le jus de citron, plein de vitamine C, est anti-viral.** Mais le miel, substance sucrée peut également favoriser l'acidité gastrique et rendre la voix plus lourde...

**Vous portez toujours quelque chose de chaud autour de votre cou quand il fait très froid. Est-ce une habitude inutile héritée de l'enfance ?**

**Non. La chaleur décontracte les muscles.** En réchauffant votre gorge, vous décontractez la musculature cervicale, laryngée et péri-laryngée.

**Votre médecin traitant vous refuse toute consultation chez le phoniatre, comment le convaincre ?**

- **Vous êtes un professionnel de la voix** et la voix est votre principal outil de travail.
- **Les soins consacrés aux pathologies vocales** sont fréquents et longs.





## PETIT PRÉCIS DE TECHNIQUE VOCALE



### Les différents traitements proposés en cas de nodules des cordes vocales sont :

- La modération vocale.
- La rééducation orthophonique.
- **Quand ces deux solutions n'ont provoqué aucune amélioration**, il sera proposé une intervention chirurgicale.

Celle-ci est suivie d'un mois d'arrêt de travail, 5 jours environ de silence total et d'une rééducation orthophonique en pré et post-opératoire.

### Le traitement habituellement proposé en cas de polype des cordes vocales, c'est :

**L'exérèse chirurgicale précédée et suivie d'une prise en charge orthophonique.** Il est nécessaire, là aussi, de prévoir plusieurs jours de silence total et un arrêt de travail d'un mois environ.

### En ce qui vous concerne, les axes de la prévention que vous pensez devoir développer ?

- Les soins ?
- La mise à disposition du corps ?
- Le travail de la voix pour la placer ?
- Le travail du discours pour s'économiser ?

# PETIT PRÉCIS DE TECHNIQUE VOCALE

## NE PAS FAIRE

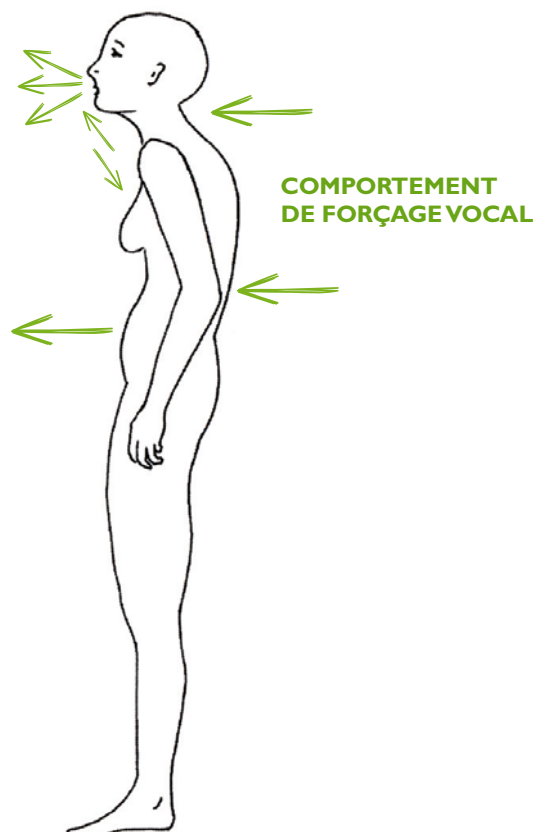
### Les habitudes à éviter :

- Crier de loin et/ou tout le temps.
- Parler trop.
- Parler fort tout le temps ou sur un bruit de fond.
- Insister en permanence.
- Parler sur la fatigue ou la tension.
- Se racler continuellement la gorge.
- Utiliser un débit non approprié.
- Ne pas respirer.
- Se sentir responsable de tout.
- S'emporter.
- S'impliquer trop ; ne pas s'impliquer.
- Répéter : déléguer la tâche aux bavards !
- Se fâcher à chaud : différer (valable à la fois avec les enfants mais aussi avec les parents !).
- Fumer.

## FAIRE

### Les habitudes à travailler :

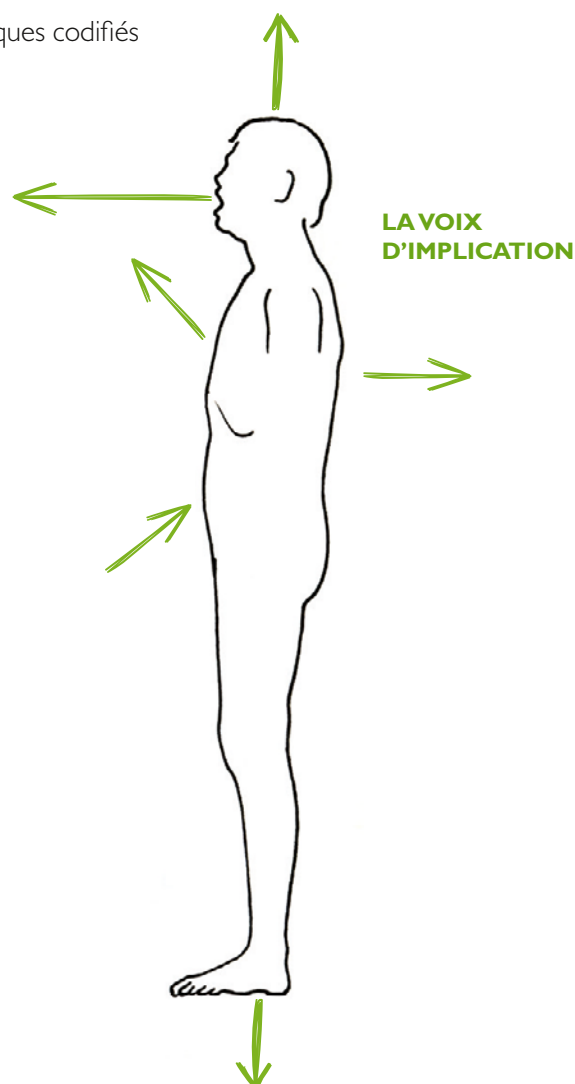
- Parler moins.
- Minuter son temps de parole.
- Ne jamais crier.
- Se relaxer 10 mn une fois par jour.
- Préparer la rentrée : souffle, lecture à voix haute et petites vocalises.
- Gérer ses émotions.
- Se préparer avant de parler : posture et souffle.
- Surveiller son débit de parole.
- Développer la communication non verbale : gestes, déplacements, regards.
- S'hydrater pendant les cours.
- Utiliser un micro si nécessaire.
- Coller des patins sous les chaises.
- Faire l'achat d'un sonomètre et entraîner les élèves à la barométrie sonore.
- Parler à l'endroit de la classe où la voix sonne le mieux.
- Préférer placer les élèves autour de vous que devant vous : l'émission sonore s'en trouvera meilleure.



# PETIT PRÉCIS DE TECHNIQUE VOCALE

## PETITES RECOMMANDATIONS DIDACTIQUES !

- Instaurer des rituels de calme, pauses ou rassemblements par changement d'activité favorisant une ambiance calme.
- Sensibiliser au bruit (la boucle audio-phonatoire).
- Travailler les consignes : écrivez-les ou symbolisez-les.
- Penser à une bonne gestion et préparation du tableau en amont de la classe.
- Établir des tableaux de responsabilités pour les tâches quotidiennes qui seront gérées en autonomie par les enfants.
- S'aider de supports visuels et/ou acoustiques codifiés (appeaux, cloches par exemple).
- Utiliser le micro si besoin.
- Moduler sa voix selon les objectifs.
- Favoriser la parole des élèves.
- Alternier les séquences explicatives avec des activités en autonomie.
- Prévenir les conflits avant d'avoir à les gérer.
- Être plus avec l'enfant qu'avec les contenus.
- Faire confiance aux élèves.



# LES SOINS

## QUAND CONSULTER ?

- Des problèmes de voix vous obligent à modifier votre comportement vocal.
- Vous avez des sensations douloureuses à la gorge de type picotements ou assèchement.
- Vous êtes enroué constamment.
- Vous êtes régulièrement aphone.
- Votre respiration est toujours haute.
- Vous vous sentez souvent essoufflé.
- Vous avez des tensions, voire des douleurs au niveau du cou et/ou des épaules.
- Vous avez l'impression d'être inefficace en classe lorsqu'il vous faut parler longtemps, fort ou chanter.
- Vous commencez à rythmer votre vie en fonction des efforts vocaux à fournir.

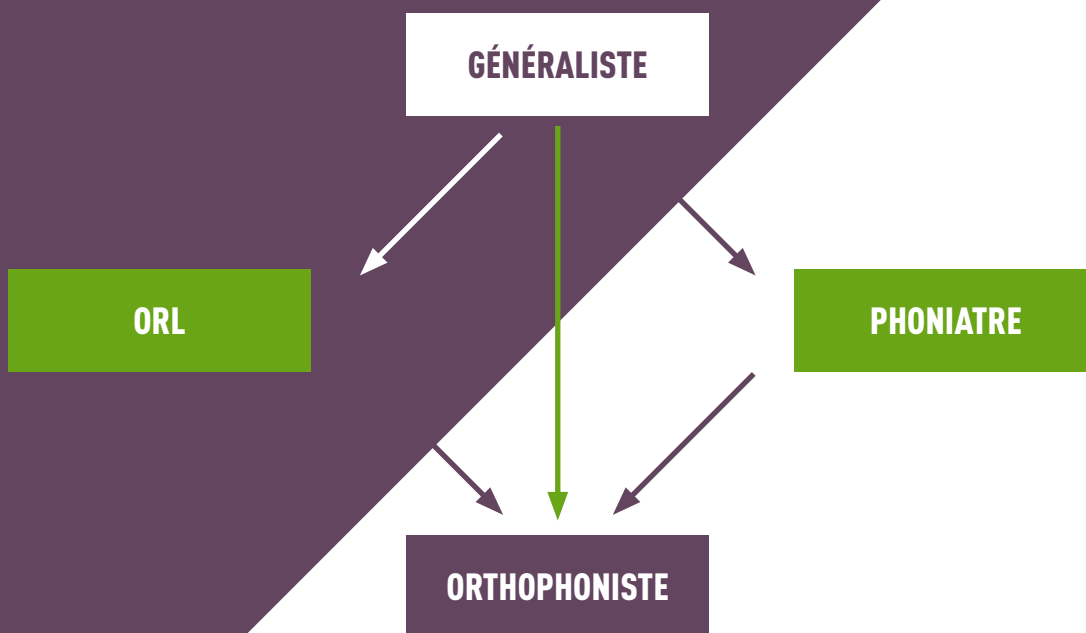
## LES SIGNAUX ACOUSTIQUES D'ALERTE

- Altération du timbre de la voix.
- Diminution de l'intensité maximale de la voix.
- Diminution de ses capacités intonatives.
- Diminution de temps maximum de phonation avec reprises inspiratoires fréquentes et essoufflement.

## QUI CONSULTER POUR SA VOIX ?

Peu nombreux, les thérapeutes de la voix sont généralement méconnus du grand public.

Voici un petit guide :



### LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

#### Le médecin ORL

Il est le spécialiste des pathologies du nez, de la gorge et des oreilles. Il est souvent chirurgien et opère les pathologies lourdes de type cancer. Il peut prescrire un traitement médicamenteux, chirurgical ou rééducatif. Une lettre du médecin généraliste est nécessaire.

#### Le phoniatre

C'est un médecin ou chirurgien, spécialiste des cordes vocales, de la parole, des troubles de la communication et de la déglutition. Spécialiste rare, il est assez méconnu des généralistes. L'accès à la consultation phoniatrice passe par le généraliste.

#### L'orthophoniste

C'est un auxiliaire médical qui travaille sur prescription médicale. Il effectue un bilan vocal puis réalise une rééducation qui s'étale sur plusieurs semaines, voire plusieurs mois, à raison de séances d'une demie-heure (rythme moyen : une à deux fois par semaine).



## UNE CONSULTATION CHEZ LE PHONIATRE

**Un entretien** avec le médecin permet tout d'abord de cibler les problèmes du patient et d'observer, à l'aide d'épreuves simples (tenue d'un son, lecture), son comportement vocal.

**L'observation clinique** consiste en **une palpation et une exploration de la cavité buccale**. Celles-ci sont complétées par une **endoscopie buccale ou nasale**.

A cette étape de la consultation, un diagnostic est posé en fonction duquel le traitement est proposé.

### Il sera :

Médicamenteux en cas d'affections laryngées, et/ou

- chirurgical dans le cas de lésions, et/ou
- rééducatif si les problèmes sont d'ordre fonctionnel avec ou sans atteinte des cordes vocales.



## LE TRAVAIL DE L'ORTHOPHONISTE

Recherche de la causalité du symptôme, intégré dans le domaine « environnemental » orthophonique. Il comporte un examen spécifique du geste vocal, une analyse vocale corrélée à l'évaluation du geste vocal. Il débouche sur un diagnostic orthophonique et l'organisation de la prise en charge rééducative. La rééducation vocale est d'une durée minimale de 30 minutes.

**Les exercices doivent être pratiqués par le patient qui doit s'entraîner en dehors des séances.**

## COMMENT TROUVER UN PRATICIEN ?

**Les O.R.L** sont nombreux et facilement accessibles. En revanche, il peut être plus difficile de trouver **un phoniatre**.

Le médecin traitant, l'ORL ou le phoniatre peuvent vous aider dans la recherche d'un orthophoniste.

## LE MÉDECIN DE PRÉVENTION DE L'ÉDUCATION NATIONALE

**Le domaine d'intervention de la médecine de prévention concerne tout ce qui dans le travail peut impacter la santé** et tout élément de santé pouvant avoir un impact sur le travail. Le médecin de prévention est l'interlocuteur privilégié des agents de l'Éducation Nationale dès lors qu'ils souffrent de manière récurrente et invalidante d'un problème de santé en rapport avec leur pratique professionnelle. En ce qui concerne un trouble de la voix persistant et invalidant chez un enseignant, le médecin de prévention peut contribuer notamment à l'allègement horaire du poste de travail, à l'attribution d'une aide humaine, et au financement des aides matérielles pouvant contribuer à faciliter le travail de l'agent (tableau interactif, matériel de sonorisation vocale etc).



# LES PRATIQUES COMPLÉMENTAIRES

**UNE APPROCHE HOLISTIQUE DE  
LA VOIX EST SOUVENT SALUTAIRE.  
LES MÉTHODES POSTURALES DE  
TYPE ALEXANDER OU FELDENKRAIS  
DONNENT D'EXCELLENTS RÉSULTATS.**

## **LA TECHNIQUE F.M ALEXANDER**

**Friedrich Matthias Alexander (1869-1955) :**

Comédien australien, vit sa carrière prometteuse brisée par des difficultés vocales (enrouement) qu'il ne parvenait pas à résoudre. Ni les médecins qu'il consultait, ni les professeurs auxquels il se confiait ne parvenaient à l'aider.

Il chercha longtemps, seul, et découvrit que ses problèmes n'étaient pas le résultat d'une pathologie mais venaient de l'usage qu'il faisait de son corps.

Il créa une méthode particulièrement adaptée à la pratique vocale, bien que ce ne soit pas là son seul champ d'application.

La méthode Alexander est enseignée dans les plus grandes écoles artistiques mondiales et notamment au Conservatoire National Supérieur de Musique de Paris à l'intention des élèves chanteurs et instrumentistes.

**Pour plus de précisions  
et obtenir l'adresse  
d'un praticien :**

**APTA  
42 Terrasse de l'Iris  
La Défense 2  
92400 Courbevoie  
Tél. 01 40 90 06 23**

## LA TECHNIQUE MOSHE FELDENKRAIS

### Moshe Feldenkrais (1904-1984) :

La méthode Feldenkrais, créée par Moshe Feldenkrais, est une méthode d'Education Somatique, c'est-à-dire qu'elle vise la relation entre le corps et l'esprit : (« Soma » en Grec : « corps vivant »).

À partir de la prise de conscience par le mouvement, elle permet d'améliorer la qualité de nos postures, de nos actions en explorant les extraordinaires possibilités de développement du système nerveux. C'est une démarche pédagogique et non thérapeutique permettant d'aller vers l'action facile.

Particulièrement conseillée aux « parleurs » de toute sorte, la méthode Feldenkrais ne cesse de rendre d'innombrables services à toutes les personnes qui ne savent plus comment faire face à des difficultés vocales mais aussi à des problèmes posturaux, respiratoires, oculaires ou auditifs.

Pour cette dernière approche, les conservatoires de musique et les médecins phoniâtres connaissent les coordonnées de professeurs ou d'orthophonistes pratiquant la méthode.

### VOIR AUSSI :

**L'association « Le Geste Vocal »**

**30 rue monsieur le Prince**

**75006 Paris**

**Tél. 01 43 25 30 24**

---

**Pour pouvoir enseigner ces techniques, il est nécessaire d'avoir suivi un cursus d'études rigoureux et approfondi menant au diplôme de praticien Alexander ou Feldenkrais.**

---

**Il existe également des approches intéressantes comme la méthode Ehrenfried, Gerda Alexander ou Mézières.**

- L'ostéopathie a également investi le domaine de la voix. Il existe des praticiens formés à cette spécialité (se renseigner auprès d'un phoniâtre).
- En cas de stress ou de troubles O.R.L à répétition, l'homéopathie, l'acupuncture et / ou les cures thermales (pour ces dernières, se renseigner auprès de son médecin généraliste) peuvent également apporter une aide réelle.
- La sophrologie, les arts martiaux, le yoga, le Qi gong sont aussi des pratiques conseillées pour la bonne santé de la voix (cf. Adresses utiles).

# BIBLIOGRAPHIE

## **La voix : ses troubles chez les enseignants**

Expertise collective commanditée par la MGEN à l'INSERM, collection de l'INSERM (2006)

## **Et votre voix comment va-t-elle ?**

Francois Le Huche, Ed De Boek, Collection Voix, parole, langage, 2012.

## **L'odyssée de la voix**

Jean Abitbol, Ed Champs-sciences (2013)

## **Guide de la voix à l'usage des enseignants**

Linda Bsiri, Ed Retz, ouvrage et CD de mise en pratique (2010)

## **Trouver sa voix**

Contrôler sa respiration, enrichir son timbre, élargir son registre vocal, J,L Rondeleux, Ed Seuil-Pratique (2004)

## **Tout savoir sur la voix : retrouver, comprendre, et maîtriser sa voix en toutes circonstances**

Yaël Benzaquen, Ed. Guy Trédaniel (Paris 2013)

## **Tout savoir sur la prise de parole**

Manuel de coaching pour mieux communiquer en toutes circonstances, Yaël Benzaquen, Ed Guy Trédaniel (2012)

## **Le corps de l'enseignant dans la classe**

Claude Pujade-Renaud, ESF (1984).



# POUR TROUVER SA VOIX ET CHANTER EN CLASSE

## **DVD Le jeu vocal, chant spontané**

MK2 distributeur, de Guy Reibel avec le soutien du Ministère de l'Education, Nationale (2012).

## **CD Petites Histoires Naturelles de Jules Renard**

Mises en musique par Isabelle Aboulker, Ed. Fremeaux And Associates (2011).

## **CD Cinq Contes musicaux pour les Petits d'Isabelle Aboulker,**

Racontés par Marion Cotillard et chantés par le chœur des Polysons (2004).

## **De nombreuses références disponibles sur le site musique prim du réseau Canopée**

Le réseau de création et d'accompagnement pédagogique.

## VOIX DE L'ENFANT

### **La voix de l'enfant**

J. Sarfati, A.M. Vintenat  
Catherine Choquart, Ed. Solal (2002).

### **La belle histoire de la princesse voix**

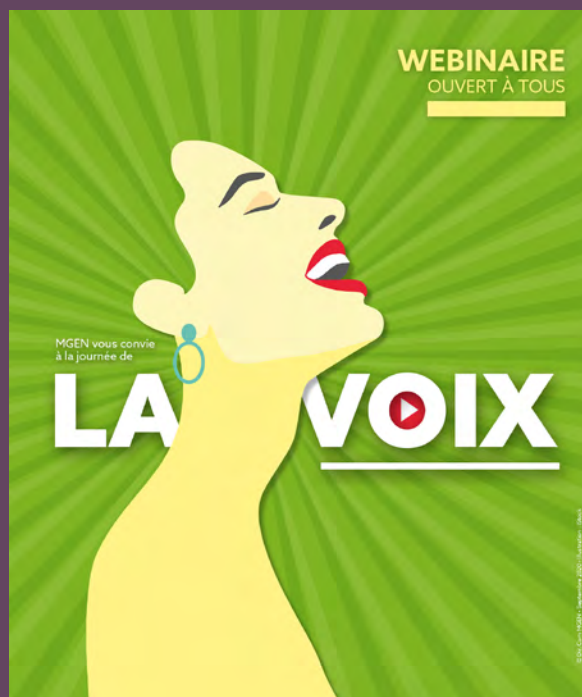
Françoise Dejong-Estienne, Ed. Academia (1987).

### **Je suis bien dans ma voix**

Françoise Dejong-Estienne, Ed. Academia (1993).

### **L'enfant, le geste et le son**

Claire Noisette, Ed. Cité de la Musique  
(2000).





GRUPE **vyv**

# ADRESSES UTILES

## **Centre médical et dentaire MGEN de Paris**

178 rue de Vaugirard - 75015 Paris  
Tél. 01 44 49 28 28  
Site : [mgen.fr/cmdparis](http://mgen.fr/cmdparis)

## **Fédération Nationale des Orthophonistes (FNO)**

145 Boulevard de Magenta - 75010 Paris  
Tél. 01 40 35 63 75

## **Société Française de Phoniatrie et de laryngologie**

13-15 rue de Nancy - 75010 PARIS

## **Association Française des Professeurs de chant (AFPC)**

Site : <https://www.afpc-evta-france.com/>

## **Le Geste Vocal**

(Association organisant des stages de  
méthode Feldenkrais orientés sur la voix)  
30 rue Monsieur Le Prince - 75006 Paris  
Tél. 01 43 25 30 24

Pour trouver un praticien près de chez soi,  
cf. le site : <https://www.feldenkrais-france.org/>  
Site : <https://www.phoniatrie-laryngologie.fr/>

## **Association des professeurs de Technique F.M Alexander (APTA)**

Maison de Associations  
23 rue Greneta - 75002 Paris  
Tél. 07 72 14 38 99  
Site : [frtechniquealexander@yahoo.fr](mailto:frtechniquealexander@yahoo.fr)

## **Fédération Française de Hatha-Yoga (F.F.H.Y)**

7 rue Plaisance - 75013 Paris  
Tél. 01 45 44 02 59

## **Librairie Mot à Mot**

(Ouvrages spécialisés en phoniatrie)  
5 rue Dugommier - 75012 Paris  
Tél. 01 43 44 07 72

## **Edulib**

Librairie numérique de l'éducation  
Site : <https://www.edulib.fr>