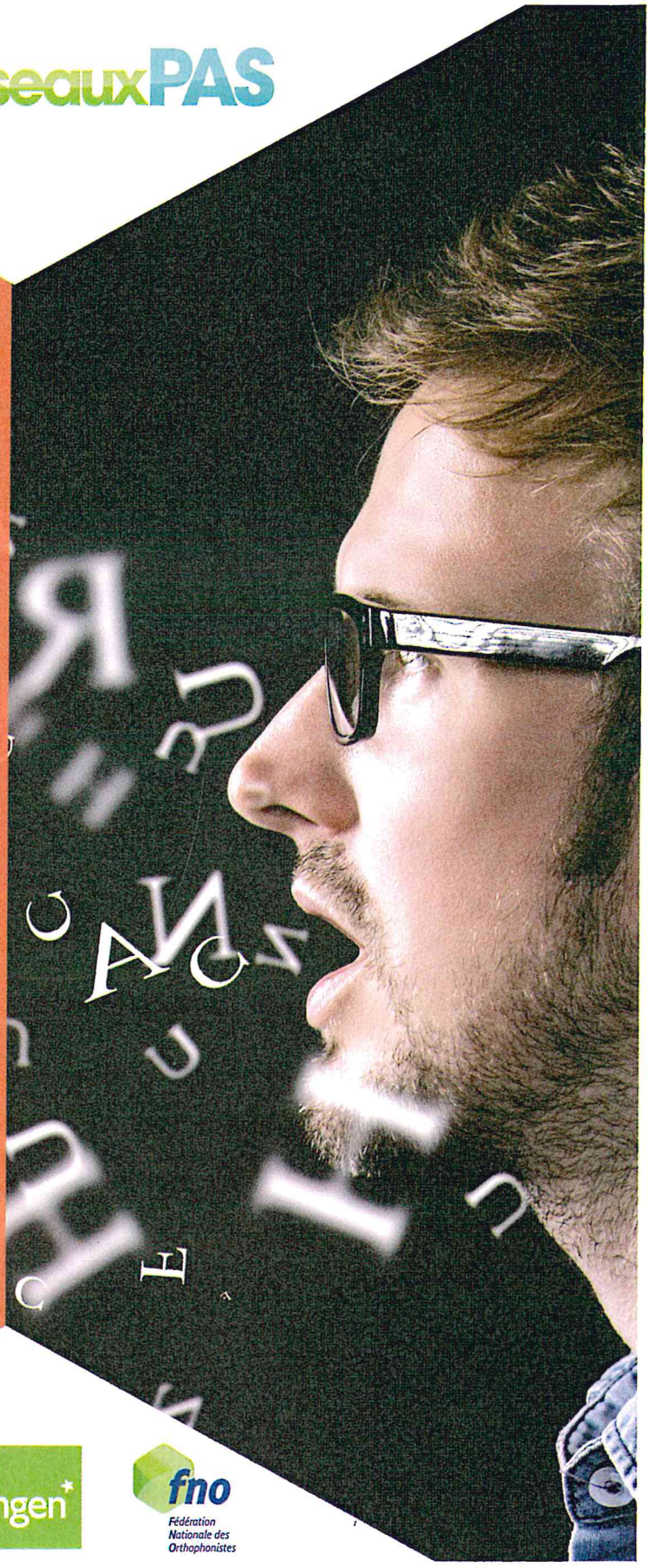
ReseauxPAS

Voix,
un capital à préserver



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE

mgen

fno
Fédération
Nationale des
Orthophonistes

Sommaire

4 | Est-ce que la voix vous parle ?

6 | Les différents comportements vocaux

7 | La voix et ses couacs !

9 | Comment protéger sa voix ?

19 | Les soins

23 | Pour une approche holistique de la voix

EST-CE QUE LA VOIX VOUS PARLE ?

Trois étages corporels participent à la formation des productions vocales. Ils constituent l'appareil vocal.

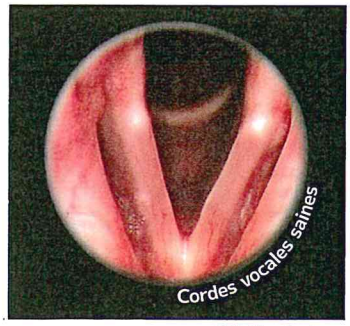
Cet appareil acoustique se présente ainsi :

- 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 vibrateur.**

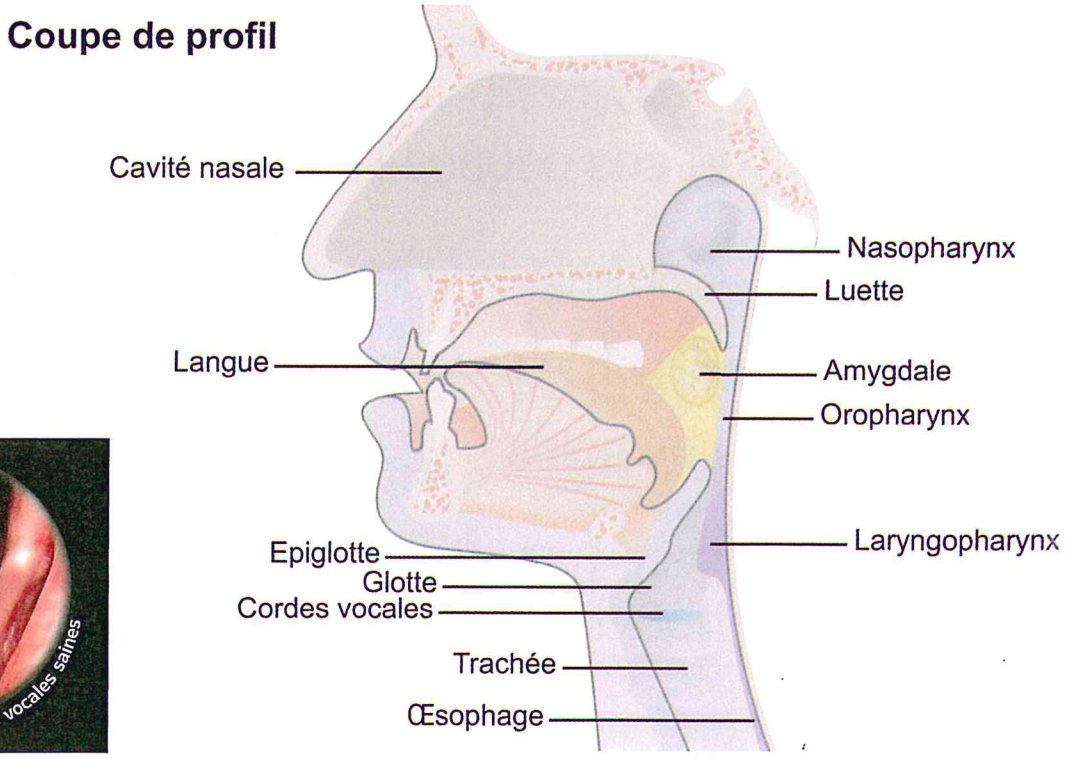
  Fixes à l'avant, ils peuvent s'écarter ou se rapprocher à l'arrière. En se rapprochant, les plis vocaux vibrent comme « des lèvres » sous l'action du souffle pulmonaire. L'énergie aérienne se transforme ici en énergie acoustique.

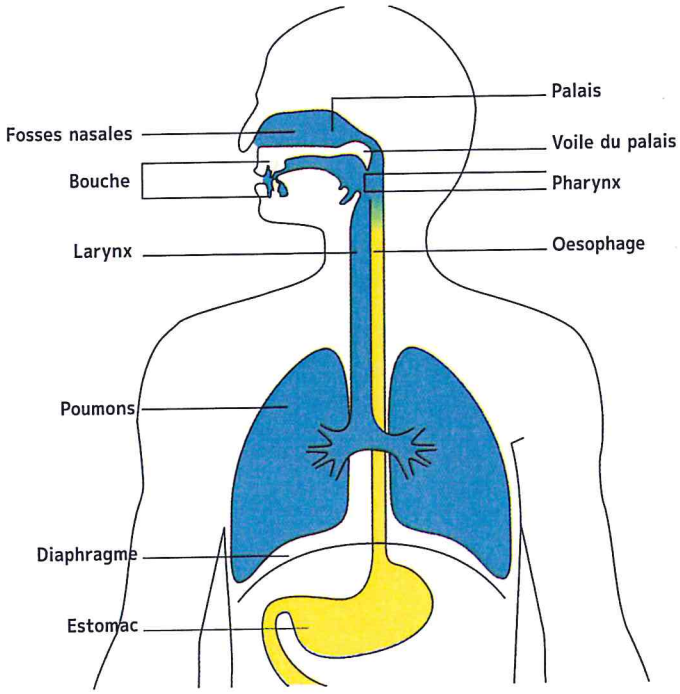
  Pour émettre le LA du diapason, les plis vocaux s'ouvrent et se ferment 440 fois/s.

  Le nerf récurrent et le nerf laryngé supérieur en assurent la mobilité.



© Dr Lise Buchman





- 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 donc 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. Le larynx appartient aux voies respiratoires et se situe en dessous du carrefour aérodigestif.

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.

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...

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 !

- **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 !

Le nombre variant selon les auteurs, **une trentaine de pathologies** vocales environ existent.

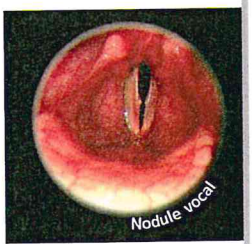
Parmi les plus fréquentes :

- **« 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.

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.
  De part la nature de leurs plis vocaux, les femmes jeunes et les enfants (garçons surtout) sont majoritairement concernés.
  Les nodules se rééduquent ou sont enlevés par geste chirurgical quand la rééducation ne donne pas de résultats.

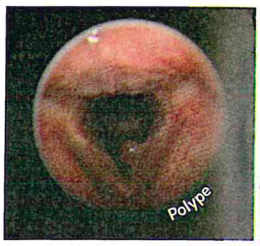


© Dr Lise Buchman

- **L'oedème 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.
  Le cancer du poumon existe mais celui du larynx également. Il est dans 75 % des cas le résultat d'une consommation abusive de tabac et/ou d'alcool.

© Dr Lise Buchman

- **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.



© Dr Lise Buchman

- **L'aphonie**
  Est la perte totale ou partielle de la voix. Elle est souvent consécutive à une pathologie ORL (laryngites, rhino-pharyngites).
  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 oedèmes, 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 !

Certaines pathologies neurologiques telles que les accidents vasculaires cérébraux ou les maladies neuro-dégénératives (la maladie de Parkinson par exemple) peuvent provoquer des troubles de la voix associés à des troubles dysarthriques (troubles de la parole et de l'articulation).

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

20 % de la population est concernée par les pathologies vocales dont 40 % parmi les enseignants.

La population enseignante a 3 fois plus de risques d'être touchée par les troubles vocaux. Le métier d'enseignant fait partie des 10 professions de la voix les plus exposées aux troubles vocaux.

COMMENT PROTÉGER 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.**

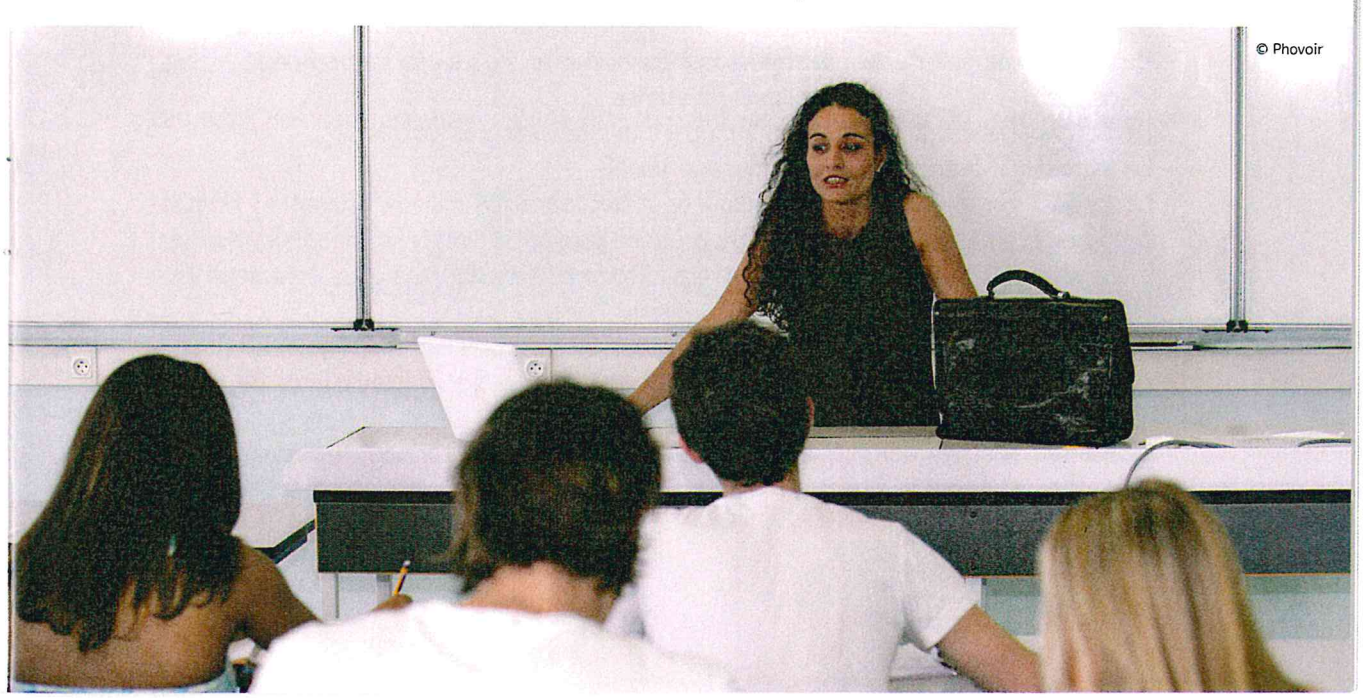
Etre en mesure de protéger sa voix suppose tout d'abord de la connaître. La prévention de la voix commence par son exploration progressive.

Aller à la rencontre de cet aspect intime de soi que l'on ignore souvent pour ne pas avoir à s'y confronter, est la base de toute démarche préventive.

Cette exploration suppose de s'abandonner à un esprit curieux, ludique, libre de tout a priori concernant ce qui 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...



© Phovoir

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 répondant et sans tonus. La prévention de la voix c'est d'abord apprendre à repérer et à identifier les signes de fatigue vocale pour connaître et respecter ses limites.
  - **L'eau :** boire de l'eau plate (au moins 1,5 par jour) 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 : faire des poses même courtes quand on doit affronter des temps de parole de trois ou quatre heures en situation de voix d'implication ; préférer des méthodes pédagogiques expérimentales et inductives aux méthodes explicatives.
  - **Une alimentation équilibrée** et pas trop épicée :

A savoir : les troubles du comportement alimentaire, obésité, boulimie, anorexie, peuvent déclencher des pathologies vocales.

- **La voix redoute :**
  - **Le tabac et l'alcool** qui provoquent des altérations de la voix (aggravation) et sont à l'origine de la majorité des cancers ORL. Ils sont à proscrire autant que faire se peut pour tout professionnel de la voix.
  - **Les troubles digestifs** créent des remontées d'acidité gastrique qui viennent souvent irriter ou ulcérer la partie postérieure des cordes vocales.
  - **Les troubles ORL** peuvent agir comme facteur déclenchant d'une pathologie vocale, ainsi les laryngites chroniques, sinusites ou rhino-pharyngites à répétition (pour faire face, ne pas négliger l'option des cures thermales qui peuvent donner d'excellents résultats).
  - **Les opérations cardiaques, pulmonaires et cervicales :** si vous devez subir une de ces opérations, demandez au médecin anesthésiste que toutes les précautions soient prises pour votre voix.
  - **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 :** il prédispose au malmenage vocal.
  - **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.
  - Signalons que les lombalgies chroniques (troubles posturaux) les symptômes prolongés de **tension physique et / ou psychiques**, sont souvent générateurs de difficultés vocales.

Le travail de l'outil

En matière de voix, la nature ne donne pas les mêmes chances à tous. Si certains n'auront jamais de difficultés, d'autres en revanche devront s'entraîner pour développer leur résistance, leur efficacité et leurs performances.

- 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, un orthophoniste spécialisé en phoniatrie 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.

Cela renvoie à s'interroger sur comment se positionner par rapport à l'acquisition et quelle place est laissée à l'élève dans l'apprentissage...

En bref, nos comportements vocaux traduisent notre relation à l'Autre.

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)

Votre voix est monocorde 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 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.

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 d'avantage 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.

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 et allant de pair avec le parler « cités », 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 s'il n'y a pas de phoniatre proche de chez vous.

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.

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 femmes 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'une orthophoniste, il vous faudra apprendre à adapter votre geste vocal à la situation pédagogique.

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, nodules) 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, faîtes un léger « H » aspiré devant chaque voyelle. Vous le supprimerez progressivement de façon a atteindre la mise en route simultanée du souffle et de la vibration.

  En règle générale, ne pas parler pendant l'exercice physique.

- **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 dans les situations suivantes : grimpers de corde, lancers de poids, porters (danse), sauts. Idem dans les situations citées dans la question.

  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.
  - Développer la communication non verbale et une gestuelle suffisamment ample et appropriée.
  - Faîtes venir à vous (et non pas l'inverse) les élèves posant problème et ne leur parler qu'une fois ceux-ci proches de vous : en règle générale, essayer de ne jamais crier à distance.
  - Ne donner de l'intensité que de façon épisodique et brève, jamais à jet continu. C'est un « tue voix » sans efficacité aucune.
  - Soigner 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 classe 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.

- **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 les 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.

- **Vous consommez beaucoup de pastilles mentholées car c'est bon pour la gorge.**

  Uniquement en cas de sécrétions, car le menthol a tendance à assécher les plis vocaux qui ont besoin de tout leur mucus pour fonctionner.

- **Je pousse toujours le chauffage à fond l'hiver car je suis sûre ainsi de ne pas m'enrhumer.**

  Les plis vocaux aiment l'humidité. Une ambiance surchauffée peut leur être néfaste.

- **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, longs et onéreux pour la Sécurité sociale.

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

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

  Celle-ci est suivie d'un mois d'arrêt de travail, 6 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 ?**

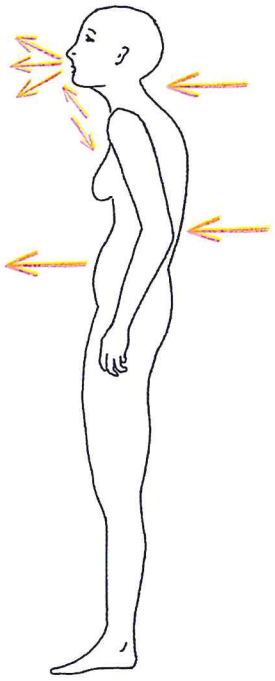
  - Les soins ?
  - La mise à disposition du corps ?
  - Le travail de la voix pour la placer ?
  - Le travail du discours pour s'économiser ?

Ne pas faire

Les habitudes à éviter :

- Crier de loin.
- Crier tout le temps.
- Parler trop.
- Parler fort tout le temps.
- Insister en permanence.
- Parler sur un bruit de fond.
- 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.

CONPORTEMENT DE FORÇAGE VOVAL



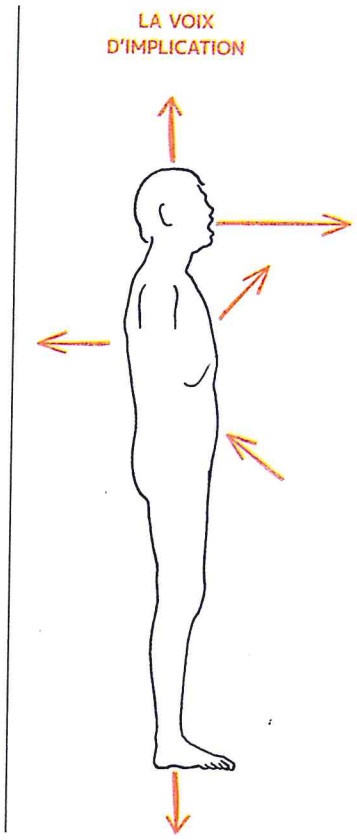
Faire

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.

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 : ce sont eux qui doivent travailler !
- Alterner les séquences explicatives avec activités en autonomie.
- Prévenir les conflits avant d'avoir à les gérer.
- Etre 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.

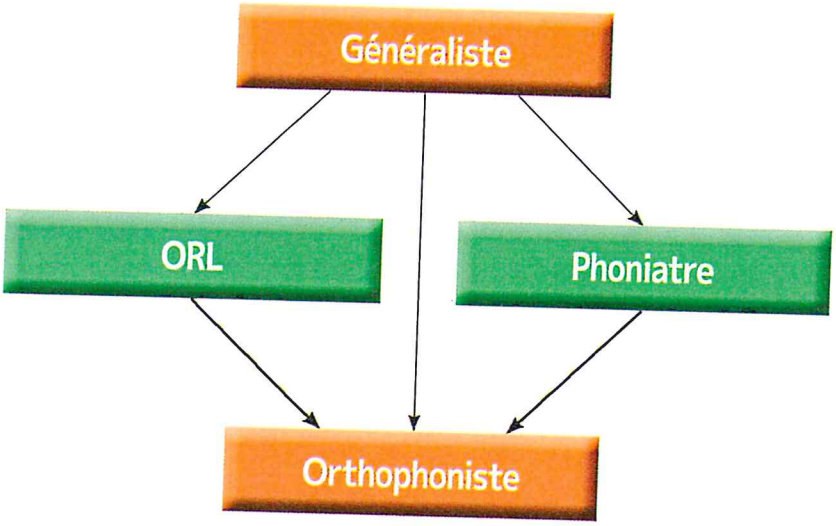
Les signaux acoustiques d'alerte

- 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 si l'on ne veut pas être pénalisé par la Sécurité sociale.

• Le phoniatre

C'est un médecin ou chirurgien, spécialiste des cordes vocales, de la parole, des troubles de la communication et de la déglutition.

Il fait l'évaluation approfondie des organes de la phonation et de leurs fonctions.

Spécialiste rare, il est assez méconnu des généralistes.

Il peut prescrire également les trois types de soin cités précédemment et parfois rééduquer.

L'accès à la consultation phoniatrique passe par le généraliste.

- **L'orthophoniste**

  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).

  La rééducation est fondée sur une écoute de la plainte et des difficultés du patient, un accompagnement dans la recherche des stratégies de compensation les mieux adaptées, des exercices de relaxation, de positionnement corporel et vocal. La voix chantée peut également y être abordée.

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.**

Le médecin introduit un tube droit et rigide (endoscope buccal) ou souple (endoscope nasal) à fibres optiques dans la bouche ou dans le nez du patient. Puis, il lui demande d'émettre une voyelle : « é » ou « i ». L'endoscope est relié à une caméra qui permet de voir l'image sur un écran. Les images peuvent être enregistrées et re-visionnées.

Ce n'est pas douloureux, juste parfois un peu désagréable car cela peut provoquer un reflex nauséeux de quelques secondes.

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 sans ou avec atteinte des cordes vocales.

Bilan et rééducation orthophonique

Le bilan orthophonique est orienté selon la plainte du patient. Il consiste en la 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. Elle s'articule autour de plusieurs axes :

- l'accompagnement du patient dans la recherche des facteurs aggravants, des stratégies d'adaptation et des conduites les mieux appropriées,
- un travail de mise à disposition du corps comportant relaxation et travail postural,
- un travail sur le souffle,
- une approche de la voix parlée et chantée par des exercices de pose et d'entraînement vocaux.

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.

LES PRATIQUES COMPLÉMENTAIRES

Pour une approche holistique de la voix

Une approche holistique de la voix est souvent salutaire.

Les méthodes posturales de type *Alexander* ou *Feldenkrais* donnent d'excellents résultats.

La méthode 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 repose sur les principes de base suivants :

- Il n'existe pas de séparation entre le corps et l'esprit. Les processus mentaux et psychiques sont liés. Les difficultés que nous rencontrons dans l'exécution de certains gestes viennent de l'usage que l'on fait de soi.
- Pour modifier cet usage, il faut d'abord arrêter de faire « mal » (« inhiber ») par l'adoption d'ordres précis que l'on se donne (« directions »). Ce qui suppose, au préalable, de parvenir à la conscience de ce que l'on fait.
- Ces directions vont aider à « inhiber » - condition sans laquelle le geste juste ne peut émerger.

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
01 40 90 06 23

BIBLIOGRAPHIE

La voix, ses troubles chez les enseignants, expertise collective commanditée par la MGEN à l'INSERM, Collection del' INSERM (2006).

S.O.S Voix, Yaël Bensaquen, Ed. Frison-Roche (Paris 2001).

Guide de la voix à l'usage des enseignants, Linda Bsiri, Ed Retz (2010), ouvrage et CD de mise en pratique.

Connaître et préserver sa voix, Odile Carrière, Ed. Ortho Editions (2007).

Le guide de la Voix, Dr.Yves Ormezzano, Ed. Odile Jacob (2000).

Trouver sa Voix, J.L. Rondeleux, Ed. du Seuil (1977).

La voix, Guy Cornut, Collection Que sais-je ? Numéro 627 Ed. PUF (1983).

L'équilibre et le rayonnement de la voix, Benoît Amy de la Bretèque, Ed. Solal (1997).

Soigner la voix, J. Sarfati, Ed. Solal (1998).

Classes difficiles : des outils pour prévenir et gérer les Perturbations scolaires, Jean-François Blin, Claire Gallais-Deulofeu, Ed. Delagrave (2001).

Le corps de l'enseignant dans la classe, Claude Pujade-Renaud, ESF (1984).

La voix et ses sortilèges, Marie-France Castérède, Ed. Les belles lettres (1987).

L'opéra ou le cri de l'ange, Michel Poizat, Ed. A.M. L. Médailié (1987).

L'esprit des voix, Etudes sur la fonction vocale, Ed. La Pensée sauvage (1990).

L'ombilic et la voix, Denis Vasse, Ed. Seuil (1974).

La voix chantée, entre sciences et pratiques, Nathalie Henrich Bernardoni, Ed. De Boeck, Collection Voix, parole, langage (2014).

Et votre voix comment va-t-elle ? Francois Le Huche, Ed De Boek, Collection Voix, parole, langage, 2012.

Pour trouver sa voix et chanter en classe

DVD Chanter en classe et en chœur, Hélène Jarry-Personnaz, C.N.D.P, Académies Nice-Versailles (2003) -destiné à la formation musicale des professeurs des écoles.

Documentaire, Les métamorphoses du chœur, Claire Marchand et Marie-Noêlle Maertens, C.N.D.P (2005) -pour les professeurs de musique des lycées et collèges.

DVD Le jeu vocal, chant spontané, MK2 distributeur, de Guy Reibel avec le soutien du Ministère de l'Education, Nationale (2012).

Un poême, une chanson, Vol 1 et 2, François Vellard, Ed Salabert (1982).

Outils pédagogique, CD Petites voix : histoires pour jouer avec sa voix aux cycles 1 et 2, Coffret CD avec livret, Frédérique Pipolo, CPEM Paris (2007).

Fifi et Albert et les voix, Georg Hallensleben, Leigh Sauerwein, Gallimard jeunesse, Collection Mes premières découvertes de la musique (1997).

Prêt à chanter, 1 DVD, CD audio et 1 livret, CRDP académie de Versailles, Ed Sceren (2007).

Ecoute et découverte de la voix : Travaux pratiques, Ed Fuzeaux (1995).

La chorale à l'école (2 CD) CRDP d'Auvergne (2004).

CD Petites Histoires Naturelles de Jules Renard mises en musique par Isabelle Aboulker, Ed. Fremeaux And Associes (2011).

CD Cinq Contes musicaux pour les Petits d'Isabelle Aboulker, racontés par Marion Cotillard et chantés par le choeur des Polysons ! (2004)

De nombreuses références disponibles sur le site de Canopé (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).

Apprendre à relaxer vos enfants (2 à 7 ans), Denise Chauvel, Christiane Noret, Ed. Retz (1991)

La relaxation active à l'école et à la maison, Dr Yves Daurou, Ed. Retz (2008).

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).

La voix : 50 Jeux pour l'expression vocale et corporelle, Denise Chauvel, Ed. Retz (2003).

L'enfant, le geste et le son, Claire Noisette, Ed. Cité de la Musique (2000).

La méthode Moshe Felfenkrais

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 ».

A 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.

Feldenkrais part du principe qu'il n'existe pas de séparation entre l'esprit et le corps et que la conscience de ce que l'on fait est le véritable prélude à l'amélioration de l'utilisation de soi. L'habitude et la fausse perception sensorielle sont les pires ennemis de nous-mêmes.

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 phoniatres 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
01 43 25 30 24
Site : www.feldenkrais-au-present.com
Email : legestevocal@orange.fr

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 phoniatre).
- 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).

ADRESSES UTILES

Centre médical et dentaire MGEN
178, Rue de Vaugirard
75015 Paris
Tél : 0 820 01 28 28

Fédération Nationale des Orthophonistes (FNO)
145 Boulevard de Magenta
75010 Paris
Tél : 01 40 35 63 75

Société Française de Phoniatrie et des Pathologies de la Communication
13-15 rue de Nancy
75010 PARIS
Courriel : f.hereng@clq-group.com

Association Française des Professeurs de chant (AFPC)
C/O Paolo Zedda
189, Rue du Faubourg Poissonnière
75009 Paris
Tél : 01.45.26.70.37

Le Geste Vocal (association organisant des stages de méthode Feldenkrais)
30, Rue Monsieur Le Prince
75006 Paris
Tél : 01.43.25.30.24
Et pour trouver un praticien près de chez soi,
cf. le site : **Feldenkrais France**

Association des professeurs de Technique F.M Alexander (APTA)
26 rue Clisson
75013 PARIS
Tél.: 01 40 90 06 23
Courriel: techniquealexander@yahoo.
frtechniquealexander@yahoo.fr

Fédération Française de Hatha-Yoga (F.F.H.Y)
7, rue Plaisance
75014 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

Librairie de l'Education
(ouvrages spécialisés en pédagogie)
13, rue du Four
75006 Paris
Tél :0800.008.212 : 0 800 008 212
Courriel : librairie@cndp.fr

Cyberlibrairie
www.sceren.fr/produits.
Site spécialisé dans la vente de DVD
portant sur la pédagogie

Ce document a été conçu par Corinne Loie, en collaboration avec le Dr Lise Grevier-Buchman et Dr Christophe de Sèze, ORL phoniatres et la Direction de la Communication MGEN.
Maquette : Sophie Brenna • Impression : Reprographie MGEN