

LA CLÉ DES CHANTS

N° Nov. 2023



« La prévention de la voix »

Par Pascale ROPERCH (ce.cpdmusique49@ac-nantes.fr)

La voix, notre outil de travail

La voix est un outil pour enseigner, mais elle n'est pas qu'un instrument ; il nous appartient de la protéger.

Quels sont les signaux avant-coureurs des troubles vocaux ?

46% des professeurs-professeuses des écoles ont des soucis vocaux (principalement les femmes). On parle de dysphonie fonctionnelle. Elle se caractérise par une douleur ou par une « voix » qui lâche » ou encore une toux chronique. On ressent alors une fatigue vocale, ou un tremblement dans la voix, ou encore une raideur musculaire. On repère parfois une voix cassée, ou roque, ou nasale, ou étouffée/enrouée/éraillée, voire la rupture de certains sons.

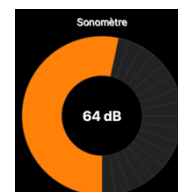
⇒ La conséquence d'une voix malade est une écoute peu crédible de la part des élèves.

Quelles en sont les causes aux troubles de la voix ?

Les causes sont multi fonctionnelles : Soucis personnels ou professionnels, mauvaises habitudes ou mauvais rythme de vie. Par exemple, parler trop et trop longtemps, une quantité ou qualité de sommeil insuffisante, une mauvaise hygiène de vie (notamment trop peu de dépense physique, le tabac, l'alcool, la caféine et la théine), un burn-out ou un stress non géré ...

Quelques conseils pour protéger sa voix :

- . S'astreindre (surtout en vieillissant) à une régularité, des habitudes de vie (repas, couché, exercice physique).
- . S'efforcer de garder une bonne posture (éviter le dos rond, la tête en arrière).
- . Penser à boire régulièrement, en petite quantité, plusieurs fois par jour (de l'eau, des infusions).
- . Préférer consommer du miel plutôt que du sucre.
- . Être attentif à la qualité acoustique des espaces scolaires : éviter les répétitions de chorale dans un restaurant scolaire ou sous un préau qui obligent à pousser le volume de la voix pour se faire entendre. Pour cela, utiliser un sonomètre (gratuit en ligne) pour mesurer l'acoustique d'un lieu.
- . En cas de sécheresse de l'air, consommer la sève de pin (Sucs des Vosges), ou 1 goutte d'huile essentielle de lavande dans de l'eau, ou se mordiller la langue (doucement) pour faire venir la salive.
- . En cas de rhume, utiliser de l'huile essentielle de Ravintsara (camphre), du niaouli, de l'Eucalyptus.
- . En cas de d'infection, les granions de cuivre (aromathérapie) sont un désinfectant naturel. Le chlorure de magnésium (en sachet), la tisane de thym (avec quelques gouttes de citron), les gousses d'ail ou l'huile essentielle de pamplemousse sont des bons renforcements de l'immunité l'hiver et des bons désinfectants.
- . En cas de toux, boire de la tisane de mauve avec du thym. La guimauve et gomme arabique adoucissent la gorge.



Quels soins pour une voix en souffrance ?

En cas de raucité prolongée, d'aphonies récurrentes, de mal de gorge permanent, un diagnostic s'impose. Préférez consulter un ORL qu'un coach vocal.

On parle d'une éducation à la voix et de la gestion de sa voix à adapter au lieu (acoustique), à l'assistance (effectif) et à sa capacité personnelle (fatigue, endurance).

Il n'est pas possible de changer sa voix mais on peut l'optimiser.

Parler moins et moins fort permet de se défatiguer. Cela implique un changement de posture en classe.

Source : propositions fruit de l'expérience de C. Gerbaud, chanteuse lyrique en scène : « C'est au début de l'infection, que l'on peut agir avec ces petits remèdes de grand-mère ».

Ressources 49 : <https://www.pedagogie1d.ac-nantes.fr/maine-et-loire/education-artistique-et-culturelle/arts-du-son/>

Padlet 49 : <https://padlet.com/pascalerooperch/ojpmwvjvurzf2qmy>

La voix, ça vous parle ? DES EXERCICES DE PRATIQUES VOCALES

♪ RESPIRER à L'ENDROIT

INSPIRE : le diaphragme descend et se tend ; EXPIRE : le diaphragme remonte en comprimant l'air et se détend.
Exercice : Pendant l'INSPIRE lever les bras et ouvrir la cage thoracique en détendant le corps (laisser l'air entrer tout seul sans effort). Pendant l'EXPIRE descendre les bras (sur un fffff, consonne non voisée). Mouvement continu et régulier.

♪ ENTRAÎNER LE CARDIO

Entraîner le cœur pour entraîner le diaphragme et les muscler pour donner de l'endurance à la voix.
Exercice : Course légère pendant l'EXPIRE (sur un le vvvv, consonne voisée) et arrêt en relâchant tout à l'INSPIRE.

♪ OUVRIR LES CÔTES FLOTTANTES ARRIERES AUSSI

Les seules côtes flottantes sont dans le dos. Les côtes avant sont semi-flottantes. Sentir son corps comme un cylindre et non comme une planche. Les poumons se situent dans la partie haute du torse qui se remplit.
Exercice : Mettre sa main sur l'estomac et dans le dos et sentir à l'inspire (détendue) que l'on s'épaissit. Réciter l'alphabet pendant l'expire, jusqu'à la lettre K, puis idem jusqu'à la lettre R, puis Z. Répéter l'exercice.

♪ LA MÂCHOIRE

La mâchoire est souvent tendue, les dents très serrées.
Exercice : Ouvrir et fermer la bouche mollement pour laisser passer l'air. Puis sur des bam, bam, bam, bam.

Des ressources référentielles

- « **La voix de l'enseignant** » EDUSCOL <https://eduscol.education.fr/document/18259/download>
L'instrument vocal / Dysfonctionnements de la voix / Économiser sa voix en classe

éduscol

- « **La voix un capital à préserver** » MGEN https://www.pedagogie.ac-aix-marseille.fr/upload/docs/application/pdf/2016-12/livret_voix.pdf
Les différents comportements vocaux / La voix et ses couacs / Comment protéger sa voix / Les soins

CANOPÉ



- « **Prévention de la voix** » Formation MGEN - Module PDF-EM par Christine GERBAUD (Professeure d'enseignement artistique au CRR d'Angers)



- « **La voix : un outil essentiel pour enseigner** » Formation de 2h00 à distance - Réseau Canopé <https://www.reseau-canope.fr/service/la-voix-un-outil-essentiel-pour-enseigner.html>

- « **Protéger sa voix** » Conférence MGEN - Mylène HUE (orthophoniste)

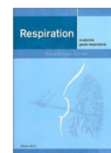
- « **SOS voix** » de Y. BENZAQUEN

Nous nous servons de notre voix jusqu'au moment où celle-ci nous fait défaut que ce soit à cause de suites chirurgicales, de certaines maladies ORL, d'excès de table, d'abus vocaux ou d'une respiration difficile. Quelquefois, la psychologie seule explique le "couac", le "blanc", le trac, les défauts d'émission, le fait de parler trop haut ou trop bas. Voici des solutions thérapeutiques, comportementales => **mieux maîtriser, protéger, réparer et comprendre** ce que sont **la voix parlée et la voix chantée**.



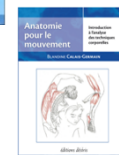
- « **Respiration** » de B. CALAIS-GERMAIN

Explorer les mouvements que l'on fait pour respirer. Il y a au moins une centaine de façons de respirer : les hautes, les basses, les costales, les abdominaux, les diaphragmatiques... mais toutes les formes de respiration reposent sur 2 mécanismes fondamentaux et leurs variantes, qui peuvent se combiner.



- « **Anatomie pour le mouvement** » de B. CALAIS-GERMAIN

Description de l'anatomie de l'appareil locomoteur abondamment illustrée "en mouvement" : os, articulations, muscles, sont présentés en relation constante avec les premières situations de mouvements qui les concernent.



- « **Fatigue vocale** » Site « **Chant Voix & Corps** » d'Emmanuelle TRINQUETTE

Kinesthésique, professeure de technique vocale et de chant proposent une approche globale du geste vocal.

