



Dans la classe, trouver sa voix

La voix, outil professionnel de l'enseignant, ne se résume pas à un simple exercice d'émissions phoniques. Elle renseigne sur les relations que ce dernier entretient avec sa classe, mais aussi avec les apprentissages, et surtout avec lui-même. Elle participe dans son entièreté à l'acte pédagogique, qui ne peut se résumer lui-même à une simple transmission des savoirs. Car enseigner c'est avant tout communiquer et dans cet exercice la voix est pour l'enseignant un atout précieux qu'il doit entretenir et préserver. Travailler le geste vocal se fait en questionnant les représentations de l'enseignant sur sa voix mais aussi sur ses méthodes pédagogiques et ses capacités relationnelles.

UNE FORMATION APHONE

55% des enseignants souffrent de pathologies de la voix qui sont à l'origine de 20% des arrêts de travail, contre 4% dans les autres professions, selon l'INSERM. Mais que fait donc leur employeur, l'Éducation nationale, pour préserver l'outil de travail de ses enseignants et les accompagner tout au long de leur carrière ? Pas grand chose en formation continue, sinon déléguée à leur mutuelle de santé. Les stages voix ont disparu depuis longtemps des plans de formation académique. Et pourtant, selon Jean Moissonnier, chargé de mission du développement des activités musicales pour un réseau d'éducation prioritaire à Strasbourg, les besoins et les demandes sont criantes. « Mon geste vocal n'est pas adapté », « le soir ma voix est très fatiguée », entend-il lors de chacune de ses

interventions. « Il serait essentiel d'apprendre aux enseignants à respirer, à maîtriser l'énergie que l'on met dans la lecture d'un texte pour le nuancer, à parler piano pour être plus efficace en terme d'attention ». Du côté de la formation initiale c'est le service minimum. L'Espé de Strasbourg propose aux M2 stagiaires un module de 12 heures sur la voix qui mêle technique vocale et enseignements sur la communication verbale et non verbale. À l'Espé de Lyon, Jean Duillard, doctorant au laboratoire ICAP (innovation, conception et accompagnement pour la pédagogie) propose un outil interactif « La voix mon instrument de travail » pour les masters d'enseignement. Des modules vidéo et des MOOC qui couvrent l'ensemble des besoins des jeunes débutants à cette problématique professionnelle.

<http://voix.corps.enseignant.univ-lyon1.fr>



« La voix fait intégralement partie du dispositif pédagogique »

CORINNE LOIE

Corinne LOIE, chargée de prévention et orthophoniste MGEN, fut tout d'abord artiste lyrique et ce sont des difficultés vocales qui l'ont amenée à s'interroger sur le fonctionnement de cet organe, vital dans les métiers enseignants. Elle mène de nombreuses actions de prévention, de formation et de rééducation des troubles de la voix parlée et chantée. Ces actions s'adressent aussi bien aux jeunes enseignants stagiaires des Espé qu'aux professeurs confirmés de tous les degrés. Depuis 2014, elle produit de nombreux supports pédagogiques et travaille également à la création d'un réseau national de personnels ressources.



© MIRA / PMAIA

La voix est-elle un atout pour l'enseignant ?

CL. Elle est un atout pour tout le monde. C'est un atout dans la mesure où elle fait intégralement partie du dispositif pédagogique. Grâce à la voix, face à ses élèves, l'enseignant fait passer les connaissances mais aussi son état émotionnel. Si la voix est bien placée, si l'enseignant a des intonations, un débit, une hauteur et un timbre de voix agréable et adapté aussi aux situations qu'il rencontre, tant relationnelles que pédagogiques, son message n'en passera que mieux. La voix construit la congruence nécessaire à une bonne communication avec le groupe classe. Par ailleurs, il y aurait énormément de choses à faire au niveau de l'environnement acoustique comme assourdir les salles à l'acoustique trop réverbérante ou rendre plus sonores celles dont l'acoustique est trop sèche. Et pourquoi pas, lever le tabou et s'équiper d'un micro lorsque la voix « fait grève », c'est-à-dire en période d'aphonie.

Comment les enseignants peuvent-ils se prémunir au quotidien de la fatigue de cet outil de travail ?

CL. Il faut éviter le surmenage et le forçage vocal. Il est aussi nécessaire d'échauffer le muscle vocal : prendre le temps de masser, de s'hydrater et de détendre la nuque, les épaules, le dos, la mâchoire, la langue y contribue. On peut ajouter quelques petites vocalisations,

des bruits de lèvres, des sirènes, aller du plus bas au plus aigu de sa voix sans forcer. Après s'en suit une plénitude vocale, d'une durée variable en fonction des gens, allant généralement de 1h à 1h30. Ensuite le muscle a besoin de repos. La santé vocale des enseignants est liée à leur faculté à reposer leur voix, à savoir se taire, cesser d'être dans l'interaction et suffisamment dormir. Parler est un acte psy-

« Les conflits et les tensions relationnelles, l'environnement de travail parfois difficile ont un impact sur la résistance vocale. »

cho-moteur qui engage à la fois les facultés cognitives, la résistance physique et la sphère affective de l'individu. Les tensions relationnelles, un environnement de travail difficile ont un impact sur la résistance vocale. Pour finir, on sait que les pathologies vocales telles que nodules, polypes se déclenchent souvent lors d'une pathologie ORL de type laryngite, rhino-pharyngites, trachéite... Quand on est un professionnel de la voix, il est nécessaire d'être attentif à la manière dont on s'habille et prendre toujours soin de couvrir son cou quand il fait froid.

Qui et quand consulter en cas de défaillance ?

CL. Avec 26 heures de phonation professionnelle par semaine, l'enseignant est en utilisation supra physiologique de la voix. L'opération des cordes vocales concerne 16% des enseignants exerçant. 20% des arrêts de travail sont liés aux problèmes de voix. Lorsque l'enseignant sent une fragilité ORL ou phoniatrique tel qu'un voile durable sur la voix, des difficultés à moduler, un essoufflement ou des douleurs, il faut absolument que son médecin généraliste lui donne accès libre aux spécialistes de la voix que sont les ORL et les phoniatries. Ceux-ci vont pouvoir examiner précisément le fonctionnement des cordes vocales, en fournir une image avec laquelle l'enseignant pourra aller consulter l'orthophoniste qui lui, sera chargé de la rééducation mais aussi de l'éducation en matière d'émission vocale.

Où en sont les politiques de prévention concernant la voix ?

CL. Les pathologies vocales ne sont toujours pas reconnues comme maladies professionnelles. La MGEN déploie une importante politique de prévention des troubles de la voix qui se présente sous la forme de conférences, mais surtout d'ateliers de pratique

vocale en direction des enseignants de tous les degrés. Cinq journées de la voix par an se tiennent en région et à Paris. Elles constituent des actions de prévention sous la forme d'information collective, et réunissent de grands spécialistes nationaux et des artistes reconnus. La MGEN vient aussi de publier sur M@gistère, la plateforme de formation à distance de l'Éducation nationale, un parcours hybride de formation composé d'un module en distanciel avec des jeux de mise en situation ciblant les situations professionnelles à risque vocal élevé et des contenus en présentiel axés sur la pratique vocale. La MGEN publie également *Vocal'ize*, une application mobile gratuite, actuellement disponible sur Iphone et android.

Quel type de formation faudrait-il mettre en place pour les enseignants ?

CL. Il serait bénéfique pour les enseignants d'avoir accès régulièrement à une visite médicale leur permettant de faire le point sur leur forme vocale. La formation initiale devrait comprendre des cours réguliers hebdomadaires abordant la technique vocale mais aussi les domaines connexes à la prévention des troubles de la voix tels que la gestion des conflits, la communication interpersonnelle, la pédagogie, et tout ce qui touche à la posturologie et aux techniques de gestion du stress. **PROPOS RECUEILLIS PAR VIRGINIE SOLUNTO**