

COMMENT PROTÉGER SA VOIX ?

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 qu'on la connaisse. La prévention de la voix commence par l'exploration progressive de celle-ci.

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...

*Corinne Loie
Orthophoniste*

PRINCIPES ELEMENTAIRES DE PREVENTION VOCALE

1) L'hygiène de vie ?

- **Une alimentation variée mais pas trop épicée** (via l'œsophage dont l'extrémité supérieure se trouve juste derrière le larynx, l'acidité gastrique peut remonter jusqu'au larynx et « grignoter » la partie postérieure des cordes vocales)
- **Une bonne hydratation** : préférez l'eau, les tisanes à l'alcool (irritant des cordes vocales) et aux sodas ou boissons gazeuses qui favorisent l'acidité gastrique.
- **Le sommeil et le calme** contribuent à la bonne santé de la voix. 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.
- Le tabac est à proscrire autant que faire se peut pour tout professionnel de la voix (aggravation de la voix en vue et au pire cancer O.R.L).
- Signalons que les lombalgies chroniques (troubles posturaux) les symptômes prolongés de tension physique et / ou psychiques, sont souvent générateurs de difficultés vocales...

2) Les personnels médicaux :

- **L'ORL** est le médecin spécialiste des troubles du nez, de la gorge et des oreilles. Il examine « l'état du terrain » et peut pratiquer des bilans auditifs (examen audiométrique)
- **Le phoniatre** est le médecin spécialiste des troubles de la voix, de l'articulation, du langage et de la parole. Ces deux spécialistes examinent, diagnostiquent et traitent par prescription médicamenteuse, orthophonique et / ou chirurgicale. Les examens ne sont pas douloureux mais peuvent être coûteux dès lors qu'il s'agit de praticiens libéraux pratiquant des dépassements d'honoraires.
- **L'orthophoniste** est un thérapeute para-médical ne travaillant que sur la prescription des deux précédents. L'orthophoniste éduque et rééduque. Ses soins sont remboursés.

- **L'endocrinologue** réalise les bilans hormonaux (thyroïde, para-thyroïdes)

Se soumettre tous les 18 mois environ à une consultation systématique de dépistage des pathologies vocales auprès d'un phoniatre est vivement conseillé à tous les enseignants.

3) 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 capital vocal s'entretient : Des exercices de lecture correctement menés, des vocalises, un travail postural et respiratoire aide à préparer sa voix. Un bon professeur de chant, un orthophoniste spécialisé en phoniatry peuvent vous guider.
- 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-même à améliorer la qualité de la voix.

4) 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 on se positionne 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 PRECIS DE TECHNIQUE VOCALE

1) En classe, quel mode respiratoire utiliser ?

La respiration costo-diaphragmatique (basse et latérale).

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

2) Vous voulez que votre voix porte, vous pensez :

- A éviter de vouloir « faire du son »
- A votre implication dans le contenu de votre message
- A l'auditeur
- A la respiration
- A la verticalité (mise à disposition du corps)

3) Votre voix est monocorde et sans intonations. Vous voudriez la moduler.

Vous y parvenez en :

- Restant connecté au contenu de votre message et aux ressorts psychiques de votre motivation
- En 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.

Attention, 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).

4) En classe quand votre voix commence à se fatiguer, vous :

- Respirez
- Ralentissez le débit
- Diminuez l'intensité
- Vous positionnez 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.
- Dès que vous en avez la possibilité, vous vous étendez et effectuez quelques exercices de relaxation.

5) En cas d'aphonie, il vaut mieux :

- Sans "pousser" les sons, s'exprimer lentement dans le médium, voire le grave de la voix avec une intensité moyenne. Evitez de chuchoter ou de chercher à forcer l'intensité, cela ne ferait que déclencher des mouvements compensatoires dommageables pour la voix
- se faire un bon grog (eau bouillante, miel, citron et rhum) avant de se coucher.
- Prendre quelques remèdes homéopathiques tels que : Aconitum Napellus 7CH, Arnica 7CH, Rhus Tox 7CH, Spongia Tosta 5 CH et Sambucus Nigra 5CH, une granule de chaque tous les quarts d'heure, à espacer dès l'amélioration.
- les infusions de thym sont également recommandées.
- dernier recours : manger plusieurs gousses d'ail crues !

6) 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 utilisé 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 ! ».

- Leur faciliter à eux la tâche en positionnant les pupitres et vous même à hauteur d'yeux.

7) 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...

8) 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.

9) *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

10) *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 »)
- 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 ; bonnes adresses page 6). La tête doit rester dans le prolongement du corps ainsi que le menton. Protrusion du menton, hyperextension de la tête et affaissement thoracique du corps vers le bas au moment de la prise de parole sont synonymes de forçage vocal.

11) *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.

Renforcé par la mode des voix féminines enfantines acidulées et soufflées, ce comportement vocal se rencontre souvent chez les enseignantes stagiaires ayant une certaine image de leur féminité s'accommodant mal avec l'autorité et le pouvoir qu'en réalité elles convoitent mais avec culpabilité et sans vouloir prendre les risques que cela entraîne

- Avec l'écoute et le soutien d'une orthophoniste, il vous faudra apprendre à accepter de prendre la place qui est la vôtre (celle d'une adulte et non pas d'une petite fille) et changer votre geste vocal en vous servant de votre voix de poitrine pour parler.

12) *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 vocales et ralentit la fréquence de vibration du vibrateur, ce qui a pour effet d'aggraver le fondamental de la voix.

13) *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.

14) *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.

15) *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 possibles (sifflets, tambourins, triangle etc....) afin d'épargner votre voix dans les situations de rassemblement.

- Développer 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 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 la voix sans efficacité aucune.

- Soigner les consignes en précision, concision et clarté de façon à vous éviter les redondances inutiles.
- N'hésitez pas à descendre parfois avec eux dans le bassin afin de parler à leur hauteur en les disposant autour de vous.
- Evitez de parler du bord de la piscine en vous baissant.

16) 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...

17) 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.

18) Vous consommez beaucoup de pastilles mentholées car c'est bon pour la gorge.

Non, chez certaines personnes le facteur rafraîchissant du menthol « gèle » les cordes vocales par l

19) Je pousse toujours le chauffage à fond l'hiver car je suis sûre ainsi de ne pas m'enrhumer :

Les cordes vocales aiment l'humidité. Une ambiance surchauffée peut leur être néfaste.

20) 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

21) 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, 8 jours de silence total et d'une rééducation orthophonique en pré et post-opératoire

22) 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 une semaine de silence totale et un arrêt de travail d'un mois environ.

23) 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

*Corinne Loie
Orthophoniste*