

ministère
éducation
nationale



École maternelle

Imaginer sentir créer

La voix de l'enseignant

Août 2007

LA VOIX

Instrument de communication, elle devient pour l'enseignant, instrument de travail proposé à l'écoute des enfants. Celui qui se donne à entendre doit constamment contrôler son expression vocale pour l'adapter au message à transmettre. Il lui faut nourrir un texte d'expressivité, mettre en relief les mots clés, garder son message intelligible jusqu'à la fin de la phrase, solliciter, voire séduire l'écoute par une voix ferme, sécurisante, dynamique tout en étant chaleureuse.

Connaître sa voix

La voix parlée : Elle est l'image de notre moi, le baromètre de notre sensibilité.

Quelles caractéristiques de la voix ?

- Sa hauteur : aigue, grave, perchée, etc.
- Son intensité : sourde, douce, forte, tonitruante, etc.
- Son timbre : claire, voilée, granuleuse, rauque, éraillée, enfantine, détimbrée, chaude, légère, profonde, vulgaire, veloutée, acide, métallique, sifflante etc. .
- Son expressivité : décidée, ferme, sécurisante, brutale, coupante, tranchante, sarcastique, cinglante, pointue, apaisante, charmeuse, agressive, lumineuse, ironique, timide etc. .

La voix chantée : Il convient de situer sa voix afin d'en connaître la tessiture pour savoir dans quel registre chanter : grave, aigu, etc.

Tester sa voix

Enregistrer sa voix, l'écouter pour pouvoir porter une « écoute » critique afin de corriger le volume sonore, le débit, l'articulation etc.

S'enregistrer en lisant un texte à haute voix ou pendant une conversation avec un familier, essayer de définir les critères suivants :

- Le débit : lent, rapide, « haché », fuyant, saccadé
- Les respirations : sonores, sifflantes, discrètes, inaudibles, fréquentes, espacées ?
- L'accent tonique : appuyé en fin de phrase, traînant, ou « inversé » afin de donner relief et sens à certains mots clefs (technique utilisée par les hommes politiques) ?
- Les accentuations : nombreuses, inexistantes, soumises aux respirations ou au sens du texte ?
- L'intonation : chantante, mélodieuse, monocorde, présentant des décrochés (je vous ai compris)
- L'expressivité : artificielle, spontanée, mobile ennuyeuse ?
- L'intelligibilité : claire, nette, confuse, constante, fluctuante ?
- Les voyelles : « i », « é », « è », rentrées ou claires ; « on », « an », « un », « ein » ; nasales « enrhumées » ou claires ?

- Les consonnes : « percussives » ou « aplaties », gutturales ou filante, dentales, « à l'anglaise » ou non ?
- Etc.

Exercer sa voix

1) Placer sa voix

Dire « bonjour » spontanément, s'écouter. Si elle semble claire, chantante, bien timbrée, sans aucun effort, sans tiraillement dans le larynx, c'est qu'elle est bien placée. Si par contre elle éveille picotements, tension dans la gorge, plaques rouges à la base du cou, envie de se gratter la gorge pour chasser un chat récalcitrant, il va falloir alors apprendre à poser sa voix. Reprendre l'exercice, répéter l'exclamation sur différentes hauteurs, avec des intensités diverses jusqu'à trouver celle où l'on est le plus à l'aise.

2) Hygiène et santé de la voix

- Se moucher systématiquement tous les matins et tous les soirs pour maintenir les narines tout le temps propres et aptes à faire fonction de filtre
- Veiller à ce que les enfants autour de soi agissent de même (surtout en maternelle)
- Ne pas prendre de sirop en cas de rhume, mais commencer par dégager le nez avec des gouttes qui ne contiennent pas de substances vasoconstrictrices
- Eviter de diriger les aérateurs de voiture ou les ventilateurs vers son visage et son cou
- Se méfier de l'air conditionné qui assèche les muqueuses
- S'informer des effets secondaires de médicaments que l'on peut être parfois obligé de prendre : antidépresseurs, décontractant musculaires et traitements hormonaux dénaturent le timbre de la voix, et lui font perdre tonicité et hauteur
- Ne pas crier lors de manifestations ou autres regroupements ...
- Ne pas crier mais préférer les colères froides ou les gros yeux ...
- Eviter la cigarette et la fumée de cigarette : le tabac durcit les plis vocaux allant jusqu'à faire émerger à leur surface une sorte de « durillon ». La voix féminine prend un timbre rauque ...
- Prendre le temps de souffler avant que le stress vienne s'insinuer aux tréfonds de votre glotte, provoquant un débit haché, saccadé, et un dysfonctionnement de la respiration

La respiration et la relaxation sont les deux axes autour desquels se construisent l'hygiène et la santé de la voix.

« Jogging » vocal journalier

1) La posture

Debout les pieds écartés de la largeur du bassin, on modifie l'écart naturel des pieds pour les amener parallèles ; le dos se décambre, le torse s'encastre dans le bassin qui a basculé permettant l'effacement de la courbure lombaire, la colonne vertébrale s'élance, la nuque se dégage, les épaules tombent et on a l'impression de s'enraciner au sol.

Se baisser très progressivement en laissant aller les bras comme s'ils étaient en chiffon. Descendre le plus possible en restant très décontracté puis remonter très lentement en déroulant la colonne, vertèbre par vertèbre, la tête toujours proche du sternum. Bailler plusieurs fois pour décontracter la gorge. Mâcher comme si l'on avait un énorme chamallow dans la bouche, cela décontractera les joues.

2) Les respirations

La respiration ventrale étant installée, il va falloir progressivement allonger les temps d'expir et raccourcir les temps d'inspir, pour arriver au rythme de la diction et du chant. On veillera à ménager des « temps vides » à l'intérieur de ce mouvement de va-et-vient du souffle, à la fin de l'expir, on laissera se faire de lui-même, après quelques secondes d'arrêt, le réapprovisionnement en air des poumons ; tandis qu'à la fin de l'inspir, on prolongera le temps de « rétention » et non de blocage avant de laisser les poumons se vider etc.

On s'exercera sur le diaphragme, en lui imprimant des mouvements de piston indépendants de la respiration (permettant par la même occasion un massage des viscères qui ne peut que contribuer au bien-être et apaisement général)

3) Jeu vocal minimal

Jouer sur un prénom : « Roberto mio » en l'appelant en déployant toute une gamme d'émotions, de l'exaspération jusqu'à la plus extrême tendresse.

Dire dans un seul souffle : « Roberto mio la belle eau ! » Puis rajouter « horrible »

Dans cet exercice on place sa voix :

- « Roberto mio » modèle le son de la voix en plaçant en avant les lèvres
- « La belle eau » ouvre l'espace entre le plancher de la langue et le voile du palais
- « horrible » développe les résonateurs en arrière du pharynx et de la luette

Prononcés l'un après l'autre, ils font emprunter à l'émission vocale tout un circuit passant de l'avant vers l'arrière et produire un véritable gargarisme vocal destiné à éclaircir la voix.

4) Jeux de timbres

Jouer avec les différents registres : Grosse voix, voix d'enfants, voix nasillarde pour découvrir les résonateurs. Parler avec des accents locaux, étrangers. Imiter des cris d'animaux pour découvrir les possibilités multiples des résonateurs.

Imaginer que l'on passe à côté d'une pâtisserie : En laissant les lèvres détendues, les narines bien ouvertes, pousser des petits grognements gourmands... Hummmm, élargir le registre en montant de plus en plus et être attentif aux zones résonnantes. C'est un excellent exercice pour mettre les plis vocaux en forme.

Pour éviter l'aphonie

- Il ne faut pas nécessairement, lorsqu'on fait la classe parler haut et fort pour être entendu.

- Avant de commencer : pratiquer le jogging vocal .Les cordes vocales ont besoin d'être chauffés avant l'effort .
- Ne pas faire de phrases trop longues sans respirer . Se détendre en pratiquant de grandes respirations.
- Après avoir donner les consignes d'une voix claire à destination du fond de la classe et avoir contrôlé que tous ont bien compris, respirer, baisser les épaules laisser tomber la mâchoire.
- Exiger des temps de silence ,excellents pour la concentration des enfants et la santé vocale
- Si l'on a besoin d'exploser , le faire pour évacuer le stress mais ne pas forcer sur la voix . Pour éviter le forçage prendre un registre aigu désagréable à entendre mais efficace.
- Si vous avez un rhume, le soigner dès les premiers symptômes en désinfectant les voies respiratoires supérieures.
- Si vous avez une angine (donc un problème vocal) voir un ORL qui jugera de l'importance de l'inflammation.

Soyez attentifs à votre débit

- Si vous parlez dans une grande salle, votre débit doit être moins rapide que si vous vous adressez à un petit groupe. Souvent les enseignants parlent trop vite devant les enfants qui n'ont pas le temps de saisir le sens des paroles. Ceux-ci sont souvent accusés, à tort, d'être inattentifs ? Ont-ils vraiment entendu ce que je viens de leur dire ?
- L'articulation dépend plus de l'attention que l'on y apporte que des mouvements exagérés des lèvres ou des mâchoires.

Que faire en cas d'urgence ?

- Aphonie ou dysphonie : S'arrêter, ne pas parler pendant vingt-quatre ou quarante –huit heures. Prendre un rendez-vous chez la phoniatre. En attendant : silence ou pratiquer la voix bourdonnée. Se relaxer, pousser de grands soupirs, expirer en tirant la langue à fond, cela décontracte.
- Dès que se présente une dysphonie quelconque, picotements, inflammation etc. ; être vigilant, ne jamais forcer. Organiser le travail en fonction de la fatigue vocale .Exposer les difficultés aux élèves, leur demander de vous aider

La voix a besoin d'exercice comme tout autre instrument de musique .Jeux de voix parlée , chantée , rythmée , murmurée , jeux de lecture à voix haute (individuelle , collective ou en chœur) vont permettre à la voix de prendre de la couleur , du timbre , de dynamisme , du « muscle » , du souffle , de l'assurance , du contrôle .

Bibliographie : - Se former à l'enseignement musical de Claire Gillie-Guilbert Chez Armand Colin . Jeux voix vocalises chez Fuzeau