

La voix en situation d'enseignement



Introduction. La voix des enseignants : entre pratique et symbolique

En tant que professeur d'art et de musique, notre essence propre est de vibrer. Si l'expression « corps et âme » prend ici une valeur aisément signifiante, l'on admettra qu'il est peut-être parfois plus facile de vibrer « d'âme » que de « corps », de vibrer donc davantage conceptuellement que physiquement, dans la vie de tous les jours. Alors que le concept peut être caressé de l'esprit au volant d'une voiture, au détour d'une rue, à l'écoute d'une oeuvre, dans l'interstice de nos actions quotidiennes répétées, l'acte physique de vibrer entraîne irrévocablement un retour vers soi, une écoute de soi, une introspection dont l'ampleur nécessite un certain temps, une certaine disponibilité et un certain engagement.

C'est pourtant bien l'appel du corps qui donne l'élan à la voix pour exister en conscience et prendre sa place. En tant qu'être parlant, l'instrument des pédagogues, toutes disciplines confondues, et qui plus est dans le domaine musical et artistique, c'est bien la voix reposant sur le corps vibrant. Connaître son corps, appréhender sa voix, l'apprécier, la préserver, l'entretenir, la muscler (les cordes vocales et toute la mécanique respiratoire engagées dans la phonation sont majoritairement constituées de muscles) convoquent une connaissance élémentaire de l'anatomie du système phonatoire et du processus d'émission sonore.

Bien que le phénomène vocal occupe aujourd'hui encore largement le terrain de la recherche scientifique tant il reste mystérieux, notre instrument est pourtant bien loin de toute science inaccessible. Il suffit de redescendre la voix de sa tour d'ivoire, malgré la fascination qu'elle opère de tout temps en raison de ses multiples symboliques, et de la sentir vibrer à l'intérieur de nos résonateurs, constitués de cavités osseuses et de chair palpable. Elle n'est donc pas bien loin, la voix, non. Elle est dans nos rires, nos larmes, nos éclats, nos silences. Elle reflète nos intentions, des plus inavouables au plus déclarées. Elle dévoile nos humeurs, des plus lumineuses au plus troublées. Elle nous raconte, le plus souvent à notre insu.

Alors que faire d'elle au cœur de nos transmissions ? Le passage, peut-être, à double sens, de soi vers l'autre, tel le mouvement cyclique de la respiration à la source du son de parole ; une parole traversée par l'inouï de notre voix, que l'autre peut, ou non, percevoir selon le degré d'ancrage et de perméabilité dans notre communication. Dans le contexte pédagogique, cela veut dire qu'il faudrait alors admettre la liberté de l'élève à consentir à une parole (du latin « consentire » : ressentir ensemble) ou de ne pas se laisser guider par elle si celle-ci ne semble pas d'abord incarnée.

Mais comment incarner sa voix dans nos missions d'enseignants ? La maïeutique de Socrate est une philosophie bien connue de la pensée pédagogique. Il s'agit d'une technique visant à faire accoucher les esprits de leurs savoirs. Le rôle de l'enseignant est alors d'accompagner l'élève en le questionnant. La prosodie de nos voix professorales joue elle aussi un rôle essentiel dans la mise au monde des connaissances par les apprenants eux-mêmes. Cette musicalité de la langue est à la source de son système propre, et apprendre à en jouer, en usant de nos meilleurs rythmes et de nos meilleures intonations, est non seulement l'affaire d'une vie mais aussi de quelques petites astuces toutes simples pour apprendre à prendre soin de sa voix

au jour le jour : s'hydrater, s'échauffer, éviter de se racler la gorge, parler à une intensité normale, adapter sa parole au contexte, gérer l'environnement sonore, respirer calmement, ménager des pauses vocales, s'octroyer du repos et du sommeil, adopter une bonne hygiène alimentaire, soigner sa posture, chercher son confort vocal.

Parce que la voix, finalement, c'est se donner corps et âme, c'est accoucher des petites parcelles de soi au quotidien, qui rythment nos échanges, nourrissent nos transmissions, renouvellent nos passions. La voix des profs, si intensément donnée, souvent sans mesure ni retenue, mérite d'être connue à sa juste valeur, celle de nos unicités. Prise en considération, chaque identité vocale peut dès lors apporter sa pierre non seulement à l'édifice pédagogique, mais également à la communauté humaine.

Clara Inglese,
chanteuse lyrique et romaniste
professeure de chant / voix
co-fondatrice de Lettres en Voix asbl

www.lettresenvoix.org / www.clarainglese.com

A. État des lieux, présumés :

Notre voix est unique, car la somme de nos composantes sont uniques : taille des cordes, notre personnalité, notre corps, notre vécu.

Notre voix est aussi notre outil de travail. Nous, enseignants, sommes en hyperactivité vocale quotidienne. Nous mobilisons notre voix plus longtemps que la normale, de manière plus soutenue pour les cours collectifs, et de manière intensive pour les cours de chants et surtout les cours de formation musicale. Plus longtemps, plus fort. Idéalement, parler ne doit jamais nous faire mal.

Les muscles mobilisés sont sensibles, il faut en prendre soin. Votre voix c'est vous, traitez-la comme vous souhaitez être traité vous-même : conscientisez son état, respectez les limites, prenez-en soin au quotidien. Bien dormir, bien manger, être heureux, c'est la base.

Comprendre notre appareil vocal et auditif et apprendre à le ménager est aussi primordial. Ensuite, en cas de dépassement de nos limites, il faut comprendre le problème et trouver des solutions pour le résoudre.

Voix conversationnelle	Voix impliquée, de cours, surtout collectifs	Voix de détresse
	Se fatigue plus vite, tient moins longtemps si on n'en prend pas soin	

Le défi est de ne pas tomber dans un cercle vicieux.

Cercle vicieux : voix fatiguée – je force – même dans la voix conversationnelle le volume est faible - donc je force, agression des cordes – je vais de plus en plus loin dans la dégradation des cordes vocales. ¹

Attention ! Parler à voix basse ne protège pas vos cordes, au contraire, puisque pour vous faire entendre vous enverrez plus d'air, provoquant un assèchement des cordes et forçant les muscles du larynx. Une voix douce est préférable.

B. La voix

En gros :

AIR (les poumons) → VIBRATIONS (les cordes vocales) -> RESONATEURS (le pharynx et les sinus)

Voix parlée et voix chantée. Nous utilisons nos 2 voix de la même manière, même si dans la voix chantée la respiration et son soutien, les résonateurs ou le corps et sa verticalité sont plus exploités.

La posture. Elle est la base d'une voix bien utilisée, même si on ne le sent pas forcément.

- La position de la tête sur le cou doit permettre des mouvements du larynx fluides – imaginez-vous comme une marionnette suspendue par un fil. De nombreuses situations de cours nous amènent à parler en tournant, en baissant, ou tendant la tête, ce qui est assez mauvais. Essayons dans la mesure du possible de garder une posture permettant une liberté de mouvement pour le larynx.
- Posture générale : souplesse, tonus, liberté, et équilibre dans l'agencement de nos multiples mouvements pour rendre fluides nos actions respiratoires, musculaires et du larynx.

La respiration. 1. Souplesse du diaphragme 2. Petits volumes d'airs 3. Détente et souplesse

Les cordes vocales. Les cordes vocales sont des muscles d'1 à 2 cm : leur tonicité et leur souplesse s'entretient, y compris en tenant compte de votre âge, comme un sportif entretient ses muscles.

Pour en prendre soin : les économiser en 1^{er} lieux, tenir compte de l'environnement, bien les hydrater, les assouplir par des échauffements, inhalation d'eau chaude + huiles essentielles (thym, eucalyptus, lavande, sauge), massage.

Lorsque nous respirons, les cordes vocales sont ouvertes, l'air y passe sans entrave. Il n'y a pas de sons. Pour en produire, elles se touchent complètement et vibrent quand l'air passe, légèrement pour un murmure, ou s'entrechoquent comme des coups de marteau-piqueurs si on vocifère une phrase. Idéalement, il faudrait produire une voix douce mais utiliser les autres résonateurs et autres tonicité de muscles pour plus de volume, sans trop d'air, et non l'inverse. Et dans tous les cas, douceur et souplesse.

¹ Enseignants, prenez soin de votre voix !, Joana Révis, Stéphanie Perrière, De Boeck supérieur

Les voyelles offrent la résonance avec une bouche grande ouverte, les consonnes la sculptent.

Voix cassée = cordes qui vibrent mal, muqueuse agressée ou abimée. Risque de développer des nodules, œdèmes, polypes. Comme pour des durillons, la peau se protège.

En clair. La conscientisation et l'attention à notre appareil phonatoire, aux facteurs d'influences et la conscientisation de nos paramètres de voix (timbre, hauteur, volume, heures passées à parler/crier), sont les clés d'un parcours vocal fluide et sans accrocs. Ecoutez-vous, et enregistrez-vous pour une meilleure perception extérieure de votre voix. Observez votre posture dans un miroir. Bienvenue au cœur de votre voix, le miroir de vous-même.

Pour aller plus loin :

La respiration: l'inspire se fait Nord-Sud: l'abaissement du diaphragme générant un appel d'air dans le bas des poumons tel un verre immergé dans une bassine d'eau.

Les résonateurs sont l'oro-pharynx et les sinus.

Pour les voyelles, il ne s'agit pas d'ouvrir grand la bouche, mais de relâcher la mâchoire inférieure, la jonction des 2 mâchoires étant source de tensions refermant l'oro-pharynx, espace de résonance. Les voyelles se forment à l'arrière de la bouche, dans l'oro-pharynx, grâce à la position de la langue, les lèvres venant de manière subtile compléter le formant (exemple : a-o la lèvre supérieure s'arrondit pour le o).

Aucune tension d'articulation ne doit se trouver dans les lèvres, excepté la tonicité. C'est parce que les voyelles se forment dans l'oro-pharynx (1er résonateur) qu'elles peuvent se développer à l'intérieur de l'instrument, notamment vers le 2ème résonateur que sont les sinus, et par là se développer et s'amplifier. Dans la bouche, nous sentons la vibration qui se déplace en fonction de la hauteur du son. La surarticulation ou une articulation non optimale génère de la tension dans le larynx et referme l'oro-pharynx.

Le palais mou joue un grand rôle dans la qualité du son, dans l'espace oro-pharyngé, surtout pour avoir une voix flexible dans l'intonation. Il s'agit de le rendre actif. L'on peut penser y "envoyer" les voyelles afin de l'activer et de maintenir le flux d'air dans la colonne d'air.

Les consonnes sont de manière générale courtes et percussives, la pointe et l'arrière de la langue développant une agilité légère. Elles ne sont jamais explosées vers l'avant ce qui entraînerait à nouveau les effets d'une surarticulation.

C. Ce qui influence notre voix :

La fatigue, gérer la classe, l'hygiène quotidienne, fumer, l'état physique, l'état émotionnel, le mode de vie, le lieux, l'interlocuteur, l'implication, le stress, ...

Dormir. Durant le sommeil, notre corps récupère, et sécrète du cortisol qui apaise les tensions et irritations et le prépare aux efforts du lendemain. Dormir du côté droit

Stress. Le stress entraîne possiblement des tensions dans le corps, de l'acidité gastrique, une modification du rythme cardiaque, un assèchement salivaire, une mâchoire serrée, un état d'esprit plus propice au forçage, moins de conscience de son corps.

Reflux gastrique.

- Evitez certains aliments qui favorisent la production d'acidité : le sucre !, le gras, les produits sur-transformés et remplis d'additifs, les boissons gazeuses ainsi que le café, l'alcool, les agrumes ou jus de fruits industriels, les produits laitiers éventuellement, le piment, le pain blanc frais, ... Pour compenser le manque de sucre et de gras, il vous reste l'amour 😊
- Manger calmement, solide mais léger le soir, ne pas s'allonger immédiatement après un repas
- On se caaaaalme
- Des bonbons à la glycérine (type Grether's) font également partie d'un bon "kit" pour chanteur
- Ne pas utiliser de spray nasal car la température froide a un effet vaso-constricteur.
- La douche nasale à température du corps avec du sel (sachets spéciaux) est idéale.
- En cas d'urgence : argile blanche, sauge, gingembre, propolis, etc

Sport :

- Pilates (travail de la musculature profonde)+ yoga (travail de fluidité et d'équilibre) + natation + tout autre sport à condition de veiller à sa respiration durant l'effort et de ne pas créer de tension de fermeture dans la glotte, comme dans un effort tel que soulever un poids très lourd.
- Les méthodes Feldenkreis et Alexander permettent de travailler sur la posture, la proprioception et la motricité fine afin de fournir l'effort musculaire optimal pour un résultat maximal.

D. Bien - pas bien :

	BIEN	PAS BIEN	
	Boire beaucoup d'eau à température ambiante pour hydrater les cordes et les muscles pendant le cours + les pauses	Boissons gazeuses, café, alcool, sucre	
	Consulter un spécialiste en cas de problème	Forcer sa voix	
	Arrêter de parler en cas de problème	Toux excessive pour éclaircir sa voix, mieux vaut boire	
	Être attentif.ve aux signaux d'alertes (soucis récurrents, pertes de voix, etc)	Parler trop longtemps	
	Reposer sa voix régulièrement pendant le cours	Crier ou parler trop fort	

	Reposer sa voix régulièrement pendant l'année	Fumer ou être exposé à la fumée	
	Pratiquer des exercices de chauffés et détente de voix *	Abus de sirops, sprays, médicaments anti-inflammatoires, anti-dépresseurs	
	Protéger sa gorge quand il fait froid	Chuchoter abime le larynx, préférez parler à volume minime	
	Trouver sa hauteur de voix parlée naturelle	Climatisation	
	Dormir suffisamment	Être fatigué physiquement ou émotionnellement	
	Vérifier l'humidité de votre environnement	Air trop sec	
	Miel, tisanes, sauge, ...	Alimentation qui provoque de l'acidité (fruits, aliments sur-modifiés, ...)	
	Être heureux.se	Ne pas être heureux	
	Identifier les moments ou lieux à risque (fin d'année, hiver, une classe en particulier,...)	Parler doucement mais en forçant	
	Équilibre entre le niveau sonore à produire et l'énergie du corps		
	Répartir l'énergie demandée dans tout le corps...	...pas juste dans la gorge	
	Reposer sa voix immédiatement après une sensation vocale désagréable	Ne jamais se retrouver à bout de souffle après avoir parlé/chanté	
	Être heureux.ses 😊	Le stress, la dépression	
	Phrases courtes, reprises d'air courtes et régulières, fluides et silencieuses	Grandes inspirations régulièrement	
	Respiration abdominale afin de gérer correctement le flux d'air (tube de dentifrice)	Trop d'air assèche les cordes et crée un excès de pression.	
	Phrases courtes, articuler les voyelles, ouvrir la bouche, être face au public, varier l'intonation, s'aider de gestes	Parler fort pour être mieux entendu	
		1h de silence suivi d'1h de cours collectif dans une classe résonnante	
	Utiliser les résonateurs(bouche ouverte, voyelles sonores, articulation verticale, sinus, oro-pharynx) pour plus de volume et de précision plutôt que forcer les cordes	
	Penser résonance plutôt que...	...projeter le son	
	Être capable de variations de hauteurs et de volume = voix saine		

	Lavages de nez, inhalations d'eau chaude...	...puisque l'inhalation d'eau froide, ça ne marche pas fort ^^	
	Faire du sport pour le tonus musculaire, Feldenkrais, Méthode, Alexander	Ne pas faire de sport :D	
	Posture droite et souple	Affalé sur sa chaise (coucou les ados, on vous voit !). Les pieds sur la chaise recroquevillés sur sa feuilles est également moyen.	
	Gainage, abdominaux...	...mais en souplesse	

E. Dans la classe – comment bien utiliser sa voix ?

Gestion de l'environnement :

- prenez conscience de l'acoustique de votre classe et de vos divers environnements.
- Surtout ne pas forcer la voix trop souvent même si votre classe à la résonance d'une piscine, un simple tapis peut déjà aider.
- Buvez beaucoup d'eau comme un rituel, et éventuellement utilisez un humidificateur si besoin. Bougez dans votre classe

Comportement vocal habituel :

- préférer une voix douce au chuchotement
- éviter les forçages répétés et/ou les mauvaises habitudes répétées qui amènent à rentrer dans le cercle vicieux
- échauffez votre voix avant de commencer vos cours
- regardez de face l'étudiant à qui vous vous adressez, pas le tableau ou votre instrument, et sans posture tordue.
- Dans une classe collective bruyante, utilisez des trucs pour ramener le calme sans crier : un triangle, un klaxon, frapper sur le banc, tout ce que vous voulez, mais ne forcez pas votre voix.
- Adaptez-la aux besoins du lieu, du moment et des circonstances, diminuer le temps de parole, respirer régulièrement dans une phrase, phrases courtes, articuler verticalement, parler plus lentement

Rappel à l'ordre (plus fort, occasionnel !)

- intention d'agir, énergie, conviction, tonicité, ancrage, posture droite
- se gainer au préalable
- utiliser ses mains en porte-voix

Rituels :

Rituel de début/fin de journée : de l'estimation de ses capacités vocales du jour à une préparation vocale consciente plus ou moins longue, chacun adaptera à ses envies/besoins. * infovoix.com

F. Conclusion

Trop parler fatigue tout le monde : les étudiants, et nous. Parlons donc peu, mais bien !

Hélène Cambier,

Professeure d'écritures-analyse, histoire de la musique, ensemble instrumental

Maître-Assistante en éducation musicale à la He2b Debré/Nivelles

Co-fondatrice de la Fédération des Professeurs de l'Esahr

Chanteuse, auteure-compositrice du groupe « Soie »

Merci à Clara Inglese, Magali Mayenne et Krisna Sauvage pour leurs conseils précieux !

G. Compléments

Speaking like a Singer

How to Assess Yourself and Your Students

As vocalists we are taught to treat our "instrument" well by avoiding things that negatively affect the voice, such as smoking, drinking, shouting and certain medications. However, many singers overlook one of the most dangerous abuses to the voice – *misusing the speaking voice*.

Here are a few concepts and techniques to keep in mind:

Symptoms and Effects of an Unhealthy Speaking Voice

- ❖ Using an incorrect pitch range or improper tone focus while speaking can greatly reduce the health and longevity of one's singing voice.
- ❖ Vocal image is an individual's concept of what their speaking voice should sound like – often this does not match their vocal type.
- ❖ Symptoms of a misused speaking voice include the following:
 - Recurrent hoarseness/laryngitis
 - Pain in the throat or back of the neck
 - Throat clearing
 - Lump in the throat/dry throat
 - Voice breaks
 - Taut neck muscles
 - Quick vocal fatigue



How to Find a Healthy Speaking Voice



- ❖ Singing and speaking voices should have a **similar pitch level**.
- ❖ Just like singing – speaking resonance should be felt in the mask, not in the throat – it should have a supported and resonant tone.
- ❖ Breath support is just as important with speaking as it is singing. Be aware of the breath and where it occurs – too much high chest movement is an indicator that you are breathing incorrectly.

Are you using a Healthy Speaking Voice? Test Yourself!

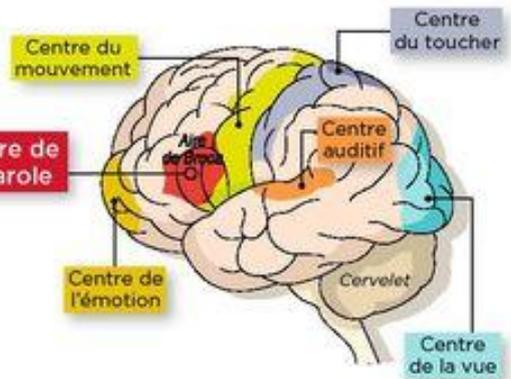
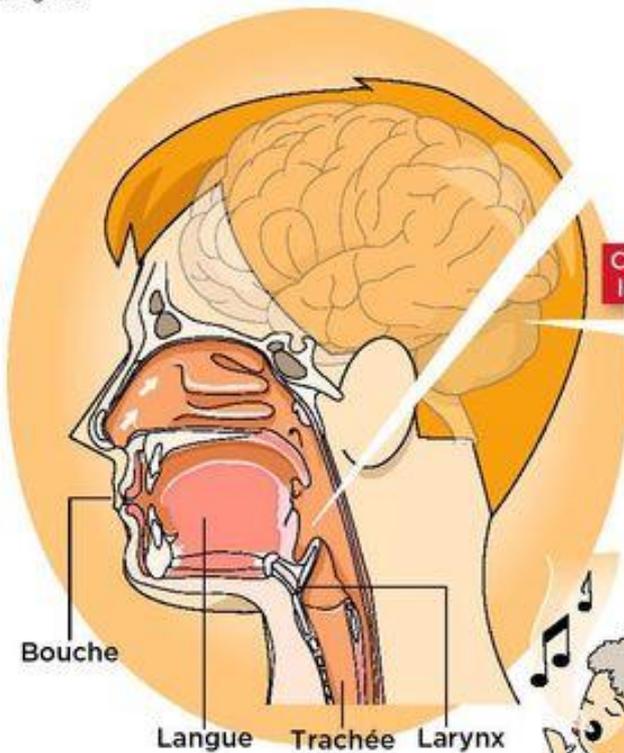
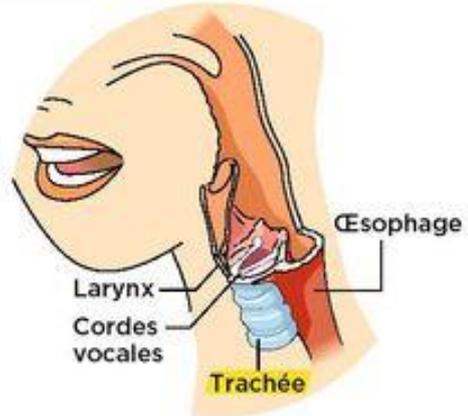
- **Um-Hum!** – Say "um-hum" as if you were agreeing with someone. Compare the pitch level of "um-hum" to the level of your normal speaking voice – if they are very far apart, you might not be using a proper speaking voice!
- **Ragdoll** – Bending over from the waist, keep the knees slightly bent and bring the chin down to the chest. From this position, hum or say "ohh" on a sustained, comfortable pitch. This will demonstrate where the voice should sit naturally, as it forces the resonance high into the mask.

© 2014 Sara's Music Studio • www.sarasmusicstudio.wordpress.com

La voix et le langage

Le larynx, l'organe qui produit les sons

C'est une sorte de tube, situé à l'intérieur du cou, entre le fond de la gorge et la **trachée**. Les sons que nous émettons sont produits par le larynx et la trachée. 2 cordes vocales sont situées horizontalement à l'entrée de la trachée. Lorsque nous respirons normalement, l'air se glisse entre elles. Quand nous voulons parler, des muscles rapprochent les cordes vocales. En passant dans le larynx puis dans la trachée, l'air fait vibrer ces cordes vocales, qui produisent un son. Plus nous faisons passer d'air, plus le son est fort. Selon la **tension** des cordes, le son est aigu ou grave.



Le cerveau, centre du langage

Le cerveau commande au larynx le son souhaité, et à la bouche, l'ordre des mots. Pour la plupart des personnes, le centre de la parole est situé dans la partie gauche du cerveau. Les mots à prononcer sont d'abord produits dans une zone du cerveau appelée « aire de Broca ». Puis ils sont communiqués au larynx et à la bouche. Dès sa naissance, un bébé produit des sons. Mais il doit apprendre petit à petit à maîtriser les muscles de la prononciation et à comprendre les mots.

La bouche, instrument de la prononciation

Le son produit par les cordes vocales est transformé en mots par la combinaison des mouvements de la bouche, des lèvres et de la langue.



À RETENIR

- 1 Le larynx et les cordes vocales, situés dans la gorge, permettent de parler. L'air qui passe dans la **trachée** fait vibrer les cordes vocales, ce qui produit un son.
- 2 Le son est transformé en mots

grâce à la bouche, aux lèvres et à la langue.

- 3 Le cerveau commande le langage. Il demande au larynx de produire un son, et à la bouche d'articuler les mots dans le bon ordre.

Trachée

Tube qui va de la gorge aux poumons, par où passe l'air que l'on respire.

Tension

Ici, fait d'être tendu, étiré.

H. Sources :

¹ Enseignants, prenez soin de votre voix !, Joana Révis, Stéphanie Perrière, De Boeck supérieur août 2021

[La voix, outil essentiel du prof - Thot Coursus](#)

[Fatigue vocale des enseignants : comment s'en prémunir ? \(radiofrance.fr\)](#)

[Posture, corps et voix de l'enseignant débutant :Une démarche clinique de formation \(openedition.org\)](#)

[Anatomie pour la voix \(calais-germain.com\)](#)

Petite bibliographie sur la pédagogie de la voix

Proposée par Clara Inglese

Jacqueline Bonnardot, Le professeur de chant : un luthier qui construit une voix, éd. Henry Lemoine, 2004 (Paris)

Guy Cornut (dir.), Moyens d'investigation et pédagogie de la voix chantée, éd. Symétrie, 2002 (Lyon)

Théodore Dimon, Anatomie de la voix, éd. de l'Éveil, 2020 (France)

Jean Sommer, La voix, cet outil du pouvoir, éd. Lattès, 2020 (France)

Isabelle Calkins, Prenez la parole, prenez votre place, éd. De Boeck Supérieur, 2020 (Paris)

Jean Abitbol, Le pouvoir de la voix, éd. Allary, 2016 (France)

Sirvart Kazandjian-Pearson, Chanter avec son corps, éd. De Boeck-Solal, 2015 (Paris)

Vincent Delecroix, Chanter. Reprendre la parole, éd. Flammarion, coll. « Champs essais », 2012 (France)

Vincent Delecroix, Petite bibliothèque du chanteur, éd. Flammarion, coll. « Champs classiques », 2012 (France)

Marc Dubois, La voix en confort, éd. Symétrie, 2011 (Lyon)

Roger Fiammetti, La respiration totale pour tous, éd. Médicis, 2009 (France)

Jeanne Siaud-Facchin, L'enfant surdoué. L'aider à grandir, l'aider à réussir, éd. Odile Jacob, 2008 (France)

Martine Dupessey et Bruno Coulombeau, À l'écoute des voix pathologiques, éd. Symétrie, 2003 (Lyon)

Benoît Amy de la Bretèque, À l'origine du son, le souffle, éd. De Boeck Supérieur, 2000 (Paris)

Jean-Pierre Blivet, Les Voies du chant, éd. Fayard, 1999 (France)

Benoît Amy de la Bretèque, L'équilibre et le rayonnement de la voix, éd. De Boeck Supérieur, 1997 (Paris)

Banu Georges (sous la dir. de), De la parole aux chants, éd. « Actes Sud – Papiers », 1995 (France)

Richard Miller, La structure du chant, éd. Cité de la Musique, 1986 (France)

-