

Guide de la voix à l'usage des enseignants

LINDA BSIRI

CYCLE 1, 2 et 3

RETZ

www.editions-retz.com

9 bis, rue Abel Hovelacque

75013 Paris

Cet ouvrage est dédié à tous ceux qui, quotidiennement, donnent leur énergie à l'éducation de nos enfants.

Je remercie tous les conseillers pédagogiques de Seine-et-Marne qui m'ont permis d'animer plusieurs ateliers de pratiques vocales durant ces dernières années, en particulier François Saddi et Patricia Andréani, également chef de chœur, sans laquelle l'idée de ce guide ne me serait peut-être pas venue.

Linda Bsiri

Sommaire

Introduction.....	5
-------------------	---

I – PRÉLIMINAIRES : LES PRATIQUES DE BASE

Préambule: les bienfaits de ces techniques	9
1. Respiration et postures.....	11
2. Résonance et vocalisation.....	18
3. Articulation sonore : consonne, syllabe, mot, phrase	28
4. Rythme et intensité.....	35
5. Registres de la voix	39

II – CONNAÎTRE L'APPAREIL VOCAL : DESCRIPTION ET FONCTIONNEMENT

1. Préparer le son.....	42
2. Placer et émettre le son	44
3. L'oreille et la commande du cerveau.....	48

III – PRÉPARER SA VOIX ET SAVOIR LA PRÉSERVER

1. Des moments de repos actifs	52
2. Voix et santé	58

IV – VOIX ET COMMUNICATION

1. En classe	64
2. Les espaces intermédiaires	78
3. Les salles sonores	80
4. En plein air	83
5. Les moments de pause	85
6. Les situations particulières	88
Conclusion	91
Glossaire	93
Bibliographie	95

Introduction

Les enseignants utilisent leur voix en moyenne six heures par jour à l'école.

Elle est leur principal outil de communication pour transmettre les savoirs et assurer un rôle de pédagogue dans des conditions parfois difficiles. Mais cet outil essentiel, faute de connaissances et de formation, est souvent mal utilisé, ce qui provoque le développement de pathologies diverses telles que laryngites à répétition, nodules, ou simplement fatigue vocale.

De plus, les enseignants se trouvent face à un public exigeant qui attend beaucoup d'eux. Une voix fatiguée devient rapidement fatigante et mal placée, elle ne suscite pas l'écoute.

Les enseignants doivent réaliser une double performance :

- une performance vocale, car l'acte de parler ou de chanter mobilise un nombre incroyable de fonctions musculaires ;
- une performance de communication, car ils doivent susciter l'attention d'un public exigeant plusieurs heures d'affilée.

Sont-ils préparés à cela ? Certes non.

Le seront-ils un jour dans leur formation ? Nous l'espérons.

Quoi qu'il en soit, ce *Guide de la voix à l'usage des enseignants* a pour objectif immédiat d'aider les enseignants à connaître et préparer leur voix de façon simple et efficace, afin d'éviter tous les désagréments liés à la fatigue vocale et leur permettre d'exercer leur métier de façon plus sereine.

L'auteur de cet ouvrage a eu la joie de co-animer de nombreux ateliers de pratiques vocales, ce qui lui a permis de mettre au point une méthode adaptée que les enseignants pourront, après l'avoir intégrée, réinvestir dans leurs pratiques avec leurs élèves.

Le DVD qui accompagne l'ouvrage propose :

- une partie audio : exercices et jeux (voix modélisante) ;

– une partie vidéo : postures du corps propices à une bonne diction, situations commentées pour améliorer techniques de voix et communication en situation.

● ● Mode d'emploi du DVD



Les **séquences vidéo** vont vous aider à adopter les postures idéales pour respirer librement et avec amplitude. Elles vous préparent au son.



La **partie audio** prendra le relais pour vous permettre d'explorer votre voix dans ces mêmes postures.

Des exercices ou des jeux seront proposés à la fin de chaque sous-chapitre du livre (vidéo et audio).

Conseil

Accordez-vous une plage de tranquillité en tenue confortable dans une salle paisible et bien aérée pour découvrir les séquences vidéo. Écoutez la partie audio et expérimentez.

N'hésitez pas à émettre vos sons sans avoir peur des voisins, bien sûr à des heures raisonnables !

Chapitre 1

Préliminaires: les pratiques de bases

Ce chapitre a pour objectif de présenter les pratiques de base idéales à l'exploration de la voix, en dehors du contexte scolaire tout d'abord, pour mieux les appliquer en situation ensuite.

Élaboré dans un langage simple, il est accompagné par le DVD (partie audio ou vidéo) afin que les enseignants puissent s'entraîner seuls ou à plusieurs, ce qui peut être un choix ludique dans ce cas.

Les pratiques de base proposées sont adaptées à l'ordre physiologique du mécanisme de l'appareil vocal, largement exposé dans le chapitre 2 (p. 41).

Il nous a semblé plus judicieux de commencer par la pratique, mais vous pourrez lire le chapitre 2 en premier lieu, si vous le souhaitez.

La voix parlée ou chantée s'expérimente par le ressenti du corps avant de s'adresser à l'intellect qui a, bien sûr, un rôle à jouer dans l'analyse et la compréhension des sensations, mais *a posteriori* seulement.

Tous les jeux et exercices proposés sont appliqués à la voix parlée mais peuvent aussi être adaptés à la voix chantée. Ce guide peut donc aider les enseignants à utiliser leur voix parlée dans les meilleures conditions mais aussi à prendre confiance en eux pour développer la pratique du chant, pour eux-mêmes et avec leurs élèves.

Dans ce chapitre de préliminaires pratiques, nous allons expérimenter successivement :

- 1/ La respiration et les postures du corps**
- 2/ La résonance et la vocalisation**
- 3/ L'articulation sonore**
- 4/ Le rythme et l'intensité de la phrase**
- 5/ Les registres de la voix**

Préambule: les bienfaits de ces techniques

Avant de commencer ces pratiques vocales, nous ne manquerons pas de souligner qu'une bonne respiration et une bonne posture du corps vont non seulement contribuer à développer une voix harmonieuse, mais aussi favoriser l'installation d'un bien-être, tant sur le plan physiologique qu'émotionnel.

Sur le plan structurel, en relaxant les zones supérieures du corps et en étirant en douceur les muscles concernés, les problèmes de contracture et de maux divers liés aux tensions dorsales seront évités. La respiration ample, dite diaphragmatique, va oxygéner le sang, les muscles, le cerveau et participer à l'élimination des toxines.

En ce qui concerne l'influence du chant sur la longévité, on remarque que chanteurs et chanteuses d'opéra sont réputés pour leur énergie, et la plupart vivent longtemps.

Les mécanismes mis en place pour développer la voix ralentiraient-ils aussi le vieillissement des cellules et agiraient-ils sur la santé ?

Sans conteste oui, le chant agit sur la santé.

Toute personne qui chante, en chorale par exemple, même sans avoir de connaissance technique, a ressenti les bienfaits de la pratique vocale et beaucoup de joie dans ce partage. Nous pouvons donc réenergiser notre corps fatigué en chantant !

Sans oublier que la détente posturale et respiratoire, ainsi que la vibration interne des sons, ou résonance, agit sur nos émotions : elle nous apaise, de même qu'elle reconforte notre mental, souvent agité. Pourquoi ?

Simplement parce qu'en portant attention à notre souffle, à nos sons, à notre voix, nous portons attention à notre corps au présent, ici et maintenant, sans nous préoccuper d'hier et de demain (mêmes bénéfices que la relaxation).

La voix nécessite une présence immédiate et totale. En pratiquant ces techniques, nous pouvons donc non seulement développer notre confort vocal, mais mieux encore, faire face aux réalités du quotidien (à l'école comme dans toutes les situations de la vie) car l'énergie accrue, la paix et la joie sont des moteurs d'action.

Les bienfaits de ces techniques pourraient faire l'objet d'un ouvrage à part entière, mais l'objectif poursuivi ici est de transmettre quelques pratiques efficaces pour vous aider à explorer et développer votre voix.

Notre objectif n'est certes pas de vous transformer en chanteur d'opéra, ni en orateur reconnu, mais simplement de vous mener sur le chemin qui vous permettra de vous sentir « bien dans votre voix », sans fatigue, et de transmettre les savoirs à vos élèves de manière plus sereine.

Si vous prenez goût aux pratiques vocales, il est probable que vos élèves en ressentiront les bénéfices eux aussi.

1. RESPIRATION ET POSTURES

Tout le monde respire me direz-vous, et notre premier échange avec le monde passe par un inspire-expire, dès la naissance. Mais comment respirons-nous ?

La plupart du temps, adultes, nous n'utilisons qu'une infime partie de notre capacité respiratoire et nous la perdons assez tôt, pour des raisons liées en grande partie au stress dû à notre mode de vie ou à notre histoire personnelle.

Retrouver une respiration large et profonde est le premier acte nécessaire à une émission vocale aisée et confortable.

L'enseignant a besoin de cette connaissance et de ce contrôle, car la respiration est la clef de voûte de la voix.

Conseil

Pour expérimenter la respiration, visionnez tout d'abord les séquences vidéo intitulées « Respiration et postures ».

Installez-vous confortablement pour pratiquer ensuite les exercices et jeux proposés dans la partie audio.

● ● Posture allongée



Séquence vidéo : Les postures, chapitre « Posture allongée »

- Objectifs :
- Respirer en conscience.
 - Préparer la résonance du son avec voyelles et bourdons.

C'est dans la position allongée que l'on retrouve le plus facilement la respiration profonde abdominale, dite diaphragmatique.

Le mécanisme de la respiration pour la production du son est largement décrit dans le chapitre 2 et vous pouvez vous y référer avant ou après avoir expérimenté cette respiration. Mais encore une fois, il est bon de savoir que l'exploration de la voix passe par la sensation et l'expérimentation par le corps avant de passer par la théorie.

Si vous choisissez de pratiquer en position allongée, installez-vous au sol ou sur un lit et lorsque vous serez familiarisé avec cette respiration grâce aux séquences vidéo, vous pourrez aussi produire les voyelles et les bourdons (cf. p. 19) dans la même position. L'avantage de la position allongée est aussi que, même fatigué, vous pourrez vous familiariser avec la respiration diaphragmatique et explorer votre voix tout en vous détendant.



Séquences audio n° 1 et 2

- Objectif :
- Prendre conscience des mouvements du diaphragme en posture allongée.

Exercice 1: Voyelle souffle long (n° 1)

En position allongée, prendre une large inspiration, expirer doucement et lentement en formant une voyelle sur le souffle, sans voiser (ou timbrer).

Exercice 2: Voyelle souffle court (n° 2)

En position allongée, prendre une large inspiration et expirer rapidement en formant une voyelle sur le souffle, sans voiser.

Poser une main sur l'abdomen pour sentir le mouvement du diaphragme.