



GRAPE INNOVATIONS

L'humain à part entière

115 rue Vendôme
69006 LYON

Tél : 04 37 24 04 79
<http://www.grape-innovations-coop.com>

VOTRE FORMATION

La voix, un instrument au cœur de la relation éducative

Document pédagogique

2025

Le but de cette formation est de mieux connaître les incidences de la voix et de la posture dans la relation aux enfants et aux adultes (familles et collègues). C'est un travail sur le corps entier, car la voix ne se limite pas à 2 petits muscles dans la gorge : tout est lié.

Réflexion sur les fonctions de la voix

Il y a mille et un usages de la voix, c'est un outil que nous n'explorons pas assez. Nous en avons usage automatique et nous pourrions tirer plus de nuances et donc d'efficacité si nous la travaillions.

La voix

Du premier cri au dernier souffle. Le premier moteur de notre voix, c'est le souffle. Il faut retrouver l'aisance vocale que nous connaissions, en retrouvant les bons gestes vocaux et posturaux, en retrouvant la respiration abdominale (regarder un bébé babiller, pleurer, respirer, c'est notre maître).

Connaitre sa voix

Visualiser et se représenter concrètement les organes relatifs à la voix :

- Planches physiologiques
- Massothérapie
- La respiration totale de Fiammetti :

<https://www.youtube.com/watch?v=9JqFWUjxI1Q>

Trouver l'écoute de soi-même, connaître sa voix, connaître le mécanisme d'ajustement vocal (imiter la voix des enfants pour s'en rendre plus accessible, mais sans perdre sa propre identité vocale).

Enrichir le timbre et la couleur de sa voix, avec un souffle efficace, permet de se faire entendre plus facilement.

[http://voix-corps-enseignement.univ-](http://voix-corps-enseignement.univ-lyon1.fr/webapp/website/blank_page_content.html?websiteId=1448151&pageId=718)

[lyon1.fr/webapp/website/blank_page_content.html?websiteId=1448151&pageId=718](http://voix-corps-enseignement.univ-lyon1.fr/webapp/website/blank_page_content.html?websiteId=1448151&pageId=718)

La voix et l'enfant : c'est son premier domaine d'exploration, avant même la motricité : trouver des solutions pour canaliser, accompagner, mais pas faire taire, et bloquer l'expression et la créativité (subtil...!) : **Texte A.BUSTARRET dans l'oreille tendre**

La place du silence

On oublie complètement la place du silence dans le monde de l'enfance et dans notre société en général, même à la sieste, il peut y avoir de la musique.

<http://www.enfant.com/votre-bebe-0-1an/0-3mois/Faut-il-le-protéger-du-bruit.html?cpage=2>

La voix est le miroir et la mémoire de notre monde intérieur, la voix de la mère est le premier son qui nous accompagne dès le 4ème mois de la vie intra-utérine.

http://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/developpement/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-developpement-sens-ouie-audition

Les enfants ne s'y trompent pas, ils entendent dans notre voix d'abord notre sensibilité, avant le sens des mots. Faisons l'expérience d'écouter une langue étrangère : nous sommes beaucoup plus sensibles à la musique des mots et au ton sur lequel ils sont dits. Puisque le sens nous échappe, c'est un autre pan de la communication qui apparaît : la communication non-verbale. Pour les petits, (et pour les plus grands comme nous le verrons), elle est primordiale.

Voilà pourquoi la thématique de la fatigue vocale touche à des domaines vastes, complexes et aussi intimes.

Le stress

Le stress a une incidence directe sur la voix, car il s'inscrit dans le corps (tensions musculaires, mauvaise posture) et dans le souffle.

Incidence du bruit sur le stress

Texte du ministère de la santé sur le bruit au travail 2007

<http://www.ast74.fr/upload/fiches/2010/jekhtmfpq.pdf>

Apprentissage de quelques techniques de détente express

A 2, la poupée de chiffon

Auto massage, quelques zones clefs

Postures de détentes : Jacobson, posture du cocher, etc...

Avec quoi communique-t-on ?

« Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous avez envie d'entendre, ce que vous croyez entendre, ce que vous entendez, ce que vous avez envie de comprendre, ce que vous comprenez, ce que vous croyez comprendre, il y a dix possibilités pour qu'on ait des difficultés à communiquer. Mais essayons quand même. » Bernard WERBER, *Encyclopédie du savoir relatif et absolu*, Paris, Le Livre de poche, 2003

Test des représentations.

L'importance du langage du corps: la voix et la posture sont interdépendantes

Le non-verbal (55%), para-verbal (38%) et verbal (7%)

Jeu du présentateur du journal télévisé : adopter une attitude et un ton en adéquation avec l'annonce des différents titres du journal.

Importance de l'être avant le faire, et avant le dire !

On communique bien sûr avec l'écoute : une écoute attentive est celle qui vise à savoir et à comprendre le sens et les émotions cachées de ce qui est dit.

Exercices

- (Tapis) Sur tout le corps.

Chauffe vocale chantée puis parlée

Expérimenter sa voix comme source d'exploration, de plaisir, et parfois d'esthétique (chanter ensemble, en ressentir de l'émotion, juste avec ce qu'on est, sans être une professionnelle de la voix).

- Déclamation sur article court.

Explorer une autre façon d'utiliser sa voix : mise en lumière de ses caractéristiques propres (articulation, vitesse, intensité, usage du souffle plus ou moins ample)

Gestion du bruit

Réflexion sur l'amélioration du bruit dans les cantines et sur les rythmes de l'enfant, au regard notamment de la chronobiologie.

http://www.dailymotion.com/video/xxnym4_cleconte-le-bruit-des-cantines-comment-gerer-l-enervement-des-enfants-comment-baisser-le-niveau-de-t_people

Relaxation

Entendre la différence de voix sur un corps relaxé sur soi comme sur les autres
<http://antigymnastique.com/fr/>

Petits conseils pour s'économiser : texte de l'orthophoniste et de M.C.P

http://snuipp.fr/IMG/pdf/POUR_SITE_et_IMPRESSION_CONF_DOSSIER_COMPLET_VOIX.pdf

Répertoire : passer par le jeu et le plaisir pour accompagner la vie avec les enfants.

Voie ouverte : Christine Bertocchi, improvisation musicale, Géraldine TOUTAIN

Référence: 210DV001, 1 DVD vidéo (170 min) ; 1 livret (38 p.) - Poitiers - 2009

II – Les enveloppes sonores : le chœur des relations au service du développement de l'enfant

Avant même d'être dans le peau-à-peau maternel, l'enfant est dans un bain sonore intra-utérin : bruits du corps, paroles de la mère et de l'entourage, musiques extérieures, etc... L'enveloppe sonore est un des premiers organisateurs du Moi, encore plus précoce que celui de l'image de soi. « Le Soi se forme comme une enveloppe sonore dans l'expérience du bain des sons, concomitante de celle de l'allaitement » (Anzieu, 1976)¹.

Ces enveloppes sonores et rythmiques accompagnent le bébé dans son processus de développement en assurant un portage sonore psychique et sensoriel selon plusieurs fonctions.

Une protection qui (r)assure une continuité

La voix est ce qui relie le bébé à sa mère après la coupure du cordon. Elle permet aussi de l'inscrire dans une continuité de l'espace sonore intra-utérin : fluidité, continuité, répétition. Avant d'avoir un sens, la voix est synonyme de présence.

C'est d'ailleurs la voix de sa mère que le bébé reconnaît en premier avant de la voir. Les intonations de la mère sont indispensables à son identification : une voix monocorde sans stimuli ne représente pas la mère, ni le donneur de soin par la suite. Ce cordon ombilical sonore est invisible mais permet bel et bien au bébé de s'attacher à un environnement sonore bienveillant suffisamment bon. Répétition et régularité sont nécessaires : les mélodies, les formes musicales relativement simples et répétées permettent d'inscrire de l'identique, de la continuité dans la proposition faite au bébé et donc de la sécurité.

Lorsque le bébé fait l'expérience du manque, les vocalises l'aideront à supporter l'absence ; les paroles abstraites émises alors par l'adulte l'aident à patienter et le mèneront plus tard au langage.

Par sa voix, l'adulte soutient non seulement un lien entre le bébé et son environnement mais aussi renvoie au bébé une continuité d'existence et un devenir (« oui, oui, je sais tu as faim, ça arrive »).

Un échange générateur de plaisir partagé

Depuis le ventre de sa mère, l'enfant a enregistré tous les bruits organiques du corps de sa mère et le sien, puis par la suite tous les bruits, paroles, mouvements qui ont générés des émotions et des éprouvés. Le bébé va émettre des sons comme des vocalisations expressives, traduisant son émotion et permettant un échange avec la

¹ ANZIEU Didier (1976). « L'enveloppe sonore du Soi ». *Nouvelle revue de Psychanalyse*, Paris, Gallimard, 13, 161-179.

mère qui l'imitera à son tour. Ainsi la mère saura moduler sa voix en fonction des besoins de son enfant. Des études ont pu même démontrer que la température cutanée du sein maternel augmentait en fonction du cri de l'enfant.

L'expérience de Louise ROBB avec des mères souffrant de dépression *post partum* ont mis en avant l'impact de la musicalité émotionnelle traduit par la régularité du rythme et la qualité "chantante" de la voix. La mère souffrant de dépression émet des vocalisations plus ternes, plus graves et ponctuées de longues pauses. La perturbation est également manifeste dans son comportement : une harmonisation sur des hauteurs plus graves, une stimulation plus faible et une "participation" moindre associée à des états d'humeur négatifs. Davantage de réciprocité et de plaisir sont présents dans les interactions habituellement observées entre la mère et son enfant. La qualité de la communication s'améliore avec la disparition des symptômes.

Ainsi l'activité vocale est source de plaisir entre le donneur de soin et l'enfant, et lorsque tous deux vocalisent à l'unisson : c'est la préfiguration du « chœur »². Les mimiques et les petits rituels de gouzi-gouzi réciproques avec tout leur panel de modulation sonore sont donc une base première permettant l'évolution affective de l'enfant tout en incarnant les véritables prémisses relationnels et conversationnels.

Une contenance qui offre un espace de rassemblement

La voix contribue à créer de l'unité et signifier le bébé comme être à part entière (et non morcelé). La voix se fait contour mélodique et rythmique. Elle vient proposer une première enveloppe extérieure non intrusive.

Le « peau à peau sonore » qui s'étaye sur le « peau à peau » physique favorise une peau commune pour la découverte sensorielle de l'autre. « Pour entrer dans le langage, le bébé a besoin non pas de savoir mais d'éprouver, de ressentir que le langage de l'autre le touche et l'affecte » (Bernard Golse, 2010)³.

Il est nécessaire de ne pas imposer les "bonnes" sensations à ressentir mais bien d'être à l'écoute de ce qui émerge vraiment, même si c'est de la douleur ou de la tristesse. Privilégier des temps d'échange rapproché est donc essentiel. Les berceuses et bercements couplent peau à peau sonore, corporel et rythmique.

La voix va aussi nommer chaque partie du corps pour les relier. C'est une première mise en lien pour rassembler et mettre ensemble des parties qui ne tiennent pas toujours entre elles. Cette voix va aussi nommer l'enfant et lui permettre de prendre corps en le connaissant et en le reconnaissant comme sujet distinct de son environnement.

Appeler individuellement un enfant plutôt qu'exprimer une consigne adressée au groupe est donc significativement facilitant pour l'enfant. Aller le toucher en douceur pour lui montrer que l'on s'adresse à lui l'aide à se reconnaître et opérer une distinction entre lui et le monde. L'enfant concentré sur son activité peut alors sortir de son jeu pour faire attention à l'autre plus facilement.

Un espace transitionnel de jeu

Le sonore devient un « doudou » au sens d'un objet transitionnel entre l'intérieur et l'extérieur, comme une interface entre stimulations du dehors et sensations du dedans pour ouvrir un espace d'expérience.

L'enveloppe sonore vécue au travers de l'expérience vocale et instrumentale est une zone malléable qui va à la fois subir nécessairement des micro-changements et des variations mais qui est aussi contenue par des repères identiques sources de sécurité : nous ne pouvons pas chanter exactement deux fois la même chose mais des

2 STERN Daniel, *Mère-enfant, les premières relations*, Paris, Mardaga, 1981.

3 GOLSE Bernard, *Les destins du développement chez l'enfant*. Avenirs d'enfance, Toulouse, Eres, 2010.

paramètres sont semblables en étant un peu différents (vibration, résonance, rythme, mélodie...).

Pour que les stimulations sonores et vocales soient appropriées et bénéfiques, il faut qu'elles surviennent au milieu de relations qui nourrissent la sécurité psychoaffective de l'enfant. Il existe nécessairement une articulation entre les stimulations de l'environnement et les potentialités présentes chez le bébé. Il ne s'agit donc pas de saturer l'organisme du bébé d'informations sonores.

C'est donc une possibilité permanente d'être réajusté à la capacité de perception du bébé, en l'amenant à recevoir des sensations, à pouvoir les intégrer et à en exprimer d'autres en retour. Quand l'adulte reprend des modalités et rythme proposés par l'enfant, quand il se cale son souffle, il crée un lien en s'accordant à eux depuis leurs possibilités du moment. Une fois l'accordage effectué, on peut amener l'enfant à jouer ensuite en variant le rythme, le volume pour tendre vers un apaisement (ex : ralentir, amplifier le mouvement pour élargir...).

Jouer avec des rythmes, mélodies et leurs modulations permet d'enrichir une enveloppe sonore vivante qui s'exprime comme une zone d'échange, de partage, de jeu.

La voie.x de la transformation de l'insupportable

C'est une barrière protectrice qui opère une véritable transformation des éléments psychiques. Cette fonction de pare-excitation s'incarne d'abord chez l'adulte dans sa capacité à développer une écoute : celle du bébé, de ses débordements, de ses expressions sonores, corporelles. Le donneur de soin accueille, accepte, contient des pleurs et des cris soutenus, pour pouvoir après tenter de les transformer par le sonore afin d'amener le bébé sur un autre chemin. Par exemple, l'adulte accueille les pleurs et les renvoie au bébé de manière semblable mais non identique pour faciliter leur appropriation, un peu comme un miroir amincissant qui renvoie une image identique autrement. C'est ce qui est appelé « accordage affectif » par Daniel STERN, incontournable à l'harmonisation des relations pour une mélodie commune au plus proche du vécu du bébé.

Cette fonction rappelle aussi combien il est important de composer et faire « avec » ce que l'enfant exprime sans essayer d'enrayer d'emblée en demandant la suppression des cris, pleurs, bruits... Pour donner du sens, l'adulte exprime les vécus imprimés dans le corps par la mise en mot, les expressions du visage en associant des tonalités, des rythmes. Quand les mots manquent, il utilise aussi des onomatopées, des bruitages (ex : hum hum...).

C'est aussi l'occasion de mettre en pratique des exercices de respiration et décontraction pour se calmer soi et amener peu à peu l'enfant à se synchroniser sur un rythme plus apaisé. Être attentif à sa respiration, c'est être dans le présent et c'est justement là qu'est le jeune enfant qui vit pleinement chaque instant. Beaucoup d'exercices associés au souffle peuvent être mis en jeu.

Travailler autour des enveloppes sonores et rythmiques se construit à chaque instant et pas seulement au moment de la crise. Plus l'enveloppe est consolidée au quotidien, renforcée avant les moments d'indisponibilités de l'adulte, moins elle sera percée par les « agresseurs ».

II. S'ADRESSER A L'ENFANT POUR MIEUX PARLER AVEC LUI

A/ Un langage adapté à l'enfant pour se faire mieux comprendre et s'économiser

- **Affirmatif et positif** : le cerveau ne comprend pas la négation. Les phrases négatives donnent même l'idée de le faire !

Ex : ne va pas là-bas devient reste ici, à côté de moi

- **Sensorimoteur** : associer le geste (ex du au-revoir) pour accompagner à inscrire le mot dans et par le corps.

Ex : lâche devient : ouvre ta main ; arrête ou non devient : stop

- **Vocabulaire simple et concret** : l'enfant manque de conceptualisation

Ex : on rentre devient on marche jusqu'à la salle où il y a les tables de peinture

- **Phrases courtes, claires et précises** : j'exprime clairement mes attentes qui peuvent parfois se résumer en un mot

Ex : chapeau !

- **Les silences** : Parfois, les mots sont même inutiles et le silence donne de l'importance au message énoncé. L'enfant mobilise son énergie sur autre chose que les stimulations sonores, verbales et favorise la concentration et le recentrage

Ex : compter jusqu'à 5 pour laisser le temps à l'enfant de réagir avec sa temporalité et son rythme

- **Une verbalisation descriptive** : il est important d'accompagner l'enfant à faire des liens entre ce qui se passe et ce qu'il ressent, entre son geste et la conséquence de celui-ci car les mots et les situations prennent sens grâce à l'expérience sensori-motrice. Lui faciliter ces compréhensions, c'est limiter les répétitions à venir...

- **Une verbalisation congruente** : la connexion physique et sonore doit être priorisée et harmonisée avant même une communication verbale. Celle-ci doit prendre corps avec cohérence chez l'émetteur : dire chut en criant ou d'un ton ferme véhicule-t-il vraiment le message souhaité ?

Ex : dire « non non » en souriant d'un ton mielleux pour éviter de le frustrer n'aide pas l'enfant à décoder ! un stop bienveillant s'associe davantage à un ton ferme et une mimique expressive

- **Se méfier du « filtre adultes »** : Quand l'enfant parle, il utilise les mots d'une manière bien différente de notre cerveau mature d'adulte car il a encore une palette restreinte pour exprimer une multitude d'éléments qu'il a envie de partager.

Ex : « je veux ! »

B/ Nourrir un dialogue AVEC l'enfant :

- **Communiquer autrement que par les injonctions, ordres... et proposer d'échanger**

L'enfant est ainsi impliqué et acteur de son quotidien. Se voir proposer un choix, c'est vivre un sentiment de liberté. « *Et toi, qu'est-ce que tu en penses ?* » participe à renforcer la confiance en soi des enfants. En plus, lui poser des questions soutient son développement.

Ex : Il pleut dehors, qu'est-ce qu'on met aux pieds quand il pleut ?

- **Poser des questions, écouter et respecter la réponse :**

Lui demander son avis même quand il est à l'origine d'une question participe à développer sa compréhension du monde. Outre d'initier aux plaisirs de la conversation, c'est aussi l'occasion de mieux connaître son univers et de l'aider à reconnaître ses goûts, ses envies, ses désirs... Parler de ce qu'il vit, ce qui l'entoure c'est le considérer comme une personne et l'aider à prendre conscience de sa valeur personnelle.

- **Se saisir du quotidien**

Les lieux de vie sont en général des lieux de parole. Les mots de tous les jours deviennent des formidables opportunités de liens quand ils sont exprimés avec sincérité par l'adulte en tout premier lieu : bonjour, merci, au-revoir, chut... L'adulte doit incarner le sens de ces mots pour le communiquer. C'est plus tard que l'enfant va pouvoir en construire un sens plus abstrait, comme le rôle de la politesse et pouvoir le mettre en pratique.

- **Viser le plaisir**

- Aller à sa rencontre plutôt que simplement chercher à le faire venir à nous : jouer, entrer dans l'imaginaire de l'enfant pour partir de là où il en est. Bref s'accorder pour s'harmoniser et jouer une joyeuse symphonie
- Chansons, jeux de nourrices, histoire, comptines...
- Les jeux de sons : prononcer des nouveaux mots, en inventer, faire des rimes, des bruits rigolos avec la bouche...