

EST-CE QUE LA VOIX VOUS PARLE ?

Trois étages corporels participent à la formation des productions vocales. Ils constituent l'appareil vocal.

Cet appareil acoustique se présente ainsi :

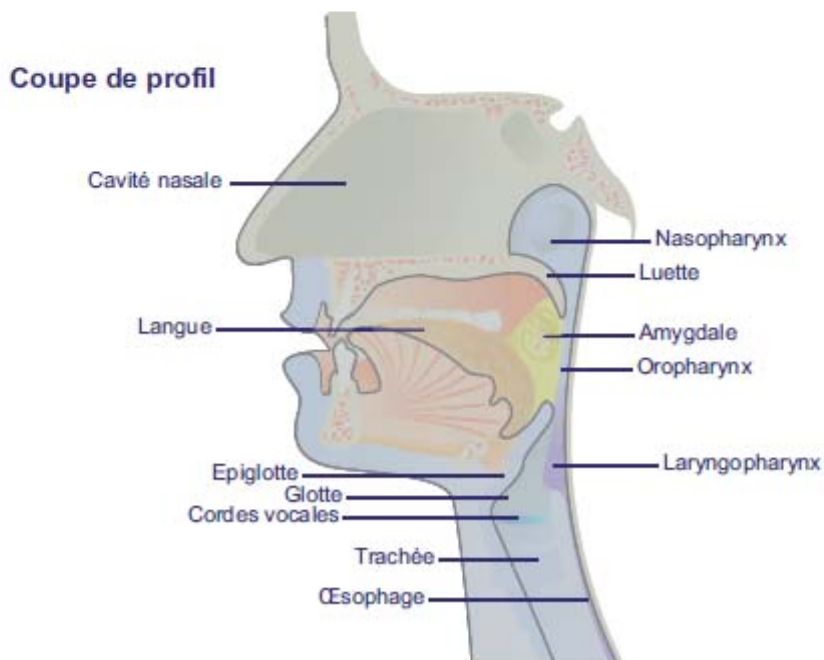
1) En sa base se trouve **la soufflerie**. Les poumons contenus dans la cage thoracique agissent comme une pompe à air et produisent une énergie aérienne qui constitue le moteur de la « machine à sons ».

2) Faisant suite aux poumons puis aux bronches se dresse la trachée à l'extrémité supérieure de laquelle se trouvent les larynx qui abrite **les cordes vocales** : elles constituent **le vibreur**.

Fixes à l'avant, elles peuvent s'écarter ou se rapprocher à l'arrière. En se rapprochant, les cordes vocales vibrent comme « des lèvres » sous l'action du souffle pulmonaire. L'énergie aérienne se transforme ici en énergie acoustique.

Pour émettre le LA du diapason, les cordes vocales s'ouvrent et se ferment 440 fois/seconde.

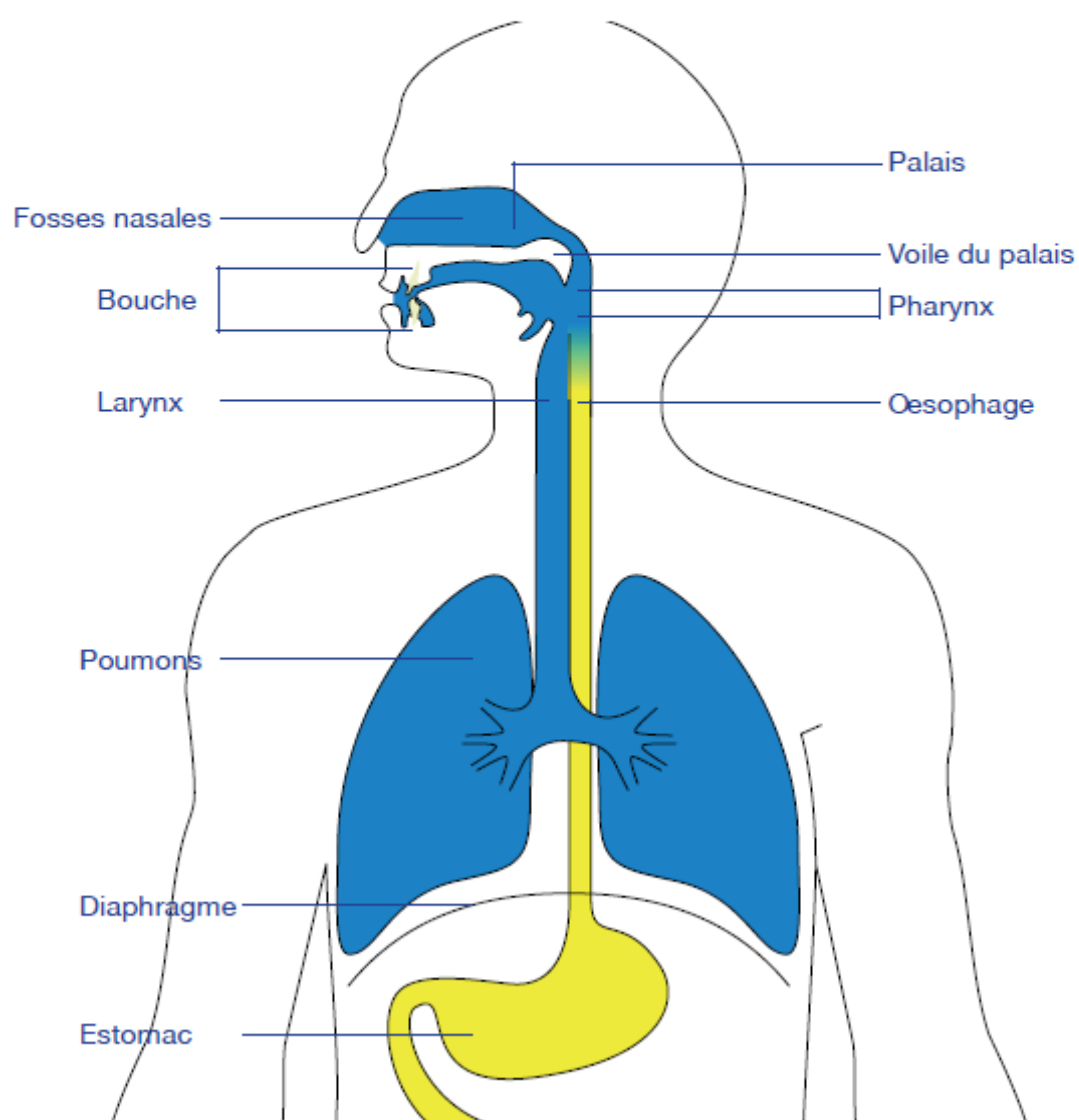
Le nerf récurrent et le nerf laryngé supérieur assurent les mouvements des cordes vocales.



3) Le signal acoustique produit par les cordes vocales va être modulé, amplifié et articulé par la bouche, le voile du palais, le pharynx, les sinus et les fosses nasales.

C'est l'étage **des résonateurs** qui permettent aux sons de devenir du langage.

Chaque son produit est défini par une hauteur une intensité et un timbre. Entre les trois étages s'installe **un équilibre de pression** dont dépend la bonne santé de la voix.



Tout au long de notre vie la voix subit des transformations importantes étroitement liées aux modifications du corps.

Le « corps vocal » peut fonctionner de différentes façons qui dépendent de la situation du locuteur et du message à transmettre.

Il existe donc différentes manières d'utiliser sa voix.

Le corps vocal se comporte différemment en fonction de la situation physique et psychique du locuteur, du message qu'il a à transmettre et des réactions de son interlocuteur.

La phonation ou la possibilité d'émettre des sons n'est pas la seule fonction du larynx. Les cordes vocales sont avant tout un sphincter qui en se fermant protège les poumons des aliments que l'on déglutit et en s'ouvrant permet le cheminement de l'air des poumons jusqu'à la bouche. Le larynx appartient aux voies respiratoires et se situe en dessous du carrefour aérodigestif.

Nos deux cordes vocales mesurent en moyenne, chez la femme 17mm de long sur 4mm de large et chez l'homme 23mm de long pour 5mm de large.

Le muscle de la corde vocale, possède 7 fois plus de réserves énergétiques que le biceps. Quand la voix est fatiguée, le corps est très fatigué...

Pour en savoir plus :

- *Une Voix pour tous* (tome 1), H. Garson-Bavard, A. Legré, G. Heuillet-Martin, Ed. Solal (1995).
- *La Voix*, Guy Cornut, Collection *Que sais-je ?* numéro 627 Ed. Presses Universitaires de France (1983).
- *Le Guide de la Voix*, Yves Ormezzano, Ed. Odile Jacob.
- *L'équilibre et le Rayonnement de la Voix*, Benoît Amy de la Bretèque, Ed. Solal (1997).

**Document réalisé par : Docteurs Lise Buchmann et Christophe de Sèze, phoniatres
Corinne Loie, orthophoniste, chargée de mission Voix pour MGEN Union, DGA Santé, Sanitaire et Social, Service qualité de vie au travail**

LA VOIX ET SES CONACES !

Vous sentez que :

- Votre voix a changé
- Vous parlez trop fort ou pas assez
- Vous parlez trop haut ou pas assez
- Vous n'arrivez plus à moduler votre voix
- Vous avez une gêne dans la gorge après avoir trop parlé
- Votre voix casse et vous ne pouvez plus chanter
- Vous avez des tensions cervicales quand vous parlez trop longtemps

Votre voix est peut-être malade !

Le nombre varie selon les auteurs, **une trentaine de pathologies vocales** environ existent.

Parmi les plus fréquentes :

Le comportement de forçage vocal :

Très fréquemment observé, on y a recours quand la voix nous « lâche » et quand on doute de son efficacité. Moins on a de voix et plus on force pour en avoir. On parle de « cercle vicieux » du forçage vocal.

Les symptômes sont les suivants :

- utilisation en voix forte d'une respiration haute
- crispation des muscles du visage
- difficultés à moduler sa voix en hauteur et en intensité
- Affaissement du thorax et hyper extension de la tête au moment de parole (le corps va « vers le bas »)
- Apparition de sensations douloureuses dans la gorge, les épaules, la nuque ou le cou.

Un comportement de forçage vocal prolongé et répétitif est souvent responsable des lésions des cordes vocales.

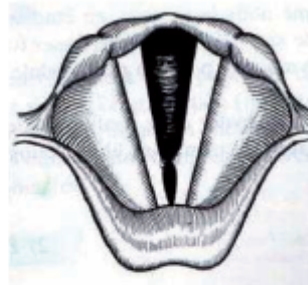
Quand les cordes vocales présentent un mauvais fonctionnement ou une lésion, on souffre alors d'une dysphonie tel que :

Le nodule de la corde vocale :

Faisant suite à un forçage vocal prolongé, il se présente sous la forme d'un « durillon » placé au tiers antérieur de la corde vocale. Il provoque une voix rauque, grave et voilée très appréciée dans l'univers de la chanson de variété ou du jazz.

De part la nature de leurs cordes vocales, les femmes jeunes et les enfants (garçons surtout) sont majoritairement concernés.

Les nodules se réduisent ou sont enlevés par geste chirurgical quand la rééducation ne donne pas de résultats.



L'œdème de Reinke :

Est un œdème affectant généralement les deux cordes vocales sur toute leur longueur.

Il est la conséquence d'une consommation excessive d'alcool et/ou de tabac. La voix est très aggravée, sans portée. La respiration bruyante.

Cette lésion bénéficie d'un traitement chirurgical.



Le cancer du poumon existe mais celui du larynx également. Il est dans 75 % des cas le résultat d'une consommation abusive de tabac et/ou d'alcool.

Le polype :

Donne une voix éraillée et forcée. C'est une tuméfaction bénigne qui se développe au cours d'un épisode de forçage vocal paroxystique.

Les polypes s'opèrent.

L'aphonie :

Est la perte totale ou partielle de la voix. Elle est souvent consécutive à une pathologie ORL (laryngites, rhino-pharyngites).

Parfois elle fait suite à un surmenage vocal intense.

Mais, elle peut aussi survenir lors de traumatismes psychiques mal surmontés.

On parle alors d'**aphonie psychogène**.

En fonction de sa nature, l'aphonie se traite ou se rééduque.

Il existe également des œdèmes, des kystes, des varices, des hémorragies, des ulcères, des paralysies de la corde vocale,... et des troubles de la mue chez le garçon, comme chez la fille !

Certaines pathologies neurologiques telles que les accidents vasculaires cérébraux ou les maladies neuro-dégénératives (la maladie de Parkinson par exemple) peuvent provoquer des troubles de la voix associés à des troubles dysarthriques (troubles de la parole et de l'articulation).

Attention, un trouble de la voix retentit sur la vie professionnelle, sociale, sur le mental et le physique de l'individu qu'elle affecte ainsi que sur sa faculté à communiquer.

En chiffres :

20% de la population est concernée par les pathologies vocales dont 40% se recrute parmi les enseignants. 80 % d'entre eux sont des femmes, enseignantes en maternelle.

Aux USA, dans les années 2000, le Ministère de la Santé a estimé 30 à 150 millions de dollars par an le coût des troubles de la voix. 2,5 millions de dollars étaient consacrés aux soins destinés aux enseignants (INSERM).

Pour en savoir plus :

- *Une voix pour tous* (tome 2), H. Garson-Bavard, A. Legré, G. Heuillet-Martin, Ed. Solal (1995).
- *La Voix*, Guy Cornut, Collection *Que sais-je ?* numéro 627 Ed. Presses Universitaires de France (1983).
- *La Voix* , F. Le Huche, A. Allali, Tome 2, Ed. Masson.
- *Soigner la Voix*, J. Sarfati, Ed. Solal, (1998).
- *La Voix : ses Troubles chez les Enseignants*, Expertise de l'Inserm commanditée par la MGEN, (2006).

*Document réalisé par : Docteurs Lise Buchmann et Christophe de Sèze, phoniatries
Corinne Loie, orthophoniste, chargée de mission Voix pour MGEN Union, DGA Santé, Sanitaire et Social, Service qualité de vie au travail*

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'oesophage 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 résonance 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 ORL).
- 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 auditif (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 seule 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 lacher pendant la classe et / ou vous avez souvent mal à la gorge. Après 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.

À 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 vibreur, ce qui a pour effet d'aggraver le fondamental de la voix.

13) Il m'arrive souvent de compter fort pour entrainer 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 : grimper 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 mélangé 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 pleins 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 1.

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

LES DIFFERENTS COMPORTEMENTS VOCaux

La voix permet tous les modes d'expression du chuchotement au cri, du chant lyrique à celui diplophonique des bonzes tibétains.

Grâce à la voix, le corps accède au langage, créateur de sens.

Pris dans cet entredeux, le corps vocal peut fonctionner de différentes façons. C'est pourquoi on parle de « **gestes vocaux** » et de « **comportements phonatoires** ».

Un comportement phonatoire mobilise le corps vocal dans sa totalité et se manifeste à travers différents paramètres tels que :

- la posture
- le souffle
- le regard
- l'articulation
- la prosodie (débit, intonation, intensité, mélodie de la parole...)

Parmi eux :

- **La voix d'expression simple** est la voix du quotidien, des émotions, de l'expression de soi-même. L'interlocuteur reste au deuxième plan.
Elle est caractérisée par l'utilisation d'une respiration haute et superficielle (thoracique supérieure) et convient au locuteur placé dans une situation où il n'a pas besoin de « porter » sa voix, ni d'effectuer des phrases longues.
- **La voix de conviction ou projetée** est la voix de l'action qu'on emprunte lorsqu'on a à transmettre, convaincre, expliquer. L'intérêt du sujet et de l'interlocuteur est au premier plan.

Elle est caractérisée par :

- la verticalisation du corps
- l'orientation du regard vers l'interlocuteur
- la respiration basse et latérale (respiration costo-diaphragmatique)
- la certitude que la voix va fonctionner

C'est le comportement utilisé par l'enseignant en situation didactique par exemple.

- **La voix de détresse ou d'insistance** sert lorsque la voix d'implication ne suffit plus et qu'on n'est plus tout à fait sûr d'être écouté et/ou entendu.

Elle est caractérisée par :

- une avancée du menton et de la tête à la parole
- des tensions cervicales et laryngées
- un recours à une respiration haute et avec affaissement du thorax au moment de la parole
- le sentiment d'être inefficace
- une élévation de la hauteur et de l'intensité de la voix

Pour en savoir plus :

- *La Voix et ses Sortilèges*, Marie-France Castérède, Ed. Les belles lettres (Paris, 1987),
- *L'Opéra ou le Cri de l'Ange*, Michel Poizat, Ed. A.M. L. Médailié (Paris, 1987).
- *L'Esprit des Voix, Etudes sur la fonction vocale*, Ed. La Pensée sauvage, collection corps et psychisme (1990).
- *L'Ombilic et la Voix*, Denis Vasse, Ed. Seuil (Paris, 1974).

PRINCIPES D'HYGIENE VOCALE

La voix aime :

- **Le repos et le sommeil** : la détente des « gros muscles du corps » favorise celle des « petits muscles » du larynx.
- **L'eau** : boire de l'eau plate (au moins 1,5 par jour) aide à « entretenir le mucus » qui entoure les cordes vocales.
- **Le silence** : la modération et le repos vocal sont les bases d'une utilisation écologique de la voix : faire des poses même courtes quand on doit affronter des temps de parole de trois ou quatre heures en situation de voix projetée ; préférer des méthodes pédagogiques expérimentales et inductives aux méthodes explicatives.
- **Une alimentation équilibrée et pas trop épicée** : **A savoir** : les troubles du comportement alimentaire, obésité, boulimie, anorexie, peuvent déclencher des pathologies vocales.
- **Le calme** : pratiquer la sophrologie, les arts martiaux, le yoga met le corps à disposition de la voix.

La voix redoute :

- **Le tabac et l'alcool** qui provoquent des altérations de la voix et sont à l'origine de la majorité des cancers ORL.
- **Les troubles digestifs** créent des remontées d'acidité gastrique qui viennent souvent irriter ou ulcérer la partie postérieure des cordes vocales.
- **Les troubles ORL** peuvent agir comme facteur déclenchant d'une pathologie vocale, ainsi les laryngites chroniques, sinusites ou rhino-pharyngites à répétition (pour faire face, ne pas négliger l'option des cures thermales qui peuvent donner d'excellents résultats).
- **Les opérations cardiaques, pulmonaires et cervicales** : si vous devez subir une de ces opérations, demandez au médecin anesthésiste que toutes les précautions soient prises pour votre voix.
- **L'usage prolongé de la cortisone** qui dessèche la muqueuse des cordes vocales et donne des voix éraillées et sans puissance.
- **Le forçage vocal** à l'origine de la plupart des pathologies vocales.
- **Le stress** : il prédispose au malmenage vocal
- **Le bruit** : éviter de parler de façon répétitive dans les milieux bruyants : ne pas chercher à « passer par-dessus » les groupes bruyants. Préférer une diminution de l'intensité de la voix qui calmera votre auditoire et l'engagera à vous être attentif. Ne crier qu'exceptionnellement.
- **Certains produits** : peinture, solvants, poussière de bois sont toxiques. Les substances allergisantes telles que les poussières domestiques, poussières de craie, le pollen.

Les soins :

- Les professionnels de la voix sont encouragés à faire examiner leur larynx par **un phoniatre** de manière régulière (1 fois tous les 18 mois environ et plus en cas de difficultés).
- Pour l'enseignant, un suivi auprès d'un(e) **orthophoniste** de 5 à 6 séances l'aide à faire face aux moments délicats de fatigue vocale.
- **Le suivi ORL** (du nez, de la gorge et de l'audition) est indispensable. (Attention à une surdité non appareillée ou mal appareillée !)
- **Le suivi hormonal** pour la femme fait parfois partie des investigations supplémentaires demandées par le phoniatre, (les troubles thyroïdiens sont à l'origine de dysphonies).
- Autant que faire se peut, traiter **l'asthme, les allergies et toutes les affections pulmonaires**.

QUAND CONSULTER ?

- **Des problèmes de voix vous obligent à modifier votre comportement vocal** (chuchoter ou forcer sur votre voix).
- Vous avez des sensations laryngées telles que **picotements, assèchements de la gorge**.
- Vous êtes **enroué** depuis plus de **trois semaines**.
- Vous avez besoin de **racler** votre gorge.
- Il vous arrive régulièrement d'être **aphone**.
- **La qualité de votre voix n'est plus ce qu'elle était** (raucité, intonation monotone).
- **Vous avez des tensions**, voire des douleurs au niveau du cou, des épaules qui entraînent une diminution de la mobilité du larynx.
- Vous avez l'impression d'être **inefficace** en classe ou lorsqu'il vous faut parler fort.
- Vous commencez à rythmer votre vie en fonction des efforts vocaux à fournir.
- **Votre respiration est toujours haute** : le haut de votre poitrine (et parfois les épaules) se soulève lorsque vous inspirez.

QUI CONSULTER POUR SA VOIX ?

Peu nombreux, les thérapeutes de la voix sont généralement méconnus du grand public.

Voici un petit guide.

1) Les personnels médicaux

• Le médecin ORL :

Il est le spécialiste des pathologies du nez, de la gorge et des oreilles. Il est souvent chirurgien et opère les pathologies lourdes de type cancer.

Il peut prescrire un traitement médicamenteux, chirurgical ou rééducatif.

Une lettre du médecin généraliste est nécessaire si l'on ne veut pas être pénalisé par le Sécurité sociale.

• Le phoniatre :

C'est un médecin ou chirurgien, spécialiste des cordes vocales, de la parole, des troubles de la communication et de la déglutition.

Il fait l'évaluation approfondie des organes de la phonation et de leurs fonctions.

Spécialiste rare, il est assez méconnu des généralistes.

Il peut prescrire également les trois types de soin cités précédemment et parfois rééduquer.

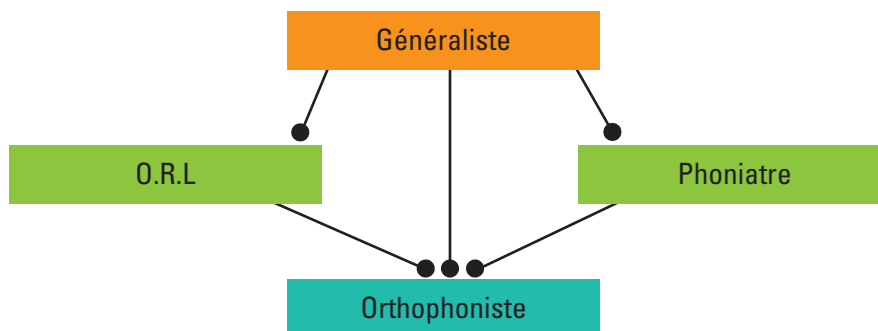
L'accès à la consultation phoniatrice passe par le généraliste.

• L'orthophoniste :

Est un auxiliaire médical qui travaille sur prescription médicale.

Il effectue un bilan vocal puis réalise une rééducation vocale qui s'étale environ sur 20 séances d'une demie heure échelonnées dans le temps (rythme moyen : une à deux fois par semaine).

La rééducation est fondée sur des exercices de relaxation, de positionnement corporel et vocal. La voix chantée peut également y être abordée.



2) Une consultation chez le phoniatre :

Un entretien avec le médecin permet tout d'abord de cibler les problèmes du patient et d'observer à l'aide d'épreuves simples (tenue d'un son, lecture) son comportement vocal.



Docteur Christophe de Sèze, phoniatre au Centre de Santé.

L'observation clinique consiste en une **palpation et une exploration de la cavité buccale**. Celles-ci sont complétées par une **endoscopie buccale ou nasale**.

Le médecin introduit un tube droit et rigide (endoscope buccal) ou souple (endoscope nasal) à fibres optiques dans la bouche ou dans le nez du patient. Puis, il lui demande d'émettre une voyelle : « é » ou « i ». L'endoscope est relié à une caméra qui permet de voir l'image sur un écran. Les images peuvent être enregistrées et visionnées.

Ce n'est pas douloureux, juste parfois un peu désagréable car cela peut provoquer un réflex nauséeux de quelques secondes.

A cette étape de la consultation, un diagnostic est posé en fonction duquel le traitement est proposé.

Il sera :

- Médicamenteux en cas d'affections laryngées et/ou
- chirurgical dans le cas de lésions et/ou
- rééducatif si les problèmes sont d'ordre fonctionnel sans ou avec atteinte des cordes vocales.

3) Une séance de rééducation orthophonique :

Dure 30 minutes. Elle s'articule généralement autour de 3 axes :

- Un travail de mise à disposition du corps comportant relaxation et travail postural,
- un travail sur le souffle,
- une approche de la voix parlée et chantée par des exercices de pose et d'entraînement vocaux.

Les exercices doivent être pratiqués par le patient qui doit s'entraîner en dehors des séances.

4) Comment trouver un praticien ?

- **Les O.R.L.** sont nombreux et facilement accessibles pour peu qu'on obtienne une indication de son médecin généraliste.
- En revanche, il est quelques fois difficile de trouver un phoniatre. Les adresses suivantes peuvent y aider.
- **Les coordonnées de l'orthophoniste** sont généralement données par le phoniatre à qui vous vous êtes adressé.
Attention, son aide est précieuse car tous les orthophonistes ne pratiquent pas la rééducation vocale!

5) Les adresses qui peuvent vous aider :

Centre de Santé MGEN de Paris

178, rue de Vaugirard
75015 Paris

Société Française de Phoniatrie et des Pathologies de la Communication

26, rue Lalo
75016 Paris

Fédération Nationale des Orthophonistes

2, rue des deux Gares
75010 Paris.
Tél. : 01 40 35 63 75

Document réalisé par l'équipe de l'Espace Voix du Centre de Santé MGEN de Paris
Docteurs Lise Buchmann et Christophe de Sèze, phoniatres
Corinne Loie, orthophoniste

L'APPROCHE HOLISTIQUE DE LA VOIX

Une approche holistique de la voix est souvent salutaire.

Les méthodes posturales de type *Alexander* ou *Feldenkrais* donnent d'excellents résultats.

• La méthode F. M. Alexander :

Friedrich Matthias Alexander (1869-1955), comédien australien, vit sa carrière prometteuse brisée par des difficultés vocales (enrouement) qu'il ne parvenait pas à résoudre. Ni les médecins qu'il consultait, ni les professeurs auxquels il se confiait ne parvenaient à l'aider.

Il chercha longtemps, seul, et découvrit que ses problèmes n'étaient pas le résultat d'une pathologie mais venaient de l'usage qu'il faisait de son corps.

Il créa une méthode particulièrement adaptée à la pratique vocale, bien que ce ne soit pas là son seul champ d'application.

• La méthode repose sur les principes de base suivants :

Il n'existe pas de séparation entre le corps et l'esprit. Les processus mentaux et psychiques sont liés. Les difficultés que nous rencontrons dans l'exécution de certains gestes viennent de l'usage que l'on fait de soi.

Pour modifier cet usage, il faut d'abord arrêter de faire « mal » (« inhiber ») par l'adoption d'ordres précis que l'on se donne (« directions »). Ce qui suppose au préalable de parvenir à la conscience de ce que l'on fait.

Ces directions vont aider à inhiber condition sans laquelle le geste juste ne peut émerger.

La méthode *Alexander* est enseignée dans les plus grandes écoles artistiques mondiales et notamment au Conservatoire National Supérieur de Musique de Paris à l'intention des élèves chanteurs et instrumentistes.

Pour plus de précisions et obtenir l'adresse d'un praticien :

APTA

42, Terrasse de l'Iris - La Défense 2 - 92400 Courbevoie - Tél. : 01 40 90 06 23

• La méthode Moshe Feldenkrais

Moshe Feldenkrais (1904-1984) découvrit qu'à l'aide de certains mouvements on pouvait parvenir à débarrasser le corps d'associations musculaires prises inconsciemment au cours de notre vie.

Cela permettait à notre cerveau de créer des nouveaux schémas d'action plus justes.

De même que précédemment, Feldenkrais part du principe qu'il n'existe pas de séparation entre l'esprit et le corps et que la conscience de ce que l'on fait est le véritable prélude à l'amélioration de l'utilisation de soi. En revanche, l'habitude et la fausse perception sensorielle sont les pires ennemis de nous-mêmes.

Les séances sont fondées sur travail de mouvements destinés à provoquer l'émergence des gestes recherchés.

Particulièrement conseillée aux « parleurs » de toute sorte, la méthode *Feldenkrais* ne cesse de rendre d'innombrables services à toutes les personnes qui ne savent plus comment faire face à des difficultés vocales mais aussi à des problèmes posturaux, respiratoires, oculaires ou auditifs.

Pour cette dernière approche, les conservatoires de musique et les médecins phoniâtres connaissent les coordonnées de professeurs ou d'orthophonistes pratiquant la méthode.

Voir aussi :

L'association « Le Geste Vocal »

30, rue Monsieur le Prince - 75006 Paris - Tél. : 01 43 25 30 24

Site : www.feldenkrais-au-present.com

Email : legestevocal@orange.fr

Pour pouvoir enseigner ces techniques, il est nécessaire d'avoir suivi un cursus d'études rigoureux et approfondi menant au diplôme de praticien Alexander ou Feldenkrais.

Il existe également des approches intéressantes dont la méthode Ehrenfried, Gerda Alexander, Mézières etc...

- **L'ostéopathie** a également investi le domaine de la voix. Il existe des praticiens formés à cette spécialité (se renseigner auprès d'un phoniatre)

- En cas de stress ou de troubles O.R.L à répétition, **l'homéopathie**, **l'acupuncture** et / ou **les cures thermales** (pour ces dernières, se renseigner auprès de son médecin généraliste) peuvent également apporter une aide réelle.

BIBLIOGRAPHIE

(Références en gras : ouvrages particulièrement recommandés)

- **La voix, ses troubles chez les enseignants**, expertise collective commanditée par la MGEN à l'INSERM, Collection de l'INSERM (2006).
- **S.O.S Voix**, Yaël Bensaquen, Ed. Frison-Roche (Paris 2001), (n'est plus en vente en ce moment. Nouvel ouvrage à paraître).
- **Comment préserver sa Voix**, par Odile Carrière, Ed. Ortho Editions (librairie Mot à Mot).
- **Le Guide de la Voix**, Yves Ormezzano, Ed. Odile Jacob.
- **Trouver sa Voix**, J.L. Rondeleux, Ed. du Seuil (1977).
- *La Voix*, Guy Cornut, Collection Que sais-je ? Numéro 627 Ed. Presses Universitaires de France (1983).
- *L'équilibre et le Rayonnement de la Voix*, Benoît Amy de la Bretèque, Ed. Solal (1997).
- *Soigner la Voix*, J. Sarfati, Ed. Solal, (1998).
- **Classes difficiles, des Outils pour prévenir et gérer les Perturbations scolaires**, Jean-François Blin, Claire Gallais-Deulofeu, Ed. Delagrave, 2001.
- **Le Corps de l'Enseignant dans la Classe**, Claude Pujade-Renaud, ESF, 1984.
- *La Voix et ses Sortilèges*, Marie-France Castérède, Ed. Les belles lettres (Paris, 1987).
- *L'Opéra ou le Cri de l'Ange*, Michel Poizat, Ed. A.M. L. Médailié (Paris, 1987).
- *L'Esprit des Voix*, Etudes sur la fonction vocale, Ed. La Pensée sauvage, Collection corps et psychisme (1990).
- *L'Ombilic et la Voix*, Denis Vasse, Ed. Seuil (Paris, 1974).

Voix de l'enfant

- *La Voix de L'Enfant*, J. Sarfati, A.M. Vintenat, Catherine Choquart, Collection Voix Parole Langage, Ed. Solal.
- *Apprendre à relaxer vos Enfants (2 à 7 ans)*, Denise Chauvel ; Christiane Noret, Ed. Retz.
- *La Relaxation active à l'Ecole et à la Maison*, Dr Yves Daurou, Ed. Retz.
- *La Belle Histoire de la Princesse Voix*, Françoise Dejong-Estienne, Ed. Academia.
- *Je suis bien dans ma Voix*, Françoise Dejong-Estienne, Ed. Academia.
- *La Voix : 50 Jeux pour l'Expression Vocale et Corporelle*, Denise Chauvel, Ed. Retz.
- *L'Enfant, le Geste et le Son*, Claire Noisette, Ed. Cité de la Musique.

POUR TROUVER SA VOIX ET CHANTER EN CLASSE :

♣ A trouver à la Librairie de l'Education, 4 rue du Four, 75006 Paris (tél : 01.46.06.57.20) ou sur la cyberlibrairie www.sceren.fr/produits.

Chanter en classe et en chœur, Hélène Jarry-Personnaz, C.N.D.P, Académies Nice-Versailles (destiné à la formation musicale des professeurs des écoles) (29 E)

Les métamorphoses du chœur, Claire Marchand et Marie-Noëlle Maertens ; C.N.D.P (Pour les professeurs de musique des lycées et collèges), (29 E)

Le Jeu vocal, Chant spontané, de Guy Reibel avec le soutien du Ministère de l'Education Nationale, (26 E)

Un Poème, une Chanson, Vol 1 et 2, François Vellard, Ed Salabert.

Petites Voix : Histoires pour jouer avec sa voix aux cycles 1 et 2 ; CPEM Paris ; Frédérique Pipolo, Catherine Polonowski et Nicolas Saddier.

Fifi et Albert et les voix ; Ed : Mes premières découvertes de la musique.

Prêt à chanter : (1 DVD, CD audio et 1 livret) ; Ed Sceren ; CRDP académie de Versailles.

Ecoute et découverte de la voix : Travaux pratiques. Ed Fuzeaux, 1995.

La chorale à l'école (2 CD audio) CRDP d'Auvergne, 2004.

Et, les oeuvres d'**Isabelle Aboulker**, auteure contemporain, bien connue des chœurs d'enfants, spécialiste de la musique enfantine de qualité, tels que :

Petites Histoires Naturelles de Jules Renard mises en musique par Isabelle Aboulker (1 cd audio)

Cinq Contes musicaux pour les Petits d'Isabelle Aboulker, racontés par Marion Cotillard et chantés par le chœur des Polysons ! (1 cd audio)

♣A consulter également, le site interactif sur la voix :
<http://www.mgenrm.net/jd/voix/voix.html>