

Dans les conditions de crise sanitaire que nous connaissons actuellement, le port du masque a été décidé pour les enseignants et adultes présents dans les établissements scolaires. Même s'il ne réduit que 5 décibels l'audition, des bonnes pratiques peuvent être adoptées pendant cette période et après. Voici quelques conseils émis par la société française de phoniatry et de laryngologie.

## 1. Partir du principe qu'on est intelligible

L'anticipation négative (ma voix ne va pas porter, le masque va entraver ma respiration, les gens ne vont pas m'entendre/me comprendre) pousse le locuteur à rechercher une stratégie de compensation : parler plus fort, mobiliser davantage d'air et augmenter le débit de parole. Cette stratégie est contreproductive et conduit à forcer sur la voix.

- ne pas augmenter le volume**
- reformuler plutôt que de redire strictement la même chose
- ralentir le débit de parole
- apporter un soin particulier à ar-ti-cu-ler

## 2. Boire de l'eau très souvent

Boire de l'eau régulièrement permet de :

- diminuer les sensations de sécheresse buccale (augmentées par le port du masque)
- bien hydrater les cordes vocales (meilleure vibration)
- ménager des pauses brèves et régulières et donc prendre un instant de repos
- diminuer les tensions et les crispations musculaires des organes de la phonation

## 3. Échauffer sa voix avant une utilisation intensive et/ou prolongée

L'enseignant est un « sportif vocal ». Tout sportif doit encadrer sa pratique d'un moment d'échauffement avant et d'étirements après, afin de réduire les risques de douleurs qui correspondent à des contractures et/ou des courbatures des muscles intrinsèques et extrinsèques du larynx. Par exemple :

- Échauffement : <https://www.infovoix.com/les-8-etapes-du-reveil-vocal>
- Massages : <https://www.infovoix.com/copie-de-les-8-etapes-du-reveil-voc>

## 4. Soutenir sa voix avec la tonicité du corps

Une posture verticale, tonique mais sans crispation, avec un bon ancrage au sol, permet de répartir dans le corps la charge musculaire nécessaire à la phonation.

- répartir le poids du corps équitablement sur les deux pieds
- déverrouiller les genoux pour favoriser la mobilité de la chaîne squelettique
- maintenir une bonne verticalité du tronc
- éviter de parler « tête tournée » ou « tête avancée » pour conserver une bonne mobilité du larynx

## 5. Une respiration de faible volume, reprise fréquemment.

La respiration adaptée à la voix mobilise de faibles volumes d'air, avec des reprises inspiratoires fréquentes. Une phrase longue doit être dite en plusieurs groupes respiratoires :

- ne pas attendre le « point » pour reprendre son souffle
- ménager une brève pause inspiratoire chaque fois que l'organisation syntaxique le permet (virgules)
- ne pas forcer l'inspiration mais reprendre souvent de faibles quantités d'air pour éviter que le masque vienne se coller à la bouche

## 6. Parler lentement

Tout ce que le corps humain fait « vite », il le fait « fort » (avec une activité musculaire importante). Diminuer le rythme de parole et prendre le temps de faire des pauses silencieuses permet de :

- mieux gérer son souffle (cf paragraphe 5)
- de diminuer les tensions
- améliorer l'intelligibilité du discours par une meilleure articulation.

**« PRENEZ SOIN DE VOTRE VOIX »**

## 7. Articuler avec précision

Une bonne articulation participe à la diminution du débit de parole mais surtout permet une sonorité plus «typique» des phonèmes donc une meilleure intelligibilité. Pour cela :

- favoriser l'ouverture et la fermeture de la bouche par un mouvement souple de la mâchoire)
- ne pas sur-articuler (proscrire les mouvements exagérés des lèvres qui sont contreproductifs sur le plan de l'intelligibilité et génèrent des tensions musculaires excessives au niveau du visage

## 8. Gérer la fatigue

La fatigue vocale est un signal d'alarme qui est envoyé par le corps et qui demande une réponse adaptée. Bien gérer la fatigue vocale n'implique pas un silence total et prolongé sur les périodes de repos (récréations ou pauses-déjeuner), mais plutôt de ménager de brefs instants de repos, très régulièrement pendant le cours. Pour cela :

- s'interrompre très brièvement mais souvent, pour boire un peu d'eau par exemple
- prévoir régulièrement des exercices en autonomie pour pouvoir se taire quelques minutes
- prévoir la diffusion d'extraits audio-visuels
- recourir à la pédagogie inversée

### Pour en savoir plus :

- Des formations « voix dans l'exercice du métier » dans le cadre du réseau PAS/MGEN sont proposées dans le cadre du Plan Académique de Formation pour des enseignants du premier et du second degré
- Lien Foire aux questions <https://www.education.gouv.fr/media/72972/download>
- Fiches pratiques sur magistère : « optimiser et protéger sa voix » sérieux game mis à disposition
- Application VOCALIZ à télécharger <https://www.mgen.fr/vocaliz/#telecharger>
- 9 décembre 2020 journée de la voix « port du MASQUE »



<http://www.ac-aix-marseille.fr/cid155594/webinaire-port-du-masque-et-pratique-vocale-professionnelle.html>

**« PRENEZ SOIN DE VOTRE VOIX »**