

Sept conseils pour les enseignants qui portent un masque

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 écoles. Le port du masque par les élèves dépend de leur âge. Il ne s'agit pas ici de discuter cette décision qui est considérée comme nécessaire pour un retour à la scolarisation des enfants.

Le masque constitue une barrière visuelle et matérielle à la communication. Néanmoins, les masques chirurgicaux ne perturbent pas significativement l'intelligibilité (Palmiero et al., 2016). Des masques occlusifs sont par ailleurs utilisés pour la rééducation vocale (Awan et al. 2019), l'effet aérodynamique du masque n'est donc pas péjoratif. Il n'en reste pas moins que le masque constitue une barrière visuelle, matérielle et mentale, et que face à cet obstacle le risque est de forcer sur la voix (Le Huche). Voici quelques conseils pour préserver sa voix en conditions d'enseignement avec un masque :

1. Maintenir une bonne hygiène vocale

- Boire régulièrement de l'eau plate,
- Éviter de fumer
- Aérer la pièce régulièrement

2. Se ménager

- Éviter de crier
 - Éviter de chuchoter
 - Éviter de se racler la gorge
 - Ne pas essayer de parler par-dessus le bruit
- Il existe des logiciels/applications gratuits permettant de mettre une alarme d'intensité pour le bruit ambiant : bouncy balls par exemple
- Utiliser un instrument (ou ses mains) pour attirer l'attention
 - Ne pas pousser sur sa voix quand on est malade
 - Utiliser plutôt des masques chirurgicaux jetables que ceux en tissu, et penser à en changer toutes les demi-journées.

3. Faire des pauses

- Faire des pauses régulièrement, par exemple en faisant travailler les élèves en autonomie
- Faire une pause déjeuner silencieuse, ou observer une pause silencieuse à la fin de la journée

4. Réduire le bruit ambiant, les distances

- Aménager la salle pour réduire le bruit extérieur, les résonances
- Circuler dans la classe, réorganiser les places en fonction des besoins des élèves

5. Être attentif à sa fatigue vocale : les signes qui alertent

- La voix qui se détériore, qui ne sort pas ou devient plus grave, plus rauque...
 - Le besoin de racler sa gorge, de tousser, les sensations de gratouilli de gorge,
 - L'apparition de maux de gorge
- Il faut alors faire une pause silencieuse.