

Voix de l'enseignant, voix de l'enfant.

Première séance : Voix de l'enseignant.

Objectifs : Aider les enseignants à mieux connaître, mieux comprendre le fonctionnement de leur voix, afin de mieux l'utiliser, pour

- moins de fatigue
- davantage d'attention au niveau des élèves
- une voix mieux posée pour mener des activités de chant choral, et de pratiques vocales diversifiées.

-
donc, une plus grande efficacité....

Déroulement :

- o Tour de table
- o Des ennuis ?
 - Les raisons possibles
- o Comment ça marche ?
 - L'instrument vocal humain

Mise en situation

- o Des exercices
 - Postures
 - Respiration
 - Mise en voix,
 - Articulation, débit

- o Chants

Bibliographie :

Ecoute et découverte de la voix chantée	M ; Asselineau, E Bérel,	Fuzeau
Le Tao de la voix	Stephen Chun-Tao Cheng	Pocket
L'odyssée de la voix	Jean Abitbol	Laffont
L'oreille musicienne	C.H. Chouard	Gallimard

Et quelques sites internet....

SOS Voix (exercices)

<http://pascale.tarchichi.free.fr/Page-accueil.htm> (l'appareil vocal)

1. Des ennuis ?

La plupart des enseignants rencontrent, ou ont rencontré, des problèmes avec leur voix.

L'utilisation de la voix n'est plus la même aujourd'hui. Le niveau sonore ambiant dans les villes, dans les établissements et dans les classes s'est élevé. Le bruit est devenu une agression permanente.

De ce fait, l'enseignant doit modifier le fonctionnement de sa voix. Il va donc hausser le ton et, bien souvent malheureusement, éclaircir son timbre, "blanchir sa voix " comme on dit. Il entrera alors dans le processus de déséquilibre de fonctionnement de son larynx à forte intensité. L'enrouement est inéluctable.

Que faire ? Comprendre pour pouvoir apprendre.

Comprendre qu'il est inutile de chercher à parler plus fort pour être entendu. Mettre à fond le volume d'un mauvais poste autoradio ne donnera jamais un résultat de Hi-Fi. Il faut chercher la **qualité** de son timbre. On ne doit pas prononcer de la même manière, ni sur la même note, au téléphone pour une personne ou dans un amphi pour 50 auditeurs ou plus.

L'utilisation de la voix à forte intensité s'approche du domaine du chant, et il n'est pas étonnant que les toulousains, basques ou autre méridionaux à la voix " chantante " n'aient pas ou peu de problèmes de voix. (essayer de dire « chante » avec différents accents : avec un accent « du sud », le voile du palais se soulève davantage, la voix est mieux placée, et il y a moins de pression au niveau du larynx)

Souvent, on s'adresse aux médecins ; or le médecin soigne, il ne forme pas. Avant de soigner les conséquences, il est préférable de connaître les causes, et de se former à une meilleure technique vocale.

Les raisons des ennuis :

Elles peuvent être de différents ordres :

- Physiologiques :

- Tabac (la nicotine assèche le larynx et les cordes vocales)
- Alcool
- Nuits blanches (la fatigue ne permet pas d'avoir l'énergie nécessaire pour faire fonctionner des muscles qui demandent 7 fois plus d'énergie que les biceps)
- Digestion : Certains aliments sont difficiles à digérer et/ou occasionnent des reflux gastro-oesophagiens. Cet afflux acide sur les cordes vocales les abîme. Il faut donc veiller à son alimentation, et boire fréquemment.

- Acoustiques

- mauvaise salle de classe, récréation, gymnase poussent à forcer sur sa voix. Il faut être particulièrement vigilant dans ces lieux.

- Psychologiques

- Stress, trac, colère, entraînent des dysfonctionnement respiratoires, ainsi qu'une baisse d'énergie. Cela se ressent sur la

qualité de la voix.

- **Manque de technique** (échauffement, utilisation correcte de l'appareil phonatoire)

C'est sur ce dernier point que nous pouvons travailler :

- les postures, le regard
- la respiration (point essentiel)
- l'articulation
- le débit

2. Comment ça marche ?

Clavier sensible de notre personnalité, instrument de communication, la voix devient pour l'enseignant un outil de travail. Nous devons constamment contrôler l'expression vocale en fonction du message à transmettre : il faut nourrir un texte d'expressivité, mettre en relief les mots-clés, garder l'intégralité du message intelligible, solliciter, voire « séduire » par une voix ferme et bienveillante, chaleureuse et dynamique.

La voix , dans la classe, est vecteur de savoirs et de savoir-être.

L'instrument vocal humain:

- o **Un matériau susceptible de vibrer** (cordes vocales, commandées par les nerfs laryngés)

Au cours de l'expiration, l'air arrive dans le tube laryngé où il trouve la résistance des cordes vocales qu'il met en vibration. Ces cordes sont en fait deux replis constitués de ligaments et de muscles, délimitant la glotte. La hauteur du son dépend de la longueur des « cordes » et de leur tension.

Comme ce sont des muscles, on voit que l'on peut les entraîner, qu'ils peuvent évoluer dans la vie selon l'âge, et s'atrophier.

Forcer sur un muscle qui n'a pas suffisamment de **réserve énergétique**, qui n'est pas **hydraté** de façon convenable ou que l'on n'a pas **échauffé** peut entraîner une perte du glissement des fibres musculaires, et donc un claquage ou un oedème. Un exercice musculaire « mal fait » peut provoquer des micro-traumatismes, des hématomes (attention à la prise d'aspirine). A ce moment là, le repos est indispensable.

Ces muscles sont recouverts d'une muqueuse, particulièrement vulnérable :

elle peut être **irritée** par l'acide gastrique (nécessité d'éviter les laitages et fromages, les plats en sauce) ou par des raclements répétés (à éviter absolument)

elle peut **se dessécher** (nécessité de boire souvent, d'éviter la nicotine, de vérifier si les locaux ne sont pas trop secs). Attention, les traitements contre l' hypertension artérielle, la toux, les relaxants contribuent à dessécher cette muqueuse.

- o **Un mécanisme capable de le faire vibrer** (appareil respiratoire)

Les poumons : organes principaux de l'appareil respiratoire, ils assurent deux fonctions essentielles : l'oxygénation du sang (20 000 litres/jour), et le moteur de la soufflerie de l'appareil vocal.

Pendant l'inspiration, l'air pénètre dans les poumons par une série de cavités : nez, bouche, pharynx, larynx, trachée et bronches.

Lors de l'expiration, il suit le chemin inverse.

La capacité pulmonaire peut varier de 1,5 litre pour un enfant, à 5 litres et plus pour un adulte entraîné.

Le contrôle du souffle est **fondamental** pour l'émission vocale. C'est de ce contrôle que dépendent la qualité vocale, la justesse, l'absence de stress, de tensions, et donc de fatigue au niveau du larynx.

S'il est important de **ne pas crier sans anticipation**, il est tout aussi important **d'éviter de chuchoter** (lorsqu'on s'adresse à un élève en particulier, par exemple), car dans ce cas, il n'y a plus aucun soutien.

Les poumons et le diaphragme sont inertes. Lors de la prise et de l'expiration de l'air, c'est la pression abdominale exercée sur le diaphragme qui va faire fonctionner les poumons.

Nous verrons dans les exercices qu'il existe différents types de respiration, et comment les activer.

- **Une caisse de résonance qui amplifie les vibrations** (cavités : bouche, nez, pharynx, mais aussi..... tout le corps)

Bien que dépendant de la morphologie de l'individu, la résonance peut être modifiée en fonction :

- Des mâchoires (dont l'ouverture détermine la taille de la cavité buccale)
- De la langue (très mobile de la base à la pointe, pour prononcer, mais aussi « placer » le son)
- Des lèvres (elles guident, et modifient la place du son)
- Du voile du palais qui s'abaisse lors de la respiration ou de l'articulation. On peut corriger un grand nombre de défauts en apprenant à « soulever » le voile du palais (bâillement)
- De la posture corporelle générale (ancrage au sol, verticalité, détente...)

3. Des exercices : Mise en situation

- **Postures**

Tout le corps participe à la production (et à la réception) des sons. Il est donc important de veiller à la préparation corporelle, qui doit installer un état de « détente dynamique » (alors que l'on se trouve le plus souvent en classe en état de tension et de fatigue)

- Ancrage au sol.

C'est dans le sol que le corps prend appui, et trouve sa dynamique.

Il faut donc **vérifier les appuis** des pieds dans le sol, en utilisant des petits balancements (droite-gauche, avant-arrière, en rond) pour sentir la position la plus stable.

Les **genoux sont déverrouillés**.

- Etirements (on peut utiliser une musique d'un tempo lent)

Etirer chaque partie du corps

Un bras, l'autre bras, les deux bras

Ouverture des côtes, vers l'avant : mains sur les fessiers, pousser les coudes en arrière sur l'expiration

Vers l'arrière : bras croisés devant, agripper les mains aux rebords des omoplates, sur l'expiration.

Détente du cou et de la nuque : hocher la tête, droite-gauche, avant-arrière, faire de petits ronds avec le bout du nez.

Bailler, masser le visage, les tempes, rechercher la détente.

- **Respiration**

Regardez un nourrisson crier ; cela peut durer très longtemps sans qu'il ne devienne aphone ; il ne se pose pas la question. Sa voix ne se fatigue pas, car sa respiration est abdominale.

C'est une respiration réflexe, que nous avons tous à la naissance, et que nous perdons en société pour diverses raisons.

Nous utilisons alors une respiration thoracique (voire scapulaire, ce qui est à éviter absolument !), y compris dans la pratique du sport. Or, dans cette respiration haute, les mouvements du diaphragme sont d'une amplitude très limitée, générant un manque de dynamique, que nous compensons par un forçage au niveau du larynx.

La plupart des troubles de la voix sont liés à une mauvaise respiration.

Pourtant, lorsque nous dormons, nous retrouvons ce type de respiration abdominale. Il nous faut juste apprendre à la réactiver le plus souvent possible.

- Prendre conscience :

A quel moment changeons nous de respiration ? On peut poser ses mains sur son ventre, et vérifier si celui ci se gonfle à l'inspiration, ou si c'est plutôt la poitrine qui bouge, ou encore les épaules.

Souvent le stress, les tensions modifient le mode respiratoire.

- Entraîner :

Le plus souvent possible, **s'entraîner à respirer** correctement, en plaçant les mains sur le ventre ou les côtes, et en alternant inspirations et expirations courtes et longues.

On peut également **visualiser** le trajet de l'air :

A l'inspiration, imaginer que l'air pénètre par le nez, puis remonte l'arrête nasale, le front, s'enroule le long du crâne et descend le long de la colonne vertébrale, jusqu' au coccyx.

A l'expiration, visualiser l'air qui remonte du pubis directement vers la bouche.

Il est important de bien imaginer qu' expiration et inspiration ne sont pas deux mouvements contraires (qui s'inversent) mais bien complémentaires, qui créent une circulation de l'air en continu dans le corps.

Le **diaphragme**, membrane voûtée qui sépare la cavité thoracique de la cavité abdominale, est malmené par une respiration trop haute. La respiration abdominale doit lui permettre de monter à l'inspiration (se déployant comme un parapluie), puis de s'abaisser à l'expiration.

Il faut le « réveiller » :

En parlant à haute voix, mais sans forcer, avant.

En faisant des exercices de souffle :

TS, TS, TS, TSSSSSSSS

KS, KS, KS,

En alternant : SSS ZZZ SSS ZZZ SSS ZZZ

- **Mise en voix**

Deux petits exercices permettent la transition du souffle au son.

- Le bâillement

Pour déclencher le bâillement, il suffit de masser doucement le visage, en laissant tomber la mâchoire inférieure, la tête bien droite. Si l'on émet un son en bâillant, le voile du palais se soulève automatiquement, libérant de l'espace, et permettant une résonance haute, ce qui libère les tensions du larynx et des cordes vocales.

- La paille

La technique de la paille (chalumeau pour boire) a été mise au point par des phoniâtres : On place une paille entre les lèvres, et on y projette son souffle, en contrôlant à l'extrémité de la paille avec sa main libre. Il faut vider les poumons régulièrement, sans effort ni retenue.

Le débit est assez faible, mais il correspond exactement au débit de la phonation.

On peut également chanter une chanson dans la paille, pour prendre conscience du **débit régulier** de l'air, qu'il faut rechercher. Si l'on ajoute du son, cela permet également un accolement des cordes vocales en douceur, sans a-coup. Cet exercice est à répéter plusieurs fois.

Sur le même exercice,

- L'émission de sons

Les premières émissions de son doivent être très libres, de façon à ne pas traumatiser les cordes vocales.

La sirène est bien adapté à cet échauffement. D'abord de petites sirènes très libres descendantes et ascendantes, puis des intervalles de tierce, de quinte, enfin d'octave. Puis alterner staccato et lié, sur de petites vocalises.

- Le timbre

Plus une voix est « timbrée », moins elle se fatiguera.

Le timbre s'obtient essentiellement grâce à deux paramètres :

Le soutien : La colonne d'air doit prendre appui sur le diaphragme, et le débit d'air doit se faire à pression constante. C'est pour cela qu'il faut éviter de parler ou de chanter trop doucement : c'est la technique la plus difficile !

Le placement de la voix : Nous revenons au fameux « soulèvement du voile du palais ». On tentera de « bailler » les voyelles. Les diphtongues nasales (on en un) aident beaucoup à la pose de la voix dans le grave et le médium, car elles font chanter « contre le nez », zone où le son prend un maximum de résonance.

Essayer de produire des sons non placés, puis placés (par mimétisme). Prendre conscience de la différence de la place dans la bouche, de la position du voile du palais....

- **Articulation, débit**

Articulation : Contrairement à ce que l'on pense parfois, il n'est pas nécessaire d'articuler exagérément. Mais pour être efficace, les lèvres et la langues doivent être très souples et mobiles. On peut, lors de l'échauffement vocal, prévoir de petits exercices pour cela (mmmm, blblblblb, mamemi,.... Et toute sorte de « virelangues »)

Débit : Plus l'auditoire est nombreux, plus le débit doit être lent.

Un débit trop rapide est souvent le défaut le plus fréquent des orateurs. Ce débit rapide est lié à une mauvaise utilisation de la respiration, qui comprime le diaphragme, cela pouvant mener à des crampes d'estomac, également appelées « barre du conférencier ».

L'anxiété ou le stress poussent également à prendre de trop fréquentes inspirations, ce qui accélère encore le débit, ce qui génère un discours moins compréhensible, donc, moins d'attention de l'auditoire, donc..... nécessité de hausser le ton et stress, qui..... etc !

Un exercice très intéressant consiste à dire le texte d'une mélodie, tout en écoutant celle-ci, et de respecter le rythme du chanteur.

- **Chant.**

Pour ressentir et « savourer » ce qui a été pratiqué sous forme d'exercice, je propose un chant pour terminer.