

## L'importance de préserver l'outil vocal

Un enseignant utilise 6h par jour sa voix pour transmettre, convaincre, gérer les relations et son autorité. C'est l'outil principal des PE et pourtant peu l'économisent.

Qui n'a jamais enseigné avec un mal de gorge ou une extinction de voix ? La journée semble longue et peu productive.

L'enseignement fait pourtant partie des 10 professions les plus exposées aux troubles vocaux. Dans les ESPE, le sujet est pourtant peu abordé. Certaines précautions peuvent permettre aux enseignants de protéger leur outil de travail.

Il est nécessaire d'envisager la transmission en prenant en compte la personne qui parle. Pour cela dans la préparation ses séances, il faut toujours définir les objectifs et les modalités de travail mais aussi voir de quelle manière définir et transmettre au mieux les connaissances à faire acquérir.

### A/ Une réflexion sur la manière d'enseigner

Afin d'économiser, il convient d'axer la réflexion sur plusieurs points :

1/ développer la communication non verbale comme les gestes ou les regards qui peuvent se substituer à des rappels aux règles ou à des injonctions. La surenchère de parole n'est pas un gage de bonne transmission des savoirs. L'enseignant doit distiller la parole à bon escient.

2/ regrouper les élèves et revoir la disposition de la classe : les élèves entendent mieux regroupés et non éparpillés dans le gymnase, la piscine ou la cour. Les consignes et les critères de réussite sont donc bien à donner avant de lancer les élèves dans l'activité et non en les criant une fois les élèves engagés dans la tâche.

3/gérer ses émotions : ne pas hurler à chaud, gérer la colère. Un professeur débutant aura des difficultés à ne pas parler très fort car il n'a pas l'habitude de faire face à un groupe classe

4/outrepasser l'attitude naturelle : dans un milieu bruyant, le réflexe est de ramasser l'ambiance sonore et hausser la voix. Or il y a là une nécessité de théâtralisation. Il faut lutter contre elle car le cliché que parler fort n'est pas synonyme d'autorité.

5/ la place de la voix de l'enseignant : placer les élèves au cœur des apprentissages, favoriser les interactions permet au PE de ne pas être le seul détenteur de la parole et du savoir.

<https://www.editions-retz.com/pedagogie/domaines-transversaux/guide-de-la-voix-a-l-usage-desenseignants-dvd-9782725629285.html>

### B/ développement de la posture physique et vocale de l'enseignant

L'enseignant doit agir comme un comédien ou un sportif. Les cordes vocales, muscle essentiel de la voix, vibrent 115 fois par seconde pour les hommes, 120 pour les femmes.

Il faut garder en tête que la voix parfaite de l'enseignant n'existe pas d'après Marianne Malifaud. « Il ne faut pas viser l'acquisition d'une voix idéale mais plutôt s'appuyer sur les qualités individuelles et

veiller à leur adaptation au niveau de la classe ».

<http://ressources.creteil.iufm.fr/ressources/service-audiovisuel/corps-et-voix/>

Tel un sportif, il faut viser l'entraînement à long terme pour maintenir son outil de travail dans le meilleur état possible.

1/ mettre en place au quotidien une respiration verbale . La verticalité d flair pour poser la voix et créer la colonne d'air qui puisse d'étendre l'enseignant lorsqu'il parle.

2/ prendre conscience que la voix passe par le crâne ( fosses navales, sinus, dents). Tout le corps participa de la production des sons. Il est important de veiller a la préparation corporelle et installer une détente dynamique et non une tension.

3/ protéger les cordes vocales en évitant la modulation soudaine ou le manque de sollicitation ( cris soudains, voix monocorde).

L'enjeu principal est donc de prendre conscience de ce qu'on donne à entendre et lettre en place dans sa classe une voix mettant en confiance.

L'ancrage au sol est important : il faut vérifier les appuis au sol et l'étirement de la colonne d'air. De même la respiration abdominale , non automatique à l'âge adulte est à retravailler. Prenons l'image d'un nourrisson, il pleure très longtemps et n'est jamais aphone ou en apnée c'est parce qu'il développe une respiration abdominale automatique que nous perdons ensuite. Il convient donc de la réutiliser tel qu'on peut la trouver dans les exercices de relation qui peuvent être utilisés en classe soit les élèves et aussi bénéfiques pour leur enseignants !

Voici deux liens que vous pourrez retrouver sur jenseigne.fr concernant la prise en main de la classe

<https://www.jenseigne.fr/ressources/pour-les-pes-debutants-et-meme-les-moins-debutants-38624/>

( avec un lien vers guide pédagogique et des conseils pratique pour prendre en main sa classe en jouant sur le non verbal) <https://www.jenseigne.fr/ressources/rituel-de-conscience-du-corps-et-relaxation-106127/>

(Relaxation du corps à mettre en place en classe et à adapter aux enseignants afin d'éviter de monter sans les aigus et lieux gérer ses émotions ) !