

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...

PRINCIPES ELEMENTAIRES DE PREVENTION VOCALE

1) Prendre soin de son corps

- **Une alimentation variée mais pas trop épicée** (via l'œsophage 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 O.R.L).
- Signalons que les lombalgies chroniques (troubles posturaux) les symptômes prolongés de tension physique et / ou psychiques, sont souvent générateurs de difficultés vocales...

2) Les spécialistes

- **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 auditifs (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) La voix, un outil qui se travaille :

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 de 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.