

## La voix

### Dans quel espace ?

L'approche de la voix et des pathologies qu'elle peut développer ne peut se faire sans aborder l'espace dans lequel elle s'épanouit.

#### **Espace institutionnel**

Les effectifs des classes et le nouveau profil des enfants plus habitués à zapper les programmes des écrans qu'à exercer une attention continue sur un objet, quel qu'il soit : tout cela contribue à dessiner un arrière-plan nouveau où les risques de dérapage de la voix se multiplient. Face à une classe bruyante, il ne sert à rien de vouloir passer par-dessus le bruit en parlant fort. Il faut « débrancher », c'est-à-dire amener les enfants par une minute de silence, un travail écrit, une sortie vers une activité sportive à sortir du brouhaha et protéger votre voix.

#### **Espace de la classe**

D'autre part, les conditions acoustiques peuvent aider ou desservir l'enseignant : une classe sonore est une classe qui favorise le bruit, le non-respect des consignes et qui rend la tâche de l'enseignant extrêmement difficile. Une rumeur, sorte de tapis sonore, remplace le silence nécessaire à la concentration et l'écoute, et génère progressivement une fatigue qui disperse l'attention.

Si la résonance est vérifiée par des acousticiens, il faut peut-être envisager des travaux d'isolation phonique et informer la municipalité pour trouver des solutions.

La disposition des bureaux facilite ou non la concertation et la prise de parole. Les phoniâtres sont tous d'accord pour dire que le regard joue un rôle important dans la relation. L'enfant qui pose une question a besoin de fixer son interlocuteur et d'être entendu comme tel par les autres. Le théâtre peut apporter beaucoup d'outils à ce niveau.

#### **Espace personnel**

Il convient donc de prendre un peu de hauteur pour éviter les pièges dans lesquels le stress, la fatigue et la méconnaissance de votre voix peuvent abîmer durablement votre capacité à parler et à chanter ; pour amener également les enfants à s'approprier leur voix. Je distinguerai donc deux types de situation : celle des élèves, et celle des enseignants.

#### **La situation des élèves**

Vous souhaitez faire chanter les enfants de votre classe. Comment les préparer ? Les enfants aiment les rituels, peut-être pouvez-vous introduire la séquence musique avec une musique qui va les plonger dans un univers plus calme. Une autre idée (qui vient d'une enseignante : renverser un bâton de pluie et rétablir l'écoute par la curiosité et le plaisir.

- Ensuite il faut d'abord permettre au corps de lâcher prise, pour retrouver une respiration profonde. La meilleure position est la position allongée. Il faut pour cela disposer d'une salle assez spacieuse. Lorsque le rythme de la respiration devient plus

lent pour chacun des enfants, il est possible de les amener à trouver une respiration commune par l'écoute . Pour sortir en douceur de ce bien-être, demander de se positionner en « chien de fusil », puis à partir de la position à genoux dérouler lentement la colonne vertébrale.

- Proposer ensuite des étirements et des petits mouvements tournants au niveau de toutes les articulations. Des massages des parties du corps directement exposées à la voix : le cou, les muscles croisés en haut du dos, les côtes flottantes de devant, celles du dos. Ces massages vont inévitablement faire bailler les enfants. Vous pouvez les aider à comprendre que leur corps se détend et qu'il n'y a pas de honte à bailler avant de chanter.
- Faire sentir où s'effectue la respiration à partir de sons qui contractent la partie abdominale du ventre, par exemple : « xss » ou « tss » et permettre aux enfants, avec un geste qui, associé à une respiration, fait gonfler la partie abdominale du ventre, qu'ils peuvent apprendre à économiser leur respiration.
- Commencer les jeux vocaux par des « mmm » de plaisir pour sentir la vibration au-dessus des lèvres.
- Chercher les résonateurs à partir des voyelles, puis proposer des enchaînements : a-o-u-i puis i-u-o-a en insistant sur la partie diphtonguée du son.
- Jouer avec les sons glissés : petites sirènes, mouvements en forme de vagues, imitation du vent.
- Faire ressentir des mouvements glissés comparables aux mouvements des sieurs.
- Tous ces sons doivent se faire en douceur. A aucun moment la voix ne doit être forcée.
- Faire sauter la voix sur des «hop-hop » extrêmement légers.
- Théâtraliser la voix dans des petits jeux de rôle improvisés ou écrits. En jouant sur les intonations, les accents, les accélérations, les ralentis.
- Pratiquer avec les enfants le parler-chanté, comme dans la comédie musicale. (celles de Jacques Demy en particulier)
- Jouer sur les exclamations : ah-ah !, oh-oh !
- Associer un geste (tourner, balancer, frapper, lancer) à un son. Leur proposer de marcher chacun avec ce son et à un signal sonore échanger ce son avec celui du voisin
- Parler en « charabia », inventer des formules amusantes et les transmettre en téléphone arabe.

Lorsque le plaisir d'explorer la voix a permis à chacun de s'exprimer, il est possible de préparer la chanson à partir du parler rythmé. Lorsque les enfants connaissent le texte, vous pouvez leur apprendre phrase par phrase une chanson (après leur avoir préalablement fait entendre un exemple vocal).

### La situation des enseignants

Vous savez par expérience qu'il est difficile d'explorer sa voix tout seul. N'hésitez pas à prendre contact avec un groupe de théâtre ou une chorale pour le faire. Néanmoins, pour ne pas abîmer durablement sa voix, il est nécessaire de respecter quelques consignes simples.

- La voix fatigue quand elle se développe d'une façon monocorde, et elle ne rencontre aucun écho du côté du public. Vous pouvez vous entraîner à parler face à un micro de magnétophone et jouer sur les intonations et les silences, exactement comme si vous parliez face à un public.
- Pour accrocher l'écoute, il faut aussi regarder son interlocuteur
- Pour être entendu, le message doit être articulé, sans forcer la voix.
- Plus on joue avec la voix, plus on sollicite l'attention du public. Mettez en place des jeux de rôle entre collègues. Pas besoin d'être avec un professionnel de la voix pour cela. Et corrigez-vous « amicalement ».
- Ecoutez tous les professionnels de la voix parlée: les journalistes, les avocats, les responsables politiques etc... comparez-les, ceux qui accrochent le plus ne sont pas ceux qui parlent le plus fort ! Soyez attentif à votre voix parlée à tout moment et pas seulement en situation professionnelle.
- Les cordes vocales ne supportent pas les milieux trop secs et le froid : il faut donc boire régulièrement et protéger sa voix avec un foulard dès qu'il fait froid.

N'oubliez pas de vous faire plaisir en écoutant des chanteurs et des comédies musicales. Allez à l'opéra et regardez des DVD. Pour donner un bon exemple vocal, il faut recevoir de belles interprétations.

La voix est l'expression de notre personnalité, elle peut s'enrichir de multiples façons parce qu'elle est vivante.