

L'Hebdo Lettres de l'académie de Grenoble

académie
Grenoble



De l'importance de la voix

septembre 2017
1er numéro année 2017/2018



Editorial

Je me présente à vous tous comme nouvelle interlocutrice académique pour le numérique dans la discipline des Lettres. Je prends ainsi pour cette année scolaire 2017/2018 le relais de notre collègue Magali Eymard Piquette, laquelle succédait à Laïla Methnani. Je bénéficie de l'aide de toute l'équipe pour débiter dans de bonnes conditions la fonction et prends à cœur ma mission dont l'un des volets est la publication de L'Hebdo Lettres de l'Académie de Grenoble ; aussi m'efforcerai-je de vous informer au mieux des travaux et publications pédagogiques en cours. Cette veille sur les publications nationales et colloques sera je l'espère enrichie par les travaux menés dans l'Académie. Aussi je vous encourage vivement à m'informer et à me transmettre vos propres mises en œuvre réussies en classe afin de pouvoir en faire profiter à la fois d'autres collègues et élèves. Ayons à cœur de faire vivre nos pratiques pédagogiques et d'utiliser les TICE au service de la mission qui nous est si chère : permettre à chacun de progresser et d'aimer apprendre. Bonne rentrée à toutes et à tous et à très bientôt j'espère.

*Véronique Mestre Gibaud,
veronique.gibaud@ac-grenoble.fr*

Nous adressons tous nos remerciements à Claire Raffin, professeure de Lettres Classiques et formatrice « corps et voix », qui nous enjoint à nous mettre au diapason dès la rentrée pour que la voix de l'enseignant résonne harmonieusement dans nos classes !



Homovocalis ... Magister vocalis

Ce qui distingue l'homme de l'animal est avant tout sa voix, singulière, unique, qui s'est développée en même temps que le cortex. La bipédie, la verticalité, la descente progressive du larynx et le développement des caisses de résonance sont autant de facteurs à l'apparition de la voix humaine et le chef d'orchestre de notre voix n'est autre que notre cerveau.

Ne vous méprenez pas pour autant, quand la voix parle ou hante, c'est le corps tout entier qui se met en action : la voix est un instrument à vent à trois étages : une soufflerie au niveau de la cage thoracique grâce à l'action du diaphragme, un lieu vibratoire, le larynx où se logent les plis vocaux appelés communément cordes vocales, et des caisses de résonance, pharynx, voile du palais, bouche.

L'enseignant oublie souvent qu'il est un professionnel de la voix au même titre que les avocats, chanteurs, acteurs ou personnalités publiques et que cette voix unique n'en fonctionnera que mieux si on la connaît, on en prend soin, on apprend à la maîtriser.

Depuis un rapport alarmant de L'Inserm publié en 2006, la sonnette d'alarme a été tirée. Corinne Loie, orthophoniste à

la MGEN et chanteuse lyrique, révèle que 20 % des enseignants connaîtront dans leur carrière un problème de voix : les femmes, les professeurs de maternelle, d'EPS et de lycée professionnel sont les plus exposés. L'environnement acoustique est un facteur aggravant sans nul doute, mais la méconnaissance du fonctionnement de l'appareil vocal et de ses besoins est aussi la source des difficultés rencontrées.

La rentrée scolaire est souvent pensée en termes organisationnel, relationnel mais rarement en termes d'entraînement, de mise en route vocale. Or, après deux mois de vacances l'instrument vocal a bien besoin d'un échauffement....

Marianne Malifaud, formatrice corps et voix dans l'académie de Créteil, répondait à un journaliste qui l'interrogeait sur les troubles de la voix « la voix flanche, puis le physique. Et pour cause : sans le savoir, ces enseignants ont en réalité un problème de posture et par conséquent de respiration ! »

Eh oui ; la posture corporelle est la base du travail de la voix, le stress est un facteur aggravant car il génère des tensions corporelles dont les répercussions peuvent aller jusqu'à la

perte de la voix

Voix et corps fonctionnent en synergie, l'un avec l'autre...

En cette rentrée, quelques conseils d'hygiène vocale seront peut être utiles : échauffer et travailler sa voix par quelques exercices ou lecture de textes, s'hydrater régulièrement à chaque intercour,

éviter les boissons gazeuses et acides, éviter les épices et consulter si vous éprouvez des problèmes digestifs car les remontées acides de l'estomac peuvent fragiliser les plis vocaux, consulter en cas de problème de posture et de douleurs dorsales ou scapulaires (au niveau des membres supérieurs),

Prendre conscience du langage non verbal et le développer afin de reposer sa voix en cours, pratiquer régulièrement une discipline favorisant le développement du sens proprioceptif (sensibilité nerveuse aux mouvements) et le relâchement des tensions, comme la relaxation, le Qi Gong, le yoga, la méthode Alexander, Feldenkreis ...

A chacun de choisir ce qui lui convient.

La MGEN a créé une application sur smartphone « **Vocal'iz** », véritable coach vocal où vous trouverez des conseils mais aussi des exercices progressifs à effectuer dans votre quotidien ; par ailleurs, en lien avec l'académie de Grenoble, une journée sur la voix avec des conférences et interventions de professionnels est proposée chaque année. L'université Grenoble INP dispose même d'un laboratoire de recherche spécialisé sur ce sujet : le Gipsa Lab département parole cognition, équipe Gama.

<http://www.gipsa-lab.grenoble-inp.fr/gama.php>

Le site du CHST propose une plaquette « Ma voix, un outil professionnel dont je dois prendre soin » :

<http://www.ac-grenoble.fr/admin/spip/spip.php?article3865>



Enseigner l'oral au cycle 4 Oser et savoir prendre la parole

Cet ouvrage propose de nombreux exemples d'activités concrètes, en séances détaillées, à proposer aux élèves pour aborder toutes les situations de l'oral en cours de français au cycle 4 dans des démarches d'enseignement ou de projets interdisciplinaires.



La FTLV de l'académie de Grenoble propose un stage « corps et voix pour l'enseignant au PAFI ou FIT (établissement) axé sur la prise de conscience du corps et de la voix comme outils de communication, ainsi qu'un stage « stress et travail » plus axé sur les sources de stress et les mécanismes en jeu.

En cas de difficultés persistantes, ne pas hésiter à consulter un ORL, voire un phoniatre, le médecin de prévention du Rectorat, les services médicaux sociaux, surtout ne pas forcer en se disant « ça passera ».

Et les élèves ?

Si votre voix est bien placée, votre posture juste, votre message sera mieux compris et les apprentissages en seront facilités. Par ailleurs, au collège comme au lycée, les programmes de Lettres nous invitent davantage à travailler l'oral et à le prendre pleinement en compte dans l'évaluation du travail des élèves, en compréhension comme en production.

Alors en ce début d'année, explorons la voie de la voix.

Claire Raffin
Enseignante à l'USE

Pour aller plus loin...

La Canopé propose un parcours magistère

Le langage oral au cycle 2 <https://www.canopie.fr/notice/le-langage-oral-au-cycle-2.html>



et un ouvrage
**Enseigner
l'oral au cycle 4
Oser et savoir
prendre la parole**

Et si nos élèves s'emparaient eux aussi de la parole ?

Nos élèves sont comme nous fortement influencés par les médias : et si nous leur montrions comment circule l'information en les rendant acteurs ?

La lettre de la DAN nous fait part de cette information qui concerne tout le secondaire :

Afin d'éduquer aux médias et à l'information, des professionnels de France Inter, tous volontaires, initient des collégiens et lycéens aux reportages radiophoniques.

Consultez cette adresse

<https://www.franceinter.fr/emissions/interclass>



rédacteur de l'hebo :
Véronique Mestre Gibaud,
professeure de Lettres
IAN Lettres
pour l'académie de Grenoble
courriel :
veronique.gibaud@ac-grenoble.fr