



HAL
open science

La voix du professeur des écoles

Florine Simon

► **To cite this version:**

| Florine Simon. La voix du professeur des écoles. Education. 2019. dumas-04220960

HAL Id: dumas-04220960

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04220960v1>

Submitted on 18 Jun 2024

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License



Mémoire

présenté pour l'obtention du Grade de

MASTER

« Métiers de l'Enseignement, de l'Education et de la Formation »

Mention 1^{er} degré, Professeur des Ecoles

La voix du professeur des écoles

présenté par
Florine SIMON

Sous la direction de :
VICENTE Cindy

Grade : Maître de conférences, psychologue clinicienne

Année universitaire 2018-2019

DESCRIPTIF DU MEMOIRE

Résumé du mémoire en français

Ce mémoire de recherche est un travail élaboré à la suite de lectures d'ouvrages scientifiques sur la voix et plus précisément sur la voix du professeur des écoles en école primaire (partie théorique). Ce mémoire de recherche est également constitué de données récoltées grâce à la construction d'un questionnaire et de l'analyse de ses résultats. Ce questionnaire est destiné aux professeurs des écoles, du premier degré. Il porte essentiellement sur une auto-évaluation de la voix, de son utilisation et de ses caractéristiques pour ces professionnels (partie méthodologie).

Summary in english

This research paper investigates the human voice, the teacher's voice and particularly the primary school teacher's voice (theoretical part) as depicted in scientific books and articles. A survey was also created and distributed to primary school teachers containing questions about the primary school teacher's voice, its use and its characteristics. The results from this survey were analysed.

Mots-clés

Voix – Professeur des écoles – Professeur des écoles en maternelle – Professeur des écoles en élémentaire – Problèmes liés à la voix – Extinction de voix – Questionnaire sur la voix des professeurs des écoles.

Champs scientifique(s)

Psychologie

Objet d'étude

La voix de l'enseignant

Méthodologie

Questionnaire auto-évaluatif.

REMERCIEMENTS

Tout d'abord, je tiens à remercier ma directrice de mémoire, Mme Cindy VICENTE, avec qui j'ai pu échanger tout au long de l'année, par le biais de rendez-vous, d'e-mails ou de rendez-vous téléphoniques. Elle a su m'épauler pour finaliser ce mémoire de recherche. Sans elle, il n'aurait pas été possible de travailler sur ce thème et encore moins de finaliser ce travail de recherche dans l'année qui m'était impartie.

Ensuite, j'aimerais remercier tous les professeurs des écoles qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de ce mémoire. Que ce soit en répondant aux questions de mon questionnaire en ligne ou simplement en m'accordant quelques minutes pour discuter de mon sujet de mémoire, je vous remercie pour le temps que vous m'avez accordé.

Mes remerciements se tournent également vers mes collègues, Estelle BERTHET qui s'est gentiment proposée pour effectuer la relecture de mon mémoire et Claudine ROUGET qui s'est intéressée à mon sujet de mémoire et a pris le temps de me confier des ouvrages qu'elle possédait à propos de la voix. Cela m'a été d'une grande aide.

Enfin, je tenais à remercier mes proches pour leur soutien au quotidien. Merci à mes amies Cindy et Mélanie pour leurs conseils et leurs présences dans ce travail. Merci à Laurent pour sa patience et son épaulement continu, tellement nécessaire.

SOMMAIRE

<u>INTRODUCTION</u>	7
<u>PARTIE THEORIQUE</u>	9
I. LA VOIX	9
1. Il était une voix	9
1.1. Les prémices de la voix	9
1.2. Où trouver la voix ?	10
1.3. Qu'est-ce que la voix ?	11
2. La voix biologique	12
2.1. L'évolution de la voix au cours de la vie	12
2.1.1. La voix du bébé	12
2.1.2. La voix de l'enfant	14
2.1.3. La voix de l'adolescent	14
2.1.4. La voix et son vieillissement	15
2.2. La physiologie de la voix	16
2.2.1. L'appareil respiratoire	16
2.2.2. Le larynx	17
2.2.3. Les résonateurs	18
3. La musicalité de la voix	20
3.1. La voix instrumentale	20
3.1.1. Fréquence	20
3.1.2. Intensité	20
3.1.3. Timbre	21
3.1.4. Rythme	21
3.1.5. Prosodie	22
3.2. La voix parlée	22
3.2.1. Ce que la voix parlée dit de nous	22
3.2.2. Voix et personnalité	24
3.2.3. Voix et culture	25
3.3. La voix chantée	26

3.3.1. Classification des voix chantées	26
3.3.2. Caractéristiques de la voix chantée	27
II. LE PROFESSEUR DES ECOLES	29
1. Qui est le professeur des écoles ?	29
1.1. De l'instituteur au professeur des écoles	29
1.1.1. L'histoire du professeur des écoles	29
1.1.2. Accéder au métier de professeur des écoles	30
1.1.3. Organisation des cycles d'enseignement	31
1.2. Qu'est-ce que la voix du professeur des écoles ?	32
III. LA VOIX DU PROFESSEUR DES ECOLES DANS TOUS SES ETATS	33
1. Mal être avec sa voix de professeur des écoles	33
1.1. Dysphonie dysfonctionnelle	35
1.2. Dysphonie organique	36
1.3. Aphonie	37
1.4. Dysodie	37
2. Bien être avec sa voix de professeur des écoles	38
2.1. Comment prendre soin de sa voix au quotidien ?	38
2.1.1. Hygiène de vie	38
2.1.2. Exercices de respiration et d'échauffement de la voix	40
2.2. Rééducation de la voix	42
2.2.1. Formations	42
2.2.2. Bilans et évaluation vocales	43
2.3. Professionnels de la voix	45
2.3.1. Phoniatre	46
2.3.2. Médecin ORL	47
2.3.3. Orthophoniste	47
2.3.4. Chirurgien	48
2.3.5. Thérapeute et psychologue	48
IV. HYPOTHESES ET PROBLEMATIQUES	49

<u>METHODOLOGIE</u>	50
I. ETHIQUE ET DEONTOLOGIE	50
II. OUTILS	50
III. POPULATION ET ECHANTILLONS	52
IV. PROCEDURE	53
<u>RESULTATS</u>	53
<u>ANALYSE</u>	57
<u>DISCUSSION</u>	60
<u>CONCLUSION</u>	62
<u>BIBLIOGRAPHIE</u>	63
<u>SOMMAIRE DES ANNEXES</u>	68
<u>ANNEXES</u>	69

INTRODUCTION

Denis Vasse (1933 - 2018), médecin et psychanalyste, dans son ouvrage *L'Ombilic et la Voix*¹ décrivait que « La voix est le rapport entre vie, mort, discours, parole, savoir, lieu, écoute, silence, objet. Sans elle, ils disparaissent. » Cette citation nous fait prendre conscience de l'omniprésence de la voix dans la vie quotidienne de chaque individu.

Pour Jean Duvillard, docteur en Sciences de l'Éducation et formateur à l'ESPE de l'académie de Lyon¹, il existe cinq micro-gestes de l'enseignant : la posture gestuée, la voix, le regard, l'usage du mot et le positionnement tactique. Ainsi, ce mémoire de recherche se propose de concentrer son étude sur l'un de ces cinq micro-gestes propres à l'enseignant : la voix.

Plusieurs enquêtes, que ce soit celle de l'INSERM² ou de la MGEN³, ont montré que les enseignants avaient deux fois plus de risques qu'une autre profession d'avoir des problèmes vocaux. Cela peut sembler être une évidence mais il est bien de le redire pour montrer tout l'intérêt de la question et de ce sujet de mémoire de recherche. La voix est un élément clé dans la pratique quotidienne d'un enseignant.

« La voix est un capital qu'il faut entretenir et économiser. Elle conditionne nos relations aux autres, elle exprime ce que nous sommes, notre sensibilité, notre état d'esprit du moment, notre bien-être, notre fatigue ou encore notre anxiété. Il faut y être attentif et en faire bon usage », déclare Corinne Loie, orthophoniste et chargée de prévention auprès de la MGEN de Franche-Comté, lors d'une conférence animée à l'ESPE de Besançon le 16 mars 2017.

Ce mémoire est découpé en deux parties. La première partie théorique se caractérise par un travail de recherches et de lectures scientifiques et la seconde partie dite « méthodologique » se définit par une recherche de terrain à partir du recueil et de l'analyse des résultats d'un questionnaire.

¹ (Vasse, D., 1974, p. 209)

² (INSERM, 2006)

³ (MGEN, 2011)

Dans la partie théorique, les recherches porteront dans un premier temps sur la voix, en partant de ses origines, de son anatomie et de ses différentes utilisations, qu'elles soient parlées ou chantées. Dans un second temps, ce mémoire se concentrera sur la voix du professeur des écoles, enseignant dans le 1^{er} degré, donc au primaire. Nous tâcherons de relever les différentes études et recherches scientifiques faites sur la voix du professeur des écoles en maternelle et du professeur des écoles en élémentaire. Les maux de la voix que peuvent rencontrer ces enseignants du 1^{er} degré et les différentes formations et aides professionnelles disponibles pour éduquer et rééduquer la voix de ce professionnel de l'éducation, seront abordés pour clôturer cette partie théorique.

Dans la partie méthodologique, ce mémoire se prolongera avec l'exposition de la méthodologie employée pour réaliser l'enquête de terrain, puis par une présentation des résultats obtenus à l'issue de cette enquête, avant de conduire à une analyse de ces résultats. Enfin, une discussion sera présentée avant d'arriver à la conclusion de ce travail de recherche.

PARTIE THEORIQUE

I. LA VOIX

1. Il était une voix

Dans cette première sous-partie intitulée « il était une voix », il sera question de savoir à partir de quel moment, l'Homme s'est servi de sa voix comme nous l'utilisons aujourd'hui.

1.1. Les prémices de la voix

Avant toute chose, il conviendra de s'intéresser aux prémices de la voix. Il est nécessaire de savoir à partir de quel moment, l'Homme s'est doté d'une voix. En effet, la voix permet de parler, de communiquer, de chanter, de crier, de rire, etc. Elle est le propre de l'Homme. La voix est un organe qui permet de distinguer l'Homme de l'animal.

De toute évidence, les premiers hommes ne communiquaient pas entre eux de la même façon que le font les hommes du XXI^{ème} siècle. Outre les différences qui incombent à l'invention de l'écriture et des nouvelles technologies, c'est au niveau de la voix que se distinguent les premiers hommes des hommes d'aujourd'hui.

On peut dire que l'utilisation de la voix par Homo habilis, Homo erectus et l'Homme de Néandertal était très sommaire. Ces ancêtres du singe ne communiquaient que grâce à des sons et des gestes. C'est un manquement d'ordre physique qui ne leur permettait pas d'utiliser pleinement leurs voix. En effet, les premiers hommes disposaient des zones de production du langage dans le cerveau. Il s'agit de l'aire de Broca (elle permet l'expression de mots articulés entre eux) et de l'aire de Wernicke (elle permet la compréhension des mots émis). Cependant, malgré ces dispositions, c'est la localisation et la position du larynx qui ne permettait pas aux premiers hommes d'utiliser leur voix.

Gérald Fain, oto-rhino-laryngologiste (ORL) à Paris, nous explique dans son ouvrage intitulé « De la parole au chant, qu'est-ce que la voix ? »⁴ que « Homo erectus a succédé à Homo habilis il y a deux millions d'années. Il s'est mis debout pour sa sécurité (il lui était ainsi

⁴ (Fain, G., 2007, p.7)

plus facile de surveiller ses nombreux prédateurs). Cette verticalité, qui donne la position de la tête par rapport au corps, est l'un des facteurs nécessaires à la voix. L'Homo sapiens, il y a 100 000 à 30 000 ans, était pour certains phonéticiens capable de produire des sons équivalents aux voyelles. Mais c'est l'homme de Cro-Magnon, il y a 45 000 à 10 000 ans, notre véritable ancêtre vocal. »

Ainsi, ce qui rend possible la possession et l'utilisation de la voix de l'Homme telle que nous la connaissons relève notamment de la position verticale de l'être humain. Du fait de cette position verticale, le larynx a pu s'approprier une position propice à l'émission de sons plus complexes et coordonnés entre eux : la voix. En outre, la voix humaine d'aujourd'hui est le résultat de plusieurs milliers d'années d'évolution.

1.2. Où trouver la voix ?

En dehors des faits physiques expliqués précédemment, il est très complexe de déterminer le moment précis où il a été possible pour l'Homme de communiquer majoritairement grâce à sa voix. Il serait cependant désuet de penser que dépourvu de l'utilisation complète de la voix, les premiers hommes ne communiquaient pas. Il existe de nombreux moyens de communication en dehors de la voix (symboles, gestes, sons, cris, etc.) mais il est vrai qu'ils ne présentent pas l'avantage presque infinie de communication grâce à la voix. Quelques indices peuvent cependant nous indiquer une évolution dans la communication entre les premiers hommes. Ces indices résident dans l'augmentation de trocs d'objets entre populations géographiquement éloignées et le développement d'innovations qui n'ont pu se transmettre de génération en génération qu'à l'aide d'une communication évoluée afin de ne pas se perdre : la voix.

Tout au long de l'Histoire, de nombreux hommes se sont demandés quelle pouvait être la voix originelle de l'Homme. L'un d'entre eux, l'empereur Frédéric II (1194-1250), roi de Germanie, de Sicile et de Jérusalem a mené une expérience afin d'apporter une réponse à cette question. Il parlait lui-même sept langues (le latin, le grec, le sicilien, l'arabe, le normand, l'allemand et l'hébreu). Pour percer les mystères de la voix humaine, il réalisa l'expérience suivante.

Il sélectionna six nouveau-nés dans son palais. Chacun fut isolé des autres. Il ordonna aux nourrices de s'occuper des nouveau-nés sans jamais leur adresser la parole. Elevés dans ces conditions « vierges de langage », l'empereur se demandait quelle serait la voix, quelle langue serait alors utilisée par les enfants. Frédéric II espérait que l'hébreu serait la langue utilisée par ces enfants car il considérait cette langue comme la première langue de l'humanité. Après quatre ans d'isolement, les enfants furent remis en contact avec la société, avec autrui. Ils ne présentaient aucune anomalie physique, cependant, ils ne parlaient pas. Tout était pourtant là : le cerveau était développé, la verticalité était présente, la marche était acquise. Mais les seuls sons que ces enfants émettaient étaient des borborygmes, des bruits de voix incompréhensibles. Ces enfants moururent rapidement, bien avant d'atteindre l'âge adulte.

A l'issue de cette terrible expérience, un seul constat tombe : il n'existait pas de voix originelle. De plus, les enfants ne pouvaient pas survivre sans la voix, sans la parole, sans stimulations.

L'Homme est un animal social, il ne peut survivre sans interactions avec autrui. Ainsi dès son plus jeune âge, il a besoin de lait, qui compose sa nourriture corporelle mais également de la voix, qui compose la nourriture cérébrale et psychique. Depuis des millions d'années, la survie de l'Homme est sans doute liée à la communication et aux échanges qu'il crée à l'intérieur de son groupe de pairs, qui sont eux-mêmes liés à sa propre voix.

1.3. Qu'est-ce que la voix ?

Le mot « voix » du latin *voce*m ou *vox* est défini comme « l'ensemble des sons produits par des vibrations des cordes vocales. » selon le dictionnaire en ligne Larousse. En d'autres termes, la voix peut être définie comme l'émission de sons par un être humain.

Mais si l'on s'appuie sur la définition qu'Ormezzano donne dans son ouvrage « Le guide de la voix »⁵, la voix est ainsi « [...] plus qu'un simple son : parole, elle devient le support du langage et exprime ainsi la pensée ». C'est cette dernière définition qui nous intéresse car à l'école primaire, la voix est le premier outil de travail de l'enseignant mais également de l'élève. En effet, enseignants et élèves usent de cet outil pour communiquer, s'exprimer, argumenter, transmettre, comprendre et bien d'autres usages.

⁵ (Ormezzano, Y., 2000)

Puisque la voix regroupe un ensemble de sons, il est important de différencier son et bruit. Toujours selon le dictionnaire en ligne Larousse, on peut définir le son comme étant une « sensation auditive engendrée par une onde acoustique ». De ce fait, cette onde acoustique se compose de deux paramètres que sont l'intensité (faible ou fort) et la fréquence (lent ou rapide). Quant au bruit, il se définit comme étant un « ensemble de sons produits par des vibrations plus ou moins irrégulières » et comme « l'ensemble des sons perçus comme étant sans harmonie [...] ». Ainsi, la voix ne se constitue pas d'une succession de bruits mais de l'articulation de plusieurs sons.

La voix est également ce qui relie les hommes entre eux. Si l'expérience de Frédéric II semble trop lointaine, il suffit de constater le nombre effrayant d'orphelins qui se laissaient dépérir dans les institutions lors de la seconde guerre mondiale, alors que tous les soins médicaux et alimentaires étaient dispensés par des infirmières et des nourrices. René Spitz, psychiatre et psychanalyste (1887-1974) nommera ce phénomène « l'hospitalisme⁶ ». Il expliquera ainsi que les bébés ont besoin d'interactions avec les autres. Même s'ils ne sont pas en âge de parler comme le feraient deux adultes, ils ont besoin que l'on communique avec eux, qu'on leur parle.

En résumé, l'utilisation de la voix par l'Homme remonte à des milliers d'années et elle offre un souffle nouveau à la communication entre l'Homme et ses pairs car elle est nécessaire à sa survie.

2. La voix biologique

2.1. L'évolution de la voix au cours de la vie

2.1.1. La voix du bébé

La naissance d'un bébé s'accompagne généralement d'un cri : la première manifestation de sa présence dans ce monde se fait par la voix. Cette affirmation de la vie est possible grâce à la présence des cordes vocales. Chez le nourrisson, elles mesurent seulement 5 mm de long et le larynx est placé très haut, ce qui explique que les cris du bébé soient aussi aigus. Dans les premiers mois de sa vie, les cris du nourrisson représentent le seul moyen de communication avec l'extérieur. Il peut ainsi exprimer des messages de faim, de soif, de déplaisir, de peur, de

⁶ (Spitz, R., 1973)

froid, de douleur, de fatigue... Ces cris appartiennent à la communication non intentionnelle, qui se met en place dès la naissance. Ces cris sont interprétés par la mère et elle va agir en fonction de ces interprétations (le bébé a faim, froid...).

De sa naissance à 9 mois environ, la voix du bébé est inscrite dans une phase pré-linguistique (avant le langage).

Vers 1 ou 2 mois, les cris ne sont plus le seul moyen de communication par le bébé. Le gazouillement (articulation de voyelles) apparaît et il est généralement associé à des moments agréables et de bien-être.

Vers 6 ou 7 mois, le babillage apparaît. Il correspond à l'articulation entre une consonne et une voyelle. Le babillage d'un bébé comporte des sons de toutes les langues. Puis, vers 9-10 mois, il n'émet plus que des sons de sa propre langue car il se cantonne à n'émettre uniquement des sons qu'il entend autour de lui. Ce babillage s'effectue donc en grande partie par imitation. Le bébé imite mieux et plus précocement la voix que la parole.

Ce mimétisme de la voix est d'autant plus accentué que le bébé a un lien fort avec la personne qui lui parle. Généralement, le lien que le bébé entretient avec sa mère est assez fort pour qu'ils puissent communiquer. La mère change d'ailleurs sensiblement sa voix : elle parle doucement, elle accorde sa voix à celle de son bébé, elle la module. En plus d'un message doté de sens linguistique, la voix de la mère est porteuse d'un message affectif (amour, tendresse, joie...) et le bébé, même s'il n'est pas encore capable de comprendre linguistiquement toute la portée du message, peut en revanche tout à fait recevoir et comprendre le message affectif véhiculé par sa mère. Le bébé porte son attention sur l'intonation de la voix de la personne qui lui parle. Une voix qui « monte » (c'est-à-dire une phrase qui se termine par une intonation plus aigüe qu'elle n'a commencé) est interprétée comme étant une question, en attente d'une réponse de la part du bébé.

A partir de 9 mois environ, le bébé va utiliser sa voix dans un registre linguistique (registre du langage).

Vers 12 mois environ, le bébé utilisera sa voix pour communiquer dans un registre de langue commune aux personnes de son entourage. Cet entourage aide le bébé à faire le tri dans ses productions verbales en renforçant certaines vocalisations plutôt que d'autres.

2.1.2. La voix de l'enfant

A partir de 18 mois, l'enfant est capable de produire 20 mots environ. A 20 mois, il peut produire 100 mots et à 24 mois, il est capable d'utiliser sa voix pour produire 300 mots. Entre 12 et 18 mois, l'enfant va produire des holophrases, c'est-à-dire des mots isolés qui signifient des phrases entières (exemple : « toto » qui signifie « la voiture de maman »). Ensuite, entre 18 mois et 24 mois, l'enfant va utiliser des phrases à deux mots, qui, comme son nom l'indique sont deux mots qui signifient des phrases entières (ex : « chapeau moi » qui signifie « c'est mon chapeau »).

L'enfant évolue rapidement dans l'utilisation des verbes. Jusqu'à 30 mois, il utilise essentiellement le verbe être (phase égocentrée).

A 4 ans, l'enfant diversifie les temps d'emploi des verbes en utilisant le présent, la passé indéfini (temps de l'indicatif du verbe qui indique l'action comme passée, mais sans relation nécessaire à une époque déterminée) et le futur périphrastique (temps composé d'un auxiliaire et d'un verbe à l'infinitif afin d'exprimer le futur proche, une probabilité ou une possibilité).

Entre 5 ans et 5 ans $\frac{1}{2}$, l'enfant maîtrise l'utilisation de l'imparfait et du conditionnel et jusqu'à 6 ans, les verbes irréguliers sont traités comme des verbes réguliers (exemple : « vous faisez » à la place de « vous faites »).

A 6 ans, les cordes vocales vont grandir pour atteindre 8 mm de long. Ainsi à cet âge la voix des filles et des garçons reste très aigüe.

L'évolution spectaculaire du langage de l'enfant par la voix est possible grâce à l'audition, qui est à la base de l'acquisition du langage. Il n'existe donc pas de voix sans oreille.

2.1.3. La voix de l'adolescent

L'adolescence est une période complexe qui entraîne de nombreux changements pour l'individu. L'adolescence est une période qui survient généralement entre 11 et 13 ans chez les filles et entre 12 et 14 ans chez les garçons.

Au sujet de la voix, alors que l'abaissement du larynx était progressif tout au long de l'enfance, sous l'effet des hormones sexuelles, les cordes vocales des garçons s'allongent plus

brusquement pour atteindre entre 18 et 25 mm de long. Ce phénomène de transition entre l'ancienne voix d'enfant et la nouvelle voix d'homme est appelée la mue vocale.

Les adolescentes subissent également une mue vocale tout comme les garçons. Cependant, elle est beaucoup moins importante et elle passe donc plus inaperçue. Comme le précise Jean Abitbol, oto-rhino-laryngologiste (ORL) et phoniatre, dans une interview menée par Caroline Paré pour Radio France Internationale le 21 février 2019, « chez la femme va apparaître une hormone, la progestérone, au moment de l'ovulation des premières règles. En revanche chez l'homme, c'est les androgènes. L'androgène est une hormone beaucoup plus agressive mais tout au long de la vie de l'homme. Alors que chez la femme, c'est extraordinaire ! C'est dans le cycle de la vie, le cycle de la voix. La mue va faire descendre la voix de 2 ou 3 notes par rapport à sa voix d'enfant. Chez l'homme, cet écart est d'environ une octave. La mue de la voix de la femme existe donc, mais elle est moins importante et moins « visible » que la voix de l'homme. »

L'adaptation psychologique à cette mue vocale est plus ou moins facile à vivre pour les adolescents. Les changements de timbre, les sensations plus fortes en termes de vibration des cordes vocales, les chevauchements de la voix enfantine et de la voix d'homme, etc. peuvent déstabiliser les adolescents et renforcer des sentiments de mal-être.

2.1.4. La voix et son vieillissement

Une fois les méandres de l'adolescence terminés, la voix de l'adulte ne subit plus de transformation notable.

Cependant, au moment de la ménopause chez la femme et autour de 60 ans chez l'homme, des changements de la voix dus à la vieillesse peuvent apparaître. Cependant, il est difficile de donner un âge exact au vieillissement de la voix car cela dépend des appareils vocaux individuels propres à chacun.

Essentiellement, la vieillesse vocale se manifeste par une perte d'élasticité, de souplesse et de puissance de la voix et également par une atténuation des différences vocales entre les deux sexes (la voix de la femme devient plus grave et la voix de l'homme tend plutôt à s'élever).

Comme nous le précise Jean Abitbol, oto-rhino-laryngologiste (ORL) et phoniatre dans l'émission « C'est-à-dire » du 5 mai 2016 « La chose extraordinaire c'est quand un enseignant

à l'âge de 60-62 ans se met en retraite, il ne travaille plus, il ne parle plus 8 heures par jour. En un an et demi, deux ans, sa voix devient un peu faible parce que les cordes vocales sont comme un muscle (nous avons deux cordes vocales qui font environ 2 centimètres de long pour 4 millimètres de large) et on observe une atrophie. Alors la voix il faut l'entretenir, il faut pratiquement chanter ou parler tous les jours. »

Il est donc possible d'atténuer les problèmes liés au vieillissement vocal en entretenant sa voix quotidiennement et en pratiquant des exercices vocaux tels que le chant.

Après avoir étudié l'évolution de la voix au cours de la vie d'un individu, nous allons nous intéresser à la composition des organes qui rendent possible l'expression de la voix.

2.2. La physiologie de la voix

2.2.1. *L'appareil respiratoire*

Pour que le fonctionnement de la voix soit optimal, il est essentiel de faire le lien entre le phénomène vocal et la respiration.

Il existe différentes respirations qui sont la respiration thoracique, la respiration abdominale et la respiration costo-abdominale. La respiration thoracique fonctionne uniquement grâce à la cage thoracique et c'est la respiration que tout individu utilise au quotidien. Cependant, lorsqu'elle est trop utilisée, elle provoque des tensions et une fatigue vocale. La respiration abdominale fonctionne, comme son nom l'indique avec le ventre. Elle peut être assimilée à la respiration des nouveau-nés. Elle est également la respiration privilégiée lorsque nous dormons. Enfin la respiration costo-abdominale correspond à la réunion des deux sortes de respiration précédemment évoquées (thoracique et abdominale). On peut la qualifier de « respiration » idéale car elle permet à l'air de circuler plus facilement (voir annexe 1).

La respiration correspond à un cycle respiratoire comprenant l'inspiration et l'expiration. Lors de l'inspiration, les côtes s'écartent et effectuent un mouvement de rotation externe. Le thorax se soulève dans un mouvement d'extension. Lorsque l'on inspire, le diaphragme se contracte, ce qui crée une dépression dans les poumons et entraîne une entrée d'air. Le diaphragme est donc le principal muscle inspirateur. Sa contraction avec les intercostaux externes lui permet de s'abaisser et de s'élargir.

Lors de l'expiration, le diaphragme se relâche et le rétrécissement du volume de la cage thoracique entraîne l'expulsion de l'air des poumons. En fin d'expiration, le diaphragme est en position eupnéique, c'est-à-dire que l'appareil respiratoire est, pour un court instant, en position d'équilibre stable.

Pendant la respiration normale, la glotte reste ouverte. Elle est légèrement plus ouverte lors de l'inspiration que lors de l'expiration. Les cartilages aryténoïdes pivotent sous l'action du muscle cricoaryténoïdien postérieur, entraînant un changement de position des cordes vocales.

Revenons à la production vocale. Ce n'est que sur la phase de l'expiration que l'expression de la voix est idéale. Pour générer l'expression de la voix parlée, il faut que le débit et la pression de l'air expulsé soient suffisants pour faire vibrer les cordes vocales situées dans le larynx.

Il est donc capital pour un enseignant de comprendre ce mécanisme de la respiration et notamment de prendre la mesure de l'incidence de la position de son corps, de sa posture. C'est de cette position stable avec une certaine tonicité musculaire que va dépendre la qualité de la voix (voir annexe 2).

2.2.2. *Le larynx*

« Ménager son larynx est un symptôme d'expérience, de sagesse et de goût » disait le comédien français Samson Fainsilber (1904-1983). En effet, le larynx est l'élément central du mécanisme de production de la voix. Il est donc primordial d'en faire bon usage.

C'est au niveau du larynx que se forme le son propre à la voix. Vu de l'extérieur, on localise facilement le larynx grâce à la pomme d'Adam. Anatomiquement, il se situe au niveau du cou, entre le pharynx et la trachée et il mesure environ 5 centimètres (voir annexe 3).

Tout d'abord, on pourrait considérer le larynx comme une armature solide en forme de tube. Ce tube laryngé est composé de cartilages (cartilage cricoïde, cartilage thyroïde et épiglote), de membranes (membrane thyro-hyoïdienne, membrane crico-thyroïdienne et membrane crico-trachéale) de ligaments (ligament thyro-épiglottique et ligament ary-épiglottique) et de muscles laryngés intrinsèques.

Ensuite, c'est grâce aux nombreux muscles qui le relie au reste du corps que le larynx est mobile : muscles extrinsèques, muscles thyro-hyoïdiens, muscles crico-thyroïdiens, muscles crico-aryténoïdiens postérieurs et latéraux, muscles aryténoïdiens transverses et obliques, muscles vocaux, muscles thyro-aryténoïdiens et muscles ary-épiglottiques. Chaque muscle assure un rôle particulier auprès du larynx (muscles dilatateurs, muscles constricteurs, muscles tenseurs et muscles vocaux).

Enfin, le larynx renferme en son sein l'outil essentiel à l'expression de l'appareil vocal : les cordes vocales. Elles se comptent au nombre de deux et elles se rejoignent vers l'avant et sont placées horizontalement (voir annexe 4). Les cordes vocales sont également appelées « plis vocaux » et elles mesurent environ 2 centimètres de long et 4 millimètres de large.

Les cordes vocales sont délimitées par la glotte (partie inférieure des cordes vocales) et l'épiglotte (partie supérieure des cordes vocales). Pour schématiser, une corde vocale est une sorte de ligament soutenu par un muscle recouvert d'une muqueuse.

L'air expulsé des poumons, passe par le diaphragme et arrive jusqu'aux cordes vocales. L'air fait vibrer la corde vocale et donc sa muqueuse et c'est cette dernière qui va créer le son. Le positionnement des cordes vocales n'est pas le même si l'on produit une respiration normale ou une respiration forcée ou si l'on parle ou chuchote. Lorsque l'on respire, les cordes vocales sont espacées l'une de l'autre alors que lorsque l'on parle, les cordes vocales se touchent presque (voir annexes 5, 6, 7 et 8).

Cependant, le larynx ne se limite pas à sa fonction de phonation. En plus de cette dernière, le larynx présente des fonctions de respiration, de déglutition et d'effort musculaire (comme la toux).

2.2.3. Les résonateurs

Les résonateurs servent à moduler et amplifier la voix produite par les cordes vocales au niveau du larynx. Une fois que l'air est passé par les cordes vocales, il va sortir par la cavité buccale et/ou nasale. En fonction de la position de la mâchoire (entre autres), il nous sera possible de former les voyelles que nous connaissons (a, e, i, o, u).

Il existe plusieurs sortes de résonateurs tels que les résonateurs supérieurs (tête), la cage thoracique et même le corps entier. En effet, la posture qu'adopte un individu va modifier la

qualité de l'expression de sa voix. Si le corps est contracté, tendu, la voix n'est pas optimale car le rôle des résonateurs du corps n'est pas idéalement assuré. Ainsi, la totalité du corps fait office de caisse de résonance à notre voix. C'est d'ailleurs parce que les résonateurs existent que l'on peut avoir l'impression d'avoir une voix différente de ce que l'on perçoit dans la réalité sur des enregistrements audios.

Plus en détails, nous pourrions lister quelques résonateurs qui nous permettent de moduler notre voix comme les fosses nasales, le palais, le pharynx, la langue et les lèvres (voir annexe 9).

Le phénomène de la voix humaine ne s'arrête pas seulement à l'appareil vocal et ses composants. Le corps, mais aussi l'oreille et le cerveau jouent un rôle déterminant pour la bonne émission de la voix.

Pour terminer sur cette notion de l'anatomie de la voix, nous pourrions reprendre ce récapitulatif proposé par Linda Bsiri, auteure et formatrice, dans son ouvrage « Guide de la voix à l'usage des enseignants »⁷. La voix humaine dépend donc d'une action et de l'articulation entre des organes, pour aboutir à un résultat. Ainsi, la préparation du son (résultat) est possible grâce au fonctionnement de l'appareil respiratoire (organe) et à la respiration (action). De même, l'émission du son (résultat) n'est possible qu'avec l'appareil phonatoire (organe) qui produit le son (action). L'amplification du son (résultat), dépend des résonateurs (organe) et de la résonance (action). Et la forme du son (résultat), dépend du conduit vocal (organe) et de l'articulation (action).

Comme nous l'explique Jean-Blaise Roch, phoniatre, ostéopathe et professeur de chant basé à Lyon, nous pourrions résumer le fonctionnement de la voix en la comparant à un moteur. En effet, la voix a besoin d'une source d'énergie (la respiration), d'un transformateur d'énergie (le larynx) et de modulateurs d'énergie (les résonateurs). Ces différents éléments ont fait l'objet de trois sous-parties d'étude.

⁷ (Bsiri, L., 2010, p.49)

3. La musicalité de la voix

« La voix est la musique de l'âme » Barbara⁸ (1930-1997), auteure, compositrice et interprète française.

Dans cette troisième et dernière sous-partie intitulée « La musique de la voix », les lectures et les recherches porteront sur la voix instrumentale, la voix parlée et la voix chantée.

3.1. La voix instrumentale

La voix présente de nombreux paramètres. Dans les sous-parties suivantes, nous nous attacherons à expliquer ce que sont la fréquence, l'intensité, le timbre, le rythme et enfin la prosodie de la voix. Définir ces mécanismes devrait nous permettre de mieux comprendre et appréhender le mécanisme complexe de la voix.

3.1.1. Fréquence

La fréquence est le premier paramètre de la voix. Elle correspond au nombre de vibrations par seconde des cordes vocales et se mesure en Hertz (Hz). Elle dépend entre autres de la longueur et de la tension des cordes vocales. La fréquence vocale est propre à chaque individu mais elle est différente pour l'enfant (environ 300 Hertz), pour la femme (avec 200 Hertz de moyenne, avec des extrêmes allant de 170 pour les voix les plus graves à 240 Hertz pour les plus aiguës) et pour l'homme (environ 100 Hertz avec des extrêmes allant de 70 Hertz pour les voix les plus graves à 140 Hertz pour les plus aiguës). Lorsque l'on parle de la fréquence vocale, on peut également parler de la hauteur de la voix (voix grave, aiguë).

3.1.2. Intensité

L'intensité est le deuxième paramètre de la voix, elle définit la puissance sonore de la voix. Elle correspond à la force de l'air expiré des poumons. En d'autres termes, l'intensité

⁸ (Barbara, 1999, Il était un piano noir...)

correspond à ce que l'on peut traduire par « parler fort » (ou cri) ou « parler doucement » (ou chuchotement). Lorsqu'un individu met de l'intensité dans sa voix, il utilise son diaphragme pour comprimer ses poumons et donc l'air et exercer plus ou moins de pression sur les cordes vocales. Ceci permet d'émettre un son plus ou moins fort, plus ou moins intense. L'intensité se mesure en décibels (dB). En moyenne, l'intensité de la voix s'étend de 20 à 50 dB mais elle varie en permanence. Ainsi, l'intensité peut être comparée au volume sonore de la voix.

Des recherches ont été menées par le chercheur Michel Picard⁹ de l'université de Montréal sur le volume sonore d'une classe. Les données ont montré que dans certaines écoles primaires, l'intensité sonore variaient de 40 à 70 dB, dépassant à la fois les 55 dB prescrits comme seuil maximal par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et la norme américaine ANSI (American National Standards Institute) de 35 dB pour un apprentissage idéal. Ce niveau sonore « dépasse nettement les niveaux où l'on peut se parler clairement, sans obstacle sur le plan acoustique », conclut Michel Picard.

3.1.3. Timbre

Le timbre est le troisième paramètre de la voix. Il peut être identifié comme la qualité du son de la voix. Il peut être parfois perçu comme « sombre » ou « clair » ou qualifier la voix de douce, mélodieuse, chaude, éclatante, métallique, nasillarde, éteinte, stridente, etc. Ainsi, le timbre se définit comme la couleur de la voix. Il permet d'identifier, de reconnaître une voix parmi d'autres. Les lèvres et leur mobilité, la langue, le voile du palais et les résonateurs en général jouent un rôle déterminant dans sa richesse.

3.1.4. Rythme

Le rythme ou débit vocal est le quatrième paramètre propre à la voix. Le rythme régule la durée d'émission des sons et des silences ou des pauses. Il est singulier à chaque individu. Lorsqu'une personne s'exprime devant un auditoire, si son rythme vocal est trop lent, l'auditorium ressentira de l'ennui et de la monotonie. À l'inverse, si son rythme vocal est trop rapide, l'assemblée aura des difficultés pour comprendre le contenu du message et suivre ce

⁹ (Picard, M., 2002)

débit vocal trop important. L'idéal est de savoir jouer avec le rythme de sa voix afin de capter l'attention de son public : un rythme rapide par moment saura exprimer de la joie, de l'entrain et un rythme plus lent saura exprimer de la tristesse.

3.1.5. Prosodie

Enfin, la prosodie correspond aux variations des paramètres (fréquence, intensité, rythme et timbre) de la voix en situation de parole. Elle module l'expression vocale et confère à la voix ses deux fonctions principales de communication (transmission d'un message) et d'expression (reflet de la personnalité, contenu affectif et émotionnel).

Ainsi, après avoir explicité les quatre caractéristiques principales de la voix, il est primordial pour l'enseignant de jouer avec sa voix et de moduler ces différents paramètres afin de réagir aux différentes situations de classe vécues telles que, le rétablissement de l'ordre, l'encouragement des élèves, l'instauration d'un cadre et d'une relation de confiance, etc.

3.2. La voix parlée

3.2.1. Ce que la voix parlée dit de nous

« Si vous voulez connaître quelqu'un, ne faites pas attention à son masque, mais écoutez sa voix. » Alexander Lowen (1910-2008), psychothérapeute américain.

Nous n'usons pas de notre voix de la même façon en fonction du message que l'on veut transmettre, du contexte dans lequel on se trouve, de la personne en face de nous et de l'émotion qui nous habite au moment de notre expression.

L'intonation de la voix peut être comparée à une courbe mélodique car elle correspond aux variations de hauteur du son. Par exemple, nous n'abordons pas la même intonation de voix lorsque l'on s'adresse à un enfant ou à notre patron. Dans le premier cas, nous avons tendance à produire une intonation aiguë afin de nous rapprocher du registre de voix de l'enfant. Dans le second cas, nous avons tendance à produire une intonation plus grave que notre voix habituelle afin de nous donner de l'assurance et une certaine affirmation face au propos produit.

Pour faire la différence entre rythme et intonation, on pourrait dire que le rythme correspond à notre manière d'écrire, avec notre voix des virgules et des points, alors qu'avec l'intonation, nous mettons des points d'interrogation ou d'exclamation.

Elizabeth Fresnel, phoniatre et fondatrice du Laboratoire de la Voix, à Paris note par ailleurs que « La voix véhicule tout un aspect socio-culturel, un niveau d'éducation, et éventuellement une origine à cause des accents¹⁰ ». En effet, en plus de l'intonation, du contexte ou du message que l'on cherche à transmettre, nous nous construisons aussi par mimétisme, par imitation, et adoptons donc volontiers certaines des caractéristiques vocales de notre entourage. Prononciation, mélodie, phrasé et rythme de la parole sont le fruit du mimétisme, comme peut l'être aussi un timbre de voix nasal (s'il n'est pas dû à une caractéristique physiologique).

Selon le psychanalyste Didier Anzieu (1923-1999), nous avons un « moi-peau¹¹ » (notre enveloppe physiologique, qui remplit aussi la fonction psychologique de nous contenir, de nous délimiter par rapport à l'autre ou de nous mettre en contact avec lui). Mais aussi un « moi-sonore » qui nous permet de « prendre possession de l'espace, de nous situer par rapport à l'autre », précise Marie-Claude Monfrais-Pfauwadel¹², médecin ORL phoniatre, psychologue et phonéticienne. Or il arrive que celui-ci soit mal ajusté, comme dérégulé. C'est le cas des personnes souffrant « d'inhibition de la projection ». « Une pathologie de l'expression de soi, qui se traduit par une voix qu'on n'entend quasiment pas, détaille-t-elle, mais qui se rééduque par un travail sur le corps, les émotions et l'affirmation de soi. »

« Notre rapport à la voix est imaginaire, explique Moussa Nabati, psychanalyste et docteur en psychologie à Paris VII, c'est un rapport de désir, lié à l'image de soi, car c'est notre être profond qui s'exprime à travers cet instrument de communication.¹³ » Ce "grondez-moi" transmis à travers la façon de parler peut être le cryptage d'un conflit non réglé avec les parents. Il est aussi des voix criardes ou rocailleuses qui s'épuisent à se faire entendre et semblent marteler : « Je vous dis que j'existe, que j'ai une place parmi vous.¹⁴ » Véritable prolongation de notre vie intérieure, la voix traduit nos inhibitions. D'ailleurs, oser chanter spontanément à gorge déployée libère une énergie qui, souvent, nous fait peur. Car nous voudrions tellement que tout ce qui sort de nous soit parfait.

¹⁰ (Fresnel, E., 1997)

¹¹ (Anzieu, D., 1995)

¹² (Monfrais-Pfauwadel, M.-C., 2015)

¹³ (Nabati, M., 1999)

¹⁴ (Nabati, M., 1997)

Ainsi, la voix peut être le marqueur de nombreuses indications. On pourrait dire que notre voix parle pour nous.

3.2.2. *Voix et personnalité*

Tout comme l'explique Guy Cornut¹⁵ dans son ouvrage « La voix », les relations qui unissent voix et personnalité sont extrêmement importantes. Tout d'abord, la voix est un outil privilégié par lequel les émotions sont exprimées. Que ce soit de manière volontaire ou involontaire, certaines activités vocales, telles que les pleurs, les gémissements, les cris, le rire, ne sont que l'expression d'un état émotionnel (tristesse, colère, joie...). Ces activités vocales tirent leurs origines de la voix et sont présentes à des fins communicationnelles. De plus, lorsque l'on parle, l'expression vocale est très souvent colorée par les sentiments sous-jacents. En d'autres termes, une même phrase, peut être exprimée différemment en fonction des émotions et des sentiments éprouvés par le locuteur. Si vous attendez des amis pour dîner à 19h et que vous demandez à votre conjoint « Ils arrivent à quelle heure ? », s'il est 18h, la question ne sera pas formulée de la même manière que s'il est 20h30. L'impatience se fera entendre à la façon dont la question aura été formulée à 20h30. Sur cet élément, la voix peut parfois trahir une émotion que l'on préférerait réprimer afin de ne pas rendre une situation fâcheuse ou gênante. A chaque instant, la voix est colorée par les émotions ressenties par le locuteur : agressivité, peur, tristesse, anxiété, excitation, joie, surprise... De plus, toute perturbation psychologique profonde, toute émotion très intense, peut altérer d'une manière importante la production vocale. Cela se reflète dans les expressions comme « rester sans voix », « avoir une voix blanche de peur », « avoir la voix étranglée d'émotion », etc. Ainsi, la voix est un outil d'expression de soi, parfois involontaire ou inconscient.

En plus de permettre l'expression de soi, la voix peut également permettre l'affirmation de soi. S'affirmer dans son comportement vocal signifie être à l'aise dans sa voix et dans la manière de rentrer en relation avec l'autre, dans le souci du respect de soi et de l'autre, au service de l'échange. L'affirmation de soi passe par l'expression des affects, des pensées et des perceptions au travers des mots. Elle passe également à travers les signes non verbaux de la communication, qui viennent corroborer le discours. Lorsque l'on exprime son point de vue, il

¹⁵ (Cornut, G., 1986, p.52)

ne suffit pas de choisir ses mots et d'exprimer sa pensée pour être affirmé. C'est l'inflexion donnée à la voix qui va finaliser l'affirmation de soi dans l'expression verbale. L'affirmation de soi doit se prolonger et être validée par le son de la voix. En effet, lorsque l'on parle, on essaye avec plus ou moins de volonté d'agir sur l'interlocuteur qui réceptionne notre message. Si l'on cherche à convaincre, séduire ou se faire obéir par notre interlocuteur, la modification des différents paramètres de la voix est nécessaire (fréquence, intensité, timbre, rythme, accentuation, débit...). Dans le métier d'enseignant, il est plus que nécessaire de recourir à ces variations des caractéristiques de la voix afin de s'imposer en tant qu'enseignant vis-à-vis de ses élèves, pour maintenir leur attention sur une tâche précise, pour les encourager, les féliciter, pour affirmer une certaine autorité et les réprimander parfois. De plus, l'utilisation habituelle d'une forte intensité révèle souvent un désir de domination, d'affirmation de soi.

3.2.3. Voix et culture

Nous avons vu précédemment que l'enfant apprend à parler grâce à son environnement de vie mais également par mimétisme. Ce mimétisme débute avec les représentants parentaux (celui maternel surtout), puis avec les pairs fréquentés à l'école, dans le quartier, etc. Petit à petit, là où l'enfant, dans les premiers mois de sa vie s'exerçait sans limites dans la découverte de sa voix, ses activités vocales sont de plus en plus canalisées, codifiées en fonction de la langue, du registre utilisé par le modèle culturel dans lequel il vit. Chaque culture a ses codes langagiers qui lui sont propres. En chant par exemple, il est rare d'entendre des hommes utiliser la voix de fausset. Cette voix est une technique vocale utilisant le registre de la voix la plus aiguë. Grégory Lemarchal utilise à quelques reprises sa voix de fausset dans son interprétation de « SOS d'un terrien en détresse » de Balavoine en 2004. Mais c'est l'un des rares chanteurs européens à utiliser ce registre de voix. La voix de fausset est pourtant très prisée dans les opéras, en Chine notamment, elle est également utilisée dans la technique du yodel (technique que l'on retrouve chez les tyroliens et dans les chants montagnards) mais aussi par les pygmées africains. De plus, les expressions sont parfois propres à des cultures. En Asie, il n'est pas recommandé d'utiliser des termes comme « génial » ou « fantastique » ni même d'hausser le ton lorsque l'on s'exprime avec une personne native de ce continent. Cela serait perçu très négativement. A l'inverse, aux Etats-Unis, l'utilisation exagérée de termes comme « c'est extraordinaire » ou « génial » sont de rigueur afin de ne pas être considéré comme une personne fade aux yeux des locaux. On voit donc que les codes de la voix dépendent de la culture dans

laquelle un individu se trouve. Ainsi, la voix et ses caractéristiques sont propres à chaque individu en fonction de sa personnalité mais pas seulement. Elle est également déterminée par le milieu socio-culturel d'un individu.

Ainsi, chaque paramètre acoustique de la voix, que ce soit la fréquence, l'intensité, le timbre, le rythme, la prosodie, peut être interprété d'une certaine manière et mis en relation avec le contenu du message, le récepteur qui se trouve en face de nous, le contexte dans lequel on se trouve pour s'exprimer, l'émotion que nous ressentons au moment de l'utilisation de la voix mais aussi le patrimoine culturel, les intonations et les accents pour ne citer qu'eux.

3.3. La voix chantée

Puisque la voix n'est pas seulement utilisée par le biais de la parole, cette sous-partie fera l'objet de recherches sur la classification et les caractéristiques ainsi que les registres de la voix chantée.

3.3.1. Classification des voix chantées

La classification des voix chantées se base sur une classification liée à la musique classique. Cette classification est née afin de répertorier les chanteurs dans leurs catégories de tessiture. Cela a permis d'accorder les voix des chanteurs aux notes des instruments.

Selon la classification liée à la musique classique, les femmes disposent de quatre registres qui sont soprano, mezzo-soprano, alto et contre-alto. La voix de soprano est la plus aigüe des voix. Il s'agit d'un type de voix très répandu, aussi bien chez les femmes que chez les enfants. On distingue plusieurs types de soprano (colorature, dramatique, lyrique, léger demi-caractère). La voix de mezzo-soprano est la voix moyennement aigüe des femmes. C'est une voix féminine plus grave que celle de soprano, mais moins limitée dans l'aigu que celle de contralto. Elle est plus commune en France que la vraie voix de soprano. La voix alto est la voix grave des femmes. Ce type de voix est assez rare chez les femmes. Le nom de contralto est un terme italien qui traduit le mot français « haute-contre ». Jadis le contralto était la voix d'homme la plus aigüe. De nos jours c'est devenu la voix grave féminine, bien qu'il existe encore quelques contraltos masculins.

Selon le même classement, les hommes disposent de quatre registres qui sont le contreténor, le ténor, le baryton et la basse. La voix de contreténor, ou « contralto masculin », est une voix masculine utilisant la technique de la voix de fausset, dans des répertoires spécifiques. L'étendue de ce type de voix correspond plus ou moins à celle du contralto féminin, mais le timbre est différent. La voix de ténor est la voix la plus aigüe des hommes chantant en voix de poitrine. C'est le type de voix qui porte le mieux. L'âge classique lui a confié le récit de l'évangéliste dans les Passions, et l'opéra romantique lui a fait incarner le héros. On distingue plusieurs types de ténor (léger, lyrique, dramatique). La voix de baryton est la voix masculine intermédiaire entre le ténor et la basse. Il s'agit d'un type de voix très répandu. C'est une fort belle voix puisqu'elle a le brio et la délicatesse du ténor dans l'ornement, et la puissance et la profondeur de la basse. Il existe divers types de baryton (ténorisant, lyrique, héroïque ou grand baryton, brillant).

La voix de basse est la voix la plus grave de toute. Selon sa tessiture, elle se divise en plusieurs types (basse noble, basse bouffe, basse chantante, basse baryton).

Il existe d'autres classifications comme la classification allemande « Fach » qui catégorise des chanteurs selon leur tessiture et la couleur de leur voix. Ce classement est utilisé en opéra pour associer un type de voix à un rôle. Ce classement regroupe 21 catégories de voix différentes. Il est donc plus précis.

3.3.2. Caractéristiques de la voix chantée

« Tout le monde possède une belle voix... il faut seulement savoir comment l'utiliser » Jo Estill (1921-2010), professeure de chant américaine.

La voix chantée emprunte à la voix parlée les éléments de base. Mais il faut d'abord chanter juste et ce n'est pas donné à tout le monde. Pour chanter juste, il faut d'abord être doté d'un appareil vocal ayant un bon fonctionnement mais également d'une bonne mémoire auditive. L'oreille absolue chez un individu lui donne la possibilité de reconnaître et de déterminer la hauteur d'un son sans référence préalable. Ce don existe chez certains chanteurs et semble être une prédisposition familiale. La voix chantée est aussi variée qu'il existe de styles musicaux ou verbaux.

L'ambitus est représenté par toute la gamme des fréquences qu'une voix peut couvrir, de la note la plus grave qui peut être émise par un individu, sans aucune considération esthétique, à la note la plus aigüe. L'ambitus est également appelé l'étendue vocale.

La tessiture correspond quant à elle à toute l'étendue vocale ayant une réelle qualité musicale, de la note la plus grave à la plus aigüe. L'étendue de la tessiture est plus courte que l'étendue de l'ambitus. La tessiture moyenne pour un homme est de deux octaves et demie et de trois octaves pour une femme. Le but de tout travail vocal est de faire coïncider l'ambitus et la tessiture.

Le registre est l'étendue vocale pour laquelle le timbre reste identique, car produit par le même mécanisme de vibration. Il existe deux registres principaux et deux autres registres additionnels. Nous pouvons aisément percevoir ces registres lors de la production de glissandos (glissements continus d'une note à l'autre en montant ou en descendant, ne nécessitant aucun travail vocal particulier. On distingue des ruptures dans la continuité du son. Ces ruptures dans la continuité du son correspondent aux notes sur lesquelles s'effectuent les changements de registre. Le registre 1, appelé « voix de poitrine », est caractéristique des sons graves. Pour l'homme, cela correspond à 80-100 Hertz et pour la femme cela correspond plutôt à 300-400 Hertz. La voix de poitrine est utilisée dans le chant classique par les voix graves comme les ténors, les basses et une partie des altos. Les sopranos ne se servent pas de ce registre généralement. Le registre 2, appelé « voix de tête », est caractéristique des sons aigus. Pour l'homme cela correspond à 300 Hertz et chez la femme cela correspond à 600-700 Hertz. La voix de tête est utilisée dans le chant classique pour les voix médiums et aigües des sopranos, des altos et parfois des ténors. La voix de tête est très utilisée dans les représentations théâtrales chinoises.

Les expressions « voix de poitrine » et « voix de tête » expriment les sensations de localisation des résonances ressenties par les chanteurs. Les vibrations laryngées sont transmises au squelette. Ces vibrations se situent au niveau du thorax pour les sons graves et le chanteur a l'impression que sa voix lui résonne dans la poitrine. A l'inverse, pour la voix de tête, les vibrations se concentrent dans le crâne avec les sons aigus et le chanteur a l'illusion d'entendre résonner sa voix dans sa tête.

Les deux registres secondaires sont le registre 0, également appelé « voix de friture », qui correspond à l'expression d'une voix très grave. Ce registre se trouve lorsque l'on parle vraiment très bas ou lorsque l'on termine une phrase ou encore dans certaines cultures lors des

chants mongols. Le registre 3, appelé « voix de sifflet » ne correspond pas aux vibrations des cordes vocales mais à une fuite d'air entre les aryténoïdes (cartilages), ce qui crée le son.

En résumé, la voix de tête correspond au registre aigu. La résonance se produit dans les cavités sus-glottiques. La voix de poitrine correspond au registre grave. La résonance se produit dans les cavités sous-glottiques.

Selon Agnès Augé¹⁶, orthophoniste et psychothérapeute, la voix chantée comptabilise quatorze vertus. En voici quelques exemples. « La voix chantée est un moyen de prendre du temps pour soi et de s'écouter autrement, elle aide à retrouver un confort vocal dans la durée (notion d'endurance), elle permet de développer ses possibilités vocales, elle permet d'apprendre à moduler la voix plus facilement et elle permet également de retrouver le plaisir dans la voix. »

Cette première partie portant sur « La voix » est terminée. Nous allons à présent centrer et préciser notre travail sur la voix pour nous engager sur des lectures et des recherches sur « La voix du professeur des écoles » qui fera l'objet de notre seconde partie théorique.

II. LE PROFESSEUR DES ECOLES

1. Qui est le professeur des écoles ?

1.1. De l'instituteur au professeur des écoles

1.1.1. L'histoire du professeur des écoles

Le terme « professeur des écoles », utilisé pour désigner l'enseignant du primaire n'a pas toujours été celui-ci. En effet, c'est le 10 juillet 1989, avec la loi d'orientation sur l'éducation¹⁷ (également appelée loi Jospin) que les enseignants du premier degré deviennent des « professeurs des écoles ». Avant cette date, ils étaient des « instituteurs » et suivaient une formation à l'école normale afin de se former à l'exercice de leur métier. Avec la loi Jospin en 1989, en plus de changer de statut, les enseignants du premier degré sont désormais formés dans des Instituts Universitaires de Formation des Maîtres (IUFM). Mais en 2013, avec la loi de la refondation de l'école¹⁸ (également appelée loi Peillon), les IUFM deviennent des ESPE, c'est-

¹⁶ (Augé, A., 2011, p.204)

¹⁷ (Jospin, L., 1989)

¹⁸ (Peillon, V., 2013)

à-dire des Ecoles Supérieures du Professorat et de l'Education. Aujourd'hui, le projet de loi de l'école de la confiance du ministre de l'éducation, Jean-Michel Blanquer, prévoit de transformer les ESPE en INSPE (Instituts Nationaux Supérieurs du Professorat et de l'Education).

Ainsi, en plus de changer de statut, la mission de l'instituteur diffère de la mission que l'on donne au professeur des écoles. En effet, si les enseignants avaient pour mission « d'instruire » c'est-à-dire « donner des connaissances nouvelles à, former l'esprit de. »¹⁹, lorsqu'ils avaient le statut d'instituteur, leur mission change en devenant professeur des écoles. En effet, en travaillant pour l'Education nationale, les professeurs des écoles se voient confier pour mission « d'éduquer » c'est-à-dire « développer les facultés physiques, intellectuelles et morales de quelqu'un ; former, élever. »²⁰.

Pour illustrer la différence entre « instruire » et « éduquer », nous pourrions prendre l'image d'un vase qui représenterait l'élève. Ainsi, lorsque l'on instruit, on remplit de connaissances et de savoirs un vase, sans tenir compte de son vécu, de ses connaissances, ni de ses savoirs antérieurs ou même de son opinion. Alors que lorsque l'on éduque, on utilise les propriétés propres du vase pour le remplir de la façon la plus adaptée (en fonction de sa capacité à contenir, de sa fragilité, de son étanchéité, etc.) Ainsi, le professeur des écoles se voit confier une mission des plus riches mais également des plus complexes.

1.1.2. Accéder au métier de professeur des écoles

Dans un parcours ordinaire, pour devenir professeur des écoles, il faut d'abord être titulaire d'une Licence Universitaire (quelque soit le domaine d'étude). Ensuite, il faut s'inscrire en Master 1 MEEF (Métiers de l'Enseignement, de l'Education et de la Formation) de l'ESPE. Pendant cette première année de Master, en plus d'étudier les cours prodigués par l'université, l'étudiant doit préparer le Concours de Recrutement des Professeurs des Ecoles (CRPE). Le concours se divise en deux épreuves : les épreuves d'admissibilité et les épreuves d'admission. Les épreuves d'admissibilités sont des écrits, en mathématiques et en français. A l'issue de ces épreuves écrites, un certain nombre d'étudiants sont admissibles en fonction des notes obtenues, ce qui leur permet d'accéder aux épreuves d'admission. Les épreuves d'admission sont des oraux, dont un entretien à partir d'un dossier construit par l'étudiant (en sciences et technologie,

¹⁹ (Larousse, 2007)

²⁰ (Larousse, 2007)

histoire, géographie, éducation morale et civique, arts visuels ou histoire des arts) et un oral en EPS et sur les connaissances du système éducatif. Si toutes ces épreuves sont réussies, l'étudiant obtient le CRPE. Ensuite, s'il valide toutes les Unités d'Enseignement (UE) proposées en Master 1, il passe en Master 2. Dans cette deuxième année de Master, l'étudiant ayant validé le CRPE et le Master 1 se voit mener une double mission : il est à la fois étudiant et professeur des écoles stagiaire (PES). Une semaine type pour un étudiant en deuxième année de Master MEEF se déroule ainsi : professeur des écoles les lundis et mardis (seul dans sa classe) et étudiant les mercredis, jeudis et vendredis. Ainsi, il doit étudier et valider les Unités d'Enseignement du Master 2 (partiels, dossiers, mémoire de recherche), tout en préparant sa classe dans laquelle il enseigne. A l'issue de cette deuxième année de Master, s'il valide toutes les Unités d'Enseignement et reçoit un avis favorable lors de la visite évaluative en classe, l'étudiant se voit diplômé et titularisé.

1.1.3. Organisation des cycles d'enseignement

Le professeur des écoles enseigne dans le premier degré, de la maternelle à la dernière année de l'école élémentaire. L'enseignement dans le second degré concerne les enseignants du collège et du lycée. Le professeur des écoles apprend aux élèves des savoirs fondamentaux en français, mathématiques, sciences et technologie, histoire, géographie, EPS, éducation musicale, langue vivante étrangère, culture numérique, etc. Il est un acteur majeur dans la construction du parcours et de la personnalité des enfants. Il doit être avant tout un pédagogue hors pair. Les élèves sont répartis dans des classes en fonction de leur âge. A 3 ans, les élèves sont en Petite Section de maternelle (PS), puis ils iront en Moyenne Section de maternelle (MS) et Grande Section de maternelle. Ces trois années de maternelle forment le cycle 1. Le cycle 2 est composé du Cours Préparatoire (CP), du Cours Elémentaire de première année (CE1) et du Cours Elémentaire de deuxième année (CE2). Enfin, le cycle 3 est composée du Cours Moyen première année (CM1), du Cours Moyen deuxième année (CM2) et de la sixième (6^{ème}).

1.2. Qu'est-ce que la voix du professeur des écoles ?

« Parler le moins possible²¹ » Célestin Freinet, pédagogue français (1896-1966)

Comme l'introduit la citation ci-dessus, qui est l'une des trente invariants pédagogiques exprimées dans l'ouvrage « Les invariants pédagogiques Code pratique d'Ecole Moderne », peut être pourrions-nous définir la voix du professeur des écoles par sa capacité à la faire oublier.

Cependant, la voix du professeur des écoles est bien plus que cela. En effet, plus que de permettre à l'enseignant de s'exprimer, la voix lui permet de communiquer, d'enseigner et de transmettre des savoirs aux élèves. Cependant, face à sa classe, l'enseignant fait varier de nombreux paramètres à propos de sa voix (explicités dans la première partie théorique). Ils viennent enrichir la voix comme outil professionnel. Pour l'enseignant, sa voix lui est précieuse car elle représente son premier outil de travail. « Le corps et la voix sont les premiers outils professionnels de l'enseignant » confirme Isabelle Jourdan dans son article intitulé « Posture, corps et voix de l'enseignant débutant : Une démarche clinique de formation²² ».

La voix du professeur des écoles représente également l'autorité, le charisme. Une voix donne tout de suite le ton de la relation que va entretenir le professeur des écoles avec ses élèves mais également le climat de classe qui sera instauré entre eux. Ainsi, une voix trop autoritaire, dénuée d'humanité mettra beaucoup plus de distance entre le professeur et ses élèves qu'une voix douce et calme. Mais l'autorité de l'enseignant ne résulte pas uniquement de sa voix. Elle résulte aussi de ce que communique la voix. En effet, pour que l'autorité soit efficiente, l'enseignant doit se tenir à ce principe : ne dire que ce qu'il est capable de faire et faire toujours ce qu'il a dit. Sans le respect de ce principe, la voix de l'enseignant seule ne suffit plus à établir l'autorité.

De plus, pour Jean Abitbol, oto-rhino-laryngologiste (ORL) et phoniatre « La voix est un code. J'ai un code quand je parle avec mes collègues, ce n'est pas le même code que j'ai avec mes enfants. [...] Également, on n'a pas une voix, on a la voix de notre sincérité qui est multifactorielle et qui va suivre un certain code en fonction de la personne qui est en face de

²¹ (Freinet, C., 1964)

²² (Recherches & éducation, 2014)

vous. [...]»²³. Cette définition s'applique avec nécessité à la voix du professeur des écoles qui ne peut utiliser sa voix que selon certains codes.

Ainsi, la voix du professeur des écoles présente de multiples fonctions qui sont utiles à sa conduite de classe. Selon Jean Duvillard²⁴, il existe trois registres d'enseignement. Le registre de l'instruction, de la médiation et de l'autorité. Ces trois registres sont utilisés par la voix. Lorsque le professeur des écoles utilise la voix dans le registre de l'instruction, il cherche à instruire ses élèves, l'enjeu symbolique est le Savoir. Lors de l'utilisation du registre de la médiation, le professeur des écoles cherche à réguler ses élèves, l'enjeu symbolique est donc la Médiation. Enfin, lors de l'utilisation du registre de l'autorité, la volonté du professeur des écoles est de contrôler car l'enjeu symbolique est la Loi.

Ainsi, la voix du professeur des écoles est un élément clé dans l'exercice de la fonction de l'enseignant. Cependant, il serait inadapté de concéder que la voix est le seul outil de travail utile à l'enseignant. Il ne faut pas oublier qu'un grand nombre de variables viennent seconder et étayer le professeur des écoles dans sa mission d'enseignant.

Maintenant que nous avons pu en apprendre un peu plus sur le professeur des écoles, son histoire et ses missions, mais également le rôle de sa voix, nous allons aborder la troisième partie de ce travail théorique avec la voix du professeur des écoles, ses maux et ses bienfaits.

III. LA VOIX DU PROFESSEUR DES ECOLES DANS TOUS SES ETATS

1. Mal-être avec sa voix de professeur des écoles

« La plupart des problèmes vocaux résultent d'un défaut de respiration ou de posture, qui sont les deux piliers sur lesquels s'édifie la voix. » Elizabeth Fresnel²⁵, phoniatre et fondatrice du Laboratoire de la Voix.

Il convient de définir ce que l'on appelle « les maux de la voix » ou « les problèmes vocaux ». Roy et ses collaborateurs ont proposé la définition suivante : « Chaque fois que la voix ne fonctionne pas comme elle le devrait normalement, de telle façon qu'il y a interférence

²³ (Europe 1, 2016)

²⁴ (Duvillard, J., 2016)

²⁵ (Fresnel, E., 1997)

avec le processus de communication²⁶ ». Ainsi, les problèmes vocaux sont spécifiés à partir du moment où la voix fait apparaître des différences avec sa production et son utilisation normale.

Puisque le professeur des écoles utilise sa voix quotidiennement, les maladies liées à la voix se font nombreuses chez ce professionnel de l'éducation. En effet, comme nous informe Jean Duvillard, formateur à l'ESPE de Lyon 1, dans le chapitre « La voix : premier instrument de travail de l'enseignant » de l'ouvrage « La voix et l'éducation musicale – Contribution à la réflexion et à l'action pédagogique »²⁷, en 2005, une étude de la Mutuelle Générale de l'Education Nationale (MGEN) a montré qu'un tiers des hommes et plus de la moitié des femmes qui exerçaient le métier d'enseignant avaient eu des problèmes vocaux dans les cinq premières années dans leur profession. Cette étude a été prolongée à la demande de la MGEN par une étude de l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) intitulée : « La voix : ses troubles chez l'enseignant »²⁸. Elle prouve que les enseignants ont deux fois plus de risque d'avoir des troubles vocaux que dans une autre profession.

En outre, de nombreux enseignants sont contraints d'abandonner de façon prématurée et définitive la profession en raison de leurs difficultés vocales selon les chercheurs américains Sapir, Keidar et Mathers²⁹. Ils ont instauré une enquête, à destination d'enseignants dans différents états des Etats-Unis, afin d'évaluer la fréquence et l'importance de l'usure vocale. Une analyse de 237 questionnaires remplis par des enseignantes femmes suggère que l'usure vocale pourrait être très répandue dans le corps enseignant. Un nombre significatif d'enseignantes, et surtout celles avec des symptômes multiples, ont déclaré que leurs symptômes étaient un obstacle à leur enseignement et que leur voix était pour elles une source constante de stress et de frustration.

Cependant, toutes ces études sont tournées vers la voix des enseignants, et non vers la voix du professeur des écoles. Même s'il convient que le professeur des écoles est un enseignant, il ne peut cependant pas être comparé à un enseignant du second degré ou d'université par le public différent avec lequel il interfère. On remarque donc un véritable manque d'études et de recherches au sujet de la voix du professeur des écoles.

²⁶ (Roy & coll., 2004)

²⁷ (Terrien, P. & Leroy, J.-L., 2012, p.79)

²⁸ (INSERM, 2006)

²⁹ (Sapir et coll., 1993)

Pour revenir aux problématiques concernant la voix de l'enseignant, selon Jean-Blaise Roch³⁰, phoniatre, les pathologies vocales de l'enseignant peuvent être multiples mais elles ont toutes en point commun le forçage vocal. Ainsi, nous aborderons les différentes pathologies de la voix en les répertoriant selon quatre sous-ensembles que sont les dysphonies dysfonctionnelles, les dysphonies organiques, les aphonies et les dysodies.

1.1. Dysphonie dysfonctionnelle

La dysphonie dysfonctionnelle désigne l'altération de la voix alors qu'initialement, les cordes vocales sont normales. En effet, la dysphonie dysfonctionnelle résulte généralement de problèmes qui ne touchent pas directement les cordes vocales. En d'autres termes, cette dysphonie est le résultat d'un surmenage vocal (forçage de la voix), d'une mauvaise posture, d'une mauvaise respiration ou de la fatigue de l'individu. Ces éléments peuvent également se cumuler. On appelle donc cette dysphonie « dysphonie dysfonctionnelle » car elle est le résultat d'un dysfonctionnement d'un élément extérieur aux cordes vocales elles-mêmes.

La dysphonie dysfonctionnelle se traduit par une modification de l'intensité de la voix (voix plus faible, moins forte), de la hauteur de la voix (voix plus aiguë ou plus grave) ou du timbre de la voix (voix éraillée ou rauque).

De manière générale, la dysphonie dysfonctionnelle apparaît progressivement mais certains facteurs peuvent être les éléments déclencheurs de son apparition. Ces éléments déclencheurs sont les maladies virales ou bactériennes comme les laryngites, les trachéo-bronchites ou les rhino-pharyngites, la fatigue dû à une maladie ou encore des opérations chirurgicales comme des opérations cardio-thoraciques ou abdominales.

En plus des éléments déclencheurs, il existe des éléments aggravants les dysphonies dysfonctionnelles tels que la tabagisme, l'alcoolisme, l'asthme, les infections ORL chroniques (sinusites), le reflux gastro-œsophagien, les facteurs environnementaux (air sec, climatisation...), le stress, l'anxiété (avoir la gorge serrée), les situations conflictuelles (familiales ou professionnelles), etc.

³⁰ (Canal U, 2014)

Cette dysphonie peut entraîner l'apparition de nodules, d'œdèmes ou de polypes. Un nodule est une formation anormale et arrondie d'une grosseur sur la ou les cordes vocales. Il correspond à une inflammation de la corde vocale qui réagit à une mauvaise utilisation de cette dernière. Il provoque une altération de la voix (enrouement, voix éraillée) et il survient généralement à la suite d'une mauvaise utilisation de la voix, comme expliqué précédemment (voir annexe 10). Pour traiter et supprimer les nodules, une rééducation orthophonique est nécessaire. Un œdème des cordes vocales est une pathologie qui se présente comme un épaississement du volume de la muqueuse vocale, qui affecte plus généralement les deux cordes vocales. Les conséquences de cette inflammation sont une modification de la voix, la toux et parfois une respiration bruyante (voir annexe 11). Le traitement d'un œdème peut se faire grâce à de la rééducation ou de la microchirurgie. Enfin, un polype correspond à la manifestation d'une irritation chronique des cordes vocales. Il apparaît généralement sur une seule corde vocale. Il se présente sous forme d'une excroissance arrondie et est responsable d'une voix enrouée (voir annexe 12). Le polype, tout comme l'œdème, peut être supprimé grâce à de la rééducation ou de la microchirurgie.

La dysphonie dysfonctionnelle reste donc un problème vocal facilement évitable ou révocable si l'on sait utiliser sa voix à bon escient.

1.2. Dysphonie organique

La dysphonie organique se définit par des lésions des cordes vocales, généralement associée à une dysphonie dysfonctionnelle qui, à son tour, est un facteur aggravant, voir déclenchant. La dysphonie organique, tout comme la dysphonie dysfonctionnelle reste bénigne, sauf dans le cas du cancer des cordes vocales (généralement provoqué par le tabagisme). La dysphonie organique se traduit par les mêmes modifications de la voix rencontrées pour la dysphonie dysfonctionnelle, à savoir la modification de l'intensité, de la hauteur et du timbre de la voix.

Cependant, cette dysphonie se distingue de la dysphonie dysfonctionnelle car le problème vocal provient de la ou des cordes vocales elles-mêmes. Ce sont les cordes vocales qui sont porteuses d'un trouble. Il existe d'ailleurs un grand nombre de problèmes de la voix ayant pour origine une dysphonie organique. Parmi eux, nous pouvons relever les lésions congénitales des cordes vocales, qui sont parfois présentes depuis l'enfance mais peuvent se

déclarer seulement à l'âge adulte. D'un point de vue anatomique, une lésion congénitale peut se traduire par un simple kyste ou une « palmure » de la muqueuse vocale. Il existe également les lésions vasculaires des cordes vocales qui apparaissent après un traumatisme vocal brutal comme l'émission d'un cri. Il existe aussi les troubles de la mobilité des cordes vocales qui se caractérisent par une paralysie d'une corde vocale ou encore les altérations vocales dans le cadre de maladies endocriniennes et d'un traitement médical par exemple.

Il existe encore un grand nombre d'éléments déclencheur des dysphonie organiques et les traitements préconisés pour guérir des dysphonies sont aussi variables que les dysphonies organiques sont variées (rééducation orthophonique, microchirurgie...).

1.3. Aphonie

L'aphonie correspond à la perte complète de la voix. Elle se traduit physiquement par l'extinction de voix. Généralement, l'aphonie apparait à la suite d'une période de dysphonie non traitée ou alors, elle découle d'une laryngite aiguë. Il arrive également que l'aphonie soit liée à une inhibition vocale que l'on caractérise de psychogène (c'est-à-dire liée à des facteurs psychologiques ou émotionnels). Même si cette dernière catégorie d'aphonie reste rare, elle est le reflet d'un véritable appel à l'aide du corps du sujet car elle traduit un conflit psychologique sérieux. Il ne faut pas minimiser ce genre d'aphonie qui ne présente aucune lésion anatomique et la consultation d'un professionnel de la santé mentale est fortement conseillée. C'est ce genre d'aphonie que Freud a décrit au sujet de sa patiente Dora³¹.

1.4. Dysodie

La dysodie désigne les troubles de la voix chantée. Tout comme les dysphonies, la dysodie peut être dysfonctionnelle ou organique. La dysodie apparait généralement chez les chanteurs mais parfois également chez les professeurs des écoles, qui doivent user de leur voix parlée mais chantée également. Ce trouble de la voix chantée se traduit généralement par une perte d'endurance lors de l'exercice du chant, par un rétrécissement de la tessiture (étendue

³¹ (Freud, S., 1905)

vocale de la note la plus grave à la plus aigüe) et une difficulté à atteindre les notes aigües, habituellement accessibles. La récupération après un effort vocal est également moins efficace.

La plupart des professeurs des écoles présentant des troubles de la voix sont touchés par des dysphonies dysfonctionnelles, qui se transforment parfois en dysphonies organique ou en aphonie. La dysodie concerne tout de même peu d'enseignant du premier degré.

Les différents troubles portants sur la voix ayant été abordés, nous allons poursuivre notre recherche théorique avec le bien être de la voix du professeur des écoles, afin de savoir ce qui est favorable à la voix pour l'entretenir et également la guérir.

2. Bien-être avec sa voix de professeur des écoles

2.1. Comment prendre soin de sa voix au quotidien ?

2.1.1. Hygiène de vie

Lors de la conférence « La voix de l'enseignant : un capital à préserver !³² » animée à l'ESPE de Besançon le 16 mars 2017, par Corine Loie, orthophoniste chargée de prévention auprès de la MGEN de Franche-Comté, cette professionnelle de la voix déclare que « 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 [...] ».

De plus, Corine Loie explique qu'il faut être attentif aux maux qui peuvent affecter la zone ORL (nez, gorge, oreilles). Il faut être précautionneux sur les maladies telles que les laryngites et se soigner dans les plus brefs délais. L'orthophoniste relève également que la santé psychique a son importance dans la fonctionnalité de la voix. Le métier d'enseignant est un métier où le besoin de reconnaissance est primordial. Le regard de l'Autre sur son métier, qu'il s'agisse des élèves, des parents, des collègues mais aussi et surtout de la hiérarchie révèle toute

³² (Loie, C., 2017)

sa puissance lorsque les répercussions apparaissent à travers des problématiques vocales. L'environnement et le climat de classe sont également des éléments du quotidien qui influence grandement l'état de la voix de l'enseignant. En effet, une salle de classe qui résonne trop par exemple pourra être la cause de maux de la voix. Une classe a tendance bruyante et agitée demandera à l'enseignant plus d'efforts pour utiliser sa voix et être entendu de tous, ce qui peut sous-tendre à des problèmes vocaux.

Ainsi, puisque la voix est essentielle au professeur des écoles dans l'exercice de ses fonctions, il faut savoir protéger sa voix. Protéger sa voix veut dire la connaître, l'entretenir et l'apaiser. Pour cela, une bonne hygiène est nécessaire.

Par hygiène de vie, il faut comprendre que ce sont des gestes du quotidien qui permettent une utilisation de la voix optimale. Ainsi, il est important de privilégier certaines habitudes qui sont bénéfiques pour la voix telles que le repos, le sommeil, l'eau, le silence, le calme, une alimentation équilibrée (pas trop épicée). A l'inverse, certains facteurs peuvent être à l'origine de problèmes de voix ou du moins, peuvent aggraver les problèmes vocaux. La voix par exemple est sensible au stress, au forçage vocal, au bruit, au tabac, à l'alcool, aux troubles digestifs, aux troubles ORL (asthme, laryngites à répétition), à certaines opérations médicales (thyroïde, cervicales, cardiaques et pulmonaires), à l'usage prolongée de la cortisone (attaque du mucus présent sur les cordes vocales) et à certains produits (ménagers, peintures...).

Le phoniatre Jean-Blaise Roch préconise quelques conseils pour entretenir sa voix³³. Il précise ainsi que « [...] l'enseignant est un professionnel de la voix et il est confronté à la performance vocale. Donc il se doit, à mon avis, de connaître son instrument, de savoir comment ça fonctionne et le premier conseil que je donnerais à un futur enseignant c'est d'avoir une pratique personnelle de sa propre voix, un entraînement. [...] Chanter dans une chorale, chanter dans un groupe, prendre des cours de chant, faire du théâtre... au moins, avoir une activité personnelle pour apprendre les sensations propres, les repères propres pour sa voix. [...] » Ainsi, Jean-Blaise Roch suggère d'utiliser la voix chantée pour entretenir, fortifier et stabiliser la voix parlée.

Le phoniatre et ORL Jean Abitbol préconise quant à lui quelques conseils pour apaiser une voix fatiguée³⁴. C'est dans une interview menée par Caroline Paré pour Radio France Internationale (RFI) le 21 février 2019 qu'il explique que « La fatigabilité vocale est due à un

³³ (Roch, J.-B., 2014)

³⁴ (Abitbol, 2019)

surmenage vocal d'une part, et d'autre part, au stress que nous connaissons beaucoup aujourd'hui. Cette fatigabilité vocale peut tout simplement, être soulagée grâce à une infusion au thym, avec une cuillère à café de miel manuka, 2 à 3 fois par jour, pendant 3 ou 4 jours. D'autres part, il faut faire des inhalations avec des plantes qui permettent la lubrification, c'est-à-dire l'humidification des cordes vocales. » Ainsi, Jean Abitbol préconise l'entretien de ses cordes vocales par l'utilisation de produits naturels pour leurs vertus apaisante et hydratante.

Il convient également que le professeur des écoles utilise des outils qui lui permettent d'économiser sa voix et de l'amplifier sans devoir forcer sur sa voix ou crier. Lors d'une discussion avec une collègue au sujet de ses visites chez l'orthophoniste, cette dernière m'expliqua que le spécialiste de la voix lui avait conseillé de se servir de supports acoustiques tels que les sifflets, micros et autres amplificateurs de sons dans sa pratique professionnelle quotidienne. Ce sont des gestes du quotidien peut coûteux à mettre en place, comme le fait d'avoir un sifflet dans la poche et l'utiliser à la récréation pour signaler aux élèves de se ranger afin de remonter en salle de classe par exemple.

En outre, quelques astuces du quotidien accompagnées d'une hygiène de vie correcte permettent généralement à l'enseignant d'éviter de rencontrer des problématiques vocales. Cependant, des exercices sur la respiration et l'échauffement de la voix peuvent venir étayer les conseils explicités précédemment.

2.1.2. Exercices de respiration et d'échauffement de la voix

Avant même de conseiller certains exercices de respiration et d'échauffement de la voix, le phoniatre Jean-Blaise Roch³⁵ préconise d'abord aux enseignants d'avoir une pratique physique afin de mieux se connaître et de connaître ses sensations internes. On parle alors de sensations kinesthésiques. Cette activité physique permettra d'avoir une certaine conscience, une certaine sensation de son propre fonctionnement intérieur, qu'il s'agisse de la posture, qu'il s'agisse de la respiration ou qu'il s'agisse de la voix. Pour cela, les outils peuvent être de pratiquer du yoga, de la relaxation ou tout autre activité de ce genre, du moment qu'elle permet

³⁵ (Roch, 2014)

de développer un ressenti intérieur de qualité. Ainsi, il est primordial pour l'enseignant d'avoir conscience de son propre corps, par une perception intérieure.

Pour préparer sa voix avant un cours ou une journée de cours, l'enseignant peut réaliser quelques exercices touchant à la respiration ou au son par exemple. Il faut cependant noter que les exercices ne doivent pas être réalisés de manière redondante ou comme une routine. En effet, chaque exercice doit se vivre intensément afin qu'il apporte à la voix un échauffement prégnant mais également des informations sur elle-même, le corps et le mécanisme vocal à un instant précis pour l'enseignant.

De petits exercices simples basés sur la respiration permettent de mieux utiliser et donc de préserver sa voix. Le premier exercice choisi se concentre sur la respiration abdominale. Il faut s'allonger sur le dos au sol, avec un livre posé sur le ventre, au niveau du nombril. Tout en ayant une respiration calme et non forcée, le livre doit monter lors de l'inspiration et descendre lors de l'expiration. Le second exercice choisit se concentre sur la tenue du souffle. Il faut utiliser un briquet et le placer à une quinzaine de centimètres de sa bouche pour souffler dessus le plus doucement et le plus longtemps possible. L'exercice est réussi si la flamme du briquet vacille mais ne s'éteint pas.

Voici un exemple d'échauffement de la voix au réveil : bâiller de façon sonore plusieurs fois de suite, puis masser le visage, le cou. Faire des mouvements circulaires avec la tête, gonfler les joues et tendre la langue à l'extérieur de la bouche. Terminer l'exercice en respirant profondément, en prenant de larges inspirations et en expirant lentement tout en pratiquant la respiration costo-abdominale (voir annexe 1). Même si la voix n'est pas sollicitée, cet exercice permet de préparer la voix pour qu'elle puisse être utilisée dans les meilleures conditions.

Les exercices proposés ne sont que des exemples d'exercices parmi tant d'autres. Il en existe énormément de toute sortes et il est intéressant de pratiquer des exercices qui ont du sens pour celui qui les pratique.

Finalement, entretenir sa voix dépend de chaque individu qui doit apprendre à repérer quelques sont les déséquilibres fréquents dans son corps (posture, respiration, l'attitude, la gestion du souffle...) pour apprendre à les corriger lui-même, lors d'exercices de respiration ou d'échauffement de la voix appropriés.

2.2. Rééducation de la voix

2.2.1. Formations

Paradoxalement, alors que l'on a vu jusqu'ici que la voix de l'enseignant représentait un outil majeur de sa pratique professionnelle, la formation des enseignants au sujet de la voix est quasi inexistante. En effet, s'il l'on se concentre sur l'Académie du Doubs, depuis 2011, seulement deux conférences se sont vues proposées aux enseignants sur le thème de la voix. La première a eu lieu grâce à la proposition de l'AGEEM (Association Générale des Enseignants des Ecoles Maternelles) et l'intervention de Mme Malitchenko, médecin phoniatre, dans les locaux de la MGEN, à Besançon le 16 mars 2011. La seconde conférence a eu lieu grâce à la proposition de Franche-Comté Mission Voix, du rectorat et de la DSDEN du Doubs et l'intervention de Mme Loie, orthophoniste et chargée de prévention auprès de la MGEN de Franche-Comté, dans les locaux de l'ESPE de Besançon le 16 mars 2017.

Une formation « hybride » est proposée par l'Education nationale sur Magistère sous le nom de « Optimiser et protéger sa voix ». Cette formation en ligne débute par une interrogation des enseignants au sujet de leurs représentations de la voix et de l'exploration de leur geste vocal. Ensuite, la formation se poursuit par un jeu de simulation qui permet à l'enseignant de faire le point sur le risque vocal professionnel, proposant différentes mises en situation sur l'usage de la voix en situation pédagogique. Enfin, la formation se termine par la présentation de l'ensemble des mesures de prévention pouvant être mises en œuvre, ainsi que les professionnels à consulter, avant de proposer aux enseignants l'élaboration de leur plan d'action personnel pour protéger leur voix et optimiser leur capital vocal. Pour résumer, une formation à distance sur le sujet de la voix est proposée par l'Education nationale, à travers un « serious game ».

D'autres formations indépendantes existent, telles que celles proposées par Franche-Comté Mission Voix ou encore celles proposées sous forme de stage par L'école de la Voix. Cependant, c'est à l'enseignant de prendre l'initiative de se renseigner et de s'informer des différents stages et formations sur la voix autour de lui. De plus, ces stages sont très souvent onéreux. Pour prendre l'exemple du stage proposé par L'école de la Voix, il est composé de quatre modules différents qui traiteront de la physiologie de la voix, le geste vocal, le travail au micro et la prise de parole : gestion des émotions. Chaque module est accessible à autre de 300

euros. Il convient que cela requiert d'un trop gros investissement financier à l'initiative d'un enseignant.

Si l'on se tourne vers la formation initiale des professeurs des écoles en Master MEEF, là aussi, la formation des futurs enseignants sur la voix reste rarissime. Pour prendre l'exemple de la formation en Master MEEF à l'ESPE de Besançon, aucune conférence ou Unité d'Enseignement n'a été proposée aux étudiants sur les deux années de Master. L'ESPE de Dijon propose quant à elle une « Formation courte » intitulée « La voix de l'enseignant ». La formation proposée est composée de différentes sous parties qui permettront l'étude du fonctionnement et de la physiologie de la voix, de la détente et tonicité corporelle pour atteindre une posture idéale (travail de la respiration pour maîtriser le soutien - premiers éléments de la voix de projection), du placement vocal (hauteur et timbre de la voix parlée), de l'articulation et projection et de mises en situation. Cette formation a pour objectif de donner des techniques aux enseignants pour une voix solide et performante dans leurs pratiques professionnelles.

Alors que ce travail de recherche a démontré jusqu'ici que la voix était un outil de travail précieux et nécessaire au professeur des écoles, les recherches autour des propositions de formations sur la voix ont montré qu'il existait peu de possibilité pour l'enseignant de se former pour apprendre à utiliser et préserver sa voix.

2.2.2. Bilans et évaluations vocales

Même s'il reste difficile de se former grâce à des conférences et la formation initiale, le professeur des écoles peut trouver de quoi améliorer et rééduquer sa voix à l'aide de bilans ou tests de la voix qu'il peut effectuer auprès de professionnels de la voix.

Il est peut-être simpliste d'écrire les lignes qui suivent, mais pour évaluer sa voix, l'enseignant peut d'abord commencer par enregistrer sa voix à l'aide d'un microphone ou son équivalent. Lorsqu'il réécoute sa voix, il se peut qu'il ne se reconnaisse pas car lorsque l'on parle, on perçoit sa propre voix avec nos oreilles mais également avec nos résonateurs. Or, avec le microphone, la voix paraît changée car on ne l'entend qu'avec nos oreilles. Une fois ce désagrément accepté, on peut analyser sa voix et ses paramètres comme le débit (est-ce que je parle trop lentement ou trop vite ?), son intensité (est-ce que je parle trop fort ou pas assez ?),

sa hauteur (est-ce que j'ai une voix trop grave ou trop aigue ?), etc. Cet outil reste le moins onéreux et il permet une première approche dans la compréhension de l'utilisation de sa propre voix. Avec technologies d'aujourd'hui, il peut également être intéressant de se filmer en train de parler afin d'obtenir des informations auditives mais également visuelles. Avec un enregistrement vidéo, l'enseignant peut aussi prendre conscience de sa posture et de ses gestes par exemple.

Après de spécialistes, le bilan vocal se compose d'évaluations objectives (analyses informatiques) et subjectives (échelles perceptives, questionnaires). Les professionnels de la voix utilisent différents outils pour évaluer la voix. Nous en avons sélectionné quelques-uns. Tout d'abord, l'échelle « Voice Handicap Index » (VHI)³⁶ permet une auto-évaluation. Cet outil comprend 30 items regroupés en 3 sous-échelles (physique, émotionnelle, fonctionnelle) de 10 items chacune. Une grille de réponses à cinq degrés de sévérité est proposée. Cette grille s'échelonne de 0 (non, jamais de problème) à 4 (oui, toujours un problème). On obtient un résultat allant de 0 à 120. On considère alors que plus le score augmente, plus le degré de handicap ressenti augmente et donc que « la qualité de vie » diminue. Cette échelle permet de quantifier l'impact d'une variété de troubles vocaux sur la qualité de vie. C'est l'échelle la plus utilisée à l'heure actuelle par les professionnelles de la voix. Ensuite, l'échelle de GRBAS de Hirano³⁷ permet une évaluation perceptive de la voix. En utilisant cet outil, l'évaluateur donne à chaque voix une note comprise entre 0 et 3, et ce pour chacun des critères de l'échelle qui sont le grade (évaluation générale de la qualité de la voix, la raucité (éraillure, craquement), le souffle, la sensation de faiblesse (manque de puissance dans la voix) et la sensation de forçage vocal (sensation d'un effort important et tension musculaire excessive). Chaque paramètre est coté sur une échelle à 4 points. 0 correspond à l'état normal, sans raucité, 1 à une raucité légère, 2 à une raucité moyenne, et 3 à une raucité sévère.

Les orthophonistes ont également à leur disposition des logiciels tels que Vocalab ou l'Evaluation Vocale Assistée (EVA). Vocalab est un logiciel qui permet une rééducation vocale selon des critères comme l'articulation, le timbre, le souffle et la hauteur de la voix). Ce logiciel est un excellent outil d'évaluation, complet et simple d'utilisation qui permet aux orthophonistes de réaliser un bilan vocal très facilement. Il est adapté aux enfants, aux hommes et aux femmes. Chaque paramètre vocal étudié est accompagné d'un rappel théorique très bien conçu. Cependant, ces logiciels restent assez rares et ils sont assez coûteux. Le logiciel EVA étudie les

³⁶ (Jacobson & coll., 1997)

³⁷ (Hirano, M., 1981)

paramètres de la voix tels que le son, la hauteur, l'intensité, le débit, etc. Ce logiciel permet d'affiner le diagnostic du praticien, de faire le suivi d'une intervention chirurgicale, d'un traitement pharmaceutique ou d'une rééducation.

Enfin, sans l'aide d'un spécialiste de la voix, il existe une application nommée Vocali'z³⁸ qui permet à l'enseignant d'en apprendre un peu plus sur sa voix et de faire quelques exercices de base. Cette application a été créée par l'IRCAM (Institut de Recherche sur l'Acoustique Musicale) et la Fédération Nationale des Orthophonistes, à la demande de la MGEN en 2004. Comme l'explique Corine Loie, dans le magazine Nous-Vous-Ils, l'e-mag de l'éducation, le 7 mai 2018, « [l'application] débute par un questionnaire de forme vocale, afin notamment de réorienter les personnes qui présentent un risque vocal trop important vers un médecin ou un phoniatre. L'application propose différents programmes de coaching vocal. Par exemple, « Bien utiliser sa voix face à un public », « Entretenir sa voix au quotidien », « Maîtriser son souffle » ou encore « Travail de la posture ». On y fait notamment beaucoup travailler la voix chantée, car certains enseignants nous confient qu'ils n'arrivent pas à moduler leur voix et se plaignent d'endormir les élèves quand ils parlent. Or on peut apprendre à moduler sa voix en chantant. L'application permet également de définir sa « carte d'identité vocale », valable à l'instant T. Elle donne par exemple la catégorie vocale de l'utilisateur (ténor, baryton...), la hauteur moyenne de sa voix, ou encore son timbre (riche, équilibré, pauvre en harmonies...).³⁹ »

2.3. Professionnels de la voix

Parfois, même si l'enseignant a une bonne hygiène de vie, même s'il pratique quelques exercices de respiration et d'échauffement de la voix et même s'il s'est informé pour mieux connaître sa voix par le biais de formations ou d'évaluations vocales, il arrive que la consultation d'un professionnel de la voix soit inéluctable.

Il convient de prendre très au sérieux les troubles dont est victime la voix et de consulter si les signes tels que l'affectation du timbre de la voix (timbre rocailleux après avoir eu une voix claire), la diminution de l'intensité maximale de la voix, la diminution des capacités

³⁸ (MGEN, 2004)

³⁹ (Loie, C., 2018)

intonatives (ne plus arriver à moduler sa voix lorsque l'on raconte une histoire par exemple) ou la diminution de temps maximum de phonation avec essoufflement apparaissent trop régulièrement et s'installent sur de trop longues périodes

C'est à ce moment-là que bien connaître son corps de l'intérieur (comme le préconisait Jean-Blaise Roch ci-dessus), permet de réagir au mieux aux sensations ressenties. Ces signes peuvent être de modifier le comportement vocal, ressentir des sensations douloureuses dans la gorge (picotements ou sécheresse), avoir la voix enrouée, être aphone, avoir la respiration haute, des tensions au niveau du cou, des épaules, une diminution de la mobilité du larynx, avoir une impression d'inefficacité en classe lorsqu'il faut parler longtemps ou chanter, devoir changer le rythme de sa vie en fonction de ses problèmes vocaux, etc.

Même si la prise de rendez-vous auprès d'un spécialiste de la voix relève rarement de l'initiative de l'enseignant, il convient que, dans la majorité des cas, ce soit à la suite d'une consultation chez le médecin généraliste que les problèmes vocaux soient évoqués. C'est généralement à la suite de ce premier dépistage, que le médecin généraliste oriente l'enseignant vers un spécialiste de la voix.

Ainsi, il ne faut pas minimiser les problèmes de voix. Si l'on ne sait pas vers qui se tourner, il est nécessaire de consulter un médecin généraliste qui saura nous orienter vers un professionnel de la voix.

2.3.1. Phoniatre

Jean Blaise Roch étant lui-même phoniatre, décrit sa profession en utilisant les termes suivants « La phoniatrie est une spécialité médicale qui est transdisciplinaire. Elle se concentre sur le phénomène de la voix (phénomènes acoustiques, anatomiques et physiologiques, psychologique et émotionnels et phénomènes culturels). C'est ce mélange de ces approches qui constitue le champ phoniatrique.⁴⁰ »

Le phoniatre est un médecin spécialisé dans les pathologies de la communication, à savoir la voix, la parole, le langage et l'audition, mais également des problèmes de déglutition. Dans l'hexagone, on compte environ 200 phoniatres, représentés par la Société française de phoniatrie. Le travail du phoniatre s'organise à travers l'auscultation des patients, la pose des

⁴⁰ (Canal U, 2014)

diagnostics, la proposition d'un traitement et l'évaluation de l'efficacité de ce traitement. Contrairement à l'orthophoniste, le phoniatre a la possibilité d'exercer son métier sans prescription médicale puisqu'il est lui-même médecin, de demander des examens complémentaires qu'il sera capable d'interpréter, de délivrer des ordonnances de prescription et des certificats médicaux. Depuis quelques années, les phoniatres sont aussi nécessairement des médecins ORL (ce sont des ORL qui se spécialisent).

2.3.2. Médecin ORL

L'oto-rhino-laryngologiste, connu sous le diminutif de médecin ORL, est un médecin spécialisé dans les maladies du nez, des oreilles, de la gorge et plus largement des pathologies de la tête et du cou. Dans l'hexagone, on dénombre une moyenne de 3 000 médecins ORL. Il est souvent amené à pratiquer des opérations et ne traite pas que des maladies bénignes. Le métier de médecin ORL se caractérise par les interventions qui concernent les amygdales (ablation), les troubles du nez et des sinus (ronflements, allergies, perte d'odorat...), les troubles de l'oreille (acouphènes, bourdonnements, surdité), les troubles de la communication et du langage, les cordes vocales (extinctions de voix chroniques), l'oreille interne (vertiges), la déglutition et de perte ou modification de goûts et les pathologies graves (tumeurs de la bouche, de la gorge ou du pharynx).

2.3.3. Orthophoniste

L'orthophoniste peut parfois être confondu avec le phoniatre. Alors que le phoniatre est un médecin, c'est-à-dire qu'il a un diplôme d'Etat de docteur en médecine (généralement BAC +9), l'orthophoniste est un auxiliaire médical ayant obtenu le certificat de capacité d'orthophoniste (BAC +5).

Les orthophonistes sont un peu plus de 25 000 en France métropolitaine. Le métier d'orthophoniste consiste globalement à définir un trouble et rééduquer le patient. Ainsi, il intervient sur divers troubles liés à l'apprentissage et à la lecture (dyslexie), au langage écrit et oral, à la parole, à la respiration, à la déglutition, etc. qu'il traite en séances de rééducation. Lors de ces séances, l'orthophoniste utilise des exercices techniques et ludiques adaptés à chaque patient et à chaque trouble. L'orthophoniste intervient sur prescription d'un médecin généraliste

ou spécialiste. Il établit un bilan orthophonique pour déterminer la nature des troubles dont souffre le patient et se donne les moyens de les traiter lors de séances de rééducation.

Le phoniatre, le médecin ORL et l'orthophoniste proposent à travers leurs spécialités une rééducation de la voix. Les consultations et le travail auprès de ces spécialistes est généralement suffisant pour retrouver les pleines capacités de sa voix. Cependant, il arrive parfois que la rééducation ne suffise pas. Pour cela, le chirurgien et le psychologue peuvent être amenés à intervenir.

2.3.4. Chirurgien

Comme l'explique Elizabeth Fresnel, « les interventions chirurgicales sont souvent pratiquées pour des lésions intra-cordales, kystes, kystes ouverts et immobilité du larynx. La chirurgie de la thyroïde est une grande pourvoyeuse de ce genre de problème. On opère alors la corde pour réduire la fuite d'air de façon à avoir un son de bonne qualité. L'injection de graisse donne des résultats très satisfaisants. Enfin la chirurgie est pratiquée pour les pathologies malignes (cancers, pré-cancers et modifications suspectes de la muqueuse). »

Ainsi, les chirurgies de la voix existent mais elles ne concernent généralement pas les maladies bénignes de la voix.

2.3.5. Thérapeute et psychologue

Enfin, nous avons pu notifier au cours de ce travail de recherche que les problématiques liées à la voix, notamment certaines aphonies, pouvaient être liées à des problèmes plus profonds relevant de problèmes d'ordre psychologique. Si les spécialistes précédents ne peuvent expliquer la cause ou l'origine des maux ou des problèmes vocaux d'un patient (car ils ne relèvent pas d'une anomalie organique), il convient que ce dernier puisse consulter un spécialiste des troubles psychologiques. Le psychologue clinicien, ou le thérapeute comportemental et cognitif, peuvent faire partie des spécialistes à consulter. Le psychologue clinicien accueille le patient, écoute ses différentes voix internes qui se traduisent par des tonalités différentes et l'invite à se questionner sur ce qu'elles signifient pour lui. Comme

l'explique brièvement et simplement Marie Naimi, psychologue clinicienne et psychothérapeute « [...] Il peut proposer un accompagnement temporaire permettant au patient de surmonter ses difficultés vocales [...]»⁴¹ ». En effet, la perspective thérapeutique étant un accordage psychique, intérieur, il est aisé de faire le lien avec un « a-corde-age » physique de ses cordes vocales.

De nombreuses autres professions peuvent être concernées par les problématiques liées à la voix comme le psychologue ou le podologue, par exemple. Cependant, on peut observer que la voix est un paramètre qui touche de nombreuses professions, ce qui montre bien qu'elle est le reflet de la complexité qu'elle présente. De plus, les solutions pour améliorer et retrouver sa voix d'origine sont aussi variées qu'il existe de voix.

La deuxième partie théorique est terminée ce qui signifie dans le même temps, que le travail théorique est à présent achevé. Nous allons à présent travailler sur la partie méthodologique.

IV. HYPOTHESES ET PROBLEMATIQUES

A l'issue de ce travail de recherche théorique, nous pouvons nous poser des questions qui mettent en lien la voix et le professeur des écoles. Plusieurs problématiques émergent du travail de recherche.

Le professeur des écoles connaît-il bien sa voix, outil de travail indispensable pour exercer sa profession ? Qui du professeur des écoles de sexe féminin ou de sexe masculin rencontre le plus de problèmes de voix dans sa carrière ? Le professeur des écoles est-il sensible aux voix de ses actuels élèves ou des enseignants qu'il a pu lui-même avoir au cours de sa scolarité ? Le professeur des écoles est-il assez formé et informé quant à l'utilisation et la préservation de sa voix ? Le professeur des écoles est-il assez vigilant aux signes que lui renvoie sa voix quant à son état de forme ? Le professeur des écoles se soucie-t-il de sa voix ? Le professeur des écoles sous-estime-t-il ses problèmes de voix ? Existe-t-il une utilisation

⁴¹ Ce passage décrit une infime partie de ce que représente l'exercice d'une pratique clinique et ne peut se suffire à lui-même, tout comme, pour entendre une voix émanant de la vibration des cordes vocales, il faut considérer la multiplicité des phénomènes concordants à l'émergence de la parole.

différente de la voix chez le professeur des écoles en maternelle et le professeur des écoles en élémentaire ?

Enfin, notre questionnement se concentrera sur le propos suivant : le professeur des écoles en maternelle a-t-il plus de problèmes de voix que le professeur des écoles en élémentaire ? De ce questionnement découlera l'hypothèse selon laquelle le professeur des écoles en maternelle rencontre plus de problèmes de voix que le professeur des écoles en élémentaire. Le questionnaire utilisé dans cette étude tendra à répondre à ce questionnement.

METHODOLOGIE

Pour cette partie méthodologie, nous retiendrons ce principe de Ghiglione et Matalon « Réaliser une enquête, c'est interroger un certain nombre d'individus en vue d'une généralisation.⁴² ».

I. ETHIQUE ET DEONTOLOGIE

D'un point de vue éthique, les répondants se sont vu présenter l'enquête de cette manière : « Bonjour et merci de participer à l'élaboration de mon mémoire de recherche en répondant à ce questionnaire. Je suis étudiante en Master 2 à l'ESPE et dans le cadre de mon mémoire, j'ai décidé de porter mon attention sur la voix du professeur des écoles. Ce questionnaire est anonyme et les données récoltées seront exclusivement utilisées par le mémoire. ». La dernière phrase indique clairement aux répondants qu'aucune information pouvant permettre d'identifier un répondant ne sera transcrite dans ce mémoire (principe d'anonymisation) mais également que les réponses récoltées à travers l'outil utilisé seront utilisées pour, et seulement pour, l'élaboration de ce mémoire de recherche.

II. OUTILS

L'outil choisi pour réaliser cette enquête est le questionnaire. Ce questionnaire a été créé par nos soins avec « Survio », système d'enquête en ligne qui permet de créer ses propres

⁴² (Ghiglione, R., et Matalon, B., 1998)

questionnaires. Le questionnaire a pour titre « Questionnaire pour Mémoire Master MEEF – La voix du professeur des écoles ». Le choix de créer un questionnaire en ligne a été motivé par l'impact et la portée de celui-ci. En effet, en diffusant notre questionnaire sur internet, nous voulions pouvoir récolter le plus grand nombre de réponses possibles.

Le questionnaire est un questionnaire auto-administré, c'est-à-dire que son remplissage est assuré par le répondant lui-même. De plus, cet auto-questionnaire est une approche quantitative et non qualitative (entretiens). Ainsi, même si ce type de questionnaire présente l'avantage de récolter un grand nombre de réponses, il présente également des inconvénients. En effet, il faut noter que les réponses à ce questionnaire peuvent être altérées par le biais d'échantillonnage, c'est-à-dire que l'échantillon choisi ne représente pas forcément la population totale. Sur internet, les internautes ne sont pas nécessairement représentatifs de la population et leur identité n'est pas toujours vérifiable. Ainsi, il se peut que les réponses données soient différentes de celles de la moyenne de la population. Cependant, le nombre de répondants devrait quelque peu « lisser » les résultats obtenus car les questionnaires n'ont été transmis uniquement sur des forums et groupements d'enseignants du premier degré.

Cet auto-questionnaire est composé de 21 questions, dont 7 questions fermées, 12 questions ouvertes et 2 questions à choix multiples (voir annexe 13).

A l'issue de la collecte de réponses des professeurs des écoles, plusieurs critiques pourraient être apportées. A la question 2, il pourrait être judicieux de formuler la question de cette manière « Je suis professeur des écoles depuis » et annoncer des années comme « moins d'un an, entre 1 et 5 ans » etc.

A la question 6, il aurait peut-être été plus judicieux de proposer une question à choix multiples plutôt qu'une question ouverte afin de donner des indications. Ainsi, les qualificatifs comme « clair » et « sombre » auraient pu donner des indications sur la perception que les enseignants ont sur le timbre de leur voix.

Les questions 7, 19 et 20 auraient dû être scindée en deux. Ainsi, pour la question 19 par exemple, qui demande « Si oui, qu'est-ce-que vous appréciez ou n'appréciez pas au sujet de la voix de vos élèves ? », il aurait fallu une première question portant sur ce que l'enseignant apprécie au sujet de la voix de ses élèves et une seconde question sur ce que l'enseignant n'apprécie pas au sujet de la voix de ses élèves.

Il aurait pu être intéressant de demander aux professeurs des écoles vers quel spécialiste de la voix ils se sont déjà tournés (orthophoniste, phoniatre, ORL, etc.).

Enfin, la question 17 aurait pu être posée différemment. En effet, il est difficile de qualifier en quelques mots les voix de tous les enseignants que les interrogés ont pu avoir au cours de leur vie. La question aurait plutôt pu être « Au cours de votre scolarité, comment qualifieriez-vous la voix des enseignants dont vous avez des souvenirs positifs (souvenirs positifs sur la voix) » ou encore « Au cours de votre scolarité, comment qualifieriez-vous la voix des enseignants dont vous avez des souvenirs négatifs (souvenirs négatifs sur la voix) ».

L'intégralité du questionnaire proposé aux professeurs des écoles est disponible en annexe 13.

III. POPULATION ET ECHANTILLONS

La population cible de ce questionnaire correspond aux professeurs des écoles. Le questionnaire a été exclusivement diffusé à l'intention de professeurs des écoles, c'est-à-dire à des enseignants du premier degré uniquement.

Le nombre de participants au questionnaire en ligne est de 246 professeurs des écoles. Ce nombre représente l'échantillon de cette étude. Par échantillon, nous entendons qu'il représente un sous-ensemble de la population à partir duquel on tente d'inférer des mesures sur la population elle-même.

Cette étude regroupe 69 professeurs des écoles en maternelle et 132 professeurs des écoles en élémentaire (69 au cycle 2 et 63 au cycle 3). 45 répondants sont des professeurs des écoles sur plusieurs cycles à la fois (exemple : classe de CE2-CM1) ou des directeurs déchargés.

Selon la note d'information 18.12 de la Direction de l'Évaluation, de la Prospective et de la Performance pour l'Éducation Nationale⁴³, pendant l'année scolaire 2016-2017, il y avait 352 201 enseignants du premier degré en France.

Ainsi, ce questionnaire a été rempli par 246 professeurs des écoles, ce qui représente 0,070 % des professeurs des écoles travaillant au service des écoles publiques françaises du premier degré.

⁴³ (Direction de l'Évaluation, de la Prospective et de la Performance pour l'Éducation Nationale, 2018)

IV. PROCEDURE

Le questionnaire a été créé le vendredi 29 mars 2019 sur Survio. Il a d'abord été pré-testé par Mme Vicente et deux autres collègues professeurs des écoles. A l'issue de ce pré-test, des questions ont été ajoutées, d'autres ont été approfondies et des conseils pratiques ont pu être donnés.

Le questionnaire en ligne a été diffusé le vendredi 29 mars 2019 via internet. Il a été largement diffusé par e-mail. Il a été possible de transmettre le questionnaire aux étudiants professeurs des écoles en master MEEF de Besançon, mais aussi à des collègues de l'Académie de Besançon. La plus grande participation a été faite par des professeurs des écoles, membres du groupe « Le coin boulot des professeurs des écoles (PE) », présent sur le réseau social Facebook. Le questionnaire était accessible en ligne du vendredi 29 mars au jeudi 4 avril 2019 (soit pendant sept jours). A partir du samedi 6 avril 2019, les données ont été récoltées puis analysées tout au long des jours suivants.

Il conviendra de noter que nous partirons de la définition d'extinction de voix comme étant une perte de la voix.

RESULTATS

Les résultats des questions fermées et des questions à choix multiples ont été récoltées et synthétisées dans des tableaux. Ces tableaux sont les suivants. Pour rappel, le total de l'échantillon est de 246 individus. De plus, quelques questionnaires remplis ont été ajoutés en annexe (voir annexes 18, 19, 20 et 21).

Q1 Sexe (question à choix unique)		Q2 Ancienneté (question à choix unique)					Q3 Cycle d'enseignement (question à choix unique)			
Femme	Homme	Moins d'un an	T1 à T5	T6 à T10	T11 à T15	Plus de T15	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3	Autre...
240	6	69	80	21	19	57	69	69	63	45
97,56 %	2,44 %	28,05 %	32,52 %	8,54 %	7,72 %	23,17 %	28,05 %	28,05 %	25,61 %	18,29 %
Sur les 246 professeurs des écoles, 97,56 % sont des femmes contre 2,44 % d'hommes.		Sur la totalité de l'échantillon étudié, 32,52 % des professeurs des écoles ont une ancienneté comprise entre T1 et T5, 28,05 % ont une ancienneté inférieure à un an, 23,17 % ont une ancienneté supérieure à 15 ans, 8,54 % ont une ancienneté comprise entre T6 et T10 et 7,72 % ont une ancienneté comprise entre T11 et T15.					Sur la totalité de l'échantillon étudié, 28,05 % des professeurs des écoles enseignent au cycle 1, 28,05 % enseignent au cycle 2, 25,61 % enseignent au cycle 3 et 18,29 % enseignent dans plusieurs cycles en même temps ou autre (ex : cycle 2 et 3).			

Q5 Moduler sa voix (question à choix multiples)					Q8 Extinction de voix (question à choix unique)		
Je ne module pas ma voix	Pour améliorer les apprentissages	Pour améliorer le climat de classe	Pour économiser ma voix et ne pas la fatiguer	Autre...	Oui	Non	Autre...
9	207	219	95	14	155	82	9
3,66 %	84,15 %	89,02 %	38,62 %	5,69 %	63,01 %	33,33 %	3,66 %
Sur la totalité de l'échantillon étudié, 89,02 % des professeurs des écoles modulent leurs voix pour améliorer le climat de classe, contre 84,15 % pour améliorer les apprentissages. Toujours selon cet échantillon, 38,62 % des professeurs des écoles modulent leur voix pour l'économiser et ne pas la fatiguer.					Sur la totalité de l'échantillon étudié, 63,01 % des professeurs des écoles a déjà eu une extinction de voix au cours de sa carrière.		

Q10 Durée gêne extinction de voix (question à choix unique)					Q12 Jour de la semaine (question à choix multiples)							
Jamais eu d'extinction de voix	< 24h	> 24h	> 48h	Autre...	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Aucun
76	16	54	88	12	43	53	7	47	112	13	5	75
30,89 %	6,51 %	21,95 %	35,77 %	4,88 %	17,48 %	21,55 %	2,85 %	19,16 %	45,53 %	5,28 %	2,03 %	30,49 %
Sur la totalité de l'échantillon étudié, 35,77 % des professeurs des écoles déclarent souffrir plus de 48 heures d'une gêne à la suite d'une extinction de voix.					Sur la totalité de l'échantillon étudié, 45,53 % des professeurs des écoles ont indiqué que vendredi est le jour de la semaine où la voix souffre le plus de troubles de la voix.							

Q14 Aide professionnel de la voix (question à choix unique)			Q18 Sensibilité à la voix des élèves (question à choix unique)		
Oui	Non	Autre...	Oui	Non	Autre...
29	198	19	202	37	7
11,79 %	80,49 %	7,72 %	82,11 %	15,04 %	2,85 %
Sur la totalité de l'échantillon étudié, 80,49 % des professeurs des écoles indiquent n'avoir jamais eu recours à l'aide de professionnels de la voix. Intéressant de mettre Q14 (aide professionnel de la voix) en lien avec Q8 (extinction de voix) !			Sur la totalité de l'échantillon étudié, 82,11 % des professeurs des écoles se disent sensibles à la voix de leurs élèves.		

A présent, nous allons expliciter les résultats des questions ouvertes. A la quatrième question, (Selon vous, qu'est-ce-que la voix pour l'enseignant ?), les réponses concordent toutes dans la même direction. En effet, la voix est un outil pour l'enseignant. Des précisions sont apportées par de nombreux répondants qui ajoutent que la voix est plus qu'un outil : c'est un outil de travail.

A la sixième question (Comment qualifieriez-vous votre voix ?), les résultats sont divers et variés mais certaines constantes ressortent comme les qualificatifs « douce », « forte », « fatiguée », « calme », « aigue », « fragile » et « modulée ». A la septième question (Avez-vous déjà été confronté à des problématiques liées à la voix au cours de votre carrière ? Si oui, lesquelles ?), sur la totalité de l'échantillon, 17% des répondants n'ont jamais été confronté à

des problématiques liées à la voix au cours de leur carrière. Sur le reste des répondants, 83 % répondent avoir déjà été confronté à des problématiques liées à la voix au cours de leur carrière. Ces problématiques liées à la voix sont principalement citées par les répondants comme étant des extinctions de voix, des aphonies ou des pertes de la voix (57 %), des laryngites (5 %) et des nodules (2,5 %).

Pour répondre à la neuvième question (Quels sont les signes avant-coureurs qui vous alertent sur une extinction de voix ?), selon les répondants, les signes avant-coureurs qui les alertent sur une future extinction de voix se situent au niveau de la gorge à 44 %. Les répondants décrivent ces signes comme « la gorge qui pique », « maux de gorge », « la gorge qui gratte », « la gorge irritée », « la gorge sèche ». De plus, les autres signes avant-coureurs qui alertent les répondants sur une future extinction de voix sont « la toux » (9 %), « la voix éraillée » ou « la voix qui déraile » (7 %), « la fatigue » (5 %), « des douleurs » à la gorge notamment (5 %) et « la voix enrouée » (4 %).

A la onzième question (Combien d'extinction de voix subissez-vous en moyenne sur une année scolaire ?), sur la totalité des répondants, 33 % affirment ne jamais avoir d'extinction de voix sur une année scolaire. 32 % des répondants expriment avoir au moins une extinction de voix au cours d'une année scolaire. 16 % des répondants expriment avoir environ deux extinctions de voix au cours d'une année scolaire et 5 % des répondants expriment avoir environ trois extinctions par année scolaire.

A la treizième question (Selon vous, pourquoi ce(s) jour(s) est-il plus propice(s) aux troubles de la voix que les autres jours de la semaine ?), 24 % des répondants n'ont pas donné de réponse. Les arguments donnés pour expliquer que certains jours soient plus propices aux troubles de la voix que les autres jours de la semaine sont à 32 % « la fatigue », 17 % « la fin de semaine », 16 % « le début de la semaine » ou « retour du weekend » ou « retour des vacances » et 5 % « EPS » ou « sport ».

A la quinzième question (Si oui, pour quelles raisons avez-vous eu besoin de faire appel à un de ces professionnels ?), les répondants ont exprimé à 82 % n'avoir jamais eu besoin de faire appel à un professionnel de la voix. Alors que 5 % déclarent avoir eu besoin de faire appel à un de ces professionnels « à la suite d'extinctions de voix » ou « perte de voix » ou « aphonies répétées », 3 % déclarent avoir eu besoin de faire appel à un de ces professionnels pour « des séances d'orthophonie », 2 % pour « de la rééducation de la voix » et 1 % pour des « problèmes sur les cordes vocales ».

A la seizième question, (Si oui, quelles solutions vous ont été données ?), les professeurs des écoles interrogés n'ont pas répondu à la question pour 84 % d'entre eux. 5 % des répondants se sont vu recevoir des conseils sur « la respiration » ou « la respiration abdominale », 3 % ont reçu des solutions portant sur « la rééducation de la voix », 3 % également se sont vu conseiller de « consulter un orthophoniste » et 1 % n'a pas encore eu de solution donnée par un professionnel de la voix.

A la dix-septième question (Concernant la voix des enseignants que vous avez vous même eu au cours de votre scolarité, comment les qualifieriez-vous ?), les réponses ont été riches et variées. Les professeurs des écoles ont utilisé beaucoup d'adjectifs et de qualificatifs différents. De ce fait, 11 % déclarent ne qu'ils n'ont « pas de souvenirs précis » des voix de leurs enseignants et 3 % n'ont « pas compris la question ». 8 % se souviennent de voix « monotones », 7 % se souviennent de voix « posées » et 7 % également se souviennent de voix « douces ». 6 % des professeurs des écoles interrogés se remémorent des voix « différentes en fonction des enseignants », 5 % se souviennent de voix « aigues », 4 % de voix « criardes » ou « de cris » ou « beaucoup de cris » et enfin, 3 % décrivent les voix de leurs enseignants comme « calmes », 3 % comme « insupportables », 3 % encore comme « désagréable », 3 % également comme « autoritaire » et enfin, encore 3 % comme « puissante ».

A la dix-neuvième question (Si oui, qu'est-ce-que vous appréciez ou n'appréciez pas au sujet de la voix de vos élèves ?), sur la totalité de l'échantillon, 17 % n'ont pas donné de réponse à la question. Sur la totalité des professeurs des écoles ayant répondu à la question, seulement 10 % expriment ce qu'ils apprécient au sujet de la voix de leurs élèves. Ainsi, 5 % apprécient des voix « douce » ou « ayant de la douceur », 2 % apprécient les voix « posées », 2 % apprécient les voix « chantantes » et 1 % apprécient les voix « discrètes ».

Le reste des professeurs des écoles ayant répondu à cette question expriment ce qu'ils n'apprécient pas au sujet de la voix de leurs élèves. Ainsi, 27 % des interrogés expriment ne pas apprécier les voix « trop aigues », 21 % n'apprécient pas la voix de leurs élèves lorsqu'ils « crient », 20 % n'apprécient pas la voix de leurs élèves lorsqu'ils « parlent trop fort » et 5 % lorsque leurs élèves « ne chuchotent pas ».

A la vingtième question (Avez-vous déjà suivi une formation sur l'utilisation de la voix ? Si oui, pouvez-vous résumer en quelques mots le contenu de la formation.), sur la totalité des professeurs des écoles interrogés, 77 % n'ont jamais suivi de formation sur l'utilisation de la voix. Sur les 15 % d'interrogés ayant suivi une formation sur la voix, 5 % ont eu cette formation

à « l'ESPE » ou « l'IUFM », 4 % grâce à « des cours de chants » ou « la chorale », 3 % grâce à « des cours de théâtre » ou « du théâtre » et 3 % également grâce à « des formations MGEN ».

A la vingt-et-unième question (Avez-vous d'autres informations ou conseils à apporter au sujet de la voix du professeur des écoles ou sur l'élaboration de ce questionnaire ?), 61 % des interrogés n'ont pas répondu à cette question ou n'ont pas d'informations ou de conseils à apporter au sujet de la voix du professeur des écoles ou sur l'élaboration de ce questionnaire. Les réponses apportées par les professeurs des écoles ayant répondu à la question sont très diverses. Certains remarquent qu'il n'y a « aucune formation quand on prépare le diplôme » ou « en tant que PES, il serait souhaitable d'avoir une formation sur le sujet ! » ou encore « J'avais demandé à l'ESPE s'il était possible d'avoir une formation mais c'est resté sans réponse... C'est une formation qui devrait être obligatoire. ». D'autres donnent des conseils tels que « parler avec le ventre » ou « savoir moduler sa voix, ce qui n'est pas toujours évident » ou « apprendre à parler doucement » ou « absolument savoir varier sa voix pour attirer l'attention et même jouer sur des voix drôles... » ou encore « Il faut savoir placer sa voix, maîtriser sa respiration et moduler en fonction des actes... Pour préserver la voix qui est notre outil indispensable pour exercer notre métier. »

ANALYSE

1. Analyse et interprétation des résultats obtenus aux questions fermées et à choix multiples

Tout d'abord, il faut remarquer que seulement 6 hommes sur les 246 interrogés ont participé à l'étude. Même si le métier de professeurs des écoles est majoritairement exercé par des femmes (en 2016-2017, les femmes représentaient 82,7 % des professeurs des écoles en France selon le Ministère de l'Education nationale), dans cette étude, les femmes représentent 97,5 % des interrogés. Ceci n'est donc pas vraiment représentatif de la population étudiée. Il aurait donc fallu une participation plus forte de la part de professeurs des écoles masculins pour que les réponses apportées à ce questionnaire soient représentatives de la population en termes de sexe.

Cependant, nous pouvons nous demander si les 6 hommes présents dans l'enquête ont déjà été confronté à des problèmes de voix. Ainsi, le questionnaire révèle que sur les 6 hommes professeurs des écoles interrogés, 0 % ont déjà eu des problèmes liés à la voix et 0 % ont déjà

eu une extinction de voix. Nous pouvons également remarquer que sur ces 6 hommes, quatre enseignent au cycle 3, un enseigne au cycle 2 et un également enseigne au cycle 1. Même si la proportion d'hommes professeurs des écoles est minime, il convient de remarquer que les hommes ne sont pas sujets aux problèmes de voix ni aux extinctions de voix dans cette étude.

Sur la totalité de l'échantillon étudié, 32,52 % des professeurs des écoles ont une ancienneté comprise entre T1 et T5, 28,05 % ont une ancienneté inférieure à un an, 23,17 % ont une ancienneté supérieure à 15 ans, 8,54 % ont une ancienneté comprise entre T6 et T10 et 7,72 % ont une ancienneté comprise entre T11 et T15. Ainsi, on remarque que les professeurs des écoles ayant participé à cette étude sont des enseignants nouvellement titulaires (titularisation inférieure à 6 ans) et des enseignants ayant plus de 15 ans d'expérience. On peut interpréter cette observation de deux manières. Tout d'abord, les enseignants nouvellement arrivés dans l'Education nationale ont très certainement dû faire un mémoire il y a moins de 6 ans. Ainsi, s'ils participent à l'étude cela peut s'expliquer par une sorte « d'effet miroir » où ils se remémorent ce moment de recherche et d'écriture de leur propre mémoire. Ils sont donc dans l'entraide par connaissance de cause de ce qu'implique un travail de recherche. Ensuite, les enseignants de plus de 15 ans d'ancienneté participent très certainement parce qu'ils sont curieux et avides d'information sur leur métier. En effet, avec l'ancienneté accumulée, ils cherchent peut-être à enrichir et étayer leurs connaissances sur leur métier et contribuent à la recherche dans ce sens.

2. Analyse et interprétation des résultats obtenus aux questions ouvertes

La répartition des professeurs des écoles ayant répondu à cette étude est intéressante. En effet, on remarque que les participants enseignant au cycle 1 (petite-section, moyenne-section et grande-section) et les participants enseignant au cycle 2 (CP, CE1 et CE2) ont été au nombre de 69 chacun. Les participants enseignant au cycle 3 (CM1 et CM2) sont au nombre de 63. Enfin, 45 répondants enseignent sur plusieurs cycles à la fois (enseignants en CE2-CM1), sont remplaçants (ils n'ont donc pas de classe fixe), enseignent en SEGPA (Section d'Enseignement Général et Professionnel Adapté) ou sont directeurs déchargés de classe par exemple.

Il est donc intéressant de savoir qui, dans cette étude, du professeur des écoles en maternelle (cycle 1) ou du professeur des écoles en élémentaire (cycle 2 et cycle 3), rencontre

le plus de problèmes de voix. Pour répondre à cette problématique, seules les données fournies par les professeurs des écoles des cycles 1, 2 et 3 seront utilisées.

Les résultats à la 11^{ème} question du questionnaire (Combien d'extinction de voix subissez-vous en moyenne sur une année scolaire ?) nous apportent les chiffres suivants : en maternelle (cycle 1), les professeurs des écoles subissent en moyenne 1 extinction de voix par année scolaire alors qu'en élémentaire (cycle 2 et cycle 3), les professeurs des écoles subissent en moyenne 0,7525 extinction de voix par année scolaire (voir annexes 14, 15 et 16)

Ainsi, ces résultats viennent confirmer l'hypothèse de départ qui sous tendait que le professeur des écoles en maternelle rencontrait plus de problèmes de voix que le professeur des écoles en élémentaire.

On observe ainsi que les professeurs des écoles qui enseignent en maternelle souffrent plus d'extinction de voix que leurs collègues en élémentaire. Cependant, nous nous devons d'être prudent quant à la généralisation de cette observation. En effet, rappelons que l'échantillon qui a été soumis au questionnaire ne représente que 0,070 % des professeurs des écoles du secteur public en France.

De plus, au sein même des enseignants de l'élémentaire, on remarque que les professeurs des écoles du cycle 3 sont plus sujets à des problèmes d'extinction de voix (0,77 extinction de voix par année scolaire) que les professeurs des écoles du cycle 2 (0,735 extinction de voix par année scolaire). Cependant, cet écart reste extrêmement mince.

Concernant les problématiques liées à la voix (question 7 du questionnaire), 71 % des enseignants en élémentaire expriment avoir déjà été confronté à des problématiques liées à la voix contre 86 % des enseignants en maternelle. De plus, si l'on demande aux professeurs des écoles s'ils ont déjà eu une extinction de voix au cours de leur carrière (question 8 du questionnaire), 62 % des enseignants en élémentaire expriment avoir déjà eu une extinction de voix au cours de leur carrière, contre 71 % pour les enseignants de maternelle.

On remarque donc que les problématiques de la voix et l'extinction de voix sont des maux qui concernent tous les enseignants du premier degré, qu'ils enseignent en maternelle ou en élémentaire mais que les professeurs des écoles en maternelle ont tendance à être plus touché par ces problèmes de voix que leurs collègues en élémentaire (voir annexes 14, 15 et 16).

Il est intéressant également de mettre en lien les questions 7 et 8. Rappelons que la question 7 demandait aux répondants s'ils avaient déjà été confronté à des problématiques liées

à la voix au cours de leur carrière et si oui, lesquelles, alors que la question 8 était plus précise car elle demandait si au cours de sa carrière, l'enseignant avait déjà eu une extinction de voix ou non. Ainsi, la question 8 ciblait un problème précis alors que la question 7 laissait plus de libertés au répondant pour qu'il s'exprime sur ses problèmes vocaux. Les résultats montrent qu'à la question générale sur les troubles de la voix, 83 % des enseignants ayant répondu au questionnaire affirment avoir déjà rencontré des problèmes vocaux. Les précisions apportées nous informent que dans ces 83 %, 57 % ont subis des extinctions de voix ou aphonie, 5 % ont subis des laryngites et 2,5 % des nodules. Les résultats obtenus à la question 8, sur l'extinction de voix, nous montrent que 63 % des enseignants interrogés déclarent avoir déjà eu une extinction de voix au cours de leur carrière. Ainsi, plus des $\frac{3}{4}$ des enseignants interrogés déclarent avoir déjà souffert de troubles de la voix et pour 60 % d'entre eux, ces problématiques sont l'extinction de voix. L'extinction de voix est donc bien une problématique majeure qui concerne un grand nombre d'individus dans le corps enseignant du premier degré. Rappelons que l'extinction de voix est définie comme une perte de la voix.

Enfin, le logiciel Survio donne la possibilité de consulter le temps de réalisation de chaque répondant. Ainsi, 47 % des enseignants ayant répondu au questionnaire ont répondu aux 21 questions dans un temps compris entre 5 et 10 minutes. Le temps passé sur le questionnaire s'étend de moins d'une minute (1 % des répondants) à plus d'une heure (1 % des répondants). L'intégralité de ces statistiques sont disponibles sous forme de diagramme en annexe 17.

DISCUSSION

Il aurait été intéressant de pouvoir mener en parallèle une étude sur le corps de l'enseignant, ses maux et ses influences sur les élèves et leurs acquisitions du savoir et des apprentissages.

Également, il aurait été judicieux de mener des entretiens avec des professeurs des écoles en maternelle et en élémentaire afin de comparer leurs réponses sur les maux et l'utilisation de la voix.

De même, il aurait pu être intéressant de mener des observations en classe afin d'observer les modulations de la voix qu'utilise un professeur des écoles dans sa classe, mais aussi l'utilisation qu'il fait de son corps (posture, mimiques, gestes professionnels). En plus d'observations en classe, il aurait été pertinent de mener des observations en classe et les filmer.

Ainsi, il aurait été perspicace de mener des entretiens avec les enseignants avant de les filmer les enseignants en leur posant des questions sur leur voix. Puis, de visualiser les enregistrements vidéo de classe avec le professeur des écoles filmé, pour enfin faire repasser un entretien avec des questions sur la voix pour voir si les représentations du professeur des écoles sur sa voix ont évolué entre l'avant et l'après visionnage de l'enregistrement vidéo.

De plus, il aurait été intéressant d'effectuer un travail plus poussé sur les questions 12 (Quel(s) jour(s) de la semaine diriez-vous souffrir le plus de troubles liés à la voix ?) et 13 (Selon vous, pourquoi ce(s) jour(s) est-il plus propice(s) aux troubles de la voix que les autres jours de la semaine ?) afin de connaître pour quelles raisons les maux de la voix sont répartis sur certains jours et pas d'autres.

En outre, nous pouvons nous demander pourquoi il existe un paradoxe entre la question 7 (7. Avez-vous déjà été confronté à des problématiques liées à la voix au cours de votre carrière ? Si oui, lesquelles ?) et la question 14 (Avez-vous déjà eu besoin de l'aide d'un professionnel de la voix (phoniatre, orthophoniste) au cours de votre carrière ?). En effet, les résultats montrent que 83 % des répondants ont déjà subis des problèmes vocaux et dans le même temps, 80 % de ces répondants n'ont jamais sollicité l'aide d'un professionnel de la voix. Nous sommes ainsi en droit de nous demander si les professeurs des écoles se soucient de leur voix. Il serait donc intéressant de poursuivre une étude pour connaître les raisons de ce paradoxe afin de mieux l'assimiler et renverser la tendance.

Enfin, les résultats de la question 20 (Avez-vous déjà suivi une formation sur l'utilisation de la voix ? Si oui, pouvez-vous résumer en quelques mots le contenu de la formation.) montrant que 77 % des enseignants n'ont jamais suivi de formation sur la voix posent question. Il serait véritablement urgent de construire une recherche sur le sujet afin de comprendre les raisons d'un tel constat et d'agir en conséquence.

CONCLUSION

En définitive, ce mémoire apporte un début de réponse quant à la l'hypothèse initialement posée. En effet, l'enquête réalisée démontre qu'en maternelle, les professeurs des écoles subissent en moyenne plus d'extinctions de voix par année scolaire (1 extinction de voix en moyenne par année scolaire) que les professeurs des écoles en élémentaire (0,7525 extinction de voix en moyenne par année scolaire). Cependant, il faut convenir de deux paramètres qui viennent biaiser ces résultats. Le premier biais concerne un biais d'échantillonnage. Rappelons qu'avec 246 répondants, cela n'est représentatif que de 0,070 % de la population étudiée (les professeurs des écoles). Le second biais porte également sur la proximité des résultats entre le nombre d'extinction de voix par an pour l'enseignant en maternelle et le nombre d'extinction de voix par an pour l'enseignant en élémentaire (il n'y a que 0,2475 point d'écart).

Cependant, on peut tout de même penser que l'échantillon de l'étude menée dans ce mémoire tend à être représentatif de la population si l'on prend en compte les différences pédagogiques et d'enseignements que rencontrent un professeur des écoles en maternelle et un professeur des écoles en élémentaire. A titre d'exemple, l'attention des élèves étant moins longue chez les jeunes enfants, l'enseignant en maternelle doit utiliser les modulations de sa voix plus souvent que l'enseignant en élémentaire afin de garder l'attention de ses élèves sur lui ou sur la tâche scolaire attendue.

Enfin, ce mémoire est le fruit d'un travail conséquent motivé par une volonté d'enrichir nos connaissances personnelles et professionnelles sur le sujet de la voix de l'enseignant mais également de comprendre et améliorer nos pratiques de classe au quotidien. Ce travail nous a permis de faire face à de nombreux questionnements sur la voix en général, comme son fonctionnement et sur la voix du professeur des écoles que nous sommes également. Ce mémoire a également été l'occasion de prendre part à des débats et des échanges avec des collègues qui se sont montrés intéressés et demandeurs d'informations sur le sujet. De plus, le travail de récolte et d'analyse des données repose sur des moments riches et plaisants. En effet, il a été réjouissant de pouvoir analyser et apprécier des données reflétant une réalité de terrain.

Puisque nous arrivons aux termes de ce travail, nous pourrions terminer avec une citation d'Anna Gavalda, romancière.

“ La voix humaine est le plus beau de tous les instruments, le plus émouvant...”⁴⁴

⁴⁴ (Gavalda, A., 2004, Ensemble, c'est tout)

BIBLIOGRAPHIE

(selon les normes de l'APA, 6ème édition)

- Abitbol, J. (2016). *Le pouvoir de la voix*. (Allary). Paris : Allary.
- Abitbol, J. (2019). *Voix de femme*. (Odile Jacob). Paris : Odile Jacob.
- Anatomie 3D Lyon. (2012, 29 février). Le larynx – Localisation. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=f-VNfGHIfG8>
- Anatomie 3D Lyon. (2012, 29 février). Le larynx. Rôles des muscles. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=3iWhN9qnnVc>
- Anatomie 3D Lyon. (2012, 29 février). Le larynx : vibrations des cordes vocales. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=wwP1180suUU>
- Anatomie 3D Lyon. (2012, 29 février). Le larynx 4 – Myologie. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=U3tHfABY6Ig>
- Anzieu, D. (1995). *Le Moi-peau*. (Dunod). Paris : Dunod.
- Augé, A. (2011). *Vivre mieux avec sa voix*. (Odile Jacob). Paris : Odile Jacob.
- Bensimhon, D. (2010). *Préparer et conduire sa classe à l'école élémentaire*. (Retz). Paris : Retz.
- Boncourt, M. (2013). *L'autorité à l'école, mode d'emploi* (Editions Sociales Françaises). Paris : ESF.
- Bruit. (2019). *Dans Dictionnaire Larousse en ligne*. Repéré à l'URL <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/bruit/11476?q=bruit#11325>
- Brusset, B. (2010). Le psychique, le corporel et le somatique. *Revue française de psychanalyse, Volume (74)*, pages 1481 à 1486. Repéré à <https://doi.org/10.3917/rfp.745.1481>
- Bsiri, L. (2010). *Guide de la voix à l'usage des enseignants* (Retz). Paris : Retz.
- Ça m'intéresse. (2016) Quelle langue parlaient les hommes préhistoriques ? *Economie-Société*. Repéré à <https://www.caminteresse.fr/economie-societe/quelle-langue-parlaient-les-hommes-prehistoriques-1175115/>
- Canal U. (2014). *Des conseils pour entretenir sa voix*. Repéré à https://www.canal-u.tv/video/universite_lyon_1icap/des_conseils_pour_entretenir_sa_voix.14101
- Canal U. (2014). *La physiologie de la voix*. Repéré à https://www.canal-u.tv/video/universite_lyon_1icap/la_physiologie_de_la_voix.14100
- Canal U. (2014). *Les pathologies vocales de l'enseignant*. Repéré à https://www.canal-u.tv/video/universite_lyon_1icap/les_pathologies_vocales_de_l_enseignant.14099
- Carrière, O. (2007). *Connâître et préserver sa voix* (Ortho). Isbergues : Ortho.

C'est-à-dire. (2016, 5 mai). Quels sont les secrets de la voix ? Jean Abitbol #cadire 29-04-2016. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=a1RQUbakIWQ>

Chevillot-Sauer, A. (2012). *La voix un outil précieux pour l'enseignant*. (De Boeck). Bruxelles : De Boeck.

Cornut, G. (1986). *La voix*. (Presses Universitaires de France). Paris : Que sais-je.

Cornut, G. (2009). *La voix*. Les maladies de la voix. Pages 88 à 101. Repéré à <https://www-cairn-info.scd1.univ-fcomte.fr/la-voix--9782130576747-page-88.htm>

Coulombeau B. & Dupessey M. (2005). *A l'écoute des voix pathologiques* (Symétrie). Lyon : Symétrie.

Develay, M. (2007). *Donner du sens à l'École* (Editions Sociales Françaises). Issy-les-Moulineaux : ESF.

Develay, M. (2013). *Comment refonder l'école primaire ?* (De Boeck). Paris : De Boeck.

Direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance. (2018). *Les personnels de l'Éducation nationale en 2016-2017*. Repéré à http://cache.media.education.gouv.fr/file/2018/57/0/depp-ni-2018-18-12-les-personnels-du-ministere-de-l-education-nationale-en-2016-2017_966570.pdf

Doladille, E. (2018, 7 mai). Vocal'IZ : une application gratuite pour prendre soin de sa voix. *Vousnousils l'e-mag de l'éducation*. Repéré à <https://www.vousnousils.fr/2018/05/07/vocaliz-une-application-gratuite-pour-prendre-soin-de-sa-voix-614048>

Duvillard, J. (2013). *La respiration*. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=v5ZLVNhTr8w>

Duvillard, J. (2014). « *L'introspection gestuée* » - *La place des gestes et micro-gestes professionnels dans la formation initiale et continue des métiers de l'enseignement*. (Thèse de doctorat, Université Lyon 1 Claude Bernard). Repéré à <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01127249/document>

Duvillard, J. (2016). *Ces gestes qui parlent. L'analyse de la pratique enseignante*. (Editions Sociales Françaises). Paris : ESF.

Éducation Nationale. (1989). *Loi d'orientation sur l'éducation* (N° 89-486). Repéré à https://cache.media.education.gouv.fr/file/Les_grands_textes/08/3/Loi_d_orientation_sur_l_education_1989_571083.pdf

Éducation Nationale. (2013). *La refondation de l'École de la République*. Repéré à <http://www.education.gouv.fr/pid29462/la-refondation-de-l-ecole-de-la-republique.html>

Éducation Nationale. (2013). *Loi n° 2013-595 du 8 juillet 2013 d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école de la République*. Repéré à https://cache.media.education.gouv.fr/file/Les_grands_textes/65/6/Orientation_et_programmation_pour_la_refondation_de_l_ecole_de_la_Republique_578656.pdf

- Eduquer. (2007). *Dans Larousse, Larousse de Poche 2007*. Paris : Larousse de Poche.
- Europe 1. (2016, 4 mai). *Jean Abitbol : « La voix est un code »*. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=Wuocuoost0Rk>
- Fain, G. (2007). *De la parole au chant, qu'est-ce que la voix ?* (Le Pommier, Les Petites Pommes du Savoir). Paris : Le Pommier.
- Ferveur, C. & Attigui, P. (2007). *Origines de la voix, voix des origines : éléments de réflexion pour une métapsychologie de la phonation*. Champ psychosomatique. Repéré à <https://www.cairn.info/revue-champ-psychosomatique-2007-4-page-23.htm>
- France Musique. (2019, 12 février). *Ce que notre voix révèle de notre personnalité*. Repéré à <https://www.francemusique.fr/culture-musicale/ce-que-notre-voix-revele-de-notre-personnalite-69801>
- Freinet, C. (1964). *Les invariants pédagogiques Code pratique d'Ecole Moderne* (Ecole Moderne Française). Cannes : Ecole Moderne Française.
- Fresnel-Elbaz, E. (1997). *La voix*. (Du Rocher). Paris : Du Rocher.
- Gavalda, A. (2006). *Ensemble, c'est tout*. Paris : J'ai lu.
- Go, H.-L. (dir.). (2018). *Ethique et éducation Questions à Eirick Prairat*. (Presses Universitaires de Rouen et du Havre). Paris : PURH.
- Hypertonie. (2019). *L'Internaute*. Repéré à <https://www.linternaute.fr/dictionnaire/fr/definition/hypertonie/>
- Hypotonie. (2019). *L'Internaute*. Repéré à <https://www.linternaute.fr/dictionnaire/fr/definition/hypotonie/>
- Instruire. (2007). *Dans Larousse, Larousse de Poche 2007*. Paris : Larousse de Poche.
- Jacobson & al. (1997). The Voice Handicap Index (VHI) : Development and Validation. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 6 (3), pages 66-70.
- Jaïtin, R. (2002). *Théories et méthodes de formation à l'école de Pichon Rivière* (Buenos Aires). Repéré à <https://www.cairn.info/revue-de-psychotherapie-psychanalytique-de-groupe-2002-2-page-141.htm>
- Jourdan, I. (2014). Posture, corps et voix de l'enseignant débutant : Une démarche clinique de formation. *Recherches & éducation*, 12, pages 105-116.
- Kaës, R. (2010). *La parole et le lien Associativité et travail psychique dans les groupes* (Psychismes). Repéré à <https://www.cairn.info/La%20parole%20et%20le%20lien--9782100549528.htm>
- Le conseil santé. (2019, 21 février). *Femme et mue de la voix*. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=OGUI713Fhzk>
- Legifrance.gouv.fr. (2008). *Loi n°89-486 du 10 juillet 1989 d'orientation sur l'éducation*. Repéré

à <https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000000509314&dateTexte=20050423>

Loie, C. (2017, mars). *La voix de l'enseignant : un capital à préserver !* Communication présentée à la conférence de l'ESPE, à Besançon.

Lugen, M. (2015). Petit guide de méthodologie de l'enquête. Repéré à http://igeat.ulb.ac.be/fileadmin/media/publications/Enseignement/Petit_guide_de_me%CC%81thodologie_de_l_enque%CC%82te.pdf

Miller, P. (2001). *Métabolisations psychiques du corps dans la théorie de Piera Aulagnier* (Topique). Repéré à <https://www.cairn.info/revue-topique-2001-1-page-29.htm?contenu=resume>

Monfrais-Pfauwadel, M-C. (2015). *Bégaiement, bégaiements : Un manuel clinique et thérapeutique* (Solal). Paris : Solal.

Optimiser et protéger sa voix. (2017, avril). Dans *Wiki Magistère Education*. Repéré à https://wiki.magistere.education.fr/Optimiser_et_prot%C3%A9ger_sa_voix

Ormezzano, Y. (2000). *Le guide de la voix* (Odile Jacob). Paris : Odile Jacob.

Pillot-Loiseau, C. & Vaissière, J. (2010). *La portée de la voix parlée et chantée : aspects scientifiques et rééducatifs*. Repéré à <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-00517573/document>

Pinto, S. & Ghio, A. (2008). Troubles du contrôle moteur de la parole : contribution de l'étude des dysarthries et dysphonies à la compréhension de la parole normale. *Revue française de linguistique appliquée*, vol. xiii (2), 45-57. Repéré à <https://www-cairn-info.scd1.univ-fcomte.fr/revue-francaise-de-linguistique-appliquee-2008-2-page-45.htm>

Roy, N. & al. (2004). Voice Disorders in Teachers and the General Population : Effects on Work Performance, Attendance, and Future Career Choices. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, volume 47, pages 542-551.

Sapir, S. & al. (1992). Vocal attrition in teachers: survey findings. *European Journal of Disorders of Communication*, volume 28, pages 177-185.

Somatique. (2007). Dans *Larousse, Larousse de Poche 2007*. Paris : Larousse de Poche.

Somatiser. (2007). Dans *Larousse, Larousse de Poche 2007*. Paris : Larousse de Poche.

Son. Dans *Dictionnaire Larousse en ligne*. Repéré à <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/son/73436?q=son#72605>

Tellier, M. & Cadet, L. (2014). *Le corps et la voix de l'enseignant : théorie et pratique*. (Maison des langues). Paris : Maison des langues.

Terrien, P. & Leroy, J.-L. (2012). *La voix et l'éducation musicale – Contribution à la réflexion et à l'action pédagogique* (L'Harmattan) Paris : L'Harmattan

Terrien, P. & Leroy, J.-L. (2012). *La voix et l'éducation musicale – Contribution à la réflexion et à l'action pédagogique* (L'Harmattan) ; p. 97. Paris : L'Harmattan.

Troc -Fabre, H. (2012). *Le Langage du vivant : Une voix, une voie en sommeil ?* (H Diffusion). Paris : H Diffusion.

Vasse, D. (1974). *L'Ombilic et la Voix* (Seuil). Paris : Seuil.

Voix. Dans *Dictionnaire Larousse en ligne*. Repéré  
<https://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/voix/16998>

SOMMAIRE DES ANNEXES

<u>Annexe 1</u> : Les différents types de respiration	69
<u>Annexe 2</u> : Les différentes postures du corps en position verticale	70
<u>Annexe 3</u> : Localisation du larynx	70
<u>Annexe 4</u> : Les cordes vocales	71
<u>Annexe 5</u> : Configuration de la glotte en respiration forcée	71
<u>Annexe 6</u> : Configuration de la glotte en respiration normale	72
<u>Annexe 7</u> : Configuration de la glotte au cours du chuchotement	72
<u>Annexe 8</u> : Configuration de la glotte au cours de la phonation	73
<u>Annexe 9</u> : Les résonateurs	73
<u>Annexe 10</u> : Schéma d'un nodule sur les cordes vocales	74
<u>Annexe 11</u> : Schéma d'un œdème sur une corde vocale	74
<u>Annexe 12</u> : Schéma d'un polype sur une corde vocale	74
<u>Annexe 13</u> : Le questionnaire vierge	75
<u>Annexe 14</u> : Réponses des 69 professeurs des écoles au cycle 1 de l'étude aux questions 7, 8 et 11 du questionnaire	80
<u>Annexe 15</u> : Réponses des 69 professeurs des écoles au cycle 2 de l'étude aux questions 7, 8 et 11 du questionnaire	80
<u>Annexe 16</u> : Réponses des 63 professeurs des écoles au cycle 3 de l'étude aux questions 7, 8 et 11 du questionnaire	81
<u>Annexe 17</u> : Durée de réalisation du questionnaire pour les répondants	81
<u>Annexe 18</u> : Questionnaire n°22, enregistré le 30/03/2019, à 21h 28 min 48 sec	82
<u>Annexe 19</u> : Questionnaire n°76, enregistré le 31/03/2019, à 9h 38 min 49 sec	88
<u>Annexe 20</u> : Questionnaire n°165, enregistré le 04/04/2019, à 21h 03 min 13 sec	95
<u>Annexe 21</u> : Questionnaire n°151, enregistré le 03/04/2019, à 19h 6min 22 sec	101

ANNEXES

Annexe 1 : Les différents types de respiration

La respiration
thoracique



La respiration
abdominale

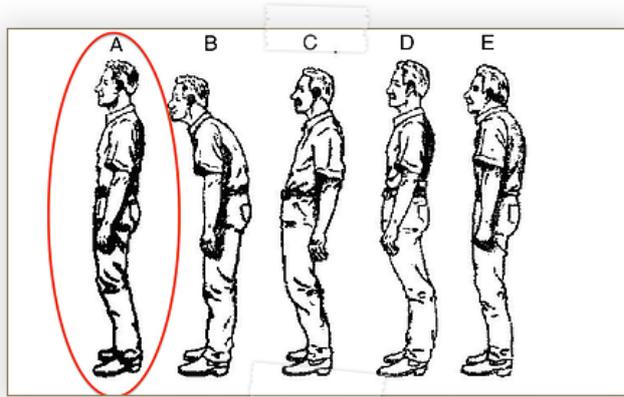


La respiration
costo-abdominale



Schéma tiré de la page 24 de l'ouvrage « La voix un outil précieux pour l'enseignant »
Chevillot-Sauer, A. (2012).

Annexe 2 : Les différentes postures du corps en position verticale



A : Bonne position

B : Mauvaise position : thorax en avant

C : Mauvaise position : ventre en avant

D : Mauvaise position : genoux en hyper-extension

E : Mauvaise position : tête dans les épaules

Schéma repéré à l'URL <https://comedys.wixsite.com/comedys/-propos1-c1f69>

Annexe 3 : Localisation du larynx

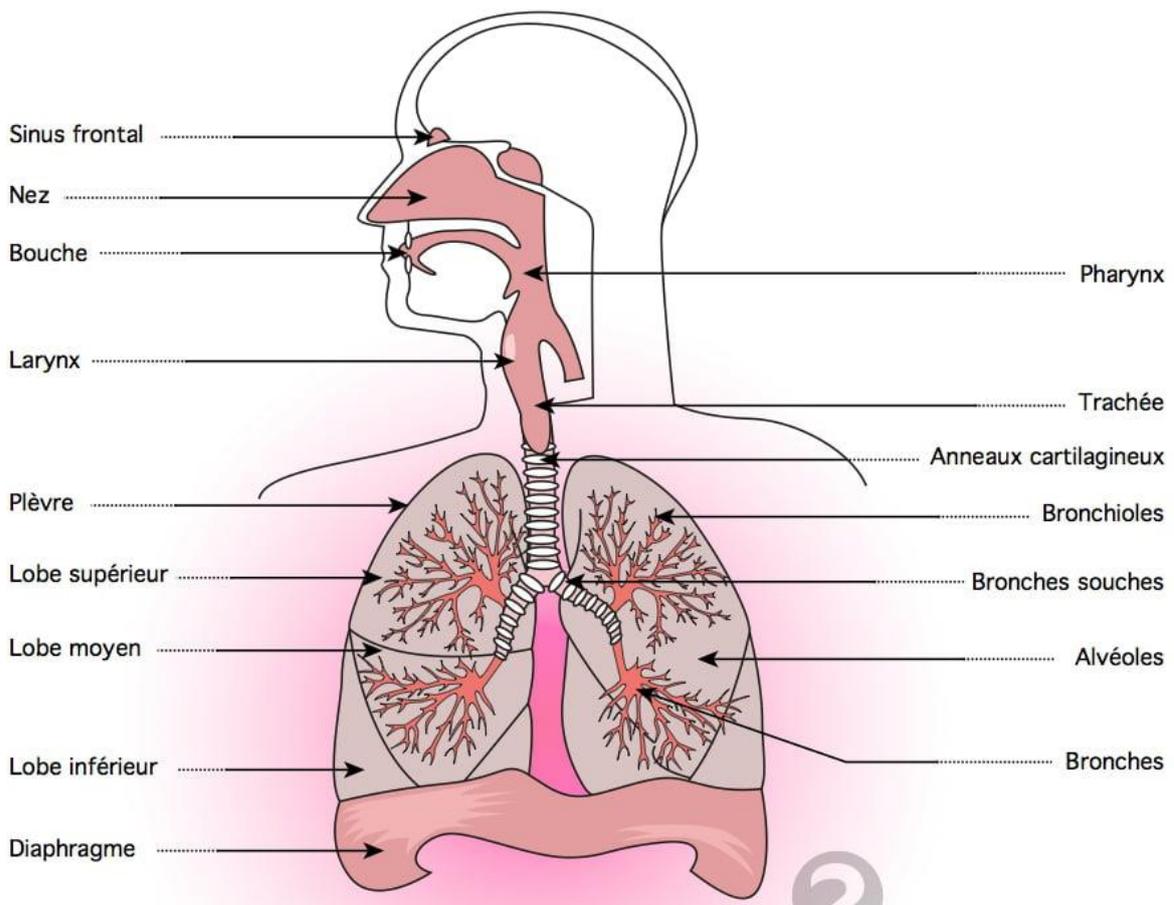


Schéma repéré à l'URL <https://sante-medecine.journaldesfemmes.fr/faq/13576-larynx-definition>

Annexe 4 : Les cordes vocales

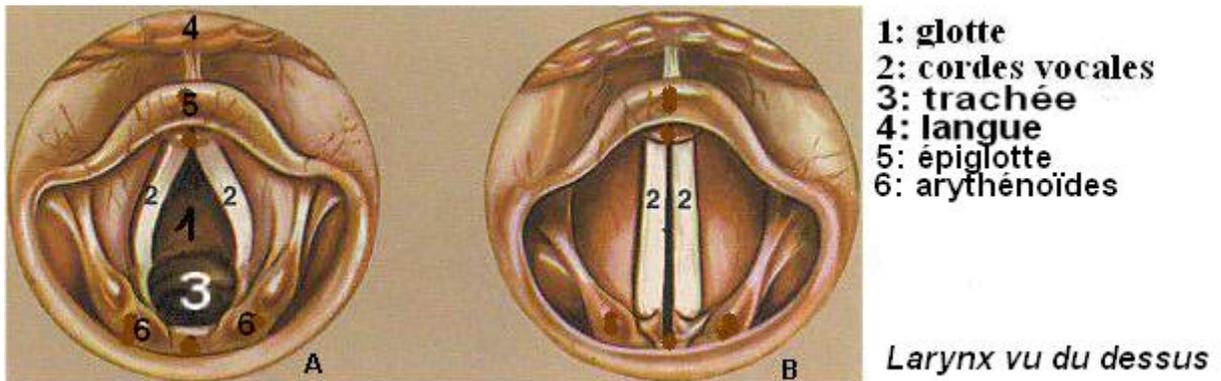
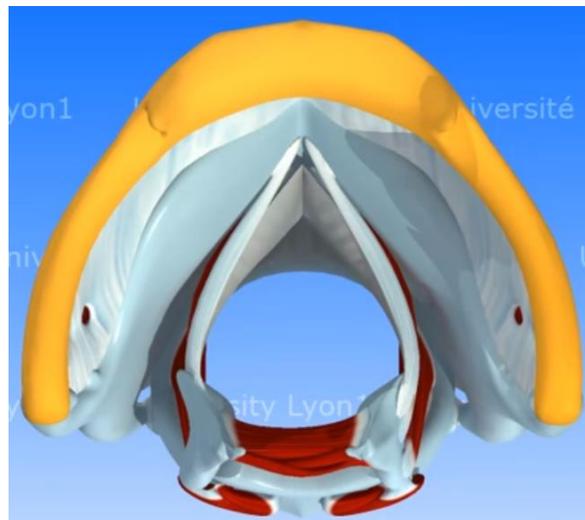


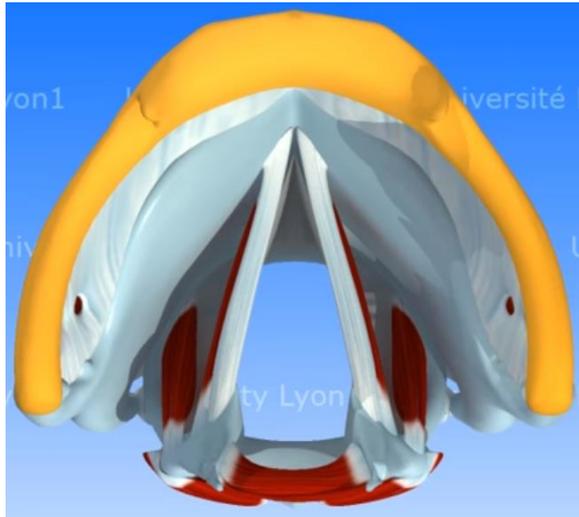
Schéma repéré à l'URL <http://tpe-son-jvc.e-monsite.com/pages/emission-du-son/i-c-cordes-vocales.html>

Annexe 5 : Configuration de la glotte en respiration forcée



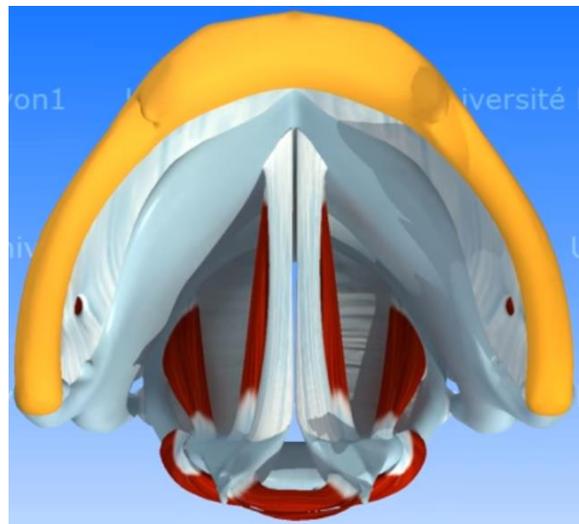
Capture d'écran de la vidéo « Le larynx : vibration des cordes vocales » mise en ligne par Anatomie 3D Lyon. (29 février 2012). Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=wwP1180suUU>

Annexe 6 : Configuration de la glotte en respiration normale



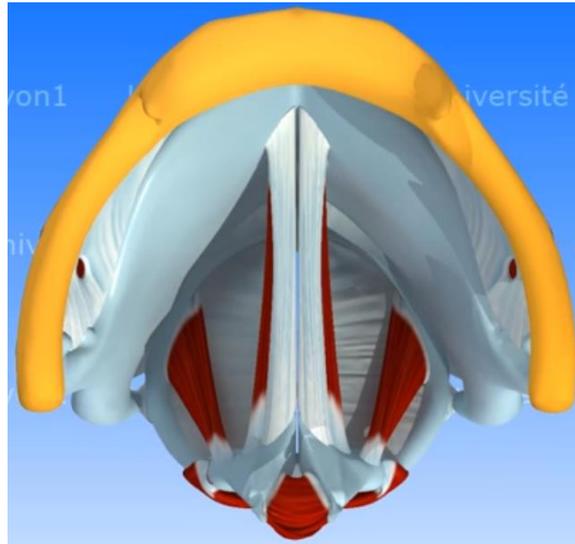
Capture d'écran de la vidéo « Le larynx : vibration des cordes vocales » mise en ligne par Anatomie 3D Lyon. (29 février 2012). Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=wwP1180suUU>

Annexe 7 : Configuration de la glotte au cours du chuchotement



Capture d'écran de la vidéo « Le larynx : vibration des cordes vocales » mise en ligne par Anatomie 3D Lyon. (29 février 2012). Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=wwP1180suUU>

Annexe 8 : Configuration de la glotte au cours de la phonation



Capture d'écran de la vidéo « Le larynx : vibration des cordes vocales » mise en ligne par Anatomie 3D Lyon. (29 février 2012). Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=wwP1180suUU>

Annexe 9 : Les résonateurs

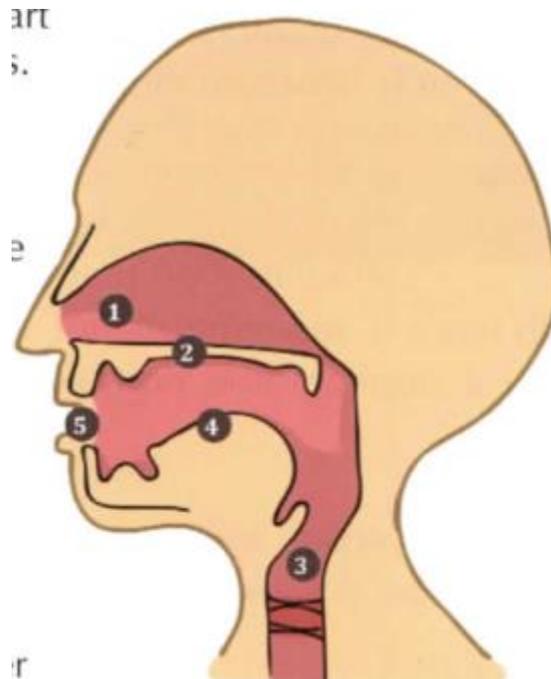
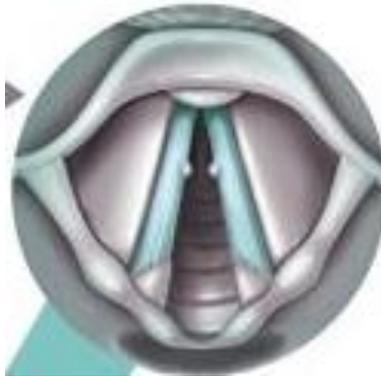


Schéma tiré de la page 15 de l'ouvrage « La voix un outil précieux pour l'enseignant »
Chevillot-Sauer, A. (2012).

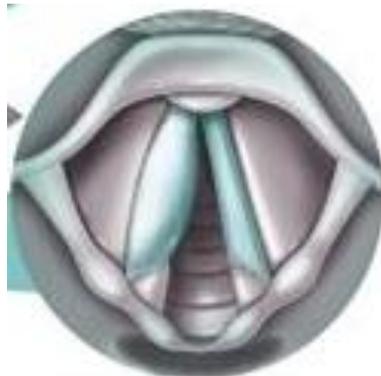
❶ Fosses nasales ❷ Palais dur ❸ Pharynx ❹ Langue ❺ Lèvres

Annexe 10 : Schéma d'un nodule sur les cordes vocales



Repéré à Le Figaro.fr à <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2016/02/12/24618-troubles-voix-mieux-pris-charge>

Annexe 11 : Schéma d'un œdème sur une corde vocale



Repéré à Le Figaro.fr à <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2016/02/12/24618-troubles-voix-mieux-pris-charge>

Annexe 12 : Schéma d'un polype sur une corde vocale



Repéré à Le Figaro.fr à <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2016/02/12/24618-troubles-voix-mieux-pris-charge>

Annexe 13 : Le questionnaire vierge

Questionnaire pour Mémoire Master MEEF - La voix du professeur des écoles

Questionnaire pour Mémoire Master MEEF - La voix du professeur des écoles

Bonjour et merci de participer à l'élaboration de mon mémoire de recherche en répondant à ce questionnaire.

Je suis étudiante en Master 2 à l'ESPE et dans le cadre de mon mémoire, j'ai décidé de porter mon attention sur la voix du professeur des écoles.

Ce questionnaire est anonyme et les données récoltées seront exclusivement utilisées par le mémoire.

1. Je suis

Propositions de réponse: *Choisissez une seule réponse*

- Une femme
- Un homme
- Autre...

2. Je suis professeur des écoles :

Propositions de réponse: *Choisissez une seule réponse*

- Moins d'1 an (PES)
- T1 à T5
- T6 à T10
- T11 à T15
- Plus de T15

3. Je suis professeur des écoles :

Propositions de réponse: *Choisissez une seule réponse*

- En cycle 1 (maternelle)
- En cycle 2 (élémentaire)
- En cycle 3 (élémentaire)
- Autre...

Questionnaire pour Mémoire Master MEEF - La voix du professeur des écoles

4. Selon vous, qu'est-ce-que la voix pour l'enseignant ?

5. En classe, utilisez-vous des modulations de votre voix

Propositions de réponse: *Choisissez une ou plusieurs réponses*

- Je ne module pas ma voix
- Pour améliorer les apprentissages (capter l'attention des élèves, aider à leur concentration...)
- Pour améliorer le climat de classe (faire revenir le calme, encourager les élèves...)
- Pour économiser votre voix et ne pas la fatiguer
- Autre...

6. Comment qualifieriez-vous votre voix ?

7. Avez-vous déjà été confronté à des problématiques liées à la voix au cours de votre carrière ? Si oui, lesquelles ?

8. Au cours de ma carrière, j'ai déjà eu une extinction de voix :

Propositions de réponse: *Choisissez une seule réponse*

- Oui
- Non
- Autre...

9. Quels sont les signes avant-coureurs qui vous alertent sur une extinction de voix ?

Questionnaire pour Mémoire Master MEEF - La voix du professeur des écoles

10. Si vous avez déjà eu une extinction de voix, en général, pendant combien de temps ressentez-vous une gêne ?

Propositions de réponse: *Choisissez une seule réponse*

- Je n'ai jamais eu d'extinction de voix
- Moins de 24h
- Plus de 24h
- Plus de 48h
- Autre...

11. Combien d'extinction de voix subissez-vous en moyenne sur une année scolaire ?

12. Quel(s) jour(s) de la semaine diriez-vous souffrir le plus de troubles liés à la voix ?

Propositions de réponse: *Choisissez une ou plusieurs réponses*

- Lundi
- Mardi
- Mercredi
- Jeudi
- Vendredi
- Samedi
- Dimanche

13. Selon vous, pourquoi ce(s) jour(s) est-il plus propice aux troubles de la voix que les autres jours de la semaine ?

Questionnaire pour Mémoire Master MEEF - La voix du professeur des écoles

14. Avez-vous déjà eu besoin de l'aide d'un professionnel de la voix (phoniatre, orthophoniste) au cours de votre carrière ?

Propositions de réponse: Choisissez une seule réponse

- Oui
 Non
 Autre...

15. Si oui, pour quelles raisons avez-vous eu besoin de faire appel à un de ces professionnels ?

16. Si oui, quelles solutions vous ont été données ?

17. Concernant la voix des enseignants que vous avez vous même eu au cours de votre scolarité, comment les qualifieriez-vous ?

18. Êtes-vous sensibles à la voix de vos élèves ?

Propositions de réponse: Choisissez une seule réponse

- Oui
 Non
 Autre...

19. Si oui, qu'est-ce-que vous appréciez ou n'appréciez pas au sujet de la voix de vos élèves ?

20. Avez-vous déjà suivi une formation sur l'utilisation de la voix ? Si oui, pouvez-vous résumer en quelques mots le contenu de la formation.

21. Avez-vous d'autres informations ou conseils à apporter au sujet de la voix du professeur des écoles ou sur l'élaboration de ce questionnaire ?

Annexe 14 : Réponses des 69 professeurs des écoles au cycle 1 de l'étude aux questions 7, 8 et 11 du questionnaire.

	Question 7 Problématiques liées à la voix	Question 8 Extinction de voix	Question 11 Nombre moyen d'extinction de voix par an
Totaux des questionnaires des 41 PE du cycle 1 du 1 ^{er} questionnaire	Oui : 37 (90 %) Non : 4 (10%)	Oui : 28 (68%) Non : 13 (32 %)	En moyenne, 0,7 extinction de voix par PE du cycle 1 et par année scolaire.
Totaux des questionnaires des 2 PE du cycle 1 du 2 ^{ème} questionnaire	Oui : 2 (100 %) Non : 0 (0 %)	Oui : 0 (0 %) Non : 2 (100%)	En moyenne, 0 extinction de voix par PE du cycle 1 et par année scolaire.
Totaux des questionnaires des 26 PE du cycle 1 du 3 ^{ème} questionnaire	Oui : 20 (77 %) Non : 6 (23 %)	Oui : 21 (81 %) Non : 5 (19 %)	En moyenne, 1,3 extinction de voix par PE du cycle 1 et par année scolaire.
Totaux	Oui : 59 (86 %) Non : 10 (14 %)	Oui : 49 (71 %) Non : 20 (29 %)	En moyenne, un PE du cycle 1 subit 1 extinction de voix sur une année scolaire.

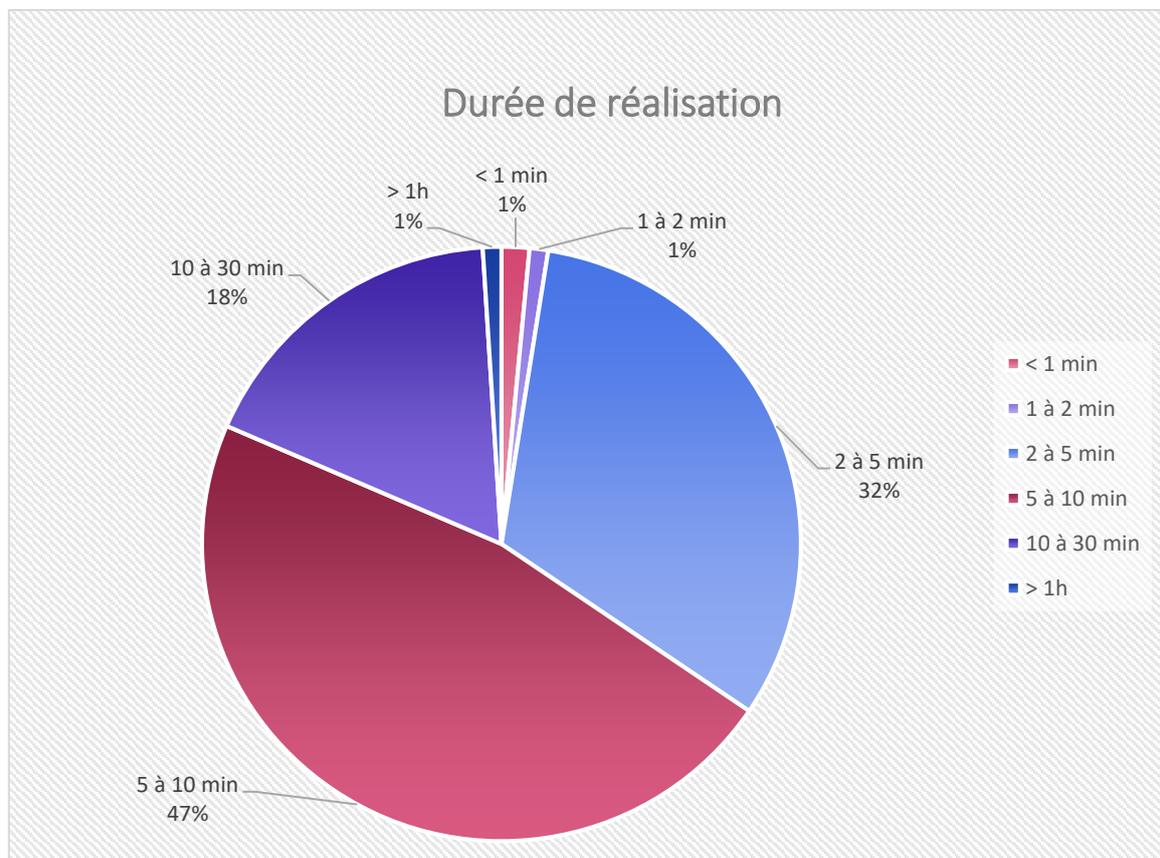
Annexe 15 : Réponses des 69 professeurs des écoles au cycle 2 de l'étude aux questions 7, 8 et 11 du questionnaire.

	Question 7 Problématiques liées à la voix	Question 8 Extinction de voix	Question 11 Nombre moyen d'extinction de voix par an
Totaux des questionnaires des 44 PE du cycle 2 du 1 ^{er} questionnaire	Oui : 27 (61 %) Non : 17 (39 %)	Oui : 23 (52 %) Non : 21 (48 %)	En moyenne, 0,59 extinction de voix par PE du cycle 2 et par année scolaire.
Totaux des questionnaires des 25 PE du cycle 1 du 2 ^{ème} questionnaire	Oui : 22 (88 %) Non : 3 (12 %)	Oui : 18 (72 %) Non : 7 (28 %)	En moyenne, 0,88 extinction de voix par PE du cycle 2 et par année scolaire.
Totaux	Oui : 49 (71 %) Non : 20 (29 %)	Oui : 41 (59 %) Non : 28 (41 %)	En moyenne, un PE du cycle 2 subit 0,735 extinction de voix sur une année scolaire.

Annexe 16 : Réponses des 63 professeurs des écoles au cycle 3 de l'étude aux questions 7, 8 et 11 du questionnaire.

	Question 7 Problématiques liées à la voix	Question 8 Extinction de voix	Question 11 Nombre moyen d'extinction de voix par an
Totaux des questionnaires des 36 PE du cycle 3 du 1 ^{er} questionnaire	Oui : 27 (75 %) Non : 9 (25 %)	Oui : 25 (69 %) Non : 11 (31 %)	En moyenne, un PE du cycle 3 subit 0,66 extinction de voix sur une année scolaire.
Totaux des questionnaires des 27 PE du cycle 3 du 2 ^{ème} questionnaire	Oui : 18 (67 %) Non : 9 (33 %)	Oui : 16 (59 %) Non : 11 (41 %)	En moyenne, un PE du cycle 3 subit 0,88 extinction de voix sur une année scolaire.
Totaux	Oui : 45 (71 %) Non : 18 (29 %)	Oui : 41 (65 %) Non : 22 (35 %)	En moyenne, un PE du cycle 3 subit 0,77 extinction de voix sur une année scolaire.

Annexe 17 : Durée de réalisation du questionnaire pour les répondants



15/05/2019 Questionnaire pour Mémoire Master 2 MEEF - La voix du professeur des écoles

Questionnaire pour Mémoire Master 2 MEEF - La voix du professeur des écoles

1

Je suis

Choisissez une seule réponse

Une femme

Un homme

Autre...

2

Je suis professeur des écoles :

Choisissez une seule réponse

Moins d'1 an (PES)

T1 à T5

T6 à T10

T11 à T15

Plus de T15

3

Je suis professeur des écoles :

Choisissez une seule réponse

En cycle 1 (maternelle)

En cycle 2 (élémentaire)

<https://myexamio.com/URP3A2Q2M5R3D4F24BU4/taite/taite> 1/7

- En cycle 3 (élémentaire)
- Autre...

4

Selon vous, qu'est-ce-que la voix pour l'enseignant ?

- ✓ Un outil en or mais pas indispensable

5

En classe, utilisez-vous des modulations de votre voix

Choisissez une ou plusieurs réponses

- Je ne module pas ma voix
- Pour améliorer les apprentissages (capter l'attention des élèves, aider à leur concentration...)
- Pour améliorer le climat de classe (faire revenir le calme, encourager les élèves...)
- Pour économiser votre voix et ne pas la fatiguer
- Autre...

6

Comment qualifieriez-vous votre voix ?

- ✓ Douce. Volume faible

7

Avez-vous déjà été confronté à des problématiques liées à la voix

au cours de votre carrière ? Si oui, lesquelles ?

Aphonie totale l'ai passé pendant une semaine.

8

Au cours de ma carrière, j'ai déjà eu une extinction de voix :

Choisissez une seule réponse

- Oui
- Non
- Autre...

9

Quels sont les signes avant-coureurs qui vous alertent sur une extinction de voix ?

Maladie, et pour ma part: un séjour dans un parc d attraction

10

Si vous avez déjà eu une extinction de voix, en général, pendant combien de temps ressentez-vous une gêne ?

Choisissez une seule réponse

- Je n'ai jamais eu d'extinction de voix
- Moins de 24h
- Plus de 24h
- Plus de 48h
- Autre...

11

Combien d'extinction de voix subissez-vous en moyenne sur une année scolaire ?

Une fois en 3 ans

12

Quel(s) jour(s) de la semaine diriez-vous souffrir le plus de troubles liés à la voix ?

Choisissez une ou plusieurs réponses

- Lundi
- Mardi
- Mercredi
- Jeudi
- Vendredi
- Samedi
- Dimanche
- Aucun

13

Selon vous, pourquoi ce(s) jour(s) est-il plus propice(s) aux troubles de la voix que les autres jours de la semaine ?

Je n'ai jamais eu de soucis avec ma voix en dehors de ce séjour dans un parc d'attraction

14

Avez-vous déjà eu besoin de l'aide d'un professionnel de la voix (phoniatre, orthophoniste) au cours de votre carrière ?

Choisissez une seule réponse

- Oui
- Non
- Autre...

15

Si oui, pour quelles raisons avez-vous eu besoin de faire appel à un de ces professionnels ?

✓ null

16

Si oui, quelles solutions vous ont été données ?

✓ null

17

Concernant la voix des enseignants que vous avez vous même eu au cours de votre scolarité, comment les qualifieriez-vous ?

✓ Je ne saurais dire...

18

Êtes-vous sensibles à la voix de vos élèves ?

Choisissez une seule réponse

- Oui
- Non
- Autre...

19

Si oui, qu'est-ce-que vous appréciez ou n'appréciez pas au sujet de la voix de vos élèves ?

- ✓ J'apprécie les voix enjouées, pleines de bonne humeur. Je n'apprécie pas les tons désobligeants et les élèves qui parlent fort.

20

Avez-vous déjà suivi une formation sur l'utilisation de la voix ? Si oui, pouvez-vous résumer en quelques mots le contenu de la formation.

- ✓ Jouer sur sa voix pour capter l'attention, revenir au calme...etc. Ne pas avoir peur de chuchoter.

21

Avez-vous d'autres informations ou conseils à apporter au sujet de la voix du professeur des écoles ou sur l'élaboration de ce questionnaire ?

- ✓ Pendant mon extinction de voix j'ai pratiqué "La classe silencieuse" avec mes ce1. Ça a fonctionné du tonnerre ! A un tel point que depuis je la repropose sans avoir nécessairement de soucis avec ma voix. Et les élèves le réclament régulièrement. Le principe est simple : personne n'a le droit de parler pendant un certain temps (une demi-journée ou plusieurs jours) pour communiquer on utilise l'écrit (ardoises, tableau...). C'est top!

15/03/2019 Questionnaire pour Mémoire Master 2 MEEF - La voix du professeur des écoles

Questionnaire pour Mémoire Master 2 MEEF - La voix du professeur des écoles

1

Je suis

Choisissez une seule réponse

Une femme

Un homme

Autre...

Écrivez votre réponse

2

Je suis professeur des écoles :

Choisissez une seule réponse

Moins d'1 an (PES)

T1 à T5

T6 à T10

T11 à T15

Plus de T15

3

Je suis professeur des écoles :

Choisissez une seule réponse

En cycle 1 (maternelle)

En cycle 2 (élémentaire)

<https://mysunilo.com/8F5A2C2M5R5D4F2A8U46/datas/new> 1/7

En cycle 3 (élémentaire)

Autre...

Écrivez votre réponse

4

Selon vous, qu'est-ce-que la voix pour l'enseignant ?

Un outil de travail

5

En classe, utilisez-vous des modulations de votre voix

Choisissez une ou plusieurs réponses

Je ne module pas ma voix

Pour améliorer les apprentissages (capturer l'attention des élèves, aider à leur concentration...)

Pour améliorer le climat de classe (faire revenir le calme, encourager les élèves...)

Pour économiser votre voix et ne pas la fatiguer

Autre...

Écrivez votre réponse

6

Comment qualifieriez-vous votre voix ?

Pls très puissante mais plutôt grave

7

Avez-vous déjà été confronté à des problématiques liées à la voix au cours de votre carrière ? Si oui, lesquelles ?

✓ Année de PES : mal à la gorge, extinction de voix

8

Au cours de ma carrière, j'ai déjà eu une extinction de voix :

Choisissez une seule réponse

Oui

Non

Autre...

Écrivez votre réponse

9

Quels sont les signes avant-coureurs qui vous alertent sur une extinction de voix ?

✓ Les picotements, sensation que ça tire

10

Si vous avez déjà eu une extinction de voix, en général, pendant

combien de temps ressentez-vous une gêne ?*Choisissez une seule réponse*

- Je n'ai jamais eu d'extinction de voix
- Moins de 24h
- Plus de 24h
- Plus de 48h
- Autre...

Écrivez votre réponse

11

Combien d'extinction de voix subissez-vous en moyenne sur une année scolaire ?

✓ 0

12

Quel(s) jour(s) de la semaine diriez-vous souffrir le plus de troubles liés à la voix ?*Choisissez une ou plusieurs réponses*

- Lundi
- Mardi
- Mercredi
- Jeudi
- Vendredi
- Samedi
- Dimanche

- Dimanche
- Aucun

13

Selon vous, pourquoi ce(s) jour(s) est-il plus propice(s) aux troubles de la voix que les autres jours de la semaine ?

✓ null

14

Avez-vous déjà eu besoin de l'aide d'un professionnel de la voix (phoniatre, orthophoniste) au cours de votre carrière ?

Choisissez une seule réponse

- Oui
- Non
- Autre...

Écrivez votre réponse

15

Si oui, pour quelles raisons avez-vous eu besoin de faire appel à un de ces professionnels ?

✓ null

16

Si oui, quelles solutions vous ont été données ?

✓ null

17

Concernant la voix des enseignants que vous avez vous même eu au cours de votre scolarité, comment les qualifieriez-vous ?

✓ Forte à stridente

18

Êtes-vous sensibles à la voix de vos élèves ?

Choisissez une seule réponse

Oui

Non

Autre...

Écrivez votre réponse

19

Si oui, qu'est-ce que vous appréciez ou n'appréciez pas au sujet de la voix de vos élèves ?

✓ J'apprécie leur douceur quand ils ne la poussent pas et leur extrême diversité.

20

Avez-vous déjà suivi une formation sur l'utilisation de la voix ? Si oui, pouvez-vous résumer en quelques mots le contenu de la formation.

- ✓ En T1, j'ai reçu une mini formation d'un enseignant pratiquant la pédagogie montessorii. J'ai retenu qu'il faut être modelisant et parler comme on veut qu'ils parlent, la voix forte est pour les cas d'urgence. On chuchotte dès l'entrée dans le bâtiment, on fait silence avant de rentrer dans la classe. Je commence à parler très bas et surtout très lentement. Les gestes sont aussi à associer à cette modulation de voix : on se déplace lentement sans geste brusque, ni précipitation.

21

Avez-vous d'autres informations ou conseils à apporter au sujet de la voix du professeur des écoles ou sur l'élaboration de ce questionnaire ?

- ✓ Ne pas hausser la voix pour réclamer le silence ou un niveau sonore plus bas. On utilise un signal (clochette, frappé des mains). Si un élève d'un groupe fait fort, on se déplace calmement et on le lui signale à l'oreille en appuyant sa parole avec une main sur l'épaule. On peut aussi s'arrêter en faisant un peu durer le silence avant de reprendre.

Créer un [sondage en ligne \(/fr/?utm_source=frontend&utm_campaign=footer&utm_medium=link&utm_term=v1\)](#) gratuit ✓

Powered by [Survio \(/fr/logiciel-de-sondage/\)](#)

[utm_source=frontend&utm_campaign=footer&utm_medium=brand&utm_term=v1\)](#)

[Conditions générales \(/fr/conditions-generales\)](#) | [Règles de confidentialité \(/fr/politique-de-confidentialite\)](#) | © 2019 [Survio \(/fr/?utm_source=frontend&utm_campaign=footer&utm_medium=terms&utm_term=v1&si=\)](#)

15/05/2019 Questionnaire pour Mémoire Master 2 MEEF - La voix du professeur des écoles

Questionnaire pour Mémoire Master 2 MEEF - La voix du professeur des écoles

1

Je suis

Choisissez une seule réponse

Une femme

Un homme

Autre...

2

Je suis professeur des écoles :

Choisissez une seule réponse

Moins d'1 an (PES)

T1 à T5

T6 à T10

T11 à T15

Plus de T15

3

Je suis professeur des écoles :

Choisissez une seule réponse

En cycle 1 (maternelle)

En cycle 2 (élémentaire)

<https://mysurvo.com/USP3AQ2DM5R5D-MF2ABU4/edite/view> 1/7

- En cycle 3 (élémentaire)
- Autre...

4

Selon vous, qu'est-ce-que la voix pour l'enseignant ?

- Un formidable outil qui peut s'avérer devenir un gros handicap en cas de défaillance...

5

En classe, utilisez-vous des modulations de votre voix

Choisissez une ou plusieurs réponses

- Je ne module pas ma voix
- Pour améliorer les apprentissages (capter l'attention des élèves, aider à leur concentration...)
- Pour améliorer le climat de classe (faire revenir le calme, encourager les élèves...)
- Pour économiser votre voix et ne pas la fatiguer
- Autre...

6

Comment qualifieriez-vous votre voix ?

- Puissante si besoin et technique (pratique théâtrale)

7

Avez-vous déjà été confronté à des problématiques liées à la voix

au cours de votre carrière ? Si oui, lesquelles ?

Oui. Aphonies, maux de gorge

8

Au cours de ma carrière, j'ai déjà eu une extinction de voix :

Choisissez une seule réponse

- Oui
- Non
- Autre...

9

Quels sont les signes avant-coureurs qui vous alertent sur une extinction de voix ?

La veille au soir mal de gorge et au matin plus aucun son

10

Si vous avez déjà eu une extinction de voix, en général, pendant combien de temps ressentez-vous une gêne ?

Choisissez une seule réponse

- Je n'ai jamais eu d'extinction de voix
- Moins de 24h
- Plus de 24h
- Plus de 48h
- Autre...

11

Combien d'extinction de voix subissez-vous en moyenne sur une année scolaire ?

Une au maximum

12

Quel(s) jour(s) de la semaine diriez-vous souffrir le plus de troubles liés à la voix ?

Choisissez une ou plusieurs réponses

- Lundi
- Mardi
- Mercredi
- Jeudi
- Vendredi
- Samedi
- Dimanche
- Aucun

13

Selon vous, pourquoi ce(s) jour(s) est-il plus propice(s) aux troubles de la voix que les autres jours de la semaine ?

Aucune idée

14

Avez-vous déjà eu besoin de l'aide d'un professionnel de la voix (phoniatre, orthophoniste) au cours de votre carrière ?

Choisissez une seule réponse :

- Oui
- Non
- Autre...

15

Si oui, pour quelles raisons avez-vous eu besoin de faire appel à un de ces professionnels ?

✓ null

16

Si oui, quelles solutions vous ont été données ?

✓ null

17

Concernant la voix des enseignants que vous avez vous même eu au cours de votre scolarité, comment les qualifieriez-vous ?

✓ Seule anecdote dont je me souviens: mon institutrice de cp était originaire de Perpignan et exerçait dans le bassin minier du Nord. L'accent était troublant alors que mes parents et moi sommes originaires des Hautes-Pyrénées, donc dans le même cas qu'elle!

18

Êtes-vous sensibles à la voix de vos élèves ?

Choisissez une seule réponse

- Oui
- Non
- Autre...

19

Si oui, qu'est-ce-que vous appréciez ou n'appréciez pas au sujet de la voix de vos élèves ?

✓ Moins: peu de modulation, timbre strident. Plus:

20

Avez-vous déjà suivi une formation sur l'utilisation de la voix ? Si oui, pouvez-vous résumer en quelques mots le contenu de la formation.

✓ Oui. Pratique théâtrale depuis des années. A prendre à poser sa voix, à porter sans forcer, à moduler..

21

Avez-vous d'autres informations ou conseils à apporter au sujet de la voix du professeur des écoles ou sur l'élaboration de ce questionnaire ?

✓ Questionnaire équilibré, majorité de questions à réponses à choix multiple. Et quelques questions ouvertes, juste quand c'est nécessaire.

Créer un [sondage en ligne](#) ([/fr/?utm_source=frontend&utm_campaign=footer&utm_medium=link&utm_term=v1](#)) gratuit ✓

Powered by [Survio](#) ([/fr/logiciel-de-sondage/?](#)

<https://mya survio.com/U8P3AG2C2M5R5D4F2A8U4/data/view>

6/7

sec

15052019 Questionnaire pour Mémoire Master 2 MEEF - La voix du professeur des écoles

Questionnaire pour Mémoire Master 2 MEEF - La voix du professeur des écoles

1

Je suis

Choisissez une seule réponse

Une femme

Un homme

Autre...

2

Je suis professeur des écoles :

Choisissez une seule réponse

Moins d'1 an (PES)

T1 à T5

T6 à T10

T11 à T15

Plus de T15

3

Je suis professeur des écoles :

Choisissez une seule réponse

En cycle 1 (maternelle)

En cycle 2 (élémentaire)

<https://mysunio.com/USP5A2Q2GM5R5D4F2ABU4/dats/view> 1/7

- En cycle 3 (élémentaire)
- Autre...

4

Selon vous, qu'est-ce-que la voix pour l'enseignant ?

✓ son outil principal

5

En classe, utilisez-vous des modulations de votre voix

Choisissez une ou plusieurs réponses

- Je ne module pas ma voix
- Pour améliorer les apprentissages (captiver l'attention des élèves, aider à leur concentration...)
- Pour améliorer le climat de classe (faire revenir le calme, encourager les élèves...)
- Pour économiser votre voix et ne pas la fatiguer
- Autre...

6

Comment qualifieriez-vous votre voix ?

✓ agréable

7

Avez-vous déjà été confronté à des problématiques liées à la voix

au cours de votre carrière ? Si oui, lesquelles ? non

8

Au cours de ma carrière, j'ai déjà eu une extinction de voix :*Choisissez une seule réponse*

- Oui
- Non
- Autre...

9

Quels sont les signes avant-coureurs qui vous alertent sur une extinction de voix ? mal de gorge et aphonie partielle

10

Si vous avez déjà eu une extinction de voix, en général, pendant combien de temps ressentez-vous une gêne ?*Choisissez une seule réponse*

- Je n'ai jamais eu d'extinction de voix
- Moins de 24h
- Plus de 24h
- Plus de 48h
- Autre...

11

Combien d'extinction de voix subissez-vous en moyenne sur une année scolaire ?

✓ 0

12

Quel(s) jour(s) de la semaine diriez-vous souffrir le plus de troubles liés à la voix ?

Choisissez une ou plusieurs réponses

- Lundi
- Mardi
- Mercredi
- Jeudi
- Vendredi
- Samedi
- Dimanche
- Aucun

13

Selon vous, pourquoi ce(s) jour(s) est-il plus propice(s) aux troubles de la voix que les autres jours de la semaine ?

✓ null

14

Avez-vous déjà eu besoin de l'aide d'un professionnel de la voix (phoniatre, orthophoniste) au cours de votre carrière ?

Choisissez une seule réponse

- Oui
- Non
- Autre...

15

Si oui, pour quelles raisons avez-vous eu besoin de faire appel à un de ces professionnels ?

✓ null

16

Si oui, quelles solutions vous ont été données ?

✓ null

17

Concernant la voix des enseignants que vous avez vous même eu au cours de votre scolarité, comment les qualifieriez-vous ?

✓ neutres

18

Êtes-vous sensibles à la voix de vos élèves ?

Choisissez une seule réponse

- Oui
 Non
 Autre...

19

Si oui, qu'est-ce-que vous appréciez ou n'appréciez pas au sujet de la voix de vos élèves ?

✓ j'aime les voix "discrètes"

20

Avez-vous déjà suivi une formation sur l'utilisation de la voix ? Si oui, pouvez-vous résumer en quelques mots le contenu de la formation.

✓ non

21

Avez-vous d'autres informations ou conseils à apporter au sujet de la voix du professeur des écoles ou sur l'élaboration de ce questionnaire ?

✓ null

Créer un [sondage en ligne](#) ([/fr/?utm_source=frontend&utm_campaign=footer&utm_medium=link&utm_term=v1](#)), gratuit ✓
Powered by [Survio](#) ([/fr/logiciel-de-sondage/?utm_source=frontend&utm_campaign=footer&utm_medium=brand&utm_term=v1](#))