FICHE 1

COMMENT PRÉSERVER SA VOIX ?



LA VOIX AIME

- Le sommeil
- Le calme
- L'eau
- Le silence
- L'alimentation équilibrée

LA VOIX REDOUTE

- Le tabac
- L'alcool
- Le forçage vocal
- Le stress
- Le bruit
- L'usage prolongé de la cortisone
- Certains produits (peinture, solvants, poussière de bois,...)

PARAMÈTRES DU COMPORTEMENT PHONATOIRE

- La posture
- Le souffle
- Le regard
- L'articulation
- La prosodie :
  - débit
  - intonation
  - intensité
  - mélodie de la voix,...

LA VOIX ET SES COUACS

- Votre voix a changé
- Vous parlez trop fort ou pas assez
- Vous parlez trop haut ou pas assez
- Vous n'arriviez plus à moduler votre voix
- Vous avez une gêne dans la gorge après avoir trop parlé
- Votre voix casse
- Vous avez des tensions cervicales quand vous parlez trop longtemps

TRAVAIL DE L'OUTIL VOCAL

- Pratique du chant
- Travail corporel
- Pratique de la relaxation
- Entretien du capital vocal
- Travail du discours et de l'économie vocale

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

TOULOUSE INP

D'après Source MGEN

FICHE 2

QUELQUES CONSEILS...

Mode respiratoire

Utiliser la respiration costo-diaphragmatique (basse & latérale). Cependant le souffle doit rester naturel et s'adapter au contenu de votre message et non l'inverse.

Vous voulez que votre voix porte, que votre voix aiguë soit confortable,

pensez à :

- Éviter de vouloir "faire du son"
- Votre implication dans le contenu de votre message
- L'auditeur
- Votre respiration
- Desserrer l'émission vocale par l'acquisition d'une articulation fluide
- Détendre sa nuque par de très petits mouvements de tête
- Laisser émerger les résonances graves de la voix, sans les forcer
- Rechercher une verticalité harmonieuse :
  - mise à disposition du corps
  - recherche de l'équilibre postural, notamment au niveau des pieds

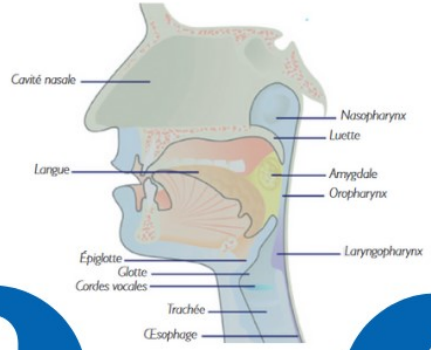
Vous voudriez moduler votre voix

vous y parviendrez en :

- Privilégiant le contenu du message
- Partant de la communication non verbale
- Recherchant la souplesse et le confort de votre posture
- Prenant si possible quelques cours de chant

Quand votre voix commence à se fatiguer :

- Respirez
- Ralentissez le débit
- Diminuez l'intensité
- Positionnez-vous confortablement
- Augmentez la participation des étudiants
- Assouplissez l'articulation et laissez la mâchoire inférieure se détendre
- Ayez recours à la relaxation dès que possible



En cas d'aphonie, il vaut mieux :

- Consulter immédiatement son médecin
- S'exprimer lentement dans le médium voire le grave de la voix avec une intensité moyenne, sans "pousser les sons"
- Éviter de chuchoter ou de chercher à forcer l'intensité
- Recettes de grand-mère :
  - Eau chaude, miel (excellent cicatrisant), citron (anti-viral contenant de la vitamine C) avant le coucher
  - Infusion de thym

En cas de bruit excessif en cours, comment ne pas brutaliser votre voix

- Déterminez les causes du bruit (provoquées par le système, occasionnelles, etc...)
- Baissez l'intensité quitte à chuchoter
- Ralentissez le débit
- Parlez moins
- Respirez

Quand consulter le médecin, de préférence le phoniatre ou l'ORL ?

- Si votre voix à tendance à vous lâcher
- Si vous avez souvent mal à la gorge
- Si votre voix est sonore et efficace dans les graves sans pouvoir aller dans les aigus

Différents traitements

selon les pathologies

- Nodule des cordes vocales
  - modération vocale
  - rééducation orthophonique
  - sans amélioration, proposition d'intervention chirurgicale
- Polype des cordes vocales : intervention chirurgicale précédée et suivie d'une prise en charge orthophonique

Quels axes de la prévention pensez-vous pouvoir développer ?

- Les soins ?
- La mise à disposition du corps ?
- Le travail de la voix pour la placer ?
- Le travail du discours pour s'économiser ?

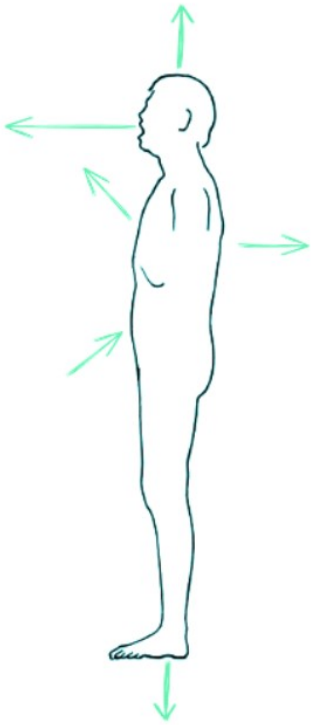
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

TOULOUSE INP

D'après Source MGEN

FICHE 3

LA VOIX D'IMPLICATION



FAIRE

Habitudes à travailler :

- Parler moins et minuter son temps de parole
- Ne jamais crier
- Se relaxer 10 mn par jour
- Gérer ses émotions
- Se préparer avant de parler : posture et souffle
- Surveiller son débit de parole
- Moduler sa voix selon les objectifs
- Développer la communication non verbale : gestes, déplacements, regards
- S'hydrater pendant les cours
- Utiliser un micro si nécessaire
- Favoriser la parole des étudiants
- Se rapprocher des étudiants
- Préparer la rentrée : souffle, lecture à voix haute et petites vocalises

NE PAS FAIRE

Habitudes à éviter :

- Parler trop
- Parler fort tout le temps
- Crier de loin et/ou tout le temps ou sur un bruit de fond
- Insister en permanence
- Parler sur la fatigue vocale
- Se racler continuellement la gorge
- Utiliser un débit d'air non approprié
- Parler sans inspirer profondément
- S'impliquer trop - ne pas s'impliquer : trouver un juste équilibre
- Répéter (tâche à déléguer aux plus bavards !)
- Fumer

COMPORTEMENT DE FORÇAGE VOCAL



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

TOULOUSE INP

D'après Source MGEN