



## Fiche descriptive d'action de formation pédagogique

### La voix de l'enseignant

*Une voix performante et endurante participe au bien-être de l'enseignant*

**Contact** : Marion Thomas

[contact@formationsvocales.com](mailto:contact@formationsvocales.com)

[www.formationsvocales.com](http://www.formationsvocales.com)

06 76 63 47 22



La voix, un des outils de travail principaux des enseignants, est très fragile et extrêmement sollicitée au quotidien. **55% des enseignants se plaignent de problèmes vocaux**, et 20 % des arrêts de travail des enseignants sont dus à des troubles vocaux, contre 4% chez les autres professionnels, d'après une étude menée par l'Inserm. Les jeunes enseignants sont particulièrement touchés par ces difficultés.

Les enseignants subissent une forte charge vocale, ils ont donc besoin d'une phonation endurante. **Leur voix doit pouvoir supporter en moyenne 6h de phonation par jour**, des ambiances bruyantes pendant plusieurs heures d'affilée, avec des périodes de repos vocal souvent trop courtes entraînant du surmenage.

**Les troubles vocaux peuvent devenir chroniques** si rien n'est fait, et handicapent l'enseignant dans l'exercice de son métier. Cela retentit sur la vie professionnelle, sociale, sur le mental et le physique de l'individu, ainsi que sur sa faculté à communiquer. Le bien-être général de l'enseignant est alors fragilisé.

De nombreuses études ont démontré que le **bien-être de l'enseignant** a une influence sur la qualité de son enseignement, sur la concentration et l'apprentissage des élèves. Un enseignant s'exprimant avec une voix saine, sonore, variée et libre suscitera plus facilement **l'attention et l'intérêt des élèves**. Par ailleurs, en **(re)trouvant confiance en sa voix**, l'enseignant retrouvera de l'énergie physique et mentale, il réduira son stress au quotidien.

**Le port du masque**, lié à la situation sanitaire, a compliqué encore davantage l'émission vocale. En effet, cela demande aux enseignants un effort supplémentaire pour une phonation performante et endurante, avec un risque plus important de voir apparaître une fatigue vocale.

Cette formation a pour objectif de permettre aux enseignants de **mieux gérer leur voix** au quotidien, de connaître les risques liés aux **troubles vocaux** et d'apprendre à les éviter ou à les gérer lorsqu'ils apparaissent. Ils pourront ainsi développer une **confiance et une aisance vocale**, ce qui leur permettra d'envisager avec davantage de sérénité leur journée de travail.

Il leur sera également proposé d'**expérimenter les outils techniques** pour préserver leur voix, telle que la posture, la respiration, le placement vocal, l'articulation, pour une voix solide et performante. En effet, la charge vocale est mieux supportée lorsque l'on connaît sa voix et que l'on a pu ressentir les effets bénéfiques d'un geste vocal sain. L'apprentissage d'un **échauffement vocal quotidien** sera également important pour appréhender la journée de cours à venir.

**Repérer les signaux d'alarme et les situations à risques** est essentiel pour pouvoir modifier son comportement vocal et éviter dans la mesure du possible ces situations à risques. **L'hygiène vocale** constitue un aspect important de la prise en charge personnelle de sa voix : contexte environnemental, santé, rythme de vie, alimentation, tabac, alcool, gestion de sa voix en classe, etc. Il est nécessaire de sensibiliser les enseignants à cette hygiène vocale.

