Connaître et préserver sa voix

Quand on est enseignant protéger sa voix est essentiel, il ne s'agit pas d'un simple outil. Elle nous relie à l'autre. Cette relation voix / mental est à double sens: lorsque notre voix souffre, nous manquons de vitalité, de confiance et notre stress augmente. C'est un phénomène observé dans les lieux d'enseignement où la qualité de la transmission pédagogique est clairement liée à la santé vocale de l'enseignant.

Il est donc important d'avoir pleinement conscience de sa voix. Il faut apprendre à ne pas la maltraiter. Parler fort ne signifie pas forcer sur sa voix mais plutôt bien respirer et adopter une posture convenable. Parler en économisant ses ressources vocales impose de se tenir droit, bien équilibré sur ses deux pieds, et d'adopter un débit modéré et une articulation souple. N'oublions pas non plus que la voix est produite par notre corps, qui a besoin d'une alimentation saine, d'une bonne hydratation, de repos...

Quelques exercices simples peuvent être pratiqués, même sur le lieu de travail. Par exemple, s'allonger quelques minutes, se détendre, respirer calmement redonne du tonus vocal en cours de journée.

CONSULTER LE GUIDE