



## Voix et perception de soi

publié le 20/11/2019 - mis à jour le 22/11/2019

### Descriptif :

Retour et synthèse sur les 2 journées de formation intitulée "Voix et Perception de soi en LV" proposées au PAF l'an dernier (novembre 2018 et avril 2019). Une bulle d'oxygène qui fait du bien dans notre métier d'enseignant, pour une meilleure maîtrise de soi et une meilleure adaptation au public que nous formons.

### Sommaire :

- Moi et ma voix
- Fonctionnement de la voix
- Se servir de sa voix, explorons...
- Des pistes en vue d'améliorer la prise de parole en cours de LV
- Un peu de sophrologie pour mieux gérer le stress

Retour et synthèse sur les 2 journées de formation intitulées "**Voix et Perception de soi en LV**" proposées au **PAF** l'an dernier (novembre 2018 et avril 2019), et faisant **suite à la formation "Le silence du professeur en cours de langue vivante"** proposée au PAF à la rentrée 2017.

Cette formation, spécialement dédiée aux professeurs de langues vivantes, a suscité un fort intérêt tant les demandes d'inscription furent nombreuses ! C'est là le signe d'un besoin réel de s'intéresser à cet outil qu'est la voix dans le contexte de notre métier d'enseignant mais également dans le contexte du "métier d'élève" qui doit oser **prendre la parole afin de développer ses compétences d'expression orale**. Tâche ardue, face à laquelle les élèves éprouvent souvent des difficultés tant il y a d'obstacles à surmonter.

**Comment fonctionnent les cordes vocales ? Comment ménager et mieux utiliser sa voix ? En quoi notre voix témoigne-t-elle de la perception que nous avons de nous-même ? Comment réduire les facteurs de stress liés à la prise de parole ? Quelles stratégies pour faciliter cette prise de parole ?**

**Raphaële François**, PLP Anglais-lettres à la SEP Jean Monnet de Cognac et **Laetitia Hauquin**, professeur d'éducation musicale au collège et sophrologue, ont animé ces deux journées, apportant chacune leur expertise sur ces questions et tenté de nous apporter des réponses.

### ● Moi et ma voix

Laetitia Hauquin nous propose, pour commencer, un cheminement vers **une meilleure compréhension et acceptation de notre propre voix** en nous la faisant entendre, par le biais de l'enregistrement via son smartphone. L'idée derrière cet exercice est de **prendre conscience** que non seulement **notre voix est le reflet de nos émotions**, qu'elle dit des choses de nous-même à l'instant T, mais aussi que la perception que l'on a d'elle n'est pas forcément fidèle à la réalité. Il fut intéressant de constater que là où certains entendaient habituellement une voix grave, se sont aperçus qu'elle était finalement plutôt aigüe, montante ou descendante en fin de phrases par exemple. Cela nous renvoie à la **perception souvent négative** que les élèves ont de leur propre voix lorsqu'on leur demande d'écouter leurs enregistrements de production orale. Les élèves peu habitués à l'exercice vont avoir des

réactions de surprise, de gêne voire d'évitement.

Dans la même perspective, il nous est proposé un exercice de lecture à voix haute dans une langue que nous ne maîtrisons pas, là encore pour **comprendre le ressenti de l'élève en phase d'apprentissage d'une LVA ou LVB** : la difficulté à surmonter l'obstacle engendre nécessairement un sentiment de non maîtrise de la situation, donc des hésitations et une voix peu assurée.

En revenant sur les **constats** de départ en cours de LV et **les fractures d'intimidation liées à la prise de parole**, Raphaële François souligne les points suivants :

- Difficultés à prendre la parole spontanément
- Diction et prononciation difficiles
- Embarras face à l'exercice de lecture
- Chaîne musicale de la langue rompue lors de la lecture
- Dévalorisation de soi fréquente de l'élève
- Manque de confiance en soi
- Non-maîtrise de la langue
- Peur du jugement de l'autre (camarade/enseignant)
- Timidité

### ● Fonctionnement de la voix



Vidéo Le Larynx: son rôle dans la phonation (Video Youtube)

### ● Se servir de sa voix, explorons...

Ici, un atelier qui consiste à apaiser sa **respiration** en l'écouter et en prenant un bon **ancrage** dans le sol par les pieds. L'objectif est d'arriver à une certaine **décontraction** qui va générer une meilleure **tessiture** de la voix et une meilleure **résonance** en classe, sans avoir à forcer sur ses cordes vocales pour se faire entendre.

Car une voix qui porte provient d'un corps décontracté et solidement ancré au sol.

**Jouer avec sa voix** pour la mettre "**dans tous ses états**" est un autre atelier proposé pendant ce stage (également réalisable en classe lors d'un atelier d'accompagnement personnalisé ou de pratique théâtrale) qui va permettre à chacun de se désinhiber en jouant sur l'intonation, les émotions, le rythme, le non verbal, les paroles dites statiques ou en mouvement...

### ● Des pistes en vue d'améliorer la prise de parole en cours de LV

#### ○ Des outils numériques

- Supports iconographiques, rassurant ils sont vecteurs de parole mais s'avèrent insuffisants dans la plupart des cas.

- Mind Map (logiciel Mindview) plus complet que le simple support iconographique, l'élève se l'approprié parce qu'il le crée. En plus du Power Point, il induit une logique, personnelle à l'apprenant.
- Padlet : application favorisant les travaux collaboratifs (Voir [Séquence Human Flow de Raphaële François](#))
- BYOD (Bring your own device) pour susciter l'intérêt des adolescents. Utiliser leurs outils familiers au service de la prise de parole. (Téléphones/tablettes)

#### ○ Des stratégies pour réduire les facteurs de stress

Raphaële François a expérimenté l'**atelier "Tea Time"** dont elle détaille les modalités, les thèmes de travail et les effets attendus dans le diaporama ci-dessous.

#### ○ Le silence du professeur : une posture à privilégier

- Silence rituel du début de cours
- Favoriser les échanges entre pairs (îlots/binômes)
- Favoriser la prise de parole élève qui se substitue à l'enseignant (lecture/corrections)
- Eviter les reformulations/interruptions pour corriger les erreurs (déstabilisant pour l'élève)
- Etre capable d'accepter plus de bruit dans la classe
- Accepter de laisser sa voix d'enseignant en retrait

Donc, un **double objectif** : économiser sa voix d'enseignant et laisser la parole à l'élève.

 [PPT Voix et Perception de soi de Raphaële François](#) (Powerpoint de 173.6 ko)

#### ● Un peu de sophrologie pour mieux gérer le stress

Pour palier les moments de **stress** ou de **tension professionnelle** qui influent considérablement sur la voix, Laetitia Hauquin recommande une pratique régulière ou ponctuelle de la **sophrologie**. Cette pratique psycho-corporelle s'appuie essentiellement sur la détente physique, obtenue grâce à des exercices de **respiration**, et la **visualisation** d'images apaisantes

 [Diaporama Stage Voix et Perception de Soi par Laetitia Hauquin](#) (Powerpoint de 608.6 ko)



Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.