



Prendre soin de sa voix en tant qu'enseignant



« Il va falloir entretenir cet instrument, qui est votre instrument de travail, tout au long de votre vie, grâce à l'installation de petits rituels et grâce à une attention toute particulière tournée vers lui. »

Corinne Loie, chanteuse lyrique et orthophoniste

Cette fiche outil est basée sur [les propos de Corinne Loie](#). Elle vous donnera des rituels pour prendre soin de votre voix tout au long de l'année.

1 Le repos musculaire

- Les cordes vocales sont des muscles comme les autres. Prenez soin de votre sommeil qui contribue à remettre les cordes vocales en forme pour le lendemain matin.

2 Ménagez des pauses vocales

- Liez la gestion de votre voix à votre pratique pédagogique. Alternez donc les séquences magistrales avec les moments où vous donnez la parole aux enfants, vous vous imposerez ainsi des minutes de silence vocal.

3 Prenez soin de votre état émotionnel

- La santé mentale est très liée à la santé vocale, la voix réagit fortement aux émotions.

4 Hydratez-vous régulièrement

- Les muscles des cordes vocales sont enrobés d'une muqueuse visqueuse, c'est un lieu du corps qui aime l'humidité. Hydratez-vous en petite quantité tout au long de la journée.

5 Entraînez-vous en quelques minutes (le matin, avant la rentrée) :

- détendez votre dos, vos épaules et votre mâchoire (ouvrez/fermez) ;
- tournez lentement avec une petite amplitude la tête de haut en bas et de gauche à droite ;
- tirez la langue lentement, baillez sans retenue ;
- massez vos pommettes ;
- sautillez sur vos pieds, bougez vos chevilles ;
- réveillez votre voix avec des sonorités folles, chantonnez.