

## Comment enseigner avec un masque tout en protégeant sa voix ?

Le protocole sanitaire de l'Education Nationale rend obligatoire le port du masque pour les enseignants.

Solution la plus efficace – avec les gestes barrières – pour se prémunir et prémunir les autres de la COVID, le port du masque demeure néanmoins contraignant pour les enseignants car il impacte la voix, l'audition et la communication.

Ce document a pour objet de faire le point sur les problématiques rencontrées mais aussi de proposer des solutions pour protéger sa voix et s'adapter.

### I) Les problématiques rencontrées :

#### Les contraintes corporelles

- Inconfort respiratoire
- Irritations laryngées au cours de la journée
- Gorge sèche
- Aphonie, trouble de la voix
- Fatigue et migraines en fin de journée

#### Les obstacles liés à la communication

- Le masque rend plus difficile la communication verbale, et nous prive de la communication non-verbale, des expressions, des émotions.
- Le masque constitue également une barrière aérodynamique qui gêne la production et la perception des consonnes.
- Le masque perturbe le geste vocal, diminue l'intelligibilité des messages transmis provoquant leur mauvaise réception.

### II) Quelques solutions pour s'adapter aux difficultés du port du masque en classe :

#### Préserver sa voix

- Changer régulièrement de masque.
- S'échauffer la voix plus régulièrement quelques exemples :
  - ✓ Tirer la langue lentement
  - ✓ Bailler sans retenue
  - ✓ Masser ses pommettes
  - ✓ Produire des sons : Aaaaaaa, Eeeeeeee, Iiiiiiii, Ooooooo, Uuuuuuu...
  - ✓ Jouer avec les différents registres de la voix.
  - ✓ Réveiller sa voix de manière progressive : chantonner puis produire des sonorités inhabituelles
- S'hydrater régulièrement.
- Faire des pauses vocales.
- Adapter sa vitesse d'élocution.
- Respirer, articuler.

## Repenser sa pédagogie ?

En enseignant avec un masque, il y a le risque de ne pas parvenir à faire passer ses intentions. Le flou sonore impacte non seulement le geste pédagogique, mais aussi la réception du message et donc les apprentissages.

Il est possible d'adapter sa pédagogie :

- Organiser les cours de manière à pouvoir prendre des pauses pour reposer sa voix.
  - ✓ Faire relire et redire les consignes par les élèves
  - ✓ Faire travailler les élèves en petits groupes
  - ✓ Créer davantage de situations au cours desquelles les élèves s'expriment réellement et pas seulement par des réponses à des questions fermées
- Théâtraliser un peu plus son discours pour compenser la moitié du visage caché par le masque. Jouer avec les déplacements, les regards, les positions, les expressions du haut du visage contribuent à rendre un orateur attractif.
- Les méthodes pédagogiques inductives permettent à l'enseignant de moins parler :  
→ mettre l'élève en situation de découverte et l'amener à en tirer des règles.  
Observations → Analyses → Concepts / règles / Généralisation
- Utiliser des repères visuels ou sonores pour réguler le groupe (geste « temps-mort », baromètre du bruit, rythme créé par le battement des mains...)
- Utiliser un amplificateur de voix.
- Utiliser des outils numériques (quelques exemples) :
  - ✓ En amont, lire une histoire sans masque en se filmant.
  - ✓ Enregistrer une dictée
  - ✓ Utiliser des capsules vidéo
  - ✓ Ecouter un CD-DVD en langue vivante
- Utiliser un masque transparent.

**Si vous ressentez une gêne durable, consultez votre médecin traitant. Celui-ci pourra vous orienter vers des spécialistes : ORL, orthophoniste... La voix est l'outil le plus précieux mais aussi le plus fragile de l'enseignant, il est impératif d'en prendre le plus grand soin.**

### Quelques outils pour prendre soin de sa voix ou s'enregistrer :

#### L'appli gratuite pour préserver votre voix

<https://www.mgen.fr/vocaliz/>



#### Sitographie

<https://etreprof.fr/cat/604/prendre-soin-de-ma-voix>

#### Logiciel de traitement du son :

<https://audacity.fr/>