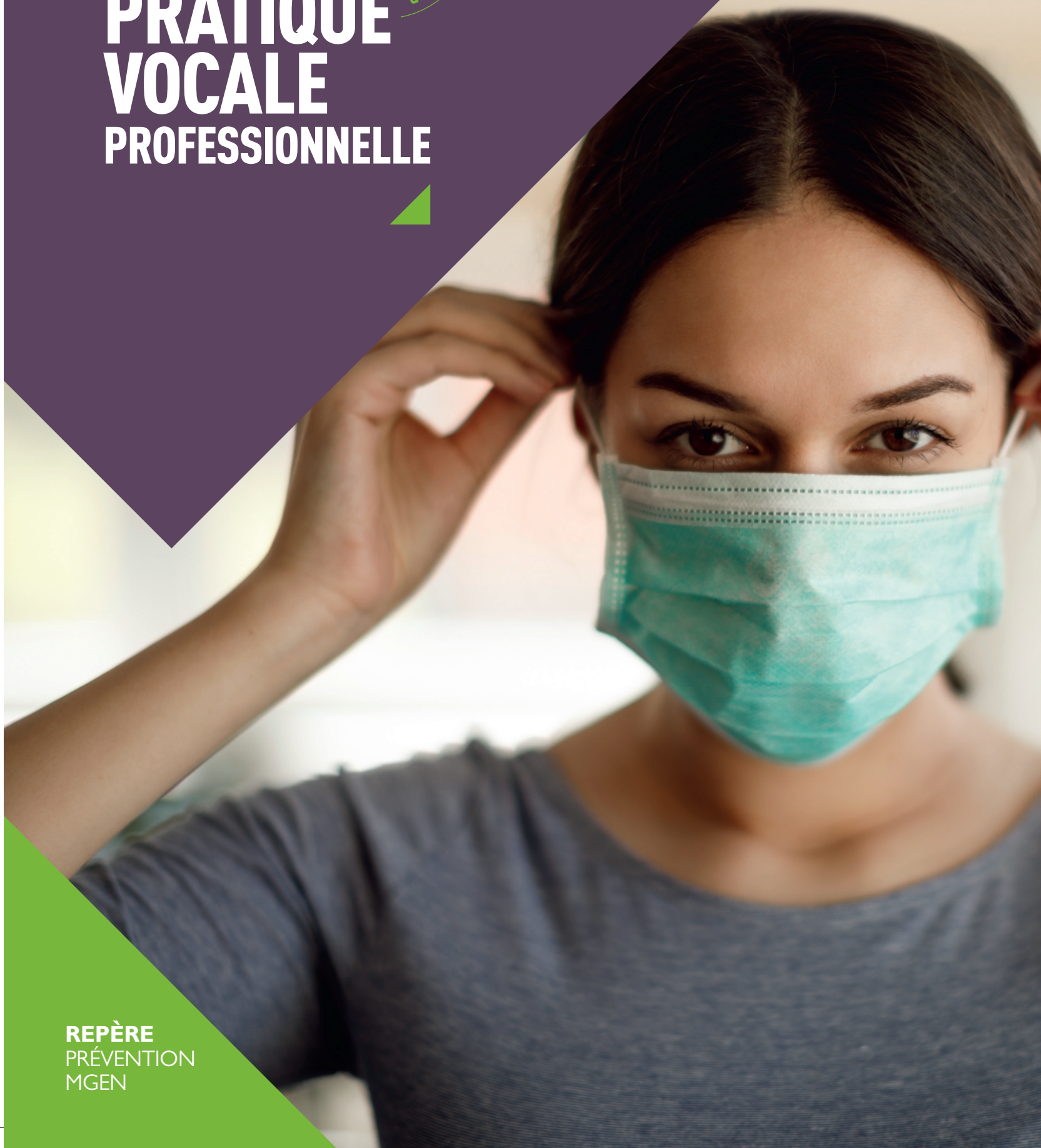


PORT DU MASQUE & PRATIQUE VOCALE PROFESSIONNELLE

COLLECTION VOIX, UN CAPITAL À PRÉSERVER



GRUPE **vyv**



REPÈRE
PRÉVENTION
MGEN



LE PORT DU MASQUE EST UN VÉRITABLE DÉFI POUR LE GRAND TIERS DES SALARIÉS DONT LA VOIX EST LE PRINCIPAL INSTRUMENT DE TRAVAIL.

Le masque constitue un changement dans les modes d'exercice professionnels qui n'est pas sans risques pour notre santé vocale. Tous les professionnels de la voix ont en commun d'exercer des métiers de contacts et de communication. Ils disent souvent que cela constitue le moteur qui les fait aimer leur profession.

Masqué, comment accueillir un visiteur, contenir la parole d'un malade, transmettre les savoirs à une classe, faire vibrer une salle par son jeu ou son chant ?

Il convient de réfléchir à la mise en place de certaines pratiques afin d'atténuer les désagréments vécus par tous les professionnels de la voix et éviter que les plus sensibles ne développent des pathologies vocales durables préjudiciables à l'exécution de leur tâche professionnelle quotidienne.

Via ce guide, MGEN a pour objectif d'aider à préserver les orateurs qui sont en eux. Elle souhaite rendre la santé vocale à tous ceux chez qui elle vacille, le plaisir de travailler à ceux chez qui elle chancelle, et la détente à ceux qu'elle a quittés...

MGEN rend aussi ici hommage à tous ces salariés de la relation humaine qui soignent, enseignent, défendent, aident, vendent, interprètent... grâce à leur voix.



**Pourquoi porter le masque
en temps de coronavirus ?**

**Quel masque choisir et
comment le porter ?**

**Quels sont les impacts du
masque sur la voix, la respiration
et la communication ?**

**Comment parler avec le masque
sans y laisser sa voix, optimiser
sa communication ?**

**Pourquoi optimiser son expression
orale masqué, et quels sont
les moyens pour y parvenir ?**

**Parler, chanter et communiquer
masqué, comment ne pas
y laisser sa voix ?**



SOMMAIRE

Ce document a été conçu par :

Corinne Loie, Orthophoniste chargée de prévention
à la Direction de la Prévention de MGEN.

Grâce aux recherches et la supervision éclairées de :

Nathalie Henrich Bernardoni, Directrice de Recherche
au CNRS en Sciences du langage,
et d'**Angélique Remacle**, Orthophoniste, Docteure en sciences
psychologiques et de l'éducation, Chercheuse à l'Université de Liège
Maître de conférence à l'Université libre de Bruxelles.

PAROLE ET CORONAVIRUS : DE L'INTÉRÊT DU MASQUE	6
---	----------

IMPACTS DU PORT DU MASQUE SUR LA COMMUNICATION	8
---	----------

DES OUTILS SIMPLES ET ADAPTÉS	14
--	-----------

FOIRE AUX QUESTIONS	20
----------------------------------	-----------

FAQ

**VOS QUESTIONS
LES PLUS
FRÉQUENTES**



PAROLE ET CORONAVIRUS : DE L'INTÉRÊT DU MASQUE

MODE DE PROPAGATION DU CORONAVIRUS

Les coronavirus se transmettent par voie aérienne ou manuportée par contact étroit (muqueuses orale, nasale et oculaire) ou encore par contacts avec des surfaces contaminées.

Quand le virus se propage par voies aériennes, il se fait par projections hors du corps infecté lors des éternuements, de la parole et de l'expiration

On distingue deux formes de projections :

- **Les grosses gouttelettes**

Elles se projettent entre 1,5 m et 2 m et se produisent lorsqu'on parle, tousse, éternue à 1 m ou moins des personnes.

Elles contiennent une quantité importante d'agents actifs mais elles tombent rapidement au sol du fait de l'inertie de l'air ambiant.

- **Les aérosols**

Ils ne contiennent pas beaucoup d'agents actifs, mais ils restent entre deux et quatre heures dans l'air et se propagent comme un nuage en suspension dans une pièce.

Le virus présente donc une transmission par voie aérienne et une grande résistance dans le milieu extérieur qui contribuent toutes deux à une propagation très rapide. Une personne contamine environ deux ou trois personnes. L'indice de contagion est deux fois supérieur à celui de la grippe.



PARLER ET COMMUNIQUER ? ATTENTION DANGER !

PARLER GÈNÈRE DES PROJECTIONS

Parler génère la projection d'aérosols.
Ce sont les consonnes (fricatives, plosives)
qui provoquent les projections les plus rapides.
(Vitesse de projection des gouttelettes :
Voyelles : 30 > à 50 cm/s ; Consonnes : 100 cm/s)

PARLER FORT GÈNÈRE DAVANTAGE DE PROJECTIONS

Quand on parle fort, on envoie davantage de
projections que quand on respire, avec un nombre de
gouttelettes par seconde et par cm^3 qui va croissant
au fur et à mesure qu'on parle de plus en plus fort, le
diamètre des gouttelettes lors des projections restant
cependant très réduit (de l'ordre du micromètre).

SE MASQUER PROTÈGE

Une équipe anglaise a utilisé un plan laser pour tenter
de visualiser la projection de gouttelettes. L'expérience a
montré sans ambivalence que le masque constitue une forte
protection à la projection des particules. Sur le même pied
d'égalité que le masque, la distanciation physique est aussi un
moyen de protection à respecter scrupuleusement pour se
protéger de la propagation du virus via les gouttelettes.

IMPACTS DU PORT DU MASQUE SUR LA COMMUNICATION

LE MASQUE IMPACTE L'INTENSITÉ DE LA VOIX

« COMMENT ? PARLEZ PLUS FORT, ON N'ENTEND PAS ! »

Le masque atténue le niveau sonore du son émis résultant en une réduction de 5 dB pour le port d'un simple masque chirurgical et impacte l'énergie spectrale globale.

Cette atténuation de l'énergie dans les fréquences du son survient au-dessus des 2 000 Hz. Elle est plus importante dans les zones les plus sensibles de l'oreille, autour des 3 000 Hz pouvant aller jusqu'à -12 dB.

Ce sont les zones spectrales du « formant du chanteur » pour le chant ou le « formant de l'orateur » pour la parole. Le travail de la voix chantée et/ou parlée vise à leur développement.

Les basses fréquences sont relativement bien transmises. Le masque constitue donc une barrière acoustique au signal sonore produit par le locuteur.

LA FRÉQUENCE

C'est le nombre de fois que se reproduit un phénomène physique identique à lui-même par unité de temps. En matière de voix, c'est le nombre de fermetures et d'ouvertures des plis vocaux par seconde. De la fréquence de cette vibration glottique dépend la hauteur des sons émis.

Par exemple, le nombre de tours que fait le moteur d'une voiture en une minute définit le son plus ou moins aigu émis par ce moteur. Une voiture ordinaire à 3 000 tours par minute définit un son moins aigu que le moteur d'une voiture de Formule 1 à onze mille tours par minute. La voix humaine est capable de produire une très grande variété de fréquences.

En modifiant la tension et surtout l'épaisseur des cordes vocales, on peut changer la fréquence de vibration, et donc la hauteur des sons émis par la voix.

L'INTENSITÉ

L'intensité de la voix est la puissance du son produit, le volume de la voix. L'intensité se mesure en décibels. Toutes les voix ne portent pas naturellement. L'intensité avec laquelle nous nous exprimons dépend de nombreux facteurs : notre éducation, notre culture, notre langue, notre sexe, notre héritage génétique et souvent notre profession. L'intensité fait distinguer un son faible d'un son fort. Elle est liée à l'amplitude de l'onde qui résulte des oscillations provoquées par les vibrations des plis vocaux.

L'ATTÉNUATION DE L'INTENSITÉ EST DIFFÉRENTE EN FONCTION DES MASQUES :

Quelques chiffres

Le port du masque atténue la voix en moyenne de 5 dB. Lorsqu'au masque s'ajoute une barrière en plastique transparente (de type visière), la perte d'intensité peut aller jusqu'à 20dB.

Avec les masques en tissu, on note une atténuation de 20 dB, et de 10 dB avec les masques en plastique transparent.

Le masque chirurgical filtrant jetable qui est utilisé en milieu hospitalier semble le plus approprié.

PARLER EN PORTANT UN MASQUE DANS UN ENVIRONNEMENT BRUYANT ACCENTUE LA PERTE D'INTELLIGIBILITÉ

Pour que l'auditeur comprenne le message, il est important que l'intensité de la voix du locuteur soit supérieure à celle du bruit ambiant. En contexte scolaire, la voix de l'enseignant devrait être au minimum 15 dB supérieure à l'intensité du bruit ambiant.

Plus le bruit augmente, plus l'intelligibilité sera réduite.

L'effet du bruit sur l'intelligibilité est encore plus marqué lorsque le locuteur porte un masque.

LE MASQUE MODIFIE LA PERCEPTION DE L'ARTICULATION

« Consonne ...Vous avez dit console ? »

Le masque a également un impact sur l'intensité sonore et les caractéristiques spectrales des consonnes fricatives telles que [ch], [f], ou [s] ainsi que sur celle des consonnes plosives comme [p], [t], et [q] et [k].

**Le masque modifie la façon dont on
va pouvoir articuler
les consonnes et dont elles seront
perçues.**

IMPACTS DU PORT DU MASQUE SUR LA COMMUNICATION

LE MASQUE CACHE LES INDICES VISUELS DE LA COMMUNICATION

Le port du masque cache tout l'étage inférieur du visage. La compréhension des messages parlés ne passe pas que par la perception auditive du signal sonore vocal. Elle se fait tout autant (voire davantage encore) grâce à **la perception des mouvements oro-faciaux** véhiculés par la bouche, les lèvres, les joues, les yeux, les sourcils, le front et la mâchoire inférieure. Avec le masque, ils sont autant d'**indices visuels** auxquels le récepteur n'a pas accès.

Le masque perturbe
2 canaux de la communication : le
canal auditif*
et le canal visuel**

* Perte d'intelligibilité des phonèmes et d'intensité de la voix.
** Expressions du bas du visage non visibles.



LE PORT DU MASQUE INCITE AU FORÇAGE VOCAL

Pour qu'une voix fonctionne bien **il faut avoir un geste vocal économe en énergie, exempt de tensions.** Cela concerne à la fois la gestion de la respiration, la coordination entre le souffle et les plis vocaux, l'enrichissement du son par les cavités de résonance (bouche, pharynx, nez) et la posture.

Ce geste fin est intimement lié à l'audition car nous adaptons naturellement notre voix à l'environnement sonore (bruit ambiant), à la distance qui nous sépare de nos interlocuteurs mais aussi à l'environnement acoustique et ce, en fonction du retour auditif que nous avons des sons que nous produisons.

COMPORTEMENT DE FORÇAGE VOCAL

On y a recours quand la voix nous « lâche » et quand on est amené à communiquer dans un environnement adverse (par exemple, en présence de bruit ambiant). Pour avoir de la voix quand même, on pousse sur sa gorge et sur sa poitrine.

Les caractéristiques sont les suivantes : utilisation en voix forte d'une respiration haute, crispation des muscles du visage, difficultés à moduler sa voix en hauteur et en intensité, affaissement du thorax et hyper extension de la tête au moment de parole (le corps va « vers l'avant »), apparition de sensations douloureuses dans la gorge, les épaules, la nuque ou le cou.

Un comportement de forçage vocal prolongé et répétitif est souvent responsable des lésions des cordes vocales.

LE MASQUE MODIFIE L'ÉMISSION VOCALE

La présence d'une barrière physique en face de la bouche suscite l'impression qu'on ne va pas être entendu. Le locuteur cherche alors à compenser en parlant plus fort, comme pour passer par-dessus le masque.

Augmenter l'intensité de la voix équivaut à augmenter l'amplitude de vibration des plis vocaux et la pression de l'air expiré. Ce comportement ajoute à la charge vocale et fatigue la voix du locuteur. Parler fort et crier provoque des micro-traumatismes du tissu des plis vocaux, pouvant conduire à des lésions sur les plis vocaux tels que nodules ou polypes.

Le risque est la mise en route systématique du comportement de forçage vocal chez les professionnels de la voix comme les enseignants, les manipulateurs en radiologie, les chanteuses lyriques, les instructeurs militaires, les commissaires priseurs...

En effet, moins on a de voix et plus on force pour en avoir. Cela entraîne le locuteur dans le « **cercle vicieux du forçage vocal** » (Le Huche) dont on se sort difficilement sans aide et sans modifier consciemment sa technique vocale et ses comportements vocaux.

LA CHARGE VOCALE

C'est la quantité de travail accomplie par le mécanisme laryngé sur une période déterminée. Elle dépend de la durée de phonation, de la fréquence et de l'intensité vocale. Ainsi, plus vous parlez longtemps, avec une voix aigüe et forte, plus vous avez de risque de surmener votre voix (A. Remacle).

LE MASQUE MODIFIE L'ARTICULATION

Le port du masque peut gêner l'articulation du locuteur notamment au niveau des mouvements de la mâchoire dont l'amplitude peut se trouver réduite. Il peut également gêner les lèvres dans les mouvements qu'elles réalisent pour articuler certains phonèmes.

LES PHONÈMES

En phonologie, domaine de la linguistique, un phonème est la plus petite unité discrète ou distinctive (c'est-à-dire permettant de distinguer des mots les uns des autres) que l'on puisse isoler par segmentation dans la chaîne parlée, tels que /p, b/ par exemple.

LE MASQUE MODIFIE LA RESPIRATION

Le masque induit un inconfort respiratoire car il joue sur la quantité d'air inspiré et sur la fréquence respiratoire. Masqués, nous inspirons plus souvent, et de façon moins libre, c'est-à-dire plus superficielle, et courte. Notre résistance à l'effort étant moindre, nos performances vocales sont diminuées. On constate fréquemment une réduction de la longueur des phrases, l'apparition d'un essoufflement ou d'une sensation d'oppression allant de pair avec la mise en route du souffle thoracique supérieur. Pendant les phrases en voix forte à semi-forte, on observe parfois que des particules des composantes du masque viennent irriter la gorge lors des inspirations rapides. A cela surviennent des épisodes de toux, qui à leur tour irritent et fatiguent les plis vocaux.

LE SOUFFLE THORACIQUE SUPÉRIEUR

C'est un comportement respiratoire qui mobilise essentiellement la partie haute de la cage thoracique. Il peut être utilisé dans les situations de parole dites « d'expression simple », dans lesquelles le locuteur est lui-même au centre de ses propos, et qui ne nécessitent pas de parler à forte intensité ni d'agir sur autrui ou de convaincre.



DES OUTILS SIMPLES ET ADAPTÉS

Plusieurs conduites peuvent aider. Des pistes vous sont données. Cependant elles ne remplaceront pas votre propre détermination à ne pas crier, ne pas forcer sur votre voix et à utiliser et/ou créer vous-même des outils complémentaires pour y parvenir.

A. Remacle propose trois types d'adaptations afin de communiquer efficacement avec un masque :

- 1 Rendre la parole visible,**
- 2 Réduire le bruit ambiant,**
- 3 Augmenter l'intensité de la voix, si nécessaire à l'aide de systèmes d'amplification.**

1 AGIR SUR LE CANAL VISUEL

Rendre la parole visible en dépit du masque est le premier réflexe. Il suffit de créer une fenêtre transparente à sa partie inférieure qui laisse voir la bouche sans laisser apparaître de la buée lors de la parole.

Transparents au niveau de la bouche, mais couvrant de manière opaque le nez et le menton, les masques de type Masque Inclusif, transparents et antibuée permettent la filtration des projections ou substances en suspension à 98 % à neuf et même après 20 lavages sans cacher le bas du visage. Des tests pour évaluer l'efficacité sont en cours et on attend leur homologation par la Direction générale de l'Armement.

En attendant, les masques chirurgicaux jetables constituent la meilleure protection.

Attention à la visière ou à l'écran facial qui ne couvrent que la partie inférieure du visage. Tous deux permettent de voir le visage, mais ils sont interdits en France et **ne protègent pas des aérosols.**



2 RÉDUIRE LE BRUIT AMBIANT

Afin d'améliorer l'intelligibilité de la parole, il convient de réduire le bruit ambiant.

Pour les enseignants, par exemple, le travail des méthodes pédagogiques et surtout de la gestion du groupe classe dans les situations à haut risque vocal (fin de récréation, séance d'EPS, piscine, travail en groupes...), est une base indispensable afin d'obtenir un abaissement du niveau sonore de la classe.

3 AGIR SUR LE CANAL AUDITIF

Pour compenser la sourdine acoustique que crée le masque, on peut jouer sur l'intensité du signal vocal ce qui équivaut à intervenir sur le geste vocal du locuteur. A. Remacle distingue deux méthodes pour augmenter le volume du son produit :

- **Parler plus fort en modifiant le** comportement des plis vocaux (en augmentant leur amplitude de vibration et la pression de l'air expiré). Cela génère des contractions de la musculature laryngée et péri laryngée, augmente la charge vocale en multipliant les micro-traumatismes appliqués au pli vocal. Cette attitude est particulièrement dangereuse.
- **Enrichir l'énergie fréquentielle de la voix dans la zone où l'oreille humaine est particulièrement sensible** (entre 2 et 4 KHz), en plaçant la voix dans les résonateurs. Cette technique est sans risque et s'apprend avec un orthophoniste, un coach vocal ou un professeur de chant.

Amplifier la voix

Solution évidente, à laquelle les parleurs ne pensent pourtant pas souvent, elle est le premier moyen pour se prémunir de la fatigue vocale due au port du masque. De nombreux professionnels de la voix sont déjà sonorisés en Europe mais peu en France.

Or, il existe des solutions efficaces pour amplifier sa voix !

Bien loin des micros des années 1950, il existe aujourd'hui des systèmes d'amplification vocale polyvalents, légers et mobiles vraiment peu chers !

QUELQUES PISTES

- Veiller à ce que la bande passante soit la plus large possible jusqu'à 20 KHz.
- Choisir une batterie avec une autonomie suffisamment longue pour éviter un coût de recharge trop important.
- Si vous optez pour un système avec serre-tête, assurez-vous qu'il soit léger et adapté à votre morphologie.
- Si vous optez pour un micro-main, sachez qu'il peut gêner vos mouvements.
- Acheter une housse de protection afin que le dispositif supporte les voyages.
- Le dispositif doit être esthétique sous peine parfois de rester dans un tiroir...

Comment utiliser le micro ?

- Positionner le micro le plus proche de la source sonore
- Ne pas toucher le masque avec le micro
- Si vous optez pour un micro-cravate, ne pas faire de frottement contre les vêtements
- Orienter l'ampli vers les publics
- Ne pas le toucher et le nettoyer régulièrement. Il existe aussi des grilles à mettre sous le masque qui préviennent la gêne respiratoire et les souillures.

Accessible par tous, il existe un système d'amplification extrêmement léger qui amplifie la voix par connexion au Bluetooth de son portable.

Peu encore disponible en France, mais très utilisés au Japon, des « sur-masques » en silicone peuvent se fixer sur le masque. Ils amplifient le son et proposent même un service de traduction vocale !

DES OUTILS
SIMPLES ET
ADAPTÉS

DE BONNES PRATIQUES POUR GARDER SA SANTÉ VOCALE

SOIGNER SON EXPRESSION ORALE

L'expression orale comprend à la fois l'élocution et le discours.

Du point de vue de l'élocution

L'enjeu sera de compenser la perte d'intensité et d'intelligibilité. Pour ce faire, il est conseillé de travailler :

- **L'articulation** et plus particulièrement les points suivants :
 - L'ouverture souple de la bouche en laissant tomber la mâchoire sans tendre les muscles qui se trouvent près des lobes des oreilles
 - Le travail de la pointe de la langue en bouche : celle-ci doit être souple et déliée, dissociée des mouvements de la mâchoire
 - Préciser et accentuer les mouvements des lèvres selon les points d'articulation habituels des phonèmes

TESTEZ CHEZ VOUS

Tous les jours, faites à haute voix quelques répétitions de phrases difficiles à dire en mobilisant tous les articulateurs : lèvre, langue, mâchoire.



- **Le débit de parole**

- Parler plus lentement permettra de mieux comprendre le message
- Étirer les voyelles et marquer les consonnes comme si on étirait un élastique tout en ouvrant davantage la bouche augmentera l'intelligibilité.

- **L'utilisation d'une respiration thoraco-abdominale ample et complète :**

Le ralentissement du débit permet généralement une respiration plus complète, plus ample et donc plus reposante pour le locuteur mais aussi pour les récepteurs à qui ce calme bénéficie.

- **L'accentuation de la communication non verbale** et notamment celles des gestes, du positionnement du corps et des déplacements. Adopter une gestuelle ample et des déplacements en rapport avec le sens du message, privilégier une posture verticale et dynamique
- **L'accentuation de l'expressivité du haut du visage :** de regard, des sourcils et du front qui sont les seuls indices visuels du visage auxquels votre interlocuteur a désormais accès.

LA RESPIRATION THORACO ABDOMINALE

Ce type de respiration mobilise à la fois le thorax et l'abdomen. Elle est complète, et correspond normalement au geste respiratoire le plus naturel et le moins contraint.

DES OUTILS SIMPLES ET ADAPTÉS



Du point de vue de la voix

- **Travailler son comportement vocal et faire résonner sa voix** pour amplifier l'énergie sonore sur les fréquences autour de 2000-3000 Hz est un moyen beaucoup plus adapté. Ce travail se rapproche de celui des chanteurs lyriques qui développent ce qu'on appelle le « singing formant ou formant du chanteur ». (cf plus bas). Il s'effectue avec un professeur de chant ou de théâtre, un coach vocal, ou un orthophoniste.

LES RÉSONATEURS

Les résonateurs sont la bouche, les fosses nasales et le pharynx. On les appelle ainsi car ils ont pour fonction d'amplifier et d'articuler le signal sonore émis par le vibrateur que sont les plis vocaux.

- **User de la modulation en hauteur, intensité et rythme :**

Moduler la voix en fonction du sens du message est une aide appréciable pour les récepteurs privés d'indices visuels. Cela permettra de balayer les différentes zones de la palette fréquentielle de la voix, ce qui aide à alterner les zones musculaires sollicitées au lieu de toujours fatiguer les mêmes.





Du point du vue du discours, on favorisera une communication claire et précise, avec le recours à :

- Des phrases courtes
- Des retours sur le récepteur : a-t-il compris ou pas ?
- L'usage de reformulations de synthèse par le récepteur après un certain nombre de phrases
- Des moyens facilitateurs pour la compréhension et l'attractivité du message (le triangle aristotélicien)

LE SECRET DE L'ÉLOQUENCE SELON ARISTOTE

Pour avoir un discours efficace et attractif qui provoque l'adhésion du public, Aristote pensait que l'orateur devait aborder ses contenus à la fois de manière rationnelle grâce aux raisonnements (le logos), émotive par la voie de l'imagination et des émotions, (le pathos) mais aussi concrète en faisant appel aux faits (l'ethos).

AUTRES BONNES HABITUDES :

- Pour deux heures environ de présence à l'intérieur d'une salle, l'aérer une demi-heure.
- S'hydrater davantage
- Humidifier l'air s'il est trop sec
- Installer des pauses vocales afin de réduire la charge vocale
- Ne pas crier, ni parler fort à jet continu
- Fuir l'exposition aux agents irritants de toutes sortes : poussières, peintures, solvants etc.
- Ne pas parler en cas de laryngite ou de douleurs dans la zone ORL.

VOS QUESTIONS LES PLUS FREQUENTES

Le masque en tissu que m'a distribué mon employeur ne me convient pas. Quel autre masque choisir ?

Pour l'instant, le **masque chirurgical** est homologué, étanche aux projections. Il est celui qui modifie le moins la parole et atténue le moins la voix.

Celui-ci doit être porté de façon à :

- Couvrir le nez et le menton
- Décoller du nez et de la bouche, pour créer une petite caisse de résonance à la voix
- Ne pas couvrir le cou au lieu du visage
- Ce que son port soit le plus confortable possible pour l'utilisateur
- Assez haut sur le visage, sous les yeux lorsqu'on porte des lunettes afin d'éviter que la buée provoquée par la parole ne se dépose sur les verres.

Quand la Direction Générale des Armées aura homologué le masque inclusif, il pourra également être une référence adaptée aux parleurs professionnels.

Il convient de :

- **Le changer** quand il est souillé ou mouillé, et dans tous les cas toutes les quatre heures.
- **Le déposer** dans un contenant spécifique
- **Le laver** à la température préconisée par le masque (cf norme du masque que vous achetez)
- **Pour éviter la buée sur les lunettes**, il est conseillé de les laver avec du liquide vaisselle, du dentifrice, de la mousse à raser ou de la glycérine
- **Retourner le haut du masque** car cela peut éviter l'apparition de la buée

Je n'arrive pas à « porter » ma voix lorsque j'ai le masque. J'ai vraiment l'impression que l'on ne m'entend pas. Que faire ?

Dans un premier temps, **il faut changer la représentation que vous avez des effets de ce masque.**

En ce qui concerne la perte d'intensité, elle n'est pas si importante que ça. En effet, elle ne dépasse pas les 5 dB en moyenne la plupart du temps.

Évitez de vouloir « trouser » le masque avec votre voix en la poussant hors de vous, vers l'avant pour vous faire entendre, ce qui entraînera aussitôt un comportement de forçage vocal.

Pensez plutôt à envoyer votre voix et votre souffle à l'arrière de votre crâne tout en gardant une posture souple et verticale.

Évitez également de plaquer votre masque sur vos lèvres et votre nez. Au contraire, décollez-le et imaginez que l'espace créé entre le masque et vos lèvres est une sorte de caisse de résonance pour votre voix.

Exprimez-vous dans votre zone de confort, c'est-à-dire à hauteur moyenne de votre voix, pas trop dans le grave ni trop dans l'aigu, une hauteur dans laquelle vous vous sentez bien d'emblée.

TESTEZ À LA MAISON

Masqué, en disant [ou] pour les femmes et [O] pour les hommes, balayez du plus grave au plus aigu de votre voix en accompagnant votre voix d'un mouvement de main allant vers le haut et vers l'arrière de votre tête.

J'ai l'impression de suffoquer lorsque j'inspire.

Là encore, pensez que le masque est assez fin et ne peut en aucun cas vous asphyxier !

Si vous ralentissez le débit de parole, votre inspiration se fait plus confortablement et plus lentement. Cela provoque une détente automatique de la sangle abdominale et la descente du diaphragme. Ces mouvements sont nécessaires à une émission vocale souple et non forcée, à une élocution posée qui ne provoque ni stress, ni tension chez vous ou chez ceux qui vous écoutent.

Revenez régulièrement à la respiration nasale en dilatant bien vos narines sur l'inspiration. Une mobilité abdominale, dorsale et sternale est nécessaire à une respiration efficace et relaxante. Elle s'en trouvera stimulée sans qu'un acte volontaire inutile n'intervienne dans le processus de mise en route.

TESTEZ À LA MAISON

Allongez-vous. Posez une main sur le bas du ventre, au-dessus du pubis, une autre sur le côté du bas de la cage thoracique et laissez votre corps respirer une minute ou deux.

Puis venez placer une main sous votre pubis. Avec l'autre main, placez votre pouce et votre index de façon à décoller un peu doucement une de vos narines. Laissez passer l'air en appréciant son va et vient. Changez de narine ensuite.

Il est probable que lorsque vous vous relèverez, votre manière de respirer aura changé. Notez les changements et refaites cet exercice tous les jours. Il vous aidera à améliorer votre geste respiratoire et à mieux tolérer le masque

J'anime de nombreuses réunions avec le masque. J'ai la voix qui tire, j'ai souvent mal à la gorge et en fin de journée ma voix est enrouée. Comment puis-je surmonter la fatigue vocale due au port du masque ?

Dans un premier temps, assurez-vous que vos plis vocaux sont sains auprès d'un ORL/phonniateur en libéral ou en établissement public de type CH, CHU, centres de santé...

Si vos plis vocaux sont fonctionnels, vous souffrez probablement d'une simple fatigue vocale. Dans ce cas, la mise en place de pauses de repos vocal après vos journées de travail et d'une journée environ par semaine pendant laquelle vous limitez les interactions devrait vous aider.

Si ce n'est pas le cas, une rééducation ou quelques conseils de technique vocale avec une orthophoniste vous ramèneront dans la bonne voie... Les conseils précédents s'appliquent également à votre cas.

Dans tous les cas, la pratique d'une méthode psychocorporelle de type yoga, relaxation, sophrologie, pilate, gi-kong, technique Alexander ou méthode Feldenkrais vous permettra de faire face aux périodes d'intense activité vocale en gardant une voix fraîche et un esprit serein !

Enfin, n'hésitez pas à vous équiper d'un amplificateur vocal afin de surmonter l'épreuve du masque !

VOS QUESTIONS LES PLUS FREQUENTES

J'ai une petite voix fragile à la base. Depuis que je porte le masque, il m'arrive que ma voix casse.

Comme dit précédemment, assurez-vous d'abord de la bonne santé de vos plis vocaux auprès d'un ORL ou d'un phoniatre.

Si vos plis vocaux ne présentent aucune lésion organique, vous souffrez probablement d'un malmenage (geste vocal inadapté) ou d'un surmenage vocal (utilisation trop intense de votre voix). Dans les deux cas, la mise en place de pauses vocales pendant et après vos journées de travail et d'une journée environ par semaine pendant laquelle vous limitez les interactions vous aideront.

En cas de malmenage vocal, la révision du geste vocal avec un orthophoniste est nécessaire. Il est probable que vous présentiez un défaut de coordination entre l'étage respiratoire et le vibreur (les cordes vocales) de l'appareil vocal (défaut de coordination pneumo-phonique).

Si vos cordes vocales présentent une anomalie (dysphonie dysfonctionnelle simple ou compliquée d'une lésion) la rééducation vocale avec un(e) orthophoniste est indispensable pour retrouver une stabilité vocale.

Enfin, si votre voix est « petite », la pratique du chant peut vous aider à développer sa résonance et l'enrichir.

Cependant, pour les débutants, **la pratique du chant doit être supervisée par un bon professeur** qui vous aidera à découvrir votre instrument et connaître ses caractéristiques, ses atouts et ses limites.

Depuis que je porte le masque, j'ai la bouche sèche dès lors que je parle longtemps et fort en public.

Les plis vocaux sont recouverts d'un épithélium et de mucus. Ils ont besoin d'humidité pour bien fonctionner, amortir les chocs répétés naturellement provoqués par leur mise en vibration lors de la phonation, tout en gardant leur souplesse. **Il est nécessaire de bien s'hydrater pendant les performances vocales parlées et/ou chantées. Cela est encore plus vrai avec le port du masque qui assèche la bouche.**

J'ai fait l'achat d'un système d'amplification. Je ne parviens pas à m'en servir.

Utiliser un microphone demande une certaine pratique tant pour le réglage du signal sonore vocal, que pour la tenue du microphone, et la gestion de ses déplacements.

Pour ne pas continuer à forcer sur sa voix en l'utilisant, il convient de se familiariser à son utilisation.

Les professeurs de musiques actuelles (conservatoires de musique, centres culturels...) ou les coachs vocaux ont une excellente maîtrise de la question. Certains orthophonistes peuvent aussi vous aider à acquérir les bons réflexes.

Pour arriver à me faire entendre avec le masque, je parle dans le grave de ma voix. Il n'y a que ça qui marche. Puis-je utiliser cette astuce tout le temps ?

Le masque assourdit la voix en affaiblissant le spectre sonore du signal vocal sur les fréquences aiguës.

Cependant, utiliser continuellement le grave fatigue la voix et peut conduire à un malmenage vocal, qui peut favoriser le déclenchement d'une pathologie vocale. Cela est également valable pour les voix graves. L'utilisation saine d'une voix est caractérisée par la capacité à pouvoir moduler et ce, quelle que soit le type de voix.

C'est pourquoi, le recours maîtrisé et le travail de la résonance sont beaucoup plus porteurs à la fois en termes de santé vocale et de connaissance de son instrument.

Malade du coronavirus, j'ai été hospitalisé(e) et intubé(e). Ma voix est fatiguée, très voilée et n'a plus d'endurance. Que faire ?

Après une longue intubation pendant laquelle les plis vocaux sont maintenus en position d'ouverture par la sonde, il est normal et quasi systématique que la voix et la déglutition soient altérées quelques jours.

Dans les cas où les troubles durent plus de 4 à 5 jours après l'extubation, il est absolument nécessaire de consulter un ORL/phonnatre pour un examen laryngé.

Tant que la voix n'est pas redevenue fonctionnelle, il est impératif de ne pas forcer et de ne pas parler en public.

Une rééducation orthophonique est indispensable. Pour les professionnels de la voix, il convient de prendre un arrêt de travail.

VOS QUESTIONS LES PLUS FREQUENTES

J'ai fait l'achat d'un système d'amplification pour faire cours à mes élèves. Je n'ose pas l'utiliser de peur de les choquer ou qu'ils se moquent de moi

La préservation du capital vocal des enseignants passe par l'utilisation de l'amplification vocale, ponctuelle ou continue dans certains cas. Il est nécessaire de sensibiliser à la fois les enfants, vos collègues et vous-même à cette solution qui sera d'un grand secours dans de nombreuses occasions.

Si vous êtes à l'aise avec votre dispositif, il est certain que les enfants le seront aussi et que passés les premiers jours d'utilisation, ils n'y prêteront plus attention.

Quant aux collègues, quelques rapides explications sur le fonctionnement de la voix et la nécessité de préserver votre instrument de travail pour vous et vos élèves sauront les convaincre.

En revanche, il n'est pas forcément conseillé de l'utiliser tout le temps.

En portant le masque, après une opération des plis vocaux, ou une thyroïdectomie, lorsqu'on souffre d'une laryngite, pour les activités pédagogiques à risque vocal comme les séances de sport ou de piscine, l'amplification vocale aidera momentanément le professionnel à traverser une période délicate ou à accomplir une tâche.

Les élèves de ma classe n'apprécient pas du tout ne pas voir mon visage. Ils sont plus inattentifs que d'habitude.

Le port du masque est très perturbant pour les élèves pour qui le coût cognitif risque d'être élevé.

- Utilisez des **supports visuels de compensation**
- Appuyez-vous sur **la communication non verbale**
- **Jouez de votre regard, de vos gestes** et déplacements
- **Modulez votre voix** en hauteur, en intensité et en rythme.
- **Parlez plus lentement** à hauteur moyenne et sans jamais crier.
- **Faites faire aux élèves entre eux**, ce que vous ne pouvez faire vous-même en leur direction.

SOURCES

Remacle, A. (2013).

La charge vocale : De sa quantification à l'étude de son impact sur la fonction phonatoire et sur la qualité vocale. (Thèse de Doctorat, Université de Liège).
<http://hdl.handle.net/2268/147560>

Webinaire AFPC publication Antoine Giovanni, Aude Julien Laferrière, publication revue European revue of Laryngology)

Dia6, Anfirud et al. New England J Medicine 2020

Goldin an al. hearing review 2020

Mealings, K. (2016).

Classroom acoustic conditions: Understanding what is suitable through a review of national and international standards, recommendations, and live classroom measurements. In I. Hillock and D. Mee (Eds.), Proceedings of Acoustics 2016 - The Second Australasian Acoustical Societies Conference (pp. 145–172). Brisbane, Australia: The Australian Acoustical Society.

Etude de Atcherston et al, audiology today, 2020 ; Nobréga et al IJ pediatric ORL, 2020 (mesure avec masque et avec masque + I visière)

NOTES

Handwriting practice lines consisting of alternating light gray and white horizontal bands, each bounded by thin green lines.



GROUPE **vyv**

MGEN, Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale, immatriculée sous le numéro SIREN 775 685 399, MGEN Vie, immatriculée sous le numéro SIREN 441 922 002, MGEN Fila, immatriculée sous le numéro SIREN 440 363 588, mutuelles soumises aux dispositions du livre II du Code de la mutualité; MGEN Action sanitaire et sociale, immatriculée sous le numéro SIREN 441 921 913, MGEN Centres de santé, immatriculée sous le numéro SIREN 477 901 714, mutuelles soumises aux dispositions du livre III du Code de la mutualité. Siège social : 3 square Max Hymans - 75748 PARIS CEDEX 15.
Document publicitaire n'ayant pas de valeur contractuelle.

www.antigel.agency - 02171 - Novembre 2020 - © Gettyimages - Shutterstock - Ref.: LivretVoix_masque_prevention_I 120

