

Enseigner avec sa voix

# UNE VOIX POUR ETRE ECOUTE.E ET ENTENDU.E

Les enseignant.es sont **des professionnel.les de la voix** qui s'ignorent.

Pour éviter les fatigues et les extinctions de voix, ils doivent apprendre à l'utiliser de façon appropriée dans les situations exigeantes auxquels ils doivent faire face.

Leur voix est aussi **l'instrument de leur transmission et de leur pédagogie** : elle doit leur permettre de se faire entendre et écouter de leurs élèves. Une voix bien utilisée contribue à la fois à capter l'attention, à renforcer la compréhension et à ancrer la mémorisation du message.

Au cours de cette formation en 2 temps, nous découvrirons et mettrons en pratique les principes de **la boucle audio-vocale** ainsi que son incidence sur l'émission de la voix, sur sa santé et sur sa réception : comment un simple changement d'écoute peut-il transformer notre voix et changer l'écoute des autres ?

## TABLE RONDE EN DISTANCIEL (2h)

Cette rencontre en distanciel avec l'équipe éducative a pour but de sensibiliser à **l'importance de l'écoute et de la voix** dans la transmission d'un message. En partant des grands principes de la boucle audio-vocale, nous verrons comment les enseignant.es peuvent faire évoluer l'impact de leur voix grâce à leur écoute :

- **Quand je m'écoute, tu m'entends** : le circuit vertueux de la boucle audio-vocale
- **Ce qui nuit à l'écoute dans une voix** : les pratiques vocales à éviter
- **Une voix qui soutient l'écoute** : mobiliser le corps de la voix pour être mieux entendu.e
- **De l'écoute à la voix** : aussi une question de genre ?

**Les modalités pédagogiques** de cette table ronde privilégient l'échange entre pairs et l'intelligence collective :

- Sondages et quiz pour s'appuyer sur l'expérience des participant.es
- Salles de réunions en binômes pour réfléchir à des pistes de solutions créatives
- Appel au partage de témoignages et d'anecdotes individuelles
- Alternance entre contextualisation, apport de données et débats sur les questions soulevées

## ATELIER EN PRESENTIEL (3h)

A partir du retour d'expérience des participant.es, cet atelier en présentiel propose **des mises en situation créatives**, adaptées aux grandes problématiques qui auront été identifiées collectivement. En pratiquant la boucle audio-vocale de façon concrète et ludique, les enseignant.es pourront identifier les pistes à mettre en œuvre dans leur écoute et dans leur voix pour faire évoluer leurs modalités d'expression, de transmission et d'interaction, face aux élèves et entre collègues.

## Prendre la parole quand on est une femme

# Le Défi de la voix

Quand elle déraile, nous manque ou trahit nos émotions, la voix déstabilise et nous rend vulnérables. C'est aussi le cas lorsqu'elle devient tout à coup inaudible, face à d'autres voix plus écoutées ou mieux entendues. C'est peut-être pourquoi les femmes sont si souvent fragilisées quand leur parole passe inaperçue, que leur voix irrite ou n'est pas prise au sérieux.

**Qu'est-ce qui se joue quand nous prenons la parole et que nous cherchons à être entendue ?** Prendre la parole quand on est une femme recèle des enjeux qui méritent d'être identifiés, pour ne pas perdre sa voix ou ses moyens devant ce qui peut sembler parfois une épreuve insurmontable.

## TABLE RONDE EN DISTANTIEL (2h)

Dans cette rencontre en distanciel, nous faisons le point en chiffres, en image et en analyse sur **la mécanique d'atténuation et de décrédibilisation des femmes** associée à leurs prises de parole :

- **Quelles sont les incidences sur leur voix**, leur confiance, leur place même à l'intérieur des échanges oraux ?
- **Quelles pistes de solutions** pouvons-nous proposer pour changer la donne ?

**Les modalités pédagogiques** de cette table ronde privilégient l'échange entre pairs et l'intelligence collective :

- Sondages et quiz pour s'appuyer sur l'expérience des participant.es
- Salles de réunions en binômes pour réfléchir à des pistes de solutions créatives
- Appel au partage de témoignages et d'anecdotes individuelles
- Alternance entre contextualisation, apport de données et débats sur les questions soulevées

## ATELIER EN PRESENTIEL (3h)

En nous appuyant sur un rappel des empêchements qui peuvent inhiber la voix et la parole des femmes, nous expérimentons **les pistes de solutions qui permettent aux femmes de se faire entendre tout en restant soi** : exercices de positionnement corporels et vocaux, mises en situation ludiques pour mettre la sororité en pratique dans le cadre des prises de parole.

## Prendre la parole sans perdre la voix

Les femmes sont **les personnes les plus à risque de développer des troubles de la voix** liés au surmenage vocal. Or les enseignantes sont des professionnelles de la voix qui s'ignorent le plus souvent. Pour éviter les fatigues et les extinctions de voix, elles doivent **apprendre à l'utiliser de façon appropriée** dans les situations exigeantes auxquels elles font face.

Leur voix est également **l'instrument de leur pédagogie** : elle doit leur permettre d'être écoutées par les élèves de façon efficace et durable. Comment se faire entendre sans s'épuiser ni perdre sa voix ?

### TABLE RONDE EN DISTANTIEL (2h)

Dans cette rencontre en distanciel, nous faisons le point sur la notion de **charge vocale** pour justifier une démarche de **prévention des risques vocaux** adressée aux enseignantes :

- Quels sont **les mauvaises habitudes** à éviter et les points de vigilance à avoir pour préserver sa voix ?
- Parler moins ou parler mieux, une piste pour **se prémunir des fatigues vocales** tout en étant plus écoutée ?

**Les modalités pédagogiques** de cette table ronde privilégient l'échange entre pairs et l'intelligence collective :

- Sondages et quiz pour s'appuyer sur l'expérience des participant.es
- Salles de réunions en binômes pour réfléchir à des pistes de solutions créatives
- Appel au partage de témoignages et d'anecdotes individuelles
- Alternance entre contextualisation, apport de données et débats sur les questions soulevées

### ATELIER EN PRESENTIEL (3h)

En nous appuyant sur un rappel de ce qui peut entamer le capital vocal des enseignantes, nous mettrons en place les bases d'une coordination entre le corps, l'oreille et la voix au service de la parole. Les exercices proposés viseront à développer une meilleure conscience de sa posture, de sa respiration et de son flux verbal, dans le but conjoint de préserver sa santé vocale tout en gagnant en efficacité pédagogique auprès des élèves.

Enseigner sans discriminer

## De la place pour la voix des filles

De nombreuses études montrent la **permanence de déséquilibres dans la prise de parole des filles et des garçons à l'école**. L'espace sonore y reste largement dominé par la voix et les interventions des garçons, tandis que les filles prennent l'habitude de modérer davantage leurs prises de parole et de réduire le volume de leur voix en situation de mixité.

Sans régulation, l'école conduit à transmettre et **reproduire les déséquilibres** que l'on observe dans les dynamiques relationnelles entre les femmes et les hommes, particulièrement dans le domaine professionnel. En développant **une écoute sensible aux dynamiques de genre**, les enseignant.es peuvent favoriser dans leur classe une prise de parole égalitaire et permettre une meilleure répartition de la voix des filles et des garçons dans l'espace sonore.

### TABLE RONDE EN DISTANTCIEL (2h)

Cette rencontre en distanciel avec l'équipe éducative a pour but de **sensibiliser à la transmission des stéréotypes de genre à l'école** à travers l'occupation différenciée de l'espace sonore entre les filles et les garçons :

- **Qui prend la parole**, qui la demande, qui l'obtient, la garde, la perturbe, la cède ?
- **De la parole à la voix** : comment les filles apprennent-elles à se taire ?
- **Rôle de l'enseignant.e** : réguler, faciliter, autoriser toutes les voix

**Les modalités pédagogiques** de cette table ronde privilégient l'échange entre pairs et l'intelligence collective :

- Sondages et quiz pour s'appuyer sur l'expérience des participant.es
- Salles de réunions en binômes pour réfléchir à des pistes de solutions créatives
- Appel au partage de témoignages et d'anecdotes individuelles
- Alternance entre contextualisation, apport de données et débats sur les questions soulevées

### PROLONGEMENTS

A l'issue de cette table ronde :

- un travail plus spécifique avec une classe test et son enseignant.e peut être mené pour aller plus loin dans l'expérimentation (conditions et coût à définir).
- un atelier expérimental à partir de mises en situation fictives peut être proposé à l'équipe éducative pour faire émerger la conscience des stéréotypes vocaux et expressifs au sein d'une classe (3h en présentiel : 800€ HT + frais de déplacements).

## CONDITIONS

Public : équipe éducative, sans prérequis, jauge illimitée.

Table ronde en distanciel ouverte à tout public (plateforme Zoom) d'une durée de 2h : 500€ HT

Atelier en présentiel d'une durée de 3h : 800€ HT + frais de déplacements. Possibilité d'organiser la formation en présentiel sur une journée entière : 1200€ HT + frais de déplacements.

## INTERVENANTE

**Aline JALLIET** est coache en voix et prise de parole, formatrice et consultante certifiée Tomatis®, après avoir été chanteuse lyrique soliste pendant 30 ans. Elle est l'auteurice de 2 essais sur la voix, dont le dernier est paru aux éditions Trédaniel en 2024 : *Une Voix à soi, pourquoi n'entend-on pas la voix des femmes ?* Engagée en féminisme, elle est membre du conseil d'administration du Laboratoire de l'Égalité et a publié au Livre de Poche en 2025 *Sororité, le Pacte*, co-écrit avec Lucile Peytavin et Maryne Bruneau. Elle a été TEDx speaker à Rennes en 2024, sur le thème : *La voix des femmes est politique*.