

Voix et respiration : deux outils indispensables pour l'enseignement

Haydée SILVA OCHOA

Commençons par un constat empirique : les techniques de base pour la gestion de la respiration et de la voix restent relativement méconnues d'un grand nombre d'enseignants. Les programmes de formation de professeurs, déjà surchargés, n'y font dans la plupart des cas aucune mention explicite ; tout au plus évoque-t-on cette problématique lors d'une initiation aux techniques théâtrales. Pourtant, ce sont justement les professeurs qui, avec les chanteurs et les acteurs, sollicitent davantage leurs organes phonatoires : après des années de forçage, ils se retrouvent souvent ensemble dans les salles d'attente des orthophonistes, sans parler de ceux –heureusement beaucoup plus rares– qui finissent par passer sous le bistouri, puisqu'une utilisation inadéquate des organes phonatoires peut provoquer des affections physiologiques passagères ou permanentes. Au quotidien, une mauvaise gestion de la voix et la respiration peut aussi rompre la dynamique de classe, ne serait-ce qu'à cause de l'appréhension ou de la perte d'intérêt des étudiants confrontés à un professeur souffrant de troubles de la voix¹.

Cette problématique acquiert une importance particulière dans une classe « de langue », dont le but n'est plus aujourd'hui de fournir aux étudiants les outils pour la maîtrise de la *langue* comme système clos mais, plus largement, ceux pour la maîtrise de la *communication* (*langue et langages*) comme processus dynamique et mise en situation. Aussi, lors du dernier congrès de l'AMIFRAM (La Trinidad, novembre 1999), nous avons souhaité animer un atelier ayant pour but de faire prendre conscience aux enseignants de FLE de l'importance de cet aspect de leur pratique ; leur fournir des techniques simples permettant d'améliorer leur expression corporelle et orale ; leur signaler des activités pouvant être réalisées en classe afin de partager avec les étudiants les bénéfices de cette réflexion. Il s'agissait donc d'un atelier adressé à tous les

¹ Qui ne se souvient de ces explications débitées d'un ton si monocorde et d'une voix si basse que le fait de rester éveillé tenait déjà de l'exploit, ou encore de cet enseignant à la voix perçante qui semblait faire cours dans un stade de foot...

enseignants, débutants ou confirmés, depuis ceux qui sont à la recherche de techniques pour améliorer leur propre pratique de classe jusqu'à ceux qui souhaitent renouveler les activités proposées aux étudiants ; depuis ceux travaillant avec un public débutant jusqu'à ceux qui s'adressent à un public en quête de perfectionnement linguistique et expressif.

C'est en pensant à tous ceux qui y ont participé et aimeraient retrouver un certain nombre d'indications ne figurant pas sur le photocopie, mais à aussi à tous les absents qui auraient aimé se joindre à nous, que nous avons décidé de reprendre dans cet article quelques-uns des exercices proposés à La Trinidad.

Bien entendu, nous tenons à le rappeler, les activités présentées n'ont nulle visée thérapeutique, pas plus qu'elle ne permettront d'apporter des solutions immédiates à des problèmes individuels. Il s'agit plutôt d'une invitation à prendre conscience du rôle de la respiration dans la gestion de notre voix et notre corps et, par conséquent, dans la manière dont ceux qui nous écoutent nous perçoivent, nous et notre message.

Avant de passer aux exercices proprement dits, nous tenons à rappeler au lecteur cinq principes fondamentaux relatifs à la « pédagogie du souffle phonatoire », énoncés par François Le Huche ² :

1. *La pédagogie du souffle phonatoire ne doit pas être assimilée à une gymnastique respiratoire.* Autrement dit, les exercices servant à améliorer la gestion de la voix ne sont pas nécessairement identiques –et peuvent même différer fortement– des exercices servant à améliorer la qualité de la respiration vitale. La pédagogie du souffle phonatoire ne vise nullement l'ampliation thoracique mais plutôt la maniabilité, la précision et la souplesse du geste respiratoire.
2. *Il convient de distinguer les exercices de souffle et la réalisation correcte du souffle pendant la phonation.* Autrement dit, ces exercices –où l'on travaille parfois le souffle en dehors de toute production vocale– ne constituent qu'un entraînement, une préparation au souffle phonatoire spontané. À la différence du souffle normal, il est d'ailleurs conseillé d'inspirer et d'expirer plus ou moins bruyamment pendant les exercices (en faisant passer l'air entre les dents, par exemple), ce qui apporte un soutien sonore à l'entraînement.
3. *La pratique régulière des exercices de souffle ne saurait être remplacée par une surveillance perpétuelle exercée par le sujet sur son propre souffle phonatoire.* Autrement dit, il ne sert à rien de « faire attention à son souffle tout le temps » –ce qui est d'ailleurs impossible– ; un entraînement régulier s'avère bien plus utile –et bien moins obsessionnel.
4. *La pédagogie du souffle phonatoire est orientée essentiellement vers la restauration du mécanisme de projection vocale.* La projection vocale est entendue ici comme « l'acte

² Pour plus de précisions, cf. « Pédagogie du souffle phonatoire » dans LE HUCHE, F.- *Pathologie vocale*.

vocal correspondant à une intention déclarée d'agir sur autrui », et c'est en cette intention de communication que réside l'intérêt de ce travail pour la classe de langue.

5. *La pédagogie du souffle phonatoire est orientée vers la précision et le naturel du geste. Autrement dit, sauf exception, il ne s'agit pas d'aller jusqu'au bout du souffle, mais d'apprendre à économiser son énergie. Comme le dit François Le Huche, ces exercices « sont des exercices d'adresse et non des exercices de musculation ». C'est pourquoi il est inutile, voire nocif, de se lancer dans des séries interminables : trois ou quatre répétitions de chaque exercice par séance suffisent largement*³.

Les exercices en position couchée

De nombreux exercices de respiration se pratiquent en position couchée. La position horizontale est, en effet, particulièrement adaptée à la pratique de la relaxation corporelle et donc au combat des inhibitions qui bloquent le plus souvent l'expression orale. Or, malgré l'importance de ces exercices en position horizontale, nous leur avons accordé une place relativement réduite⁴.

Pour ceux qui disposent d'une salle confortable ou d'une cour propre et équipée, d'une pelouse accueillante ou encore d'une débrouillardise inépuisable, voici donc trois des exercices possibles en position couchée, parmi les plus simples et utiles, à pratiquer de préférence habillé de vêtements où l'on se sent pleinement à l'aise (le lien de ces activités avec les exercices de relaxation est loin d'être fortuit). Une main doit rester posée à plat sur le ventre, l'autre sur la poitrine, afin d'améliorer la perception des mouvements.

Les points cardinaux

Cet exercice est particulièrement utile pour prendre conscience de la différence entre respiration abdominale et respiration thoracique, mais aussi pour se rendre compte qu'il est plus facile qu'il n'y paraît de contrôler la direction de l'air. Il consiste à : a) soupirer profondément⁵, puis respirer trois fois en dirigeant l'air vers le thorax (la

³ Rappelons-le, les exercices de respiration, fort utiles, doivent pourtant être pratiqués avec modération et prudence. L'hyperventilation est susceptible de provoquer vertiges et maux de tête. Si vous pratiquez certaines de ces activités en classe, les étudiants doivent être prévenus qu'ils peuvent et doivent arrêter l'exercice dès qu'ils ressentent la moindre gêne. Il est également conseillé de se renseigner systématiquement sur la présence d'asthmatiques ou spasmophiles : ils peuvent participer à l'activité mais devront faire l'objet d'une surveillance particulière.

⁴ Notre choix obéit à des raisons pratiques de gestion de l'espace physique : d'une part, les exercices de respiration en position debout ou assise, plus aisément réalisables dans toutes les conditions matérielles, sont ceux que les enseignants pourront plus facilement adopter dans leur routine quotidienne ; d'autre part, cette souplesse d'utilisation les rend aussi plus aisément partageables avec les étudiants.

⁵ Le soupir initial, que l'on retrouve dans de nombreux exercices de respiration, aide à « effacer » la modalité de respiration antérieure, en permettant de retrouver la position naturelle.

main posée sur la poitrine monte, l'autre reste en place) ; b) soupirer de nouveau, puis respirer trois fois en gonflant le ventre vers le plafond (la main posée sur la poitrine ne doit pas bouger...) ; c) soupirer, respirer trois fois en dirigeant l'air vers la gauche du ventre (la première fois, cela peut sembler difficile, mais il n'en est rien) ; d) soupirer, respirer trois fois en dirigeant l'air le plus loin possible vers le bas du ventre ; e) soupirer, respirer trois fois en dirigeant l'air vers la droite du ventre.

La bascule

La «bascule» aide tous ceux qui ont du mal à faire la part du ventre et du thorax dans leur respiration. Elle consiste à prendre de l'air avec le ventre puis, restant en apnée (pas d'expiration ni d'inspiration), à faire remonter l'air vers le thorax (une à deux secondes), puis le faire redescendre vers le ventre, le faire remonter vers le thorax, le faire redescendre, expirer. Bien entendu, l'apnée ne doit pas durer trop longtemps ! Juste avant l'expiration, l'air doit toujours revenir dans le ventre, puisqu'il s'agit d'encourager la respiration abdominale.

Le deux-quatre (et le deux-quatre huit)

Dans cet exercice très simple, que l'on peut aussi pratiquer en position assise ou debout, il s'agit d'inspirer en deux temps (l'air va toujours *vers le ventre*) et d'expirer en quatre temps, *sans à-coups*. On peut aussi inspirer en deux temps, rester en apnée huit temps, expirer en quatre temps. Le but est de parvenir à des inspirations très courtes suivies d'expirations beaucoup plus longues, qui sont celles convenant le mieux au chant et à la prise de parole.

Exercices en position assise

Les exercices de respiration en position assise sont particulièrement intéressants pour la classe. Aisés à mettre en œuvre même dans un milieu conventionnel, ils constituent –surtout pour les professeurs craignant le chahut– un préalable (voire un corollaire) idéal à de nombreuses activités dont, bien entendu, les jeux de rôle, car ils permettent aux étudiants de retrouver en quelques secondes une certaine sérénité. Nous conseillons cependant aux enseignants de ne pas s'en tenir à ces quelques exercices séduisants par leur facilité.

Récupérer son souffle

Cet exercice a pour but de retrouver un rythme de respiration naturel et régulier. Assis au bord d'une chaise, jambes légèrement séparées, coudes sur les genoux, dos rond, corps relâché –une position quasi fœtale, en somme–, il faut soupirer une fois profondément (et même bruyamment) puis laisser le rythme naturel de la respiration s'installer en se concentrant sur le mouvement du ventre, sans chercher à l'exagérer. Excellent aussi pour les professeurs après une séance de cours particulièrement éprouvante !

Le hérisson

Assis, pieds légèrement écartés et parallèles et posés bien à plat sur le sol, bras pliés, mains sur les cuisses, coudes tendus vers le bas et cou bien allongé pour bloquer la poitrine et éviter la tentation de diriger l'air vers le thorax (il ne s'agit pas de la position détendue de l'exercice précédent !), il faut poser une main légèrement arrondie sur le ventre, de façon à en voir le dos lorsque l'on incline le menton, comme si l'on tenait un hérisson (point de crispation, donc, ou sinon gare aux piquants imaginaires). L'on pratique alors la respiration abdominale décrite plus haut (le deux-quatre ou le deux-quatre-huit) en essayant de garder à l'œil le bout de ses doigts (s'ils ne sont plus visibles, c'est que l'on a mis l'air dans le thorax...).

Le cobra

Même position que le hérisson. Le regard est porté cette fois vers l'avant, mais le thorax ne doit toujours pas bouger. Il s'agit de pratiquer la respiration abdominale à partir d'une inspiration longue (de 5 à 10 secondes), mais en expirant le plus longtemps possible (20 secondes, ou davantage avec l'entraînement) sans ressentir d'inconfort et sans épuiser la réserve d'air. Le secret tient dans la douceur et la régularité du souffle.

Exercices en position debout

Pour améliorer sa prestation vocale au moyen, il ne suffit pas de se concentrer sur la durée et la portée de la voix : il faut, au préalable, porter une attention particulière à la verticalité, c'est-à-dire, à la bonne position du corps lorsque l'on se tient debout. Les exercices concernant la verticalité visent surtout à corriger certains défauts posturaux⁶ bloquant la respiration et entraînant donc des phénomènes de forçage et de fatigue. Lors de la réalisation d'exercices de verticalité en classe, il convient de s'assurer que les élèves en ont bien compris le but : il ne s'agit pas de remplacer une mythique grand-mère grognonne et son « mange ta soupe, tiens-toi droit ! », mais de lever certaines inhibitions de la parole à travers la libération expressive du corps.

La verticalité mériterait à elle seule un article complet ; faute de place, nous nous contenterons ici de deux activités de prise de conscience, dont la première tient en outre de la relaxation.

Les cinq points

⁶ Il existe trois grandes catégories de verticalité (dont seule la dernière convient à la projection vocale correcte) : l'asthénie, la raideur, l'aisance. Dans le premier cas, l'individu est mou et voûté, son corps n'est nullement préparé au mouvement ; dans le deuxième, la rigidité du corps (tête bloquée, thorax trop en avant...) est telle qu'elle limite le mouvement ; dans le troisième, le bassin est bien placé, l'individu est droit mais conserve une liberté totale de mouvement, les épaules ne sont ni trop remontées ni trop en avant, le corps dans son ensemble est stable...

Debout, bien droit (attention à ne pas cambrer les reins, à ne pas bloquer la tête ni le thorax, à ne pas raidir les genoux : aisance est le maître mot), pieds légèrement écartés et parallèles ; chaque position est maintenue quelques secondes et vient « s'ajouter » aux précédentes.

1) Baisser le menton ; 2) puis le coller à la poitrine ; 3) arrondir les épaules ; 4) avec douceur, laisser tomber le torse, bras ballants ; 5) relâcher le haut du corps jusqu'à toucher (ou presque) le sol (puisque'il ne s'agit pas de gymnastique mais de relaxation, le plus important n'est pas de toucher le sol mais de laisser aller le corps ; à ce stade de l'exercice, il devrait suffire d'une pichenette bien placée pour faire tomber le corps en avant... mais ne tentez pas l'expérience) ; puis revenir à la position initiale en exécutant les positions en ordre inverse. Une fois suffit.

Trouver son équilibre

Cet exercice vise à trouver le point d'équilibre latéral et frontal. En partant de la position verticale aisée de l'exercice précédent, et en conservant le corps le plus droit possible mais sans raideur, procéder à un mouvement latéral de bascule (en appuyant le corps sur l'une ou l'autre jambe). Le mouvement est d'abord très marqué, puis diminue progressivement jusqu'à l'arrêt complet, qui devra avoir lieu lorsque l'on pense avoir trouvé la position idéale (poids du corps équitablement réparti entre les deux jambes). On recommence alors l'exercice, mais cette fois avec un mouvement de l'avant (poids du corps sur les orteils) vers l'arrière (poids sur les talons)⁷.

Le travail sur la voix en position debout peut porter, entre autres, sur la gestion des volumes d'air⁸ ; sur le placement de la voix par rapport aux résonateurs et sur la maîtrise de la distance par rapport aux destinataires. Nous avons choisi ici, pour terminer, d'évoquer deux activités liées à la maîtrise de la distance.

Les échelles de voix

L'activité s'effectue cette fois par tandems. Face à face, à 30-50 cms. de distance, les deux participants échangent très brièvement des politesses. Puis ils reculent de deux pas, et rétablissent leur échange en ajustant la portée et le volume de la voix. Ensuite, ils reculent encore de deux pas et reprennent leur conversation. Ils reculent

⁷ Nous insistons : cette activité, qui ne dure que quelques secondes, peut être proposée en cours de jeux de rôles à des élèves dont la verticalité pose problème, mais seulement s'ils ont été sensibilisés à la problématique, afin qu'ils aient conscience du but de l'exercice (recherche d'une meilleure performance vocale, non leçon de bonnes manières).

⁸ Cf. par exemple « le cobra » ci-dessus.

enfin le plus possible et recommencent à parler. Pour terminer, ils refont le trajet inverse, en réajustant à chaque fois la portée et le volume⁹.

La balle-mot

Il faut ici prononcer le mot «mot» en insistant sur le *m* (« mmmot ») et en imaginant qu'il s'agit d'une balle de tennis que l'on fait rebondir devant soi, en ajustant à chaque fois la portée du lancer et le volume de la voix : d'abord doucement, à 50 cms. de distance ; puis avec un peu plus d'énergie, à 1 m. ; puis à 2 m., puis à 5 m., puis le plus loin possible. Il est possible de reprendre ensuite l'exercice en variant à volonté l'énergie du lancer et la distance parcourue par la balle-mot. On peut aussi terminer en grand cercle par un échange de balles-mots.

Bibliographie sommaire

Nous avons tiré l'essentiel de nos remarques théoriques de : LE HUCHE, F.-*Pathologie vocale. Thérapeutique des troubles vocaux 2* (Paris : Université Pierre et Marie Curie - Paris VI - UER de Médecine « Pitié-Salpêtrière », s.d.- 253 f. dact.).

S'agissant d'un titre peu accessible, nous conseillons à nos lecteurs de se tourner vers les ouvrages suivants :

CASTAREDE, Marie-France.- *La Voix et ses sortilèges* / préf. de Didier Anzieu.- Paris : Les Belles Lettres, 1987.- 280 p. (Confluents psychanalytiques)

CORNUT, Guy.- *La Voix*.- Paris : PUF, 1986.- 125 p. (Que Sais-Je ?, 627)

PFAUWADEL, Marie-Claude.- *Respirer, parler, chanter... La voix, ses mystères, ses pouvoirs*.- Paris : Le Hameau, 1981.- 242 p.

Ils glaneront aussi de précieuses idées et indications dans la plupart des ouvrages consacrés à l'expression orale, trop nombreux pour être cités ici. Enfin, pour les plus courageux, un ouvrage dense mais passionnant :

FONAGY, Ivan.- *La Vive voix. Essais de psycho-phonétique* / préf. de Roman Jakobson.- Paris : Payot, 1991.- 346 p. (Bibliothèque scientifique Payot)

⁹ Le professeur peut illustrer l'exercice en commençant par expliquer l'activité en s'adressant en tête à tête à un seul élève, en face de lui (la classe aura du mal à suivre...), en élargissant ensuite son « cercle d'écoute » aux élèves qui sont à un mètre de lui, puis à la moitié de la classe, puis à la classe entière...

Il convient également de signaler que cet exercice peut être réalisé simultanément par plusieurs tandems (pratique pour la classe...) ou en individuel (pratique pour le professeur...) : dans le premier cas, les participants sont alors placés en deux rangées se faisant face ; dans le second, on s'adresse à un interlocuteur imaginaire représenté par un objet fixe et l'on fait des enjambées plus grandes.