



# Troubles vocaux chez les enseignantes (étudiantes)



**Dr. Leo Meulenbroek**

**Associate Professor Occupation and Health, HAN University of Applied Sciences,  
University Teacher/ Voice therapist at the Institute for primary teacher education  
Arnhem/Nijmegen, The Netherlands**

# © Copyright

---

All rights reserved.

Aucune image, aucun schéma ou tableau de cette présentation ne peut être utilisé, sous quelque forme que cela soit sans la permission du copyright du propriétaire

Leo.Meulenbroek@han.nl





# Introduction I

---

## Utilisateurs professionnels de la voix

- 30% de la force de travail
- Voix dépendant
- Haut risque de développement de troubles vocaux
- Besoins professionnels
- Souvent des problèmes chroniques



# Introduction II

---

Enseignants :

Plus à risque de développer des problèmes de voix que d'autres professionnels !

(Smith et al., 1997, Verdolini & Ramig, 2001, Roy et al., 2004, Niebudek-Bogusz et al., 2006)

Plus d'absentéisme chez les femmes

(De Jong et al. 2006)

Les femmes ont plus de problèmes vocaux aigus et chroniques

(Roy et al. 2004, De Jong et al. 2006, Russell et al., 1998)





# La profession d'enseignant

---

- Source de stress (Smith et al. 2000, Murray-Harvey, 2005)
- Une forte sollicitation vocale
  - *Les troubles de la voix tendent à devenir chroniques*  
(de Jong et al., 2003)
  - *Les troubles vocaux influencent les arrêts de travail, l'angoisse psychologique et la qualité de vie*  
(Smith et al. 1997, de Jong et al. 2003, Krischke et al. 2005, Smolander & Huttunen 2006, Ma & Yiu 2001, Simberg et al. 2000)



# Troubles vocaux

---

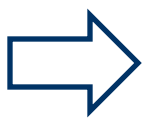
## Génèse multifactorielle:

- Charge vocale (fatigue, capacité réduite, dysphonie)
- Facteurs physiques
- Constitutionnels
- Environnementaux
- Personnalité
- psycho-émotionnels



# Dysphonie/Timbre voilé

- Fréquence plus basse avec des variations dynamiques moindres
- Moins attirante ou attractive pour les élèves
- Moins mémorisable par les élèves
- Intelligibilité réduite pour les élèves



(Morton, Watson 2001)

**Réduction de l'efficacité professionnelle**



# Problèmes vocaux

---

## Génèse multifactorielle:

- Charge vocale
- Facteurs physiques (posture, tension musculaire)
- Constitutionnels (voix fragile)
- Environnementaux (température, bruit de fond, pollution)
- Personnalité
- psycho-émotionnels





# Personnalité

---

- Joue un rôle sur les besoins d'un professionnel de la voix
- En relation avec la voix et les troubles vocaux:
  - Extraverti : nodules vocaux (Roy, 2000)
  - Introverti : dysphonie (Roy, 2000)

et

- ambitieux, perfectionniste



# Personnalité

---

Type-D:

- **Affectivité Négative (NA):**  
expérience négative des émotions
- +
- **Inhibition Sociale (SI)**  
tend à inhiber sa propre expression dans les interactions sociales



# Personnalité de type-D

---

- Plus de risque sur la santé en général (Denollet 2006)
- Recherche moins d'aide (Thomas 2006)
- Risque élevé de fort handicap vocal (Vanhoudt 2010)
- 4x plus de risques de problèmes vocaux (Meulenbroek 2010)
- Plus de neuroticisme, d'anxiété, d'angoisse, de dépression (de Fruyt 2002)



# Troubles vocaux

---

## Génèse multifactorielle:

- Charge vocale
- Facteurs physiques
- Constitutionnels
- Environnementaux
- Personnalité
  
- **psycho-émotionnels** (*stress*)



# Psycho-émotionnel

---

- Le stress contribue aux problèmes somatiques
- “La voix est le miroir de l’âme”
- Dépression, instabilité
- Associé avec une augmentation des tensions des muscles laryngés
- Risque pour le développement et la pérenité des troubles vocaux
  
- Le problème vocal peut provoquer de l’angoisse



# Psycho-émotionnel

---

## Stress Professionnel

- Présentation face à la classe
- Comportement des élèves
- Continuité du travail
- Tensions relationnelles avec les collègues
- Supervision



# Psycho-émotionnel

---

## Stress chez les étudiants enseignants

- Inconscient de la relation voix-profession, des besoins vocaux professionnels
- Les stages pratiques sont un choc inattendu: responsabilité, connaissance propre, comportement des élèves
- Evaluation
- >50% expérience stressante lors du stage pratique (Murray-Harvey, 2000)
- Audible : fréquence élevée et forte



# Psycho-émotionnel

---

Conséquences possibles :

- incertitude
- anxiété
- inhibition
- Manque de contrôle
- dysphonie





# Les enseignants aux Pays-Bas

---

- 80% de femmes,  
98% sont des femmes dans des groupes de juniors
- **59% plaintes vocales**
- **22% absentéisme**
- **20% traitement**

(F. de Jong, 2007)



# Enseignants débutants:

---

Plus de plaintes vocales lors des 5-7 premières années

- Que les étudiants enseignants (Thomas, 2006)
- Que les enseignants expérimentés (Kooijman, 2007)

Plus de grande tendance à développer des nodules vocaux

(Pérez Fernández et al. 2003)



# Enseignants étudiants (1)



- 85% sont des femmes
- Ne connaissant pas leur propre pratique vocale et les besoins vocaux de la profession (Kooijman et al., 2006)
- Au début d'une carrière vocalement exigeante
- Groupe **"à risque"** de survenue de problèmes vocaux!



# Enseignants étudiants (2)

---

- Tendance à sous estimer les besoins vocaux de la future profession (Kooijman et al., 2006)
  - 35% ont des plaintes vocales pendant l'enseignement  
(Fairfield & Richards 2007, Thomas et al. 2006)
  - Les problèmes vocaux au cours de la carrière professionnelle sont en lien avec la formation (de Jong et al., 2006)
- **Sont-ils bien préparés au besoin vocal de la profession ?**



---

**Pourquoi  
certains enseignants ont des problèmes  
et pas d'autres  
?**



# Charge vocale et capacité

---

Larynx: problème de fermeture, nodules, prédisposition

Condition/santé: fatigue, hormones, **usure**

Influence des toxiques : tabac, pollution

Environnement: acoustique, bruit

Psycho: trac , personnalité

Prédisposition aux blessures: homme-femme, âge

# Enseignants Primaire et Secondaire

---

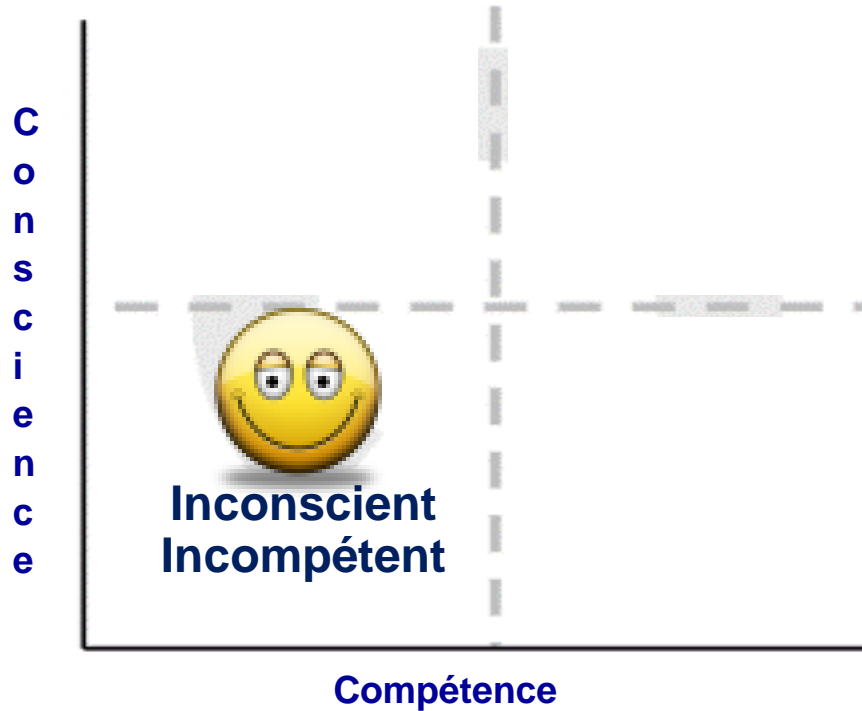
## Besoins professionnels :

- Besoin d'une importante capacité vocale et d'une endurance vocale dans une ambiance bruyante (plus de 116 dB; Jonsdottir et al. 2002)
- Voix claire
- Variations mélodiques et dynamiques
- Assurer avec de courtes périodes de récupération
- Circonstances changeantes



# Conscience et compétence ?

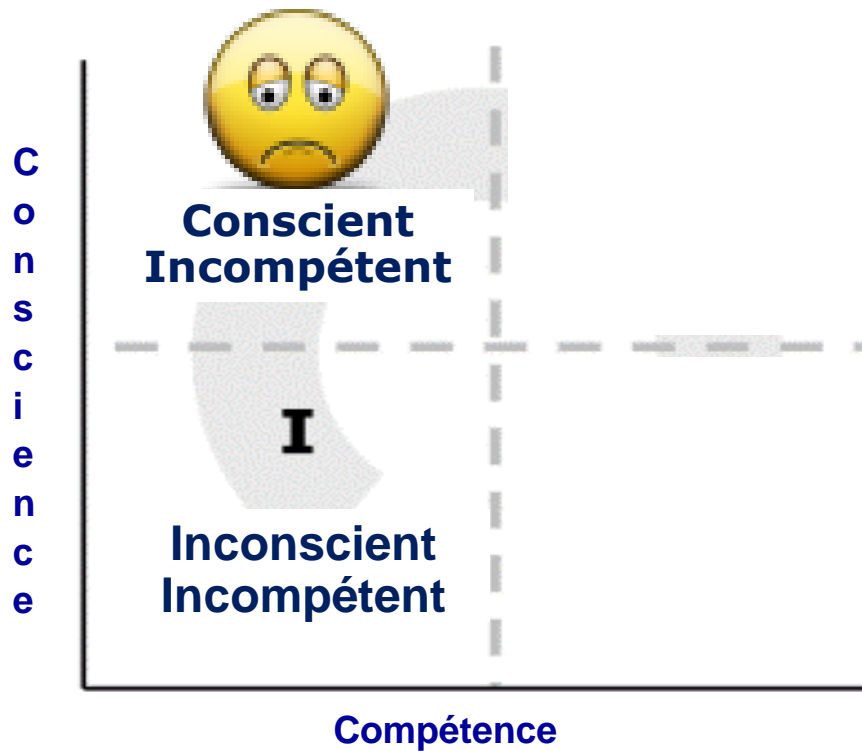
## Un processus ...





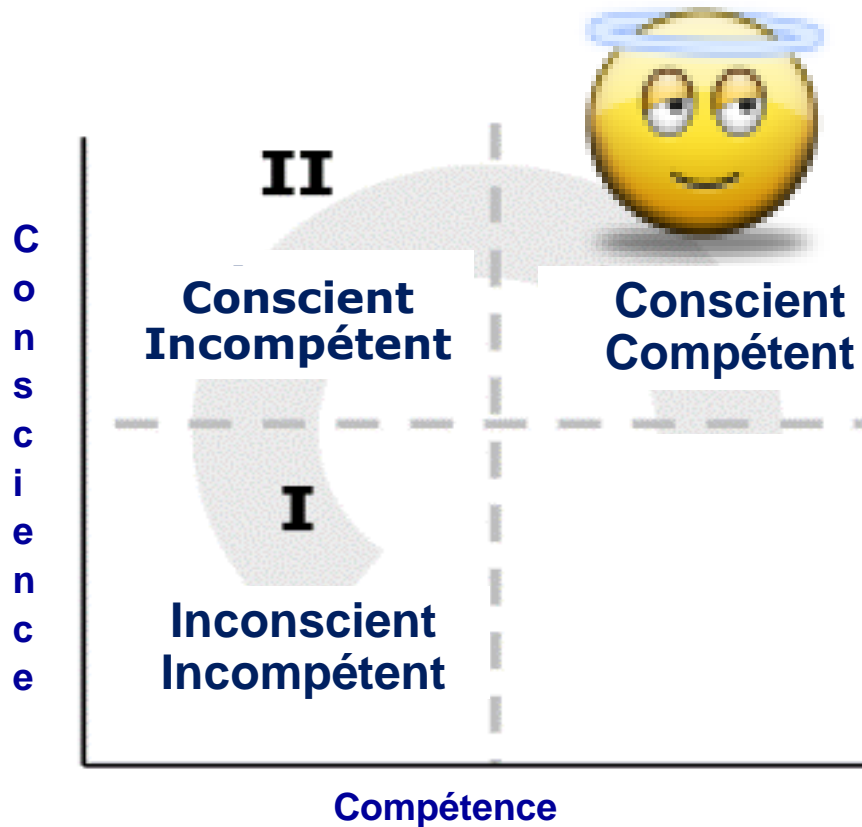


# Conscience et compétence ?



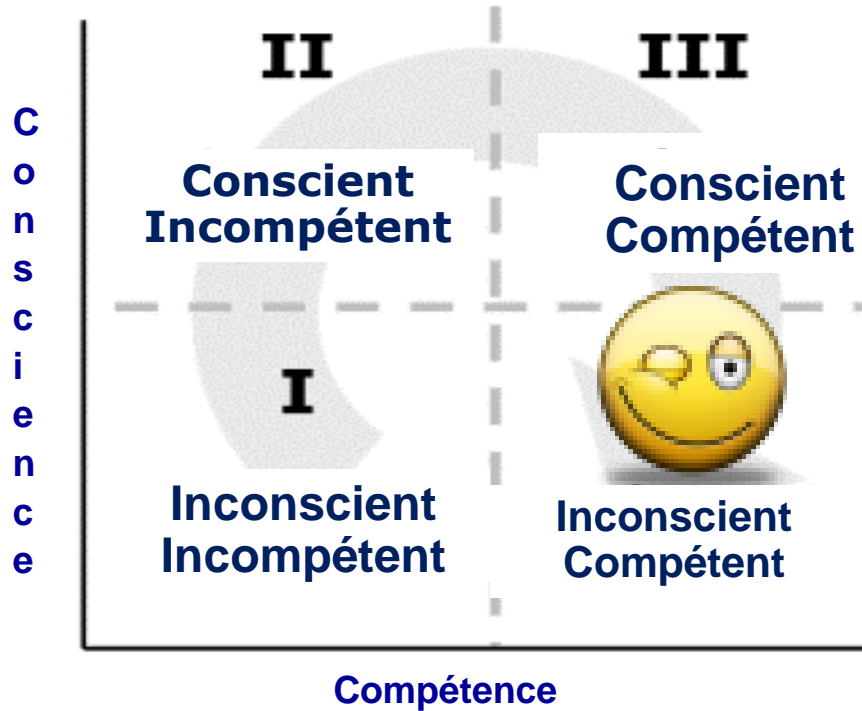


# Conscience et compétence ?





# Conscience et compétence ?



# Confusion pendant le processus

Frustration..



Confiant !?

Non concerné

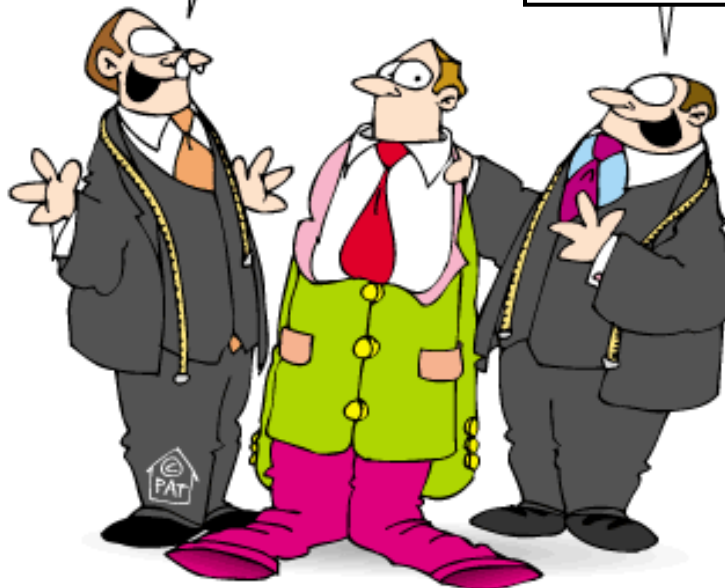


*Conscient*  
*Inconscient*  
*Compétent*

# Coaching: adapté et complet, pour la satisfaction de tous ...

Regarde!  
C'est  
excatement ce  
qu'il vous faut!!

Et ces couleurs...  
Juste  
ce que vous  
cherchez !!



© 2000, RAAT Makelaars bv.



# Pièges :

---

## En thérapie vocale:

- **généraliser** : travail de groupe, thérapie sur hypothèse ou probabilité
  - **problème de routine**: non basé sur l'évidence
  - **trouble orienté** : dysphonie = e.g. Pahn thérapie
  - **situation de laboratoire** : artificiel : pas un environnement réel
  - **thérapie directive**: unilatérale, statut hiérarchique du thérapeute
-



# La voix pendant la période d'éducation

---

*En général: Femmes enseignantes  
étudiantes (n=90) à la fin de leur formation :*

- Moins handicapées vocalement
- Moins de plaintes psychologiques

Femmes étudiantes **avec fort handicap vocal**  
à la fin de la formation:

- Plus de plaintes psychologiques
- Plus d'anxiété

(Meulenbroek, 2010)

Longitudinal study accepted for publication in Journal of Psychosomatic Research



# La voix après la formation

---

Femmes enseignantes étudiantes (n=70)

- 80% avec un handicap vocal lors du dépistage présentent une rechute après des années de traitement vocal
- Les étudiantes **avec une personnalité type-D** présentent une plus forte rechute après le traitement

(Meulenbroek et.al., 2010)





# Discussion

---

Le but est  
de réduire les risques multifactoriels  
dans la supervision des futurs professionnels  
enseignants

Par

Une approche multidimensionnelle, holistique  
individuelle influençant une prise de conscience des  
stratégies de coping



# Ergonomie vocale

---

“**Conscience**

des facteurs de risque liés au travail pour les troubles  
VOCAUX

et **connaissance** du  
comment améliorer la production de la voix et  
l’intelligibilité de la parole  
dans différents environnements de travail

Avec le **but d’éviter** les troubles vocaux liés aux  
activités”

(Sala, 2005)



# **Posez vous des questions à vous-même :**

---

Est ce que je connais et comprends  
l'étudiante ?

Est-ce que je comprends la profession ?

Quels sont les facteurs de risque du  
fait d'enseigner ?



# **Posez vous des questions à vous-même :**

---

Quelles sont les possibilités et les limites de l'enseignant ?

Est ce que je vois la relation avec la profession ?

L'étudiant est il handicapé ?

L'étudiant sent-il qu'il est handicapé ?

L'étudiant est-il conscient?



# Posez vous des questions à vous-même :

L'étudiant veut-il de l'aide ?

Quel type d'aide veut l'étudiant ?

Quels objectifs se donne-t-elle?

Quelles sont les raisons du non succès ?

Facteurs internes ou externes ?

Comment puis je faire les adaptations de l'environnement ?



# **Posez vous des questions à vous-même :**

---

Puis je aider l'étudiant ou avons nous besoin de l'aide d'autres professionnels ?

Est ce dans mes capacités?

Comment puis je faire devenir autonome l'étudiant ?

Quand dois je finir mon coaching / thérapie ?

# Stemergonomics

---

**Coachen un client/étudiant est  
une co-production :**

\*

***Pas seulement une adaptation  
des qualités et des limitations***

\*

**Qualité de vie**

# Changer!

*Changer la  
méthode de travail*

*Lever la main,  
respecter*

Observation  
dans la classe

“fatigue vocale : gorge  
douloureuse avec une raucité, un  
manque de volume après un jour  
de travail dans la classe”

*Fermer la fenêtre,  
baisser le  
chauffage*

*?? Fréquence  
plus basse, Améliorer la  
résonance*