

Quand s'éteint la voix des profs

Théophile Simon
Journaliste

Près de la moitié des enseignants souffrent de fatigue vocale à un moment de leur carrière, au point de devoir parfois changer de métier. Si certains pays sont plus gravement touchés que d'autres, les syndicats s'accordent sur l'urgence de sensibiliser davantage au problème.

Pour Sophie Defour, enseigner la littérature était un rêve. C'était aussi une victoire personnelle. Originnaire d'un milieu modeste, élevée dans un quartier populaire de Saint-Étienne dans le centre-est de la France, elle tombe amoureuse des belles-lettres lors de sa première année de lycée. Malgré ses bons résultats, ses parents ne la poussent pas vers les études supérieures. Pour eux, il faut travailler dès que possible. Mais Sophie Defour s'accroche, insiste pour entrer à la fac, travaille pendant sept ans pour payer ses études. Elle obtient son Certificat d'Aptitude au Professorat de l'Enseignement du Second degré (CAPES) du premier coup. « J'étais très fière du chemin accompli », se souvient-elle d'un sourire, dix-huit ans plus tard, depuis son appartement de Saint-Étienne.

Les réjouissances sont de courte durée. Comme beaucoup de professeurs en début de carrière, la jeune femme est envoyée dans un collège difficile de la région de Saint-Étienne. Elle y restera sept ans. « Il y avait une grande misère sociale. Beaucoup d'élèves étaient allophones. L'une des élèves avait les pieds brûlés parce qu'elle transportait des bacs d'eau chaude à la maison. J'ai passé trois ans à crier pour asseoir mon autorité, en vain. Un beau jour, j'ai fini par me retrouver aphone », raconte-t-elle.

Un peu de repos n'y change rien. Nous sommes en 2010 et Sophie Defour, alors âgée de 29 ans, ne retrouve pas sa voix. On lui diagnostique bientôt des vergetures sur les cordes vocales. La lésion est importante. L'enseignante finit par retrouver sa voix, mais ses cordes vocales resteront fragiles pour le reste de sa vie. Son principal outil de travail est durablement endommagé.

Près de la moitié des enseignants concernés

Comme elle, plusieurs millions de professeurs européens souffrent de troubles vocaux. Les études scientifiques, toutes réalisées à l'échelle nationale, peignent un tableau homogène à travers le continent. En France, le syndicat enseignant UNSA estimait en 2018 que près de la moitié des professeurs rencontrent régulièrement des problèmes de voix. Une proportion similaire a été mesurée aux Pays-Bas en 2006, en Italie en 2009, en Espagne en 2010, en Finlande en 2017. La fondation française MGEN avançait en 2019 que 16 % des professeurs ont été dans l'impossibilité de faire cours à cause d'un problème de voix au cours de l'année scolaire. Un quart d'entre eux ont déjà consulté un spécialiste à cause d'une

fatigue vocale. Les enseignants sont deux à trois fois plus exposés aux troubles vocaux que la population générale.

« C'est un important défi de santé publique, accentué par plusieurs facteurs de risque », débute Angélique Remacle, chercheuse en logopédie à l'université de Liège, qui a réalisé une étude mesurant l'usage de la voix chez une centaine d'enseignants belges de différents niveaux scolaires. « Le premier est celui du genre : les cordes vocales féminines vibrent à une fréquence deux fois plus élevée que celles des hommes, ce qui les rend plus vulnérables à la fatigue vocale. C'est une donnée cruciale quand on sait que les enseignantes sont sur-représentées dans les niveaux inférieurs, où l'on donne davantage de la voix. »

En plus des allergies et des reflux d'estomac, qui peuvent affecter les cordes vocales, la chercheuse souligne deux autres facteurs déterminants : la durée et l'intensité d'utilisation de la voix. « Un prof peut avoir appris à bien poser sa voix, mais l'utiliser trop longtemps et trop fort par rapport à sa capacité de récupération. C'est, encore une fois, particulièrement vrai avec les classes de jeunes enfants, où le bruit ambiant est souvent plus élevé. Or, le réflexe humain est de hausser la voix dans un environnement bruyant, ce qui aggrave le problème », détaille-t-elle.



↑ Sophie Defour, professeure de littérature au collège, chez elle à Saint-Étienne le 31 janvier 2025. «J'ai passé trois ans à crier pour asseoir mon autorité. Un beau jour, j'ai fini par me retrouver aphone.» Photo : © Théophile Simon

Les conséquences ne se limitent pas qu'au bien-être des professeurs. «Les problèmes de voix des profs impactent négativement l'apprentissage des élèves, car ceux-ci doivent faire davantage d'efforts pour percevoir et comprendre une voix altérée», alerte Angélique Remacle. «Cet aspect plaide encore un peu plus pour faire de la prévention auprès des professeurs en début de carrière et mieux accompagner ceux déjà atteints de troubles de la voix.»

Manque d'accompagnement

Ces mesures de prévention et d'accompagnement sont encore trop rares. Sophie Defour peut en témoigner. Une fois ses lésions diagnostiquées, la professeure de français s'est sentie abandonnée de toutes parts. «On ne m'a proposé aucune solution. Ma hiérarchie a d'abord refusé d'aménager mes horaires. Mon chirurgien et mes collègues m'ont conseillé de changer de métier, se souvient-elle. Mais

il était hors de question de renoncer au job de mes rêves. J'ai fouillé internet à la recherche de méthodes alternatives, afin d'utiliser ma voix le moins possible. Je découvre alors l'histoire de la pédagogie et réalise que la "classe autobus", où seul le professeur est actif, n'est pas le seul modèle.»

La «classe inversée», en vogue dans les pays nordiques, l'intéresse particulièrement. Avec cette méthode, les élèves découvrent le cours suivant à la maison, échangent durant la classe et sont rendus proactifs grâce à une multitude d'activités. À la manière d'un chef d'orchestre, le professeur n'a plus qu'à assurer la fluidité des travaux de groupe. Il force ainsi moins sur sa voix. «J'ai adopté la classe inversée avec un grand succès, en m'aidant notamment des nouvelles technologies, détaille-t-elle. J'aurais pu continuer encore longtemps

Près de la moitié des professeurs rencontrent régulièrement des problèmes de voix.

avec un emploi du temps allégé. Mais, au bout de cinq ans, l'administration a fini par me le refuser. Résultat, les lésions se sont aggravées. »

Après plus d'une décennie à batailler seule, découragée par les procédures épuisantes, Sophie Defour se résout aujourd'hui à abandonner sa vocation si chèrement acquise. Une véritable déchirure. « J'aimerais que les profs touchés par la fatigue vocale sachent qu'ils ne sont pas seuls, que des solutions existent, qu'il ne faut pas baisser les bras. L'institution doit davantage les soutenir », conclut-elle, amère.

L'enjeu est pourtant identifié de longue date par l'Éducation nationale. Il y a un siècle, le ministère listait déjà l'aptitude vocale comme l'un des prérequis pour devenir professeur et depuis 2003, la voix est classée comme l'un des trois risques professionnels de l'enseignant, aux côtés des troubles musculosquelettiques et psychosociaux. « Sur le terrain, pourtant, on reste loin du compte. Durant leur formation initiale, les étudiants sont sensibilisés de façon hétérogène avec des modules "corps et voix" dont la durée varie cependant d'une à douze ou dix-huit heures selon les régions. Du côté de la formation continue, des actions existent, mais elles sont beaucoup trop rares. La politique de prévention reste encore insuffisante. Il manque un programme national clair et homogène sur cette question », s'impatiente l'orthophoniste chargée de la prévention, Corinne Loie, qui œuvre depuis 25 ans à la MGEN pour mieux structurer les actions de sensibilisation à travers la France.

« Ce n'est pas un sujet en Allemagne »

Le cas français n'est pas unique. De l'autre côté de la Manche, Wayne Bates, de la NASUWT, l'un des principaux syndicats enseignants britanniques, fait écho à Corinne Loie. « Il n'existe aucun mécanisme à l'échelle nationale, ni lors de la formation initiale ni lors de la formation continue, déplore-t-il depuis Birmingham. Résultat, les profs sont livrés à eux-mêmes et ont tendance à associer leurs soucis de voix avec le mauvais comportement des élèves. Or, la fatigue vocale ne se résume pas au seul enjeu de la discipline. »

L'Irlande est tout aussi en retard. « Je ne connais pas la moindre politique publique pour protéger les voix des profs, regrette David Duffy, du syndicat TUI. Résultat, lorsqu'un enseignant nous sollicite pour une fatigue vocale, il est souvent trop tard. La personne est sur le point d'abandonner son métier pour protéger ce qu'il lui reste de voix. »

En l'absence de politique publique, les syndicats se retrouvent en première ligne. La NASUWT et la TUI organisent avec les moyens

du bord des formations pour les jeunes professeurs en début de carrière. Au Portugal, le syndicat FNE a réalisé deux grandes campagnes nationales sur le sujet en 2014 et 2015 au moyen de séminaires dans les écoles, de distribution de dizaines de milliers de livrets, de débats. Une série de recommandations avaient ensuite été adressées au gouvernement.

En Allemagne et en Autriche, en revanche, la fatigue vocale n'est pas vraiment un motif d'inquiétude. « Ce n'est pas un sujet en Allemagne », assure Maïke Finfern, présidente du GEW, le plus gros syndicat enseignant allemand. « J'y vois deux raisons principales. D'abord, une formation sur le sujet de la voix est systématiquement dispensée aux jeunes professeurs lors de leur formation initiale. Ensuite, les classes allemandes ne sont pas en format "autobus". Les élèves travaillent en petits groupes et les professeurs sont souvent accompagnés d'auxiliaires qui prennent en charge les élèves ayant des besoins spéciaux. »

Barbara Schweighofer, du syndicat autrichien GÖD-Lehrer, abonde dans le même sens. « Le format des classes permet aux enseignants autrichiens de ne pas avoir à parler toute la journée. Nous nous inquiétons davantage des enjeux d'audition ou de santé mentale des profs, explique-t-elle. Cela dit, peut-être que ce sujet ne remonte pas jusqu'à nous car il reste tabou. Pour certains professeurs, avoir des problèmes de voix est quelque chose de honteux. »

De Dublin à Birmingham en passant par Vienne, les syndicats se rejoignent sur un point : la fatigue vocale des profs est un sujet dont on ne parle pas assez. « Personne ne sait quelle est la véritable ampleur du problème, conclut David Duffy. Il est très difficile de mobiliser et de faire prendre conscience du problème. Il est urgent d'accélérer le travail de sensibilisation des enseignants. » ●

Les cordes vocales féminines vibrent à une fréquence deux fois plus élevée que celles des hommes, ce qui les rend plus vulnérables à la fatigue vocale.

↓ Des solutions simples, comme placer des balles sous les pieds des chaises, contribuent à réduire le bruit et à créer un environnement d'enseignement plus sain.
Photo: © Belga

