

Prendre soin de sa santé vocale et auditive

Par Meghan MacNeil, M.Sc., orthophoniste certifiée autorisée

Le mois de mai est le Mois de la communication, une période de sensibilisation à la santé de la communication et au travail des audiologistes et des orthophonistes. Le thème de 2025 est *Orthophonistes et audiologues : plus à offrir que ce que vous pensez*. Les orthophonistes qui travaillent dans le système d'éducation publique sont membres du NSTU. Leur rôle consiste à évaluer, à diagnostiquer et à traiter les troubles de la communication, en plus d'appuyer leurs collègues afin de répondre aux divers besoins d'apprentissage et de communication des élèves. Si beaucoup d'enseignant·e·s connaissent les difficultés de communication auxquelles les élèves font face, ils et elles ne sont pas toujours conscients des difficultés qu'ils/elles peuvent rencontrer. Les difficultés liées à la santé de la communication les plus courantes chez les enseignants sont notamment :

Voix

Les enseignants, tout comme les chanteurs, les avocats et les prêtres, sont des professionnels qui dépendent de leur voix pour exercer leur métier. Votre voix est un outil précieux, mais l'utiliser de manière inappropriée peut entraîner des conséquences néfastes telles qu'une mauvaise qualité sonore, des difficultés à contrôler son volume sonore et des douleurs ou de l'inconfort. Lorsque vous parlez, vos cordes vocales vibrent pour créer du son, de la même manière que les cordes d'une guitare produisent des notes musicales. Les cordes vocales fonctionnent le mieux lorsque l'on parle normalement et qu'elles sont bien hydratées. Crier ou hauser fréquemment le ton, parler pendant de longues périodes sans reposer sa voix ou même tousser ou se racler la gorge peut provoquer une irritation ou une inflammation des muscles entourant les cordes vocales. Une irritation répétée peut entraîner de graves problèmes vocaux qui peuvent nécessiter une intervention médicale pour y remédier. Pour protéger leur voix, les enseignant·e·s peuvent s'équiper de systèmes d'amplification dans leur classe, boire beaucoup d'eau et recourir à des pratiques d'appel et de réponse non verbales pour attirer l'attention au lieu de crier. Si vous sentez que votre gorge est sèche ou fatiguée, ou que votre voix est rauque ou éraillée, faites de votre mieux pour lui accorder du repos plutôt que de la solliciter davantage. Les orthophonistes qui travaillent auprès des adultes peuvent offrir des services gratuitement à toute personne possédant une carte santé de la Nouvelle-Écosse, par l'entremise de Hearing and Speech Nova Scotia (HSNS).

Modes de communication

Les enseignant·e·s maîtrisent l'usage et la compréhension du langage, et leur compétence s'améliore progressivement d'année en année, à mesure qu'ils gagnent en expérience. Cependant, ils et elles se voient souvent obligés de répéter à plusieurs reprises pour ensuite constater que les élèves ont les mains levées et se

demandent ce qu'ils/elles doivent faire. Beaucoup ignorent ou sous-estiment le nombre de façons différentes dont ils et elles communiquent avec les élèves, ainsi que les moyens d'améliorer les résultats et de réduire les frustrations. Une des stratégies les plus importantes est l'utilisation de matériel visuel. Le fait d'écrire des mots clés ou d'utiliser des images (même mal dessinées!) peut améliorer la communication en transformant des messages verbaux temporaires en informations permanentes. En donnant des instructions simples et en les répétant de la même façon chaque fois, on s'assure que les élèves ayant des troubles du langage et des fonctions exécutives ne se demandent pas s'il s'agit d'une nouvelle instruction ou d'une instruction déjà donnée. Faire des gestes pour illustrer les mots de vocabulaire et les nouveaux concepts permet aux élèves de vous comprendre plus rapidement et d'être plus à même de travailler sur le sujet de manière autonome. L'amplification vocale peut de nouveau améliorer la compréhension en classe en augmentant non seulement le volume, mais aussi la clarté des paroles. Perfectionner votre façon de communiquer n'est pas seulement un aspect de la conception universelle de l'apprentissage, c'est aussi un moyen de rehausser votre efficacité et votre confiance en classe. L'orthophoniste de votre école peut vous aider à améliorer la communication en classe.

Audition

Les écoles sont parfois bruyantes! Bien que les lois protègent les travailleur·se·s contre les bruits excessifs de machines ou d'équipement, le niveau sonore d'un couloir achalandé, d'un gymnase plein à craquer ou d'une classe animée peut rapidement devenir nocif pour l'ouïe. Il vous est peut-être arrivé d'assister à un concert et d'éprouver des difficultés à entendre par la suite, puis de retrouver une audition normale le lendemain matin. Cependant, une exposition prolongée et répétée peut avoir des conséquences irréversibles sur l'ouïe, causant énormément de frustration sur le plan personnel et professionnel. Parmi les symptômes courants de la perte auditive causée par le bruit, on retrouve la difficulté à entendre les sons aigus comme le gazouillement des oiseaux et à suivre une conversation lorsqu'il y a plusieurs sources sonores (par exemple, parler pendant que la télévision est allumée), ainsi que la nécessité de demander aux gens de parler plus fort ou plus lentement et des bourdonnements ou siflements dans les oreilles, appelés acouphènes. Vous pouvez protéger votre audition en aidant les élèves à comprendre et à surveiller le volume de leur voix afin de réduire le bruit en classe. Vous pouvez aussi collaborer avec l'équipe de santé et sécurité au travail de votre école pour améliorer l'acoustique des classes et réduire les échos et les réverbérations. Certains enseignant·e·s, comme ceux et celles qui enseignent la musique ou l'éducation physique, peuvent envisager le port de bouchons d'oreille spécialement adaptés, qui permettent de

réduire le volume tout en préservant la qualité du son. Le plus important est de faire évaluer régulièrement votre audition par un·e audiographe·tte afin d'établir un seuil de référence pour surveiller votre santé auditive. Les listes d'attente peuvent être longues, mais vous pouvez obtenir gratuitement une évaluation audiologique par l'intermédiaire de Hearing and Speech Nova Scotia (HSNS).

Les orthophonistes savent à quel point les changements touchant la santé de la communication peuvent être éprouvants, surtout pour les enseignant·e·s, qui sont des communicateur·trice·s professionnels, et qui sont donc particulièrement à risque. Apporter de petits changements dans votre pratique peut faire une différence dans la longévité de votre voix, de votre audition et de votre capacité à communiquer. En Nouvelle-Écosse, les orthophonistes et les audiologues sont des professionnels de la santé autorisés qui sont là pour vous aider; ils et elles ont plus à offrir que vous le pensez!

Meghan MacNeil est orthophoniste au Centre régional pour l'éducation de Strait. Elle est actuellement présidente de la Speech-Language Pathologists and Audiologists Association (SPAA) et présidente élue du Nova Scotia College of Audiologists and Speech-Language Pathologists (NSCASLP).