

Protéger sa voix

Pour les familles. Nodules aux cordes vocales et voix enrouée chez l'enfant.

Les signes à surveiller

- Voix rauque, éraillée ou voilée qui ne revient pas
- Voix pire le soir et après le sport
- Crie souvent ou utilise beaucoup sa voix
- Manque de souffle en fin de phrase, pousse avec la gorge

Jouer à la « bonne voix »

- Comparez trois voix : celle qui crie, celle qui chuchote, et la **bonne voix**, qui porte sans forcer.
- Dites « Bonjour, je m'appelle Léo » avec chacune, puis gardez la troisième pendant le souper.
- Ni crier, ni chuchoter, ni parler trop bas : les trois forcent la voix.

Respirer en parlant

- S'arrêter pour respirer à la fin d'une idée ou à une virgule.
- Ne pas finir ses phrases à bout de souffle.

À la maison

- Se rapprocher plutôt que crier d'une pièce à l'autre.
- Des signaux sans la voix : lever la main, taper deux fois des mains, une cloche pour les repas.
- Dans la fratrie : chacun son tour.
- Limiter les imitations de grosses voix.

Au sport

- Encourager sans crier : applaudir, crécelles, cloches.
- À l'entraîneur : « Il travaille sa voix avec une orthophoniste. Pouvez-vous l'encourager à utiliser un signal plutôt que de crier ? »

Eau et air

- Une bouteille d'eau dans le sac.
- Humidité de 45 à 50 % à la maison l'hiver ; foulard sur le nez et la bouche au grand froid.
- Surveiller la respiration par la bouche.

Quand consulter

- Voix enrouée **plus de 4 semaines** : voyez votre médecin pour un examen en ORL.
- Plus tôt si douleur, difficulté à avaler ou à respirer, bosse dans le cou ou sang.
- Une orthophoniste peut commencer pendant l'attente (au privé, sans référence).
- Pas besoin de silence complet : de courtes pauses aident davantage.

Protéger sa voix au travail

Pour le personnel enseignant, les éducatrices en CPE ou en garderie et les entraîneurs.

Les signes à surveiller

- Fatigue vocale en fin de journée
- Voix déjà perdue quelques fois
- Impression de devoir forcer pour être entendu
- Tension dans le cou, voix rauque et forcée

En classe ou au local

- Demandez un **amplificateur** : c'est la mesure la mieux appuyée par la recherche.
- Signaux non verbaux : cloche, chanson de rangement, geste pour le silence, lumières.
- Routines de transition pour éviter de répéter les consignes en criant.
- Se rapprocher des enfants plutôt que parler d'un bout à l'autre.

Pauses et respiration

- 5 à 10 minutes de silence, plusieurs fois par jour.
- Au dîner : silence et eau.
- Quelques respirations calmes avant le cours ; des phrases plus courtes ; respirer aux pauses.

Le bruit

- En service de garde, le bruit atteint en moyenne 56 à 71 dB, avec des pointes de 80 à 95 dB (CSQ).
- Des panneaux acoustiques ont réduit le bruit de 6 à 7 dBA dans des CPE québécois (IRSST).

L'hiver

- Humidité de 45 à 50 % au travail et à la maison (CHUM).
- Une bouteille d'eau à portée de main, même sans soif.
- Pas de cris au gymnase ni à l'aréna : sifflet et signaux.

Quand consulter

- Votre voix est votre outil de travail : consultez **dès 15 jours** (guide de la CSQ).
- Votre médecin demande l'examen en ORL ; une orthophoniste peut commencer en parallèle.
- Trouble de la voix lié au travail : réclamation possible à la CNESST, avec une attestation médicale.
- Changement soudain avec faiblesse ou visage qui tombe : 911.

Sources : OOAQ (2026) ; guide de la CSQ sur les troubles de la voix (2021) ; CHUM, fiche « Conseils généraux pour votre voix » (2025) ; IRSST (2005) ; Roy et collab. (2002, 2003). Information générale : ce guide ne remplace pas une évaluation.