



Commission scolaire  
des Grandes-Seigneuries

## Service d'orthophonie

# Le trouble de la voix chez l'enfant

### Conseils aux parents



Vous avez peut-être remarqué que votre enfant a une voix rauque, plus grave, fatiguée ou enrouée.

C'est probablement parce que les cordes vocales de votre enfant sont irritées. La voix est produite par les cordes vocales. Ce sont deux petits muscles situés dans la gorge juste en arrière de la "pomme d'Adam". L'air qui vient des poumons passe entre les cordes vocales et les fait vibrer pour produire la voix.

Voici quelques moyens et activités qui vous permettront d'aider votre enfant à faire attention à sa voix.

### QUELLES SONT LES CAUSES?

- L'enfant compense lorsqu'il a un rhume, une laryngite ou des allergies en toussant et en se raclant la gorge.
- L'enfant fait des abus vocaux (ex : crier, parler fort, chanter en forçant sa voix, parler lorsqu'il y a du bruit, imiter des voix et des bruits).

Les enfants qui présentent certains traits de personnalité sont également plus à risque : enfants anxieux, hyperactifs, etc.

### MOYENS À PRIVILÉGIER POUR AMÉLIORER L'HYGIÈNE VOCALE

- Expliquez à votre enfant qu'il y a des situations où il est possible de parler fort et d'autres où il faut parler normalement. Identifiez des moments où votre enfant parle trop fort et d'autres où il utilise une voix adéquate.
- Montrez à votre enfant comment prendre soin de sa voix. Lui expliquer que ses cordes vocales sont des petits muscles qui se fatiguent si on les emploie trop et mal.
- Évitez de parler fort pour que l'enfant utilise le même ton que vous.
- Baissez le volume de la télévision (ou autre bruit ambiant : balayeuse,

radio, etc.) afin d'éviter qu'il soit porté à crier pour vous parler.

- Encouragez votre enfant à venir à côté de vous lorsqu'il veut vous parler dans la maison plutôt que de vous parler d'une pièce à l'autre.
- Montrez-lui à tousser seulement quand c'est nécessaire pour éviter l'irritation. Faites-lui boire de l'eau souvent.
- Alternez les moments d'abus vocaux (par exemple, la pratique d'un sport) avec des moments plus calmes (bricolage, lecture d'un livre).
- Dites à votre enfant de parler à voix basse plutôt que de chuchoter.

### OÙ ET QUAND CONSULTER?

Si la problématique persiste ou est très importante, vous pouvez consulter :

- ✓ L'ORL : il examinera l'état des cordes vocales et décidera du traitement médical approprié.
- ✓ L'orthophoniste : il aidera l'enfant à mieux utiliser ses cordes vocales pour parler sans forcer sa voix.

Note : Comme il n'y a aucune conséquence pour la lecture et l'écriture, ce genre de problématique n'est pas pris en charge par l'orthophoniste scolaire. Par contre, si vous avez des questions, il se fera un plaisir de vous répondre.

### RESSOURCES

- Ordre des orthophonistes et des audiologistes du Québec : [www.ooaq.qc.ca](http://www.ooaq.qc.ca)

### AIDE-MÉMOIRE POUR VOTRE ENFANT

