

NOM

.....

Livret personnel

Maitriser sa voix et sa parole en public

par

Jean Sommer



**Lieu : L'Atelier Autrement
177 rue d'Alésia – 75014 Paris**

MAITRISER SA VOIX ET SA PAROLE EN PUBLIC

Bonjour

Je suis heureux de vous recevoir dans la formation que je vais animer en votre présence : « maitriser sa voix et sa parole en public ».
J'attends ce RDV avec impatience pour faire votre connaissance après quelques échanges de mails.

Nous le savons, la qualité d'une évolution personnelle ne peut se faire sans vraie rencontre. Le sujet de la voix et de l'expression appelle cela. C'est dans une relation directe et bienveillante que l'on progresse le mieux. Vous pouvez compter sur moi, sur mon expérience et mon écoute pour faire de ces deux jours un moment de plaisir et de connaissance partagé.

Si vous le souhaitez, apportez des documents personnels qui pourraient servir de base de travail pour vous faire progresser : discours, présentation, etc.

Note

Ce document remis à chaque participant du séminaire « maitriser sa voix et sa parole en public », par Jean Sommer, est confidentiel.

Ce document est soumis au droit de la propriété intellectuelle, et réservé aux membres de la formation. Vous ne pouvez ni le modifier, ni le distribuer, ni le vendre, ni l'offrir en totalité ou partie sous un quelconque format, sous peine de poursuites légales.

Le téléchargement de ce document vaut acceptation de la confidentialité de son contenu, et des conditions générales présentes sur le site La voix debout.

Si vous ne souhaitez pas vous soumettre à ces conditions légales, merci de supprimer ce document.

Bienvenue dans la formation

MAITRISER SA VOIX ET SA PAROLE EN PUBLIC

Ce que nous allons partager ensemble, vous permettra d'établir votre expression dans sa cohérence et sa force. Si vous êtes comme moi, vous savez que tout se gagne à condition de s'en donner les moyens. Un orateur, n'est pas un être d'exception. C'est souvent quelqu'un qui a travaillé et pratiqué. Qui a appris à faire avec ses qualités et ses défauts. Il n'est pas question d'être un héros... !

Ce que vous apprendrez au cours de ce séminaire, ce sont les bases pour trouver votre propre expression, pour gagner en confiance et pouvoir aborder n'importe quel public avec beaucoup de "*bienveillance*"... à votre égard (pas de message négatif).

Vous allez construire une démarche personnalisée et pérenne ; avec des repères solides et la certitude d'aborder sereinement les nouvelles échéances orales. Passer d'un cœur léger de l'ombre à la lumière, franchir d'un pas assuré les quelques mètres qui séparent le fond de scène et la tribune (réelle ou symbolique). Faire quelques pas, respirer, prendre la parole...

Pour cela, vous devez remplir 2 conditions :

1. Faire confiance. Savoir que vous avez déjà tout... Sauf ce qui vous manque !!!
Qui est à votre portée. Question de motivation.
En venant vous avez déjà fait 50% du travail !
2. Être simplement curieux et disponible.

Félicitations pour votre participation, et à nouveau : bienvenue,
Jean Sommer

Et maintenant une question essentielle :

Qu'attendez-vous de ce séminaire ? Quels sont les 3 objectifs qui feront de votre formation un succès ?

1. _____

2. _____

3. _____

Comment utiliser ce document.

Je vous recommande d'imprimer ce document pour vous en servir comme carnet de bord de notre session de formation.

Lisez le déjà avant de venir pour vous imprégner du parfum et de la structure du cours.

Je vous en rappelle les points importants

- La posture
- Le souffle
- La voix
- L'expression parlée
- Le mental du soliste

Chacun de ces chapitres est repris et développé sur le document et bien sûr durant la formation.

Ce document vous est personnel et des blancs y sont laissés pour les remplir de vos observations si vous le souhaitez.

Effectivement l'intérêt d'une formation en live est d'y introduire sa part d'expérience et de vécu. Y noter ses sensations, ses remarques, ses doutes, ses interrogations.

Faites le vôtre en le personnalisant de vos remarques précieuses qui vous serviront à la relecture à vous remémorer des détails vite oubliés.

En effet, sur deux jours de formation on ne peut pas tout mémoriser et ce n'est pas souhaitable

Il y a le temps de la mémoire intellectuelle

Le temps de la mémoire corporelle

Surtout ne rien brusquer à ce niveau.

D'ailleurs en reprenant ces exercices, plus tard vous ajouterez à ces premières observations d'autres observations qui viendront les enrichir.

Table des matières : pour une expression vivante

1 - La posture / L'ancrage - p. 6

- Se rendre visible. Donner de soi une **image** tonique. Verticalité et plexus.
- Partir d'un bon **ancrage** (bon pied) pour viser mieux (bon œil) et plus loin
- Être dans sa parole comme dans la danse : **souple et tonique**.
- Prendre conscience de la résonance corporelle (structure osseuse)

2 - Le souffle / les émotions - p. 8

Apprendre à se servir de la respiration profonde (ventrale) pour :

- Savoir se détendre (dilatation). Lâcher les tensions profondes (ventre / gorge)
- Se servir du couple de force colonne vertébrale et Colonne d'air
- Apprendre à localiser et à gérer ses émotions (bas ventre)
- Poser la voix et l'articulation. L'appui du diaphragme.
- L'inspiration positive.

3 - La voix / la phonation - p. 10

- Découvrir sa « vraie voix ». Sans freins (gêne ou serrage).
- Connaitre l'étendue de sa voix (des graves aux aigus). Sa **tessiture**
- Mettre en bouche les sons (« bol vocal ») Le bon **placement** des voyelles
- Donner du relief et du rythme à sa voix : le placement des consonnes (diction)
- Mettre en valeur les trois zones de résonances : nez / gorge / poitrine.

4 - L'expression parlée / l'élan expressif - p. 13

- Donner de l'élan et du sens à sa parole par l'élan du corps (gestuelle)
- Optimiser sa diction par le jeu de la modulation, de l'intonation et du phrasé.
- Visualiser son discours comme un structure vivante. 3 points forts à connaître.
- Comprendre la métrique et les niveaux de langage du français parlé.

5 - Le mental du soliste / l'énergie - p. 15

- Se préparer. Rassembler son énergie. S'ouvrir. Les 3 OUI.
- Se poser comme le soliste, celui dont on attend comme un cadeau... sa parole
- Parler jusqu'au dernier du dernier rang ; jusqu'au poisson rouge dans son bocal...
- Maitriser l'écoute, le silence et l'espace acoustique

1 - La posture / l'ancrage

- Se rendre visible. Donner de soi une image tonique. Verticalité et plexus.
- Partir d'un bon ancrage (bon pied) pour viser mieux (bon œil) et plus loin

L'appui / l'ancrage

La voix est un geste physique qui se construit à partir d'un appui.
Nos vies de citoyens nous ont parfois coupé de la terre.
Le « retour à la terre » est essentiel.

Pour vous aider à vous sentir fort(e) et légitime vous avez besoin de sentir le sol solide sous vos pieds. Solidité qui se transmet par conduction osseuse à tout le squelette et au mental. C'est le principe de l'ancrage.

Types d'exercices recommandés :

- les marches en conscience,
- les flexions, extensions à partir des talons
- les enroulements de la colonne vertébrale et reconstruction verticale.

.....

.....

.....

.....

L'œil / la visée / la portée

L'œil a un rôle essentiel à jouer. En fait la voix porte où le regard porte.
Dans un univers limité par des murs, des rues, des interdits, des contraintes où certains ne voient plus le ciel, la voix finit aussi par « avoir la vue basse ». Chez certaines personnes, elle devient sourde ou monocorde. Confinée.

.....

.....

.....

.....

Se tenir

- Se tenir. Être dans sa parole comme dans la danse : **souple et tonique**.
- Prendre conscience de la résonance corporelle (structure osseuse)

L'élan.

La parole sans élan se ramolli, s'égalise, perd de sa tonicité. Or c'est le corps qui parle, qui ponctue, qui relance ou s'arrête. C'est ce que j'appelle l'élan d'intention.

.....

.....

.....

Se présenter.

La manière d'entrer et de se présenter en dit long. Plus long que le discours qui suit...

Ne pas se dandiner ni se balancer d'un pied sur l'autre. Se stabiliser pour stabiliser l'écoute et l'attention du public. Pour faire autorité.

.....

.....

.....

La résonance.

Avant la voix il y a la vibration associée à notre structure osseuse comme à la caisse d'un instrument. Nous allons apprendre à identifier et exploiter cette particularité de la connaissance de soi. Et qui va nous aider à bien placer la voix.

.....

.....

.....

2 - LE SOUFFLE / LES EMOTIONS

Le ventre / la gorge

- Savoir se détendre (dilatation). Lâcher les tensions profondes (ventre / gorge)
- Se servir du couple de force colonne vertébrale et Colonne d'air
- Apprendre à localiser et à gérer ses émotions (bas ventre)

La respiration profonde est le moteur secret d'une expression libre et entière. Tout ce qui gêne la circulation de l'air entre les poumons et les lèvres a un effet sur la parole.

.....

.....

.....

.....

Colonne vertébrale / colonne d'air

Souplesse du ventre et tonicité (souple) de la posture vont de pair.
Souplesse du ventre (respiration / émotions) et tonicité de la posture (ancrage et élan).
La colonne d'air peut se comparer au jet d'eau qui tient une balle de ping pong en équilibre.
Avec le double exigence de la direction et de la bonne pression.

.....

.....

.....

.....

Gérer les émotions

Le ventre est le siège des émotions profondes. C'est là que se joue nos réflexes de survie.
Entre autre la peur qui nous saisit. Qui nous fige ou nous bloque.
Il est important d'apprendre à connaître et débloquer cette région du corps.

.....

.....

.....

.....

Poser la voix / le diaphragme

- Poser la voix et l'articulation. L'appui du diaphragme (trampoline vocal)
- L'inspiration positive.

Bien placer sa voix c'est lui rendre son appui naturel (base des poumons / diaphragme).
Base parfois perdue du fait d'une respiration mal positionnée ou réduite (haut des poumons)

.....

.....

.....

.....

L'inspiration positive. Le grand OUI

Avant les mots il y a l'inspiration (prise d'air). De la qualité et de la nature de cette inspiration (libre ou contrainte / heureuse ou contrariée) dépend l'expression qui va suivre.

.....

.....

.....

.....

3 - LA VOIX / LA PHONATION

- Découvrir sa « vraie voix ». Sans freins (gêne ou serrage).
- Connaître l'étendue de sa voix (des graves aux aigus). Sa **tessiture**

Découvrir sa vraie voix

Souvent sans le savoir nous nous cachons derrière une voix d'emprunt. Une voix « gentille » ou faussement « sérieuse » ou « étouffée », « timide », etc, derrière un masque...

.....

.....

.....

Connaître l'étendue de sa voix / sa tessiture

Même sans faire du chant, il est intéressant d'être informé sur sa tessiture. Cela nous servira dans l'expression des voyelles et pour moduler la parole (remède à la monotonie)

.....

.....

.....

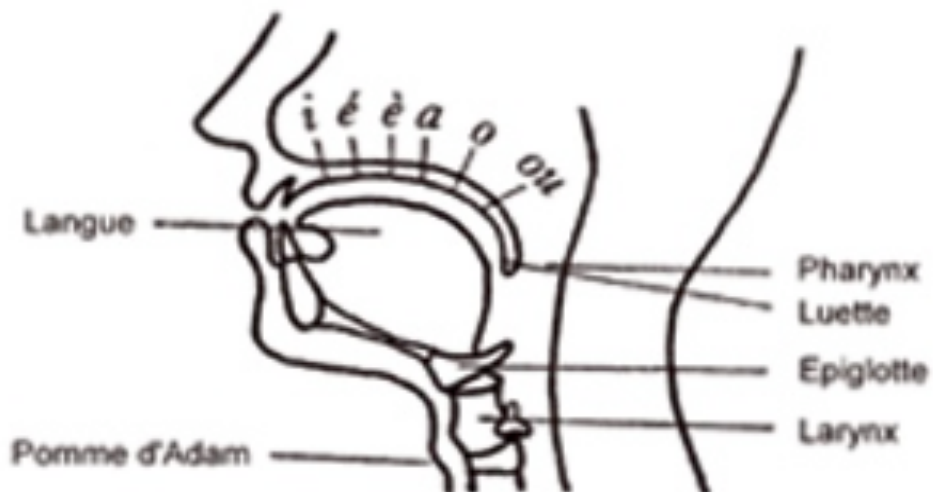
.....

Placer les sons : les voyelles et les consonnes

- Mettre en bouche les sons (« bol vocal ») Le bon **placement** des voyelles
- Donner du relief et du rythme à sa voix : le placement des consonnes (diction)

Les voyelles

La bouche intérieure est faite de plusieurs cavités (les formants). Chaque voyelle doit être émise à la bonne place pour produire son meilleur effet et sans fatigue.



.....

.....

.....

.....

Les consonnes

S'exercer entre avec un ventre tonique et « rebondissant » (Doigt sous les dernières côtes / appui du diaphragme). Et une douce fermeté en bouche (articulation)

Les lèvres vont vers l'avant...

Musc – dune – rustre – rhume – cruche – lustre – frustrer – juste – buste – plus – turc – brute – prune – brume – buffle – bûche.

Les lèvres vont vers l'arrière

Sec – texte – presque – geste – terre – fresque – elle – benne – herbe – pic – tic – tchèque – chèque – peste – prêtre – piètre.

Mixte des lèvres (par exception, faire sonner le « e » final)

Tige – bridge – type – guide – grippe – crise – brise – éclipse – liste – lettre – palme – sèche – claque – alpes – palpe – gamme.

Détachez chaque syllabe (tion = si.on)

Accessoire – restitution – ébullition – obstruction – abstraction – décoction – spoliation – inspecter – extraction – surexposition.

Mobilité de la langue

Si Liza s'enlise dans les liserons, Liza salira ses lacets lisses

.....

.....

.....

Les 3 zones de résonance

- Mettre en valeur les trois zones de résonances : masque / nuque / poitrine.

Masque / nuque / poitrine

La voix est double. Intériorisée (résonance osseuse) et extériorisée (résonance aérienne). Voilà pourquoi à l'écoute d'un enregistrement (extérieur) on a du mal à reconnaître sa voix « coupée » de la résonance intérieure.

Cette résonance osseuse intéresse toutes les parties du corps vibrant et plus précisément les zones indiquées : le masque / la nuque / la poitrine.

.....

.....

.....

4 - EXPRESSION PARLEE / ELAN EXPRESSIF

- Faire vivre ses mots. Donner de l'élan sa parole. Habiter son texte (gestuelle)
- Optimiser sa diction par le jeu de la modulation, de l'intonation et du phrasé.

La diction. Le geste de la parole.

La parole en public exige une mise en bouche et en corps pour être « spectaculaire » et plus facilement compréhensible de tous. Les gestes d'ouverture y contribuent.

.....

.....

.....

.....

La modulation

L'élément mélodique de la voix s'exprime dans les variations de hauteur de la voix. Autant dans l'énoncé court des mots que dans les inflexions de la voix sur la durée du discours. La modulation, nourrie par les émotions, contribue à une parole dynamique et vivante.

.....

.....

.....

.....

Le phrasé

Le phrasé est la manière de découper et d'exposer les idées. En phrases courtes ou longues, avec ralentis, accélérations, arrêts, respirations, suspensions, etc.

.....

.....

.....

L'intonation / (La lecture en public)

L'intonation est l'humeur générale que l'on donne à ses mots en fonction de ses émotions, de son humeur de l'instant, du public et du sens que l'on veut donner à son discours
La lecture en public est un acte périlleux souvent génératrice d'ennui et de bâillements...

.....

.....

.....

.....

- Structurer son discours. La préparation. Le plan / les 3 points. Le style.
- Comprendre la métrique et les niveaux de langage du français parlé.

Structurer sa parole

La prise de parole vise l'économie et l'efficacité. Phrases courtes, efficaces. Plan structuré. Définition des objectifs.

.....

.....

.....

.....

Le français

Le français est une langue magnifique mais pleine de pièges. Entre autres, le placement de l'accent tonique, en fin de phrase (ou dernière syllabe). Ce qui en se répétant génère de l'ennui.

.....

.....

.....

.....

5 - LE MENTAL du SOLISTE

- Se préparer. Rassembler son énergie. S'ouvrir. Les 3 OUI.
- Se poser comme le soliste, celui dont on attend comme un cadeau... sa parole
- Parler jusqu'au dernier du dernier rang ; jusqu'au poisson rouge dans son bocal...
- Maitriser l'écoute, le silence et l'espace acoustique

Se préparer, se recentrer. S'ouvrir

En quelques gestes avant de prendre la parole, on va mobiliser la confiance et l'énergie. S'ouvrir (inspiration). Se donner l'élan intérieur. Les OUI d'ouverture : YES, OUI, YA

.....

.....

.....

.....

Incarner le soliste

Là où se pose l'orateur le regard de l'assemblée se rassemble. Il est le centre, le pôle. Il est comme le pilier invisible de l'audience. L'accepter. L'assumer. L'incarner.

.....

.....

.....

.....

Parler loin

Accorder l'œil, la voix et le corps pour qu'ensemble ils aillent porter le message jusqu'au dernier rang. Parler à chaque personne et même au poisson rouge...

.....

.....

.....

.....

