

La technique vocale et la respiration

Présentation :

Avant de prendre la parole, il faut comprendre l'organe qui vous le permet : votre voix. Cette matière et les exercices mis en place vous permettront d'appivoiser votre voix. Vous pourrez ainsi en exploiter toutes les capacités quand vous serez dans une situation de prise de parole.

Qui dit technique vocale, dit aussi gestion du souffle et de la respiration. Apprendre à respirer avant et pendant une présentation orale est déterminant. Quelqu'un qui est « à bout de souffle » lors d'un discours ne sera pas audible par un public. « Porter sa voix » est une gymnastique qui implique tout votre corps.

Le souffle c'est aussi notre façon de distribuer les pauses et les silences : autant de balises qui vont justement aérer le texte, pour le faire parvenir de la manière la plus fluide et la plus directe à votre interlocuteur.

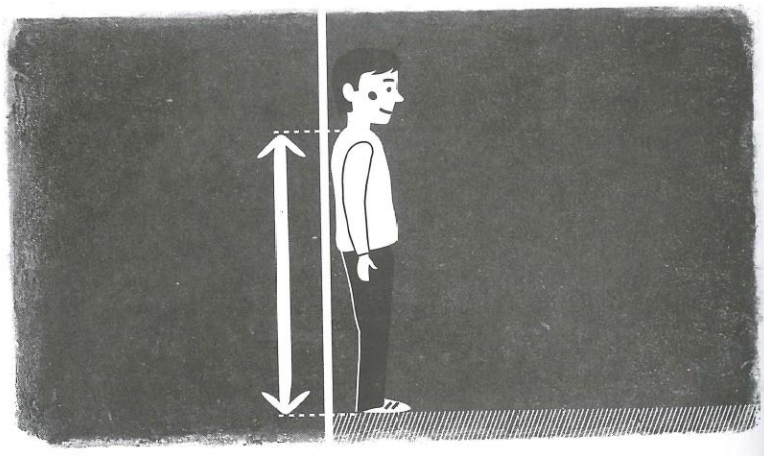
Objectifs :

- Respirer lors d'une prise de parole.
- Projeter sa voix.
- Gérer ses émotions par la respiration.

☞ Respirer lors d'une prise de parole.

L'air, c'est le carburant de la voix. Les poumons en sont le moteur. Ainsi, il faut apprendre à oxygéner l'appareil vocal pour porter un discours en public.

Au cours d'une prise de parole, le corps doit être « en posture », bien ancré au sol, les pieds alignés avec les épaules et le dos bien droit, de telle manière à former une colonne d'air où l'oxygène circule aisément entre la bouche, le nez, les poumons et le ventre.



☞ Projeter sa voix.

Cette compétence renvoie au fait de diriger la voix vers un interlocuteur de manière à être entendu clairement, même par une personne assise tout au fond d'une salle.

La projection varie en fonction du timbre de voix de l'orateur, de l'acoustique et de la taille de la pièce. Vous devez toujours visualiser la personne qui est au dernier rang de la salle dans laquelle vous vous exprimez : la personne doit parfaitement entendre votre voix. Vous devez prendre le réflexe de projeter votre voix, comme si la pièce était traversée par une montagne et qu'il fallait se faire entendre au-delà.

☞ Gérer ses émotions par la respiration.

Prendre la parole en public provoque généralement des émotions fortes avant ou après le discours : le stress, l'angoisse, l'anxiété, ou à l'inverse, l'euphorie et l'excitation. Parfois, toutes ces émotions se mélangent. Vous devez parvenir à les maîtriser car elles peuvent vous paralyser ou vous faire perdre le fil de votre propos. Il est indispensable que vous soyez dans l'instant présent, pour être en connexion avec votre auditoire, afin que ce dernier le ressente pleinement.

La respiration est essentielle dans la maîtrise de ces émotions. Il existe deux techniques pour travailler à cet objectif :

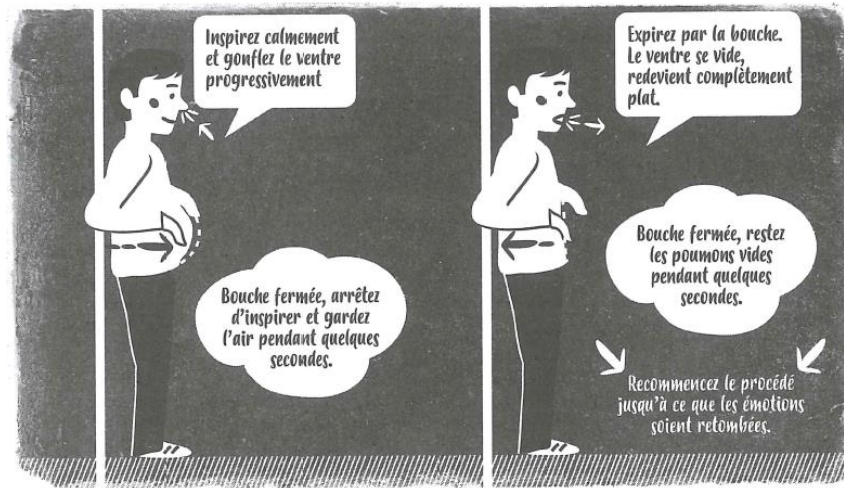
- La respiration abdominale ou ventrale.
- La pratique de la méditation.

Exercices d'entraînement :

La respiration abdominale ou ventrale

Axes de travail : la maîtrise du corps et de la voix.

Objectif : trouver le calme et la sérénité avant de prendre la parole.



1. Bouche fermée, main sur le ventre, inspirez par le nez. Le ventre se gonfle naturellement. Inspirez calmement et gonflez le ventre progressivement.
2. Bouche fermée, arrêtez d'inspirer et gardez l'air pendant quelques secondes.
3. Expirez par la bouche. Le ventre se vide, redevient complètement plat.
4. Bouche fermée, restez les poumons vides pendant quelques secondes.
5. Recommencez le procédé jusqu'à ce que les émotions soient retombées.

La méditation

Axes de travail : la maîtrise du corps et de la voix ; l'introspection.

Objectif : trouver la sérénité avant de prendre la parole.

- ① S'allonger de manière à se sentir le plus à l'aise.
- ② La méditation. La méditation se déroule en 4 temps :
 - la respiration abdominale (7 minutes). Fermer les yeux et se détendre. Placer une main sur le ventre et constater l'apparition de la respiration abdominale. Ralentir progressivement le rythme de la respiration et prendre conscience progressivement de l'air qu'on inspire et qu'on expire.
 - le poids du corps (7 minutes). Vous êtes toujours en train de respirer par le ventre. Prenez conscience du poids de votre corps, notamment les pieds, les talons, les mollets, les cuisses, les mains, les épaules ou encore le crâne en contact avec le sol. Ralentissez le rythme de la respiration.
 - la pensée positive (7 minutes). Pensez à un souvenir d'enfance ou un moment où vous avez pu ressentir une grande joie dans votre vie. Visualisez cet instant et replongez-vous dans cette émotion.
 - le réveil (7 minutes). Bougez les extrémités de votre corps afin de revenir petit à petit à vous. Concentrez-vous sur un son puis ouvrez vos yeux. Vous pouvez vous redresser et vous étirer si vous le souhaitez.

S'échauffer et trouver son corps d'orateur

Axes de travail : la maîtrise du corps et de la voix ; l'introspection.

Objectif : préparer son corps, son souffle et sa voix pour une prise de parole.

① Détendre le haut du corps (3 minutes). Décrire lentement des cercles avec les épaules, dans les deux sens, en respirant. Progressivement, accroître l'amplitude du mouvement et sentir la souplesse gagnée. Détendre le cou en décrivant des demi-cercles avec la tête, en passant d'une épaule à l'autre, sans la basculer en arrière. Respirer profondément.

② Retrouver la respiration basse (2 minutes). Aplanir son dos contre un mur en supprimant la cambrure. Vérifier que le haut du dos est aussi plaqué contre le mur, et décontracter les épaules. Dans cette position, fermer les yeux et trouver une respiration apaisante, proche de celle du sommeil. Le visage est entièrement détendu et immobile, la bouche s'ouvre légèrement. Le ventre devrait naturellement se synchroniser avec la respiration. Si ce n'est pas le cas, souffler dans une paille imaginaire pendant les expirations puis relâcher la bouche pendant les inspirations.

③ Poser le son sur le souffle (3 minutes). En posture contre le mur, maintenir une bande de papier à 20 cm de la bouche. Souffler sur le papier en prononçant la lettre U. Maintenir une pression d'air régulière de sorte que la bande de papier, repoussée par le souffle, garde autant que possible la même position, pendant toute l'émission du son. Varier hauteurs et durées.

Respirer en posture (3 minutes). Hors du mur, ajuster la posture : pieds parallèles et très légèrement écartés, épaules détendues, sommet du crâne tiré vers le ciel et le torse ouvert. On doit se sentir non seulement grandi, mais plus vif, plus disponible.

Ajuster la voix (2 minutes). Prononcer les phrases ci-dessous en ajustant le volume sur la hauteur des lettres. Trouver le maximum de contraste.

JE SUIS VENU(E) ICI POUR M'EXPRIMER.

JE SUIS VENU(E) ICI

POUR M'EXPRIMER.

JE SUIS VENU(E) ICI POUR

M'EXPRIMER.

JE SUIS VENU(E) ICI POUR M'EXPRIMER.

JE SUIS VENU(E)

ICI POUR

M'EXPRIMER.

L'archer

Axes de travail : la maîtrise du corps et de la voix.

Objectif : créer des relations précises avec son auditoire, par les intentions de la voix.

À faire à plusieurs.

① Ajuster la voix (2 minutes par élève). Un élève est sélectionné pour jouer le rôle d'un archer. Le reste du groupe est réparti dans l'espace, dos tourné à l'archer. Ce dernier dirige son regard vers l'un des élèves de dos et l'invective sans prononcer son nom. Les personnes se sentant visées lèvent la main. Comme l'archer qui vise et remonte son arc, prenez votre temps avant de parler : placez votre corps et envoyez la bonne énergie vocale selon la distance de sa cible.

② Créer les connexions (3 minutes). L'archer reste dans un coin de la pièce tandis que les autres élèves, sans quitter leur place d'origine, se retournent. Sur un sujet simple (vacances, parcours scolaire etc.), l'archer prend la parole. Adressez-vous précisément à toutes les personnes face à vous. À chaque connexion, c'est-à-dire chaque fois que l'archer s'adresse à une personne, l'élève ciblé lève le bras discrètement.