
NOS VOIX : IMPACT ET MAÎTRISE

Conférence interactive

A l'ère du mail, la **communication orale** reste primordiale.

A l'oral les mots prennent **un sens plus riche qu'à l'écrit**, par l'intonation, la ponctuation, l'émotion qui transparait. **Ce qui semblait neutre sur un écran peut devenir ironique, agressif ou manquer de conviction en étant prononcé, notamment au téléphone où le non verbal ne joue pas.**

Notre **pouvoir de conviction, l'efficacité de notre communication orale**, au delà des mots passe pour une grande part par la **maîtrise de notre voix**.

Il y a autant de voix que de personnes : voix d'homme, voix de femme, voix rauque, feutrée, cristalline, grave, éraillée, criarde, enveloppante, nasillarde, mystérieuse...

Notre voix nous caractérise plus que notre visage, elle véhicule notre vécu, nos émotions, nos intentions ; elle est notre image sonore.

Nous identifions une personne à sa voix mais qui reconnaît sa propre voix enregistrée ? Et c'est pourtant cette voix que les autres entendent, écoutent et reconnaissent.

Certaines voix nous charment, nous convainquent, nous touchent, d'autres nous insupportent, nous agressent ou nous laissent froids. Mais quel est **l'impact de notre voix** sur les autres ?

Notre voix transmet notre conviction. Elle porte nos messages et l'intonation donnée à un mot, à une phrase, peut en changer complètement le sens.

Notre voix porte le mot et en dit plus encore par elle-même : timbre, registre, hauteur, intonation, expression, prononciation, diction, rythme, silences, respiration, puissance, nuances, émotions... parlent pour nous et ne doivent pas le faire à notre insu.

Nous pouvons **travailler notre voix**, pour donner du souffle, du rythme, de la fluidité à notre discours, pour expérimenter la puissance du silence, la variété des intonations, des accents, pour la maîtriser afin qu'elle ne se fatigue pas, ne trahisse pas nos émotions....

Travailler notre voix pour qu'elle devienne **une musique au service de la relation avec l'autre**, et transmette fidèlement ce que nous sommes et ce que nous voulons signifier.

Conférence interactive de 2h

Objectifs de l'intervention :

- ⇒ **Prendre conscience de la richesse, l'importance et l'impact de la voix qui porte les mots dans la communication orale**
- ⇒ **Réfléchir à la voix qui nous correspond vraiment** (timbre, hauteur, richesse...), à l'impact de sa voix sur les autres, à l'impact des voix des autres sur nous.
- ⇒ **Acquérir des outils pour mieux manier sa voix** afin de
 - Maîtriser son ton pour qu'il soit en cohérence avec l'intention du discours. Poser les émotions. Donner la bonne tonalité.
 - Faire vivre ce que l'on veut dire, pouvoir moduler sa voix.
 - Mettre en page son discours à l'oral : savoir "souligner" un mot, le mettre "en italique", "en gras", "aller à la ligne"...
 - Savoir parler plus fort ou moins fort, moins vite, sans hésitations, sans "euh..."
 - Savoir faire passer son intention en tempérant les excès, sans crier, sans bafouiller... avec une voix ferme et respectueuse.
 - Pouvoir développer de la puissance sans être en état de tension intérieure pour le faire, mais en souplesse et dans le confort. Ne pas se fatiguer la voix, ne pas s'essouffler.
 - Rechercher une voix riche et expressive pour captiver, convaincre et mobiliser auditoire et interlocuteurs.
 - Être capable de parler dans toutes les circonstances, de maîtriser sa voix notamment en cas d'émotion, de stress, de trac.
 - Se synchroniser vocalement avec son interlocuteur.

Méthode et outils

- Vidéos et analyses
- Exemples en direct
- Exercices collectifs
- Interactivité avec le public : réponses aux questions
- Technique vocale issue de l'art lyrique et théâtral
- Études scientifiques à l'appui

Matériel nécessaire

Vidéo projecteur, Écran, Sortie audio

Micro madona ou micro cravate - si besoin en fonction de la taille et l'acoustique de la salle

Thèmes & exercices abordés :

Écoute de voix enregistrées :

- Prendre conscience de ce que transmet inconsciemment une voix : identité, aspect physique, personnalité, psychisme, émotion...
- Les caractéristiques physiques de la voix : fréquence (Herz), puissance (Décibels) et harmoniques (timbre de la voix)

Sensibilisation :

- Voix l'homme / Voix de femme : impact, atouts, similitudes & différences

Réflexion personnelle

- Ce que j'aime / je n'aime pas dans une voix : son impact sur moi
- Ce que j'aime / je n'aime pas dans ma voix : ce que j'aimerais travailler

Comprendre les différentes composantes du para verbal

- Timbre, résonance, registre, soutien, volume, hauteur, intonation, ton, prosodie, accent, rythme, tempo, débit, pauses, silences, articulation, prononciation...
- Le rire, pur para verbal : écoute conscience et contrôle

Exemples de voix enregistrées :

- Analyser les voix qui marquent : bonnes et mauvaises pratiques
- Travailler son écoute : écoute sélective, faire abstraction, écoute active

Techniques & outils pour améliorer sa communication orale, notamment au téléphone :

- Capter et garder l'attention des auditeurs sur la durée
- S'imposer par la voix
- Faire entendre sa voix de femme au milieu d'hommes
- Varier les intonations
- Faire ressortir les mots importants
- Jouer des rythmes, parler moins vite, plus vite
- Oser les silences
- Transmettre de l'énergie par sa voix
- Parler plus fort, moins fort, plus grave, ...
- Ne pas s'essouffler ni être en apnée, ne pas fatiguer
- Gérer les émotions dans sa voix (stress, agressivité, tremblement...)
- Entendre les émotions dans une voix / Trouver le registre pour y répondre
- Parler dans une autre langue que la sienne : quelle voix ?
- Se synchroniser vocalement avec son interlocuteur

Expérimentation de l'harmonie des voix entre elles

- Accords chanté : consonances et dissonances,
- Être en phase ou en opposition de phase par la voix : coût énergétique
- Écoutes et réponses : jeux vocaux