



**3 ASTUCES
pour donner plus
D'IMPACT À VOS PRISES DE PAROLE
en trouvant le calme et l'assurance**



Anne LEBLANC



Mon métier de psychopédagogue de la voix et de la parole consiste, par une approche holistique : corps, voix, émotion, souffle, à accompagner des dirigeants d'entreprise pour leur permettre d'acquiescer plus d'aisance et d'impact dans leurs prises de parole.

Toutefois, j'ai le plaisir de vous livrer quelques « astuces de pro » qui pourront vous aider à « oser votre voix » et à acquiescer des outils pour vos prises de parole.

On ne vous entend pas : voix qui tremble, débit rapide, voix mal placée...

Lors de vos prises de parole, en réunion, en séminaire, vous rencontrez ces difficultés. Résultat : on ne vous entend pas et vous vous sentez frustré-

Et bien sûr, cela peut être un frein pour vous permettre d'accéder à une promotion professionnelle.

Et pourtant, vous souhaiteriez être plus impactant lors de vos prises de parole, plus confiant et savoir gérer vos émotions.

C'est un problème pour vous, car même si, lors de réunions, vous avez quelque chose d'important à exprimer, vos interlocuteurs ne vous écoutent pas. Vous pouvez alors avoir le sentiment de ne pas être entendu, de ne pas vous affirmer et par voie de conséquence, de ne pas pouvoir progresser professionnellement. Enfin, vous ne donnez pas l'image d'une personne sûre d'elle-même.

Que se passera-t-il lorsque vous aurez réglé cette difficulté ?

Vous pourrez prendre la parole avec assurance et impact, vous serez écouté, et votre voix deviendra **votre porte-parole**. Vous pourrez même, trouver du plaisir à parler et à prendre votre place en toute tranquillité.

La bonne nouvelle est que je suis en mesure de vous accompagner !

POURQUOI ? J'ai moi-même vécu cette difficulté pendant de nombreuses années : timide et réservée, j'avais du mal à prendre la parole en public et à me faire entendre. J'étais souvent débordée par les émotions et je perdais mes moyens. Ou bien, autre stratégie, j'évitais de me faire remarquer le plus possible.



Ma fibre artistique de chanteuse, les cours de chants, de théâtre, et mes formations professionnelles dans ce domaine, m'ont aidée à acquérir des techniques vocales, à oser ma voix et à traverser mes peurs.

À ce jour, je peux prendre la parole en public avec plus d'aisance, devant des groupes de taille différente. Je sais gérer mes émotions, et faire avec, plutôt que de lutter contre. Je ne rougis plus, et mes idées restent fluides et claires. Je peux dire que je trouve maintenant du plaisir à parler en public.

Ce cheminement m'a donné par surcroît, de me sentir plus libre, plus vivante et m'a amenée pour ma part, à changer de métier, pour être au plus proche de mes envies et de mes rêves.

Aujourd'hui je me suis mise à mon compte, et je vis de ma passion : la voix, tout en me produisant comme chanteuse.

À l'issue de ce parcours, durant toutes ces années, j'ai compris que mes problèmes de voix étaient en partie liés à mon questionnement au sujet de ma voie professionnelle, et le fait d'être à la bonne place.

Passons à l'action !

Parlons de VOUS maintenant.

Aujourd'hui, vous tournez en rond avec ces questions :

Mais par où commencer ? Quoi faire ? Et surtout, comment faire ?

=> Réconciliez-vous avec votre capacité à

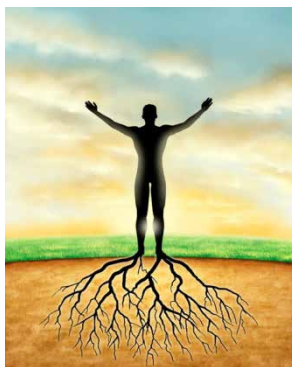
prendre la parole en public

avec calme et assurance

pour avoir un réel impact sur votre auditoire

Voici mes 3 astuces efficaces pour
accroître l'impact de vos prises de parole





ASTUCE #1 – S'ANCER POUR SE SENTIR EN SÉCURITÉ

Trouver de la sécurité intérieure, et physique.

L'ancrage au sol, par les pieds, apporte beaucoup de confiance et de sécurité.

Exercice :

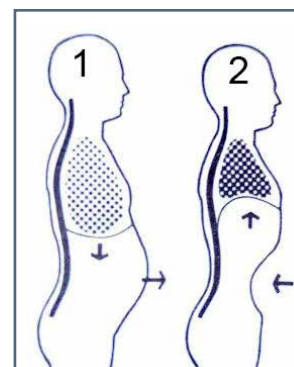
Placer vos 2 plantes de pieds bien en appui sur le sol, écartés à la largeur du bassin, puis déverrouillez un peu vos genoux. Fermez les yeux, et imaginez que tel un arbre, vous avez des racines sous les pieds, qui plongent profondément dans le sol. La colonne vertébrale est bien érigée, et redressée vers le ciel. Pour ce faire, imaginez un fil qui vous redresse jusqu'au dessus de la tête. Vous habitez entre terre et ciel. Sentez comment vous pouvez vous poser sur le sol, voire même vous sentir lourd et ancré.

Pratiquez cet exercice le matin en vous levant, pendant 3 mins, le soir en vous couchant. Vous développerez ainsi la conscience de l'ancrage et la sécurité intérieure : physique et psychique. En pratiquant cet exercice, vous pouvez fermer les yeux.

ASTUCE #2 – RESPIRER PAR LE VENTRE : QUE DES BÉNÉFICES !

Protéger votre larynx/cordes vocales, placer votre voix et gérer vos émotions

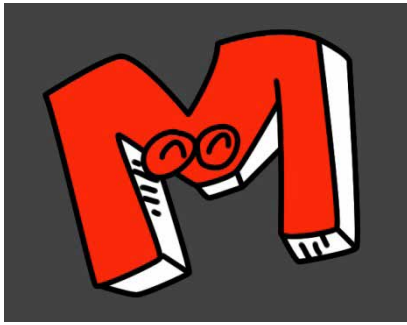
Dans la respiration abdominale, votre capacité respiratoire est beaucoup plus importante qu'en respiration thoracique. C'est un vrai plus pour gérer votre stress et vos émotions. De plus, vous aurez ainsi plus de confort vocal, ce qui évitera d'abîmer vos cordes vocales, et vous donnera un meilleur volume.



Exercice :

Venez respirer dans votre ventre comme si vous aviez un ballon de baudruche. Pour se faire, vous allez inspirer à l'aide d'une paille. Imaginez que l'air que vous inspirez (très lentement) avec la paille, descend jusque dans votre ventre. Faites cet exercice plusieurs fois par jour pour vous entraîner à la respiration abdominale.





ASTUCE #3 – LA DICTION : PERCUTER LES CONSONNES

Dans le langage, les consonnes dessinent la structure articulée des voyelles. Leur PLACE est donc fondamentale, pour donner de la clarté à votre phrasé et accroître ainsi votre impact.

Exercice :

N°1 : Mettez-vous debout devant un mur, à 50 cm de distance environ. Dans un premier temps, inspirez dans votre ventre, et dites à voix haute, en mettant l'accent sur les consonnes :

Ba, be, bi, bo, bu /respirer dans le ventre/ Ca, ce, ci, co, cu /respirer/ Da, de, di, do, du /respirer/ Fa, fe, fi, fo, fu, etc. Continuez ainsi l'exercice en explorant toutes les consonnes de l'alphabet dans l'ordre : B, C, D, F, G, J, K, L, M, N, P, Q, R, S, T, V, W, X, Z

N°2 : Procédez de la même manière, toujours en percutant les consonnes, avec ces deux phrases toutes simples, qui additionnent quelques difficultés de prononciation et qui constituent un excellent exercice de diction, en répétant plusieurs fois chaque phrase :

« Je veux et j'exige d'exquises excuses. »

« Et ta bouche était close et ton regard hautain, poursuivait dans un rêve un amoureux lointain. »

Et pour aller plus loin : une séance découverte ?

Ensemble, et pour vous permettre d'entrevoir enfin une issue positive à votre difficulté, je vous propose une séance découverte gratuite de 30 min, par skype.

Au cours de cette séance, nous parlerons du problème principal que vous rencontrez dans vos prises de parole, de vos objectifs et ce que vous souhaitez accomplir. Enfin, nous parlerons du premier pas que vous pourriez faire pour atteindre vos objectifs.



À vous de jouer !

Merci pour votre attention, et j'espère que ces 3 astuces vous soutiendront.

Et maintenant *c'est à vous de JOUER*, de votre voix, en prenant contact avec moi par téléphone pour que nous fixions un rendez-vous pour une séance découverte.

« Ne pas trouver sa voix est souvent une expression détournée du fait de ne pas avoir trouvé sa voie. »

David Lebreton – Professeur de sociologie
(Livre : Eclats de voix)

© Anne Leblanc - 2016

