

L'instrument de base d'une prise de parole : votre voix !

Qu'est-ce que la voix ? De quoi est-elle faite ?

Vous entendez une voix à la radio et la trouvez belle, désagréable, envoûtante.... votre secrétaire piaille à côté mais comme elle est efficace vous ne lui dites pas à quel point sa voix vous agace... la personne en charge du marketing est performante sur le papier mais sa voix est si sourde et monocorde que vous ne savez que faire ???

La voix se construit tout au long de l'existence. Tout d'abord c'est dans le berceau familiale que vous apprenez très inconsciemment et de façon animale, à imiter vos parents puis à vous différencier d'eux en fonction de ce qui vous semble, toujours inconsciemment, efficace, économique, plus attractif, plus sensuel, moins agressif.... Ces choix se font par votre cerveau et c'est lui, emmagasinant les expériences tout au long de votre existence dans votre bibliothèque interne proprioceptive et cognitive, qui va opter pour tel ou tel comportement vocal.

Qu'entend-on par comportement vocal ??

Faire un acte vocal (parler, chanter, crier, appeler....) c'est, au niveau du cerveau, et très grossièrement :

- débiter par une image (aire de la vision - occipitale),
- couplée à des hauteurs-intensités-rythmes (aires temporelle de l'audition),
- complétés par vos apprentissages sémantiques, culturels, sociaux... (aire frontale + corps calleux...),
- et enfin tout ce qui est lié à vos nécessités vitales animales de survie (zone limbique et tronc cérébral qui rassemblent aussi un peu de tout!).

Ainsi tout ce que vous allez dire et comment cela va investir votre corps se prépare au niveau du *computer* cérébral. Et tout cela dans le but de communiquer votre état, vos désirs, vos nécessités.

Puis, par la chaîne neurologique, les informations sous forme de choix de mots, de couleurs énergétiques, d'émotions, de tonus... vont envahir en tout premier lieu la bouche (diction), puis commencer la descente incarnante de votre phonation.

L'univers laryngé par l'intermédiaire de vos cordes vocales va effectuer une première sonorisation : la hauteur tonale.

L'univers résonnancier tel le pharynx, la trachée, mais aussi votre tube digestif, ou pour certains sons votre nez, va apporter la couleur, le volume sonore et la particularité à votre voix.

L'énergie globale corporelle par l'intermédiaire des muscles, de la posture, du traitement viscéral va compléter l'investissement vocal en lui donnant fermeté, stabilité et en soutenant toute l'intention émotionnelle et énergétique de votre acte vocal.

Lors du coaching vocal global, nous intervenons sur tous les aspects qui pourraient entraver la bonne marche de ce cheminement. Si un des étages bloque, ne reçoit pas les bonnes informations neurologiques et émotionnelles, c'est ce que vous nommez trac, stress... défaillance, de la respiration ou de la voix qui sont au rendez-vous.

Il vous faut donc en tout premier lieu, être « focus » sur ce que vous désirez exprimer. L'image doit être claire et votre désir d'efficacité interne se caler sur un timbre, des sonorités de voix qui satisfont votre désir d'être écouté et pas seulement entendu. Le choix des mots va naître de l'appel émotionnel, fait aux expériences emmagasinées dans votre bibliothèque cérébrale. Celles-ci vont créer le cocktail le plus efficace de données connues afin de trouver les mots et leur cortège de

sonorisation cadrant au plus près avec la projection de votre film intérieur.

Puis la bouche, 1er organe agissant, le plus intelligent de notre organisme, va donner forme et goût à la cascade de mots qui formeront votre discours.

Reprenez l'habitude de l'entraîner à déguster les mets que nous y engouffrons journellement au lieu de respecter ce temple du mot ! Plus vous mastiquerez et prendrez le temps de rendre conscientes lèvre et langue, plus votre diction sera précise et donnant de la saveur à votre parole....

Travaux pratiques

Essayez ce mois-ci d'observer les personnes autour de vous lorsqu'elles parlent. Sont elles efficaces dans leur discours atteignent-elles le but visé.... regardez d'où semble venir le problème, lorsque l'objectif n'est pas atteint ? Et faites le tri : est-ce le fond (choix des mots, ordonnancement....) ou la phonation (respiration, rythme, intonation, hauteur tonale du discours, mélodie, volume, blocage....) qui pêchent ???? Faites nous part de vos expériences.

Nous verrons le mois prochain la suite de l'incarnation de la voix.... et de sa libération.

Les créateurs de **VGC, Voice Global Coaching**.

Yaël Benzaquen : Spécialiste de la voix et de la communication,
auteur de « SOS VOIX » et de « TOUT SAVOIR sur la PRISE DE PAROLE »
éditions Guy Trédaniel.

Emmanuel Muh : Executive Coach

contact@voiceglobalcoaching.com, www.voiceglobalcoaching.com