

# Le chemin de la voix

## *Starter*

### La BOUCHE

Notre dernier article portait sur la vision globale de ce qu'est une voix.

Pénétrons aujourd'hui, en même temps que les circuits nerveux, dans ce qui la définit au premier chef : la bouche.

Lorsque la parole devient notre nécessité du moment, se forment dans notre cerveau des images visuelles, auditives, kinesthésiques qui en se rassemblant par famille d'expériences de mêmes types, vont se concrétiser sous forme de mots. Ceux-ci naissent de comparaisons qui cherchent l'expérience émotionnelle la plus proche, pour trouver le mot le plus adéquat.

Ce mot, une fois choisis, s'achemine grâce aux neurones moteurs vers le niveau buccal en tout premier lieu.

La bouche prend alors la forme des voyelles qui donnent l'aspect sonore.

Ce sont les cordes vocales qui en vibrant, vont faire naître la hauteur tonale de la voix. Cette hauteur va se colorer et s'amplifier au niveau des cavités de résonance.

Ainsi nous trouvons nous avec une voix mais sans direction de sens. Pour que le sens s'impose, ce sont les consonnes créées par le rapprochement, voir la fermeture entre langue et palais ou entre les lèvres, qui vont découper le ruban sonore vocalique. Ce « sirop » se transforme en morceaux que nous nommons syllabes et qui assemblées, font sens.

Ainsi lors de la « prise de parole », afin de favoriser le sens, l'énergie, la sensualité... d'un propos ou son efficacité, il faut que les paramètres précédemment cités soient totalement investis.

#### **Atelier 1 :**

Pour se faire, reprenez goût à la dégustation des aliments plutôt qu'à leur mastication-avalement rudimentaires. Chaque consistance que l'univers buccal découvre ou entretient prodigue plus de définition-précision à votre diction. Un mot possède une épaisseur vibratoire qui colle avec le sens qu'il véhicule. Avant de s'épanouir, vocalement parlant - *ce qui fera le sujet de notre prochain article* - il doit se définir en bouche. Si ce n'est pas le cas, la voix risque de se nasaliser, le timbre de s'appauvrir... le forçage vocal est en vue, la mollesse du propos apparaît et le manque d'impact se fait ressentir.

#### **Atelier 2 :**

Prenez un crayon en bois et installez-le entre canine et prémolaire sans le faire trop pénétrer en bouche. Maintenez-le doucement (sans serrer les mâchoires et les raidir). Prononcez une fable ou des petites phrases comme « je suis chez ce cher serge » (*nous vous conseillons les petites phrases de diction rigolotes mais efficaces, que vous trouverez dans la collection de petits livres à moins de 3 euros de Laurent Gaulet comme [HYPERLINK "http://www.amazon.fr/Plus-nouvelles-phrases-samuser-articuler/dp/2876919761/ref=sr\\_1\\_5?s=books&ie=UTF8&qid=1352316110&sr=1-5"](http://www.amazon.fr/Plus-nouvelles-phrases-samuser-articuler/dp/2876919761/ref=sr_1_5?s=books&ie=UTF8&qid=1352316110&sr=1-5) Sacha le chat* ).... Vous vous apercevrez de l'ampleur du travail des muscles de la langue ainsi que de ceux des lèvres. Faites 5mn de ce travail quotidiennement et votre diction s'améliorera de façon incroyable !

#### **Atelier 3 :**

Si vos lèvres sont trop imprécises pour former des voyelles de type « O /OU / Û » il vous faut prendre quelques minutes pour travailler les muscles des lèvres. Maintenez la forme d'un bisou jusqu'à ressentir un échauffement des muscles labiaux. La conscience qui va progressivement se créer, vous permettra de préciser consonnes et voyelles, nécessitant la participation des lèvres. (*Vous pouvez vous entraîner avec un être de votre choix en option!*)

Si vous avez tendance à nasaliser les phonèmes, il faudra aussi travailler sur le tonus labial et lingual avec l'idée que vous vous appropriez le mot plutôt que vous cherchiez à l'éjecter de votre bouche. En effet **c'est en goûtant le mot que vous en révélez tout ses aspects**. La précision qui en naîtra favorisera la contraction du voile du palais qui est nécessaire pour boucher l'entrée arrière du nez. Un nez ouvert = une diction molle + une conviction faible.

Seul les phonèmes nasalisés comme « en / on / m / n... » nécessitent un voile du palais relâché.

Nous vous souhaitons une bonne dégustation .... de mots !!!!

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*