

TOASTMASTERS
INTERNATIONAL

LA VOIX DE L'ORATEUR

Conseils pour donner de la force
et de l'assurance à votre voix



**OÙ SE FORMENT
LES LEADERS**



LA VOIX DE L'ORATEUR

Traduction: Miguèle Bittar, trad. a
Révision: Micheline Simard, trad. a
Comité de Traduction en langue française District 61

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

P.O. Box 9052 • Mission Viejo, CA 92690 • USA
Téléphone: 949-858-8255 • Fax: 949-858-1207
www.toastmasters.org/members

© 2013 Toastmasters International. Tous droits réservés. Toastmasters International, le logo de Toastmasters International et toutes les autres marques de commerce et droits d'auteur de Toastmasters International sont la propriété exclusive de Toastmasters International et ne peuvent être utilisés qu'avec son autorisation.



**OÙ SE FORMENT
LES LEADERS**

TABLE DES MATIÈRES

▶ Le véhicule de votre message	1
▶ Comment se crée la voix	2
Le souffle produit la voix	2
Ce qui détermine la qualité de la voix	2
▶ Quel genre de voix avez-vous ?	3
Chuchotante ou tonitruante	3
Monotone ou mélodieuse ?	3
Évoque-t-elle un nuage de pluie ou bien un arc-en-ciel ?	3
Souffrez-vous de marmonnite aïgue ?	4
Savez-vous articuler	4
Votre débit évoque-t-il la tortue, ou bien le lièvre de la fable ?	4
Votre voix est-elle saccadée ou harmonisée	4
▶ Votre profil vocal	5
▶ Pour améliorer votre voix	5
Les méthodes de relaxation de la voix	5
Des exercices respiratoires pour augmenter le volume de la voix	6
Le registre de la voix	7
La projection de la voix	8
Une meilleure articulation	9
Le rythme du discours	11
Une voix avec du tonus	13
▶ Répétition d'un discours	16
▶ Présentation d'un discours	16
▶ Votre voix et votre image	16
▶ Le profile vocal	18

Votre auditoire vous juge dès la minute où vous vous levez pour lui parler. Si vous êtes bien mis de votre personne, propre et frais, sa première impression sera positive. Mais que votre voix soit grinçante ou trop forte, et vos mots inintelligibles, cette bonne impression s'effacera aussitôt. Pour communiquer efficacement et influencer positivement votre auditoire, il vous faut vous occuper tout particulièrement de votre voix.

LE VÉHICULE DE VOTRE MESSAGE

En tant qu'orateur, votre voix est votre meilleur atout. Chaque fois que vous vous présentez devant un auditoire, votre esprit, votre corps et votre voix s'unissent pour capter l'attention de votre public. Lorsque vous parlez, votre voix est le lien principal qui vous unit avec vos auditeurs : elle est le véhicule de votre message.

Il y a de fortes chances cependant que la voix que vous utilisez en ce moment ne soit pas votre voix optimale. Celle-ci pourrait bien être enfouie sous des monceaux de mauvaises habitudes d'élocution. Pour devenir un bon orateur, vous vous devez de la retrouver et de l'exercer. Ce manuel a pour but de vous aider à donner plus de force, de dynamisme et d'autorité à votre voix.

Une voix qui produit de l'effet n'est pas seulement utile pour parler en public.

Une voix bien maîtrisée est un atout quel que soit le contact avec les autres. Votre voix est le reflet de votre personnalité et possède son propre langage. Une voix naturelle empreinte de cordialité, de culture et d'assurance est un instrument primordial de réussite personnelle. Elle peut vous aider à obtenir une promotion, à conclure une vente, à gagner le respect des autres et à améliorer votre vie sociale aussi bien qu'à parler efficacement devant un auditoire.

Lorsque vous parlez, votre voix reflète vos émotions et votre état d'esprit. Vous ne pourrez jamais convaincre ni influencer les autres — encore moins susciter leur attention — si votre voix est cassante, méprisante et hostile. Une telle voix rebute quelles que soient les intentions de l'orateur. Un ton amical est une qualité essentielle à une bonne voix d'orateur. Ton amical ou hostile, c'est en grande partie une question d'habitude.

Si vous donnez l'impression de réprimander ou d'être fâché, ou si vous parlez sur un ton désagréable alors que vous désirez avoir le ton agréable, enjoué et charmeur qui caractérise une bonne voix d'orateur, simplement cultiver votre voix ne suffira pas. Vous devez peut-être réévaluer votre perception de vous-même, des autres et de la vie en général.

Toutefois, vous êtes probablement en mesure de développer le genre de voix qui retient l'attention et qui reflète les qualités que vous souhaitez projeter. Pour y arriver, il faudra vous débarrasser de toutes vos mauvaises habitudes d'élocution et les remplacer par des habitudes positives qui mettront en valeur votre voix d'orateur.

Un de vos objectifs, en tant qu'orateur, devrait être de développer une voix :

- ▶ plaisante, qui dégage une certaine chaleur
- ▶ naturelle et sincère, qui reflète votre vraie personnalité
- ▶ dynamique, qui projette force et puissance, même sans hausser le ton

- ▶ expressive, qui présente divers niveaux d'affirmation, sans jamais être monotone ni froide
- ▶ audible, grâce à un volume approprié et à une articulation claire.

COMMENT SE CRÉE LA VOIX

Avant de chercher à améliorer votre voix, il vous faut tout d'abord comprendre quel processus crée les sons. Ce processus, vous pouvez le modifier dans le but d'améliorer votre élocution. Veuillez vous référer au dessin pendant que vous étudiez le procédé.

Le souffle produit la voix

Une respiration profonde et contrôlée est nécessaire à une bonne expression vocale. Votre voix est alimentée par une colonne d'air dont la profondeur et la régularité déterminent la qualité vocale. Imaginez le diaphragme comme une base sur laquelle repose cette colonne d'air qui est ainsi contrôlée alors qu'elle se soulève pour rejoindre les organes de la phonation.

Quand vous inspirez, votre paroi abdominale se dilate et le diaphragme, en forme de dôme, s'aplatit. Quand vous expirez, le diaphragme se détend et la paroi abdominale se contracte. En se décontractant, le diaphragme remonte et expulse l'air des poumons. Cet air expiré permet de maîtriser la production vocale.

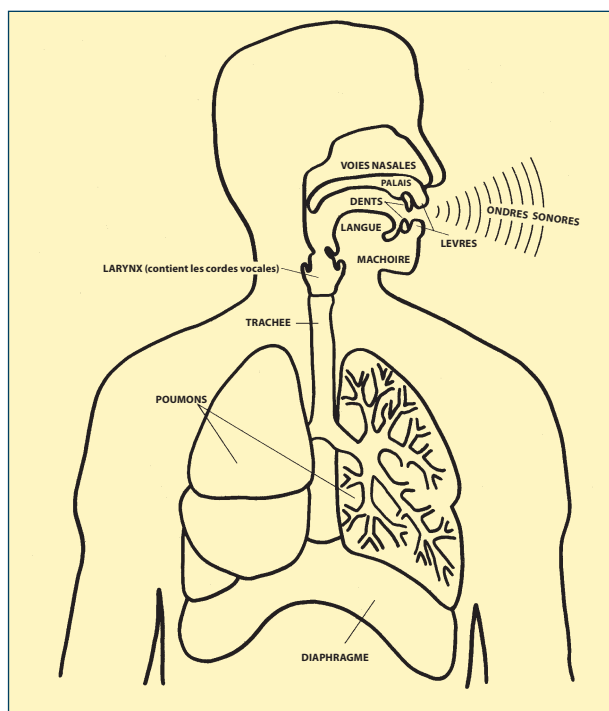
À mesure que l'air monte en poussant contre les cordes vocales, celles-ci se séparent momentanément pour lui laisser le passage. La poussée d'air ainsi que l'élasticité des cordes vocales les ramènent à leur position initiale. On appelle phonation cette production de vibrations.

Imaginez les sons qui se dégagent du bec d'un ballon gonflé d'air. La voix humaine est produite de façon semblable. L'air sous pression s'infiltré dans la gorge, la bouche et le nez, entraînant une perturbation continue dans l'air ambiant. On appelle ces perturbations de l'air des ondes sonores ; elles se rendent jusqu'aux oreilles de l'auditeur qui entend ainsi la voix

Ce qui détermine la qualité de la voix

Songez un instant aux instruments à vent, aux bois et aux cuivres. Les sons qui s'en dégagent sont produits par le souffle du musicien et par la vibration de ses lèvres ou de l'anche dans le bec de l'instrument. Comme ces instruments ont une caisse de résonance dont la dimension et la forme varient, chacun produit une sonorité très distincte. Diverses parties de la tonalité initiale sont amplifiées (résonnent), alors que d'autres sont atténuées.

L'amplification ou la modification des sons par la gorge, le nez ou la bouche constitue la résonance. Les ondes sonores produites par les vibrations des cordes vocales se dirigent vers la partie supérieure de la gorge et passent par la bouche ou le nez. À mesure que ces ondes circulent et entrent en contact avec ces divers organes, elles s'intensifient et s'amplifient.



Les voix diffèrent selon la dimension des cordes vocales et selon l'impact des résonateurs (gorge, bouche, fosses nasales) sur la tonalité de la voix. L'orateur peut, dans une certaine mesure, modifier la dimension, la forme et les tensions de surface du larynx et de la cavité buccale; il peut aussi utiliser en partie ou complètement les fosses nasales ou les fermer.

QUEL GENRE DE VOIX AVEZ VOUS ?

Chuchotante ou tonitrueuse ?

Certaines personnes parlent trop fort, alors que d'autres peuvent à peine se faire entendre. La force de la voix (ou son volume) doit être d'une vigueur et d'une intensité appropriées. Il faut aussi la varier de façon à ajouter émotion et effet dramatique aux discours. Il y a une différence marquée entre être inaudible et parler doucement en s'aidant d'un micro. Un soupir, c'est de l'air sans le son; pour produire un son audible, l'air doit vibrer contre les cordes vocales. Une voix éteinte s'apparente au soupir; la phrase ou le bout de phrase commence de façon assez claire pour s'éteindre ensuite dans un murmure inintelligible.

Monotone ou mélodieuse ?

Quand vous parlez d'un sujet quelconque, votre voix est-elle vivante, colorée et harmonieuse? Ou bien votre discours est-il ennuyeux, terne et monocorde? Le timbre de votre voix semble-t-il plaire aux autres? Un bon orateur module sa voix afin d'exprimer l'émotion et la conviction. Le registre d'une voix désigne l'étendue des sons qu'elle parcourt, du plus grave au plus aigu. Si vous avez une voix criarde, gutturale, perçante ou terne, vous devrez travailler à en modifier le registre; le registre vocal qui porte le mieux est généralement grave, clair, riche et varié.

Évoque-t-elle un nuage de pluie ou bien un arc-en-ciel ?

L'essence de l'expression vocale est la qualité de la voix. Elle est comme un kaléidoscope d'émotions. Ces nuances de la voix permettent de faire partager vos sentiments et, quand ils s'adressent à un auditoire, il est essentiel que ces derniers soient positifs. Vos pensées constituent une forme d'énergie que vous transmettez aux autres. C'est la qualité de votre voix qui donnera le ton à vos rapports avec vos auditeurs ou avec votre interlocuteur. Si votre voix est intense, claire, harmonieuse et enthousiaste, elle peut vous permettre de créer de solides liens d'amitié et susciter la bienveillance de votre auditoire. Par contre, si elle est nasillarde, essoufflée, rude ou atone, vous devrez vous efforcer de l'améliorer.

Un ton négatif est principalement attribuable à une tension émotive ou physique. Il est donc indispensable de maîtriser cette tension si l'on veut améliorer la qualité de sa voix.

Pour améliorer la qualité de sa voix, il est très important de prendre conscience des divers rôles que l'on est appelé à jouer au cours d'une journée : rôle de parent, d'employé, de patron, d'ami, de conjoint, de consommateur, de vendeur. Chacun de ces rôles reflète des traits de personnalité distincts et requiert donc une voix appropriée au rôle. Écoutez-vous parler aux autres dans chacun de ces rôles. Étudiez votre voix dans chacun des cas. Comment votre bouche remue-t-elle? Bougez-vous suffisamment les lèvres?

Avant d'améliorer votre voix, il vous faut d'abord prendre conscience d'éléments comme le stress, la tension musculaire et la relaxation. Ce qu'il faut avant tout c'est de relaxer la gorge en parlant. Vos pensées mêmes doivent être empreintes d'amitié, de confiance et du désir de communiquer.

Une fois la tension effacée de votre voix, celle-ci aura une intonation beaucoup plus agréable. N'oubliez pas que l'émotion et la richesse exprimées par votre voix trouvent souvent leur écho chez votre interlocuteur.

Souffrez-vous de marmonnite aiguë ?

Une voix indistincte est une habitude fort ennuyeuse chez un orateur. Quand vous parlez en public, il est vital que vous soyez compris. Si vous mâchonnez vos mots, si vous les avalez, les supprimez ou les marmonnez, l'auditoire aura vite fait de perdre le fil de votre discours. Parler la bouche à moitié fermée équivaut à parler en plaçant un livre trop près de la bouche.

Savez-vous articuler ?

Le terme articulation désigne l'action de prononcer distinctement chaque mot en parlant. Articuler, c'est aussi bien prononcer les mots qu'émettre des sons clairs.

La prononciation, c'est la manière dont les mots sont formés et émis. Elle est le résultat des sons appropriés à chaque mot. À l'opposé, une mauvaise prononciation est attribuable à une émission désordonnée des sons. Par exemple, « aroport » pour aéroport, « miniss » pour ministre, « t'sais » pour tu sais et ainsi de suite.

L'énonciation fait référence à l'ampleur et à la clarté des sons. La prononciation et l'énonciation constituent la base de l'articulation, c'est-à-dire de la formation des sons par la langue, les dents, le palais, les lèvres et le nez. Il existe trois conditions essentielles à une bonne articulation :

1. le son doit être formé avec précision ;
2. le son doit pouvoir s'appuyer sur la respiration ;
3. le son doit être émis dans son ensemble.

Votre débit évoque-t-il la tortue ou bien le lièvre de la fable ?

Votre débit verbal est étroitement lié à votre personnalité. Il est difficile, par conséquent, de le modifier puisqu'il est lié à votre comportement et à votre façon de penser et de vivre. Cependant, il est important d'éviter de parler trop lentement ou trop rapidement, car cela peut fausser l'articulation, limiter les variations de registre et altérer la qualité de la voix.

Un orateur qui parle trop lentement peut ne pas réaliser à quel point il est difficile pour son auditoire de porter attention à ce qu'il dit. En général, les personnes pensent plus vite qu'elles ne parlent ; et les auditeurs soumis au débit particulièrement lent d'un interlocuteur laissent leurs pensées vagabonder. De plus, cette lenteur du débit provoque souvent une distorsion et un manque de variation pouvant rendre incompréhensible l'expression d'une pensée.

Parler trop vite suscite les mêmes problèmes. Un interlocuteur devient frustré et a tendance à ne plus suivre un discours où l'information est lancée à pleine vitesse. Un débit trop rapide tend également à raccourcir les sons émis et empêche la variation de l'intensité, du volume et du registre de la voix.

Le débit le plus efficace se situe entre 120 et 160 mots/minute. Il est facile de demeurer dans ces limites souhaitables en parlant assez rapidement pour ne pas endormir votre auditoire et assez lentement pour être compris. Une variation de débit pendant votre discours vous permet également d'exprimer les changements d'émotion et d'humeur qui s'imposent et d'insister sur les points importants.

Votre voix est-elle saccadée ou harmonisée ?

La voix est composée de notes musicales. Un bon orateur peut utiliser jusqu'à 25 notes différentes pour ajouter variété et expression à son discours. Un orateur qui parle sur une seule note a vite fait de perdre l'attention de son auditoire.

Pour susciter l'intérêt, l'enthousiasme et l'émotion, l'orateur doit utiliser une certaine variété vocale dans son discours. En d'autres mots, il doit moduler le registre, le volume et le rythme de sa voix.

Les inflexions constituent une importante caractéristique de l'art oratoire. L'inflexion est une hausse du ton du registre — une note élevée, utilisée pour insister sur un mot. Un simple changement d'inflexion peut souvent changer le sens et l'insinuation d'une phrase. En voici quelques exemples :

- Je** suis né au Québec. (insinuant : moi j'y, suis né ... vous non);
- Je **suis** né au Québec. (insinuant : comment osez-vous prétendre le contraire?);
- Je suis **né** au Québec. (insinuant : je suis natif d'ici et non un nouvel arrivant);
- Je suis né **au** Québec. (insinuant : et non dans ses environs);
- Je suis né au **Québec**. (insinuant : et non en Ontario).

VOTRE PROFIL VOCAL

Pour acquérir une bonne voix, il faut d'abord commencer par analyser sa façon d'articuler. Vous saurez ainsi ce que vous devez améliorer.

Vous trouverez, à la page 18, un profil vocal qui vous permettra d'analyser vos caractéristiques vocales et de déceler vos problèmes, le cas échéant. Il est pratiquement impossible de faire une analyse objective de sa propre voix. Il faudra donc que vous demandiez à un autre membre d'en faire l'analyse lorsque vous donnerez un discours à votre Club Toastmasters. Demandez au vice-président à la formation de choisir un membre pour cette tâche. Une fois l'analyse effectuée, suivez les instructions du profil vocal afin d'établir un graph ique reflétant vos caractéristiques.

POUR AMÉLIORER VOTRE VOIX

Maintenant que vous savez quelles sont vos faiblesses, les exercices de cette section vous aideront à y pallier. Votre but consiste à viser l'efficacité vocale, c'est-à-dire à obtenir une portée de voix maximale avec le minimum d'effort. Une voix prenante est douce, a des inflexions variées et demande très peu d'efforts.

Les méthodes de relaxation de la voix

Pour bien parler, la voix doit être relaxée, surtout quand on se livre à des exercices vocaux. Nombreux sont ceux qui " parlent de la gorge ", c'est-à-dire qu'ils retiennent les sons vocaux trop loin dans la gorge. Dans ce cas, les muscles de la gorge et de la mâchoire se tendent et la voix est rauque et étouffée. Il est pratiquement impossible de produire des sons doux, résonnants et agréables à entendre si les muscles de la gorge sont pincés, contractés ou forcés.

MISE EN GARDE

Les exercices vocaux ne doivent pas durer plus de cinq minutes et doivent être échelonnés au cours d'une même journée. Si vous sentez que votre voix est fatiguée, ou si vous avez la gorge sèche ou irritée, c'est que vous avez fait trop d'exercices ou que vous les avez mal faits. Toastmasters International n'assume aucune responsabilité en cas de blessures aux organes de la phonation attribuables à un excès d'exercices décrits dans ce manuel, ou à des exercices mal faits. Si vous avez un grave problème vocal ou d'élocution, veuillez consulter un orthophoniste.

La tension des muscles, jointe à une respiration insuffisante, produit des sons désagréables, fruits d'une voix aiguë, nasillarde et sans résonance. Une gorge serrée peut être attribuable à la nervosité, ce qui est souvent le lot des orateurs inexpérimentés. Si cela arrive dans une conversation ordinaire, il s'agit généralement d'une mauvaise habitude ou de la mauvaise connaissance de bonnes habitudes vocales.

Voici une méthode en six points pour relaxer votre voix. En exécutant ces simples exercices plusieurs fois par jour, pendant quelques minutes, vous remarquerez rapidement une différence : votre voix aura une tonalité plus riche et plus nuancée.

1. Debout ou assis, mais dans une position confortable, posez doucement les mains sur les muscles de la gorge en parlant sur un ton normal. Notez la tension des muscles de la gorge et le serrement des mâchoires.
2. Bâillez la bouche grande ouverte. Terminez le bâillement en douceur, en prolongeant le son "hem" final pendant quelques secondes. Laissez tomber la mâchoire le plus bas possible, sans exercer de pression. Remuez la mâchoire de droite à gauche tout en continuant votre bourdonnement, les lèvres fermées et la mâchoire relâchée.
3. Répétez le bâillement et le bourdonnement. Vous remarquerez que les muscles de votre gorge sont plus lâches et relaxés. Vous verrez comme votre gorge est plus dégagée maintenant que vous vous êtes débarrassé de la tension.
4. En gardant cette souplesse des muscles, prononcez les mots suivants : mon, ton, son, vain, moins, point, temps, gens, lent, une, dune, prune. Ouvrez grand la bouche en laissant tomber la mâchoire. Exagérez les mouvements des lèvres et de la mâchoire. Quand vous sentirez que votre gorge se fatigue, arrêtez et bâillez de nouveau.
5. Massez légèrement les muscles de votre gorge pour éliminer toute tension.
6. Répétez lentement les sons suivants : na, né, ni, no, nu. Relâchez la mâchoire et relaxez votre gorge. Prolongez les sons et accordez à chacun la même durée.

Des exercices respiratoires pour augmenter le volume de la voix

Comment respirez-vous ? À moins que vous n'ayez pris des cours de diction ou d'athlétisme, il y a fort à parier que votre respiration manque de profondeur, de précision et de contrôle.

Une bonne voix dépend avant tout d'une bonne respiration. Une mauvaise respiration est la principale cause d'un faible volume de voix. Regardez dormir un enfant, un chien ou un chat ; tout le corps est relaxé et les muscles abdominaux travaillent à chaque respiration. Le mouvement musculaire se situe presque entièrement en dessous des côtes. Vous pouvez juger de la qualité de votre respiration en observant vos épaules : si elles se soulèvent à chaque inspiration, c'est que vous ne profitez pas des effets naturels d'une respiration abdominale profonde.

Voici dix exercices qui vous aideront à respirer correctement et à augmenter le volume de votre voix.

1. Expirez tout l'air de vos poumons. Continuez à expirer même quand vous sentez que vous avez rejeté tout l'air qu'ils contiennent. Quand il n'en restera plus, vous serez automatiquement forcé d'inspirer. Inspirez profondément. Voyez comment l'air s'engouffre rapidement. Seule une respiration profonde et complète pourra satisfaire votre soif d'air. Recommencez plusieurs fois cet exercice, mais sans faire plus de trois ou quatre répétitions à chaque fois.
2. Expirez normalement. Inspirez ensuite modérément sans dépasser votre capacité normale. Retenez votre souffle pendant 15 secondes, puis expirez tranquillement. Répétez souvent cet exercice pendant

plusieurs jours. Essayez ensuite de graduellement retenir votre souffle de plus en plus longtemps : 20, 30 et 45 secondes. Avec le temps, vous pourrez même arriver à le retenir pendant toute une minute. Cet exercice vous permet de mieux contrôler votre respiration en renforçant votre diaphragme et les muscles qui le soutiennent.

3. En vous tenant bien droit, prenez cinq inspirations rapides et courtes, la bouche ouverte. Vous remarquerez que vous ne pouvez respirer ainsi sans utiliser votre diaphragme. Cinq inspirations devraient remplir vos poumons à capacité. Rejetez l'air en cinq expirations rapides ou en soufflant en autant de fois. Ensuite, la bouche fermée, inspirez et expirez par le nez.
4. Riez à gorge déployée : ha, ha, ha ! Continuez jusqu'à ce que vous vidiez tout l'air de vos poumons, puis inspirez profondément et rapidement.
5. Serrez les lèvres et riez silencieusement par le nez. Que vous respiriez par le nez ou par la bouche, votre diaphragme y participe, mais rire silencieusement par le nez vous permet un meilleur contrôle.
6. Couchez-vous sur le dos. Placez un livre sur votre diaphragme. Essayez de relâcher chaque partie de votre corps. Concentrez-vous alors sur le mouvement de votre diaphragme. Quand vous inspirez, le livre se soulève. Quand vous expirez, rentrez le ventre le plus possible. Répétez cet exercice jusqu'à ce que votre taille se contracte et se dilate automatiquement quand vous respirez.
7. Debout, penchez-vous vers l'avant comme pour toucher vos orteils, mais laissez vos bras ballants. Demeurez dans cette position pendant toute une minute, puis redressez-vous et répétez l'exercice. Votre souffle est expulsé naturellement quand vous vous penchez vers l'avant.
8. Debout, mains sur les hanches, rejetez la tête en arrière comme pour regarder le plafond, et bâillez. Votre taille se dilate, le diaphragme s'aplatit et l'air est aspiré. Expirez en faisant Aaah !, aussi longtemps que vous le pourrez sans ressentir de malaise.
9. Debout, inspirez profondément. Pendant que vous expirez, comptez à voix haute, jusqu'à cinq, d'un seul souffle. Répétez ensuite l'exercice en comptant jusqu'à 10. Respirez en douceur sans exercer de pression.
10. Lisez à haute voix un texte contenant un mélange de phrases courtes et longues. Si possible, lisez chaque phrase d'un seul souffle, en inspirant avant de la lire, puis en contrôlant votre expiration en lisant.

Il est faux de croire que les poumons doivent être remplis à pleine capacité avant de parler. Votre cerveau contrôle la quantité d'air nécessaire à chaque respiration. Votre souffle doit être naturel et confortable.

Les exercices qui précèdent aident à augmenter le volume de votre respiration et à en améliorer la technique. Mais en parlant, votre respiration doit être calme et naturelle pour ne pas attirer l'attention de votre auditoire. Respirez naturellement à chaque pause. Et si vous utilisez un micro, prenez soin de ne pas respirer dans le micro, ce qui en amplifierait le bruit.

Le registre de la voix

La plupart des orateurs ont tendance à parler sur un ton trop élevé. Une voix fine et aiguë manque d'attrait et d'assurance. Elle est souvent cassante et désagréable.

Cultivez un registre plus grave. Veillez à ne pas développer un registre trop bas qui se traduirait par une voix rauque, indistincte et pompeuse.

Nous avons tous un registre de voix qui nous est propre. Ce registre peut être agréable ou non. Si vous croyez que le vôtre gagnerait à être plus grave, pratiquez-vous en baissant votre registre consciemment dans vos conversations. Baissez-le d'un demi-ton à chaque fois. En prenant soin de bien prononcer et de parler relativement bas, cela vous aidera à changer graduellement de registre.

Vous pouvez déterminer le registre naturel de votre voix à l'aide d'un piano ou d'une guitare. Chantez le son ah sur une note qui vous est la plus naturelle. À partir de là, chantez un ton plus bas. Continuez à chanter toujours un ton plus bas jusqu'à ce que vous ne puissiez plus descendre sans forcer vos cordes vocales. Remontez ensuite, toujours une note à la fois, jusqu'à la note la plus haute que vous puissiez atteindre sans effort. Le nombre total de notes atteintes, de la plus grave à la plus aiguë, représente l'étendue de votre registre vocal. Une fois ce registre établi, faites les exercices suivants pour étirer, étendre et contrôler votre registre. N'oubliez pas qu'en faisant ces exercices, votre gorge doit être relaxée et votre souffle doit provenir du diaphragme ou de l'abdomen.

1. Chantez le son ah sur le ton de la conversation. Augmentez de volume jusqu'à ce que vous sentiez que vous exercez trop de pression ou que le son perd de sa clarté. Répétez cet exercice plusieurs fois, par étapes, jusqu'à ce que vous atteigniez la force de voix qui vous convienne.
2. Chantez le son ah comme précédemment, mais cette fois, variez votre registre, en passant par différents tons, du plus grave au plus aigu. Faites cet exercice pendant quelques minutes seulement à chaque fois et arrêtez dès que vous sentez que vous exercez une pression sur votre voix. Reposez votre voix périodiquement en effectuant les exercices de respiration et de relaxation de la voix. Si vous êtes enrhumé, si vous avez mal ou souffrez d'une irritation à la gorge, évitez cet exercice.
3. Répétez les deux exercices précédents, mais en récitant cette fois les lettres de l'alphabet, les jours de la semaine, les mois, ou bien encore, en comptant. Tâchez toujours de relaxer complètement les organes de la phonation.

La projection de la voix

Cette série d'exercices a pour but d'améliorer la qualité de votre voix en la faisant " monter de la gorge " et en la projetant vers l'avant comme il se doit. La projection de la voix nécessite à la fois un contrôle mental et musculaire. Vous devez non seulement émettre des sons, mais les " réfléchir " ; essayez d'exprimer les sons comme s'ils étaient produits par vos lèvres.

Exercices pour détendre les cordes vocales

Assurez-vous toujours que votre mâchoire et les muscles de votre gorge sont bien relâchés. Ne vous exercez que sur de courtes périodes chaque jour et arrêtez dès que vous sentez une pression afin de ne pas endommager votre appareil vocal.

1. Couché à même le sol ou sur un matelas très ferme, inspirez profondément par l'abdomen et expirez lentement par la bouche. Concentrez-vous pour relaxer les lèvres et la mâchoire en les laissant pendre. Essayez ensuite de relaxer votre gorge. Chaque fois que vous expirez, l'air doit passer facilement par la gorge et par la bouche, sans aucun effort.

Toujours dans la même position, expirez profondément en disant aaah. Recommencez et ouvrez la bouche comme si vous étiez en train de bâiller. Ensuite, pendant la série d'expirations suivantes, soupirez en comptant lentement jusqu'à cinq. Répétez cet exercice jusqu'à ce que vous puissiez dire chacun des chiffres sans effort.

2. Recommencez les exercices ci-dessus en position assise. Comptez ensuite jusqu'à cinq, à pleine voix. Si vous sentez une contraction dans la gorge, recommencez l'exercice en vous couchant sur le dos.
3. Refaites les mêmes exercices en position debout. Éventuellement, vous devriez pouvoir émettre des sons clairs et dégagés en comptant jusqu'à 100, en reprenant votre souffle à chaque multiple de cinq.

Exercices pour réduire le bruit du souffle

Pour faire ces exercices, il faudrait enregistrer votre voix afin de la ré-entendre, ou demander à quelqu'un de vous écouter pour vous aider à reconnaître une voix riche d'une voix essoufflée.

1. Dites iii pendant que vous enregistrez votre voix (ou la faites écouter). Le souffle ou l'air qui s'échappe de votre bouche s'entend en même temps que la voix. Répétez ce son jusqu'à ce que le son vocal et l'air expiré s'entendent de façon distincte l'un de l'autre. Recommencez le même exercice en émettant le son aah.
2. Continuez en émettant le son iii de plus en plus fort. L'air expiré diminuera quand vous atteindrez un certain point dans le volume de votre registre, indiquant ainsi que vous avez atteint la plénitude de votre voix. Refaites l'exercice en émettant une série de sons aah. Concentrez-vous sur la sensation aussi bien que sur le son de votre voix. Vous devriez avoir la sensation que le son provient d'un point situé autour de l'arête de votre nez : il s'agit du plus haut point de convergence des ondes sonores. Essayez de maintenir cette sensation et le son, tout en diminuant le volume de votre voix. Chaque fois que vous entendez votre respiration, haussez le ton jusqu'à ce que vous ne l'entendiez plus. Ensuite, baissez de nouveau le ton. Répétez cet exercice jusqu'à ce que vous puissiez baisser le ton sans qu'on vous entende respirer.

Une meilleure articulation

Pour améliorer votre articulation, vous devez :

- ▶ Prendre la décision de ne plus parler n'importe comment ; vous parlerez de votre mieux et non d'une façon désordonnée, désinvolte et négligente.
- ▶ Apprendre à ouvrir la bouche toute grande. Parler les lèvres et les dents à donc la bouche en parlant.
- ▶ Détendre ces lèvres paresseuses afin qu'elles soient flexibles et s'enroulent autour des mots comme si elles dégustaient chacun d'eux.
- ▶ Apprendre à garder la langue à sa place. Ceci est plus facile, car la langue bouge d'elle-même, plus ou moins en dehors de votre volonté. Mais si votre langue se met en travers de vos mots, vous devrez apprendre comment la forcer à vous obéir.
- ▶ Faire des exercices. Chaque fois que vous parlez, pensez à dire correctement chaque mot.

Les muscles qui servent à la parole doivent être exercés et développés de la même façon que tous les autres muscles de votre corps nécessaires à une activité athlétique. En faisant les exercices suivants, faites tous les mouvements de façon exagérée, en n'oubliant pas de respirer avec le diaphragme. Le secret d'une bonne articulation se trouve dans la position des lèvres, de la langue et des dents. Le but de ces exercices est de vous aider à acquérir la plus grande flexibilité possible.

Exercices des lèvres

1. Étirez la lèvre inférieure par-dessus la lèvre supérieure, puis étirez la lèvre supérieure par dessus la lèvre inférieure. Alternez ces mouvements de plus en plus rapidement.
2. Pincez la bouche, le plus possible, puis ouvrez-la largement. Faites ceci moitié serrées, c'est comme parler en dix fois lentement et dix fois rapide-gardant la main devant la bouche. Ouvrez ment. Relaxe, puis recommencez.
3. Répétez lentement les syllabes suivantes, ensuite accélérez votre débit en exagérant le mouvement des lèvres :

bi-mi-bi-mi-bi-mi-bi-mi

oui-puis-sous-poux-mois-soie

bo-po-bo-po-bo-po-bo-po

plein-plus-plein-plus-plein-plus

fleur-flou-fleur-flou-fleur-flou

moins-moins-moins-moins-moins

vrai-vrac-vrai-vrac-vrai-vrac

flot-mot-flot-mot-flot-mot-flot

4. La mâchoire et la langue en position normale et relaxée, essayez de lire les voyelles suivantes en vous servant uniquement des lèvres. Le changement entre chaque son doit être bien distinct :

ou-ah ou-ah ou-ah ou-ah

ii-ou ii-ou ii-ou ii-oue

ée-oh éé-oh éé-oh éé-oh

5. Les lèvres et la langue relaxées, prononcez les voyelles suivantes en fermant et en ouvrant les mâchoires :

ii-ou ii-ou ii-ou ii-ou

ii-ah ii-ah ii-ah ii-ah

oh-ah oh-ah oh-ah oh-ah

ê-a ê-a ê-a ê-a (comme dans patte)

Exercices de la langue

1. Repliez la langue vers le palais aussi loin que possible, puis tirez la aussi loin que possible. Recommencez dix fois.
2. Poussez fort avec la langue contre la joue droite, puis contre la joue gauche. Étirez la langue par dessus la lèvre supérieure, ensuite par dessus la lèvre inférieure, puis de part et d'autre de la bouche. Recom mencez dix fois. Relaxe, puis recommencez.
3. Pincez les lèvres et passez la langue par cette ouverture étroite. Recommencez plusieurs fois.
4. Pressez la face supérieure de la langue contre le palais, puis relâchez. Recommencez en procédant de plus en plus rapidement.

Exercices de la mâchoire

1. Prononcez les sons suivants en remuant largement la mâchoire. Exagérez et prolongez les voyelles :

waaa-waaa-waaa

wooo-wooo-wooo

wiii-wiii-wiii

woi-woi-woi

weee-weee-weee

wou-wou-wou

2. Prononcez les syllabes ou les mots suivants en exagérant les mouvements de la mâchoire :

bah-bah-bah-bah-bah

moi-moi-moi-moi-moi

ma-ma-ma-ma-ma

fa-fa-fa-fa-fa

pa-pa-pa-pa-pa

bébé-bobo-fifi-mimi

oui-ouah-dé-dit-guingois

jeu-joie-ping-pong-tais-toi

qui-quoi-lui-la-ni-non

wok-ira-rirons-scie-soie-kiwi

3. Prononcez les syllabes ou les mots suivants en exagérant les mouvements de la mâchoire :

da-da-da-da-da

ja-ja-ja-ja-ja

la-la-la-la-la

oie-oie-oie-oie-oie

sa-sa-sa-sa-sa

ga-ga-ga-ga-ga

ka-ka-ka-ka-ka

na-na-na-na-na

ra-ra-ra-ra-ra

ta-ta-ta-ta-ta

4. Relâchez la langue normalement au fond de la bouche en relaxant complètement la mâchoire. Tout en poussant ensuite la langue vers le bas, prononcez les syllabes suivantes, puis revenez à la position relaxée après chaque syllabe :

sa-sé-si-so-su-soo

ka-zé-zi-zo-zu-zou

ka-ké-ki-ko-ku-kou

ga-gué-gui-go-gu-gou

Le rythme du discours

Si vous êtes hypertendu, vous ne pourrez probablement jamais ralentir votre débit de façon permanente, mais vous pouvez apprendre à changer de rythme. Les gens vivent à un certain rythme ou selon certains modes de vie qui gravitent généralement autour d'une semaine de travail et d'une fin de semaine. Le langage aussi a son propre rythme. Il est constitué de battements réguliers et de pauses. Votre débit de paroles reflète votre rythme de vie. Si vous parlez lentement, vous devez faire un effort pour accélérer votre débit. Le débit de votre discours est identique à l'allure avec laquelle vous lisez à haute voix. Un orateur qui parle lentement lit environ 120 mots à la minute, alors qu'un orateur qui parle rapidement, lit plus de 190 mots à la minute.

Lisez le passage suivant de votre façon normale de parler, sans interprétation de lecture ou variété vocale. Une barre oblique (/) marque chaque intervalle de 50 mots. Utilisez un chronomètre, ou une montre indiquant les secondes, pour calculer votre débit.

LE PETIT PRINCE (un extrait)

— Il y a des millions d'années que les fleurs fabriquent des épines. Il y a des millions d'années que les moutons mangent quand même les fleurs. Et ce n'est pas sérieux de chercher à comprendre pourquoi elles se donnent tant de mal pour se fabriquer des épines qui ne servent / jamais à rien ? Ce n'est pas important la guerre des moutons et des fleurs ? Ce n'est pas plus sérieux et plus important que les additions d'un gros Monsieur rouge ? Et si je connais, moi, une fleur unique au monde, qui n'existe nulle part, sauf dans ma planète, et qu'un petit / mouton peut anéantir d'un seul coup, comme ça, un matin, sans se rendre compte de ce qu'il a fait, ce n'est pas important ça ! Il rougit, puis reprit : — Si quelqu'un aime une fleur qui n'existe qu'à un exemplaire dans les millions et les millions d'étoiles, ça suffit pour qu'il soit heureux / quand il les regarde. Il se dit : "Ma fleur est là quelque par..." Mais si le mouton mange la fleur, c'est pour lui comme si, brusquement, toutes les étoiles s'éteignaient ! Et ce n'est pas important ça !

Il ne put rien dire de plus. Il éclata brusquement en sanglots. La nuit / était tombée. J'avais lâché mes outils. Je me moquais bien de mon marteau, de mon boulon, de la soif et de la mort. Il y avait, sur une étoile, une planète, la mienne, la Terre, un petit prince à consoler ! Je le pris dans les bras. Je le berçai. Je / lui disais : " La fleur que tu aimes n'est pas en danger ... Je lui dessinerai une muselière à ton mouton ... Je te dessinerai une armure pour ta fleur ... Je ... " Je ne savais pas trop quoi dire. Je me sentais très maladroit. Je ne savais comment l'atteindre, où le rejoindre ... C'est tellement / mystérieux, le pays des larmes !

J'appris bien vite à mieux connaître cette fleur. Il y avait toujours eu, sur la planète du petit prince, des fleurs très simples, ornées d'un seul rang de pétales, et qui ne tenaient point de place, et qui ne dérangaient personne. Elles apparaissaient un matin / dans l'herbe, et puis elles s'éteignaient le soir. Mais celle-là avait germé un jour, d'une graine apportée d'on ne sait où, et le petit prince avait surveillé de très près cette brindille qui ne ressemblait pas aux autres brindilles. Ça pouvait être un nouveau genre de baobab. Mais l'arbuste cessa / vite de croître, et commença de préparer une fleur. Le petit prince, qui assistait à l'installation d'un bouton énorme, sentait bien qu'il en sortirait une apparition miraculeuse, mais la fleur n'en finissait pas de se préparer à être belle, à l'abri de sa chambre verte. Elle choisissait avec soin ses / couleurs. Elle s'habillait lentement, elle ajustait un à un ses pétales, Elle ne voulait pas sortir toute fripée comme les coquelicots. Elle ne voulait apparaître que dans le plein rayonnement de sa beauté. Eh ! oui. Elle était très coquette ! Sa toilette mystérieuse avait donc duré des jours et des jours. / Et puis voici qu'un matin, justement à l'heure du lever du soleil, elle s'était montrée.

Antoine de Saint-Exupéry

Si vous parlez vite (plus de 150 mots/min), prenez au moins deux bonnes secondes pour prononcer chacun des mots suivants :

<i>troublé</i>	<i>grisli</i>	<i>moine</i>	<i>souper</i>	<i>murmure</i>
<i>roussi</i>	<i>bord</i>	<i>humble</i>	<i>louer</i>	<i>délicieux</i>
<i>flocon</i>	<i>aîné</i>	<i>lavé</i>	<i>glisser</i>	
<i>cloué</i>	<i>salaud</i>	<i>krash</i>	<i>grossi</i>	
<i>chut</i>	<i>lâcher</i>	<i>drôle</i>	<i>fofolle</i>	
<i>kitch</i>	<i>appât</i>	<i>Marie</i>	<i>passion</i>	

Si vous parlez lentement (moins de 120 mots/min), prononcez rapidement chacun des mots suivants :






<i>flic</i>	<i>fuite</i>	<i>Nice</i>	<i>clique</i>	<i>bic</i>	<i>chic</i>
<i>clip</i>	<i>snob</i>	<i>pipe</i>	<i>type</i>	<i>glisse</i>	<i>fibre</i>
<i>suite</i>	<i>plèbe</i>	<i>dette</i>	<i>tic</i>	<i>snack</i>	<i>bruit</i>

Rédigez un texte d'une page décrivant vos activités journalières. Lisez-le à haute voix. Si vous parlez lentement, essayez de le lire le plus rapidement possible. Si vous parlez rapidement, essayez de ralentir en accordant plus de temps à chacun des mots.













Une voix avec du tonus

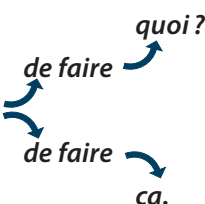












Variation du ton

Il existe quatre types de variations possibles du ton. Les flèches dans les exemples ci-dessous vous indiquent si la voix monte, descend ou demeure égale :

Aucun changement d'inflexion	<i>Raymond</i> 
Inflexion ascendante ou hausse du ton	<i>Raymond</i> 
Inflexion descendante ou baisse du ton	<i>Raymond</i> 
Inflexion ascendante puis descendante	<i>Raymond</i> 
Inflexion descendante puis ascendante	<i>Raymond</i> 

Exercez-vous à dire les mots ou les phrases suivantes en utilisant le ton indiqué :

- | | |
|--|--|
| 1. <i>allo</i>  | <i>au revoir</i>  |
| <i>allo</i>  | <i>au revoir</i>  |
| <i>allo</i>  | <i>au revoir</i>  |
| <i>oui</i>  | <i>non</i>  |
| <i>oui</i>  | <i>non</i>  |
| <i>oui</i>  | <i>non</i>  |

2. *Arrête* 
de faire 
de faire 
ça.
3. *Is* 
ça. 
que 
tu 
veux 
dire?
- Is* 
ça. 
que 
tu 
veux 
dire?

4. Choisissez des phrases dans un livre, un magazine ou un journal et décomposez-les en sections de tonalité ascendante ou descendante, comme dans l'exercice précédent. Exercez-vous de la même façon avec divers textes de styles différents.

Variation de la durée d'un mot

Le terme durée signifie le temps accordé à chaque mot. La rapidité ou la lenteur avec laquelle vous prononcez les mots peut en changer le sens et l'impact. Faites-en l'essai avec le poème suivant :

LA LANGUE DE CHEZ NOUS

*C'est une langue belle avec des mots superbes
Qui porte son histoire à travers ses accents
Où l'on sent la musique et le parfum des herbes
Le fromage de chèvre et le pain de froment
Et du Mont-Saint-Michel jusqu'à la Contrescarpe
En écoutant parler les gens de ce pays
On dirait que le vent s'est pris dans une harpe
Et qu'il en a gardé toutes les harmonies
Dans cette langue belle aux couleurs de Provence
Où la saveur des choses est déjà dans les mots
C'est d'abord en parlant que la fête commence
Et l'on boit des paroles aussi bien que de l'eau
Les voix ressemblent aux cours des fleuves et des rivières
Elles répondent aux méandres, au vent dans les roseaux
Parfois même aux torrents qui charrient du tonnerre
En polissant les pierres sur le bord des ruisseaux
C'est une langue belle à l'autre bout du monde
Une bulle de France au bord d'un continent
Sertie dans un étau mais pourtant si féconde
Enfermée dans les glaces au sommet d'un volcan
Elle a jeté des ponts par-dessus l'Atlantique
Elle a quitté son nid pour un autre terroir
Et comme une hirondelle au printemps des musiques
Elle revient nous chanter ses peines et ses espoirs
Nous dire que là-bas dans ce pays de neige
Elle a fait face aux vents qui soufflent de partout
Pour imposer ses mots jusque dans les collèges
Et qu'on y parle encore la langue de chez nous
C'est une langue belle à qui sait la défendre
Elle offre les trésors de richesses infinies
Les mots qui nous manquaient pour pouvoir nous comprendre
Et la force qu'il faut pour vivre en harmonie
Et de l'île d'Orléans jusqu'à la Contrescarpe*

*En écoutant chanter les gens de ce pays
On dirait que le vent s'est pris dans une harpe
Et qu'il a composé toute une symphonie*
Yves Duteil (Chanson dédiée à Félix Leclerc)

Variation dans les pauses

Les pauses sont des périodes de silence entre les mots ou groupes de mots. Elles servent à séparer les différentes idées et à retenir l'attention. Lisez le texte suivant en faisant une pause à chaque oblique. Ensuite, exercez-vous de la même façon avec un autre texte tiré d'un livre, d'un magazine ou d'un journal de votre choix.

LE COMPORTEMENT DE TYPE "A"

Selon Friedman et Rosenman, / la personnalité / de type "A" / se caractérise par un niveau élevé d'agressivité et de motivation. / L'individu est ambitieux / et animé de l'esprit de compétition. / Il est constamment pressé / de finir ce qu'il a entrepris / et fait souvent / la course contre la montre.

Une hâte frénétique / imprègne toute sa vie / d'un sentiment d'urgence. C'est une personne agitée, / qui éprouve d'énormes difficultés à rester à ne rien faire, / car, / pour elle, / l'oisiveté équivaut à une perte de temps.

L'individu de type "A" / est un travailleur acharné, / très déterminé, / qui prend ses décisions rapidement. / Il parle vite, / va droit au but / et ne s'embarrasse jamais / de mots superflus. / Il est / ce qu'on pourrait appeler / un polyvalent / dans la mesure où il aime concevoir / et mener plusieurs activités de front.

La variation du volume (ou de l'intensité)

N'oubliez pas que la projection de la voix exige une respiration venant du diaphragme. En lisant le texte suivant, vous déciderez quels sont les mots qui doivent être lus avec force et ceux qui doivent l'être avec douceur.

par le Général de Gaulle **DISCOURS PRONONCÉ AU PALAIS DE CHAILLOT**

Pendant les dix-huit jours qui se sont écoulés déjà depuis que l'ennemi qui tenait à Paris capitula devant nos troupes, une vague de joie, de fierté, d'espérance a soulevé la nation française. Le pays et le monde sont témoins que le choc que représente cette libération, accomplie pour les cinq sixièmes de notre territoire et notamment pour la capitale, a mis en éclatante lumière à la fois la volonté de combattre, l'enthousiasme et la sagesse de notre peuple. S'il était encore quelque part des gens qui doutaient de ce que voulait réellement la nation opprimée et de sa capacité de se dominer elle-même, je suppose qu'ils sont, à présent, définitivement éclairés.

En tout cas, la réunion d'aujourd'hui, organisée par le Conseil qui inspira et coordonna sur place, au prix de quels périls et de quelles pertes ! l'action menée contre l'ennemi et contre les usurpateurs, est par elle-même magnifiquement symbolique. Avec le Conseil National de la Résistance, auquel j'adresse les remerciements du Gouvernement et du pays tout entier, voici rassemblés ici, en même temps que les représentants des grands Corps de l'État, des hommes de toutes origines et de toutes nuances qui se sont mis au premier rang de ceux qui mènent

le combat. Or, qui ne voit qu'une même flamme anime et qu'une même raison conduit toute cette élite française ? Il ne serait pas possible de trouver un auditoire plus qualifié et plus digne pour parler, comme je vais le faire, du présent et de l'avenir du pays.

La voilà donc enfin refoulée et humiliée cette puissance militaire allemande qui, appuyée sur l'exceptionnelle capacité de combattre, d'entreprendre, de souffrir, d'un grand peuple fanatisé, secondée par d'ambitieux auxiliaires, aidée par le défaitisme et, parfois, la trahison de certains dirigeants des nations qu'elle voulait asservir, favorisée par la dispersion des États du parti de la liberté, avait tenté de saisir la domination du monde ! L'édifice, battu en brèche depuis des mois et des années mais attaqué cette fois avec force et avec audace, paraît ébranlé jusque dans ses fondements. L'horizon se dore des lumières de la victoire.

RÉPÉTITION D'UN DISCOURS

Pour répéter un discours, installez-vous dans un endroit où vous pourrez être seul, sans crainte d'interruptions, et parlez d'une voix riche, sans inhibition. Variez le ton, le registre, le débit et la qualité de la voix. Et... surtout, variez le rythme du débit de votre discours.

Pour de meilleurs résultats, utilisez une enregistreuse au cours de vos répétitions. Enregistrez votre voix et continuez de le faire jusqu'à ce que vous soyez satisfait de ce que vous entendez. Enregistrez ensuite le discours en entier et notez alors la structure et la sincérité du ton, ainsi que la qualité de la voix. La première fois que vous entendrez votre voix sur bande sonore, vous serez peut-être surpris. C'est cette voix-là que votre auditoire entend et non celle que vous avez l'habitude d'entendre en vous écoutant parler.

PRÉSENTATION D'UN DISCOURS

Le moment venu de faire votre discours, utilisez les techniques vocales que vous avez apprises au cours des répétitions. Parlez avec enthousiasme et utilisez une grande variété d'inflexions vocales. Laissez le contenu du discours vous dicter les variations qui s'imposent. Si vous êtes sincère, amusé, ému, votre voix doit refléter cette sincérité, cet amusement, cette émotion. N'oubliez pas de faire les pauses nécessaires pour permettre à votre auditoire d'absorber ce que vous venez de dire et pour lui laisser le temps de vous rattraper.

Tenez-vous debout bien droit en parlant, et évitez d'être tendu et rigide. Vos poumons doivent avoir l'espace nécessaire pour se dilater. Respirez profondément, mais sans exagération. Changez de ton selon le contenu du discours. Parlez clairement et projetez votre voix de sorte que tous vos auditeurs puissent vous entendre.

VOTRE VOIX ET VOTRE IMAGE

Votre voix et votre visage sont vos " agents de relations publiques ". Plus que n'importe quel autre facteur, ils graveront votre image dans l'esprit des autres. Le visage, le corps et le discours sont les interprètes de la pensée. Ils révèlent mieux que toute autre chose votre caractère, votre véritable " vous ".

Un sourire, qu'il provienne des lèvres, des yeux ou de la voix, se répercute sur les autres éléments et crée un effet positif et constructif et vous donne une attitude agréable qui plaît à l'auditoire.

Une voix optimale peut exprimer le meilleur de vous-même. La nature vous a fait le don inestimable de la voix. Grâce à elle, vous pouvez communiquer avec vos semblables. Elle est le véhicule de votre message. Avec elle, vous pouvez aussi créer des liens de camaraderie et vous faire comprendre. Sachez mettre à profit les exercices et les renseignements contenus dans cette brochure et n'oubliez pas que vous pouvez influencer ceux qui vous entourent grâce à votre voix et à vos paroles.

INSTRUCTIONS POUR REMPLIR LE PROFIL VOCAL

À l'intention de l'orateur:

1. Avant de prononcer un discours tiré d'un des manuels Toastmasters, demandez au vice-président à la formation de votre club de faire appel à un membre pour faire l'évaluation de votre voix au moyen du profil vocal.
2. Une fois l'évaluation terminée, tracez une ligne reliant les points de cote (.) encerclés sur le profil. Toute caractéristique à laquelle on a attribué une cote inférieure à 4 indique un problème.
3. Pour remédier à ces problèmes, voir les exercices appropriés contenus dans ce manuel.

À l'intention de l'évaluateur:

1. Identifiez chacune des caractéristiques mentionnées sur le profil vocal. Pendant que l'orateur donne son exposé, attribuez une cote à chaque caractéristique, sur une échelle de 1 (négatif) à 7 (positif).
2. À la fin de l'exposé, remettez le profil vocal à l'orateur. Vous voudrez peut-être aussi faire une évaluation verbale de sa voix.

LE PROFIL VOCAL

Ce profil a pour but de vous aider à déterminer quelles sont les qualités et les faiblesses de votre voix. Avant de le remplir, veuillez lire attentivement la section intitulée "Votre profil vocal". Vous trouverez des instructions pour vous aider à remplir ce profil à la page précédente.

Négatif	1	2	3	4	5	6	7	Positif
Intensité (volume)								Intensité (volume)
Trop faible	•	•	•	•	•	•	•	Bonne projection
Inaudible	•	•	•	•	•	•	•	Audition facile
Monocorde	•	•	•	•	•	•	•	Vibrante et dynamique
Registre								Registre
Élevé	•	•	•	•	•	•	•	Bas
Strident	•	•	•	•	•	•	•	Plein
Monotone	•	•	•	•	•	•	•	Varié
Qualité vocale								Qualité vocale
Nasale	•	•	•	•	•	•	•	Directe
Essoufflée	•	•	•	•	•	•	•	Claire
Cassante, grinçante	•	•	•	•	•	•	•	Douce
Terne	•	•	•	•	•	•	•	Enthousiaste
Articulation (diction)								Articulation (diction)
Confuse	•	•	•	•	•	•	•	Claire
Lèvres lâches	•	•	•	•	•	•	•	Nette
Bredouillante	•	•	•	•	•	•	•	Contrôlée
Mâchaire serrée	•	•	•	•	•	•	•	Bouche ouverte
Marmottement	•	•	•	•	•	•	•	Projection
Mauvaise prononciation	•	•	•	•	•	•	•	Bonne prononciation
Rythme ou débit								Rythme ou débit
Saccadé	•	•	•	•	•	•	•	Régulier
Lent, laborieux	•	•	•	•	•	•	•	Coulant
Sans variation	•	•	•	•	•	•	•	Varié, excitant
Hésitant	•	•	•	•	•	•	•	Décidé
Variété vocale								Variété vocale
Sans émotion	•	•	•	•	•	•	•	Émouvante
Froide	•	•	•	•	•	•	•	Chaleureuse
Tendue	•	•	•	•	•	•	•	Naturelle
Ennuyante	•	•	•	•	•	•	•	Énergique



www.toastmasters.org