Exercer sa voix

Rien qu'à votre voix le jury peut sentir votre détermination et votre conviction. En effet, c'est un merveilleux outil de communication.

Moduler pour persuader

Les modulations de la voix, c'est-à-dire le jeu avec le volume, la prononciation et le rythme, nous rendent capables **d'attirer l'attention et de faire passer des émotions**. Lors d'un exposé oral, il faut pouvoir la contrôler et appréhender correctement le souffle. L'un des fondements de la maîtrise de la voix est sans aucun doute la respiration.

a. Allongez-vous et effectuez les mouvements suivants.

Posez vos mains sur votre ventre et gonflez-le en inspirant **par le nez**. Appuyez légèrement lorsque vous expirez par la bouche. Recommencez jusqu'à réussir à ne gonfler que le ventre. La cage thoracique ne doit presque pas bouger.
Ensuite, répétez l'exercice debout en prenant soin de ne pas relever les épaules.

© Yulia Sutyagina/iStock

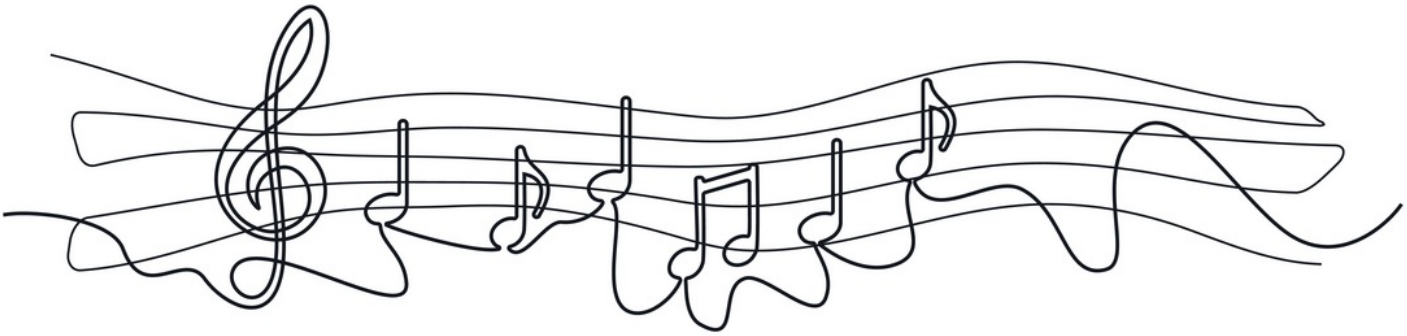
b. Échauffez votre voix en utilisant la respiration ventrale.

Debout, inspirez en ouvrant **grand les bras**. Bloquez votre respiration puis expirez en relâchant le haut du corps vers le bas en même temps que vous produisez le son « ah » ou « oh ». Relevez-vous en inspirant et renouvelez l'exercice au moins cinq fois. Vous pouvez relâcher rapidement ou lentement pour prendre conscience de la différence sonore.

© helen_tosh/iStock

c. En utilisant l'introduction de votre exposé, inspirez en gonflant le ventre et dites chaque syllabe en tenant la note, comme si vous chantiez.

Lorsque vous n'avez plus d'air, faites une pause pour inspirer de nouveau et reprendre le fil de votre discours. Variez la note, le volume et le souffle pour sentir la différence.



© Tamara Luiza/iStock

Conseils

Pour ceux qui ont de la voix !

Vous n'avez pas peur de parler en public et vous savez utiliser votre voix à bon escient. Attention de ne pas montrer un excès de confiance. Prenez soin de ne pas parler trop fort.

Pour les petites voix…

Exercez-vous à donner du volume à votre voix grâce aux exercices. Cela vous demandera un peu plus de travail au quotidien, mais il n'y a pas de fatalisme dans cela. Avec le temps, vous pouvez y arriver !

La prosodie, la mélodie de la langue

Si vous avez tendance à avoir un ton monocorde, allongez la durée des syllabes comme dans l'exercice c. Faites des pauses lorsque vous parlez. Variez le relief. En étant conscient de ses faiblesses, on peut retourner la tendance et réussir à s'améliorer.

© 2000-2025, Miscellane