

## Faisons le bilan de la semaine ...



Voici que se termine la semaine 2.

Cette semaine aura été consacrée à la mise en place du « soufflet » respiratoire et à la naissance des sons.

Dans un rapport permanent entre l'air respiré et la production sonore.

Production sonore que est la matrice de notre langage.

D'où l'importance de soigner particulièrement cette partie.

La qualité de notre parole en dépend : en force, en précision et en amplitude.

## Testez vos connaissances



Dans ce bilan de semaine 2, je te sou mets à quelques questions test auxquelles tu dois répondre facilement. Sinon il faut y retourner... !

**Assis ou debout :** \_\_\_\_\_

**1•** Bras le long du corps.

A quoi correspond l'apnée dans le mouvement de la respiration ?

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

👉 (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 1 : la Grande Respire)

**2•** Une main posée à plat sur le nombril

A l'inspiration, est-ce que tu sens ton ventre se gonfler légèrement ?

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

👉 (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 01 : la Grande Respire)

3• A l'instant où tu réponds à ces questions, est ce que tu as conscience de ta mâchoire ? (Dents serrées ou pas ?)

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

☛ (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 02 : Gueule de Lion)

4• Si je te demande de diriger ton inspiration :

- une fois vers ta bouche (bol vocal)
- une fois vers ton ventre

Est-ce que le message est clair ? Est ce que c'est faisable ?

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

☛ (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 03 : la Colonne d'Air)



5• Est-ce que tu peux me dire où commence et où fini la colonne d'air ?

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

☛ (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 03 : la Colonne d'Air)

6. Peux-tu me décrire à quoi correspond l' « Appogio »

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

☛ (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 03 : la Colonne d'Air)

7. En faisant la lettre B, est-ce que tu sens à la fois bouger tes lèvres et bouger ton ventre ?

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

☛ (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 05 : les Consonnes)

8. Peux-tu définir la durée d'une voyelle ?

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

☛ (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 06 : les Voyelles)

9. Peux-tu m'expliquer la différence d'impact entre les voyelles et les consonnes et leur effet respectif sur l'élocution

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

☛ (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 05 et 06 : les Voyelles / les Consonnes)



## Au terme de la semaine ...

### Une parole plus assurée

**A la fin de cette première semaine, tu devrais sentir ton souffle plus assuré.**

Tu devrais surtout avoir construit une vision de ta respiration dans la parole.  
Donc mesuré ton chemin à parcourir vers une parole renforcée et plus assurée.

Au besoin avoir défini le ou les exercices indispensables à pratiquer tous les jours jusqu'à atteindre ton objectif.  
Et éventuellement quels moyens extérieurs utiliser pour progresser (cours de chant / travail sur la respiration / etc.)

On pourrait résumer cette action à l'édification d'une solide colonne d'air.  
Colonne d'air comme le pilier de ta confiance, la maîtrise de ta voix et la maîtrise de tes émotions.

# A suivre

*Quelques conseils pour progresser*

👉 N'oublies pas de jeter un petit coup d'oeil  
au préambule sur les conseils de la semaine pour mieux  
cerner ton type de caractère et avoir les meilleurs conseils !



## Mes conseils de la semaine

Je te recommande de pratiquer les 2 exercices indiqués avec constance.

Tous les jours au minimum 5 mn. Pendant 20 jours. Et plus si possible.

N'oublie pas de t'enregistrer et de réécouter.

Y compris les exercices où tu peux te trouver l'air « idiot »...

C'est normal quand on s'exerce.

Il n'y a pas de ridicule dans le travail.

## Cette semaine a été consacrée à comprendre et maîtriser le système du souffle et des ouvertures :

colonne d'air / poumons / larynx / bol vocal

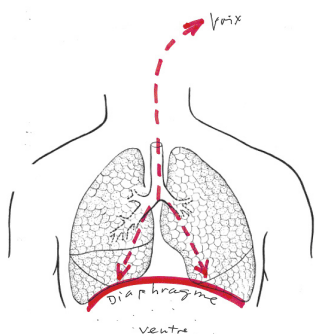
En lien avec notre capacité à gérer l'expression (pression d'air).

Ce chapitre est déterminant pour la suite. Pour l'expression vocale et bien sûr pour la parole.

Et même une fois compris, notre système reste soumis au jeu des émotions, compte tenu de notre état physique du moment, de nos pensées, du contexte.

Le souffle et la voix jouent en permanence un numéro d'équilibriste dont on

ne sait pas toujours qui fait quoi. Qui pilote l'autre.



Conformément à ma définition des 3 caractères dominants (cf. préambule) voici les exercices que je recommande de reprendre ou de pratiquer avec insistance.

### Timide

- ☛ *Gueule de lion* (ouvrir)
- ☛ *Les consonnes* (attaquer les sons)

### Pressé

- ☛ *La colonne d'air* (prendre le temps de poser la respiration)
- ☛ *Les voyelles* (laisser résonner et durer les sons)

### Atone

- ☛ *Miam-Miam – Chic-chic / 3 fois*
- ☛ *Les voyelles* (avec emphase et puissance)