

## *Faisons le bilan de la semaine ...*



*Tu as terminé la semaine 3 et je t'en félicite.*

*Cette semaine était particulièrement dédiée à l'expression dans ses différentes composantes.*

- *Extérieure : expressivité du visage*
- *Musculaire : mobilisation des organes qui participent à l'élocution*
- *Dynamique : animation de la parole*

## Testez vos connaissances



Je te propose de revoir ensemble quelques points de ce programme et de vérifier ton niveau d'acquisition.

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

**1.** A cet instant, (au moment de répondre aux questions ci-dessous), est-ce que tu as conscience de l'état de tension ou de détente de ta mâchoire ?

OUI

NON

MOYEN

☞ (La réponse est à trouver au Jour 1 dans : le Sourire d'Ignace)

**2.** Et-ce que tu sais où se situe le voile du palais ? Peux-tu faire un son qui le mette en action ?

OUI

NON

MOYEN

☞ (La réponse est à trouver au Jour 1 dans : le Sourire d'Ignace)

3. Peux-tu me rappeler quels sont les effets bénéfiques du : Brrr

OUI

NON

MOYEN

→ (La réponse se trouve au Jour 2 : L'expression du visage)



4. Peux-tu répéter 3 fois sans accrocher : « je veux et j'exige d'exquises excuses ».

OUI

NON

MOYEN

→ (L'exemple se trouve au Jour 3 : La diction)



5. Peux-tu définir ce qu'est la modulation appliquée à la parole ? Peux-tu produire un exemple en parlant ?

OUI

NON

MOYEN

→ (La réponse se trouve au Jour 4. Exercice : la Sirène)

6. Peux-tu définir ce qu'est le phrasé et son application à la parole ?

OUI

NON

MOYEN

→ (La réponse se trouve au Jour 5. Exercice : Le Repas de Bébé )

## 7. Peux-tu indiquer la différence entre modulation et intonation ?

En donner un exemple comparé avec la phrase : « Est-ce que vous m'avez compris ? »

OUI

NON

MOYEN

→ (La réponse se trouve au Jour 7. Exercice : Je suis venu te dire que je m'en vais)

## 8. Peux-tu dire la différence entre le phrasé et l'accent tonique ?

En donner un exemple avec la phrase : « La valeur n'attend pas le nombre des années »

OUI

NON

MOYEN

→ (La réponse se trouve au Jour 7. Exercice : Je suis venu te dire que je m'en vais)

## 9. Peux-tu me dire la phrase ci dessous :

« Les cimetières sont pleins de gens irremplaçables »

1. De manière monocorde (ton égal)
2. De façon animée (modulation / intonation)
3. En accentuant successivement : cimetières / pleins / gens / irremplaçables  
(Phrasé / accent tonique)

→ Peux-tu t'enregistrer et m'envoyer le résultat en podcast.



## Au terme de la semaine ...

### Plus libéré ...

A la fin de cette troisième semaine tu devrais ressentir des possibilités nouvelles dans ta voix et dans ta manière de parler.  
**Quelque chose en toi qui cherche à se libérer. Donc à te libérer. A libérer ton expression.**

En pratiquant les exercices tu peux avoir l'impression « d'en faire des tonnes ! »

Mais non rassure-toi.

Tu n'en feras jamais autant que tu l'imagines.

D'ailleurs pour le vérifier, le mieux est de t'enregistrer. Et de te réécouter.

Deviens ton propre témoin de l'extérieur.

Pour t'entendre d'une autre oreille que cette oreille intérieure plus ou moins conditionnée et qui t'empêche parfois de faire les choses.

D'oser.

En effet pour évoluer il faut que tu fasses évoluer ta propre perception intérieure de toi.

Soit un mouvement : de l'intérieur vers l'extérieur.

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 !



**Petit préambule aux conseils de la semaine ...**

Il se peut que certains de ces conseils ne soient pas d'application immédiate dans votre cas. Cependant, nous vous invitons à les lire et à les garder pour les moments où vous pourrez les utiliser. Cela peut prendre du temps, mais c'est possible.

Les conseils se veulent être **utiles et inspirants** pour vous et pour d'autres personnes. Ils sont nés de l'expérience et de l'enseignement de Jean-Pierre Lefebvre, **mais types de personnes**. Nous savons que ce n'est pas toujours possible, mais nous vous invitons à les lire et à les débattre.

**Ensuite**

- Si ce n'est pas possible, ou si cela ne vous convient pas,
- Assurez-vous de faire quelque chose pour vous-même.
- Si ce n'est pas possible, ou si cela ne vous convient pas pour vous-même,
- Assurez-vous de faire quelque chose pour les autres.

**Pensez à ce que vous allez faire**

- Si ce n'est pas possible que ce que vous allez faire dans la vie,
- Assurez-vous de faire quelque chose pour vous-même.
- Si ce n'est pas possible que ce que vous allez faire dans la vie,
- Assurez-vous de faire quelque chose pour les autres.

**Assurez-vous de faire quelque chose pour**

- Si ce n'est pas possible que de faire quelque chose pour vous-même,
- Assurez-vous de faire quelque chose pour les autres.
- Si ce n'est pas possible que de faire quelque chose pour les autres,
- Assurez-vous de faire quelque chose pour vous-même.



# *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 la maîtrise des mécanismes qui pilotent en grande partie notre expression.**

Pour être à la fois clair, vivant et convaincant. Indépendamment du contenu du message qui bien sûr joue une part importante.

Ces mécanismes de la parole sont très intimement liés aux permissions et libertés du corps. Ce qui se traduit :

- Dans les ouvertures musculaires (visage / bouche / mâchoire)
- Dans la précision et le dessin des sons (diction)
- Dans la mobilité et la dynamique de l'énoncé (langue / lèvres)

Il est facile de comprendre combien le caractère de chacun va jouer sur le résultat final. Et réciproquement combien à partir de quelques mots prononcés, il est facile à une oreille extérieure un peu exercée d'entendre tout le non-dit de la personne qui s'exprime.

En cela je le redis, notre voix nous traduit et nous trahit...

Conformément à ma définition des 3 caractères dominants (cf. préambule) voici les exercices que je te recommande de reprendre cette semaine ou sur lesquels il est important d'insister.

## Timide

- ➔ *Ignace*
- ➔ *La sirène*

## Pressé

- ➔ *Le repas de bébé* (phrasé)
- ➔ *L'accent tonique* (Hollande Tonique)

## Atone

- ➔ *La sirène*
- ➔ *L'intonation* (exemple : « je suis venu te dire... » / varier les exemples)