

Faisons le bilan de la semaine ...



Tu termines la quatrième semaine qui clôture le cycle de notre formation « Libérer votre voix, en 30 jours ».

Je te félicite pour cet engagement qui démontre une volonté de faire bouger les choses et de faire avancer ta vie.

Car la maîtrise de la voix associée à l'expression de soi sont déterminants.
En particulier dans une société comme la nôtre soumise à concurrence permanente.

Sans en faire une obsession, ne relâche jamais ta vigilance à communiquer le mieux possible. Aussi bien avec ton entourage que dans ton milieu professionnel.

En fait entretiens ta « musculature » d'expression. Qu'elle devienne pour toi une seconde nature et pour tout dire un automatisme comme le fait d'écrire, ou de conduire. Pour être prêt(e) à chaque instant. Prêt physiquement et prêt intérieurement. Car une parole tonique a des vertus tonifiantes : pour soi-même et pour sa vie.

Testez vos connaissances



Pour vérifier la solidité de tes acquis je te demande de répondre aux quelques questions ci-dessous.

Assis ou debout : _____

1• En nous référant au contenu de cette quatrième semaine, qu'est-ce que t'évoque les expressions « petit baigneur » et « grand plongeur ». Peux-tu les expliquer à haute voix ?

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

☛ (Si nécessaire relire le PDF du Jour 01 : Le Soliste)

2• Si tu devais rapprocher ces expressions de ta propre expérience, qu'est-ce qui relève chez toi du petit baigneur ? (Personnalité actuelle). Qu'est-ce qui te rapproche du grand plongeur ? (Personnalité en projet)
Est-ce ce que cette image est parlante pour toi ?

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

☛ (Si nécessaire relire le PDF du Jour 01 : Le Soliste)

3. Peux-tu décrire ou reproduire le geste à faire pour arrêter la montée du trac ?

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

👉 (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 02 : Faire Barrage)

4. Peux-tu me dire quel est le double effet du premier pas ?

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

👉 (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 03 : le Premier Pas)

5. Peux-tu me dire quel est le double bénéfice du premier geste ?

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

👉 (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 03 : le Premier Geste)

6. Peux-tu annoncer « je vous remercie d'être venu », selon 3 distances différentes en t'adressant à 3 publics différents ?

☐ OUI

☐ NON

☐ MOYEN

👉 (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 03 : les Premiers Mots)



7. Peux-tu définir « l'élan d'expression ». Comment s'applique-t'il à la prise de parole ?

☐ OUI ☐ NON ☒ MOYEN

☛ (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 04 : le Ressort Expressif)

8. Dans la lecture en public, peux-tu me rappeler quelle est l'exigence principale ?

☐ OUI ☐ NON ☒ MOYEN

☛ (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 05 : la Lecture Active)

9. Peux-tu m'indiquer quels sont les 3 bénéfices du plan en 3 points ?

☐ OUI ☐ NON ☒ MOYEN

☛ (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 06 : le Plan en 3 Points)



Au terme de la semaine ...

Prendre la parole en public

A la fin de cette semaine et du parcours : Libérer votre voix », tu as potentiellement réalisé tout ce qui entre dans la construction d'une posture d'action. Pour la prise de parole en public.

Il ne tient qu'à toi d'aller jusqu'au bout, en maintenant le rythme de ta transformation. Ton rythme.

C'est la raison pour laquelle j'ai établi une fiche conseil pour t'aider à sélectionner les exercices qui conviennent le mieux à ta nature ou à tes attentes.

Sache que même les plus grands n'arrêtent jamais de s'exercer.

A la fin ils ne s'en rendent même plus compte, tant ils l'ont intégré à leurs pratiques de vie.

Comme de se brosser les dents, de faire du sport ou d'écrire sans faire de fautes.

L'expression orale, la parole ne sont pas détachées de nous.

Notre manière de nous exprimer nous exprime au moins autant que les mots qui sortent de notre bouche.

En public c'est encore plus flagrant.

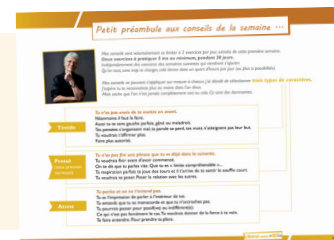
C'est pourquoi il faut s'efforcer de porter le plus haut possible son niveau en répétition pour être prêts le moment venu.

Pour que même dans les moments « moyens » le résultat soit encore bon.

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 dernière semaine a été consacrée à finir et globaliser la formation « Libérer votre voix ».

C'est à dire donner une cohérence à l'ensemble. En vue de l'application. Pour faire face. Face à son auditoire. Être le soliste. Et l'assumer en conscience. En toute situation : face à son public, son groupe, son équipe, sa classe, son jury, ses clients, etc.

Et même face à sa famille ou à ses amis pour des occasions festives ou dans certaines situations obligées de prise de parole.

Il est bon de retenir la notion de « posture noble ». Pour toutes les fois où l'on doit prendre la parole. Dans un cadre social ou professionnel.

Prêter attention à son image, aux mots employés, à la manière de dire. Pour soi ou pour l'entreprise ou la fonction que l'on représente. Donc assumer sa posture. Avec son impact ou sa « marque ». Sans rigidité, sans froideur, mais avec tenue et cohérence. Avec sentiment et conviction.

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

Timide

- ☛ Premiers pas / premiers gestes / premiers mots
- ☛ Le ressort expressif / le sermon de Bourdaloue

Pressé

- ☛ L'ovation (recevoir tranquillement)
- ☛ Lecture active

Atone

- ☛ Le plan en trois points
- ☛ L'effet gourmand