

# **Comment rester motivé dans votre apprentissage grâce à votre Rituel Vocal ?**

*BONUS : Libérez votre voix  
par Alexis Milano*

**Dans cette vidéo, vous allez apprendre les 3 états d'esprit pour rester motivé, vous verrez comment créer votre Rituel Vocal et comment cela vous permettra de libérer votre voix et avoir des résultats durables.**

- ➔ Durant la formation « Libérez votre Voix », vous allez changer
- ➔ Vous allez quitter «l'ancien vous» et créer un «nouveau vous»
- ➔ Votre nouvelle identité : **confiant, communicatif, authentique**
  
- ➔ **Problème : on se décourage facilement**
- ➔ On est motivé au début puis finalement on abandonne au bout de quelque temps
- ➔ Nous retournons dans notre zone de confort
  
- ➔ Si vous abandonnez, **si vous regardez les vidéos de temps en temps, si vous faites les exercices de temps ça ne fera jamais RIEN pour vous.**
  - Si vous faites du sport pendant 1 semaine,
  - Si vous parlez à des inconnus pendant 1 semaine,
  - Si vous sortez de votre zone de confort pendant 1 semaine...
  - Si vous travaillez votre voix pendant 1 semaine...
- ➔ CA NE FERA JAMAIS RIEN POUR VOUS
  
- ➔ Vous devez cultiver cette persévérance. Et vous dire : je mettrai tout en oeuvre pour réussir.
  
- ➔ Ce que nous allons voir :
  - Le meilleur moment pour progresser et faire vos exercices
  - Comment vous assurer de progresser CHAQUE jour
  - Comment créer les conditions d'un bon apprentissage grâce à votre Rituel Vocal
  - Et surtout... comment transformer votre voix sur le long terme
  
- ➔ Changez 1 habitude et vous pouvez changer votre vie
- ➔ Créez votre **Rituel Vocal**
  
- ➔ **Etat d'esprit #1: Rapidité d'action**
  - Réduire le fossé entre savoir et faire
  
- ➔ **Etat d'esprit #2 : se concentrer sur les habitudes, pas le résultat**
  - Concentrez-vous sur les petits gestes, les petits pas qui donneront des résultats durables.

➔ **Etat d'esprit #3 : Persévérant**

- Vous devez cultiver cet état d'esprit d'aller jusqu'au bout et de régler ce problème une bonne fois pour toutes de votre vie

➔ **La meilleure façon de progresser : VOUS ENREGISTRER TOUS LES JOURS**

- ➔ Camera, appareil photo, ordinateur, téléphone, tablette...
- ➔ Prenez le matériel que vous avez déjà. Ne laissez pas le besoin de matériel devenir une excuse, commencez maintenant

### Comment vous enregistrer



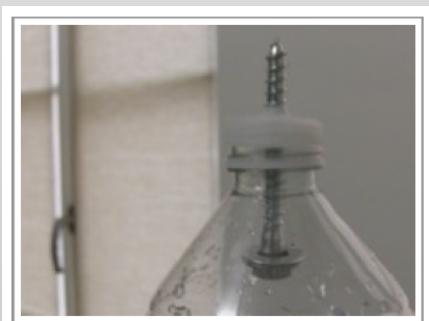
**La posture joue un rôle important** dans l'enseignement de « Libérer votre Voix », il est donc préférable d'être debout pour votre Rituel Vocal.

La solution audio seulement : utilisez le logiciel Audacity (gratuit Mac et Pac), sinon l'« enregistreur microphone » sur PC. Pour un bon son, préférez un micro USB ou micro-casque plutôt que le micro intégré d'un ordinateur.

La solution optimale (vidéo) : utilisez une caméra (téléphone, tablette, caméra vidéo, appareil photo, webcam) sur un endroit stable (table, trépied...). Si vous voulez aller plus loin, prenez un micro-cravate.

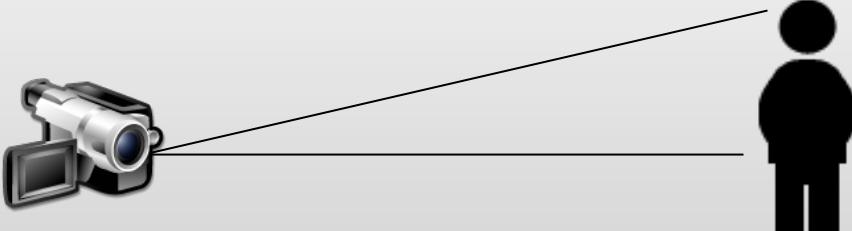
Matériel (si besoin) :

- Micro-cravate : Audio Technica ATR 3350 – 35€
- Micro-casque : celui que vous voulez (10 à 50 €)
- Microphone USB : Blue Microphones Yeti
- Caméra : pas de recommandation particulière pour notre utilisation. Utilisez la caméra que vous avez déjà. Un iPhone, tablette, appareil photo suffira largement pour notre utilisation.
- Trépied : si besoin (environ 30€ ou 90 centimes en utilisant une bouteille d'eau et une vis)



*Trépied low-cost (90 centimes)*

**Surtout : Ne laissez pas le besoin de matériel devenir une excuse, commencez maintenant avec le matériel que vous avez déjà**



Installez votre caméra de manière à voir une partie de votre corps ou même la totalité si vous pouvez. Attention : si vous vous éloignez trop de la caméra le son sera de mauvaise qualité.

➔ **Votre Rituel Vocal (durée totale entre 5 et 10 min)**

- Regarder la vidéo de formation
- Faire un enregistrement vocal en appliquant le conseil du jour
- Recommencer le jour suivant

➔ **Technique des 5 minutes** : faciliter votre Rituel Vocal

- On est tous très occupés et il est difficile d'insérer 1h pour une nouvelle habitude
- Commencez par 5 minutes/jour et votre Rituel Vocal s'installera dans votre vie

➔ **Méthode « Bouteille dans l'évier »** : Configurer votre environnement

➔ Le nom de la méthode vient du fait de mettre sa bouteille d'eau dans l'évier pour ne pas oublier de boire dès le matin

➔ Configurer votre environnement pour vous rappeler de suivre votre *Rituel Vocal*

- Mettre le site de la formation en page d'accueil
- Placer une caméra sur trépied dans votre salon
- Mettre en place une alarme pour vous rappeler votre Rituel Vocal
- ...

➔ Le meilleur moment pour faire votre Rituel Vocal : le matin, première chose en vous levant, avant d'être distrait par les interruptions du monde extérieur - les effets des exercices vocaux auront des répercussions positives dans vos prises de parole de la journée

➔ **Technique du « Couteau Sous La Gorge »** : vous « forcer » à agir

- Envoyer un chèque de xxx euros à un ami et lui dire de l'encaisser s'il ne reçoit pas votre enregistrement vocal tous les jours pendant 30 jours
- Poster sur un blog votre enregistrement vocal
- Annoncer publiquement que vous allez vous enregistrer tous les jours
- ...

➔ Votre Rituel Vocal en utilisant les techniques pour instaurer une habitude :

- 1x Envoyer un chèque à ami et lui dire d'encaisser le chèque s'il ne reçoit pas une vidéo chaque jour durant les 30 prochains jours.
- 1x Configurer votre environnement (page d'accueil, trépied avec caméra dans votre salon...) pour vous assurer de ne jamais oublier votre Rituel Vocal
- 30x Exécuter chaque jour votre Rituel Vocal
  - Enregistrer votre voix chaque matin en appliquant le conseil du jour – 5 min maximum – durant 30 jours

➔ En suivant cette liste d'action, je vous garantis que vous allez transformer votre voix

- ➔ Vous allez pouvoir être pleinement épanoui et être fier de votre voix
- ➔ Vous allez même aimer votre voix, aimer parler, aimer faire vibrer votre corps en parlant
- ➔ Vous allez parler avec confiance et libérer votre voix

## Vos actions

### **Etape #1 : Votre Rituel Vocal**

➔ Indiquez à quel moment de la journée, vous allez faire votre Rituel Vocal afin de suivre ce programme. Exemple : le matin à 7H15, juste avant ma douche...

« Je vais réaliser mon Rituel Vocal qui me permettra de libérer ma voix :

### **Etape #2 : Votre plan d'action pour AUJOURD'HUI**

Prenez 10 à 30 minutes aujourd'hui pour réaliser ces actions consciemment, avec précision et intention. Ce sont les actions qui auront le plus d'impact positif pour libérer votre voix et parler avec confiance. Rappelez-vous que c'est l'action que vous ferez aujourd'hui, qui aura le plus d'impact et c'est important que vous mettiez toute votre concentration et attention sur cette action et que vous fassiez cette action consciemment avec précision :

Envoyer un chèque à ami et lui dire d'encaisser le chèque s'il ne reçoit pas votre enregistrement vocal chaque jour durant les 30 prochains jours.

Organiser votre environnement (page d'accueil, trépied avec caméra dans votre salon...) pour vous assurer de ne jamais oublier votre Rituel Vocal

Exécuter votre 1er Rituel Vocal

Enregistrer votre voix en appliquant le conseil du jour 1