

## Viser juste

### La prise d'air

*Dans la prise de parole comme dans le tir à l'arc, il y a un tireur et une cible.*

*Comme dans le tir à l'arc notre expression verbale se joue en deux temps :*

- Une extension action (inspiration)
- Un lâcher viser (parole)

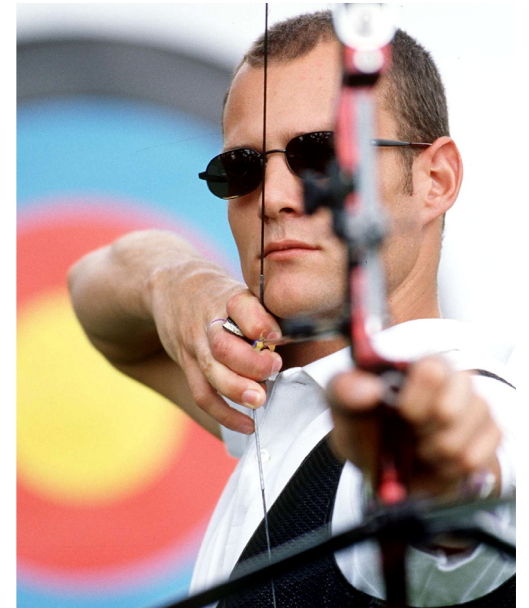
*Ouverture : L'arc représente l'ouverture de la cage thoracique (inspiration).*

*Lâcher : la flèche est le moment de la parole (intention).*

*Une flèche à la fois.*

*Une intention à la fois.*

*Cette leçon s'adresse particulièrement aux **personnes qui ne se donnent pas le temps de respirer. Et de viser.***



L'inspiration

L'intention et la portée

Le temps du lâché

### L'inspiration

Au quotidien, la bonne inspiration se fait bien sûr par le nez (air filtré et réchauffé).

Mais dans l'expression parlée on n'a pas le temps. Aussi on respire le plus souvent pas la bouche.

C'est plus rapide. Cela se fait d'ailleurs automatiquement.

Sauf chez certaines personnes qui « ne se laissent pas respirer ». Avec les conséquences qui en découlent : pression, précipitation, fatigue de la gorge.

Ceci peut être lié à de multiples raisons :

Physiques (asthme) ou psychologiques (peurs / blocages).

Nous y reviendrons dans la partie de cette formation consacrée à la respiration.

# Bouche

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

### L'intention et la portée

La force et la portée de votre parole dépend de la qualité de l'inspiration qui la précède.  
Et de l'intention profonde qui la motive.

Cette inspiration est conditionnée par la confiance, l'émotion, la maîtrise de soi, le plaisir ou la peur qu'on a au moment d'ouvrir la bouche pour parler (la flèche).

Tout cela se joue en une fraction de seconde.

Pour l'arc c'est la bonne tension de la ficelle. Pour la voix, c'est la bonne prise d'air.

En résumé c'est dans le souffle que je puise mon énergie et ma détermination.

La flèche ensuite n'a plus qu'à partir...

# Détermination

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

### Le temps du lâché

Dans l'art de l'expression orale comme dans celui du tireur à l'arc, le temps entre la corde tirée et la flèche lâchée se résume à moins d'une seconde. Une seconde qui dit tout ! L'entraînement et la maîtrise.

Maitrise qui se traduit dans l'aisance ou le charisme de certains orateurs...

Ou dans l'évidence du naturel qui convainc sans forcer.

Aisance, charisme, naturel... qui se jouent dans la pose de la respiration (arc), la qualité de la visée et la force des mots (flèche). En prenant son temps.

# Maitrise



*C'est à vous !*

*C'est à ce temps là que je vous invite à travailler  
dès maintenant.*

*Allons-y. Pas à pas. Une respiration après l'autre.*