

# Le soliste

Bienvenue dans cette quatrième semaine. Cet atelier s'intitule CONVAINCRE.

## Le soliste

Après trois semaines de cours et d'exercices, vous voilà arrivé à un niveau intéressant, de maîtrise. Les notions de voix et de prise de parole vous sont devenues plus familières, je l'espère.

C'est le moment de prendre de la hauteur, pour vous considérer dans votre rôle de « soliste ».  
Le soliste je le rappelle est celui qui s'adresse seul à un auditoire qui l'écoute.  
Qu'il soit orateur, musicien, chanteur, enseignant, etc.

A cet instant, il s'agit de s'extraire du pas à pas technique de l'apprentissage pour vous projeter en avant.  
Vous n'avez sans doute pas entrepris tout ce travail de mise en voix, sans un but...  
Quel est ce but ?

En vous posant cette question, je souhaite vous ramener à vous même, à vos attentes, votre recherche, votre interrogation de base ...

Pourquoi libérer votre voix?

Petit baigneur ou grand plongeur ?

Voir l'objectif plus que les détails

Questions

L'auto motivation

#### Pourquoi libérer votre voix ?

... Pourquoi libérer votre voix... ?

- ✎ Pour être plus à l'aise en société, dans votre milieu, avec vos amis ?
- ✎ Pour être moins timide ? Pour oser vous faire entendre.
- ✎ Pour assumer vos fonctions de manager ou de chef d'équipe ? Être mieux écouté et suivi. Faire autorité ?
- ✎ Pour maîtriser votre parole en public ?
- ✎ Pour convaincre en vidéo ?
- ✎ Pour moins vous fatiguer face à vos élèves
- ✎ Pour réussir votre prochain oral
- ✎ Pour vous préparer à votre prochain entretien ?
- ✎ Pour améliorer votre voix au téléphone, ou gagner en empathie
- ✎ Pour séduire avec naturel

Assurance

Autant d'interrogations, qui après tout, peuvent n'en faire qu'une ?

Maintenant, je vous recommande de décoller l'étiquette que l'on vous a mise ou de dépasser la catégorie dans laquelle vous vous êtes peut-être vous-même situé.

Vous n'êtes pas seulement un vendeur, un candidat, un timide, un prof, un orateur, etc. Ne vous limitez pas !

#### Pourquoi libérer votre voix ?

Soyez cette personne épanouie que vous projetez d'être.

Un humain debout sur la terre des hommes et qui embrasse avec sérénité la situation qui se présente, l'audience et les personnes que vous rencontrez.

Si VOUS vous donnez d'avance la reconnaissance que vous méritez, rien de mauvais ne peut se produire. En effet, vous avez déjà beaucoup travaillé et chaque pas vous rapproche du but, de votre but.

Quand vous prendrez la parole une prochaine fois, vous serez d'abord une personne, unique, rare.

Ayez conscience de cela avant les autres.

Car vous êtes votre premier miroir.

Voyez vous grand.

Faites que ce miroir vous reflète avec bienveillance.

# Miroir

#### Petit baigneur ou grand plongeur ?

Je vous propose un exemple pour imager ce propos.  
Ce sont deux photos.

Sur la première photo, il y a un homme en pied, en gros plan. Il est en maillot de bain.  
Ce n'est pas spécialement un athlète. Son maillot n'est pas à la mode. Il a un peu de ventre.

Sur la deuxième photo, le même homme est vu en plan large.  
Il est au bord d'un plongoir, à 10 mètres au-dessus d'un plan d'eau qui semble tout petit en bas.  
Ce n'est plus le maillot qui compte, ni le petit bourrelet, mais bien l'exploit de cet homme, alors qu'il va se lancer dans le vide...

Vous avez compris la métaphore...

Qui êtes vous : petit baigneur ou plongeur de haut vol ?

# Risque

#### Voir l'objectif plus que les détails

Seule la direction donne du sens à l'action.

Vous pouvez vous échine à faire des exercices de diction, à mieux respirer ou rectifier la posture, ce sera toujours mieux que rien, mais au fond... rien ne change tant que vous ne changez pas profondément.

Tant que vous ne changez pas votre regard sur vous et que vous ne vous reconnaissez pas le droit d'être là.  
Seul et heureux à la place du plongeur...

Seule la direction donne du sens à votre action.

Alors qu'importe que vous soyez imparfait, un peu maladroit.

En cette dernière semaine, je vous invite à considérer l'objectif plus que les détails.

Je vous invite à mobiliser toutes vos ressources pour réaliser votre objectif.

Pour réussir une prise de parole, en cohérence avec vos valeurs de vie et de partage.

# Objectif

#### Questions sur l'homme de la photo

A votre avis :

- ☛ Quel est son état d'esprit au moment de plonger ?
- ☛ Quel est votre état d'esprit au moment de prendre la parole ?
- ☛ Comment vous y préparer ?

C'est ce à quoi nous allons consacrer cette semaine.

Mais d'abord je vous invite à faire l'exercice suivant.

**Exercice :** dire à haute voix le texte suivant.

Dites-le avec la joie au cœur et la motivation.

Faites distinctement entendre toutes les phrases et les verbes d'action.

Soyez l'action !

*La vie n'est pas un sport qu'on se contente de regarder.*

*Gagner, perdre, ou faire match nul, la partie est en cours, qu'on le veuille ou non.*

*Alors allez-y, discutez avec l'arbitre, changez les règles, trichez un peu.*

*Faites une pause et soignez vos plaies. Mais jouez. Jouez !*

*Jouez le jeu. Jouez vite. Jouez librement.*

*Jouez comme s'il n'y avait pas de lendemain.*

*D'accord, l'important n'est pas de gagner ou de perdre, l'important c'est la manière de jouer.*

*Vous ne croyez pas ?*

#### L'auto motivation

Pour compléter ce cours, je vous recommande un exercice d'auto-motivation.  
La première fois, cela ne vous demandera que 5 mn de votre attention.  
Ensuite, la pratique sera quasi instantanée, à chaque fois que vous le voudrez.

#### Exercice :

*Choisissez un moment calme. Assis confortablement. Sur un chaise de préférence.  
Le dos tonique (évitiez d'être avachi). Les yeux fermés durant les trois premières phases.*

- 1 – Respirez de manière neutre, paisible et pleine. Sans forcer sur la respiration.  
Mais, en lui laissant le temps de descendre jusqu'au gonflement du ventre (effet diaphragme). Soyez observateur.*
- 2 – Accordez toute votre attention à votre inspiration. Et dites mentalement **OUI** avec le souffle entrant. Faites-le 3 fois.*
- 3 – Cette fois, sur l'inspiration, dites mentalement **NON**. Avec le souffle entrant. Faites-le 3 fois.*
- 4 – Ouvrez les yeux. Détendez-vous et posez-vous la question.  
Quelle était la différence entre l'inspiration du **OUI** et l'inspiration du **NON** ?  
Avez-vous ressenti une différence ? Si oui, laquelle...*

#### L'auto motivation

Conclusions.

En principe, cet exercice a du vous apporter beaucoup de bien-être, de facilité ou de confort avec le OUI.  
Et de la gêne, de la contrainte ou de la restriction avec le NON.

C'est une règle générale mais qui ne doit pas être prise comme un diktat.

Si vous n'avez rien ressenti ou si vous avez été mieux avec le NON, ne le discutez pas. C'est ainsi.

Cet exercice est une clé pour comprendre la relation intime entre la pensée et le souffle.

Il nous permet d'infléchir le sentiment de mal être ou de souffle coupé toutes les fois qu'une émotion ou qu'une pensée négative nous traverse, notamment au moment de parler en public.

Cette pensée peut s'exprimer de différentes manières :

- Je n'ai pas ma place ici... il n'y a que des diplômés
- Je ne sais pas quoi faire de mes bras
- Je ne supporte pas ma voix dans un micro
- Je ne serai jamais aussi bon que celle ou celui qui vient de parler

On peut parler à propos de cet exercice de « **pensée positive** ».

Une pensée positive pour vous d'abord. Une pensée en action contre toutes les « pensées coup de frein ».



### *C'est à vous !*

*C'est à vous maintenant d'apparaître dans la lumière. Mais allumez d'abord votre lumière intérieure. Celle qui éclaire les autres. Souvenez vous du Phare...*