

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

L'élan d'expression

Donner vie à sa parole

Lorsque j'étais directeur artistique avant de devenir coach vocal, j'avais en face de moi des « apprentis chanteurs » à qui il fallait insuffler l'énergie de l'interprète. La vie en somme...

« La vie » pour faire vivre des chansons qui, sinon, s'apparentaient davantage à des prouesses technique, sans âme.

Chanter juste, en rythme et connaître les paroles de la chanson : selon-vous, est-ce suffisant pour faire d'une chanson un vrai moment d'émotion ?

Bien sûr que non. Et vous le savez !

Car la technique doit être dépassée pour laisser revenir le naturel, la spontanéité, les émotions, le vivant.

... / ...



L'élan



Au départ !



Lève toi et parle... !



Le premier pas



Faire son entrée



Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

... / ...

Preamble

Je devais sans arrêt les encourager à lutter contre une tendance naturelle un peu scolaire, à savoir : appliquer ce que l'on a appris pour avoir une bonne note.

Une conception éloignée de ce que fait l'interprète d'une chanson ou son auteur.

Cette leçon vaut pour tous les domaines de l'expression en public.

Sans pour autant se poser en artiste, le but d'une prise de parole est toujours de rendre vivant un texte, une communication, une analyse, une proposition.

Que l'on parle de soi ou d'un produit, c'est toujours un peu soi que l'on vend....

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Dépasser la technique

Après plus de trois semaines d'intégration d'exercices divers autour de votre posture, du souffle, de la diction, prenez un temps pour vous remémorer votre objectif initial.

Vous avez, je l'espère, appris beaucoup de choses.

Maintenant il faut vraiment les mettre en pratique, à votre manière, dans votre élan, dans votre style.

C'est le moment de lâcher les béquilles !

Le moment où l'artiste prend son envol.

Le moment où le plongeur s'élance...

Le moment où l'orateur commence.

Se lancer

Nourrir le feu intérieur

Une fois l'action lancée, il faut la « nourrir » de l'intérieur ; entretenir le feu.

Par le biais de tout ce qui participe de la vie : les émotions, les échanges avec le public, les sourires, les hésitations, les relances, les accélérations, les ralentis, les déplacements, les apartés, etc.

De tout son corps, de toute son énergie : mobilisée, rassemblée.

De toute sa foi, sa joie et son empathie.

Avec de bons appuis, une vraie détermination.

Avec force : tout en énergie et souplesse.

C'est l'objectif de l'exercice qui accompagne cette leçon.

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Sans raideur

La raideur, c'est la mort !

L'expression orale est un moment vivant de partage. Un moment fort qui n'est jamais figé.

Je vous rappelle quelques causes déjà évoquées, de raideur :

- Le perfectionnisme.
- La peur. Peur du public, peur d'être seul, d'être regardé, le trac...
- La peur de « fauter ». Se tromper, mal dire...
- Un inconfort matériel. Scène, micro...

Souplessse

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Nourrir la motivation

La parole ressemble à un bruit canalisé.

L'expression en général peut être comparée à une dynamo que se recharge avec le mouvement. En avançant. A condition de ne jamais s'arrêter de pédaler... !

De même : il ne faut jamais s'arrêter de croire à ce que l'on dit.

Ne pas se démotiver, ni se laisser distraire. C'est pourquoi, la notion de souplesse est importante. Dès qu'il y a raideur, il y a risque de cassure : du fil de la parole ou de la pensée (trou / blocage).

Dans une situation réelle d'expression, quand on raconte un film, un évènement personnel, ou pour certains un match, on ne se force pas et les mots pour le dire arrivent naturellement. Leur sont associés les expressions du corps et du visage, les regards, les gestes... On est en mouvement.

La même chose, la même situation dite en public et voilà que l'on se fige !

Où est passée la vie ?

Croire

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Nourrir le rythme

Être seul face au public durant 10, 20 ou 40 minutes et même plus, requiert de prendre en considération le **facteur temps**.

- **Temps pour soi.** Pour l'énergie, le souffle, la voix, la gorge.
- **Temps pour le public,** celui de l'intérêt, du plaisir, du confort.

Ce temps-là est fait de mini séquences que nous approfondirons dans d'autres formations dédiées à la gestion du discours.

Retenons seulement que la durée est constituée de mini-séquences, entrecoupées de ruptures : ton, respirations, changements de rythmes, pauses, silences, etc.

Séquence

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Nourrir l'élan

Il est difficile de tenir un discours seul, sans risquer de se relâcher.

Au bout d'un moment le tonus faiblit, la parole s'égalise, on frise la monotonie.

C'est là qu'il faut réagir.

Pour ne pas laisser la monotonie gagner du terrain, il est essentiel d'associer le geste à la parole.
De faire participer le corps. Le corps, ce moteur puissant qu'on laisse souvent au garage...

Un parcours en voiture est fait d'un millier de petits faits qui se succèdent et qui animent la conduite.

Il en est de même avec la conduite d'une parole en public. Remplacez le paysage par les visages et vous y êtes.

Le public, même assis, n'est jamais pareil. Les visages changent, les expressions varient.

Vous-même vous n'êtes jamais tout à fait la même personne d'une minute à l'autre.

Et je ne vous parle pas des coups de freins, des accélérations, des montées et des descentes !

La métaphore s'arrête là !

Car devant un public, les accidents ne sont jamais mortels.

Ils peuvent être sources parfois de fous rires ou d'amusement.

Séquence

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Le voyage de la parole

Le voyage de la parole est toujours une aventure.

Avec ses entrées et ses sorties.

Ses dérapages et sorties de route comme évoqué plus haut.

Ces micros évènements ne sont pas seulement dans les mots.

Ils mobilisent aussi chaque fibre de notre corps, des pieds à la tête.

Respiration, voix, regards, gestes, etc.

Chaque phrase est une entrée.

Chaque entrée est une surprise.

Ainsi de suite de phrase en phrase.

Comme nous l'avons déjà évoqué avec la métaphore du « Repas de bébé ».

Aventure

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Le ressort intérieur

Comment animer de l'intérieur ce voyage ou ce feu... selon l'image qui vous convient le mieux ?

C'est le sujet de l'exercice qui est associé à la leçon du jour.

Pour ce faire nous allons nous servir de différents éléments « dynamiques ». Qui peuvent varier d'un texte à l'autre, selon que l'on est dans un texte de vente, un texte classique, un exposé savant, une animation, une explication pédagogique, une improvisation...

Ces éléments sont de différentes natures.

A partir du corps comme élément ressort.

En suivant :

- 👉 La découpe des phrases
- 👉 Les reprises d'air
- 👉 Les changements de ton

A partir des ressorts internes du langage :

- 👉 Les conjonctions qui sont comme autant de mini-tremplin pour relancer ou accrocher l'attention.

Les : *or, donc, car, d'ailleurs, cependant, à propos...*

- 👉 Les énumérations

- 👉 Les interrogations ou invitations lancées au public. Par exemple :

« *Qu'en pensez-vous ?... vous me suivez ?..... on est d'accord ?....* »

« **Dynamiques** »

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

L'élán d'expression, assis

La posture assise mérite aussi un travail de mise en dynamique.

Le contraire de l'image d'un corps « avachi ».

Encore une fois, il ne s'agit pas de considérations esthétiques mais d'un savoir-être et d'un savoir-faire qui rejaillissent sur l'impression que vous allez donner.

En réunion, en entretien, en tête à tête, etc.

Assis autour d'une table. Type réunion du lundi matin.

Que vous ayez ou non à vous prononcer sur un sujet, même assis, adoptez une posture « noble ».

C'est-à-dire le dos droit, le regard vif, attentif et attentionné, fixé avec bienveillance sur celle ou celui qui s'exprime.

Participez de toute votre présence, même muette.



C'est à vous !

Attentif et motivé, gardez l'oeil...