

Total Confiance : Jour 11 – Sortez votre voix

Votre voix est un indicateur fort de votre confiance. Nous allons voir comment vous pouvez – rapidement – faire sortir votre voix et exprimer votre confiance.

- ⇒ Comment élever la voix sans crier ni se faire de mal. Comment faire preuve d'autorité sans perdre son contrôle, ni s'énerver.
- ⇒ Sortir sa voix, c'est se donner la permission, le temps de respirer, le droit de faire du bruit et de s'exprimer
- ⇒ Parler : pour être entendu et compris
- ⇒ Important si
 - Vous avez peur de vous imposer
 - Difficile de vous faire entendre
 - Vous ne parlez pas avec assurance
 - On ne prête pas attention à ce que vous dites
 - Si vous n'osez pas exprimer vos idées
 - Si vous êtes frustré car les autres arrivent à capter l'attention
- ⇒ Votre capacité à parler clairement, avec assurance démontre votre confiance de manière générale.
- ⇒ **Pour sortir votre voix, vous devez : « FAIRE FACE » (concept de Jean Sommer, coach vocal des hommes politiques)**
- ⇒ C'est prendre la parole, face aux autres. Prendre la parole, c'est prendre le pouvoir des mots et sur soi, sur l'espace qui nous entoure et les personnes qui nous écoutent.
- ⇒ C'est se poser et s'imposer.
- ⇒ Vous devez parler de tout votre corps : s'exprimer avec tout votre corps.
- ⇒ Ca va changer votre manière de parler, de communiquer. Ca va changer le regard des autres sur vous.
- ⇒ **Comment (sur le long terme)**
 - Acheter 3 livres sur comment devenir un meilleur communicant
 - Suivre des cours de chant
 - Rejoindre un Toastmaster
 - Organiser des conférences, animer des réunions au travail ou dans une association

⇒ **Comment (dès maintenant) – Exercice pour faire sortir votre voix:**

⇒ **Sentir vos appuis**

- Faites l'exercice suivant : parler en marchant et en faisant des pas de géant. Quand vous posez votre pied sur le sol, vous devez sentir que votre voix porte plus.
- Il vous faut des appuis solides
- Avoir une bonne posture
- Être planté sur le sol et avoir une bonne posture pour faire « sortir votre voix »

⇒ **Être un « phare »**

- Le phare qui éclaire les bateaux de l'Océan.
- Eclairer votre public comme un phare sur l'Océan
- Eclairer les autres avec votre plexus solaire
- Imaginez que votre voix sorte de votre plexus solaire
- Vous allez adopter une meilleure posture
- Vous allez créer une « colonne d'air » pour distribuer le son et donc votre voix

⇒ **Faites ces 2 exercices maintenant**

- Vous devez prendre conscience de la puissance de votre voix
- Vous l'avez en vous
- Amusez-vous avec
- Sentez votre corps, votre thorax, votre ventre vibrer.

⇒ Quand vous ferez « le phare », essayez de sentir jaillir de votre poitrine cette force, ce faisceau semblable à la lumière émise par un phare.

⇒ Veillez bien sur cette région. Elle est un indicateur de votre ouverture. La marque d'une posture (confiante ou repliée)

⇒ Tout votre corps doit vibrer.

Exercices

Exercice #1

Complétez ces phrases :

Je parlerais avec assurance si seulement...

Quelle serait la plus petite action concrète réalisable aujourd'hui qui me permettrait de parler avec assurance ?

Exercice #2

Action du jour : Faire vibrer ma voix, parler avec assurance

Prenez 10 à 30 minutes pour faire cette action consciemment, avec précision et intention. C'est l'action qui aura le plus d'impact positif pour augmenter votre 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.

Imaginez-vous d'abord, réaliser cette action. Répétez-la mentalement.

Essayez de voir à quel moment de la journée vous allez effectuer cette action, comment vous allez vous sentir après avoir terminé. Imaginez tout ça maintenant.

Ensuite, prenez 10 minutes minimum aujourd'hui, consciemment pour réaliser cette action. La clé est de faire ça consciemment avec précision et intention.

→ Indiquez à quel moment de la journée, vous allez organiser votre environnement afin de suivre ce programme. Exemple : ce soir à 18H15, juste avant ma douche...

Je vais réaliser l'action qui me permettra d'avoir une totale confiance :

Exercice #3

Avant de vous coucher et en vous levant le matin

Complétez cette phrase de 3 manières différentes – plus si vous pouvez.

« Lorsque je parle avec assurance... »