



Atelier voix avec Emilie Brigand, *Bien dans sa voix*

La voix se travaille avant et après une prise de parole, jamais pendant. Pendant la prise de parole il faut être dans ce qu'on dit uniquement.

Quelques conseils :

. problème de la voix tremblotante au début d'une prise de parole : exercices de respiration avant afin de gérer le stress. Toutefois, cela témoigne d'une émotion et il est aussi bon de la partager avec l'auditoire.

. parler avec le masque : il vaut mieux exagérer l'articulation plutôt que de forcer sur la voix. Essayer d'attirer l'attention avec le reste du corps.

Exercices :

. pour parler assis : bien ancrer ses pieds dans le sol, il faut être capable de se lever sans déplacer ses pieds. Bien s'asseoir sur les os des fesses, mettre les mains dessous pour s'en assurer. Ouvrir la cage thoracique et baisser les épaules. Il faut dégager le conduit d'air (ne pas être plié).

. apprendre à parler avec sa respiration naturelle. S'entraîner à respirer avec le ventre en allongeant les expirations. Cela aide aussi à se calmer. A l'oral, faire des pauses aussi aux moments de respiration.

. parler en utilisant la bouche comme une caisse de résonance (notamment le palais mou). Pour cela, s'entraîner à aboyer ou bien lancer des « Y ». Il vaut mieux appuyer son intonation sur les voyelles.

Atelier avec Erminie Blondel :

On parle avec le corps et pas uniquement avec la gorge. => nécessité de réveiller son corps avant une prise de parole : se lever, décroiser les bras, se frotter le corps. Exercice de vibration des lèvres.

Accepter les silences. Exercice d'entraînement : parler devant quelqu'un qui tapera dans les mains à chaque fois qu'on dit « heu ».