

Inventer un support de travail autre que le piano :

- réciter des chiffres de 2 à 8
- lire à haute voix des articles de journaux en variant les sujets d'intérêt
- déclamer des poèmes, des textes de chansons (par-cœur)
- utiliser une « mise en situation professionnelle »

## 1 RESPIRATION

- identifier l'endroit de la respiration dans le corps :  
respiration basse, médiane ou haute
- identifier l'alternance tension/détente de la respiration :  
tension expir / détente inspir
- identifier la souplesse de pression de la respiration :  
plus de pression en relation avec l'intention du mot

prendre aussi conscience de la différence de pression en fonction de l'AMG :

pression faible / G

pression moyenne / M

pression forte / A

## 2 LARYNX

registre poitrine / tête

aider à identifier les 2 registres avec des mises en situation :

R1 voix d'adulte

R2 voix d'enfant

identifier le yodel au milieu d'une phrase récitée / déclamée  
pour aider à sentir la « bascule » d'un registre à l'autre  
en jouant sur le sens théâtral du locuteur

## 3 LE HIT DANS LA VOIX PARLÉE

- **HAUTEUR**

identité / son

clavier pallesthésique

intonation / affirmative, interrogative

- **INTENSITE**

voix intime, voix mondaine, voix stentor

- **TIMBRE**

couleur enfant, voix adulte, voix noble/âgée

couleur dessin animé, animaux...

Recherche sonore avec des « représentations » timbrales  
comme celles qu'on peut évoquer en rappelant les bruits de la  
nature, les ambiances sonores des films, les souvenirs  
personnels / familiaux, etc...

## 4 LA VITESSE

flux d'élocution plus ou moins rapide

changement vitesse

à cet effet, construire des exercices d'intention pour ralentir ou accélérer le débit de la parole (utiliser le « ralenti » du séminaire **3.2 Théâtre** ainsi que les outils de variation de tempo du séminaire **2.2 Rythme**).

## 5 LE CORPS

travail sur la posture globale du corps

(utiliser SAM du séminaire **9.1 corps**)

## 6 LA RELATION À SOI

les outils du « dedans »

- **OBJET**

je connais / comprends l'objet de mon intervention

j'ai mémorisé à l'avance les articulations de mon discours

je peux parler en regardant juste de temps en temps des notes pour suivre le fil établi à l'avance de ma conférence

utiliser les outils du séminaire **4.2 Mémoire**

- **SUJET**

définir au nom de qui je parle ?

identifier et investir la puissance de son envie de dire le texte avec le « pom émotionne » du séminaire **3.2 théâtre**

## 7 LA RELATION À L'AUTRE

reprendre les outils du « dehors » du séminaire **3.2 théâtre**

- **REGARD**

apprendre à se connecter à l'autre dans la prise de parole en public

- **DÉPLACEMENT SUR SCÈNE**

Chaque emplacement /déplacement peut avoir un sens particulier dans la prise de parole en public :

- **OUTIL DU SAS**

Passer de la personne au **personnage** qui prend la parole face au public sans se laisser dépasser par le trac