

# *5 Secrets pour dépasser la peur de prendre la parole*

***Offert par Emmanuel Jublin***

***Auteur du Blog***

***Votre Voix au Service de Votre Vie***

# *Sommaire*

- Pourquoi devenir pro avec votre voix?
- 1. Ré-apprendre à respirer
- 2. L'importance de réveiller les muscles de votre bouche
- 3. Apprivoiser et aimer le son de votre voix
- 4. Changer l'habitude de votre posture physique
- 5. Ma botte secrète, la TVA – V !
- Conclusion : A vous de jouer !

# *Pourquoi devenir pro avec votre voix?*

Je vous offre avec grand plaisir cet ebook qui traite du problème numéro 1 de la plupart des personnes à propos de la prise de parole : j'ai nommé la peur, le stress, le trac !

Peu importe le stade auquel vous êtes dans votre vie, il est normal d'avoir cette petite boule au ventre au moment de faire quelque chose qui représente un défi.

J'ai même envie de vous dire que c'est bon signe, car cela montre que vous avez une conscience professionnelle qui vous invite à faire les choses bien et avec qualité. Aussi c'est une preuve de respect que vous montrez pour les personnes à qui vous vous adressez. Vous souhaitez captiver leur attention, leur partager des informations de qualité.

Mais l'autre face de la médaille a besoin d'être copieusement nettoyée. C'est là que réside la source du stress négatif qui vous gagne et s'empare de vous au moment clé.

Ce moment de prendre la parole où vous avez besoin d'être totalement confiant et sûr de vous. Et reconnaissons-le, bien souvent c'est tout sauf la confiance qui vous vient au moment où elle serait le plus nécessaire.

L'ensemble des clés contenues dans ce livre provient de la pratique. Elles sont le fruit de mon expérience de chanteur, enseignant et coach vocal depuis 20 ans.

# *1. Ré-apprendre à respirer*

Oui clairement on peut dire, réapprendre à respirer.

Faisons un bref point sur l'importance de la respiration.

La respiration est vitale, non seulement pour la santé du corps, mais aussi pour celle de votre voix.

Souvent, il arrive de penser à la respiration quand on a le souffle coupé, quand ou quand le trac vous a déjà colonisé. Mais dans ces cas là c'est trop tard. Il faut prendre le sujet en amont et s'entraîner à bien respirer.

La fameuse respiration avec le ventre.

J'ai une bonne nouvelle pour vous. Vous pourrez très vite apprendre à respirer avec le ventre.

Commencez déjà par observer votre façon de respirer quand vous êtes allongé, ou confortablement calé dans un fauteuil ou sofa.

# *1. Ré-apprendre à respirer*

Si vous êtes en ce moment dans votre canapé, prenez un instant pour vous détendre et notez si c'est votre poitrine qui bouge au rythme de votre respiration ou bien votre ventre ? Sinon faites ce test quand vous serez allongé plus tard.

Et vous serez surpris(e) de voir que le ventre quand il est relâché participe naturellement à l'inspiration et l'expiration.

Maintenant le challenge va être de savoir faire debout ce que vous faites naturellement couché. Et cela passe par un entraînement tout simple qui va tonifier les muscles du ventre et les relaxer. Vous êtes prêt à tonifier votre abdomen ?

Alors, voici la première clé qui va commencer à vous faire respirer par le ventre. Vous allez faire cet enchaînement de 3 sons : tch tch kss, les deux premiers sons, sont courts et le dernier plus long.

Faites cet exercice 30 secondes d'affilée dans un premier temps puis, 1 minute maximum pour ne pas vous mettre en situation d'hyper ventilation du cerveau. Pour vous aider mettez une musique qui donne la pêche et le rythme (ex we will rock you de Queen)

## *2. L'importance de réveiller les muscles de votre bouche*

Je vous offre cette deuxième astuce du réveil buccal et vous serez surpris(e) de l'impact que cela va avoir sur, à la fois sur votre trac et sur l'écoute des personnes à qui vous parlez. Car avec un visage réveillé votre impact sur les personnes change totalement.

Le fait de prononcer les mots avec énergie et qualité, va vous donner une cascade de bénéfices.

Le fait de prononcer les mots avec énergie et qualité, va vous donner une cascade de bénéfices.

- Un surcroît d'autorité.
- Une écoute facilitée pour les personnes
- Un regain de confiance à mesure que votre autorité naturelle va se poser dans votre voix
- Et bonus, mais pas des moindre, le fait de plus utiliser les muscles de votre bouche pour prononcer et articuler, va vous épargner beaucoup d'énergie.

Pourquoi ?

Parce que vous allez ralentir votre débit de paroles naturellement à mesure que vous allez plus former les sons. Et par conséquent, les personnes qui vous écoutent n'auront plus à vous faire répéter, et là encore leur attention sera naturellement active et nourrie.

Mais donc, “comment muscler la bouche” me direz vous ? Un nutritionniste vous dirait, “en mastiquant davantage quand vous mangez” ! Et oui dans un sens c'est un moyen de prendre une nouvelle habitude musculaire.

Bon, plus sérieusement, il y a un tas de jeux vocaux qui peuvent être pris tous les jours pour devenir un expert de la diction

Et je vous invite à y jouer de façon fun, surtout sans vous prendre au sérieux (souvenez vous sourire, ne rend pas uniquement joli votre visage. Votre voix, elle aussi, est embellie par un sourire quand vous parlez!)

Déjà si vous regardez l'astuce que je vous ai donnée il y a un instant, le jeu vocal Tch Tch Kss est un préambule à ce réveil.

Un autre jeu de réveil du visage est d'imiter la mastication d'un chewing gum que vous faites semblant pendant 30 secondes d'avoir en bouche. Prenez un peu l'expression d'un acteur américain des années 80 et vous aurez le bon geste ;)

Cette mastication va enclencher un processus de réveil musculaire. Et cela a pour but de tonifier la sonorité des consonnes que vous allez prononcer.

Aussi, vous pouvez vous faire un auto-massage du visage et du front.

Les joues ont besoin d'activer la circulation sanguine avant de prendre la parole, car le plus clair de notre temps notre expression étant assez statique, il est bon de réanimer l'énergie. Mesdames, bien sur je sais que vous ferez attention à votre maquillage.

Et pourquoi le front ? Parce que en tapotant sur votre front, un peu comme si vous pianotiez dessus, vous allez activer, réactiver une grande quantité de stimuli nerveux qui envoient à votre cerveau le signal qu'il faut générer un surcroit d'énergie.

Pour prolonger cette appropriation des muscles de la bouche, évidemment je vous oriente vers les vire langues en tous genre, (voir la liste des plus intéressants ci dessous)

Attention, le but n'est pas de les dire à toute vitesse, au contraire je vous invite à les dire avec une certaine lenteur pour découvrir les zones de la bouche que ces micro phrases stimulent.

Aussi je vous en ai sélectionné quelques unes seulement, avec l'indication de la zone qu'elles sollicitent (lèvres, langue, arrière de la bouche etc).

Et une autre recommandation: jouez avec l'intonation et les silences pour que ces virelangues soient un jeu intelligent et non une occasion de stress. Si vous stressez, aucun nouvel apprentissage ne peut s'installer en vous.

Voici donc quelques virelangues comme promis!

**Les sons créés par les lèvres : /b/ /p/**

Bol bleu, bulles blêmes, balles blondes.

La mule a bu tant qu'elle a pu.

**Les sons créés en arrière de la gorge : /kr/**

Croque quatre crevettes crues et quatre crabes creux.

Je crois que je vois la croix de bois de Blois.

**Les sons qui activent les lèvres et la langue (les sons chuintants) : /sh/**

Cinq chiens chassent six chats.

Sous chaque seau se cachent six choux.

La charmante Macha mâche en marchant.

Ces six chauds chocolats-ci sont-ils aussi chauds quand ces six chocolats-là font leurs shows?

Ces jeux de sonorités sont une amorce, à vous d'en inventer d'autres, l'essentiel est de trouver la forme juste des sons de consonne qui comme l'éthimologie du mot nous le rappelle ont pour rôle de « sonner avec » les voyelles.

### *3. apprivoiser, aimer le son de votre voix*

J'ose employer un terme pareil à propos de la voix. Oui essayez au moins d'apprécier le son de votre voix. Pourquoi ?, me direz vous ? Juste pour commencer par le commencement. Objectivement, comment pourriez vous demander aux personnes d'apprécier écouter une voix que vous même n'appréciez pas.

Ce thème est un aspect majeur de la transformation qui vous attend, alors nous allons nous y arrêter un instant.

Il y a un instant, j'ai déjà glissé une allusion à votre allié dans cette appréciation de votre voix. L'allié qui va faire sonner et résonner votre voix au delà des cordes vocales et de votre visage.

C'est ... le sourire :) C'est lui qui va être le trait d'union entre vous et l'air (l'air est l'élément en acoustique qui transmet le son, pour information aucun son ne peut être propagé dans l'espace, qui n'a pas cette composante). Et pour ainsi dire, l'air sera davantage complice d'un son de voix souriante que d'une voix qui « fait la tête ».

C'est étonnant mais c'est incontestable. En souriant la voix porte plus loin et surtout stimule chez l'autre une meilleure écoute.

Et si vous êtes sceptique en lisant cette information, je vous mets au défi de faire l'essai, dans les deux cas,

Le cas 1: en parlant en souriant et en observant la qualité de votre écoute quand quelqu'un vous parle en souriant.

Et le cas inverse 2 en “faisant la tête”. Et vous me direz votre expérience, ok ?

Le fait de sourire va vous permettre de faire le premier pas essentiel vers une réconciliation avec votre son de voix, et comme beaucoup d'éléments traités sur ce blog, vous verrez qu'un bénéfice ne vient presque jamais seul. A mesure que vous apprivoiserez et apprécierez votre timbre de voix, la confiance en vous va « épaisir » jusqu'à devenir une part organique de vous. J'en parle précisément dans cet article.

Enfin pour finir avec ce conseil du sourire, regardez l'expression de visage des athlètes et sportifs de haut niveau quand ils célèbrent leurs victoires. Que voyez vous dans leur regard ? Cette étincelle dans les yeux et ce sourire qui dégage une confiance irrésistible qui les habitent. Cela nous mène à la suite avec le secret d'une posture physique dynamique.

## *4. Changer votre posture physique*

L'information que je partage avec vous ci dessous a littéralement changé ma façon de poser ma voix (parlée autant que chantée d'ailleurs)

Saviez vous que votre posture physique influe sur le niveau d'énergie de votre corps ? Et plus étonnant encore, la façon dont vous vous tenez stimule la création d'hormones dans votre corps.

C'est là le cœur du propos que je vais développer dans cette 4ème clé. Le fait de reprendre la main sur votre posture physique va vous donner élan vocal, économie d'énergie, et un ancrage physique où va naître la racine de la confiance en vous.

Car c'est bien le nerf de la guerre. Comment affirmer votre voix si vous n'avez pas organiquement posé les bases de la confiance en vous sur le plan physique ?

Je vous propose de faire une expérience maintenant, pendant que vous êtes en train de lire cet ebook. C'est comme un jeu pour que vous réalisiez à quel point votre façon de vous tenir a un rôle sur votre énergie et la nature de vos émotions. (Oui j'ai bien dit émotion, car si nous ne faisons rien intentionnellement, une émotion occupera dans tous les cas l'espace, et je sais que vous ne voulez pas que ce soit l'émotion du trac ou du stress, n'est ce pas ?)

Vous êtes prêt(e) ? Ok on est parti.

Alors voilà ce que vous allez faire : allez sur votre application chronomètre sur votre smartphone pour faire cette exercice.

Vous allez vous tenir debout, les mains sur les hanches et les épaules en arrière pendant 2 minutes. Et enfin dernière indication : souriez pendant ces deux minutes.

Observez si vous vous sentez bien ou triste pendant cette minute. Notez sur un papier l'impression qui vous habite après cette minute.

Maintenant vous allez faire une seconde expérience. Tenez vous toujours debout mais avec les épaules tombantes et les bras croisés. Et surtout ne souriez pas, même essayez de faire la tête.

Là aussi observez comment vous vous sentez. Et notez un mot ou deux pour décrire l'émotion qui vous occupe après cette minute.

Résultat !! Ta dam, il est très probable que votre énergie physique soit beaucoup plus positive et élevée après la première partie de cet exercice. Et c'est Amy Cuddy, enseignante et chercheuse à Harvard qui est allée rechercher le lien entre posture physique et niveau d'énergie organique de notre corps.

Cette découverte va plus loin que juste le caractère émotionnel qui nous habite. Et là, ça devient très intéressant pour vous. Ce qui va suivre peut changer votre énergie physique quand vous parlez.

La recherche d'Amy Cuddy a consisté à évaluer le taux de testostérone (hormone de la confiance en soi) et le taux de cortisol (hormone du stress) après ces 2 fois deux minutes de test. (pour information c'est un prélèvement de salive qui a permis de faire l'analyse pour chaque participant à cette étude).

Les résultats sont juste impressionnants !

Les conclusions de cette recherche montrent que

la posture 1 : épaules en arrière, tête relevée et visage souriant permet de faire grimper le taux de testostérone (confiance en soi) et chuter le taux de cortisol.

la posture 2 : épaules rentrées, tête baissée fait grimper le taux de cortisol (stress) et chuter le taux de testostérone.

Mon intention en partageant avec vous cette information n'est pas juste de nourrir votre curiosité, mais bien de vous inviter à mettre ce type de posture dans votre hygiène de vie le plus souvent possible. Car avant de vous aider à avoir confiance en vous pour prendre la parole, et capter l'attention ; cet exercice va avoir un effet tonifiant et boostant sur votre énergie corporelle et émotionnel au fil de vos journées.

En bref, un shoot d'énergie vous attend sur commande, juste à partir du choix que vous faites en terme de votre façon de vous tenir, en marchant, debout, assis.

Cette nouvelle habitude va vous donner l'occasion de parler avec une énergie positive, sans puiser dans vos forces, car parler avec une voix posée et affirmée, ne doit vous occasionner 16 aucune fatigue !!!

Le maître mot de votre vie avec votre voix va donc être de générer une vive énergie physique grâce :

- à la respiration que vous avez besoin de contacter tous les jours pour en faire un atout force de votre voix
- à votre sourire en parlant, ce qui va muscler votre faciès et augmenter sans effort l'amplitude de vos phrases
- et à votre énergie physique qui va devenir votre alliée pour booster votre « système immunitaire » vocal;)

## *5. Ma botte secrète, la TVA – V*

Et cela va devenir votre botte à vous.

Beaucoup trop de personnes négligent l'aspect de l'entrainement avant de parler en public ou meme en petit comité dans le cadre professionnel.

La TVA V : explication !

C'est la première Taxe que vous allez à la fois « payer » et recevoir. Intéressant non ?

C'est la taxe sur la valeur ajoutée VOCALE !

**Fonctionnement, mode d'emploi et exemple :**

Disons que vous vous avez passé 1h30 à préparer votre sujet, votre présentation.

Ca fait 90 minutes passées à rechercher, écrire vos idées.

Alors 20 % ca fait 18 minutes que vous allez passer à vous entrainer à répéter vos idées, vos phrases, votre introduction et votre conclusion

Comme disait le célèbre et regretté Johnny Haliday, réussis ton entrée sur scène et ta sortie et entre les deux fais le job !

Et pour faire le job, il faut juste permettre à votre voix de s'entraîner à faire sonner tous les mots, toutes les phrases que vous allez dire au moment T !

Et la meme TVA V s'applique quand vous aurez passé 5 heures sur votre sujet, 20 % de 5 heures vous permettent de vivre un entrainement de 1 heure à « jouer » votre texte, votre sujet.

C'est meme un outil génial pour revoir votre sujet, car un mot qui vous semble excellent et approprié à l'écrit peut quelques fois sonner de façon creuse à l'oral. Et donc vous le changerez à temps avant d'être en live.

Considerez-vous comme un artiste qui fait des répétitions, puis une répétition générale avant de donner un concert ou un spectacle.

Vous marquerez des points et surtout votre message passera d'autant mieux car vous incarnerez votre propos, et donc cela touchera les personnes, non seulement sur le plan mental, mais aussi sur le plan émotionnel et physique.

# *A vous de jouer!*

Déjà félicitations à vous d'avoir lu ce livre cadeau jusqu'au bout.

Vous vous démarquez d'une grande majorité qui a comme vous le désir d'apprendre et de changer, mais qui ne se donne pas les moyens du changement.

Mais maintenant c'est à vous de jouer, de faire sonner votre voix. La balle est dans votre camps.

Alors, pour conclure je vais vous raconter une histoire:

Un homme bricoleur se trouve dans un rayon de son magasin préféré et le vendeur lui recommande la dernière application de bricolage. “Avec cette application vous avez 50 % du travail de fait!”

Alors ce bricoleur, un peu feignant lui répond, ah excellent, “je vais la télécharger deux fois et je n'aurai plus rien à faire!!”

# *A vous de jouer!*

Avec ce livre que je viens de vous offrir 50 % du changement vocal est “téléchargé” en vous. Mais le reste du téléchargement ne peut avoir lieu qu'en pratiquant et en aimant le fait de parler, dans les situations simples de la vie comme dans votre vie professionnelle.

Je vous dis donc à très bientôt sur [votre blog préféré](#) et prenez du plaisir à faire sonner votre voix et à révéler votre valeur.