

PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

***POSTURE ORATOIRE ET VOIX :
DEUX EMPREINTES FONDAMENTALES
AUX SERVICE DE L'ELOQUENCE,
DE LA PERSUASION,
DE LA COMMUNICATION***

**15 Avril 2022 - Michela Bertagnolli,
coach vocal, chanteuse lyrique et metteuse en scène**

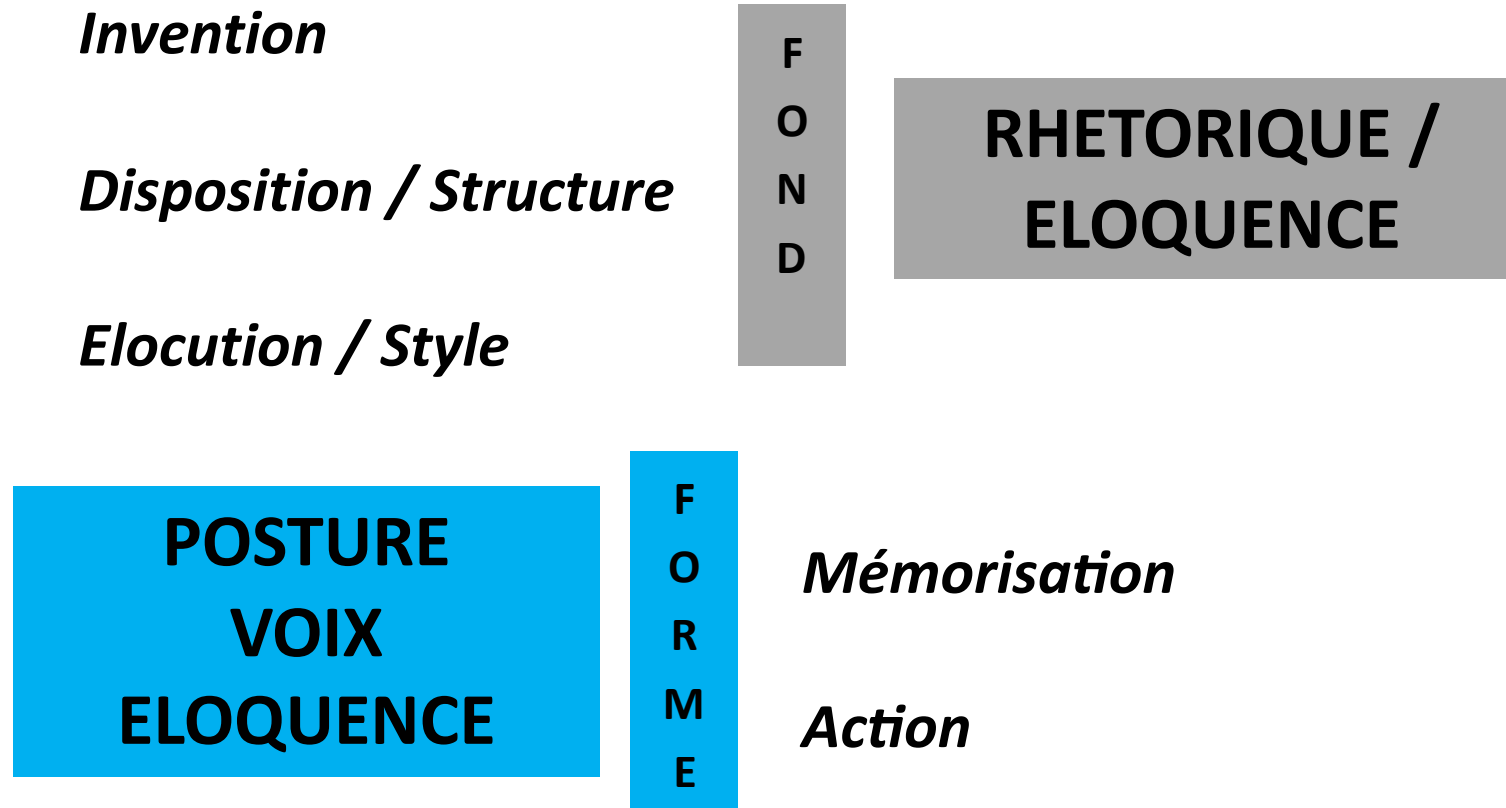


www.optimavox.com
optimavox@optimavox.com

m.bertagnolli@optimavox.com
+33 (0)7 61 60 34 48

UNE HISTOIRE ANCIENNE ...

Les 5 phases de l'entraînement rhétorique



COMMUNICATION, ART ORATOIRE, PRISE DE PAROLE

- 4 AXES DE TRAVAIL -

1) VOLET RETHORIQUE/ELOQUENCE/DIALECTIQUE

(quoi, comment, à qui, types et structuration du discours)

2) VOLET POSTURAL

(agir, incarner le discours, s'adapter au contexte)

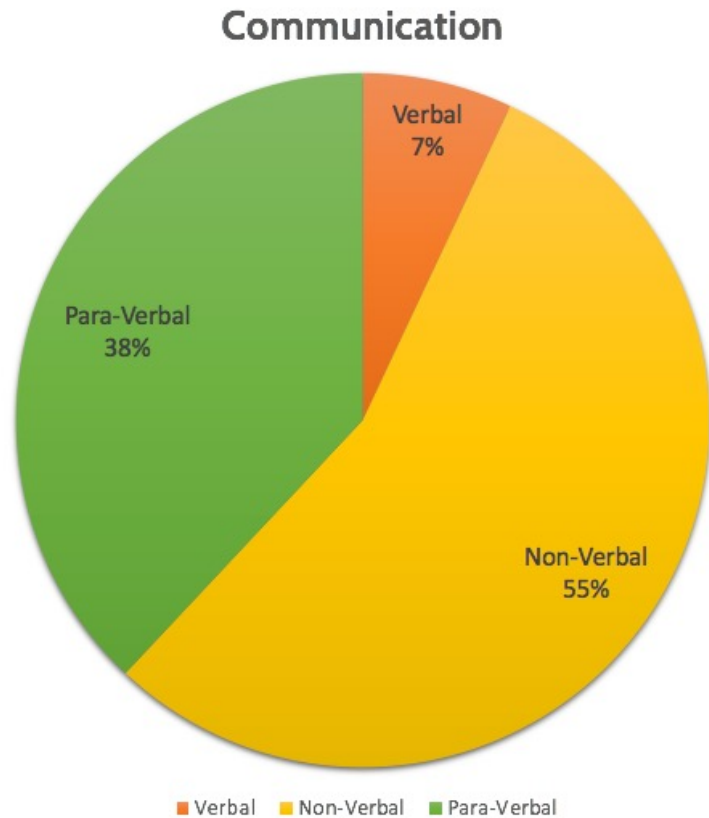
3) VOLET VOCAL

(donner voix à ses messages : souffle, intonations, rythme, silences, émotions...)

4) ECOUTE

(savoir écouter/se faire entendre)

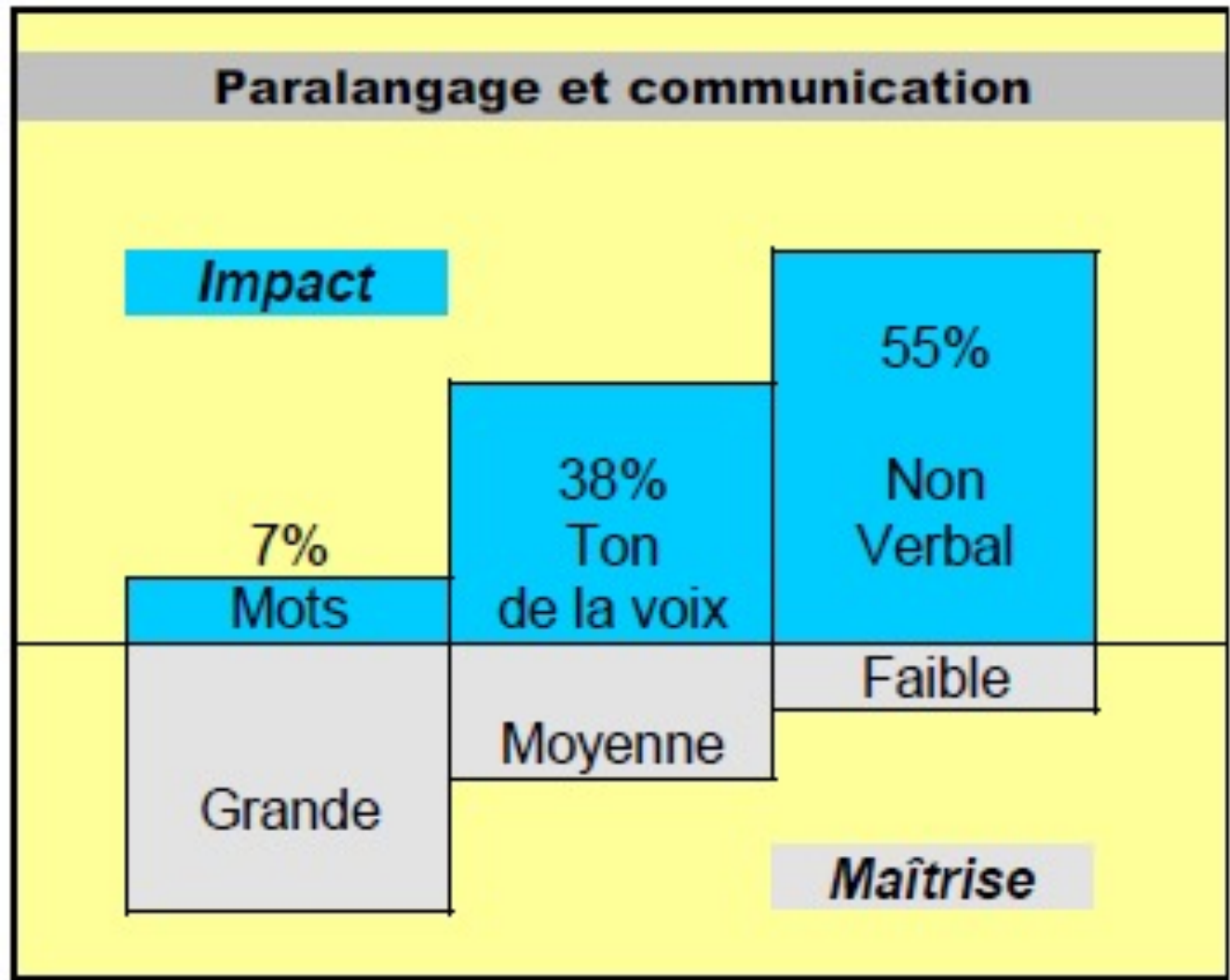
L'EMPREINTE ORATOIRE ET VOCALE DANS LA COMMUNICATION



**POSTURE ORATOIRE ET VOIX SONT
LES COMPOSANTS
PREPONDERANTS
DE NOTRE COMMUNICATION**

A. Mhrabian

**NOUS MAITRISONS SOUVENT LE FOND (mots/contenus) ;
MAIS L'IMPACT VIENT EN GRANDE PARTIE DE LA FORME**



LA VOIX : COMMENT CA MARCHE ?

La voix et la communication orale activent le corps



Environs 200 muscles s'activent quand nous parlons !

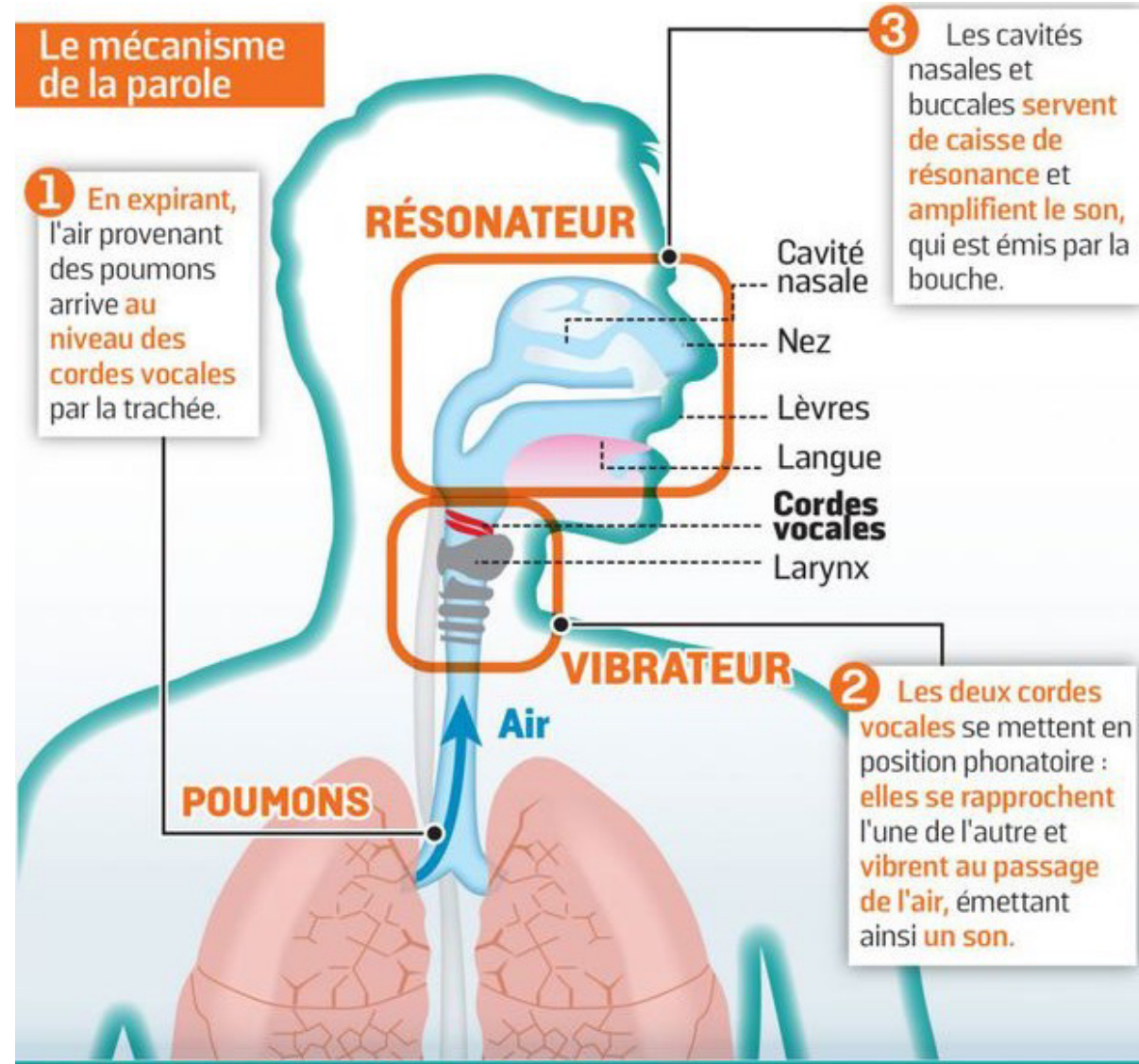
LA VOIX : COMMENT CA MARCHE ?

PORTER LA VOIX – NIVEAU ARTICULATOIRE

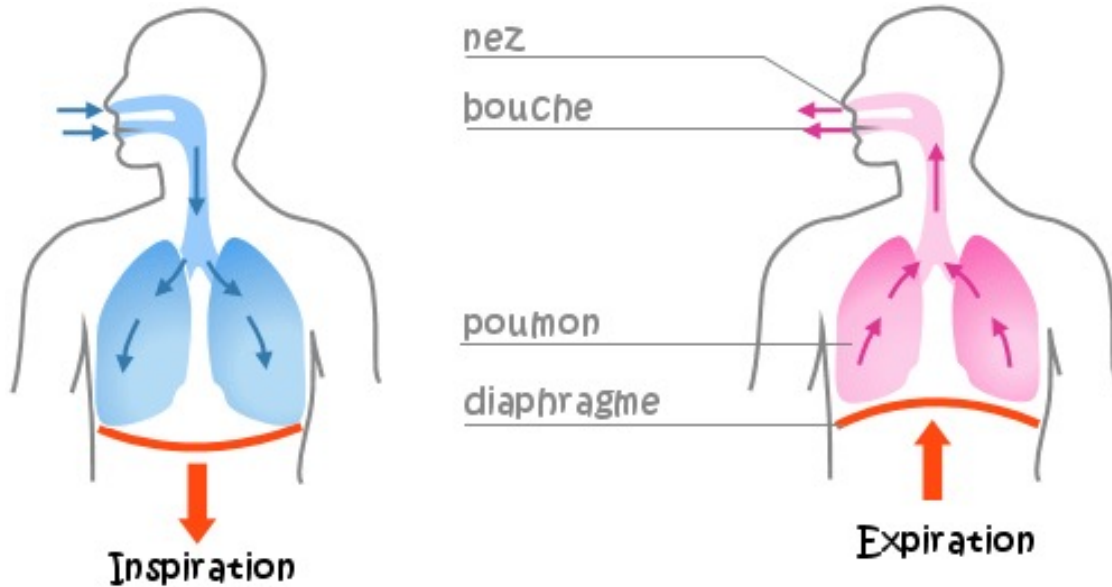
PORTER LA VOIX – NIVEAU RESONANCIEL

PLACER SA VOIX – NIVEAU VIBRATOIRE

POSER SA VOIX - NIVEAU RESPIRATOIRE



QUELQUES CONSEILS TECHNIQUES POUR UNE VOIX SAIN ET BIEN PORTANTE



BIEN RESPIRER =

Respiration basse / ventrale / sur le diaphragme

BIEN RESPIRER PERMET DE :

- **Adopter la bonne posture oratoire**
- **Poser sa voix avec fluidité et aisance**
- **Gérer le stress et les émotions de la prise de parole orale**

« PLACER SA VOIX » ET « AVOIR UNE VOIX QUI PORTE »

Le son de la voix est porté et amplifié par les voyelles.

Ce sont les voyelles qui se posent et se nourrissent du souffle



VOYELLES DE LA LANGUE FRANÇAISE

Les sons du français

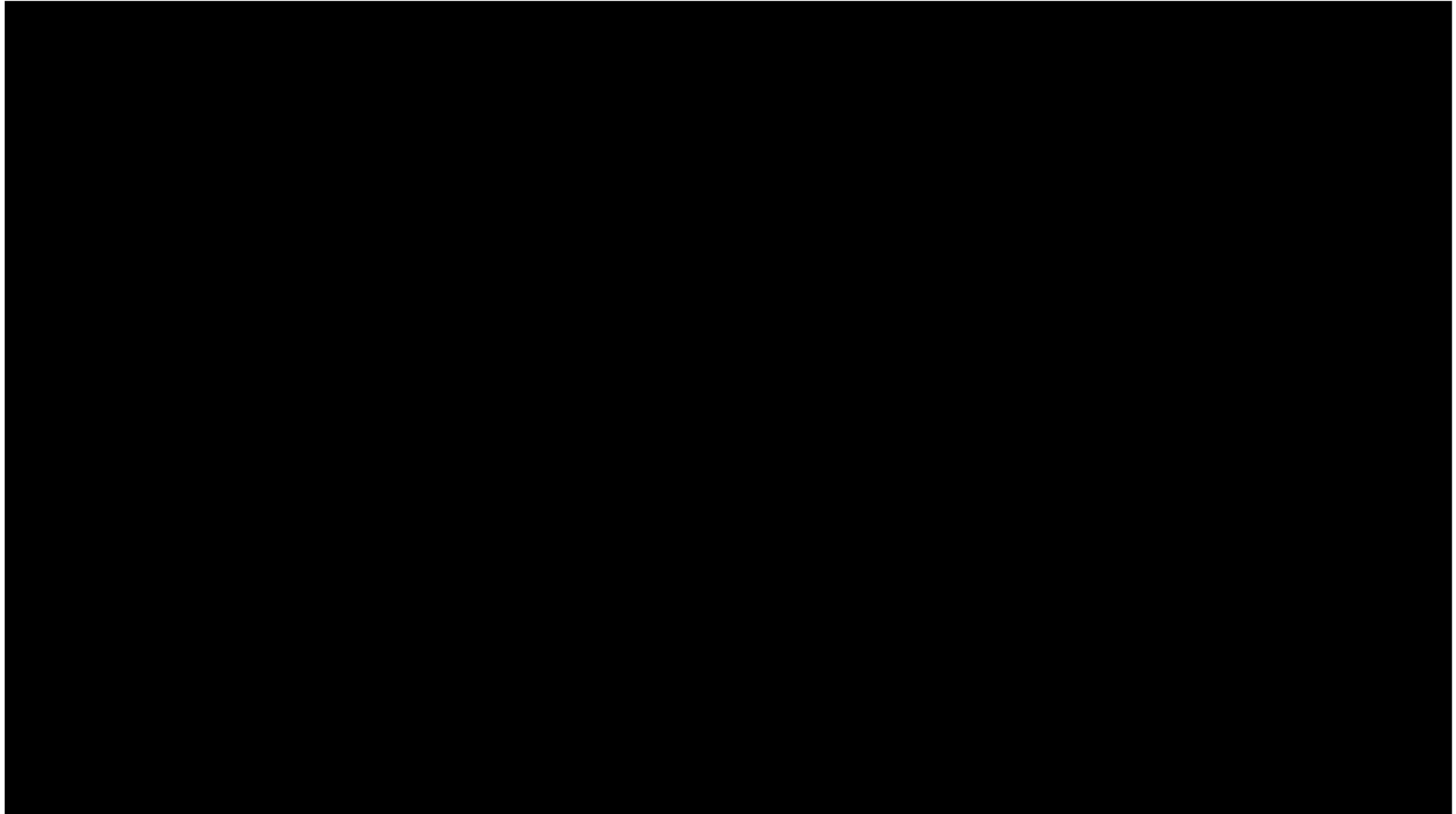
Les voyelles orales

[i]	Yves	mini	Anny		
[e]	et	avez	préféré	aller	des
[ɛ]	est	mais	lève	être	appelle
[a] [ɑ]	à	âge	Anna	bas	
[y]	sur	sûr	Ursule	eu	
[ø] [œ]	veux	deux	mercredi	Denis	
[œ]	œuf	neuf	beurre	seul	
[u]	où	vous	coût	loup	
[o]	au	beau	tôt	pot	
[ɔ]	os	bol	Victor	Paul	

Les voyelles nasales

[ɛ̃] [œ̃]	vin	impossible	pain	essaim	teindre
	un	humble	parfum		
[ɑ̃]	an	ampoule	encre	empêcher	
[ɔ̃]	on	ombre	tronc	maison	



MODULER LE TON / EVITER LA « MONO-TONIE »





ELEMENTS DE VARIATION DU TON

 **Timbre** 

 **Intonation**  (ton égal / montant / descendant)

 **Volume**  (doux / fort - crescendo / decrescendo)

 **Débit**  (lent / moyen / rapide – accélérations / ralentissements)

 **Rythme**  (alternance plus ou moins régulière des syllabes accentuées, des syllabes inaccentuées et des silences)

(Audio 05 et 06)

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

- **Début du discours et des phrases** : parler plus posément, ralentir le débit et choisir un volume sonore fort
- **Les fin de phrases** : ne pas perdre de résonance et de clarté de diction, surtout sur un ton descendant (= faire sonner la voyelle et la laisser résonner)
- **S'adapter au support** : ex. parler plus lentement en visio
- **Avoir pleine conscience de sa présence corporelle et de sa posture, afin de bien respirer, et inversement**

MERCI DE VOTRE ATTENTION !

A vos questions