



Je me sens **bien**

Coaching vocal A l'aise

VOUS REDOUTEZ DE
PRENDRE LA PAROLE
EN PUBLIC OU
N'AIMEZ PAS LE SON
DE VOTRE VOIX ?
POUR VOUS AIDER
À ÊTRE PERSUASIF
ET ÉVACUER
VOS PEURS, IL
EXISTE DES
MÉTHODES.
VOICI COMMENT
TROUVER
SA VOIX.
Sophie Pensa



Depuis le succès du film *Le Discours d'un roi*, tiré d'une histoire vraie, le coaching vocal a le vent en poupe. À force de travail acharné avec son coach, à la fois relaxologue et phoniatre, le roi George VI finit par surmonter son bégaiement et sa timidité malade, et réussit à prononcer un discours radiophonique, en direct, devant la nation entière.

À qui cela s'adresse ?

Tout le monde n'est pas George VI et, pourtant, les métiers faisant appel à la voix comme outil professionnel à part entière sont nombreux : enseignants, commerciaux, animateurs, comédiens, chefs d'entreprise, managers et chefs d'équipe, avocats, étudiants préparant un oral, salariés d'un centre d'appels, demandeurs d'emploi... Tous ont besoin de leur voix pour convaincre, animer, défendre leurs idées, se faire entendre ou captiver l'attention. On sait que 75 % de l'impact d'un message passe par la voix. Pas question, donc, de bafouiller ou d'avaler ses mots au moment de prendre la parole en public ou pour intervenir lors d'une réunion.

Apprendre la respiration abdominale
Allongé, on inspire par le nez en dilatant au maximum le ventre, puis on expire lentement par la bouche en émettant le son "si", comme pour "tirer le fil" du son et prolonger ainsi le temps de l'expiration.

Se sentir davantage en confiance

La voix de chacun est unique et nous définit aussi sûrement que nos empreintes digitales. Elle est aussi le reflet de notre nature profonde, de notre identité, et toutes nos émotions la traversent : la joie, l'enthousiasme, la colère, la tension, le trac ou la timidité. Elle révèle aussi nos blocages physiques ou émotionnels, que le coaching vocal va aider à surmonter. En cela, il constitue une forme de développement personnel qui permettra de mieux se connaître. Et aussi de trouver le ton juste, ni trop haut ni trop bas, de s'affirmer, de se sentir davantage en confiance, de gagner en prestance et en spontanéité dans la relation aux autres.