

communicateurs EFFICACES

Comment améliorer votre voix ?

Connaître sa voix n'est pas une chose facile. Pour des raisons physiologiques, nous nous entendons différemment des autres.

Mais la principale raison pour laquelle nous n'avons que peu conscience de notre voix, c'est que nous ne prenons que rarement le temps de l'écouter vraiment. Lorsque nous entendons, par hasard, un enregistrement de notre voix, nous avons souvent du mal à nous reconnaître.

Pour une communication efficace, se familiariser avec sa voix est très important.

Même si l'approche psychologique d'un auditoire où le fond de la communication est un élément plus essentiel qu'une "jolie" voix, elle reste tout de même un des canaux par lequel passe le message.

Ce n'est pas une fois que l'orateur est devant le groupe, prêt à commencer sa communication, qu'il doit penser à sa voix. C'est trop tard ! À ce moment là, sa principale préoccupation doit être de projeter son énergie au maximum et d'établir un contact avec ses auditeurs. La voix se travaille avant.

Si vous voulez prendre davantage conscience de votre voix, essayez la technique suivante :

- Ayez toujours un enregistreur mp3 à portée de la main. Dès que vous parlez, appuyez sur le bouton et enregistrez-vous : au téléphone, lors d'une discussion, lors d'une communication. Vous vous y habituerez très vite et retrouverez le naturel devant ce nouveau compagnon.

- Trouvez un moment calme et écoutez-vous. Ne vous préoccupez pas de savoir si vous avez une jolie voix, mais soyez attentif :

- aux parasites (les euh - je veux dire - humm - etc.)
- à l'articulation
- au rythme (trop vite ? trop lent ?)
- au volume (assez fort ? trop bas ?)
- à bien garder le tonus jusqu'au bout de la phrase.

Posez-vous la question de l'impression générale que vous fait votre voix ! Est-elle le reflet de l'image que vous souhaitez donner aux personnes qui vous écoutent ? Si vous lui trouvez des défauts, prenez-les un par un et travaillez-les. Éventuellement, posez un petit panneau "aide-mémoire" sur votre bureau :

Ralentir	Articuler
Respirer	Pause

En quelques jours, vous les aurez éliminés.

Comment éviter de fatiguer votre voix ?

Votre voix se fatigue-t-elle, lorsque vous parlez longtemps ? Vous arrive-t-il d'avoir des maux de gorge ou une extinction de voix ? Si c'est le cas, votre voix est peut-être placée trop haut ou trop bas. Autrement dit, vous forcez vos cordes vocales à faire une gymnastique qui ne leur est pas naturelle et qui peut entraîner, à la longue, des lésions.

Essayez l'exercice suivant que pratiquent les chanteurs pour se détendre et, en même temps, renforcer leur voix :

- Tenez-vous debout, la colonne vertébrale bien droite (sans cambrer le dos !). Les bras le long du corps, paumes des mains vers l'intérieur. Tout en inspirant lentement par le nez, laissez monter vos bras jusqu'à ce que vos mains se touchent, bras tendus, au-dessus de votre tête. Sentez l'étirement du haut de votre corps.
- Tout en maintenant l'étirement de la région de vos côtes, du dos, de l'ensemble de votre cage thoracique, laissez maintenant redescendre vos bras. Expirez en même temps tout en émettant un son (par exemple, ohhh ou ahhh). Prenez conscience des vibrations qui se produisent dans le haut de votre corps, dans votre visage.
- Recommencez cet exercice plusieurs fois tout en variant l'intensité du son que vous émettez, en expirant. Restez très attentif aux vibrations. Sentez quelle note produit la vibration la plus agréable. En principe, c'est

là que votre voix se fatigue le moins.

Essayez aussi la variante suivante:

- Cessez de lever les bras à l'inspiration et de les baisser à l'expiration, tout en gardant en vous la sensation de l'étirement de la cage thoracique.
- Lorsque vous parlez, essayez de recréer cette même vibration. Votre voix sonnera "juste" (ni trop haute, ni trop basse) et, vous pourrez parler pendant des heures, sans fatiguer vos cordes vocales.

Organisez des réunions de 10 minutes

Les réunions trop longues ne sont souvent pas très productives. Trop de sujets abordés, lors d'une même réunion, n'intéressent pas tous les participants en même temps.

La solution : coupez votre grande réunion en 3 petites d'une durée maximum de 10 à 20 minutes chacune !

La réunion courte, concentrée, au cours de laquelle l'on ne traite qu'un sujet à la fois, semble apporter plus d'idées, être plus riche et efficace. N'y participent que les personnes vraiment concernées par le sujet.

Dans le prochain numéro :

- Êtes-vous timide?
- Apprenez à dire NON.