

On peut s’entraîner à appliquer ce bâillement sur une phrase « je-vas-bien » en détachant bien chaque syllabe puis petit à petit, essayez de relier tout cela, toujours en bâillant : « jevaisbien ». L’important est d’avoir la sensation que l’on se soulage de quelque chose.

Le périph

Le corps bien rassemblé à l’aide – ou non – d’un mur, s’imaginer la situation suivante :

Je suis face au périph, je veux dire bonjour à mon ami qui est de l’autre côté. Le tout sans crier et sans se désaxer. Si la respiration et la posture sont optimales, vous sentirez le son surgir de profond, si ce n’est pas le cas, veillez à tendre la nuque et relâcher les épaules pendant l’acte phonatoire. Modulez le volume et les hauteurs pour créer une voix puissante sans fatigue.

L’idée est que le son irradie en cercles concentriques et non sur un axe horizontal. Amusez-vous à ouvrir grand les yeux comme pour suivre le développement de votre son dans l’espace. Vous travaillerez ainsi votre adresse.

Alexandra Henry, metteuse en scène qui intervient également dans l’équipe d’Eloquentia, propose deux exercices qui permettent aussi de travailler la modulation de la voix.

Les chaises émotionnelles

On aligne quatre chaises côte à côte, et l’on prépare des petits papiers sur lesquels sont mentionnées des émotions : « anxieux », « triomphant », « méprisant », « surexcité », « pensif », etc. On dispose un papier sur chaque chaise et le participant choisit, avant de commencer l’exercice, une phrase de son choix (« pour vivre heureux, vivons caché », « au commencement était le verbe », « il n’y a pas d’amour heureux »).

Le participant va s’asseoir successivement sur les quatre chaises et va tenter de faire deviner aux autres les mots qui sont inscrits sur les papiers posés sur ces chaises en disant sa phrase selon les quatre émotions.

Pour se préparer à cet exercice, on peut regarder un très célèbre extrait du film *Le Schpountz*, dans lequel Fernandel dit de façon totalement extraordinaire la phrase « tout condamné à mort aura la tête tranchée » – qu’il attribue à tort au Code civil ! – selon diverses intonations, et qui arrive à susciter le rire avec cette sentence pourtant sinistre.

Les fruits et légumes

Pour montrer que l’intonation de la voix suffit parfois à se faire comprendre, on peut tenter de jouer une scène en se contraignant à remplacer les mots réels par des noms de fruits et légumes !

Imaginez, par exemple, un homme qui est accueilli par son épouse furieuse au petit matin alors qu’il a passé la nuit dehors et qui va devoir s’expliquer, ou la réconciliation de deux personnes qui s’étaient brouillées et qui se croisent dans la rue par hasard.

Voici un dernier exercice que je fais faire pour sensibiliser à la nécessité d’éviter la monotonie dans les prises de parole.

Les discours multicolores

Varier la voix, c’est aussi varier le ton, le registre, la couleur du discours. Vous pouvez vous entraîner à faire un discours qui comporte au moins deux registres. Par exemple une déclaration d’amour poétique ET drôle. Un discours de mariage narratif ET exalté. Un appel à manifester crié ET chuchoté. Un discours de remise de décoration solennel ET moqueur.

1. Bien respirer.

2. Ne pas crier.

3. Gérer son émotion.

4. Trouver sa voix d’implication.