

ROCH JAMELOT

**105**  
exercices  
d'entraînement  
oral

# VOTRE VOIX, VOTRE POUVOIR

EXERCEZ VOTRE VOIX  
AVEC LA MÉTHODE CARTES ORALES®  
POUR CAPTIVER, CONVAINCRE, INSPIRER

Vuibert





ROCH JAMELOT

**105**  
exercices  
d'entraînement  
oral

# VOTRE VOIX, VOTRE POUVOIR

EXERCEZ VOTRE VOIX  
AVEC LA MÉTHODE CARTES ORALES®  
POUR CAPTIVER, CONVAINCRE, INSPIRER

Vuibert

**Vuibert s'engage**  
durablement pour l'environnement



Couverture et conception graphique : Julie Znamiec

Dessins : Elie Rizkallah

Mise en page : PCA

ISBN : 978-2-311-63005-3

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droits aux ayants cause, est illécite (loi du 11 mars 1957, aliéna 1<sup>er</sup> de l'article 40). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

# PRÉFACE

Vous tenez entre vos mains un joli livre, sérieusement fondé, modeste par son ton et néanmoins porteur d'un enseignement d'une efficacité éprouvée.

Joli, car le savoir qu'il transmet ne met pas la création et la poésie de côté. Le voyage que Roch Jamelot nous propose de faire pour notre voix en sa compagnie n'est absolument pas austère. Qu'elles soient complexes, en ce qui concerne la physiologie, ou subtiles, en ce qui concerne la perception, les notions sont amenées avec un imaginaire attirant en lui-même, donnant déjà d'emblée envie de nous engager dans l'amélioration de nos capacités à communiquer avec notre voix. Avec Roch Jamelot, le savoir est gai : il nous met en contact avec une baleine bleue, le dieu Éole, des fenêtres à ouvrir... et même un diamant reflétant six attitudes archétypiques de la communication orale.

Sérieusement fondé, car l'auteur a longuement approfondi les bases sur lesquelles il a construit sa pratique en suivant divers enseignements, n'hésitant pas à se mêler aux professionnels de la santé ou de la physiologie, et à mettre et remettre en question ses connaissances jusqu'à maintenant sans jamais estimer qu'il en avait assez appris. Fondé aussi, car préalablement, il a mouillé sa chemise, son larynx devrais-je dire, pour étudier et pratiquer l'art du chant. Ce faisant, il a eu l'ouverture d'esprit de ne pas en rester aux découvertes et perceptions de sa propre voix, mais d'en approfondir la compréhension afin d'éviter de se poser simplement en modèle à imiter – (ce qui est un piège qui guette systématiquement les personnes qui font travailler la voix des autres).

Modeste par son ton. En effet, Roch Jamelot a l'art d'exprimer de façon immédiatement intelligible les tenants et les aboutissants de la démarche vocale qu'il nous propose. Il ne cherche pas à exposer, encore moins imposer, un point de vue qui serait l'expression d'une révélation personnelle, mais à rebondir sur les connaissances pour étayer sa démarche pédagogique. Il ne nous dit pas : « Vous allez voir ce que vous allez voir ! » ; il nous prend plutôt par la main, nous révélant, par exemple comment la notion physique de rayonnement nous aide à transmettre une belle énergie sonore dans l'espace autour de nous à partir du son produit à l'intérieur de notre corps.

Et puis, ai-je dit, porteur d'un enseignement d'une efficacité éprouvée. C'est que l'auteur a accumulé de nombreuses années d'expérience comme formateur et coach vocal. Cette pratique patiente, attentive et respectueuse de ses élèves et stagiaires lui a permis de fluidifier son propos, de construire des chemins de progression (on pense par exemple aux huit outils du *Musicien*) et de vérifier si cette démarche aide effectivement les gens à mieux utiliser leur voix comme outil de communication. C'est lorsque son expérience lui a paru suffisante qu'il a estimé qu'il pouvait en faire la matière de cet ouvrage.

La voix comme précieux outil de communication : c'est bien cela que ce livre nous permet de mieux comprendre, mieux sentir et mieux utiliser pour, finalement, en éprouver de la joie.

*Benoît Amy de la Bretèque  
Phoniatre, docteur en sciences du langage,  
praticien hospitalier au CHU de Montpellier*



# INTRODUCTION

Il y a des voix qu'on n'oublie pas.

Chaque voix produit son effet. Une voix apaise, une autre blesse. Une voix rassure, une autre intimide. Une voix charme, une autre agace. Une voix ennueie, une autre captive. Une voix est un monde à elle seule : un territoire invisible où se rencontrent le corps, la pensée et la relation. Une voix parle, elle dit des choses : elle manifeste nos forces, nos hésitations, nos émotions, nos intentions. Elle révèle, presque malgré nous, ce que nous voulons dire... et tout ce que nous ne disons pas encore. La voix est à la fois l'instrument et la trace de ce que nous sommes.

Pourtant, beaucoup se disent : « Je n'aime pas ma voix », « ma voix est trop forte » ou « trop fluette », « ma voix tremble, elle me trahit », « je veux avoir plus d'impact quand je parle ».

Nous vivons à une époque saturée de paroles, mais pauvre en voix incarnées. On parle vite, beaucoup, souvent sans s'écouter. On force, on compense, on tire sur sa gorge. La voix se voile, s'essouffle, se fatigue, s'appauvrit. Pourtant c'est notre premier instrument d'influence, et le plus humain de tous.

Comprendre sa voix, c'est mieux se comprendre soi-même. L'appriivoiser, c'est gagner en présence. La maîtriser, c'est ouvrir la possibilité d'agir sur soi et sur le monde.

La voix n'est pas un don, c'est un art du vivant. Chaque jour, elle se façonne, s'affine, se colore selon ce que nous vivons. Ce livre vous invite à retrouver ce lien vital entre votre souffle, votre parole et votre action. À faire de votre voix non pas un instrument à corriger, mais un espace à habiter.

Ce livre propose un voyage pour redécouvrir la voix comme geste vivant, enraciné dans le corps, nourri par la respiration et conduit par l'intention. Vous y trouverez un chemin : un apprentissage sensible et progressif, où chaque notion est reliée à une expérience concrète. Au fil des pages, je vous inviterai à expérimenter : à faire, à sentir, à comprendre. Mon ambition est simple : elle est qu'à la fin de votre lecture, vous puissiez affirmer : « Je ressens ma voix ; je comprends son mouvement ; je sais comment la conduire pour agir sur moi et sur le monde. »



Vous pouvez lire ce livre à votre rythme, chapitre après chapitre. Chaque partie forme une étape du parcours :

- ◆ **Partie 1 : Votre voix au quotidien** : explorer les sensations, comprendre les bases sans jargon.
- ◆ **Partie 2 : Le geste vocal** : apprendre à respirer, vibrer, résonner, articuler.
- ◆ **Partie 3 : Le Musicien** : découvrir la musicalité de la parole, le rythme, l'émotion.
- ◆ **Partie 4 : Le Diamant** : actionner la voix comme puissance d'influence et d'éthique.
- ◆ **Partie 5 : Pour aller plus loin** : plonger dans la compréhension fine du fonctionnement de la voix, de ses enjeux et des moyens de la faire sonner.

Aucun prérequis n'est nécessaire : tout ce dont vous avez besoin, vous le portez déjà en vous. Votre corps, votre souffle, votre curiosité.

Chaque jour, votre voix construit votre pouvoir d'agir.  
Devenez une voix qu'on écoute, une parole qui compte.



# TABLE DES MATIÈRES

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Préface.....                        | 3  |
| Introduction .....                  | 5  |
| Biographie de l'auteur .....        | 12 |
| La méthode Cartes Orales® .....     | 13 |
| Remerciements.....                  | 14 |
| Vos outils d'explorateur vocal..... | 16 |

## 1. VOTRE VOIX AU QUOTIDIEN

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Mais ce n'est pas moi ! Je déteste cette voix-là ! .....                     | 21 |
| 2. Ma voix trahit mes émotions.....                                             | 23 |
| 3. À bout de souffle .....                                                      | 27 |
| 4. Mais où est mon larynx ? .....                                               | 31 |
| 5. Je n'ai plus de voix – la fatigue vocale .....                               | 33 |
| 6. Quand la voix peine à se réveiller.....                                      | 41 |
| 7. S'imposer sans crier : la résonance .....                                    | 44 |
| 8. J'ai toujours eu une petite voix,<br>c'est ma nature, je n'y peux rien ..... | 50 |
| 9. En tant que femme, ma voix n'est pas entendue.....                           | 54 |

## 2. LE GESTE VOCAL AVEC LE KLAXON

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 1. La soufflerie : le geste respiratoire ..... | 59 |
| Dynamiser la respiration .....                 | 59 |
| Le geste respiratoire.....                     | 62 |
| 2. Le vibreur : l'équilibrage vocal .....      | 64 |
| L'équilibrage vocal ou la pose de voix .....   | 64 |



|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| Le souffle joues gonflées .....                             | 65        |
| Transition vers le rayonnement de la voix.....              | 67        |
| <b>3. Le résonateur et le rayonnement vocal .....</b>       | <b>69</b> |
| Faire résonner le conduit vocal.....                        | 70        |
| Étirer les voyelles.....                                    | 74        |
| Faire rayonner sa voix.....                                 | 75        |
| Perfectionner l'articulation.....                           | 78        |
| <b>4. Le geste vocal en situation de communication.....</b> | <b>82</b> |
| Le geste vocal pour une voix saine et efficace.....         | 82        |
| Comment entraîner le geste vocal au quotidien ?.....        | 83        |

### **3. LE JEU VOCAL AVEC *LE MUSICIEN***

|                                              |            |
|----------------------------------------------|------------|
| Quelques recommandations pour les jeux ..... | 87         |
| <b>1. Le rayonnement .....</b>               | <b>88</b>  |
| La voix de l'intimité.....                   | 88         |
| La voix focalisée.....                       | 88         |
| Le rayonnement dans la communication.....    | 90         |
| <b>2. Les accents .....</b>                  | <b>94</b>  |
| Les accents dans la communication.....       | 97         |
| <b>3. L'articulation .....</b>               | <b>101</b> |
| L'articulation dans la communication .....   | 103        |
| <b>4. Le tempo .....</b>                     | <b>106</b> |
| Le tempo et la communication.....            | 108        |
| <b>5. Les intonations.....</b>               | <b>112</b> |
| Les intonations dans la communication.....   | 114        |
| <b>6. Le phrasé.....</b>                     | <b>117</b> |
| Le phrasé dans la communication .....        | 120        |



|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| <b>7. Le volume</b> .....                                   | 122 |
| Le volume sonore dans la communication .....                | 124 |
| <b>8. Les silences</b> .....                                | 127 |
| Les silences dans la communication .....                    | 131 |
| <b>9. Le Musicien en synthèse</b> .....                     | 134 |
| Musicaliser la parole .....                                 | 134 |
| Comment s'entraîner au <i>Musicien</i> au quotidien ? ..... | 135 |

## 4. LES PERSONNAGES VOCAUX AVEC LE DIAMANT

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| <b>1. Le Général</b> .....                                 | 142 |
| Le Général dans la communication .....                     | 145 |
| <b>2. L'Histrion</b> .....                                 | 148 |
| L'Histrion dans la communication .....                     | 150 |
| <b>3. Le Messie</b> .....                                  | 152 |
| Le Messie dans la communication .....                      | 154 |
| <b>4. Le Copain</b> .....                                  | 156 |
| Le Copain dans la communication .....                      | 159 |
| <b>5. Le Greffier</b> .....                                | 162 |
| Le Greffier dans la communication .....                    | 164 |
| <b>6. Le Candide</b> .....                                 | 166 |
| Le Candide dans la communication .....                     | 169 |
| <b>7. Le Diamant en synthèse</b> .....                     | 172 |
| Passer d'un personnage à l'autre .....                     | 173 |
| Vous avez toujours le choix du personnage .....            | 175 |
| Des personnages opposés et complémentaires .....           | 176 |
| Le <i>Diamant</i> pour réguler nos relations .....         | 177 |
| Comment s'entraîner au <i>Diamant</i> au quotidien ? ..... | 177 |



## 5. POUR ALLER PLUS LOIN

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Pourquoi n'aimons-nous pas entendre notre propre voix ?.....         | 181 |
| 2. La respiration pour porter la voix.....                              | 182 |
| 3. Le larynx et les cordes vocales .....                                | 184 |
| Le larynx.....                                                          | 184 |
| Les cordes vocales.....                                                 | 185 |
| 4. Le pavillon de résonance de la voix.....                             | 188 |
| Le conduit vocal .....                                                  | 188 |
| Les articulateurs de la voix .....                                      | 189 |
| Son voisé ou non voisé .....                                            | 192 |
| Les harmoniques du son.....                                             | 192 |
| Voyelles et timbre de la voix .....                                     | 193 |
| L'entraînement vocal est une recherche de résonance .....               | 194 |
| 5. La voix des premiers jours .....                                     | 195 |
| Le fœtus : un expert précoce de la musique !.....                       | 195 |
| Le parler-bébé.....                                                     | 195 |
| Phénomène de résonance motrice .....                                    | 196 |
| 6. Les enjeux sociaux de la voix .....                                  | 197 |
| Ce que notre voix dit de nous.....                                      | 197 |
| Les jugements rapides : comment notre cerveau « scanne » une voix ..... | 198 |
| Dominant ou amical ? Les deux visages de l'autorité vocale .....        | 200 |
| Les pièges de la perception des voix.....                               | 201 |
| Moduler sa voix et influencer.....                                      | 203 |
| La voix du leadership .....                                             | 204 |

|                                                                          |            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>7. Garder la maîtrise de sa voix malgré les émotions.....</b>         | <b>205</b> |
| Notre voix façonne nos propres émotions.....                             | 207        |
| <b>8. Exercices de mise en route corporelle.....</b>                     | <b>208</b> |
| <b>9. Cultiver la flexibilité respiratoire.....</b>                      | <b>214</b> |
| <b>10. « L'ouverture des fenêtres » pour augmenter la résonance.....</b> | <b>222</b> |
| <b>11. Les techniques avancées d'équilibrage vocal .....</b>             | <b>227</b> |
| Sentir la colonne d'air grâce à la paille .....                          | 229        |
| Équilibrage vocal à l'aide d'une paille.....                             | 233        |
| Équilibrage de la voix sans la paille .....                              | 240        |

## 6. CONCLUSION

|                                                      |            |
|------------------------------------------------------|------------|
| Une dernière visite avant de nous séparer .....      | 247        |
| La voix comme art de présence .....                  | 248        |
| Poursuivre le chemin.....                            | 249        |
| Propriété intellectuelle.....                        | 249        |
| <b>Table des exercices de technique vocale .....</b> | <b>250</b> |
| <b>Références bibliographiques.....</b>              | <b>251</b> |

# BIOGRAPHIE DE L'AUTEUR

Depuis 2001, j'exerce comme coach et formateur en communication orale et techniques vocales. Voici près de trente ans qu'avec passion j'écoute, j'observe et j'accompagne des femmes et des hommes dans leur manière de parler, d'incarner leur parole, de faire passer leurs idées. Dirigeants, cadres, managers, enseignants, artistes, comédiens, chercheurs, sportifs, étudiants... Tous ont en commun une question : « Comment faire entendre ma voix ? ». Et derrière cette question, une autre, plus profonde : « Comment habiter ma voix ? ».

Je les aide à développer leur aisance à prendre la parole avec présence, à convaincre, à improviser, à affiner leur stratégie de communication et à faire de leur voix un levier d'impact durable.

Avant cela, pendant quinze ans, j'ai vécu une première vie professionnelle dans le domaine musical : chercheur en musicologie, chanteur classique récompensé par plusieurs prix (Institut de France, Fondation de France), professeur de chant. Dans le contexte des cours de chant que je donnais, des professionnels de divers horizons m'ont sollicité pour travailler leur voix parlée. Ils étaient journalistes, avocats, dirigeants. J'ai découvert alors combien les ressources du chanteur pouvaient répondre à des besoins très concrets : mieux porter sa voix, gérer l'émotion, incarner son message, créer du lien.

Pour accompagner ces personnes au plus près de leurs objectifs, j'ai complété ma formation : coaching, hypnose ericksonienne, programmation neurolinguistique, modélisation symbolique, accompagnement du changement, ainsi que des pédagogies corporelles (en particulier la méthode Feldenkrais et la méthode d'éducation et de rééducation vocales de Benoît Amy de la Bretèque).

Mon travail s'inspire de ces héritages et d'années de recherche appliquée auprès de milliers de personnes. Il s'est concrétisé dans une pédagogie originale, fondée sur une conviction : le style personnel ne s'apprend pas, il se découvre. Le rôle d'un formateur est de proposer des outils et des jeux qui permettent l'exploration pour que chacun, par la pratique de chaque jour, puisse tracer son propre chemin.

# LA MÉTHODE CARTES ORALES®



Cartes  
Orales®

Cartes Orales® est une méthode née d'un défi très concret. En 2007, j'intervenais chez un client pour former les ingénieurs en recherche et développement afin de les préparer à présenter leurs innovations en dix minutes lors d'un salon interne. À mon arrivée, je rencontrai une résistance unanime : « La com', c'est du vent. Nous, nous travaillons dans le réel ! », me dirent-ils. « Présenter en dix minutes toutes ces années de recherche, c'est n'importe quoi ! ». Pourtant, tout se jouait là pour eux : convaincre ou voir leur projet s'arrêter net.

Sachant que je devais revenir six mois plus tard pour le même exercice avec de nouvelles équipes, j'ai imaginé pour eux une façon nouvelle d'aborder la communication orale qui correspondrait à leur logique de chercheurs, une approche fondée non pas sur la rhétorique classique mais sur la façon dont le cerveau s'organise pour se représenter la réalité, traiter l'information, prendre une décision. C'était le début de Cartes Orales®.

La méthode a beaucoup évolué depuis. Elle s'est enrichie au fil de mes recherches et de validations lors des nombreuses mises en application auprès de clients de tous horizons. Elle continue encore aujourd'hui de se développer et vise toujours à fournir aux personnes les moyens de se repérer dans leur communication orale, que ce soit pour la préparation en amont d'une situation ou pour l'ajustement en temps réel, en plein cœur de l'échange.

Les cartes de la méthode sont aujourd'hui utilisées par de nombreux professionnels : dirigeants, porte-paroles, professionnels de la communication, ingénieurs, start-ups, commerciaux... Ce livre constitue un premier volet de publication de la méthode Cartes Orales® : la dimension vocale de la communication.



# REMERCIEMENTS

Au Dr Benoît Amy de la Bretèque, dont les recherches m'ont procuré des techniques essentielles pour ma voix et mon métier de coach, et dont le talent de pédagogue ne cesse de m'inspirer. Ce livre, et en particulier la partie portant sur l'équilibrage vocal, lui doit beaucoup. Il m'a fait l'honneur de le relire et de le préfacer, et je lui en suis profondément reconnaissant.

À François Combeau, qui depuis plus de quinze ans m'amène, par son enseignement authentique de la méthode Feldenkrais, à explorer la richesse du travail de développement sensorimoteur, à trouver la souplesse du geste et à nourrir un rapport plus sensible et authentique au monde et à moi-même.

À Brigitte Dubois et Cordula Gérard-Ulrich, pour leur accompagnement précieux qui m'aide à traverser les brassages houleux de la vie, à rester à l'écoute de l'essentiel et à garder le cap.

À Margreet Honig, professeur de chant au Conservatoire d'Amsterdam, et Jocelyne Taillon, chanteuse lyrique, qui m'ont transmis, dans leur enseignement, le goût de la musicalité de la langue française et l'héritage qu'elles avaient reçu de leurs maîtres.

À Dorothée Daude, orthophoniste, et Hélène Ferrand, professeure de chant, pour leur rôle déterminant à un moment de turbulence dans mon parcours vocal.

À Jean Duron, directeur de l'atelier d'études du Centre de Musique Baroque de Versailles, qui a su me donner confiance et permettre l'édition de mon premier ouvrage de recherche en musicologie.

À Bernard Hévin, Jane Turner, Jennifer de Gandt, Penny Tomkins et James Lawley, qui m'ont formé au coaching, à l'hypnose, à la PNL, à la modélisation symbolique et à de nombreuses autres techniques. Ils m'ont appris le métier d'accompagnant et m'ont transmis à la fois le sens de la rigueur et le plaisir de la créativité, deux qualités indispensables pour assumer la responsabilité d'accompagner les autres.

À mes collègues et amis, et en particulier Pia Martin et Anne Gillette. Nos collaborations et nos questions partagées ont nourri mes recherches et m'ont fait grandir.

À tous mes clients, qui, depuis près de trente ans, me font confiance. À ces milliers de personnes que j'ai accompagnées, individuellement ou en petits groupes : leurs demandes, leurs recherches, leurs exigences, leurs enjeux, leurs limites et leurs idées m'ont permis d'avancer, de me dépasser et de cultiver l'ingéniosité nécessaire pour trouver des chemins à leur mesure.

À Pierre Palenciano et Nicolas Charbit, qui m'ont fait l'amitié de relire le manuscrit de ce livre avec attention et vigilance et m'ont éclairé par leurs remarques et observations.

À Chloé Schiltz, des éditions Vuibert, qui a cru en ce projet et a tout mis en œuvre pour qu'il voie le jour dans les meilleures conditions.

Et enfin, un immense merci à Élie Rizkallah. Son soutien quotidien, sa patience infinie et la résidence d'écriture de rêve qu'il m'a offerte au Liban ont été décisifs pour mener à bien ce projet d'écriture. Son regard d'artiste, nourri par ses métiers de chanteur et de peintre, lui a permis de comprendre mes intentions et de réaliser les illustrations de ce livre.



# VOS OUTILS D'EXPLORATEUR VOCAL

Ce livre est un parcours d'expériences. Quelques outils vous seront utiles pour piloter votre voyage :

## / UN CARNET DE NOTES

Indispensable pour formuler vos découvertes, noter vos sensations, garder trace de vos progrès. Après chaque chapitre ou exercice, prenez trois minutes pour répondre à trois questions :

- ◆ Qu'ai-je appris ?
- ◆ Qu'est-ce qui m'interroge ?
- ◆ Qu'est-ce que je recherche ?

## / DEUX PAILLES

Elles serviront à l'équilibrage de votre voix :

- ◆ Une paille moyenne (diamètre 5 mm maximum).
- ◆ Une paille fine (diamètre 2 mm).

La précision des diamètres est importante car elle conditionne l'effet physiologique recherché. À défaut de paille fine, pincez légèrement la paille moyenne à 1,5 cm de son extrémité.

## / UN ENREGISTREUR AUDIO

Le dictaphone de votre smartphone suffit largement.

S'écouter est souvent déroutant, mais c'est essentiel : écoutez-vous comme vous écouteriez un ami, avec bienveillance et lucidité. Notez ce qui fonctionne, ce qui peut évoluer, ce qui vous surprend.





## **/ LES TEXTES, EXEMPLES AUDIO ET CARTES ORALES®**

Certains exercices vocaux s'appuieront sur des textes spécifiques et sur des exemples sonores enregistrés. Vous trouverez l'ensemble de ces textes et enregistrements en scannant ce QR code.

Vous pourrez aussi télécharger les quatre cartes de la méthode Cartes Orales® qui sont présentées dans ce livre. Ainsi, vous pourrez les charger dans votre smartphone pour les avoir près de vous à chaque instant.

### *4. QR CODE DES TEXTES, ENREGISTREMENTS ET CARTES*



<https://lienmini.fr/630053-01>



The background is a repeating pattern of various musical symbols enclosed in circles. The symbols include musical notes (quarter, eighth, and sixteenth notes), rests, dynamic markings like 'fp' (fortissimo), and other musical notations like 'tr' (trill) and 'acc' (accents). The circles are arranged in a grid-like fashion, creating a dense, textured background.

1.

**VOTRE VOIX AU**

**QUOTIDIEN**

Chaque jour, nous parlons, nous communiquons avec notre voix depuis notre premier jour. Pourtant, malgré ces nombreuses journées de pratique (je vous laisse faire le calcul pour vous-même...), nous ne savons pas comment elle fonctionne vraiment, pourquoi elle nous « lâche » parfois, pourquoi elle est aiguë ou grave, forte ou faible, pourquoi il lui arrive de trembler. Nous pressentons qu'elle véhicule une image de nous, mais sans savoir comment. Une partie de nous, qui est au cœur de nous-mêmes, mais une étrangère...

Alors, pour commencer à l'approcher, je vous propose d'aborder les situations, les enjeux ou les questions que beaucoup d'entre nous rencontrent et de leur apporter un éclairage par l'explication mais aussi par l'exploration sensorielle.

# 1. MAIS CE N'EST PAS MOI ! JE DÉTESTE CETTE VOIX-LÀ !



## HISTOIRES DE VOIX

**Julie, 36 ans, est cadre commerciale. Elle vient d'enregistrer une vidéo pour son équipe.**

**Quand elle l'écoute, elle sursaute : « Ce n'est pas ma voix ! ». Elle la trouve plus aiguë, plus sèche. « Je ne parle pas comme ça ! ».**

**Et pourtant, c'est bien sa voix.**

Nous n'entendons jamais notre voix comme les autres l'entendent. Nous l'entendons *de l'intérieur*, par la résonance des os et des tissus de notre corps. Notre image vocale, la perception que nous avons de notre propre voix, est un compromis entre cette résonance interne et son écho extérieur. Quand nous l'écoutons enregistrée, nous découvrons une étrangère : notre voix *perçue de l'extérieur*.

La plupart du temps, ce décalage provoque un jugement sévère : nous la trouvons trop forte, trop faible, trop nasale, pas assez chaude... Mais cette écoute peut devenir un point de départ précieux : écouter sa voix, c'est apprendre à se connaître autrement.

### EN PRATIQUE

Je vous propose de commencer votre voyage vocal par une première excursion de repérage du terrain, le premier jeu du parcours.

## 1 ♦ Entendre ma voix

### Consignes de jeu :

- 1 Choisissez un livre dans votre bibliothèque (un magazine ou un journal feront aussi bien l'affaire).
- 2 Lisez le texte pendant deux à trois minutes, en vous enregistrant avec votre dictaphone.

### Conseils :

- ♦ Réalisez cet enregistrement en une seule prise. Si ce n'est pas parfait, peu importe. Exprimez-vous tel que vous le faites au quotidien.
  - ♦ Conservez précieusement ce texte et cet enregistrement : ils vous serviront de point de référence, plus tard dans le voyage, pour mesurer le chemin parcouru.
- 3 Et maintenant, écoutez l'enregistrement. À propos de cette voix que vous entendez, notez dans votre carnet :
    - ♦ trois points forts : ce qui vous convient, vous plaît, vous attire, vous intéresse ;
    - ♦ trois points faibles : ce qui vous dérange, vous ennueie, vous irrite.

**Recommandation :** il ne s'agit pas de s'écouter avec l'espoir de s'admirer ou la crainte de se détester... Il s'agit d'une écoute analytique : quand j'écoute cette prestation, qu'est-ce que je trouve de bien, d'efficace dans cette voix et qu'est-ce qui me semble devoir être perfectionné ? Et si je devais coacher cette personne : que lui donnerais-je comme encouragement ? Que lui donnerais-je comme conseil ?

Quand nous cessons de juger notre voix, nous commençons à la comprendre. Elle devient un miroir vivant : elle reflète notre état, mais aussi notre possibilité d'évolution.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Partie 5, section « Pourquoi n'aimons-nous pas entendre notre propre voix ? ».

## 2. MA VOIX TRAHIT MES ÉMOTIONS



### HISTOIRES DE VOIX

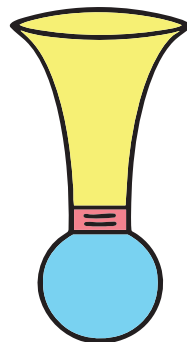
**Claire, 39 ans, est cheffe de projet dans une entreprise de conseil. Elle doit souvent prendre la parole devant son équipe. Elle s'efforce toujours de commencer calmement, mais dès qu'une difficulté survient – un désaccord, une question imprévue, un regard plus insistant –, quelque chose bascule. Sa voix tremble, se serre, s'agite, monte dans l'aigu. Plus elle sent sa voix lui échapper, plus elle perd ses moyens. Elle sort de ces réunions épuisée, les épaules crispées, avec l'impression de ne pas être à la hauteur.**

Nous avons tous fait l'expérience d'entendre notre voix trembler ou se serrer lorsque la peur ou le stress nous submergent. Dans les formations que je donne, beaucoup de participants me demandent : « Comment faire pour que ma voix cesse de me trahir ? ». Mais est-ce possible ?

La voix est un sismographe émotionnel. Elle révèle l'état du corps avant même qu'on en ait conscience : tension, peur, joie, confiance. La raison en est simple : les émotions, notre humeur, notre état général de santé modifient de multiples aspects du corps. Et dès que le corps change, la voix change avec lui.

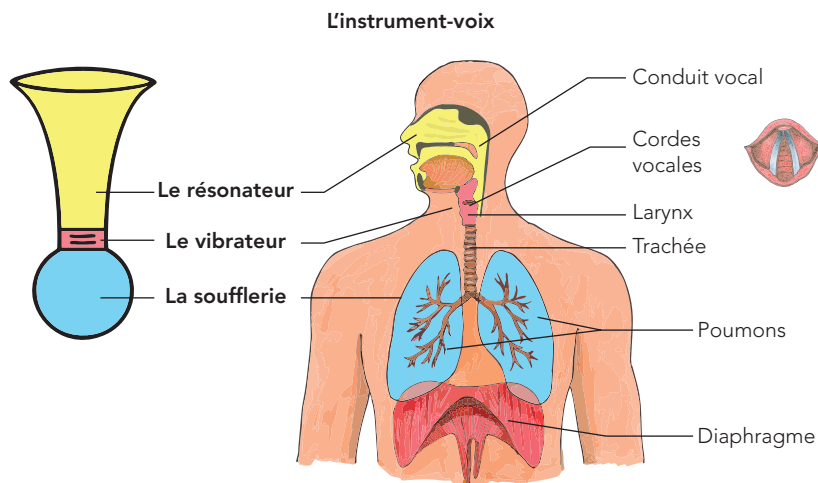
Regardez ce klaxon. Il représente les trois niveaux fonctionnels de la voix : la soufflerie (une poire en caoutchouc), le vibreur (une ou quelques lames de métal ou de plastique), le résonateur (un pavillon de résonance).

Dans un klaxon, quand on appuie vivement sur la poire, elle expulse l'air qu'elle contenait. En traversant le vibreur, cet air met les lames en mouvement rapide, ce qui produit le son. À partir de là, cet air devient porteur de son et se propage dans le résonateur. Celui-ci met le son



en résonance, ce qui a pour effet d'augmenter sa puissance et d'enrichir son timbre, sa « couleur sonore ».

Dans l'instrument-voix, la soufflerie, ce sont nos poumons ; le vibreur, ce sont les cordes vocales (nous en avons deux) ; et le résonateur, c'est ce que nous appelons le conduit vocal ou tractus vocal, la partie du corps située entre les cordes vocales, les lèvres et les narines.



Le son de notre voix dépend de ces trois niveaux : notre respiration, la vibration de nos cordes vocales et la résonance de notre conduit vocal. Des tensions à l'un ou l'autre de ces niveaux se répercuteront sur le son vocal émis<sup>1</sup>. Par exemple, lorsque vous ressentez des émotions à forte activation physiologique, c'est-à-dire très intenses – comme la colère, la panique ou l'excitation, la joie débordante –, cela provoque une contraction des muscles du larynx et de l'ensemble du corps, un resserrement des cordes vocales, une augmentation de la pression d'air sous-glottique (au-dessous des cordes vocales)... et boum ! Votre voix devient plus aiguë, plus rapide, plus forte, plus raide et parfois même se transforme en cri<sup>2,3</sup>.

En revanche, lorsque vous éprouvez des émotions à faible activation physiologique, comme la tristesse ou l'ennui, votre corps se détend : diminution du tonus musculaire du corps, détente des cordes vocales, diminution de la pression d'air sous-glottique. Votre voix devient alors plus basse, plus



« JE N'AIME PAS MA VOIX »  
« MA VOIX EST TROP FLUETTE »  
« MA VOIX TREMBLE, ELLE ME TRAHIT »  
« JE VEUX AVOIR PLUS D'IMPACT QUAND JE PARLE »



**Votre voix révèle votre image et impacte vos relations.**  
Elle soutient votre aisance, votre crédibilité, capte l'attention, convainc...  
ou, à l'inverse, fragilise voire anéantit votre influence.

Comprendre votre voix, c'est **mieux vous comprendre vous-même**.  
L'approprier, c'est **gagner en présence**. La maîtriser, c'est ouvrir  
**la possibilité d'agir sur vous et sur le monde**.

Voilà ce que vous apprendrez dans ce guide pratique, basé  
sur **la méthode Cartes Orales®**. À la croisée de **la science**  
et de **l'expérience concrète**, il propose des **exercices ludiques**,  
des **conseils pratiques** et des **outils immédiatement applicables**,  
le tout illustré de **nombreux dessins**.

**Chaque jour, votre voix construit votre pouvoir d'agir. Devenez  
une voix qu'on écoute, une parole qui compte.**

*Roch Jamelot est coach et formateur en communication orale  
et techniques vocales depuis 2001. Ancien chanteur classique  
et chercheur en musicologie, il accompagne depuis près  
de trente ans dirigeants, managers, enseignants,  
artistes, étudiants et professionnels divers  
à faire entendre leur voix et à l'habiter.*

24,90 €

ISBN 978-2-311-63005-3



9 782311 630053

Vuibert.fr

