

# ELEVER VOTRE PUISSANCE D'EXPRESSION

## Bienvenue

---

Cette conférence en ligne va vous donner les moyens de **votre force d'expression**, en utilisant votre potentiel. Un potentiel souvent méconnu ou mal utilisé.

Un potentiel qui additionne à la fois le **souffle, la voix, le corps** et le **mental** selon une organisation simple et naturelle qu'il vous suffit de mettre en action.

Je vous montre comment.

*Cet enregistrement a été réalisé en direct, en interaction avec les participants présents en ligne qui faisaient les exercices et posaient leurs questions.*



## Objectifs

---

- ☛ Vous faire entendre **sans forcer la voix**
- ☛ **Faire autorité** et vous faire respecter sans forcer le ton
- ☛ Dégager plus de **confiance en vous**
- ☛ **Oser prendre la parole** facilement en réunion, en public
- ☛ Avoir la fierté d'être entendu et reconnu

**Télécharger la  
conférence 67 euros**



## Structure et contenu

---

Vidéo 1 – 21'56

### **SOUFFLE ET VOIX PARLÉE**

- ☛ Comprendre le **système respiratoire** en lien avec la puissance vocale
- ☛ Les éléments forts de l'élocution : les consonnes
- ☛ **Le geste et le corps** en action dans la parole
- ☛ Comment dynamiser sa parole jusqu'au bout des doigts
- ☛ L'exercice du bouchon : secret d'une **élocution libérée** (préparation)
- ☛ Les échauffements indispensables

Vidéo 2 – 23' 09

### EXERCICES PRATIQUES

- ☛ Le bouchon (suite) – pour **une voix ample** et une diction tonique
- ☛ Le diaphragme : trampoline de la voix / **tonicité de la parole**
- ☛ Sortir une voix pleine

Vidéo 3 – 31' 07

### PAROLE FORTE ET MESSAGE PORTE

- ☛ **Les appuis de la diction** : le principe des consonnes "musclées"
- ☛ La musculature des consonnes : labiales, dentales, palatales
- ☛ Combattre la "paresse articulatoire" (parole non soutenue)
- ☛ La part corporelle dans **l'expression affirmée**. "Jusqu'au bout des doigts"
- ☛ L'expression de soi en lien avec l'espace physique
- ☛ **La gestuelle** qui structure. Poser la parole. Rythmer son phrasé
- ☛ Dire un texte avec l'énergie du corps.

**Télécharger la  
conférence 67 euros**

### TEMOIGNAGES

*Formation très enrichissante avec des exercices pratiques vraiment utiles !!!  
J'ai compris aujourd'hui comment donner de la force, de la légitimité à mon discours, je suis ravie puisque j'ai le réel sentiment que ces enseignements vont changer ma vie.*  
Emmanuelle

*J'ai du mal à donner de l'émotion dans ma voix, elle est assez monotone. De plus j'ai du mal à articuler les gens e demandent souvent de me répéter. Ces démonstrations m'ont donner de l'énergie, l'envie de changer. Je pense refaire tout les exercices mais l'exercice de la dynamique de la main m'a particulièrement inspiré. Encore un grand merci à Jean!  
Thomas.*

*Conférence très intéressante, exercices dynamiques qui rappellent combien le corps est important dans l'expression. Un grand MERCI. Je vous recommande déjà en n'hésitant pas à donner votre nom dès que je parle de la voix.*  
Merci Virginie

