



*Avez-vous déjà
pensé à travailler
VOTRE
VOIX?*

PARLER EN PUBLIC COMME
S’AFFIRMER AU BOULOT
SANS CRIER, ÇA S’APPREND !

PAR ISABELLE SOING.

Prof, vendeuse, avocate, téléconseillère, secrétaire, étudiante ou autoentrepreneuse, on a toutes besoin de se faire entendre. Pour captiver l’attention de collégiens blasés, plaider devant des jurés, passer un entretien d’embauche, un examen oral, relancer un client... ou négocier un prêt bancaire. Pas question de tricher avec mais, bonne nouvelle, une voix affirmée, dynamique et sereine, ça se gère ! « Le coaching vocal n’est plus réservé aux seuls comédiens, chanteurs ou grands managers, remarque Lorenzo Pancino, comédien voix off et créateur de Maxxivoice¹, qui propose des cours à des prix accessibles. Les TPE (très petites entreprises) représentent d’ailleurs 66 % de nos clients. Aujourd’hui, tout va très vite, l’oralité est omniprésente : vous disposez de 30 secondes, lorsque vous parlez, pour obtenir

un impact de 75 % (négatif ou positif) sur ceux qui vous écoutent, la voix comptant pour 37 % dans cet impact... Or, 80 % des gens parlent trop vite ! » Et notre voix n’est pas toujours à la hauteur de nos ambitions. D’autant qu’on l’aime rarement. « Elle est pourtant notre carte d’identité vocale et psychique, explique Agnès Augé², orthophoniste et psychothérapeute. Elle vibre en nous et évolue au fil du temps, en reflétant notre personnalité et nos émotions du moment. D’ailleurs, la plupart des personnes qui consultent car elles n’aiment pas leur voix, me parlent en réalité d’elles-mêmes. » Dans un cadre professionnel, un « problème de voix » renvoie souvent à un manque de confiance en soi. « Quand une personne me dit : “Je n’arrive pas à poser ma voix”, c’est son statut et son autorité qu’elle a du mal à poser au sein de son service ou vis-à-vis de collaborateurs. » Et on a beau la forcer, « la voix cède toujours à nos affects ». Trouver sa voix – et sa voie – c’est aussi « trouver sa place dans sa relation aux autres, grâce à une plus juste expression de soi », ajoute Agnès Augé. Apprendre à la moduler, lui donner des « couleurs », une intention, maîtriser son intensité, son débit et son souffle, tout en restant soi-même, est la clé de cette prise de conscience.

1. www.maxxivoice.com 2. Auteure de *Vivre mieux avec sa voix* (Odile Jacob). À lire aussi : *Éclats de voix*, de David Le Breton (Métaillé) : une anthropologie des voix passionnante ! Et *ABC de la voix* de Charlotte Guedj (Jacques Grancher) : plein d’exercices simples pour travailler sa voix.

« Tout compte : la position du corps, le maintien de la tête... »

Françoise Berthon, expert-comptable, présidente de l'ordre des experts-comptables de Paris et d'Île-de-France.

« Face à deux cents personnes, pas évident de garder confiance en soi, de parler sans s'asphyxier, ni chevroter ou déraiper dans les aigus... même en connaissant bien ses dossiers ! Mon élection à la tête de mon syndicat professionnel, en 2010, m'a motivée pour apprendre à mieux parler en public. D'autant que certains, peu habitués à voir une femme exercer un pouvoir quel qu'il soit, cherchent volontiers à vous déstabiliser en assemblée générale ! Ce coaching en "prise de parole" a été une formidable occasion de découvrir ma voix. Et de m'accepter, avec mon timbre, un peu précieux, pointu, qui, je trouve, ne colle pas avec ma personnalité directe qui aime le contact et aller au-devant des gens ! Sans chercher à la changer, j'ai appris à mieux la "placer". Car le micro ne fait pas tout ! Pour garder son naturel sans forcer sa voix et rester zen, tout compte : la position du corps, des pieds bien ancrés au sol, la manière de tenir sa tête droite, sans tendre le menton... Aujourd'hui, je suis plus à l'aise en public. Je ne parle plus "en apnée", ma voix porte sans forcer, je sais même ménager des petits silences pour faire passer une idée forte. Y compris avec le sourire ! Dans mon métier, où le conseil est primordial, ma voix est également devenue un atout en rendez-vous individuel, pour mieux anticiper les réactions de mes clients. Et les convaincre. »

« Travailler mon souffle m'aide à démarcher par téléphone »

Axelle, assistante de direction, en recherche d'emploi.

« Heureux hasard, c'est en accompagnant une amie que j'ai eu l'opportunité de tester gracieusement une nouvelle technique de coaching vocal en studio. Une révélation ! Même si, dans les différents services commerciaux où j'ai travaillé, mes intonations de titi parisien mettaient plutôt les clients à l'aise, je déteste ma voix de canard. Je semble sûre de moi mais je n'aime pas non plus mes intonations de petite fille. En famille,

j'ai d'ailleurs tendance à jouer le rôle de l'éternelle "petite dernière". Avec l'impression de ne pas toujours être écoutée... En me réconciliant avec ma voix, ces séances ont réveillé un rêve enfoui d'adolescence : jouer la comédie. Je fais désormais du théâtre au cours Florent ! Et elles m'ont redonné confiance en moi. Après une pause "bébé" j'apprends un peu de retrouver le marché du travail. Poser ma voix, adopter un ton plus grave – qui me donne de la crédibilité – et travailler mon souffle avec la sophrologie m'aide à me préparer aux entretiens et à démarcher par téléphone. »

C'EST MOI QUI PARLE ?

..... Pourquoi ne reconnaît-on jamais sa voix sur un enregistrement ? La voix est portée par une vibration dans l'espace, alors que nous, nous la percevons différemment, à cause d'un phénomène physique de résonance osseuse. Voilà pourquoi on est souvent surprise – et horrifiée ! – par sa propre voix. D'ailleurs, les autres n'ont pas la même perception que nous de notre voix.

« J'ai bossé la diction stylo en bouche... »

Aude, comédienne voix off depuis quatre ans*.

« Ce qui compte, ce n'est pas d'avoir une belle voix mais de savoir s'en servir. Ma voix a tout d'abord été un outil de persuasion, quand, directrice artistique en agence, je présentais un projet à un client. Mais après vingt ans d'expérience, j'ai eu envie d'une autre aventure professionnelle. En faisant un bilan de compétences, le métier de comédienne voix off s'est imposé comme une évidence. J'ai toujours aimé jouer avec ma voix... La mort de mon père a été l'électrochoc qui m'a donné l'énergie et le courage de repartir de zéro. Travailler comme voix off pour la publicité, le doublage d'un

personnage de dessin animé, une bande-annonce TV ou radio et encore un film documentaire, en parallèle de mon activité de directrice artistique free lance, c'est un pur bonheur ! Mais également beaucoup de travail personnel et des mois de coaching vocal... avec une montagne de techniques à maîtriser. Notamment la diction (je la travaille, stylo en bouche pour muscler la langue et les lèvres), l'articulation, les intonations, la capacité d'improviser... Pour entretenir ma voix et mon souffle, j'ai pris la décision d'arrêter de fumer, et moi qui n'étais pas sportive, j'ai eu envie de me mettre en mouvement, je fais de la marche rapide. Voix posée, informative, façon scientifique en blouse blanche, voix de lionceau, enfantine et gavroche pour un cartoon ou "fraîche" pour un bulletin météo... Pour chaque rôle, je me glisse dans la peau du personnage demandé, en "colorant" différemment ma voix, c'est un "sprint" à la fois ludique et passionnant ! » ■

*www.audeepstein.com