

## Compte-rendu de la Journée du Mardi 6 décembre 2011

**Intervenante : Véronique Bicheray**

**Thème : Prise de parole en public - Impact de la voix dans le leadership**

**Lieu : Domaine de Preissac - Castelmaurou**

### Le Club de Toulouse

Cette journée était l'occasion d'inviter les épouses ou époux des membres, et nous avons eu le plaisir d'accueillir et de faire connaissance avec Véronique de Bisschop, Hélène Déliac, Paulette Mandelbaum et Paloma Marzaioli. 15 membres et 4 invités étaient présents pour cette intervention, et les 25 participants ont constitué un groupe chaleureux et plein de bonnes dispositions pour travailler et échanger avec Véronique Bicheray.

Après une rapide présentation de la journée par l'animatrice du club, Eric Déliac, a rappelé qu'une séance de travail conviviale aurait lieu entre les participants, à l'issue de l'intervention. Cette journée sera clôturée par un pot de fin d'année.

### L'intervention de Véronique Bicheray



Véronique Bicheray, cantatrice et artiste lyrique, a organisé son intervention entre théorie et exercices pratiques, la cible étant la voix parlée et non pas le discours. Le travail s'est porté sur le matériau « voix ».

La plupart des participants n'avait jamais travaillé leur voix et l'attente générale de cette journée portait aussi bien sur le positionnement de sa propre voix, la perception que l'on en a, la gestion des émotions, la relation à l'autre.

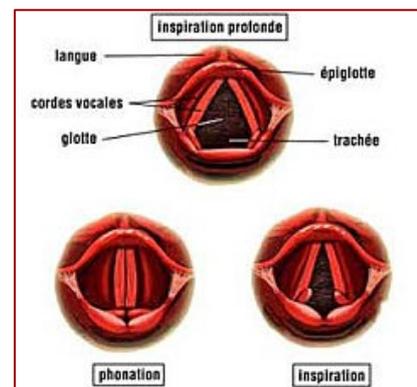
Véronique Bicheray nous rappelle que nous avons 2 cordes vocales horizontales, situées dans la partie supérieure du larynx. Pour qu'il y ait un son, il faut qu'elles travaillent latéralement, qu'elles soient mises en vibration par un flux d'air sous-glottique.

Le cerveau envoie la quantité d'air nécessaire pour que les cordes vocales vibrent, et cela se fait sans effort, et sans contrôle

**C'est la respiration** : Je respire, je parle, et non : je respire pour parler.

En aucun cas ne générer une pression d'air importante avant de parler, ne jamais parler sur une apnée successive à une inspiration.

Ainsi que le montre le schéma des cordes vocales, produire un **son** consiste à rapprocher ses cordes vocales tout en expirant (c'est la position de glotte quasi-fermée), pour les faire vibrer. La notion de hauteur de son est due à la fréquence de vibration par seconde des cordes vocales (en hertz): plus cette fréquence est importante, plus le son est aigu. La taille des cordes vocales dépendent du diamètre du larynx, environ de 15 mm chez la femme et 20 mm chez l'homme. Elle va déterminer la tessiture ou hauteur de voix (ensemble continu des notes qui peuvent être émises par une voix de façon homogène). Plus les cordes vocales sont épaisses, plus la fréquence est basse donc grave.



La bouche sert à la production des consonnes, grâce aux quatre articulateurs: les lèvres, la mâchoire, la langue et les dents. Mais le moteur de l'articulation, c'est la langue, qui permet de moduler le son. On parle de phonation et le larynx fait office de vibreur.

La voix doit être un élément qui nous remplit, et non un élément sortant. **On ne projette pas sa voix.** Lorsque l'on avance sa tête, les cordes vocales sont en tension, on véhicule un son tendu et c'est très fatigant.

**La voix implique une verticale : le rapport à soi doit être vertical (Parler), le rapport à l'autre, horizontal (Dire). Ne jamais projeter sa voix.**

Il faut sentir la résonance de sa voix dans son corps, chercher l'amplification du son dans sa cage thoracique et le long de la colonne vertébrale. Il faut avoir l'impression de se « re-densifier ».

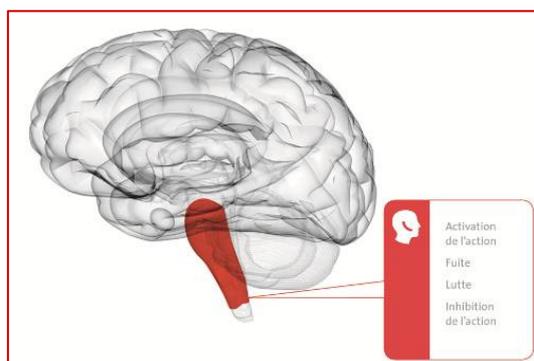


Nous avons eu l'occasion de nous exercer pour sentir cette résonance et mieux positionner notre voix.

Parler est une fonction du corps qui ne demande pas d'effort de respiration. Lorsque l'on respire trop, le diaphragme se ferme, il n'y a pas assez d'oxygénation dans les poumons, donc dans le sang. Cette sensation d'oppression génère le tract, l'émotion, et peut conduire au trou de mémoire, et plus grave au malaise vagal (d'où l'expression « rester sans voix »).

**On change un état physiologique en état émotionnel, on ne respire plus assez.**

### Respirer = Souffler



Nous l'avons vu avec Thierry Verdoodt, c'est le cerveau reptilien (système limbique) qui gère ces états de stress ou de calme. Dans ce cas précis, il a reçu le message suivant : « pas assez d'oxygène » donc il déconnecte tout ce qu'il n'a pas d'indispensable, entre autre l'intellect, et la traduction immédiate est un vide, un trou de mémoire.

**Prendre de l'air est un sécurisateur et respirer (trop) est potentiellement un danger pour le cerveau, car sous contrôle cérébral.**

**Je souffle, je parle.** Quand on règle sa respiration, on règle les états émotionnels. Le diaphragme se détend à l'inspiration et se tend à l'expiration. Il est important d'associer la détente à l'action.

Nous avons fait l'exercice suivant : Inspirer en détente et expirer en remontant à la verticale, puis énoncer les voyelles pour sentir les vibrations.

Véronique Bicheray insiste sur le fait que le corps fait ce que l'on veut de lui, qu'il faut être en rapport avec ce que l'on fait.

La voix est le résultat de la façon dont on se conçoit. Il faut être en paix et réconcilier avec soi-même, et l'implication physique de l'orateur va déterminer le degré d'attention de l'auditeur.

- **La voix et la posture de l'orateur génèrent l'attention**
- **Ce qu'il dit génère de l'intérêt**

L'orateur est une personne qui a un corps et qui s'en sert. Quand nous voulons faire passer un message, il faut l'amplifier.

Nous avons travaillé sur la sonorité de notre voix, **faire en sorte qu'un son soit sonore et non fort !**

**« Votre voix, c'est vous ! » insiste Véronique Bicheray**

Pour cela, il ne faut pas confondre le dynamisme avec l'agitation. Il ne faut pas s'écouter parler, **mais se sentir parler**, se mettre en rapport avec l'instant.

**Quand on prend la parole, on assume une fonction, on se repose après, mais on s'implique pendant.**

La posture est fondamentale pour bien poser sa voix et se faire entendre. Une verticalité parfaite de la colonne vertébrale est obligatoire pour optimiser la résonance du corps. Le son de notre voix se propage dans l'espace en onde sphérique, avec un hémisphère devant et derrière, permettant la création d'une caisse de résonance virtuelle.

Quand on est face à face, il faut essayer de visualiser une corde et la maintenir tendue. Véronique Bicheray nous a proposé un exercice assez difficile afin d'éviter que la corde ne se détende, et nous obliger à cette verticalité parfaite : se parler « en arrière ».

« Allumer les arrières » et « tendre la corde » n'est pas un exercice facile, l'orateur doit aider l'auditeur à rester dans la relation.

**Face à face, cela facilite la relation. Quand quelqu'un nous voit, il ne nous écoute pas, il faut qu'il nous regarde.**



**L'orateur doit se mettre dans l'action.** (parler pour dire, écouter pour entendre).  
Cette position verticale optimise la voix mais également tous les organes vitaux du corps.

Pour une bonne prise de parole en public, il faut toujours **démarrer « allumé »**, car la norme est banale pour l'autre.

Penser à utiliser sa voix comme une jubilation et non pas comme une contrainte.

**Aller directement à la case « se faire plaisir », et explorer la capacité sonore que nous avons chacun en nous.**

Pour se détendre et finir cette journée, Véronique Bicheray a fait chanter le groupe, sur des accords majeurs et mineurs.

Nous avons pris conscience que l'harmonie est bien verticale et la mélodie horizontale.



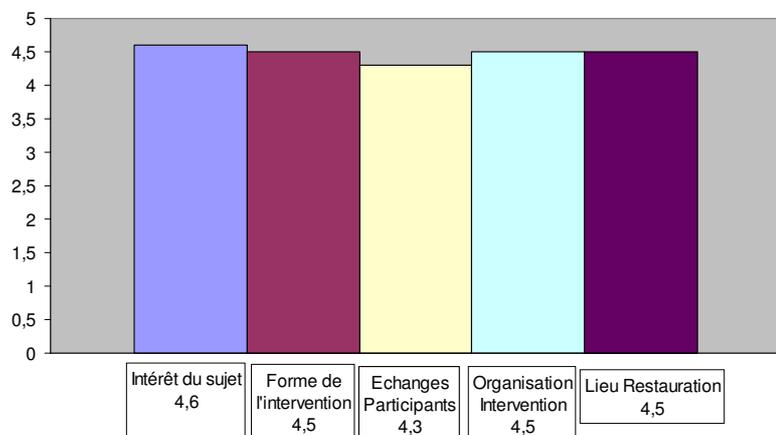
## Votre évaluation

Journée en plein cœur d'un parc de plus de 130 hectares, une fois encore riche en apports et en rencontres. Vous avez beaucoup apprécié l'intervention et l'intervenante, et l'ambiance a été des plus chaleureuse. Nous avons été très heureux d'accueillir quelques épouses de membres et les remercions d'avoir participé avec autant d'entrain, ainsi que nos invités, Philippe et Aurélie Bourgela, Jean-Michel Leprêtre et Patrick Godichaud.

**Nous débiterons  
l'année 2012 avec  
Catherine Lagarde, qui  
interviendra sur le  
thème suivant  
« Temps &  
Leadership ». Vous  
recevrez début Janvier  
le programme complet  
de la journée qui aura  
lieu au Domaine de  
Preissac.**

**Excellentes fêtes de  
fin d'année à tous. Je  
compte sur vous  
TOUS le 10 janvier  
2012.**

Votre Evaluation Journée 6/12/2011 V.Bicheray



## COMPTE-RENDU de la réunion entre membres et invités Le 6 décembre 17h - 18h

### Choix du nom du Club de Toulouse

Après de nombreuses propositions, le nom retenu par l'ensemble des votants est  
« **LE CLUB DU PASTEL** »

### Programmation Année 2012

**Merci de noter les dates validées ce jour – (sous réserve de modifications des intervenants)**

**Mardi 10 janvier** : Catherine Lagarde « Temps & Leadership »

**Mardi 7 février** : Mario Varvoglis « Booster votre potentiel créatif – 3 axes opérationnels »

**Mardi 6 mars** : Marie Messina « Décryptage de l'art contemporain : stratégie d'entreprise »

**Mardi 3 avril** : Xavier Guilhou « Comprendre la crise – Eclairages géopolitique »

**Mardi 12 Juin** : Brigitte Romagné « Comment développer le potentiel d'innovation de votre équipe »

**Mardi 10 juillet** : Marie Hélène Gonin « Ecouter pour Manager » A confirmer

**Mardi 11 Septembre** : Michel Gifar « Intuition et Leadership » A confirmer

**6 & 7 Octobre** : Week-end Inter-Clubs au Maroc – Gauthier Chapelle "Biomimétisme"

**Mardi 13 novembre** : Félix Bogliolo "La création de valeur" A confirmer

**Mardi 11 décembre** : Michel Calef « Attirer et fidéliser les brillantes intelligences » A confirmer

Vos souhaits pour les thèmes d'interventions sont les suivants :

Repères généraux sur l'entreprise et son environnement

Développement personnel - Relation avec les équipes (Intervention d'un sportif)

Sujets plus techniques

N'hésitez pas dans le courant de l'année à nous faire part des vos idées et suggestions d'intervenants.

### Inter-Clubs

Une des particularité des Cercles de Progrès est ce lien fort avec le Maroc, où 3 clubs existent depuis 5 ans.

Un week-end annuel est prévu avec tous les Clubs. Il aura lieu cette année au Maroc, le week-end du 6-7 octobre avec Gauthier Chapelle comme intervenant sur le thème du Biomimétisme.

**La plupart d'entre vous était très favorable à ce déplacement et il important que vous me confirmiez le plus rapidement possible votre souhait d'y participer, et vos disponibilités.**

Nous aurons l'occasion d'en reparler en début d'année 2012.

## Travail Collectif

Eric Déliac souligne que nous avons reçu et allons continuer à recevoir de nombreux outils lors des réunions. Il serait intéressant d'envisager une séance « interne » où nous pourrions appliquer ces outils, pistes, à un cas réel ou une combinaison de cas réels.

Cette séance pourrait être d'une demi journée et les animateurs volontaires (3-4 membres) soumettraient le résultat de leur travail à l'ensemble du groupe pour discussion. Vos idées et suggestions sont les bienvenues pour en reparler concrètement à la rentrée 2012.

## Recrutement

Le club de Toulouse a 18 membres à ce jour mais il faudrait 24-25 cotisations pour que le nombre de participants permette un déroulement optimum des réunions compte tenu de l'absentéisme récurrent à chaque journée.

Chaque membre a la possibilité d'avoir un ou plusieurs invités à chaque journée, l'invité bénéficiant de cette journée pour évaluer son intérêt à être membre et rencontrer les participants. C'est une invitation et son adhésion ne débute que le mois d'après.

Nous aurons l'occasion de reparler de ces sujets quand vous le souhaitez car un nombre important de membres n'a pu rester jusqu'à la fin de la réunion.

Il était important de valider les dates des journées pour 2012 et je vous remercie de bien vouloir les noter dès à présent sur vos agendas, déjà bien remplis....