

Table des matières

Sommaire	V
Préface.....	VII
Introduction.....	IX

Partie I

LE SOUFFLE

Chapitre 1 : Les principes de la respiration	5
L'inspiration	8
L'expiration.....	10
Le comportement respiratoire	12
Chapitre 2 : Les exercices respiratoires	15
Les conseils du prof.....	15
La relaxation	17
Conditionner les muscles abdominaux	19
Faire fonctionner la soufflerie	19
Maîtriser le débit expiratoire	20
Le cri	21

Partie II

LA MÉLODIE

Chapitre 3 : La voix et la musique dans la phylogenèse	27
La main et la voix.....	28
Capacité cérébrale et apparition du langage.....	30
L'intuition nourrit le raisonnement des hommes et guide leurs actions.....	31
On perçoit ce qu'on a appris à percevoir	32
L'écriture musicale	33
La voix et le sens	35

Chapitre 4 : Le larynx	37
Le larynx : valve respiratoire et organe de la phonation.....	38
Les cordes vocales	40
La vibration des cordes vocales	42
Chapitre 5 : Les résonateurs	45
Chapitre 6 : Les registres	49
La classification des tessitures	50
Les castrats	51
Les délicats passages de registres.....	53
Chapitre 7 : La voix et la psychologie	57
Une question de confiance en soi	59
Et l'ouïe, dans tout ça ?	61
La voix et ses charmes	63
Travail vocal : de la thérapie au plaisir.....	64
<i>Du lâcher-prise</i>	65
<i>... au jeu !</i>	66
Chapitre 8 : Les exercices vocaux	69
Les conseils du prof.....	69
Quelques principes d'usage à adopter.....	70
L'assouplissement du larynx	73
Comment placer la voix.....	74
Comment projeter la voix	76
Comment régler la justesse	77
Augmenter l'intensité	80
<i>Ce qu'il ne faut pas faire</i>	81
<i>Trouver l'équilibre</i>	82
<i>Conseils et exercices</i>	85
Le vibrato.....	86
La gestation et le chant.....	87
Les notes aiguës.....	88
Les notes graves.....	89
Chapitre 9 : Des exercices spécifiques pour la voix parlée	91
Régénérer la production vocalique	91
Améliorer l'acuité auditive et la mélodicité	92
Améliorer la prononciation.....	95

Partie III
LE RYTHME

Chapitre 10 : Le rythme, la musique et le langage	103
Le rythme organise le sens	104
<i>Quelques définitions.....</i>	104
<i>La diction évolue au rythme de la société.....</i>	105
Rapidité <i>versus</i> rythmicité.....	107
Simplification ou appauvrissement ?.....	108
Répétition et tempo	111
La prépondérance du rythme.....	112
<i>Comprendre le sens d'une phrase par le rythme</i>	113
Chapitre 11 : Les consonnes, les voyelles et la prosodie	117
Parler n'est pas chanter	118
Le caractère trahi par la voix	119
Le rôle des consonnes	122
Chapitre 12 : Les exercices rythmiques	127
Attaquer un son	127
Travailler les consonnes	129
Améliorer le sens rythmique	130
Le pouvoir du silence	131

Partie IV
LA PRISE DE PAROLE

Chapitre 13 : Notions qualitatives de la voix	137
Qu'est-ce qu'une voix dite normale ?	137
Qu'est-ce qu'une belle voix ?.....	138
Qu'est-ce qu'une bonne voix ?	138
Chapitre 14 : Trac, stress, ou les deux.....	139
Court-circuiter la pensée multipliée.....	140
Chapitre 15 : Le fond et la forme	143
L'accentuation	143
L'intonation	144
<i>L'intonation de référence</i>	145
<i>La mélodie</i>	145
<i>L'intention.....</i>	148

Chapitre 16 : L'interprétation	151
Quelques principes pour préparer un discours	152
Les instruments de l'interprétation	155
<i>L'élocution</i>	155
<i>Le rythme et le débit</i>	156
<i>Silences versus tics verbaux</i>	157
<i>Exercice</i>	158
<i>Exemple illustré</i>	158
<i>Le comportement et la gestuelle</i>	160
Chapitre 17 : L'improvisation	165
Un talent qui se travaille	165
Répondre du tac au tac	166
Chapitre 18 : Voix et leadership	169
Les conseils du prof	171
<i>L'exercice de récitation</i>	172
Chapitre 19 : Face à face et face au public	177
Chapitre 20 : La voix des femmes	179
Quelques questions fréquentes	181
<i>Quel comportement dois-je adopter face au stress</i> <i>d'une situation agressive ?</i>	181
<i>Comment réagir face à un interlocuteur qui m'interrompt</i> <i>impoliment ?</i>	181
<i>J'ai tendance à accélérer le débit de parole pendant mon discours</i>	182
Épilogue	183
Bibliographie	185
Index	187
Contenu du CD Audio	195

Contenu du CD Audio

Plus d'une heure d'exercices pour mettre en pratique les conseils du livre.

- 1) Introduction (1 mn 26 s)
- 2) Assouplissement du larynx, exercice 1 (38 s)
- 3) Assouplissement du larynx, exercice 2 (27 s)
- 4) Assouplissement du larynx, exercice 3 (6 mn 10 s)
- 5) Acuité auditive et mélodicité, exercice 1 (7 mn 34 s)
- 6) Acuité auditive et mélodicité, exercice 2 (7 mn 52 s)
- 7) Placement de la voix, introduction (21 s)
- 8) Placement de la voix, exercice 1 (5 mn 27 s)
- 9) Placement de la voix, exercice 2 (5 mn 41 s)
- 10) Placement de la voix, exercice 3 (5 mn 52 s)
- 11) Voyelles, exercices 1 (5 mn 45 s)
- 12) Justesse, exercice 1 (6 mn 03 s)
- 13) Justesse, exercice 2 (5 mn 10 s)
- 14) Intensité, exercice 1 (1 mn 11 s)
- 15) Intensité, exercice 2 (3 mn 55 s)
- 16) Prononciation, exercice 1 (3 mn 35 s)
- 17) Prononciation, exercice 2 (3 mn 15 s)
- 18) Prononciation, exercice 3 (4 mn 28 s)
- 19) Consonnes, exercice 1 (54 s)
- 20) Consonnes, exercice 2 (49 s)
- 21) Consonnes, exercice 3 (41 s)
- 22) Rythme, exercice 1 (52 mn)
- 23) Épilogue (35 s)