Travailler le souffle

Afin de prendre conscience de l'importance du souffle et de l'intérêt de le maîtriser, quelques exercices s'imposent.

Un souffle conscient

Le souffle est le moteur de la voix. Sans lui, il est presque impossible de parler. La plupart du temps, on ne se rend pas compte de l'utilisation que l'on en fait car nous avons appris **de façon spontanée** à parler sans y penser. La preuve en est que les bébés exercent beaucoup leur souffle dans des variations souvent très drôles pour modifier le volume de leur voix.

À vous de jouer !

a. En binôme ou avec un groupe d'amis, racontez une histoire en faisant semblant d'être essoufflé. Essayer chacun son tour d'être convaincant.

b. Maintenant, courez une minute (sur place ou en vous déplaçant) et racontez la même histoire en l'étant véritablement.

c. Utilisez la respiration ventrale. Inspirez et expirez en parlant jusqu'à ne plus avoir d'air du tout.

d. Exercez-vous en prenant comme support la première ou la dernière étape du Grand oral.

Inspirez puis parlez bien distinctement en marquant des pauses au moment opportun pour reprendre votre souffle. Essayez de ne pas couper les unités de sens de vos phrases.

© Mindful Media/iStock

Conseils

Pour celles et ceux qui veulent tout dire d'une traite !

Prenez le temps de respirer pour faire les explications de votre oral. Rien ne sert de se presser, c'est même contre-productif puisque le message sera moins audible (sur la forme comme sur le contenu).

Grand souffle deviendra grande voix

Le fait d'avoir une petite voix est souvent lié à une posture due à un manque de confiance. Se placer correctement, respirer avec le ventre et contrôler son souffle ne peut qu'améliorer la prise de parole.

© 2000-2025, Miscellane