

Par Catherine LEPRIEUR (MS Management Médical 06),
déléguée Suisse ESCP Europe au Féminin

Maîtriser sa voix pour mieux réussir



Le 9 avril dernier, l'atelier « Maîtrisez votre voix » organisé par ESCP Europe au Féminin à Genève, et animé par Christine MOUSSOT (02), fondatrice de la Société Expressions, spécialisée dans la voix en entreprise, a une fois de plus fait carton plein.

Nous avons accueilli 20 participants de tous horizons, 9 ESCP Europe dont 2 hommes. Depuis 2012, Christine a déjà animé 3 ateliers à Paris et un atelier à Lyon pour ESCP Europe au Féminin. Elle est venue spécialement de Paris pour partager son expérience et sa passion de la voix avec le réseau des Alumni présents en Suisse romande.

Il est de plus en plus notable que la voix est une composante importante de notre charisme et un élément crucial à maîtriser pour réussir. Dans le monde professionnel, que ce soit lors de présentations orales ou dans le cadre de simples échanges plus ou moins formels, notre voix est le principal vecteur de nos relations aux autres. Nous avons généralement tendance à privilégier le contenu, alors qu'en réalité seuls 7 % de l'impact d'un message oral sont liés aux mots. Les 93 % restants tiennent au langage non-verbal et 38 % sont directement liés à la voix !

Travailler sa voix, au-delà du bénéfice évident d'être mieux entendu, nous permettra surtout de prendre notre juste place, de mieux exprimer nos émotions, de nous affirmer et de mieux gérer nos relations, que ce soit dans le cadre professionnel ou personnel. Faire porter sa voix, captiver son auditoire, avoir plus d'autorité naturelle, ne plus être perçue comme agressive ni se faire couper la parole, mieux maîtriser sa communication et même ne plus se fatiguer la voix... autant d'attentes de la part des participant(e)s qui parlent de cette juste place à trouver.

En 2 heures, il était impossible de couvrir l'intégralité de ce vaste sujet. L'atelier avait donc deux objectifs principaux : dans un premier temps, une prise de conscience sur ce que la voix dit de nous, notre personnalité, notre histoire, notre éducation, nos émotions, avec un petit focus sur les caractéristiques spécifiques des voix féminines ; dans un deuxième temps, un travail technique, avec des exercices simples et ludiques pour apprendre à mieux gérer notre voix : conscience corporelle et travail de la posture, respiration pour poser sa voix, articulation, projection et enfin modulations de la voix (intonations, rythme, timbre). Indirectement, derrière le réglage de ces différents paramètres, nous avons compris comment rassurer et susciter la confiance de notre auditoire, comment lui montrer qu'on l'écoute et qu'on le considère même quand il ne parle pas, comment faire preuve d'autorité tout (ou surtout !) en restant ouvert à la communication, comment le captiver et le tenir en haleine.

Même si certains auraient préféré un atelier plus long ou avec moins de participants pour pouvoir aller un peu plus en profondeur, chacun est reparti avec une meilleure conscience de sa voix, ainsi que des exercices simples à pratiquer régulièrement pour en tirer tout le bénéfice et améliorer son impact vocal. Les participants sont sur la bonne « voix » ! ●

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter Christine MOUSSOT au 06 07 36 91 84.