



Je m'entraîne à gérer mon stress

Atelier seul ou à plusieurs
Matériel : chaises, écouteurs

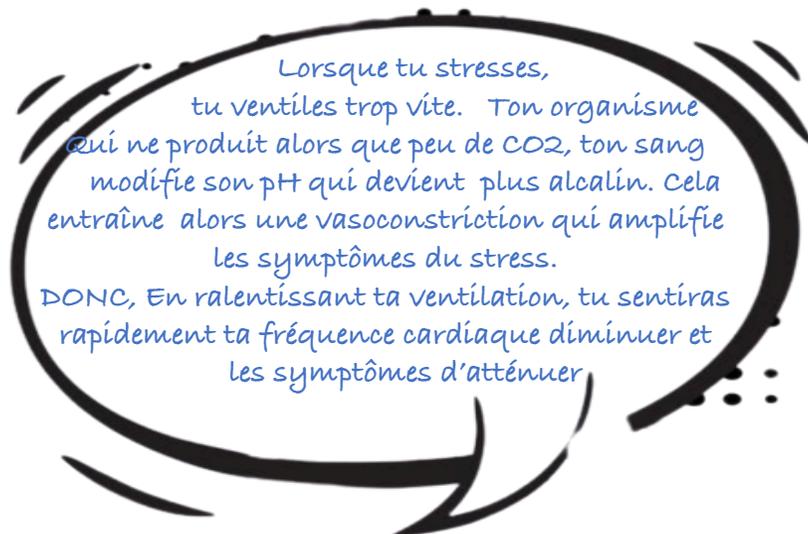
Exercice 1

S'asseoir sur une chaise avec le dos bien droit ou rester debout

- J'inspire très profondément pendant 5 secondes
- Je bloque 2 secondes
- J'expire très profondément pendant 5 secondes
- Je bloque 2 secondes

Je répète l'opération 15 fois

Ressentir les différences physiologiques



Exercice 2

Télécharger l'application RESPIRELAX+

Lire le guide d'utilisation

Tester le mode « training »

Pour que cela fonctionne, il faut le faire au moins 3 fois par jour pendant au moins 3 min. Les effets seront probants au bout de 3 semaines d'entraînement.





Je m'entraîne à prendre appuis sur les silences

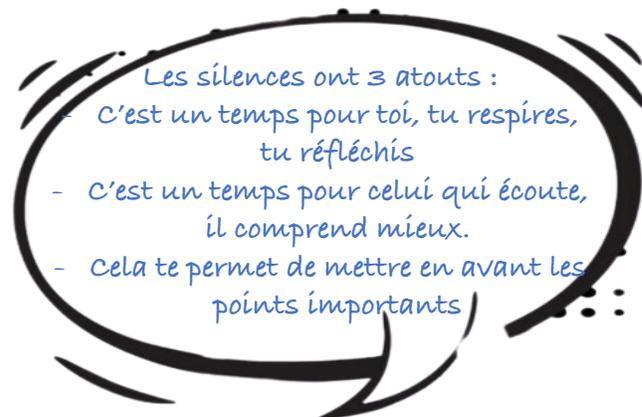
Atelier : au moins 2
Matériel : textes

Exercice 1 : L'importance des silences – de l'intonation

- Lire (à voix basse) les phrases ci-dessous. La ponctuation est inexistante.
 - Robinson dit Vendredi est un sauvage
 - Le professeur dit l'élève est idiot
 - Je mange une glace au café
 - Passe à la maison avec ta femme dans le frigo il y a tout ce qu'il faut pour faire un bon gueuleton

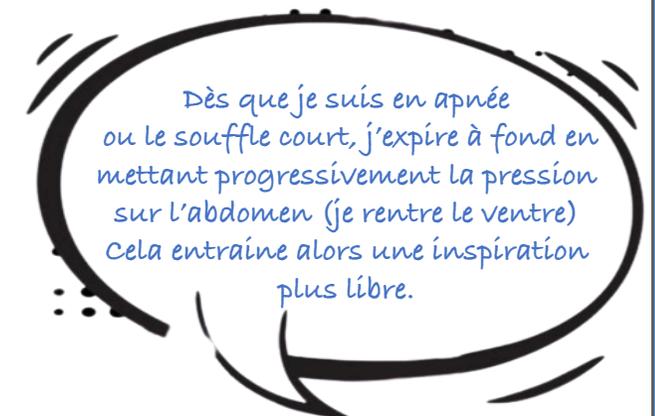
Suite à une demande de d'achat de matériel à votre intendante, celle-ci vous répond sans ponctuation :

 - Jamais trop cher
- Relire les phrases à voix haute, en les ponctuant de 2 manières différentes afin qu'elles aient un sens différent



Exercice 2 : Je respire - J'évite les mots parasites

- Expirer à fond (en comptant jusqu'à 5) en contractant progressivement mon abdomen puis j'inspire
- Raconter sa matinée (réveil, petit déjeuner, trajet ...) avec des phrases courtes (une seule idée par phrase) et en évitant les mots parasites
- A chaque fois qu'un mot parasite est utilisé (ben, heu, du coup ...) les autres le répètent à voix haute lors de la présentation
- Recommencer l'exercice jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mots parasites.



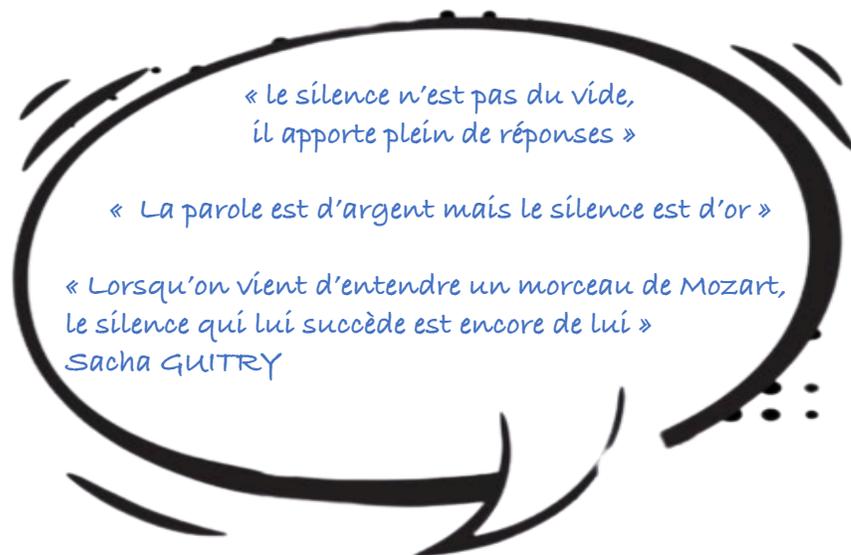


Je m'entraîne à prendre appuis sur les silences

Atelier : au moins 2
Matériel : textes , chronomètre,
marqueur

Exercice 3 : Le tiers de vos présentations orales sont des silences

- Lire un des textes en respectant la ponctuation et en se faisant chronométrer. Si vous mettez moins de temps que celui indiqué sur la fiche, c'est que vous ne laissez pas suffisamment de temps aux silences.
- Dans un deuxième temps, s'exercer à faire les discours en ajoutant 2 pas dans le silence complet, entre 2 phrases.



Lire le texte en respectant la ponctuation et en se faisant chronométrer. Si vous mettez moins d'une minute, c'est que vous ne laissez pas suffisamment de temps aux silences.

Durée minimum : 1min

Je ne devrais pas être là, je devrais être à l'école, de l'autre côté de l'océan.

Comment osez-vous ?

Vous avez volé mes rêves et mon enfance avec vos paroles creuses.

Je fais pourtant partie de ceux qui ont de la chance. Les gens souffrent, ils meurent. Des écosystèmes entiers s'effondrent, nous sommes au début d'une extinction de masse, et tout ce dont vous parlez, c'est d'argent, et des contes de fées de croissance économique éternelle ? Comment osez-vous !

Vous nous avez laissé tomber. Mais les jeunes commencent à comprendre votre trahison. Si vous décidez de nous laisser tomber, je vous le dis : nous ne vous pardonnerons jamais. Nous ne vous laisserons pas vous en sortir comme ça. Le monde se réveille, et le changement arrive, que cela vous plaise ou non.

Lire le texte en respectant la ponctuation et en se faisant chronométrer. Si vous mettez moins de 35 sec , c'est que vous ne laissez pas suffisamment de temps aux silences.

Durée minimum : 40 sec

J'avoue que malgré toutes ces années passées, vous conservez pour moi quelque chose de mystérieux. Je me demande si, lorsque vous affirmez certaines choses, vous y croyez vraiment. Si c'était du temps de ma fringante jeunesse, j'aurais supposé un sentiment contrarié. Mais cet hémicycle a déjà constaté à quel point je vous obsède dans toute votre expression publique, avec une constance qui appelle quand même l'admiration.

Lire le texte en respectant la ponctuation et en se faisant chronométrer. Si vous mettez moins d'une minute, c'est que vous ne laissez pas suffisamment de temps aux silences.

Durée minimum : 30 sec

Paris, Paris outragé, Paris brisé, Paris martyrisé mais Paris libéré. Libéré par lui-même, libéré par son peuple avec le concours des armées de la France, avec l'appui et le concours de la France tout entière : c'est-à-dire de la France qui se bat. C'est-à-dire de la seule France, de la vraie France, de la France éternelle.

Lire le texte en respectant la ponctuation et en se faisant chronométrer. Si vous mettez moins d'une minute, c'est que vous ne laissez pas suffisamment de temps aux silences.

Durée minimum : 1min

Because this was not just a "lewd conversation." This wasn't just locker-room banter. This was a powerful individual speaking freely and openly about sexually predatory behavior(...) The shameful comments about our bodies. The disrespect of our ambitions and intellect. The belief that you can do anything you want to a woman.

It is cruel. It's frightening. And the truth is, it hurts. It hurts. It's like that sick, sinking feeling you get when you're walking down the street minding your own business and some guy yells out vulgar words about your body.



Je travaille mon souffle

Atelier : au moins 2
Matériel : chronomètre

Exercice 1 : Je contrôle mon expiration

- **Debout, poser 3 doigts sous le nombril**

Expirer pendant 8 secondes - faire sortir l'air très régulièrement comme si tu soufflais à travers une paille – imaginer une flamme de bougie qu'il faut faire vaciller sans l'éteindre
Sentir la contraction progressive des muscles sous les doigts – l'abdomen s'enfonce.

- **S'arrêter au bout des 8 sec, garder les muscles contractés puis les relâcher**

Le diaphragme redescend, l'air revient naturellement sans avoir à inspirer volontairement.

- **Répéter l'opération en allongeant la durée de l'expiration** (toujours à souffle régulier et constant) : 12 sec - 15 sec - 20 sec - 30 sec.



Exercice 2 : Je dis des phrases de + en + longues

- Reprendre les techniques de l'exercice 1 en ajoutant, sur le temps de l'expiration, une phrase à dire qui sera de plus en plus longue.
- Vérifier que le souffle est constant et maîtrisé et que l'abdomen se contracte en s'enfonçant progressivement.
- « je sais contrôler mon souffle » (je laisse l'air revenir)
- « je sais contrôler mon souffle et je soutiens ma voix » (je laisse l'air revenir)
- « je sais contrôler mon souffle et je soutiens ma voix grâce à lui » (je laisse l'air revenir)
- « je sais contrôler mon souffle et je soutiens ma voix grâce à lui jusqu'à la fin de ma phrase » (je laisse l'air revenir)
- « je sais contrôler mon souffle et je soutiens ma voix grâce à lui jusqu'à la fin de ma phrase de façon à progresser durablement » (je laisse l'air revenir)

Refaire l'exercice avec quelqu'un qui vérifie qu'à la fin des phrases, les inspirations sont silencieuses et lentes





Je travaille ma voix

Atelier : au moins 2
Matériel : sonomètre

Exercice 1 : Je contrôle mon intensité vocale

- **Debout à 2 mètres d'une personne qui va mesurer les décibels**
Répéter 7 fois la même phrase mais à des niveaux d'intensité croissants (imaginer que l'on parle à des personnes placées de plus en plus loin)

« Je contrôle mon intensité vocale »



Exercice 2 : J'utilise mes micros naturels

- Inspirer pendant 5 secondes en remontant les épaules jusqu'aux oreilles
- Bloquer la respiration et descendre les épaules tout en gardant l'air
- Laisser sortir l'air en relâchant complètement la mâchoire
REPERER CETTE POSITION QUI EST CELLE QUI PERMET D'UTILISER VOS RÉSONATEURS NATURELS.

Répéter la phrase ci-dessous, en relâchant ou non la mâchoire afin de vous rendre compte de la différence.

« Plus les espaces de résonance sont détendus et ouverts, plus ma voix est sonore et riche en harmonique »





Je travaille ma voix

Atelier : au moins 3
Matériel : Thèmes des
saynètes

Exercice 3 : Je construis ma partition vocale

- **Choisir un partenaire qui interprétera la saynète qui sera tirée au sort.**

ATTENTION, lors de votre représentation, vous ne pourrez prononcer aucun mot à l'exception des mots du registre notés sur la fiche.

- **Les autres participants devront raconter l'histoire de votre saynète grâce à votre intonation, votre rythme**

EXEMPLES DE SAYNÈTES :

Saynète 1

Personnages 1 : un jeune journaliste - Personnage 2 : une star

Thème : le jeune journaliste interroge la vedette. Tout se passe bien jusqu'à la question fatale qui contrarie la vedette. Le journaliste essaye de rattraper sa gaffe.

Registre de mot utilisé : les aliments

Saynète 2

Personnage 1 : Adolescent - Personnage 2 : Parent

Thème : l'adolescente rentre chez lui, penaud, après une grosse soirée. Il a 3 heures de retard. Le parent, inquiet le réprimande.

Registre de mot utilisé : les mathématiques

Saynète 3

Personnages 1 : le(a) fiancé(e) - Personnage 2 : le(a) fiancé(e)

Thème : l'un des deux personnage, très heureux et enthousiaste demande en mariage le deuxième personnage, embarrassé qui refuse la proposition. Le premier personnage est très affecté.

Registre de mot utilisé : les objets du quotidien



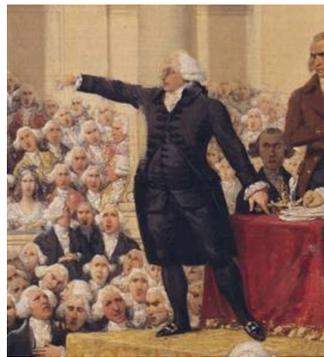
Je m'engage physiquement

Atelier : au moins 3
Matériel : discours

Exercice 1 : Je travaille mon ancrage dans le sol

- Mettre vos pieds parallèles, espacés environ de la largeur du bassin. Pousser les jambes vers le sol comme pour s'y enfoncer.
- Ressentir cette sensation de verticalité
- Les yeux fermés, emmener le poids du corps vers l'avant sans déséquilibre et revenir (3 fois pour explorer les sensations). -
Même chose vers l'arrière, sans décoller l'avant du pied. -
Même chose du côté gauche et du côté droit
- Ouvrir les yeux, fixer un point et respirer.

Cet ancrage sera votre repère postural. Vous pouvez bien entendu, marcher lors de votre oral mais cela doit être volontaire.



Exercice 2 : J'utilise mon corps tout entier

- Un élève lit un discours (voir diapo suivante) sans gestuelle et surtout en laissant des temps de silence.
- Un autre se met derrière lui, passe ses bras sous les siens (ou bien il se place à côté. Il doit produire la gestuelle qui correspond au discours

Avant son discours, « I have a dream », Martin Luther King avait reçu le conseil de ne pas parler de « rêves », considéré comme trop « bateau ».

Au début de son discours, il est stressé, il lit ses notes il est figé. Mais progressivement, il prend confiance, se détend, ne lit plus ses notes, s'engage véritablement physiquement et finalement utilise « I have a dream » comme fil directeur improvisé.



Je ne devrais pas être là, je devrais être à l'école, de l'autre côté de l'océan.

Comment osez-vous ?

Vous avez volé mes rêves et mon enfance avec vos paroles creuses.

Je fais pourtant partie de ceux qui ont de la chance. Les gens souffrent, ils meurent. Des écosystèmes entiers s'effondrent, nous sommes au début d'une extinction de masse, et tout ce dont vous parlez, c'est d'argent, et des contes de fées de croissance économique éternelle ? Comment osez-vous !

Vous nous avez laissé tomber. Mais les jeunes commencent à comprendre votre trahison. Si vous décidez de nous laisser tomber, je vous le dis : nous ne vous pardonnerons jamais. Nous ne vous laisserons pas vous en sortir comme ça. Le monde se réveille, et le changement arrive, que cela vous plaise ou non.

Paris, Paris outragé, Paris brisé, Paris martyrisé mais Paris libéré. Libéré par lui-même, libéré par son peuple avec le concours des armées de la France, avec l'appui et le concours de la France tout entière : c'est-à-dire de la France qui se bat. C'est-à-dire de la seule France, de la vraie France, de la France éternelle.

Je vous dis aujourd'hui, mes amis, que malgré les difficultés et les frustrations du moment, j'ai quand même fait un rêve. C'est un rêve profondément enraciné dans le rêve américain.

J'ai fait un rêve, qu'un jour, cette nation se lèvera et vivra la vraie signification de sa croyance : "Nous tenons ces vérités comme allant de soi, que les hommes naissent égaux."

J'ai fait un rêve, qu'un jour, sur les collines de terre rouge de la Géorgie, les fils des anciens esclaves et les fils des anciens propriétaires d'esclaves pourront s'asseoir ensemble à la table de la fraternité. J'ai fait un rêve, qu'un jour même l'état de Mississippi, un désert étouffant d'injustice et d'oppression, sera transformé en un oasis de liberté et de justice.

J'ai fait un rêve, que mes quatre enfants habiteront un jour une nation où ils seront jugés non pas par la couleur de leur peau, mais par le contenu de leur caractère. J'ai fait un rêve aujourd'hui

J'ai fait un rêve, qu'un jour l'état de l'Alabama (...) sera transformé en un endroit où des petits enfants noirs pourront prendre la main des petits enfants blancs et marcher ensemble comme frères et soeurs.

J'ai fait un rêve aujourd'hui.



Je m'aide du regard

Atelier : au moins 3
Matériel : RAS

Exercice 1 : Je trouve l'équilibre avec le regard

- Fermer les yeux, lever une jambe vers l'arrière à 90°, comme le flamand rose. Ressentir le déséquilibre
- Prendre la même position en fixant votre regard. Ressentir la différence au niveau de l'équilibre.



Exercice 2 : Je ponctue mes idées avec mon regard

- Choisir un sujet simple (votre objet, votre matinée, votre we ...)
- Je prends la parole environ une min en m'exprimant sur ce sujet en respectant les points suivants : Une phrase = une idée et à chaque phrase je fixe du regard une nouvelle personne

