

Corps et voix.

Prendre la parole avec une technique singulière la Technesthésie.

Vous devez absolument faire passer un dossier fragile, ou simplement banal, et vous ne savez pas comment convaincre... ou vous êtes prêt à renoncer à ce changement de poste si convoité parce que vous ne vous sentez pas de prendre la parole davantage ou encore, vous êtes un timide qui ne cesse de repousser ses prises de parole en réunion ? Voir même, lorsque vous intervenez, on ne vous entend pas très bien Dans ce cas, déculpabilisez-vous nous sommes nombreux à nous reconnaître.

Que faire ? La parole, est un moteur qui, bien utilisé, vous met en énergie. Mais il faut être audacieux pour reconnaître que le corps est premier, voir culoté (même culotté).

Elle est aussi source de sensation, assemblage d'affect, d'intellect et de moteur.

Alors Avec la Technesthésie de la parole, il s'agit d'utiliser les capacités de son corps pour être performant, efficace, comme un sportif qui utilise au mieux la machine humaine. Regardez un match, de tennis ou autre, Si les joueurs s'absentent une seconde, ils ratent la balle. C'est ça la présence, Or, la singularité d'un individu réside dans sa présence, dans le fait qu'il est là, en chair et en os. Il n'y a pas de plaisir, pas de saveur à prendre la parole lorsqu' elle est désincarnée, débitée à toute allure sans contact avec le public. ... Souvent on parle pour soi, on marmonne, on va vite, du bout des lèvres, on se débarrasse du message, seul l'intellect semble sollicité... on se sent facilement déstabilisé, on a tendance à user des mots/gestes parasites pour remplir les vides, pour se rassurer, on émet finalement un message embrouillé, loin d'être captivant... Les silences n'existent plus pourtant ils sont indispensables.

Le but... la finalité ?

Après avoir pratiqué, lorsque vous ouvrez la bouche, c'est pour l'autre. Vous articulez, vous êtes sonore, plus stable, plus efficace, parce que vous avez compris, pour l'avoir éprouvé, comment fonctionne cette machine humaine qui émet des sons. L'ambition de notre technique : saisir cette présence individuelle, dans sa nature physique. Acquérir un savoir-faire efficace pour être dans la relation. (pour que la relation existe ?)

Comment ? Par des mises en situation sous forme d'exercices pratiques physiques et toniques, alternant tantôt des ateliers en binôme ou en grand groupe.

En vous engageant physiquement dans votre prise de parole, vous transformerez la parole automatique en une parole vécue. Posséder sa parole, c'est se posséder soi-même, c'est retrouver une liberté.

Et même captiver votre auditoire !

Par Jeanne-Marie Noël et Patricia Rydzok,
formatrices, spécialistes de la Technesthésie
« Prise de parole en public : captiver son auditoire »