

Shinsei Formations



La voix, ton outil n°1 de prise de parole

Pourquoi ta voix change tout ?

On parle souvent du fond (ce que tu dis) et de la forme (tes slides, ta posture). Mais la voix est le pont entre les deux.

C'est elle qui transmet :

- ton assurance
- ta clarté
- ton leadership
- ton émotion

À message égal, la voix peut convaincre... ou décrédibiliser.

Bonne nouvelle : la voix se travaille. Et beaucoup plus vite qu'on ne l'imagine.



Ce que ta voix dit de toi...

Avant même que l'auditeur comprenne ton message, il perçoit :

- ton niveau de stress
- ta légitimité perçue
- ton intention (convaincre, rassurer, vendre, inspirer...)

Une voix :

- trop haute → manque de stabilité
- trop monotone → ennui, déconnexion
- trop rapide → stress, confusion
- trop faible → manque d'impact

Objectif : une voix posée, vivante et alignée.



Les 4 piliers d'une voix impactante

1. La respiration (la base invisible)

Une voix efficace commence avant la voix : dans le souffle.

Respiration haute = voix serrée, instable

Respiration basse = voix ancrée, calme

Exercice express

Pose une main sur ton ventre. Inspire en le laissant se gonfler. Expire lentement par la bouche en parlant.

Ta voix se pose naturellement.

2. L'ancrage corporel

La voix est un phénomène physique, organique.

Posture clé :

- pieds bien posés au sol
- genoux souples
- dos droit mais relâché

Plus ton corps est stable, plus ta voix l'est aussi.

Les 4 piliers d'une voix impactante

3. La modulation (donner envie d'écouter)

Une voix plate fait fuir. Une voix vivante capte l'attention.

Travaille :

- le rythme (ralentir aux moments clés)
- les silences (ils renforcent le message)
- les variations de hauteur

Astuce : souligne les mots importants comme si tu les mettais en gras... avec ta voix.

4. L'intention

La voix suit l'intention.

Avant de parler, demande-toi :

- Qu'est-ce que je veux que l'autre ressente ?
- Qu'est-ce que je veux qu'il comprenne ?

Quand l'intention est claire, la voix s'aligne automatiquement.

Les erreurs les plus fréquentes (et comment les corriger)

Parler trop vite → Respire, ralentis volontairement de 20 %

Monter en fin de phrase → Termine tes phrases vers le bas

Forcer la voix → Cherche la détente, pas la puissance

Copier une autre voix → Trouve ta voix naturelle

**L'impact ne vient pas d'une voix parfaite,
mais d'une voix juste, incarnée.**

Et maintenant ?

La voix est un levier puissant de prise de parole, de leadership et de confiance en soi.

Chez **Shinsei Formations**, nous accompagnons les professionnels à
poser leur voix
incarner leur message
prendre la parole avec impact et authenticité

Prêt à aller plus loin ?
Découvre nos formations dédiées à la prise de parole et au coaching vocal.

Modalités d'évaluation

À chaque étape, nous évaluons :

- la satisfaction du bénéficiaire
- l'adéquation du bilan avec ses besoins
- l'atteinte des objectifs
- la qualité du processus

Des questionnaires sont remis :

- avant le bilan (analyse du besoin)
- à chaud (fin du bilan)
- à froid (3 mois après)

Réclamations et amélioration continue

Pour toute remarque, suggestion ou réclamation, vous pouvez contacter : contact@shinsei-formations.com Nous nous engageons à répondre dans un délai de 72 heures.



Shinsei-Formations
58 rue de Monceau
75008 PARIS

Siret 510 709 025 000 58

Déclaration Activité
11 75 62137 75

www.shinsei-Formations.com

laurent.courtin@shinsei-Formations.com

Tél : 06 61 14 40 26

