

Après une journée chargée, lors d'un week-end régional...
ou pour démarrer chaque séance de travail...

Relaxation du corps

1. Trouver une position confortable

(debout, assis ou même étendu)

- Fermer les yeux.
- Prendre conscience des points d'ancrage ou de contact entre notre corps et son support.
- Prendre le temps de respirer lentement ; prendre conscience du chemin de l'air qui entre par les narines, chemine dans nos poumons et ressort par les narines ou par la bouche.
- Ecouter les bruits environnants. Les accueillir.
- Sentir l'atmosphère environnante : odeurs agréables ou non : accueillir.
- Rouvrir les yeux et regarder autour de soi puis se mettre debout si on était assis ou allongé.
- Tout cela lentement.

2. Solliciter son corps en le mettant en mouvement

- Commencer par un ancrage dans le sol et un étirement jusqu'au plafond...
- Continuer par la tête avec des mouvements d'inclinaison de la tête (latéralement puis avec des "oui" et des "non" et des rotations.
- Puis solliciter peu à peu tout le corps.
- Les épaules : rotations, haussement et abaissement des épaules.
- Les bras, le dos, le bassin, les jambes, les chevilles...

Au début des rencontres de travail et avant de raconter

Echauffement de la voix

Des virelangues

Trie trois gras petits pois ronds et trente-trois gros petits pois plats

... (Rechercher « virelangues » sur internet)

Des jeux de mots à effet

Les moulins, c'était mieux à vent ?

Si Gibraltar est un détroit, qui sont les deux autres ?...

Des jeux vocaux en tous genres... du miaou aux grognements en passant par les chchch, tsststss, miam miam miam ou beurk beurk beurk.

Penser à **détendre les mâchoires**, ouvrir la bouche, laisser sortir le son sans crispation.



Juste avant de raconter

Concentration de l'esprit

- 1- Une fois à sa place, veiller à être bien placé, bien ancré.
- 2- Regarder le public, l'accueillir mentalement, puis se recentrer sur son récit.
- 3- Avoir dans sa tête les premières phrases, celles qui nous permettent de partir avec nos personnages dans un autre lieu dans un autre temps. Se les dire plusieurs fois peut-être...
- 4- Et quand le silence est là... se lancer !

Gestion du stress ou du trac

Ne pas chercher à l'éliminer :

« C'est grâce à l'émotion que nos capacités habituelles d'expression sont transcendées. C'est un état nécessaire... au dépassement de soi-même. » Pierre Lebar

- 1- Débloquer le souffle, retrouver une amplitude respiratoire normale, dénouer l'abdomen en favorisant une respiration ventrale, plus naturelle.
- 2- Se questionner intérieurement, se centrer sur l'ici et le maintenant.
- 3- Rassembler ses idées pour retrouver une pensée organisée.
- 4- Se plonger dans son histoire « comme si on y était ».

Les bons conseils d'Hélène, orthophoniste

- ▶ Avant de raconter, échauffer sa voix par des vocalises.
- ▶ Se muscler avec des articulations exagérées.
- ▶ Respirer « en carré » (ou cohérence cardiaque) c'est-à-dire inspirer plein poumon sur 4 temps, garder son souffle plein sur 4 temps, vider entièrement ses poumons sur 4 temps, garder son souffle vide sur 4 temps puis recommencer... C'est déstressant et permet de réguler sa respiration !