



## VOUS ÊTES... ?

### 1. Quels sont les objectifs vocaux selon vos besoins du quotidien ?

- ❖ **Connaître et maîtriser votre voix** comme un véritable instrument de travail
- ❖ **Anticiper la qualité de votre voix** avant même de prendre la parole
- ❖ **Structurer et moduler votre discours** avec intention, rythme et musicalité
- ❖ **Soutenir de longues prises de parole** - présentations, réunions, spectacles - tout en préservant votre voix et votre énergie
- ❖ **Exprimer pleinement vos qualités vocales** : timbre, tessiture, expressivité
- ❖ **Affirmer votre posture et votre voix** face à un interlocuteur ou un groupe sans vous laisser déstabiliser
- ❖ **Participer activement aux échanges** avec une voix posée et sans fatigue
- ❖ **Prendre la parole dans une langue étrangère** avec assurance et clarté ( anglais, italien, allemand )
- ❖ **Autre objectif spécifique...**

### 2. Quelles problématiques pouvez vous rencontrer ?

- ❖ **Difficultés liées à la prise de parole** en public ou dans des contextes professionnels ( réunions, enseignement, visio, etc. )
- ❖ **Fatigue vocale** : occasionnelle, récurrente ou chronique — voix éteinte en fin de journée
- ❖ **Souffle court ou gestion difficile du souffle**, surtout lors d'échanges prolongés
- ❖ **Dépense excessive d'énergie en parlant**, avec un impact sur la posture et la vitalité corporelle
- ❖ **Voix trop faible ou inaudible**, ou à l'inverse voix trop forte ou envahissante
- ❖ **Malaise vis-à-vis de sa voix** : inconfort avec sa hauteur, son timbre, ou son intensité
- ❖ **Problèmes d'articulation / diction** : peur de ne pas être compris, tendance à éviter de s'exprimer
- ❖ **Sensations désagréables liées à la phonation** : irritations, tension dans la gorge, brûlures, gêne physique
- ❖ **Autres blocages ou inconforts vocaux...**

