

Temps de lecture : 3''

Par Anne-Laure Joubaire

Tenue pour acquise par une grande majorité, la voix est pourtant un outil d'influence dont il convient de prendre soin. Si travailler son expression publique est une nécessité pour certains, tous les professionnels ont in fine intérêt à apprendre à jouer de cet instrument !

Selon une étude menée par le psychologue Albert Mehrabian en 1967, **le contenu d'un message ne pèse que 7% dans sa réception contre 93% pour les éléments non verbaux** tels que la gestuelle, le regard ou la voix. Celle-ci pèse d'ailleurs pour 38% dans la réception du message.

UN OUTIL D'INFLUENCE TROP NEGLIGE

La rhétorique est l'une des premières compétences apprises par les élèves avocats et leur voix un support décisif lors des procédures orales. Toutefois beaucoup de ces professionnels se spécialisent dans des matières où les procédures sont majoritairement écrites, délaissant quelque peu ce travail vocal. Les huissiers, notaires, experts-comptables ou autres professionnels des services sont quant à eux moins souvent exposés à la prise de parole en public.

Or cette compétence est essentielle même en petit comité que cela soit pour **faire passer ses idées lors des réunions, demander une augmentation, donner des conférences et cours, étendre son réseau, parler dans et aux médias ou convaincre des clients**. Inconsciemment, de nombreux clients vont en effet baser leur première impression de vous sur votre apparence, prestance, assurance et signature vocale (timbre, débit, articulation, solidité).

Pour la coach vocale Christine Moussot, il existe **quatre sortes de profils vocaux : effacé, agressif, inexpressif, affirmé**. Notre voix n'est pas immuable et change en fonction de l'interlocuteur mais aussi de l'âge. Les grossesses et la ménopause ont ainsi un impact significatif sur la voix des femmes. De fait il est courant qu'une voix soit peu représentative de la personnalité et il est [frappant à cet égard qu'une majorité de personnes détestent écouter un enregistrement de leur voix](#). Faut-il se résoudre à cet état de nature ?

COACHING VOCAL : POUR TOUTES ET TOUS

Selon les experts vocaux, **chacun peut modifier sa voix** et sa réception à l'aide d'un travail mené sur plusieurs séances. Celui-ci aura pour but de travailler la respiration, le débit, le timbre, les muscles impliqués dans la parole mais aussi la gestuelle ou encore les regards. Apprendre à **gérer les silences** fait également partie des pré-requis d'une performance vocale efficace.

Quasiment tous les politiques suivent des séances de coaching vocal pour modifier leur timbre de voix. Il est en effet prouvé que les électeurs votent plus facilement pour des personnes à la voix basse, associée à la compétence et à la force.

La thématique des voix des femmes pourrait faire l'objet d'un article dédié tant il y a à dire sur le sujet. Longtemps tues dans l'histoire, elles se font désormais entendre avec vigueur. Malgré tout, les **réunions peuvent être pour certaines des moments angoissants où s'imposer relève de la lutte acharnée**. Il est d'ailleurs frappant que les objectifs des coachés diffèrent en fonction du genre de la personne. Ainsi les femmes cherchent plus à construire une voix que l'on n'interrompe plus tandis que les hommes veulent eux améliorer leur charisme.

Afin de maximiser son potentiel, toute remise en question vocale doit aussi s'accompagner d'un travail interne : il est crucial d'adopter sa voix, de l'aimer, de la voir comme un instrument créateur d'émotions, un cadeau que vous offrez au monde.

POUR ALLER PLUS LOIN

[Femmes, faites-vous entendre ; s'affirmer par le travail de la voix](#), Livre de Christine Moussot, 2017

[How to speak so that people want to listen](#), TedX

[Blog de Jean Sommer](#), Coach Vocal