PARLER AVEC ÉLOQUENCE

Guide pratique pour libérer sa voix, son style et son impact

« L'éloquence ne se mesure pas au nombre de mots,
mais à la vitesse de compréhension. »
-Hugo Dubé

Tous droits réservés © CLIP24

1. Parler avec éloquence, c'est quoi ?

Parler avec éloquence, ce n'est pas « bien réciter » un texte, c'est toucher l'autre, le rejoindre et l'éveiller.
Un bon orateur ne fait pas que transmettre une information : il crée un lien vivant, il laisse une trace.



Retenez ce triplet simple :
- Captiver : prendre l'attention et la garder.
- Convaincre : clarifier, structurer, faire comprendre.
- Inspirer : donner envie d'agir, de réfléchir, de se transformer.

Votre voix n'est pas un simple outil technique : c'est une énergie qui porte vos idées, vos émotions et votre présence.
Ce guide bonus vous accompagne pour libérer cette voix, affirmer votre style et prendre la parole avec cœur, clarté et plaisir.

2. Pourquoi travailler son éloquence ?

Warren Buffett résume l'enjeu : Améliorer ses compétences de communication écrites et orales peut augmenter sa valeur professionnelle d'environ 50 %.
Les meilleurs orateurs créent plus d'opportunités parce qu'ils savent influencer, persuader et inspirer.

Une prise de parole claire peut :
- Éviter des semaines de malentendus et de réunions inutiles.
- Transformer un auditoire passif en partenaires engagés.
- Renforcer la dynamique d'une équipe, d'une organisation, d'un projet.

Plus votre éloquence grandit, plus votre impact, votre influence et vos opportunités augmentent.

3. Se distinguer dans un océan d'orateurs

Vous avez quelques secondes pour « gagner » ou perdre votre auditoire.
De nombreux spécialistes parlent de la règle des 8 secondes : c'est le temps dont vous disposez pour susciter suffisamment de curiosité pour qu'on ait envie de vous écouter[3][4].

Quelques portes d'entrée puissantes :
- Une anecdote percutante.
- Une image forte ou une phrase qui claque.
- Une question intrigante.

Votre début donne le ton : il annonce à votre public que ce temps ne sera pas « comme d'habitude ».

4. Les outils de l'acteur au service de l'orateur



1. La posture « Je suis là, pleinement »

- Imaginez un fil d'argent qui part du sommet du crâne vers le ciel.
- Pieds bien ancrés, cage thoracique ouverte, épaules relâchées.
- Visualisez une cape de roi/reine : dignité, calme, présence.

L'objectif : un corps stable, vivant, disponible.

2. Le regard – Créer le lien

- Regard franc, lumineux, qui sourit avant même la bouche.
- Balayage en triangle : droite – gauche – fond de salle.
- Chaque regard dit : « Je te vois, tu comptes. »

L'objectif : un lien inclusif avec toute la salle.

3. La voix – Donner des couleurs

- Voix timbrée, modulée, vivante.
- Pensez à un animateur radio du samedi soir : engagé, chaleureux, énergique.
- Variez volume, rythme, tonalité pour relancer l'attention.

L'objectif : éviter la monotonie, créer un relief sonore.

4. Le débit – Le rythme qui tient éveillé

- Évitez la rafale mitraillette ou le ton monotone.
- Alternez : phrases lentes, moments plus rapides, pauses, silences.
- Imaginez un tour de manège : on ne roule pas toujours à la même vitesse.

L'objectif : garder l'auditoire en alerte sans le fatiguer.

5. Style et authenticité : arrêter de « jouer au conférencier »



Les publics repèrent très vite le surjeu ou le ton figé.
L'éloquence ne consiste pas à imiter un modèle, mais à aligner :

- Vos mots.
- Votre ton.
- Votre intention profonde.

Votre authenticité est votre arme secrète : elle vaut plus qu'un catalogue de techniques.
Ne « jouez » pas un rôle : incarnez un message vrai, avec sincérité et exigence.

Inspirations vidéo :

- Surjeu vs vérité : extrait des « Les Enfants du paradis » : https://youtu.be/B3xlykvRNiM?si=4POL6hLOL9Z5fPDR
- Grandes prises de parole : explorez des TED Talks variés pour observer les styles : https://www.ted.com/

6. Rituel express : se préparer en 7 minutes

À faire avant une conférence, une formation, une présentation importante.

1. Centrage initial (45 sec)
- Trouvez un endroit calme, tenez-vous debout ou assis, stable.
- Respirez naturellement.
- Dites à voix basse : « Je ne suis pas là pour impressionner, mais pour transmettre. »

2. Respiration et ancrage (1 min 30)
- Respiration 4–7–8 : inspirez 4 sec, retenez 7 sec, expirez 8 sec (x2).
- Tapotez doucement bras, torse, jambes (comme un nageur qui s'active).
- Massez ou pincez doucement vos oreilles (stimulation du nerf vague, favorisant la détente)
- Frappez légèrement les pieds au sol pour sentir l'ancrage.

3. Éveil facial et vocal (1 min 30)
- Grimaces : visage, mâchoire, sourcils très mobiles.
- Vibration labiale : « brrrrr » (2 fois).
- Petits sons : « mi-mi-mi », « ké-ké-ké », « bouga-bouga ha-ha-ha ».
- « Mmmm » bouche fermée, sentez la vibration dans le masque (nez, front, pommettes).

4. Placement vocal (1 min 15)
- Voyelles longues : a – e – i – o – u, tenues, souples, sur un souffle continu.
- Variante « sirène » : faites glisser du grave à l'aigu et retour : « aaaaAAAAaaa », « ooooOOOOooo ».
- Option : « Nnnn », puis « Mnnnmmm » pour tester et affiner la nasalité.

5. Centrage mental express (1 min 30)

Questions-clés (yeux fermés, respiration calme) :
1. Quelle est mon intention aujourd'hui ?
2. Quelle émotion ai-je envie de transmettre ?
3. Quelle phrase-clé me guide maintenant ?

6. Alignement final (30 sec)
- Inspirez profondément, redressez-vous.
- Dites : « Je suis prêt. Je suis ici et maintenant. »
- Respirez, souriez, entrez en scène.



Résultat attendu :
- Corps activé, posture ancrée.
- Souffle fluide, voix plus claire.
- Présence, intention et message alignés.
- Concentration et confiance renforcées.

7. En cas de bouche sèche

- Buvez quelques gorgées d'eau tempérée ou de tisane tiède.
- Astuce express : mordillez doucement le bout de votre langue quelques secondes.
– Stimule la salivation.
– Évite la bouche pâteuse.
– Discret, rapide, efficace.

« On dit de tourner sa langue 7 fois avant de parler… mais si elle colle au palais, mordillez-la : c'est le seul moment où se mordre la langue rend plus éloquent ! »

8. Le pouvoir des mots : élargir sa palette

En français, chaque mot est une flèche : plus il est précis, plus il touche juste.

Un vocabulaire riche n'est pas un luxe, c'est un levier d'impact pour :
- Exprimer les nuances.
- Créer des images mentales.
- Faire vibrer l'auditoire.

Objectifs :
- Avoir les bons mots pour se faire comprendre et marquer les esprits.
- Utiliser des acronymes ou petites formules faciles à mémoriser.

9. Travailler sa diction

A: Ressources vidéo :

- Six conseils pour améliorer sa prononciation française :
https://youtu.be/-zi8KbeiiQg?si=qVF6MwVhJXvy8mqt

- Améliorez votre prononciation française avec cet exercice :
https://youtu.be/gXPfdss5PhA?si=0gyJuQAsOl2EdXJ5

- 20 minutes de pure prononciation française :
https://youtu.be/kOyEtz6tKG4?si=-5LwFME8FsMyKjMh

B. Exercices spécifiques d'articulation

1) Virelangues

But : développer précision, rythme et réactivité musculaire.
Conseil : commencer lentement, en articulant chaque syllabe, puis augmenter progressivement la vitesse sans sacrifier la clarté.

Niveau facile à moyen :

1. Les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches, archi-sèches ?
2. Un chasseur sachant chasser doit savoir chasser sans son chien.
3. Ces six saucissons-ci sont si secs qu'on ne sait si c'en sont.
4. Je veux et j'exige du jasmin et du gingembre.
5. Cinq chiens chassent six chats.
6. La roue sur la rue roule ; la rue sous la roue reste.
7. Je suis ce que je suis, et si je suis ce que je suis, qu'est-ce que je suis ?
8. Le ver vert va vers le verre vert.
9. Tu t'entêtes à tout tenter, tu t'uses et tu te tues.
10. Panier, piano, piano, panier : mets le piano dans le panier.

Niveau avancé :

11. Combien de sous sont ces saucissons-ci ? Ces saucissons-ci sont six sous.
12. Un dragon gradé, grand et gras, grimpe dans un grand drap gris.
13. Cinq gros rats grillent dans la grosse graisse grise.
14. Si mon tonton tond ton tonton, ton tonton sera tondu.
15. Les chemises de l'archevêque sont-elles sèches, archi-sèches ?
16. Trois très tristes tigres traînent trois trains très longs.
17. Je veux et j'exige du jasmin jaune dans une jolie jarre.
18. C'est l'histoire d'un chêne et d'un chien chinois chuchotant chez Charles.
19. Riri, Fifi, Loulou l'ont lu ; Lulu ne l'a pas lu.
20. Les touffes d'herbe verte de la verte vallée valent bien vingt vaches.

2) Crayon entre les dents

Technique : placer un crayon (ou un doigt) horizontalement entre les dents, sans mordre fort, puis lire un texte à voix haute.
Effet : force les muscles bucco-faciaux à compenser l'obstacle, ce qui exagère et entraîne les mouvements articulatoires.
Durée : 2 à 3 minutes par séance, puis répéter le même texte sans crayon pour sentir la différence.

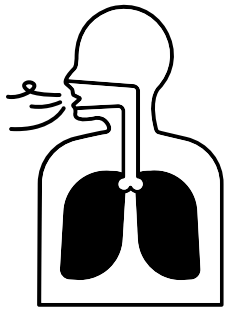
3) Lecture à voix haute exagérée

Consigne : lire un texte en ouvrant grand la bouche, en accentuant chaque consonne et voyelle.
Objectif : développer la mémoire musculaire d'une diction précise.
Variante : lire devant un miroir pour observer les mouvements.

4) Gymnastique faciale d'échauffement

- Étirements des lèvres (sourire large, puis « baiser exagéré »)
- Claquements de langue
- Gonfler les joues puis souffler
- Grimaces volontairement accentuées

10. Respiration diaphragmatique (abdominale)



1. ***Ressources vidéo – Respiration***

• La respiration abdominale expliquée par un kiné (exercice) :
https://youtu.be/PuITHS7qUD4?si=RzayP6vwJapiVylB
• Comment bien faire l'exercice de respiration abdominale :
https://youtu.be/14jwlvCbL6g?si=H13fX0_f-X5M7Kb5

Contrairement à la respiration thoracique (superficielle), la respiration diaphragmatique implique une expansion du ventre, non de la poitrine.

Elle favorise :
• Une meilleure capacité pulmonaire.
• Un meilleur contrôle du souffle.
• Une réduction du stress (activation du système parasympathique)

2. ***Exercices ciblés – Respiration***

1) Respiration de base (ancrage)
Position : debout ou assis, dos droit, épaules détendues.
• Inspirez lentement par le nez, en gonflant le ventre (comme un ballon).
• Expirez par la bouche, doucement, en rentrant le ventre.
• Ne pas lever les épaules.
Durée : 10 respirations lentes.

2) Soutien à l'émission vocale
• Inspirez profondément (ventre).
• À l'expiration, prononcez une voyelle continue (« aaaaa… ») ou un mot simple.
• Allongez progressivement la durée sans forcer.
Variante : dites une phrase entière sans reprendre votre souffle.
Objectif : gérer l'air sur toute une phrase, sans perte d'intensité.

3) « Sifflante »
• Inspirez ventre plein.
• Expirez en produisant un « ssssss » continu et régulier.
• Essayez de tenir 20 à 30 secondes, sans coupure.
Objectif : développer le contrôle du flux d'air.

4) Parler en expirant (enchaînement)
• Inspirez, puis enchaînez plusieurs phrases sans respirer entre chaque, en parlant lentement, de manière posée.
Objectif : économie et gestion du souffle.

Fréquence recommandée :
• Quotidiennement : 5 minutes.
• Avant une prestation : 2 minutes suffisent à « poser la voix ».

11. Améliorer sa voix – Ressources vidéo

- Échauffement vocal complet pour une belle voix (15 minutes par jour) :
https://youtu.be/catIZPwkhAk?si=7v8Ly9aI4v_FE5cb
- Comment avoir une voix plus profonde ? :
https://youtu.be/WxjcnOuJ-eA?si=vMlMIw1-Aau3xoom
- Clin d'œil – Résultat d'une bonne diction : Bigflo & Oli battent un record de rapidité de rap :
https://youtu.be/Nh7M8GqswZ4?si=1VoPh8O5TtKvj_W_
- Inspiration éloquence : Fabrice Luchini :
https://youtu.be/OM-8rNLz3BM?si=OA6mZlCWEf1qQFyU

12. Astuce d'orateur : les liaisons invisibles

Maîtrisez les conjonctions comme « mais », « et », « donc ».

Ce sont des liaisons invisibles qui structurent l'attention. Elles :
- Créent une micro-pause naturelle.
- Installent un léger flottement.
- Laissent le récit respirer.
- Amplifient l'impact de la suite.



Mot-charnière = respiration + tension + impact.
Exemple :
« Paul, Pierre et Marie ont obtenu un crédit du marchand… »
(pause 2 secondes)
« mais… »
« … celui-ci ne le leur a pas donné immédiatement. »

Dans cet espace suspendu, l'imaginaire du public s'active. La conjonction légitime la pause.
Le public accepte le silence… parce qu'il sent qu'une direction arrive.

13. Astuce d'orateur : les phrases qui claquent

Utilisez des phrases courtes et rythmées pour ouvrir ou fermer un segment.
Le cerveau retient ce qui est court, contrasté, simple à mémoriser.

Une phrase qui claque :
- Capte immédiatement l'attention en ouverture.
- Marque une transition forte.
- Laisse une empreinte nette en conclusion.

Phrase courte = impact long.

Exemples d'ouverture :
- On ne manque pas de talent. On manque de décision.
- Aujourd'hui, on arrête d'expliquer. On commence à agir.
- Le confort rassure. Il ne transforme pas.

Exemples de conclusion :
- Ce que vous tolérez vous façonne.
- Sans action, l'intention s'éteint.
- Votre prochaine décision vaut plus que mille motivations.

Perfectionnement : Mes 6 mini-rituels d'éloquence

3 à 5 minutes par jour | Plaisir + Exigence + Progression

Diction – Clarté immédiate

Intention : Rendre ton message fluide pour l'autre.
Mini-rituel (matin – 3 min) :

- Choisis 3 phrases importantes de ta journée.
- Lis-les lentement.
- Exagère légèrement l'articulation.
- Termine chaque mot.

Défi ludique : Ajoute 10 % de lenteur. Pas plus. Observe l'effet.

□ Aujourd'hui, ma voix était plus posée.

Phrase travaillée :
→ _____

Style – Version amplifiée de toi

Intention : Parler avec authenticité maîtrisée.
Mini-rituel (2 min) :

- Prends une phrase « professionnelle ».
- Reformule-la en version plus naturelle, plus vivante.
- Garde le fond. Change l'énergie.

Jeu d'exploration : Teste une version légèrement plus directe… ou plus imagée.

□ J'ai assumé davantage mon ton naturel.

Version standard :
→ _____
Version amplifiée :
→ _____

Pensée – Clarifier le fond

Intention : Ne pas parler pour parler.

Mini-rituel (2–3 min) :
Après un contenu inspirant :

- Résume en une phrase.
- Reformule-la comme si tu l'expliquais à un collègue.

Niveau avancé : Ajoute : « Pourquoi c'est important ? »

□ J'ai transformé une information en conviction.
Idée clé :
→ _____

Silence – Installer l'autorité calme

Intention : Donner du poids à tes phrases.
Mini-rituel (en situation réelle) :
- Choisis une phrase importante.
- Dis-la.
- Fais une pause réelle (compte 1… 2…).
- Regarde ton interlocuteur.

Défi ludique : Tiens le silence sans baisser les yeux.
□ J'ai assumé une pause consciente.

Phrase renforcée :
→ _____



Figures – Jouer avec le rythme

Intention : Rendre ton message mémorable.
Mini-rituel (3 min) :
Prends une idée simple. Reformule-la :
- Avec répétition
- Avec opposition
- En trois mots

Jeu : Lis les trois versions à voix haute. Sens laquelle a le plus d'impact.
□ J'ai structuré mon message avec intention.

Idée de départ :
→ _____

Vocabulaire – Le mot juste

Intention : Préciser ta pensée, affiner ton impact.
Mini-rituel (soir – 2 min) :
- Choisis un mot entendu ou lu.
- Écris une phrase que tu pourrais utiliser demain.
- Dis-la à voix haute.

Niveau perfectionnement : Remplace un mot flou par un mot précis.
□ J'ai enrichi consciemment mon expression.

Mot du jour :
→ _____
Phrase :
→ _____

Engagement de progression : Choisis 1 ou 2 rituels. Pratique-les 7 jours consécutifs.
Observe :
- Ta confiance
- Ta fluidité
- Les réactions des autres
- Ton plaisir à t'exprimer

Rituel(s) choisi(s) :
→ _____

CLIP24

PARLER AVEC ÉLOQUENCE

Guide d'Activation Progressive

> *« Parler avec impact n'est pas un talent. C'est une méthode basée sur la clarté, la répétition et la connexion avec l'audience. »*

LES 12 PRINCIPES CLÉS

1. **Commence par une promesse claire**
   Annonce ce que ton audience saura à la fin qu'elle ne savait pas au début.
2. **Parler, c'est guider ton audience**
   Sois le guide de leur attention et de leur compréhension.
3. **Répète les idées importantes**
   Reviens autour du sujet plusieurs fois, sous plusieurs angles.
4. **Construis une clôture autour de ton idée**
   Explique ce qu'elle est… et ce qu'elle n'est pas. Démarque-la des idées voisines.
5. **Ponctue ton discours (ponctuation verbale)**
   Annonce les étapes : "Premier point…", "Ensuite…", "Passons maintenant à…".
6. **Pose des questions et laisse le silence**
   Attends jusqu'à 7 secondes pour laisser le temps de réfléchir.
7. **Simplifie tes slides**
   Peu de mots, beaucoup d'espace, visuels clairs, police lisible (40–50 pts idéal).
8. **Évite le pointeur laser**
   Prépare tes visuels (flèches, cercles, numéros) pour garder le contact visuel.
9. **Montre plutôt qu'explique**
   Utilise des démonstrations, des objets, des histoires et des exemples concrets pour marquer les esprits.
10. **Partage vite ta vision et tes réalisations**
    En 5 minutes : le problème, ta solution unique et ce que tu as déjà accompli.
11. **Rends ton idée mémorable (les 5 S de Winston)**
    Aide ton audience à retenir ton message.
12. **Termine avec tes contributions**
    La dernière slide doit présenter ce que tu apportes, pas "Merci" ni "Questions ?".

Simplifie. Structure. Inspire.

CLIP24

CONSTRUIRE UNE PRISE DE PAROLE EFFICACE

Guide d'Activation Progressive

LA FORMULE GAGNANTE

4 étapes pour captiver, convaincre et faire retenir.



1 PROMESSE

Attirer l'attention et créer l'engagement

- Annonce ce que ton audience saura ou saura faire à la fin.
- C'est la raison d'être de ta présentation.



2 STRUCTURE

Organiser les idées pour être compris

- Annonce tes étapes (ponctuation verbale).
- Construis une clôture autour de chaque idée.
- Répète les messages clés à différents moments.



3 ILLUSTRATION

Rendre concret et mémorable

- Utilise exemples, histoires, démonstrations et objets.
- Montre plutôt qu'expliquer quand c'est possible.



4 IMPACT

Marquer les esprits et créer de la valeur

- Partage vite ta vision et tes réalisations.
- Rends ton idée mémorable grâce aux 5 S.

LES 5 S DE WINSTON – RENDS TON IDÉE MÉMORABLE

SYMBOLE	SLOGAN	SURPRISE	IDÉE SAILLANTE	HISTOIRE
Un visuel simple qui représente ton idée.	Une phrase courte et percutante.	Montre quelque chose d'inattendu ou contraire aux attentes.	Choisis l'idée clé que tu veux qu'ils retiennent.	Raconte ton parcours, le "pourquoi" et le "comment".

Un message clair, un impact durable.

CLIP24

PASSER À L'ACTION

AVANT



Prépare-toi pour réussir

- Définis ta promesse (bénéfice concret).
- Structure tes points clés.
- Conçois des slides simples et visuelles.
- Prépare des exemples / démonstrations.
- Répète devant des personnes qui ne connaissent pas le sujet.
- Choisis bien le lieu, l'heure et l'éclairage.

PENDANT



Engage et guide ton audience

- Regarde ton audience.
- Parle avec énergie et intention.
- Utilise la ponctuation verbale.
- Pose des questions et écoute.
- Reste fidèle à ta structure.
- Montre plutôt qu'expliquer.

APRÈS



Laisse une impression forte

- Termine avec tes contributions, pas avec "Merci" ou "Questions ?".
- Résume ton idée clé en une phrase.
- Invite à l'action ou à la prochaine étape.
- Demande des retours et améliore ta prochaine présentation.

RAPPEL EXPRESS

- Clarté avant tout.
- Ton audience est là pour toi.
- Chaque prise de parole est une opportunité.