

Bernard Chenuaud



**QUELQUES CONSEILS POUR AMELIORER
VOTRE TECHNIQUE D'ANIMATION**

SACHEZ QUOI DIRE !

RESPIREZ !

AR-TI-CU-LEZ !!!

MAITRISEZ VOTRE DEBIT !

TROUVEZ LE TON JUSTE !

SACHEZ RACONTER ET IMPROVISER !

PREPAREZ VOTRE ENTREE EN SCENE !

CONTROLEZ VOTRE ATTITUDE ET VOTRE RESPIRATION !

**ADRESSEZ-VOUS A QUELQU'UN, INTERPELLEZ
L'AUDITEUR/RICE !**

SOURIEZ, VOUS ÊTES ÉCOUTÉS !

Remerciements : ce document à été réalisé grâce aux conseils et à l'expérience d'Isabelle Mangini, de Karine Bonjour et d'Alain Pilot.

SACHEZ QUOI DIRE !

Pour être à l'aise à l'antenne mieux vaut avoir quelque chose à dire !

Or, pour peu que l'on soit attentif, **on a toujours quelque chose d'intéressant à raconter à ses auditeurs.**

A travers une documentation classique (presse, Internet, ce très culturels...) en ayant toujours à l'esprit les centres d'intérêt et les besoins d'information de vos auditeurs et auditrices. Pensez également à décliner l'actualité, qu'elle soit internationale, nationale ou de proximité, en fonction de votre public cible. Telle actualité internationale peut avoir des répercussions sur la vie quotidienne de vos auditeurs/trices, c'est un bon prétexte pour l'aborder, même d'une façon décalée.

Par contre, il est impératif de **réécrire vos textes dans le registre de l'oralité.** Un texte qui n'est pas écrit pour la radio s'entend immédiatement et casse le rythme de l'antenne.

Lorsque la documentation classique fait défaut, il s'agit de **chercher autour de soi**, dans son quotidien, ces petits riens qui font que la radio, c'est avant tout la vie.

Le carnet d'antenne

Vous devrez **l'avoir toujours avec vous**, dans votre poche, sur votre table de chevet, il vous permettra de **noter à tout instant tout ce qui vous passe par la tête** et peut vous permettre d'alimenter l'antenne : Une situation étonnante que vous rencontrez sur le chemin de la radio, une information repérée dans le journal ou sur une affiche, une humeur (colère, étonnement, admiration...), une réflexion à propos d'un disque entendu ou d'un spectacle vu, un slogan original pour la station qui vous vient à l'esprit, une scène de votre vie familiale ou professionnelle, une conversation avec une voisine, les réflexions d'un chauffeur de taxi ou de la marchande de beignets du coin... Toutes ces choses nous viennent sans arrêt à l'esprit et sont englouties par d'autres préoccupations si l'on ne prend pas soin de les noter.

En outre, ces petites choses du quotidien sont vécues par la majorité de vos auditeurs et créent entre eux et vous cette complicité indispensable à leur fidélisation.

Avant chaque passage à l'antenne prenez soin de consulter ce qui deviendra vite
Votre caverne d'Ali Baba.

RESPIREZ !

Pour être à l'aise et poser sa voix au micro, il faut savoir respirer. Dans ce cas c'est la respiration ventrale qui est indiquée. Elle permet de calmer les émotions, d'apaiser le trac et aide à la concentration.

Elle est la garantie d'une meilleure prise d'air et d'une meilleure maîtrise du souffle et de la voix.

Le cycle de la respiration ventrale (soit debout, soit assis en studio) :

- ✓ Soufflez pour vider vos poumons.
- ✓ Inspirez par le nez en comptant 2 temps.
- ✓ Gardez votre respiration pendant 4 temps.
- ✓ Soufflez par le nez pendant 4 temps.
- ✓ Reprenez à l'inspiration.

L'inspiration et l'expiration se font de préférence par le nez.

Sentez votre diaphragme descendre et le ventre se gonfler sur l'inspiration. Sur l'expiration on vide d'abord le ventre, puis la cage thoracique.

On peut vérifier les vertus calmantes de ce type de respiration en prenant le pouls avant et après l'exercice.

AR-TI-CU-LEZ !!!

Pour cela il est conseillé de se mettre un texte "en bouche" avant de passer à l'antenne. Il y a au moins deux méthodes :

La méthode que l'on pourrait dire "**du demeuré**" : Il s'agit de lire à haute voix votre texte en enlevant toutes les consonnes et en exagérant le plus possible les articulation des voyelles.

Ex : "**Bonjour comment allez-vous ?**" devient "**on'ou, o'en a'ez ou ?**"

En vous observant dans une glace vous comprendrez pourquoi l'on peut parler de "méthode du demeuré". Ne vous y trompez pas cette méthode est très efficace. En relisant votre texte normalement vous aurez la sensation d'une grande fluidité et les mots sur lesquels vous butiez ne poseront plus problème.

Moins compromettante, et également efficace, la méthode qui consiste à **exagérer la prononciation de toutes syllabes** en tirant sur les muscles du visage au maximum (à la fin de ce type d'exercice vous devez ressentir de véritables courbatures au visage et dans le cou).

Il y a aussi **les méthodes plus classiques** de travail de la diction qui consistent en la répétition de phrases plus ou moins absurdes cumulant les difficultés d'articulation :

- Si six cents scies scient six cents cigares, scies cents scies scieront six cents cigares.
- Voici six chasseurs se séchant, sachant chasser sans chien.
- Le fisc fixe exprès chaque taxe fixe excessive exclusivement au luxe et à l'exquis.
- BAPA DATA GAKA
BEPE DETE GEKE
BIPI DITI GIKI
BOPO DOTO GOKO
BUPU DUTU GUKU
- Dis-moi gros gras grand grain d'orge
Quand te dégros gras grand grain d'orgeras-tu ?
Je me dégros gras grands grains d'orgerai
Quand tous les gros gras grands grains d'orge
Se seront dégros gras grand grain d'orgés.
- Un ange qui songeait à changer son visage pour donner le change se vit si changé, que loin de louer ce changement, il jugea que tous les autres anges jugeraient que jamais ange ainsi changé ne changerait jamais, et jamais plus ange ne songea à se changer.

MAITRISEZ VOTRE DEBIT !

Le trac, l'envie de tout dire en un minimum de temps, font que l'on a souvent tendance à accélérer son rythme d'élocution en face du micro.

Il est souvent difficile de prendre conscience de cette accélération en cours d'émission. Là encore quelques conseils peuvent vous être utiles.

- Utilisez consciemment la **respiration ventrale**. Elle aura pour effet de vous apaiser.
- Servez-vous de la **punctuation** de votre texte pour marquer des pauses et rythmer votre débit. Rajoutez des signes d'arrêt : / ou // .
- Rédigez votre texte en allant **à la ligne après chaque point** et en créant un **nouveau paragraphe pour chaque idée nouvelle**.

- **Maîtrisez votre souffle** : prenez de l'air après votre premier mot, faites attention à ne pas le lâcher, d'un coup, dès les mots suivants. Vous devez le libérer progressivement tout au long de votre phrase de façon à la terminer avec autant de dynamique sur le dernier mot que sur le premier.

Exercice :

Pour prendre conscience de la manière dont vous expulsez l'air, prenez une feuille de papier que vous placez à l'auteur de votre bouche. Soufflez sur la feuille jusqu'à l'incliner à 45 degrés. Le but du jeu est de maintenir le même angle le plus longtemps possible, sans à-coup.

- Faites-vous **une pancarte** que vous poserez en face vous et sur laquelle vous pouvez inscrire :

DOUCEMENT !

Cette technique de la pancarte a trois avantages :

- ✓ L'acte d'écriture inscrit consciemment la démarche dans votre esprit.
- ✓ La présence physique de la pancarte ramène régulièrement votre attention sur votre objectif.
- ✓ Petit à petit votre inconscient va enregistrer la nécessité de ralentir le débit.

Cette méthode est aussi efficace pour l'éviction des tics de langage, des mots interdits...

Présence de la voix

Le jeu de l'alphabet : l'exercice se fera de préférence à plusieurs. Le groupe se met en cercle et chaque personne doit "crier" une lettre de l'alphabet à la personne qui est en face (la lettre peut-être accompagnée d'une balle de tennis qui matérialisera l'énergie de la propulsion). Le but du jeu est d'anticiper la prise de parole par une prise d'air dans le ventre de façon à avoir suffisamment de puissance.

On commence par des cris car le processus de prise d'air y est naturel puis, à chaque fois que son tour arrive, la personne qui a commencé baisse le volume d'un ton. Cela permet de prendre conscience et de contrôler le volume de sortie.

TROUVEZ LE TON JUSTE !

L'objectif est de pouvoir lire un texte, pas nécessairement écrit pour la radio, en y imprimant une intention, comme l'on raconte une histoire ou comme l'on s'adresse à une personne dans une conversation.

En plus d'un travail sur l'écriture radiophonique souvent indispensable, vous pouvez vous entraîner à moduler votre ton, vos intentions à partir de n'importe quel texte.

Plus vous serez sincère, plus votre ton sera juste. Cela suppose que, quel que soit le ton que vous souhaitez adopter, vous vous mettiez en condition pour générer en vous l'émotion que vous souhaitez faire passer à l'antenne.

Exercice :

Le jeu du caméléon : Exercez-vous à lire la même dépêche avec des tons différents et exagérés : neutre, triste, joyeux, dramatique, narratif...

Afin de vous mettre dans l'ambiance, **prenez le temps de visualiser** une situation correspondant à l'atmosphère que vous voulez créer : une plage au soleil avec le bruit des vagues, une messe d'enterrement, une scène comique... Laissez-vous gagner par le bien-être ou toute autre sensation qui s'en dégage.

Avant un passage à l'antenne vous pouvez lire votre texte en exagérant le ton approprié. Une fois en studio, il restera suffisamment d'intention pour qu'elle soit perceptible malgré le trac.

SACHEZ RACONTER ET IMPROVISER !

Qu'il soit écrit ou non pour la radio, **un texte ne doit pas être une prison**. Vous devez pouvoir vous libérer de votre feuille de papier.

A fortiori, lorsque vous n'avez aucun document écrit ou que vous n'avez que des notes, il vous faut pouvoir alimenter votre inspiration.

Exercices

Le jeu du cadavre exquis : à partir d'un mot, se laisser aller au **jeu des libres associations** d'idées. Le sens importe peu. Ce qui importe c'est de s'habituer à laisser s'exprimer son imagination, laisser venir les mots et les images pour entretenir le fil de la parole.

L'exercice gagne à être fait à plusieurs. Une personne dit un mot en regardant dans les yeux l'interlocuteur qu'elle a choisi (on peut également essayer yeux fermés pour aider à la visualisation mentale). Celui-ci réplique par une des images qui lui vient à l'esprit. Il est intéressant et amusant d'accélérer les échanges.

Le jeu du conteur : une personne lit une dépêche à haute voix. Les autres écoutent et mémorisent les informations essentielles. Puis chacun raconte la dépêche, à sa façon, en brochant autour des informations essentielles.

Objectif : arriver à enrichir la transmission d'une information par une touche personnelle tout en conservant l'essentiel de ce qui doit être reçu par l'auditeur.

Le jeu du "Et alors ?" : On choisit deux personnes **A** et **B**, **A** quitte la pièce un bref instant. Lorsqu'elle revient **B** lui demande "Et alors ?". **A** doit répondre par ce qui lui passe par la tête. **B** enchaîne avec ce que la réplique de **A** lui inspire sans jamais poser de question. Et ainsi de suite.

Exemple :

B : "Et alors ?"

A : "Je suis allé à la laverie je n'ai rien trouvé."

B : "Pourtant le garagiste m'a juré qu'elle y était".

A : "Ecoute, moi je ne veux rien savoir si on ne retrouve pas la rose, j'exige d'obtenir la vert fluo".

B : "Tu sais très bien que Grand-mère n'acceptera pas. Depuis la crise de la bouchère il n'en est plus question".

Ce type de dialogue devient rapidement très amusant et les partenaires pourront prendre un malin plaisir en cherchant à se déstabiliser l'un l'autre.

Savoir improviser c'est surtout savoir se préparer.

A partir d'un disque que vous devrez diffuser, habituez-vous à **décortiquer la pochette** ou le livret pour en **tirer un maximum d'informations** que vous prendrez en notes.

- **Choisissez une chanson**, faites-en une écoute attentive. **Prenez des notes** sur tout ce que cela vous inspire, sans aucune restriction : impressions personnelles, couleurs, odeurs, souvenirs, évocations du quotidien, de personnes, de faits d'actualité...
- **Réécoutez la chanson** en vous imprégnant de son atmosphère (avant l'antenne et pendant la diffusion). Grâce à cette **écoute consciente**, vous pourrez **adapter votre ton à l'atmosphère** de la chanson lorsque vous prendrez la parole pour annoncer ou désannoncer.
- Dans un deuxième temps, choisissez plusieurs disques et les titres à diffuser, comme vous le feriez pour votre programmation musicale. Procédez comme mentionné plus haut, prenez des notes. Parmi celles-ci, obligez-vous à **sélectionner une information pour chaque lancement et chaque désannonce**.
- Au moment d'annoncer ou désannoncer le morceau **vous déciderez de donner ou de ne pas donner l'information** selon ce que vous percevrez de l'ambiance.

Quoi que vous fassiez le simple fait d'avoir opéré cette démarche mentale ajoutera un plus à votre désannonce.

PREPAREZ VOTRE ENTREE EN SCENE !

La radio c'est du spectacle. On n'entre pas en studio comme dans un moulin.
Votre première intervention est fondamentale. C'est elle qui va donner le ton de l'émission et accrocher l'auditeur.

C'est d'elle aussi que va dépendre votre « confort au micro ».

Si elle est réussie, vous serez sécurisé et pourrez continuer sur votre lancée.

Si elle ne l'est pas, vous serez déstabilisé et vous aurez du mal à retrouver vos marques.

Il est donc essentiel de vous mettre en condition, de prendre un moment pour vous concentrer avant de prendre l'antenne.

Assurez-vous un minimum de confort : eau, papier crayon pour prendre des notes...

Prenez conscience de votre environnement : le studio, la table, votre siège, le micro et surtout, le technicien, votre partenaire et premier auditeur.

Prenez le temps de **visualiser votre auditeur** type. Celui ou celle à laquelle vous imaginez vous adresser.

Pour cela il est bien sûr préférable d'**arriver au moins 10 minutes avant l'heure de l'antenne.**

CONTROLEZ VOTRE ATTITUDE ET VOTRE RESPIRATION !

Soyez attentif à votre attitude physique !

- Comment êtes-vous assis ?
- Etes-vous bien calé au fond du siège.
- Décroisez les bras et les jambes, laissez tomber les épaules.
- Tenez-vous droit pour faciliter la circulation de l'air et accroître votre présence.
- Prenez le temps de vous détendre et de faire le vide.

Contrôlez votre respiration !

- Respirez par le ventre, ne bloquez pas le souffle dans le haut du thorax.
- Ayez conscience de votre rythme de respiration. Respirer lentement avec le ventre apaise l'anxiété et ralentit le débit.
- Faites une provision d'air avant chaque prise de parole.
- Utilisez la respiration ventrale : Asseyez-vous bien droit au fond du fauteuil, décroisez les jambes, posez les mains à plat sur la table. C'est votre respiration qui doit vous maintenir droit, pas vos muscles. A l'inspiration, prenez conscience de l'air qui descend le long de votre colonne vertébrale et l'aide à se redresser sans effort. A l'expiration vous pouvez laisser votre dos se détendre légèrement puisqu'il se redressera à l'inspiration.

ADRESSEZ-VOUS A QUELQU'UN, INTERPELLEZ L'AUDITEUR !

L'auditeur doit sentir que l'on s'adresse à lui et non pas à une masse impersonnelle, qu'on la nomme public ou auditoire. Pour atteindre cet objectif, il y a quelques "trucs" faciles à utiliser.

Visualisez une personne, de votre connaissance ou imaginaire, à qui vous vous adressez. Il est bon pour cela de pouvoir **imaginer qui sont vos auditeurs** à cette heure de la journée, leurs activités probables, leur état d'esprit...

Utiliser des formules d'interpellation, comme si vous vous adressiez à l'auditeur dans un dialogue :

« Le saviez-vous... ? »

« Je ne sais pas vous, mais moi... »

« Ecoutez, il faut que je vous avoue quelque chose... »

S'adresser au technicien ou aux autres personnes qui sont en face de vous dans la cabine technique. Il est intéressant dans tous les cas de créer une certaine complicité entre eux et vous. Impliquez les, avant l'antenne lors de la mise en place, pendant l'émission, en profitant des plages musicales pour plaisanter, donner des indications sur la suite de l'émission...

Attention toutefois à ne pas vous déconcentrer !

Le trio : une des solutions au problème de l'intonation consiste à créer une **relation en triangle** entre l'auditeur, l'animateur et une personne, invité ou journaliste, présente en studio. Cela permet à l'animateur, soit de s'adresser à ses auditeurs à travers une personne réelle, soit de se placer du côté de l'auditeur pour s'adresser à l'invité. Exemple : "dites-nous Khaled, comment s'est passée votre dernière tournée ? Ici le "nous" désigne l'auditeur et l'animateur qui pose les questions en son nom.

Ce système fonctionne également lorsque deux animateurs ou deux journalistes se passent le relais à l'antenne. L'un donne l'information, l'autre se met dans la position de l'auditeur qui reçoit l'information et pose les questions que l'auditeur pourrait poser :

- ✓ *Disque : "Hello ! Le soleil, brille, brille, brille..."*
- ✓ *Animateur 1 : Le soleil brille, profitez-en, c'est bon pour le moral. A ce propos Karim, saviez-vous que certaines formes de dépression sont saisonnières ?*
- ✓ *Animateurs 2 : Non Awa, mais je sens que vous allez nous l'apprendre...*

Vous et nous désigne ici à la fois l'auditeur et la personne présente en studio.

On peut jouer sur l'alternance des positions d'une chronique à l'autre de façon à créer un va et vient qui dynamise l'émission.

SOURIEZ, ON VOUS ECOUTE !

Le sourire s'entend à la radio. Par un effet mécanique, sourire donne une voix plus gaie, plus agréable à entendre. Ne dit-on pas une voix souriante ?

Le stress de l'urgence, le trac, la fatigue ou les soucis de la vie quotidienne peuvent ternir votre voix en figeant les muscles de votre visage ou en contractant vos cordes vocales.

Le simple fait de vous forcer à sourire va redonner de la gaieté et du dynamisme à votre voix puis, par un effet réflexe et la production de certaines hormones cérébrales, va vous égayer pour de bon.

Donc pourquoi s'en priver ? Avant de prendre la parole, prenez l'habitude d'accrocher un beau sourire à votre visage.