

# SPEAK Vivez avec Intention **OUT!**<sup>®</sup>



# COMMENT REGAGNER ET CONSERVER VOS CAPACITÉS DE PAROLE

## PENDANT LA THÉRAPIE SPEAK OUT!® :

1. Installez une « station d'entraînement » à votre domicile et établissez une routine quotidienne.
2. Effectuez une leçon deux fois par jour : une fois le matin et une fois l'après-midi.
3. Une séance d'entraînement habituelle dure 15 minutes.
4. Cochez la case « Matin » ou « Après-midi » sur chaque page au fur et à mesure que vous terminez vos séances.
5. Passez chaque jour à la leçon suivante, sauf indication contraire.
6. Effectuez toutes les « tâches de report » indiquées sur les pages jaunes.
7. Abordez chaque exercice délibérément. Concentrez-vous et faites preuve d'INTENTION !

## APRÈS LA THÉRAPIE SPEAK OUT!® :

1. Effectuez une leçon de votre manuel une fois par jour, de préférence le matin.
2. Une séance d'entraînement habituelle dure 15 minutes.
3. Échauffez votre voix pendant 3 à 5 minutes avant vos engagements sociaux.
4. Participez à un SPEAK OUT!® groupe une fois par semaine. S'il n'y a pas de groupe près de chez vous, demandez à votre orthophoniste de vous aider à en créer un.
5. Planifiez un « cours de perfectionnement SPEAK OUT!® » avec votre orthophoniste tous les six mois.
6. Rejoignez le groupe privé « Secret SPEAK OUT!® Society » sur la page Facebook du Parkinson Voice Project pour recevoir un soutien supplémentaire. Pour demander l'accès à ce groupe, envoyez un e-mail à [contact@ParkinsonVoiceProject.org](mailto:contact@ParkinsonVoiceProject.org).
7. Parlez avec INTENTION !

## Tâches de report de la semaine 1 : *Effectuez chaque item avec INTENTION !*

- \_\_\_\_\_ Dites « bonjour » à trois personnes avec INTENTION.
- \_\_\_\_\_ Répondez au téléphone au moins trois fois avec INTENTION.
- \_\_\_\_\_ Demandez à trois personnes « Comment allez-vous ? » avec INTENTION.
- \_\_\_\_\_ Regardez la vidéo de 14 minutes « Parkinson's Information Session » (Séance d'information sur la maladie de Parkinson) avec votre famille. Cette vidéo est accessible sur la page d'accueil du site [www.ParkinsonVoiceProject.org](http://www.ParkinsonVoiceProject.org). Partagez ce lien avec d'autres personnes qui pourraient être intéressées par un complément d'information sur la maladie de Parkinson.
- \_\_\_\_\_ Installez votre « station d'entraînement à domicile » pour effectuer chaque jour vos exercices SPEAK OUT!®.
- \_\_\_\_\_ Établissez votre routine d'entraînement quotidienne à la maison.
- \_\_\_\_\_ Laissez un message vocal à votre orthophoniste.

**Cochez cette case une fois que vous avez terminé toutes les tâches.**

# LEÇON 1

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 1    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

**1****2****3****ARRÊTEZ****4****5****6****ARRÊTEZ****7****8****9****ARRÊTEZ****10****11****12****ARRÊTEZ**

Leçon 1    Matin    Après-midi

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *EXPRIMEZ-VOUS dans un grand auditorium.*  
*Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Salut.

Bonjour.

Comment allez-vous ?

Qui est à l'appareil ?

Viens ici.

Qu'est-ce qui ne va pas ?

Rentrons à la maison.

Je me sens bien.

Prends le téléphone.

Comment vous appelez-vous ?

Au revoir.

Bonsoir.

À plus tard.

Je t'aime.

À demain.

Il est temps de partir.

Quel temps fait-il ?

Je travaille dur.

Je vais très bien !

**EXPRIMEZ-VOUS !**

**Leçon 1**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *EXPRIMEZ-VOUS dans un grand auditorium. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Je m'appelle \_\_\_\_\_.

Bien, merci.

Vous plaisantez ?

Il est sur la table.

Comment va votre famille ?

Absolument !

Je ne suis pas sûr.

Réponds au téléphone.

Veillez signer ici.

Vous êtes prêt ?

Merci beaucoup.

Je l'espère.

Laisse tomber.

Je vais mieux.

De rien.

Va chercher le courrier.

Joyeux anniversaire !

Quelle heure est-il ?

Allez ouvrir !

Parlez avec INTENTION !

**Leçon 1**    **Matin**    **Après-midi**

## Exercice de conversation (72-78 dB) : Complétez chaque phrase avec INTENTION.

Haut et \_\_\_\_\_

Fraises et \_\_\_\_\_

Marche et \_\_\_\_\_

Endives et \_\_\_\_\_

Chaud et \_\_\_\_\_

Toi et \_\_\_\_\_

Vieux et \_\_\_\_\_

Premier et \_\_\_\_\_

Crayon et \_\_\_\_\_

Jour et \_\_\_\_\_

Oui et \_\_\_\_\_

Fourchette et \_\_\_\_\_

Frère et \_\_\_\_\_

Chat et \_\_\_\_\_

Chaussures et \_\_\_\_\_

Garçon et \_\_\_\_\_

Sel et \_\_\_\_\_

Noir et \_\_\_\_\_

Fil et \_\_\_\_\_

Automatique et \_\_\_\_\_

### **\*\* RAPPEL \*\***

**Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 1**    **Matin**    **Après-midi**

## LEÇON 2

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 2    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

**1****2****3****ARRÊTEZ****4****5****6****ARRÊTEZ****7****8****9****ARRÊTEZ****10****11****12****ARRÊTEZ**

**Leçon 2**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *EXPRIMEZ-VOUS dans un grand auditorium.*  
*Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Vienne, Autriche

Bruxelles, Belgique

Ottawa, Canada

Buenos Aires, Argentine

Paris, France

Berlin, Allemagne

Rome, Italie

Tokyo, Japon

Wellington, Nouvelle-Zélande

Amsterdam, Pays-Bas

Oslo, Norvège

Lisbonne, Portugal

Moscou, Russie

Mexico, Mexique

Madrid, Espagne

Stockholm, Suède

Washington, D.C., États-Unis

Londres, Angleterre

Canberra, Australie

Richardson, Texas

**Leçon 2**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *EXPRIMEZ-VOUS dans un grand auditorium. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Je vous en suis reconnaissant.

Combien ça coûte ?

Puis-je m'asseoir ici ?

À la prochaine !

Vous avez bien dormi ?

C'est mon amie.

J'arrive bientôt.

Comment est-ce arrivé ?

Ils sont si gentils.

Servez-m'en un peu plus.

Ouvrez la porte.

Prends mon portefeuille.

Allume la télévision.

Il est temps de rentrer à la maison.

Comme c'est gentil !

Ça me plaît.

Où sont mes lunettes ?

Je t'aime.

Je ne sais pas.

Vivez avec INTENTION !

**Leçon 2**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : Nommez 2 ou 3 articles dans chaque catégorie avec *INTENTION*. Complétez une colonne, ou plus pour un entraînement supplémentaire.

Fruits

Outils

Musiciens

Fleurs

Animaux de la ferme

Universités

Légumes

Professions

Émissions de télévision

Exercices SPEAK OUT!®

Loisirs

Pays

Animaux sauvages

Célébrités

Formes d'exercice

Jours fériés

Plans d'eau

Boissons

Couleurs

Types de voitures

Restaurants

Lieux de vacances

Meubles

Appareils ménagers

Animaux de compagnie

Sports

Parfums de crème glacée

Films

Articles pour fêtes

Pièces de voiture

**\*\* RAPPEL \*\***

**Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 2**    **Matin**    **Après-midi**

## LEÇON 3

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 3    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

**1****2****3****ARRÊTEZ****4****5****6****ARRÊTEZ****7****8****9****ARRÊTEZ****10****11****12****ARRÊTEZ**

**Leçon 3**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *EXPRIMEZ-VOUS dans un grand auditorium. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Non, merci.

Comment allez-vous ?

Allumez la lumière.

Où allez-vous ?

Bonne journée.

Allons nous promener.

J'ai besoin d'un service.

Tu peux m'aider ?

Où sont mes clés ?

Vous êtes prêt à partir ?

À quelle heure est notre rendez-vous ?

Bienvenue à la maison.

Revenez bientôt.

Bonne chance !

On est arrivé ?

C'est magnifique !

Où est mon portefeuille ?

J'ai besoin d'eau.

Je parle avec INTENTION !

Félicitations à moi !

**Leçon 3**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *EXPRIMEZ-VOUS dans un grand auditorium. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Répondez au téléphone.

Ferme la porte à clé.

Sortez le chien.

Je voudrais un peu d'eau.

Je suis content pour vous.

Vous êtes prêt à partir ?

Où est ma veste ?

Je ne peux pas le croire.

J'aime ma famille.

Fermez la fenêtre.

Merci beaucoup.

Est-ce qu'ils viennent ?

À quelle heure est la fête ?

Vous avez bien dormi ?

Pouvez-vous régler l'alarme.

Parlez avec INTENTION !

Parlez avec autorité !

Parlez avec détermination !

Utilisez votre voix de PDG !

Ma voix porte très bien !

**Leçon 3**    **Matin**    **Après-midi**

## Exercice de conversation (72-78 dB) : Complétez chaque phrase avec INTENTION.

A pour \_\_\_\_\_.

B pour \_\_\_\_\_.

C pour \_\_\_\_\_.

D pour \_\_\_\_\_.

E pour \_\_\_\_\_.

F pour \_\_\_\_\_.

G pour \_\_\_\_\_.

H pour \_\_\_\_\_.

I pour \_\_\_\_\_.

J pour \_\_\_\_\_.

K pour \_\_\_\_\_.

L pour \_\_\_\_\_.

M pour \_\_\_\_\_.

N pour \_\_\_\_\_.

O pour \_\_\_\_\_.

P pour \_\_\_\_\_.

Q pour \_\_\_\_\_.

R pour \_\_\_\_\_.

S pour \_\_\_\_\_.

T pour \_\_\_\_\_.

U pour \_\_\_\_\_.

V pour \_\_\_\_\_.

W pour \_\_\_\_\_.

X pour \_\_\_\_\_.

Y pour \_\_\_\_\_.

Z pour \_\_\_\_\_.

### \*\* RAPPEL \*\*

**Complétez les « tâches de report »  
indiquées sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 3**    **Matin**    **Après-midi**

## LEÇON 4

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 4    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

**1****2****3****4****ARRÊTEZ****5****6****7****8****ARRÊTEZ****9****10****11****12****ARRÊTEZ****13****14****15****16****ARRÊTEZ**

**Leçon 4**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *Lisez le poème « Arbres » de Joyce Kilmer.*  
*Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Je pense que je ne verrai jamais  
Un poème beau comme un arbre.

Un arbre dont la bouche affamée se presse  
Contre le sein nourricier de la douce terre ;

Un arbre qui regarde Dieu tout le jour  
Et lève ses bras de feuilles pour prier ;

Un arbre qui en été peut porter  
Un nid d'oiseaux dans ses cheveux ;

Qui voit la neige se déposer en son sein ;  
Qui connaît l'intimité de la pluie.

Les poèmes sont créés par des fous comme moi,  
Mais Dieu seul peut créer un arbre.

**Leçon 4**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *Lisez les paroles de la chanson « Make New Friends » (Fais-toi de nouveaux amis). Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Fais-toi de nouveaux amis, mais garde les anciens.  
 L'un est d'argent, l'autre est d'or.  
 Un cercle est rond, il n' a pas de fin.  
 C'est aussi longtemps que je serai ton copain.

Un feu brûle intensément ; il réchauffe le cœur.  
 Nous avons été amis depuis le tout début.  
 Tu as une main, j'ai l'autre.  
 Mettons-les ensemble, nous nous avons l'un l'autre.

L'argent est précieux, l'or aussi.  
 Je suis précieux, et toi aussi.  
 Tu m'aides et je t'aiderai.  
 Ensemble, nous verrons le bout.

Le ciel est bleu, la terre est verte.  
 Je peux aider à la garder propre.  
 À travers la terre, à travers la mer.  
 Pour toujours, nous serons amis.

**Leçon 4**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : *Lisez chaque question et répondez avec INTENTION.*

Où se trouve la Maison Blanche ?

Où se trouve la Tour Eiffel ?

Où se trouve le Taj Mahal ?

Où se trouvent les Rocheuses ?

Où se trouve le Grand Canyon ?

Où se trouve la Grande Muraille ?

Où se trouve la Chapelle Sixtine ?

Où se trouve le Machu Picchu ?

Où se trouve le Vatican ?

Où se trouve le Kilimandjaro ?

Où se trouve Big Ben ?

Où se trouve Disney World ?

Où se trouve le Mont Rushmore ?

Où se trouvent les chutes du Niagara ?

Où se trouvent les Pyramides ?

Où se trouve la statue de la Liberté ?

Où se trouve le palais de Buckingham ?

Où se trouve Times Square ?

Où se trouve le Mont Fuji ?

Où se trouve le Parkinson Voice Project ?

**\*\* RAPPEL \*\***

**Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 4**    **Matin**    **Après-midi**

**PARLEZ**  
avec  
**INTENTION!**



PARKINSON VOICE PROJECT

## LEÇON 5

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 5    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

**1****2****3****4****ARRÊTEZ****5****6****7****8****ARRÊTEZ****9****10****11****12****ARRÊTEZ****13****14****15****16****ARRÊTEZ**

**Leçon 5**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *EXPRIMEZ-VOUS* dans un grand auditorium.  
*Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Je lis un livre.

Il encaisse un chèque.

Vous arrosez la pelouse.

Ils escaladent une montagne.

Elle écrit une lettre.

Il cire ses chaussures.

Je sors les poubelles.

Elle démarre la voiture.

Il joue du piano.

Je pose une question.

Il conduit une voiture.

Vous ouvrez la porte.

Elle nourrit les oiseaux.

Je me brosse les cheveux.

Elle nettoie la maison.

Ils creusent un trou.

Elle fait un gâteau.

Ils portent les courses.

Vous faites un œuf au plat.

Je parle avec enthousiasme !

**Leçon 5**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *EXPRIMEZ-VOUS dans un grand auditorium.*  
*Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Elle chante une chanson.

J'appelle mon ami.

Ils attachent leur ceinture  
de sécurité.

Vous cueillez les fleurs.

Il lave ses vêtements.

Elle envoie une lettre.

Je ferme la porte à clé.

Il tourne la clé.

Elle promène le chien.

Ils construisent une maison.

Il charge son téléphone.

Il court après le chien.

Ils changent un pneu.

J'embrasse mon enfant.

Il emballe un cadeau.

Elle tricote un pull.

Tu rinces la vaisselle.

Il fait ses lacets.

Ils marchent avec intention.

Je parle avec détermination.

**Leçon 5**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de conversation** (75-85 dB) : Indiquez les informations suivantes.  
Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.

Mon nom complet est \_\_\_\_\_.

Ma date de naissance est le \_\_\_\_\_.

Mon numéro de téléphone est le \_\_\_\_\_.

Mon adresse est \_\_\_\_\_.

Comptez jusqu'à vingt, par ordre ascendant et à rebours.

Dites deux fois les jours de la semaine.

Dites deux fois les mois de l'année.

Dites et épelez le nom de deux membres de votre famille.

Nommez chaque mois et énumérez les jours fériés qui tombent pendant ce mois.

**\*\* RAPPEL \*\***

**Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 5**    **Matin**    **Après-midi**

## LEÇON 6

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 6    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

**1**                      **2**                      **3**                      **4**                      **ARRÊTEZ**

**5**                      **6**                      **7**                      **8**                      **ARRÊTEZ**

**9**                      **10**                      **11**                      **12**                      **ARRÊTEZ**

**13**                      **14**                      **15**                      **16**                      **ARRÊTEZ**

Leçon 6     Matin     Après-midi

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *EXPRIMEZ-VOUS dans un grand auditorium. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

À quelle heure doit-il arriver ?

Où est mon téléphone portable ?

Ils sont arrivés ?

À quelle heure est le rendez-vous ?

Je me sens plus fort qu'avant.

Bonne nuit, mon trésor.

À quelle heure est la fête ?

Regardons le coucher de soleil.

Nous devons payer les factures.

Asseyons-nous sous la véranda.

Il fait froid dehors.

Nous nous arrêterons à la banque.

Vous aimez ce pull ?

Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?

Vous m'entendez maintenant ?

J'arrive tout de suite.

Les enfants jouent à côté.

La réunion est à quatre heures.

Je prononce chaque mot avec INTENTION.

J'adore ma nouvelle voix !

**Leçon 6**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *EXPRIMEZ-VOUS dans un grand auditorium. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Comment vous sentez-vous  
aujourd'hui ?

Je m'appelle \_\_\_\_\_.

Enchanté de faire votre connaissance.

Bonne journée.

Vous voulez encore de l'eau ?

J'ai besoin d'un grand service.

Vous voulez bien m'aider ?

Le facteur est déjà passé ?

Il est temps de partir.

Le magasin ferme à vingt heures.

Bienvenue à la maison !

Revenez nous rendre visite.

Bonne chance !

Je vous aime beaucoup !

Vous êtes magnifique !

La fête est samedi.

Avez-vous acheté le cadeau ?

Nous célébrerons avec INTENTION !

Je parlerai avec INTENTION !

Je vis avec INTENTION !

**Leçon 6**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : *Lisez les mots de chaque ligne avec INTENTION. Ensuite, nommez la catégorie et trois autres éléments qui lui appartiennent.*

Pommes	Oranges	Poires	_____	_____	_____
Marteau	Pelle	Clou	_____	_____	_____
Rouge	Bleu	Vert	_____	_____	_____
Gâteau	Biscuit	Tarte	_____	_____	_____
Chêne	Érable	Saule	_____	_____	_____
Vache	Cochon	Poulet	_____	_____	_____
Médecin	Avocat	Enseignant	_____	_____	_____
Table	Chaise	Lit	_____	_____	_____
Mai	Août	Février	_____	_____	_____
Intention	Détermination	Effort	_____	_____	_____

**\*\* RAPPEL \*\***

**Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 6**    **Matin**    **Après-midi**

## LEÇON 7

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 7  Matin  Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

**1****2****3****4****ARRÊTEZ****5****6****7****8****ARRÊTEZ****9****10****11****12****ARRÊTEZ****13****14****15****16****ARRÊTEZ**

**Leçon 7**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *EXPRIMEZ-VOUS dans un grand auditorium. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Je suis content que vous soyez là.

Mon rendez-vous est à neuf heures.

Allumez la télévision.

Je dois vous parler.

Ils ont laissé un message ?

Comment vous sentez-vous  
aujourd'hui ?

Les enfants vont venir ?

Comment allez-vous aujourd'hui ?

Bon voyage.

Je vais marcher avec INTENTION.

Je vous appellerai demain.

Allons au cinéma.

Il pleut dehors.

Nous devons partir maintenant.

Je serai prêt dans deux minutes.

Vous voulez aller au parc ?

Le cours était amusant.

Le facteur est déjà passé ?

Ma voix est plus puissante.

Il me semble que je parle avec  
confiance.

**Leçon 7**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *EXPRIMEZ-VOUS dans un grand auditorium. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Je vais vous raconter une histoire.

Où avez-vous garé la voiture ?

Nous avons passé un moment merveilleux !

J'ai quatre petits-enfants.

Avez-vous acheté les tickets de cinéma ?

Nous ne voulons pas être en retard.

Cet article est intéressant.

Il nous faut l'itinéraire.

Je me sens fort aujourd'hui.

Comment ça se présente ?

Où sont-ils assis ?

Puis-je vous emprunter un stylo ?

Où avez-vous acheté ce manteau ?

Quel est le montant de l'addition ?

Attention à la marche !

Où sont les ascenseurs ?

Quel temps fait-il ?

Vous avez laissé sortir le chien ?

Je ne laisserai pas ma voix s'estomper.

Je retrouve ma voix d'avant.

**Leçon 7**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : *Composez une phrase en utilisant tous les mots, avec INTENTION. Complétez une colonne, ou plus pour un entraînement supplémentaire.*

Pomme	Tôt	Photographie
Ami	Ensoleillé	Histoire
Cheval	Voix	Simple
Magnifique	Vérité	Argent
Mariage	Restaurant	Téléphone
Or	Enfants	Pluie
Avion	Voyage	Fleur
Famille	Coûteux	Maison
Table	Jardin	Matin
Cadeau	Avisé	INTENTION

**\*\* RAPPEL \*\***

**Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 7**    **Matin**    **Après-midi**

## Tâches de report de la semaine 2 : Effectuez chaque item avec INTENTION !

\_\_\_\_\_ Présentez-vous à quelqu'un.

\_\_\_\_\_ Faites un compliment à quelqu'un.

\_\_\_\_\_ Dites « Je t'aime » à quelqu'un.

\_\_\_\_\_ Appelez deux commerces et demandez : « Jusqu' à quelle heure êtes-vous ouvert ? »

\_\_\_\_\_ Laissez-vous un message vocal et écoutez-le. Si vous n'êtes pas satisfait du son de votre voix, laissez un autre message avec davantage d'INTENTION. Comparez la différence.

\_\_\_\_\_ Appelez un ami ou un membre de votre famille. Laissez un message s'il ne répond pas.

\_\_\_\_\_ Inventez votre propre exercice de report : \_\_\_\_\_

**Cochez cette case une fois que vous avez terminé toutes les tâches.**

# PARLER AVEC INTENTION SIGNIFIE...

SE FOCALISER

SE CONCENTRER

ÊTRE DÉTERMINÉ

ÊTRE ATTENTIF

MAÎTRISER SON ÉLOCUTION

FAIRE UN EFFORT CONSCIENT

PARLER AVEC CONVICTION

IGNORER CE QUI SEMBLE NATUREL OU NORMAL

ÊTRE DÉLIBÉRÉ !

## LEÇON 8

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 8    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

**1      2      3      4      5      ARRÊTEZ**

**6      7      8      9      10      ARRÊTEZ**

**11      12      13      14      15      ARRÊTEZ**

**16      17      18      19      20      ARRÊTEZ**

**Leçon 8**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *EXPRIMEZ-VOUS dans un grand auditorium. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Merci de nous avoir invités le week-end dernier !

Vous avez de grands projets de voyage pour l'été ?

J'attends avec impatience la fête de samedi soir.

Je veux porter un toast en l'honneur des heureux mariés !

Conduisez prudemment ! Les routes sont peut-être verglacées.

Pourriez-vous m'apporter une feuille et un stylo ?

Nous avons passé un merveilleux week-end avec notre famille.

Je vais à la remise de diplôme universitaire de mon petit-fils.

Allons à la gym. La leçon de boxe commence à dix heures.

Je m'exprimerai comme si je présidais une entreprise multimilliardaire.

**Leçon 8**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *EXPRIMEZ-VOUS dans un grand auditorium. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Je vais au parc en bas de la rue pour promener le chien.

Nous devons appeler le plombier car le chauffe-eau fuit.

Pouvez-vous passer à la poste pour acheter des timbres ?

Nous organisons une grande fête surprise pour mon gendre.

Nous devons amener la voiture au garage pour une vidange la semaine prochaine.

Je vais dans un grand magasin pour acheter une veste d'hiver.

Nous nous retrouvons au restaurant du coin à dix-neuf heures.

À quel cinéma allons-nous samedi soir ?

Allons au marché fermier pour acheter des légumes et des fruits frais.

Ma voix sonne mieux lorsque je prononce chaque mot avec INTENTION.

**Leçon 8**    **Matin**    **Après-midi**

## Exercice de conversation (72-78 dB) : Complétez chaque phrase avec INTENTION.

À quelle heure...

Après le petit déjeuner,  
nous...

Aimez-vous...

Mes petits-enfants...

La fête va...

En 1995, j'étais...

Ma famille est...

Mon voisin...

Tard dans la nuit, je...

Le dimanche, nous...

J'aime...

Je vous souhaite...

Allons à ...

Je fais...

Je ne veux pas...

Hier, il...

Demain, ils...

Pour le déjeuner, nous...

La prochaine fois, je...

Attention à...

Mon médecin...

Quand...

Je suis allé au magasin  
pour...

Je me sens heureux  
quand...

Pour mon anniversaire,  
je...

Pendant nos vacances,  
nous...

Où avez-vous mis...

Le rendez-vous est...

Pendant mes vacances,  
je...

Je pratique l'INTENTION  
quand...

### \*\* RAPPEL \*\*

Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.

Leçon 8    Matin    Après-midi

## LEÇON 9

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 9    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

**1      2      3      4      5      ARRÊTEZ**

**6      7      8      9      10      ARRÊTEZ**

**11      12      13      14      15      ARRÊTEZ**

**16      17      18      19      20      ARRÊTEZ**

**Leçon 9**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *EXPRIMEZ-VOUS dans un grand auditorium.*  
*Insistez sur les mots en caractères gras. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

**Salut** à vous.  
 Salut **à vous**.

**Oh**, non !  
 Oh, **non** !

**Comment** allez-vous ?  
 Comment **allez**-vous ?  
 Comment allez-**vous** ?

**Je** suis content.  
 Je **suis** content.  
 Je suis **content**.

**C'est** une belle journée.  
 C'est **une** belle journée.  
 C'est une **belle** journée.  
 C'est une belle **journée**.

**Quelle** heure est-il ?  
 Quelle **heure** est-il ?  
 Quelle heure **est**-il ?  
 Quelle heure est-**il** ?

**Mon** nom est \_\_\_\_\_.  
 Mon **nom** est \_\_\_\_\_.  
 Mon nom **est** \_\_\_\_\_.  
 Mon nom est \_\_\_\_\_.

**Où** est mon téléphone ?  
 Où **est** mon téléphone ?  
 Où est **mon** téléphone ?  
 Où est mon **téléphone** ?

**Leçon 9**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *EXPRIMEZ-VOUS dans un grand auditorium. Insistez sur les mots en gras. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

**Bonne** journée.  
Bonne **journée**.

**Je** vous aime.  
Je **vous** aime.  
Je vous **aime**.

**Le** soleil brille.  
Le **soleil** brille.  
Le soleil **brille**.  
Le soleil **brille**.

**Parlez** avec intention.  
Parlez **avec** intention.  
Parlez avec **intention**.

**Bonne** nuit.  
Bonne **nuit**.

**C'est l'heure** d'aller se coucher.  
C'est l'heure **d'aller** se coucher.  
C'est l'heure d'aller **se coucher**.

**Éteignez** la lumière.  
**Éteignez** la lumière.  
Éteignez **la** lumière.  
Éteignez la **lumière**.

**Vivez** avec intention.  
Vivez **avec** intention.  
Vivez avec **intention**.

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : Avec *INTENTION*, nommez 3 à 5 articles que vous pourriez trouver aux endroits suivants. Complétez une colonne, ou plus pour un entraînement supplémentaire.

Plage

Église

Carnaval

Lycée

Maison

Restaurant chic

Poste

Boulangerie

Salle de sport

Grand magasin

Hôtel

Aéroport

Tribunal

Terrain de football

Fast-food

Aquarium

Marché fermier

Parc

Banque

Théâtre

Pharmacie

Bijouterie

Hôpital

Université

Ferme

Épicerie

Station-service

Musée d'art

Boutique

Clinique d'orthophonie

**\*\* RAPPEL \*\***

**Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 9**    **Matin**    **Après-midi**

# LEÇON 10

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 10    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

**1      2      3      4      5      ARRÊTEZ**

**6      7      8      9      10      ARRÊTEZ**

**11      12      13      14      15      ARRÊTEZ**

**16      17      18      19      20      ARRÊTEZ**

**Leçon 10     Matin     Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *EXPRIMEZ-VOUS dans un grand auditorium. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Nous voudrions une table pour six personnes près de la fenêtre, s'il vous plaît.

Nous célébrons l'anniversaire de ma fille ce soir.

Je veux acheter deux tickets pour le film de quinze heures.

Je prendrai le steak avec de la purée de pommes de terre à l'ail.

Quand vous avez une minute, pourriez-vous nous apporter la carte des desserts ?

Je voudrais une grande tasse de café avec un peu de crème.

Je préférerais une tasse de café décaféiné, s'il est frais.

Pourriez-vous nous apporter l'addition quand vous avez une minute ?

Le pourboire est-il compris dans l'addition ?

Dès que j'aurai terminé SPEAK OUT!®, je prévois de faire la fête avec INTENTION.

**Leçon 10**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *EXPRIMEZ-VOUS* dans un grand auditorium.  
*Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Avez-vous un créneau disponible pour vendredi prochain ?

Le docteur Durand est-il un spécialiste des troubles moteurs ?

Combien coûtera la consultation d'aujourd'hui ?

Je dois aller à la pharmacie pour renouveler deux ordonnances.

Existe-t-il une version générique de ce médicament ?

Dois-je prendre ce médicament avec de la nourriture ou à jeun ?

Que dois-je faire si j'oublie une dose de mon médicament ?

Ce médicament a-t-il des effets secondaires ?

Que pensez-vous de ma voix intentionnelle, docteur ?

Je prononcerai chaque mot avec INTENTION afin que tout le monde puisse me comprendre.

**Leçon 10**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : Complétez chaque équation avec INTENTION. A in de pousser l'exercice, changez les signes mathématiques de chaque équation.

$0 + 8 = \underline{\hspace{2cm}}$

$11 \times 8 = \underline{\hspace{2cm}}$

$50 \div 5 = \underline{\hspace{2cm}}$

$2 + 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$35 + 1 = \underline{\hspace{2cm}}$

$10 \times 7 = \underline{\hspace{2cm}}$

$9 - 7 = \underline{\hspace{2cm}}$

$10 \times 9 = \underline{\hspace{2cm}}$

$12 + 9 = \underline{\hspace{2cm}}$

$1 \times 5 = \underline{\hspace{2cm}}$

$13 - 9 = \underline{\hspace{2cm}}$

$10 + 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$3 - 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$16 - 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$15 - 9 = \underline{\hspace{2cm}}$

$7 - 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$20 + 5 = \underline{\hspace{2cm}}$

$22 - 8 = \underline{\hspace{2cm}}$

$4 \times 6 = \underline{\hspace{2cm}}$

$19 + 6 = \underline{\hspace{2cm}}$

$24 \div 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$7 \times 7 = \underline{\hspace{2cm}}$

$10 \div 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$30 \div 5 = \underline{\hspace{2cm}}$

$8 \div 4 = \underline{\hspace{2cm}}$

$50 \times 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$60 \div 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

$6 + 7 = \underline{\hspace{2cm}}$

$70 - 2 = \underline{\hspace{2cm}}$

$10 \times 9 = \underline{\hspace{2cm}}$

**\*\* RAPPEL \*\***

Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.

Leçon 10    Matin    Après-midi

# LEÇON 11

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 11    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

**1      2      3      4      5      ARRÊTEZ**

**6      7      8      9      10      ARRÊTEZ**

**11      12      13      14      15      ARRÊTEZ**

**16      17      18      19      20      ARRÊTEZ**

**Leçon 11     Matin     Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *Lisez le conte populaire « La petite poule rousse ». Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Un beau jour, la petite poule rousse trouva un grain de blé.  
« Qui veut bien m'aider à planter ce grain de blé ? » demanda-t-elle.  
« Pas moi », dit le chat.  
« Pas moi », dit l'oie.  
« Pas moi », dit la souris.  
« Alors, je le ferai », dit la petite poule rousse.  
Et elle planta le grain de blé.

Au fil des jours, le blé poussa, jusqu'au moment de la récolte.  
« Le blé est mûr », dit la petite poule rousse. « Qui va le couper et le récolter ? »  
« Pas moi », dit le chat.  
« Pas moi », dit l'oie.  
« Pas moi », dit la souris.  
« Alors, je le ferai », dit la petite poule rousse.  
Elle coupa le blé avec son bec et le récolta avec ses ailes.

**Leçon 11**    **Matin**    **Après-midi**

Puis la petite poule rousse demanda, « qui va porter ce blé au moulin ? »

« Pas moi », dit le chat.

« Pas moi », dit l'oie.

« Pas moi », dit la souris.

« Alors, je le ferai », dit la petite poule rousse.

Et elle porta le blé au moulin, où il fut moulu.

Et elle ramena la farine chez elle.

« Qui va faire du pain avec cette farine ? », demanda-t-elle.

« Pas moi », dit le chat.

« Pas moi », dit l'oie.

« Pas moi », dit la souris.

« Alors, je le ferai », dit la petite poule rousse.

Et elle fit du pain avec la farine.

Quand le pain fut cuit, elle dit, « Je me demande qui va manger ce pain ».

« Moi », dit le chat.

« Moi », dit l'oie.

« Moi ». dit la souris.

« Là, je suis sûre que je peux compter sur vous », dit la petite poule rousse.

Mais elle appela ses poussins et ils se régalarèrent avec le pain.

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : *Composez de nouveaux mots, plus courts, en utilisant uniquement les lettres du premier mot long. A in de pousser l'exercice un peu plus loin, épelez les mots et composez des phrases.*

Divertissement :	<u>dent</u>	<u>mie</u>	<u>nids</u>	<u>          </u>	<u>          </u>
Spectaculaire :	<u>pie</u>	<u>cape</u>	<u>          </u>	<u>          </u>	<u>          </u>
Rochers :	<u>ocre</u>	<u>          </u>	<u>          </u>	<u>          </u>	<u>          </u>
Réflexion :	<u>lire</u>	<u>          </u>	<u>          </u>	<u>          </u>	<u>          </u>
Shakespeare :	<u>ares</u>	<u>          </u>	<u>          </u>	<u>          </u>	<u>          </u>
Marchandise :	<u>rame</u>	<u>          </u>	<u>          </u>	<u>          </u>	<u>          </u>
Intentionnellement :	<u>tonne</u>	<u>          </u>	<u>          </u>	<u>          </u>	<u>          </u>
Température :	<u>puma</u>	<u>          </u>	<u>          </u>	<u>          </u>	<u>          </u>
Échiquier :	<u>ici</u>	<u>          </u>	<u>          </u>	<u>          </u>	<u>          </u>
Parkinson :	<u>non</u>	<u>          </u>	<u>          </u>	<u>          </u>	<u>          </u>

**\*\* RAPPEL \*\***

***Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.***

**Leçon 11**    **Matin**    **Après-midi**

**VIVEZ**  
avec  
**INTENTION**



PARKINSON VOICE PROJECT

## LEÇON 12

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 12    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

**1      2      3      4      5      ARRÊTEZ**

**6      7      8      9      10      ARRÊTEZ**

**11      12      13      14      15      ARRÊTEZ**

**16      17      18      19      20      ARRÊTEZ**

**Leçon 12     Matin     Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *Lisez le poème suivant avec intention et détermination. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

## **Je n'entends qu'un murmure**

*Par Margaret Coleman*

Je n'entends qu'un murmure  
Mais je sais qu'il y a une intention  
Un profond désir d'exprimer tant de choses

Il y a une voix qui fait partie  
De la musique de son cœur  
Là où règne l'expression de l'amour

Mais les mots sont à peine audibles  
Un simple murmure  
Le désir de découvrir  
La beauté des mots et la magie du chant

**Leçon 12**    **Matin**    **Après-midi**

Mais l'échec est trop fort  
Et le chant n'est pas bon  
Il ne reste que la faible voix de la reddition...

Puis vient un sauvetage rédempteur  
Maintenant, il est entendu  
Un miracle de la rédemption  
Le son est amplifié et les mots sont clarifiés  
La puissance de sa voix résonne  
Ils écoutent et comprennent

Toutes ces joyeuses pensées  
Ne sont plus limitées à son cœur  
Mais passent aussi par sa voix  
Il est entendu par les autres  
Non plus comme un murmure  
Mais comme un joyeux chant triomphant !

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : *En utilisant l'INTENTION, nommez 5 à 10 éléments associés à chaque catégorie. Complétez une colonne, ou plus pour pousser l'exercice un peu plus loin.*

Un luau

Une liste de courses

Choses froides

Avantages de vivre avec INTENTION

Produits de nettoyage

Produits pour bébés

Aliments sains

Matériel agricole

Appareils électroniques

Fêtes de famille

Sports d'hiver

Types de médecins

Cadeaux chers

Aliments épicés

Célébrités

Restaurants

Destinations de voyage

Activités de plein air

Types d'exercice

Un jardin

**\*\* RAPPEL \*\***

**Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 12**    **Matin**    **Après-midi**

## LEÇON 13

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 13    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

**1      2      3      4      5      ARRÊTEZ**

**6      7      8      9      10      ARRÊTEZ**

**11      12      13      14      15      ARRÊTEZ**

**16      17      18      19      20      ARRÊTEZ**

**Leçon 13**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : Lisez les citations suivantes avec intention et détermination. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.

L'optimisme est la foi qui mène au succès. Rien ne peut se faire sans l'espoir et la confiance. *Helen Keller*

La voix humaine ne pourra jamais courir la même distance que celle de la petite voix silencieuse de la conscience. *Mahatma Gandhi*

La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber mais de se relever à chaque chute. *Confucius*

J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre. *Nelson Mandela*

Ne suivez pas la foule, laissez la foule vous suivre. *Margaret Thatcher*

Hier n'est plus. Demain n'est pas encore. Nous n'avons qu'aujourd'hui. Commençons. *Mère Teresa*

Apprendre à vivre avec INTENTION pourrait avoir l'impact le plus marquant sur l'amélioration de votre qualité de vie. *Parkinson Voice Project*

**Leçon 13**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : Lisez les citations suivantes avec intention et détermination. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.

Les grandes choses ne résultent pas d'une impulsion, mais d'une série de petites choses réunies. *George Eliot*

Il n'y a jamais eu dans notre histoire un homme qui ait mené une vie de facilité dont le nom mérite d'être rappelé. *Theodore Roosevelt*

On peut se plaindre que les rosiers aient des épines ou se réjouir que les buissons épineux portent des roses. *Abraham Lincoln*

Une femme est comme un sachet de thé. Elle devient plus forte quand elle est plongée dans l'eau chaude. *Eleanor Roosevelt*

Vous pouvez faire plus que vous ne le pensez. Choisissez un objectif qui vous semble juste et efforcez-vous d'être le meilleur, quelle que soit la difficulté du chemin. Visez haut. Comportez-vous honorablement. Préparez-vous à être parfois seul et à supporter l'échec. Persistez ! Le monde a besoin de tout ce que vous pouvez donner. *E.O. Wilson*

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : *Lisez chaque valeur avec INTENTION. Nommez 2 ou 3 produits que vous pouvez acheter avec chaque montant.*

7,47 €

429,99 €

8,50 €

348 €

68,34 €

92,36 €

1 149,50 €

3,59 €

601,49 €

4,68 €

314,86 €

1 000 000 €

250 000 €

12,26 €

38,22 €

11,99 €

303 410 €

14,17 €

18 000 €

77,39 €

52,58 €

35,45 €

289,21 €

1 125,58 €

23,64 €

190,45 €

0,79 €

86,27 €

782,13 €

6 549 000 €

**\*\* RAPPEL \*\***

**Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 13**    **Matin**    **Après-midi**

## LEÇON 14

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 14    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

**1      2      3      4      5      ARRÊTEZ**

**6      7      8      9      10      ARRÊTEZ**

**11      12      13      14      15      ARRÊTEZ**

**16      17      18      19      20      ARRÊTEZ**

**Leçon 14**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : Lisez « A Thousand To One » (Mille contre un) de Berton Braley. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.

Il y a un millier de « Ce n'est pas possible »  
Pour un « C'est possible »  
Mais toutes les actions qui comptent  
Sont à mettre au crédit de ce dernier clan.

Quand les partisans du « Ce n'est pas possible » rouspètent,  
Choisissant le front du ralentissement, du refus et du doute,  
L'homme audacieux dit : « C'est possible ! »  
Et commence à réfléchir à la solution.

Il n'y a pas une seule invention  
Sous le soleil,  
Qui ait été façonnée par les actions ou la pensée  
De la tribu du « Ce n'est pas possible ».

Quand les partisans du « Ce n'est pas possible » marmonnent,  
Les adeptes du « C'est possible », tout en calme et en perfection,  
Donnent vie à leurs « notions », affrontant le rictus des autres,  
« Oh, nous l'avons toujours su ! »

Oui, le clan du « C'est possible » est limité,  
Il a peu de membres,  
Et rares sont ceux qui voient leurs rêves se réaliser  
Ou qui entendent l'appel des trompettes de la renommée ;

Mais mieux vaut être un disciple du « C'est possible »,  
Qui travaille, rêve et meurt,  
Que de frayer du côté du « Ce n'est pas possible »,  
Où le courage d'essayer n'existe pas.

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : Nommez et épelez chaque pays à l'endroit et à l'envers. Ensuite, nommez un ou deux éléments que vous associez au pays. Parlez avec INTENTION.

Italie

France

Angleterre

Allemagne

Espagne

Thaïlande

États-Unis

Japon

Israël

Finlande

Égypte

Chili

Canada

Russie

Suède

Islande

Australie

Taiwan

Afrique du Sud

Argentine

Panama

Nouvelle-Zélande

Bahamas

Suisse

Inde

Grèce

Belgique

Liban

Mexique

Irlande

**\*\* RAPPEL \*\***

**Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 14**    **Matin**    **Après-midi**

## Tâches de report de la semaine 3 : Effectuez chaque item avec INTENTION !

- \_\_\_\_\_ ~~Racontez~~ <sup>Racontez</sup> à un ami une blague ou une histoire à un membre de votre famille ou
- \_\_\_\_\_ Ayez une conversation téléphonique de trois minutes avec quelqu'un.
- \_\_\_\_\_ Lisez un livre à un enfant ou un article à un membre de votre famille.
- \_\_\_\_\_ Expliquez à quelqu'un ce que signifie « parler avec intention ».
- \_\_\_\_\_ Passez une commande dans un restaurant sans pointer du doigt ce qui est écrit sur la carte.
- \_\_\_\_\_ Laissez un message vocal à votre orthophoniste.
- \_\_\_\_\_ Participez à un SPEAK OUT!® groupe. S'il n'y a pas de groupe près de chez vous, demandez à votre orthophoniste de vous aider à en créer un.
- \_\_\_\_\_ Inventez votre propre exercice de report : \_\_\_\_\_

**Cochez cette case une fois que vous avez terminé toutes les tâches.**

# PARLER AVEC INTENTION SIGNIFIE...

SE FOCALISER

SE CONCENTRER

ÊTRE DÉTERMINÉ

ÊTRE ATTENTIF

MAÎTRISER SON ÉLOCUTION

FAIRE UN EFFORT CONSCIENT

PARLER AVEC CONVICTION

IGNORER CE QUI SEMBLE NATUREL OU NORMAL

ÊTRE DÉLIBÉRÉ !

# LEÇON 15

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 15    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

**5**      **10**      **15**      **20**      **ARRÊTEZ**

**25**      **30**      **35**      **40**      **ARRÊTEZ**

**45**      **50**      **55**      **60**      **ARRÊTEZ**

**65**      **70**      **75**      **80**      **ARRÊTEZ**

**85**      **90**      **95**      **100**      **ARRÊTEZ**

**Leçon 15**     **Matin**     **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : Lisez « La Tortue et le lièvre ». Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.

Un jour, un lièvre se moqua de la tortue parce qu'elle était lente. « Tu arrives à aller quelque part ? » dit-il d'un ton narquois. « Oui », répondit la tortue, « et j'y arrive plus vite que tu ne le crois. Faisons une course, et je te le prouverai. » Le lièvre trouva amusante l'idée de faire une course avec la tortue et il accepta par plaisir.

Le renard donna le coup d'envoi et le lièvre fut rapidement hors de vue. Il décida de s'allonger au bord de la route pour laisser la tortue le rattraper. Il terminerait la course et fêterait sa victoire.

Pendant ce temps, la tortue avançait d'un pas lent et régulier. Au bout d'un moment, elle dépassa même l'endroit où le lièvre faisait sa sieste. Quand le lièvre s'éveilla enfin, la tortue avait franchi la ligne d'arrivée. Le lièvre grimaçait pendant que la tortue célébrait sa victoire avec détermination et INTENTION !

**Leçon 15**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : Lisez « *Qui pendra le grelot au cou du chat ?* ». Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.

Les souris avaient convoqué une réunion afin de décider d'un plan pour se libérer de leur ennemi, le chat. Elles voulaient trouver le moyen de savoir quand il arriverait afin d'avoir le temps de s'enfuir. En effet, elles devaient agir, car elles vivaient dans la peur constante de ses griffes. Les souris discutèrent de nombreux plans, mais aucun d'entre eux ne semblait assez bon. Finalement, une très jeune souris se leva et dit : « J'ai un plan apparemment très simple, mais je sais qu'il sera couronné de succès. Tout ce que nous avons à faire, c'est d'accrocher un grelot autour du cou du chat. Quand nous entendrons le grelot tinter, nous saurons immédiatement que notre ennemi est proche. »

Les souris étaient très surprises de ne pas avoir pensé elles-mêmes à un si bon plan. Alors qu'elles se réjouissaient, une vieille souris se leva et dit : « Je dirai que ce plan présenté par la jeune souris est excellent, mais j'ai une question, qui pendra le grelot au cou du chat ? ».

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : *Décrivez en quoi les items suivants se ressemblent et en quoi ils sont différents. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Automobile et vélo

Horloge et montre

Téléphone portable et appareil photo

Table et bureau

Bol et seau

Bébé et bambin

Fourchette et baguettes

Foulard et cravate

Bague et bracelet

Mère et officier de police

Soleil et lune

Petit-déjeuner et dîner

Lunettes et jumelles

Drap et couverture

Médecin et infirmier

Chaussettes et chaussures

Pluie et neige

Biscuit et gâteau

Télévision et ordinateur

INTENTION et Loud

**\*\* RAPPEL \*\***

***Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.***

**Leçon 15**    **Matin**    **Après-midi**

## LEÇON 16

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 16    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>45</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>65</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>ARRÊTEZ</b>

**Leçon 16**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : Lisez « Le Garçon qui criait au loup ». Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.

Il était une fois un jeune berger qui gardait les moutons de son maître près d'une forêt sombre, non loin du village. Il trouvait la vie dans le pâturage très ennuyeuse. Tout ce qu'il pouvait faire pour s'amuser était de parler à son chien ou de jouer du pipeau. Un jour, alors qu'il était assis à surveiller les moutons, il concocta un plan pour se distraire. Son maître lui avait toujours dit d'appeler au secours s'il venait à voir un loup sortir de la forêt pour attaquer le troupeau. Dès qu'ils entendraient son cri, les villageois cesseraient toutes leurs activités et se précipiteraient vers le pâturage pour chasser le loup.

Aussitôt dit, aussitôt fait. Bien que n'ayant rien vu qui ressemblait de près ou de loin à un loup, le jeune berger se mit à courir vers le village en criant à pleins poumons : « Loup ! Loup ! ».

Comme il s'y attendait, les villageois qui avaient entendu son appel abandonnèrent leur travail et se précipitèrent vers le pâturage.

**Leçon 16**    **Matin**    **Après-midi**

Lorsqu'ils arrivèrent, ils trouvèrent le garçon qui riait comme un fou du tour qu'il venait de leur jouer. Les villageois retournèrent à leur travail, dépités par son comportement. Quelques jours plus tard, le jeune berger cria à nouveau : « Loup ! Loup ! ». Une fois de plus, les villageois se précipitèrent pour l'aider, mais ils furent de nouveau accueillis par les éclats de rire du garçon.

Puis, un soir, alors que le soleil se couchait derrière la forêt et que les ombres commençaient à envelopper le pâturage, un loup surgit du fourré et se mit à attaquer les moutons.

Terrifié, le garçon se précipita vers le village en criant : « Loup ! Loup ! ». Mais cette fois, les villageois ne se précipitèrent pas à sa rescousse. « Il ne nous aura plus », dirent-ils.

Le loup tua la plupart des moutons du garçon avant de regagner la forêt. Depuis ce jour, le garçon dit toujours la vérité et prit son travail à cœur.

## Exercice de conversation (72-78 dB) : Indiquez 2 ou 3 faits sur chaque personne.

Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.

Brigitte Bardot

Helen Keller

William Shakespeare

Albert Einstein

Henry Ford

Coco Chanel

Michel-Ange

Neil Armstrong

Ludwig van Beethoven

Thomas Edison

Charles Aznavour

Martin Luther King, Jr.

Xavier Niel

Johnny Halliday

Bertrand Tavernier

Cléopâtre

Princesse Diana

Alexander Graham Bell

Mère Teresa

Léonard de Vinci

Paul Bocuse

J.K. Rowling

Jean-Pierre Foucault

Mohammed Ali

Georges Brassens

Philippe Noiret

Alain Delon

Prince Charles

Walt Disney

Claire Chazal

### \*\* RAPPEL \*\*

Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.

Leçon 16    Matin    Après-midi

# LEÇON 17

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 17    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>45</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>65</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>ARRÊTEZ</b>

Leçon 17    Matin    Après-midi

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : Lisez « Les abeilles, les bourdons et la guêpe ». Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.

Un jour, des abeilles ouvrières fabriquèrent un rayon de miel dans le tronc creux d'un chêne. Elles se posèrent à proximité pour se reposer. Les bourdons de leur ruche vinrent alors à passer par là. Les bourdons dirent : « Nous avons construit ce rayon de miel. Il nous appartient ».

« Vous n'avez pas fabriqué ce rayon de miel ». répondirent les abeilles ouvrières. « Vous savez très bien que vous ne l'avez pas fabriqué. C'est nous qui l'avons fabriqué. » Les bourdons insistèrent : « Ce rayon de miel nous appartient, et il sera bien à nous ».

Alors les abeilles ouvrières dirent : « Allons voir la guêpe et demandons-lui son avis ».

Les abeilles ouvrières et les bourdons s'envolèrent dans un grand essaim vers le nid de la guêpe. Lorsque la guêpe sortit, les abeilles ouvrières et les bourdons se mirent tous à parler en même temps de leur différend. « Vous, les abeilles ouvrières et les bourdons », dit la guêpe, « vous vous ressemblez tellement par la forme, la couleur et le son que je ne peux pas vous distinguer facilement. Je ne peux pas dire lequel d'entre vous j'ai vu fabriquer le rayon de miel dans le chêne.

**Leçon 17**    **Matin**    **Après-midi**

Cependant, je pense que la question peut être tranchée en toute justice. Chaque groupe, les abeilles ouvrières et les bourdons, doit se rendre dans une ruche dépourvue de miel et fabriquer un nouveau rayon de miel. Le groupe qui fabrique un rayon de miel et du miel semblables à ce qui se trouve dans le chêne se verra attribuer le rayon de miel. »

« Avec plaisir ! », s'exclamèrent les abeilles ouvrières, « c'est ce que nous allons faire ! ». Mais les bourdons dirent : « Ce plan ne nous convient pas du tout ».

Alors, la guêpe dit : « Je vois que les abeilles ouvrières sont prêtes à fabriquer un nouveau rayon de miel, mais les bourdons ne veulent pas en entendre parler. C'est sans doute parce que les bourdons ne savent pas comment faire ! Ils n'ont certainement pas fabriqué le rayon de miel dans le chêne. Il appartient donc aux abeilles ouvrières ».

Les bourdons repartirent très fâchés, car ils savaient que la guêpe avait raison. Ils ne savaient absolument pas comment fabriquer un rayon de miel. Les abeilles ouvrières regagnèrent joyeusement le chêne et fêtèrent leur victoire avec INTENTION !

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : Dites le titre de chaque ilm avec *INTENTION*. Puis décrivez les souvenirs que vous avez du ilm (les acteurs, les scènes).

La Règle du jeu	Autant en emporte le vent	Casablanca
Le Magicien d'Oz	Les Vacances de M. Hulot	Rocky
Les Enfants du paradis	La guerre des étoiles	Forrest Gump
Retour vers le futur	Le Vieux fusil	Toy Story
Chantons sous la pluie	King Kong	Harry Potter
La Gloire de mon père	Le discours d'un roi	Le Roi lion
La Folie des grandeurs	Le Roi et l'oiseau	Titanic
Le Roi et moi	Out of Africa	West Side Story
Le Parrain	Les Tontons flingueurs	Grease
Papy fait de la résistance	E.T.	Un Dimanche à la campagne

**\*\* RAPPEL \*\***

**Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 17**    **Matin**    **Après-midi**

## LEÇON 18

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 18    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>45</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>65</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>ARRÊTEZ</b>

**Leçon 18**    **Matin**    **Après-midi**

## TÉMOIGNAGES SUR SPEAK OUT!®

Lisez les témoignages sur le programme SPEAK OUT!® aux pages suivantes, puis écrivez le vôtre. Veuillez envoyer votre témoignage par e-mail à **contact@ParkinsonVoiceProject.org** ou par courrier à :

**Samantha Elandary**  
**646 N. Coit Road, Suite 2250**  
**Richardson, Texas 75080, États-Unis**

**Leçon 18**    **Matin**    **Après-midi**

**Exemple de témoignage sur SPEAK OUT!®** (75-85 dB) : *Lisez le témoignage suivant. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

La maladie de Parkinson est un voleur sournois. Elle essaie de vous ravir lentement de choses que vous avez toujours tenues pour acquises, comme votre capacité à parler clairement et à être entendu. Avant SPEAK OUT!®, mes collègues disaient qu'il était difficile de comprendre ce que je disais. Ma femme pensait qu'elle devenait sourde et j'avais l'impression de marmonner constamment. C'était effrayant, car à cinquante-trois ans, je ne peux pas prendre ma retraite et continuer à subvenir aux besoins de ma famille.

J'avais appris que je pouvais lutter par l'exercice pour conserver ma mobilité, mais je ne savais pas comment lutter pour conserver ma voix. J'ai beaucoup de chance que mon neurologue m'ait parlé du Parkinson Voice Project. Grâce à SPEAK OUT!®, j'ai retrouvé ma voix. Comme n'importe quel autre muscle, elle ne reste forte que par un exercice vigoureux. J'ai appris ce que je dois faire chaque jour pour pouvoir dire à ma femme et à mon fils que je les aime, faire mon travail, fonctionner comme une personne normale et ne pas être jugé avec pitié.

L'impact de SPEAK OUT !® a été significatif. Je sais maintenant qu'en parlant avec intention et en vivant avec intention, je garde un bel avenir.

**Leçon 18**    **Matin**    **Après-midi**

## **Exemple de témoignage sur SPEAK OUT!®** (75-85 dB) : *Lisez le témoignage de Gayla Doughty. Prononcez chaque mot avec INTENTION.*

La capacité à parler clairement a été un combat de tous les instants depuis onze ans que je vis avec la maladie de Parkinson. Lors de mes conversations avec ma famille et mes amis, les expressions qui se peignaient sur leur visage m'ont fait prendre conscience du moment où ils ne pouvaient pas m'entendre. À la maison, nous utilisons l'assistante virtuelle Alexa d'Amazon. Ma voix était devenue si faible et difficile à comprendre que même Alexa ne répondait pas à mes commandes !

SPEAK OUT!® m'a énormément aidée avec ma voix. Ma sœur m'a dit récemment qu'elle percevait une différence dans ma voix, que ce soit en personne ou au téléphone. Plusieurs jours après ces commentaires de ma sœur, j'ai parlé au téléphone avec une amie de longue date qui m'a dit : « Ta voix sonne mieux ». J'étais ravie, car je savais que cette amie n'aurait fait AUCUN commentaire à moins d'entendre une vraie différence ! Même Alexa répond à ma voix intentionnelle !

Parler d'une voix forte facilite les interactions avec nos proches et nos amis, et avec tous ceux qui ont une importance dans notre vie. Quelle différence de pouvoir parler avec INTENTION grâce au programme SPEAK OUT !

**Leçon 18**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : *Lisez chaque expression et expliquez sa signification. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Vous avez fière allure

Je suis tout ouïe

L'estomac noué

Ne pas être en odeur de sainteté

Travailler comme une fourmi

Travailler d'arrache-pied

Frais comme un gardon

Garder la tête haute

Tomber des cordes

Ne pas se lancer à l'aveuglette

Le temps, c'est de l'argent

Tous les trente-six du mois

Tire-au-flanc

Tordre le bras de quelqu'un

Le soleil de ma vie

Poireauter

Rentrer dans le rang

Tourner la page

Corser les choses

Vivre avec INTENTION

**\*\* RAPPEL \*\***

**Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 18**    **Matin**    **Après-midi**

## LEÇON 19

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 19    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>45</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>65</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>ARRÊTEZ</b>

**Leçon 19**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : Lisez « Le Lion et la souris ». Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.

Un lion dormait dans la forêt. Une petite souris craintive qui passait par là se retrouva nez à nez avec lui. Dans son effroi et sa hâte de s'enfuir, elle atterrit sur le mufle du lion. Furieux d'être ainsi tiré de son sommeil, le lion posa son énorme patte sur la minuscule créature.

« Épargne-moi ! », supplia la pauvre souris. « Laisse-moi partir, et un jour, je te le revaudrai. » Très amusé à l'idée qu'une souris puisse un jour l'aider, le lion se montra toutefois magnanime et rendit sa liberté à la souris.

Quelques jours plus tard, alors qu'il traquait une proie dans la forêt, le lion fut pris dans le filet d'un chasseur. Incapable de se libérer, il poussa un rugissement furieux. La souris trouva le lion, puis se précipita vers l'une des cordes épaisses qui le retenaient. Elle rongea la corde jusqu'à la rompre, et le lion fut bientôt libre. « Tu as ri quand j'ai dit que je te rendrais la pareille », dit la souris. « Maintenant tu vois que même une souris peut aider un lion. »

**Leçon 19**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : Lisez « Le Conte des grenouilles ». Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.

Un groupe de grenouilles parcouraient les bois lorsque deux d'entre elles tombèrent dans une profonde fosse. Toutes les autres grenouilles se rassemblèrent autour de la fosse. Constatant la profondeur du trou, elles annoncèrent à leurs deux malheureuses congénères qu'elles n'en ressortiraient jamais.

Ignorant ces commentaires, les deux grenouilles se mirent à tenter de toutes leurs forces de sauter hors de la fosse. Les autres grenouilles leur disaient sans cesse d'arrêter, que leur sort était joué. L'une des grenouilles finit par prêter attention aux propos des autres grenouilles et renonça. Elle tomba et rendit l'âme.

L'autre grenouille continua de sauter aussi haut qu'elle le pouvait. Une fois de plus, le groupe des grenouilles s'écria : « cesse de souffrir et meurs sans tarder ! ». La grenouille sauta encore plus haut et finit par sortir de la fosse. Les autres grenouilles lui dirent alors : « ne nous as-tu pas entendus t'implorer d'arrêter ? ». La grenouille leur expliqua qu'elle était sourde. Elle pensait que le groupe ne cessait de l'encourager.

**Leçon 19**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : Nommez une personne de chaque catégorie. Ensuite, indiquez 1 ou 3 faits sur cette personne. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.

Stars de cinéma

Inventeurs

Modèles

Chefs religieux

Animateurs de débats  
télévisés

Présentateurs de  
journaux télévisés

Artistes célèbres

Champions olympiques

Membres de votre famille

Médecins

Personnages de dessins  
animés

Rock stars

Chanteurs

Musiciens

Créateurs de mode

Humoristes

Présidents

Professionnels de la santé

Entraîneurs sportifs

Enseignants

Astronautes

Auteurs

Amis

Rois ou reines

Personnalités politiques

Athlètes

Entrepreneurs

Voisins

Scientifiques

Personnages historiques

**\*\* RAPPEL \*\***

**Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 19**    **Matin**    **Après-midi**

## LEÇON 20

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 20    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>45</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>65</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>ARRÊTEZ</b>

Leçon 20    Matin    Après-midi

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : Lisez « *La petite locomotive qui pouvait y arriver* ». Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.

Une petite locomotive travaillait dans une gare de triage où elle tirait quelques wagons sur les aiguillages. C'était le seul type de travail qui semblait approprié pour une si petite locomotive.

Un matin, elle attendait le prochain appel lorsqu'un long train de marchandises demanda à une grosse locomotive de lui faire franchir la colline. « Je ne peux pas vous faire franchir la colline. Vous avez trop de wagons, je ne peux pas les tirer », dit la grande locomotive, même si elle était bâtie pour une telle besogne. Le train demanda alors à une autre locomotive, puis à une autre, qui refusèrent toutes, sous un prétexte ou un autre.

En désespoir de cause, le train demanda à la petite locomotive de le tirer vers le haut de la colline. « Je pense que je peux y arriver », souffla la petite locomotive. Alors qu'elle gravissait la colline, la petite locomotive continuait courageusement à souffler de plus en plus vite, « Je peux y arriver ; je peux y arriver ; je peux y arriver ».

À l'approche du sommet de la colline, elle commença à ralentir, sans pour autant cesser de se dire : « Je—peux—y—arriver ; je—peux—y—arriver ». Elle parvint au sommet à force de courage et d'intention. Puis elle descendit la colline en disant : « Je savais que je pouvais y arriver ; je savais que je pouvais y arriver ».

**Leçon 20**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *Lisez la fable d'Ésope, « Le Soleil et le vent ».*  
*Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

Le vent et le soleil se disputèrent un jour pour savoir lequel était le plus fort. Ils virent alors un homme sur la route et décidèrent de se lancer un défi.

Le vent fut le premier à essayer. Il soufflait par fortes bourrasques, si violentes que l'homme pouvait à peine avancer. Cependant, l'homme s'engonçait dans son manteau. Le vent se mit à souffler toujours plus fort et plus longtemps, mais plus il soufflait, plus l'homme s'engonçait dans son manteau. Le vent souffla jusqu'à épuisement, mais il ne parvint pas à arracher le manteau de l'homme.

Puis vint le tour du soleil. Il dirigea doucement ses rayons sur le voyageur. Le soleil en fit à vrai dire très peu, se contentant d'étendre tranquillement ses rayons sur la tête et le dos de l'homme, qui eut finalement si chaud qu'il enleva son manteau et se réfugia à l'ombre de l'arbre le plus proche.

La morale de cette histoire est que la force n'est pas toujours la meilleure façon de gérer les situations. Il suffit parfois d'une petite « intention » !

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : *Discutez de ce que vous feriez dans les situations suivantes. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.*

- |   |   |
|---|---|
| Vous ne pouvez pas rentrer chez vous car vous n'avez pas vos clés | Vous avez perdu votre animal de compagnie       |
| Votre téléphone portable est cassé                                | Vous avez oublié de payer une facture           |
| Vous êtes mal à l'aise à l'idée de pratiquer l'INTENTION          | Vous avez cassé un verre dans l'évier           |
| Vous avez trouvé un chien dans votre jardin                       | Vous avez oublié de prendre vos médicaments     |
| Vous avez perdu une carte bancaire                                | Vos taxes foncières ont augmenté                |
| Le toit fuit  | Vous avez perdu votre alliance                  |
| Votre ordinateur est infecté par un virus                         | Vous vous êtes disputé avec un ami proche       |
| Votre maison est inondée  | Vous avez perdu un livre que vous avez emprunté |
| Vous avez perdu vos billets de théâtre                            | Vous avez eu un accident de voiture             |
| Vous avez fait une double réservation                             | Vous avez une panne d'électricité               |

**\*\* RAPPEL \*\***

**Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 20**    **Matin**    **Après-midi**

## LEÇON 21

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 21    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>45</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>60</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>65</b>	<b>70</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>85</b>	<b>90</b>	<b>95</b>	<b>100</b>	<b>ARRÊTEZ</b>

Leçon 21    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : Lisez « Les Trois petits cochons ». Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.

Il était une fois trois petits cochons. Le temps était venu pour eux de quitter la maison pour aller chercher fortune. Leur mère leur dit : « Où que vous alliez, faites de votre mieux, car c'est la seule façon de d'aller de l'avant dans le monde ».

Les trois petits cochons trouvèrent un coin de terre et entreprirent de construire leur maison. Le premier petit cochon construit sa maison en paille parce que c'était la solution la plus facile. Le deuxième petit cochon construit sa maison en bois, car le bois est plus solide que la paille et reste une solution peu difficile. Le troisième petit cochon construit sa maison en briques, même si la tâche était difficile et exigeait une grande dose d'intention.

Une nuit, le grand méchant loup, qui se délectait des cochons bien dodus, passa par là et aperçut le premier petit cochon dans sa maison de paille. Il dit : « Petit cochon, laisse-moi entrer ou je vais souffler si fort que ta maison s'effondrera ! ».

« Non, non et non, par les poils de mon menton ! », répondit le premier petit cochon. Alors le loup souffla si fort que la maison s'effondra. Le premier petit cochon courut alors se réfugier dans la maison en bois de son frère.

**Leçon 21**    **Matin**    **Après-midi**

Le lendemain, le loup trouva la maison en bois. « Petits cochons, laissez-moi entrer ou je soufflerai si fort que votre maison s'effondrera ! ».

« Non, non et non, par les poils de nos mentons ! » répondirent les deux petits cochons. Alors le loup souffla si fort que la maison s'effondra. Les deux petits cochons coururent alors se réfugier dans la maison en briques de leur frère.

Le lendemain, le loup trouva la maison en briques. « Petits cochons, laissez-moi entrer ou je soufflerai si fort que votre maison s'effondrera ! ».

« Non, non et non, par les poils de nos mentons ! », répondirent les trois petits cochons. Alors, le loup souffla et souffla, encore et encore, mais ne parvint pas à faire s'effondrer la maison en briques.

Le loup eut alors une idée sournoise. Il grimpa sur le toit et entreprit de descendre par la cheminée. Mais le troisième petit cochon était intelligent. Il alluma un grand feu dans la cheminée et y plaça une grande marmite d'eau. Quand le loup se laissa glisser dans la cheminée, il plongea directement dans la marmite. Et ce fut la fin du grand méchant loup.

Les trois petits cochons firent une grande fête. Ils chantèrent et dansèrent avec intention et ne se sont plus jamais inquiétés du grand méchant loup.

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : Indiquez trois éléments à prendre en compte dans chaque situation. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.

Acheter une maison

Avoir un enfant

Avoir une opération chirurgicale

Faire un don à une organisation caritative

Acheter un téléphone portable

Se marier

Accepter un emploi

Rédiger son testament

Quitter le pays

Prendre un nouveau médicament

Partir en voyage

Changer d'emploi

Acheter une voiture

Adopter un chiot

Choisir un médecin

Acheter un piano

Préparer une fête surprise

S'inscrire à la gym

Acheter une bague de fiançailles

Prêter de l'argent

**\*\* RAPPEL \*\***

**Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 21**    **Matin**    **Après-midi**

## Tâches de report de la semaine 4 : Effectuez chaque item avec INTENTION !

- \_\_\_\_\_ Invitez un ami ou un membre de votre famille à votre cérémonie de remise de diplôme SPEAK OUT!®.
- \_\_\_\_\_ Passez en revue les « Directives relatives à la pratique délibérée », pages 121 et 122. et mettez-les en application dans vos séances d'entraînement quotidiennes à domicile.
- \_\_\_\_\_ Indiquez à votre orthophoniste comment vous comptez maintenir votre voix intentionnelle.
- \_\_\_\_\_ Participez à une discussion de groupe avec votre famille ou vos amis.
- \_\_\_\_\_ Laissez-vous un message sur votre boîte vocale. Célébrez votre succès !
- \_\_\_\_\_ Envoyez votre témoignage « SPEAK OUT!® ® » par e-mail ou courrier postal au Parkinson Voice Project. Vous trouverez les coordonnées sur la couverture intérieure.
- \_\_\_\_\_ Visitez [www.ParkinsonVoiceProject.org](http://www.ParkinsonVoiceProject.org) et regardez une vidéo de la « Série de conférences sur la maladie de Parkinson ».

**Cochez cette case une fois que vous avez terminé toutes les tâches.**

# VIVRE AVEC INTENTION SIGNIFIE...

SE FOCALISER

SE CONCENTRER

ÊTRE DÉTERMINÉ

ÊTRE ATTENTIF

PRENDRE LE CONTRÔLE

FAIRE UN EFFORT CONSCIENT

EFFECTUER TOUTES LES TÂCHES COMME VOUS L'ENTENDEZ

IGNORER CE QUI SEMBLE NATUREL OU NORMAL

ÊTRE DÉLIBÉRÉ !

## LEÇON 22

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 22    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

**2      4      6      8      10      ARRÊTEZ**

**12      14      16      18      20      ARRÊTEZ**

**22      24      26      28      30      ARRÊTEZ**

**32      34      36      38      40      ARRÊTEZ**

**42      44      46      48      50      ARRÊTEZ**

**Leçon 22     Matin     Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *Lisez les principes qui constituent la « pratique délibérée ». Intégrez la « pratique délibérée » dans votre programme d'entraînement quotidien.*

La « pratique délibérée » consiste à effectuer vos exercices SPEAK OUT!® de manière résolue et systématique. Alors que la « pratique régulière » peut inclure de simples répétitions machinales, la pratique délibérée requiert une attention soutenue et a pour but spécifique d'améliorer les performances.

➤ **La préparation est essentielle pour la pratique délibérée.**

Rassemblez le matériel dont vous avez besoin pour réaliser vos exercices SPEAK OUT!® : eau, manuel, enregistreur audio, etc.

➤ **La pratique délibérée exige un niveau élevé de concentration et d'attention.**

Veillez à vous immerger totalement dans vos séances d'entraînement : concentrez-vous et éliminez les sources de distraction, comme la télévision ou votre téléphone portable.

➤ **La pratique délibérée vise à améliorer vos performances.**

Revoyez votre objectif en matière de lecture et de conversation et efforcez-vous d'atteindre régulièrement ces niveaux. Parlez clairement et faites de votre mieux pour rendre votre voix expressive.

**Leçon 22**    **Matin**    **Après-midi**

- **La pratique délibérée doit être cohérente et continue.**  
La clé est de s'entraîner aussi souvent que possible.  
Faites vos exercices SPEAK OUT!® tous les matins et parlez avec intention tout au long de la journée.
  
- **La pratique délibérée nécessite un retour d'information de la part des autres.**  
Cherchez à obtenir le feedback d'autres personnes sur la clarté de votre discours. Reconnaissez le fait qu'on vous demande de répéter et déterminez si vous auriez pu mettre davantage d'intention. Notez comment les gens vous répondent lorsque vous êtes résolu dans votre discours.
  
- **La pratique délibérée implique une autoréflexion approfondie sur votre performance après chaque séance d'entraînement.**  
Quel est votre résultat ? Avez-vous effectué les six exercices SPEAK OUT!® ?  
Avez-vous atteint les objectifs de décibels souhaités pour chaque exercice ?  
Étiez-vous concentré ?  
Comment pouvez-vous améliorer votre séance d'entraînement la prochaine fois ?
  
- **La pratique délibérée implique une autoréflexion approfondie sur votre performance après chaque occasion de conversation.**  
Quel est votre résultat ? Avez-vous délibérément parlé avec intention ?  
Avez-vous dû vous répéter ? Quelles améliorations apporterez-vous pour la prochaine fois ?

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : *En faisant preuve d'INTENTION, prononcez et épelez chaque mot. Ensuite, énoncez deux significations pour chaque mot et composez deux phrases.*

Batte

Foire

Poignée

Anneau

Évier

Montre

Banque

Verrou

Barque

Société

Coiffeuse

Moule

INTENTION

Confiture

Cannette

Poteau

Droit

Chèque

Facture

Coffre-fort

Trajet

Bras

Miel

Patient

Bol

Mouche

Bleu

Courge

Date

Parc

**\*\* RAPPEL \*\***

**Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 22**    **Matin**    **Après-midi**

## LEÇON 23

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 23    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

**2      4      6      8      10      ARRÊTEZ**

**12      14      16      18      20      ARRÊTEZ**

**22      24      26      28      30      ARRÊTEZ**

**32      34      36      38      40      ARRÊTEZ**

**42      44      46      48      50      ARRÊTEZ**

**Leçon 23     Matin     Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : Lisez « La maison que Jack a construite ». Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.

Voici la maison que Jack a construite.

Voici le malt qui se trouvait dans la maison que Jack a construite.

Voici le rat qui a mangé le malt

Qui se trouvait dans la maison que Jack a construite.

Voici le chat

Qui a tué le rat qui a mangé le malt

Qui se trouvait dans la maison que Jack a construite.

Voici le chien qui a effrayé le chat

Qui a tué le rat qui a mangé le malt

Qui se trouvait dans la maison que Jack a construite.

Voici la vache aux cornes spiralées  
Qui a donné un coup de corne au chien qui a effrayé le chat  
Qui a tué le rat qui a mangé le malt  
Qui se trouvait dans la maison que Jack a construite.

Voici la servante mélancolique  
Qui a trait la vache aux cornes spiralées  
Qui a donné un coup de corne au chien qui a effrayé le chat  
Qui a tué le rat qui a mangé le malt  
Qui se trouvait dans la maison que Jack a construite.

Voici l'homme dépenaillé  
Qui a embrassé la servante mélancolique  
Qui a trait la vache aux cornes spiralées  
Qui a donné un coup de corne au chien qui a effrayé le chat  
Qui a tué le rat qui a mangé le malt  
Qui se trouvait dans la maison que Jack a construite.

Voici le prêtre bien rasé  
Qui a marié l'homme dépenaillé  
Qui a embrassé la servante mélancolique  
Qui a trait la vache aux cornes spiralées  
Qui a donné un coup de corne au chien qui a effrayé le chat  
Qui a tué le rat qui a mangé le malt  
Qui se trouvait dans la maison que Jack a construite.

Voici le coq qui a chanté au matin et  
Qui a réveillé le prêtre bien rasé  
Qui a marié l'homme dépenaillé  
Qui a embrassé la servante mélancolique  
Qui a trait la vache aux cornes spiralées  
Qui a donné un coup de corne au chien qui a effrayé le chat  
Qui a tué le rat qui a mangé le malt  
Qui se trouvait dans la maison que Jack a construite.

Voici le fermier qui a semé le blé  
 Qui a été mangé par le coq qui a chanté au matin  
 Qui a réveillé le prêtre bien rasé  
 Qui a marié l'homme dépenaillé  
 Qui a embrassé la servante mélancolique  
 Qui a trait la vache aux cornes spiralées  
 Qui a donné un coup de corne au chien qui a effrayé le chat  
 Qui a tué le rat qui a mangé le malt  
 Qui se trouvait dans la maison que Jack a construite.

Voici le cheval, le chien et le cor  
 Qui appartenaient au fermier qui a semé le blé  
 Qui a été mangé par le coq qui a chanté au matin  
 Qui a réveillé le prêtre bien rasé  
 Qui a marié l'homme dépenaillé  
 Qui a embrassé la servante mélancolique  
 Qui a trait la vache aux cornes spiralées  
 Qui a donné un coup de corne au chien qui a effrayé le chat  
 Qui a tué le rat qui a mangé le malt  
 Qui se trouvait dans la maison que Jack a construite.

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : *Discutez de cinq de ces sujets. Prononcez chaque mot délibérément et avec INTENTION.*

Pratique délibérée

Un souvenir de vacances

Votre organisation caritative préférée

Votre premier emploi

Gagner à la loterie

Votre famille

Votre première voiture

Un passe-temps favori

Un événement familial spécial

Le lieu où vous avez grandi

Un souvenir d'enfance

Une fête d'anniversaire mémorable

Votre matière préférée à l'école

Une personne influente dans votre vie

Une activité de plein air que vous aimez

Vos projets pour le week-end

Une réalisation dont vous êtes fier

Une importante leçon de vie

Un talent particulier

Programme de thérapie SPEAK OUT!®

**\*\* RAPPEL \*\***

**Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 23**    **Matin**    **Après-midi**

## LEÇON 24

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 24    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>32</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>ARRÊTEZ</b>
<b>42</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>ARRÊTEZ</b>

Leçon 24  Matin  Après-midi

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : Lisez « Les Aveugles et l'éléphant » de John Godfrey Saxe. Prononcez chaque mot délibérément et avec INTENTION.

Six hommes d'Hindoustan,  
Très enclins à parfaire leurs connaissances,  
Allèrent voir l'éléphant,  
Bien que tous fussent aveugles,  
afin que chacun, en l'observant, puisse satisfaire sa curiosité.

Le *premier* s'approcha de l'éléphant  
Et perdant pied,  
Alla buter contre son flanc large et robuste.  
Il s'exclama aussitôt :  
« Mon Dieu ! Mais l'éléphant ressemble beaucoup à un mur ! »

Le *second*, palpant une défense,  
S'écria : « Oh ! Qu'est-ce que  
Cet objet si rond, si lisse et si pointu ?  
Il ne fait aucun doute que  
Cet éléphant extraordinaire ressemble beaucoup à une lance ! »

**Leçon 24**    **Matin**    **Après-midi**

Le *troisième* s'avança vers l'éléphant  
Et, saisissant par inadvertance  
La trompe qui se tortillait,  
S'écria sans hésitation :  
« Je vois que l'éléphant ressemble beaucoup à un serpent ! »

Le *quatrième*, de sa main fébrile,  
Se mit à palper le genou.  
« De toute évidence, dit-il,  
Cet animal fabuleux  
ressemble à un arbre ! »

Le *cinquième* toucha par hasard l'oreille  
Et dit : « Même le plus aveugle des hommes  
peut dire à quoi ressemble le plus l'éléphant ;  
Nul ne peut me prouver le contraire,  
Ce magnifique éléphant ressemble à un éventail ! »

Le *sixième* commença tout juste  
À tâter l'animal,  
La queue qui se balançait  
Lui tomba dans la main.

« Je vois, dit-il, que l'éléphant ressemble beaucoup à une corde ! »

Ainsi, ces hommes d'Hindoustan  
Discutèrent longuement,  
Chacun faisant valoir son opinion  
Avec force et fermeté.  
Même si chacun avait partiellement raison, tous étaient dans l'erreur.

Trop souvent dans les guerres théologiques,  
Les parties en conflit, je crois,  
Se moquent dans la plus totale ignorance  
De ce que veulent dire leurs opposants,  
Et palabrent à n'en plus finir sur un éléphant qu'aucune d'entre elles  
n'a jamais vu !

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : Expliquez les avantages et les inconvénients de cinq de ces situations. Concentrez-vous et prononcez chaque mot avec INTENTION.

Être un jumeau

Posséder sa propre entreprise

Gagner à la loterie

Cultiver un potager

Parler avec intention

Avoir une grande famille

Partir en vacances

Avoir un animal de compagnie

Faire de l'exercice

Avoir un ordinateur portable

Posséder un logement

Aller à l'université

Manger sainement

Avoir une carte de crédit

Être le président

Être enseignant

Avoir une piscine

Acheter une nouvelle voiture

Aller au restaurant

Être un grand-parent

**\*\* RAPPEL \*\***

**Effectuez les « tâches de report » sur les feuilles jaunes.**

**Leçon 24**    **Matin**    **Après-midi**

## LEÇON 25

**Exercice d'échauffement** (85-90 dB) : Mai--Mi--Mai--Mo--Mou  
Répétez cinq fois.

**Exercice Ah** (85-90 dB) : Dites « ah » en veillant à la qualité de votre voix pendant 10 secondes maximum.  
Répétez cinq fois.

**Exercice de glissando** (85-90 dB) : Prononcez le son « ah » en glissando ascendante. **ARRÊTEZ.**  
Puis prononcez le son « ah » en glissando descendant. **ARRÊTEZ.**  
Répétez cinq fois.

Leçon 25    Matin    Après-midi

**Exercice de comptage** (80-85 dB) : *Prononcez ces nombres de manière fluide et continue. Projetez votre voix « en mode ascendant et descendant. » Répétez trois fois.*

**2      4      6      8      10      ARRÊTEZ**

**12      14      16      18      20      ARRÊTEZ**

**22      24      26      28      30      ARRÊTEZ**

**32      34      36      38      40      ARRÊTEZ**

**42      44      46      48      50      ARRÊTEZ**

**Leçon 25     Matin     Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *Faites appel à la pratique délibérée pour lire ces poèmes en employant votre nouvelle voix, forte et intentionnelle !*

Il a fallu beaucoup de travail,  
De temps et de patience aussi,  
Pour apprendre à faire preuve d'INTENTION  
Dans tout ce que vous faites.

Vos efforts ont porté leurs fruits.  
Vous disposez des outils dont vous avez besoin  
Pour employer chaque jour la méthode SPEAK OUT  
Quand vous parlez et quand vous lisez.

Félicitations, diplômé !  
Nous ne pourrions pas être plus fiers.  
Vous avez à présent une voix plus forte,  
Assurée et plus puissante !

**Leçon 25**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de lecture** (75-85 dB) : *Faites appel à la pratique délibérée pour lire ces poèmes en employant votre nouvelle voix, forte et intentionnelle !*

Maintenant que vous avez terminé le programme,  
Votre voix est forte et claire.  
SPEAKING OUT vous aidera à communiquer  
Tout au long de l'année.

Bravo pour ce que vous avez accompli.  
Vous méritez le meilleur.  
Lorsque vous vous concentrez et que vous faites preuve d'INTENTION,  
Personne ne s'exprime mieux que vous.

Nous savons que cela n'a pas été facile  
De vous entraîner tous les jours.  
Mais désormais, vos proches et vos amis  
Peuvent entendre chaque mot que vous prononcez !

**Leçon 25**    **Matin**    **Après-midi**

**Exercice de conversation** (72-78 dB) : Choisissez, parmi les suggestions ci-dessous, une ou deux idées de fête que vous planifierez avec INTENTION pour une occasion spéciale. Réfléchissez au lieu, au repas et aux divertissements. Peu importe le prix !

Fête de remise de diplômes

Mariage en plein air

Pique-nique

Carnaval

Anniversaire de mariage

Fête des Mères

Réunion de famille

Halloween

Saint-Valentin

14 juillet

Anniversaire d'un enfant

Saint-Patrick

Saint-Sylvestre

Fête prénatale

Parade

Fête d'anniversaire surprise

Départ à la retraite

Fiesta

Oktoberfest

Fête des Pères

**Leçon 25**    **Matin**    **Après-midi**

# FÉLICITATIONS, DIPLÔMÉ SPEAK OUT!® :

## Résultats SPEAK OUT!®

Date d'obtention du diplôme : \_\_\_\_\_

	Avant SPEAK OUT!®	Après SPEAK OUT!®
<b>Volume de lecture</b> (moyen)	_____ décibels	_____ décibels
<b>Volume de conversation</b> (moyen)	_____ décibels	_____ décibels

### Étape suivante... MAINTIEN DES ACQUIS !

1. Faites vos exercices SPEAK OUT!® une fois par jour pendant 15 minutes.
2. Abordez délibérément vos séances d'entraînement. Focalisez-vous... concentrez-vous... soyez délibéré !
3. Participez à un SPEAK OUT! groupe une fois par semaine.
4. Échauffez votre voix pendant 3 à 5 minutes avant vos engagements sociaux.
5. Planifiez un « cours de perfectionnement SPEAK OUT!® » tous les six mois.
6. Parlez avec INTENTION !