

Séance d'articulation - 7 minutes

Une routine courte pour cibler un seul geste, l'utiliser dans trois phrases puis vérifier son transfert dans une parole naturelle.

Objectif unique de la séance

Déroulement

Temps	Action	Point de contrôle
1 min	Dites une phrase témoin une fois, sans la corriger.	Notez seulement ce qui gêne la compréhension.
2 min	Travaillez la plus petite unité utile : syllabe, contraste ou groupe de mots.	La mâchoire, la langue et les lèvres restent souples.
3 min	Lisez les trois phrases ci-dessous, lentement puis naturellement.	Les mots restent exacts quand les pauses diminuent.
1 min	Formulez une phrase personnelle avec la même consigne.	Le geste existe hors de la liste préparée.

Phrases d'application

1. Je formule une idée claire et complète.

2. Chaque mot important reçoit un appui précis.

3. Je retrouve un rythme naturel sans perdre les consonnes.

Observation finale

Ce qui est compris plus facilement

Ce qui reste difficile ou inconfortable

Arrêtez en cas de douleur, de tension croissante ou de modification brutale. Une pratique générale ne remplace pas un bilan.