



**« DÉCOUVRIR SA VOIX ET PRENDRE LA
PAROLE EN PUBLIC »**

JOURNÉE #1

16 DÉCEMBRE 2025 - LA LUCIOLE

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

9h30	Introduction	Elise
9h45	Echauffement corporel	Séverine
	Echauffement vocal	Séverine
10h30	PAUSE	
10h45	Tour de table	
11h15	Se projeter dans sa prise de parole	Elise
12h15	Travail sur l'intention	Séverine
13h	PAUSE	
13h30	PAUSE	
14h	Travail sur le timbre	Séverine
15h	Mise en pratique "Mon métier"	Elise
15h45	PAUSE	
16h	Débriefing	Elise
16h30	Animation de réunion	Elise
17h	Oh boy	Séverine
17h20	Cloture + annonce module #2	Elise



OBJECTIFS :

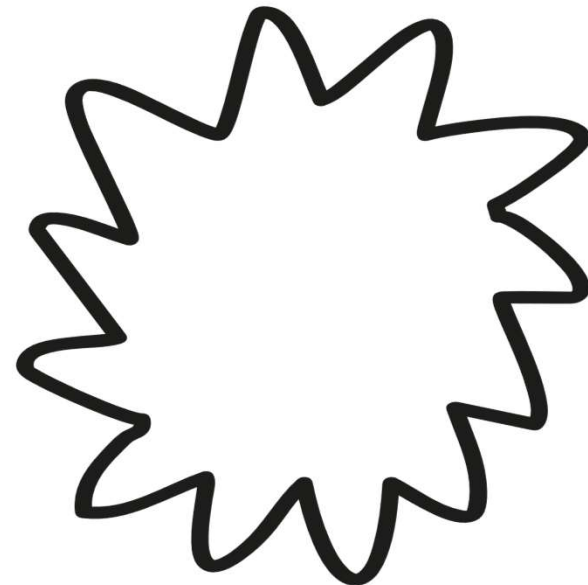
- ▶ Installer une dynamique collective
- ▶ Savoir adapter son message
- ▶ Préparer ses différentes prises de paroles
- ▶ Développer l'aspect ludique de la prise de parole

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- ▶ Prise de conscience et maîtrise de la respiration
- ▶ Détente et posture corporelle
- ▶ Développer son aisance à l'oral
- ▶ Préparer ses prises de paroles
- ▶ Développer la confiance en soi
- ▶ Accueillir sa voix et lâcher prise

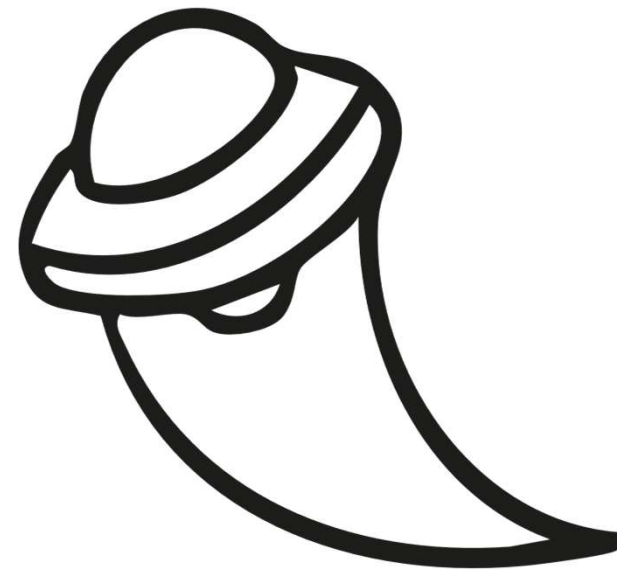
TOUR DE TABLE

- ▶ Prénom
- ▶ Métier
- ▶ Dans quel contexte j'ai besoin de prendre la parole (réunion, micro, téléphone ...)
- ▶ Parcours, expérience, enjeux de la prise de parole



SE PROJETER DANS SA PRISE DE PAROLE

- ▶ Les 4 besoins d'un groupe
- ▶ Construire un récit, une histoire



LES 4 BESOINS D'UN GROUPE 1/6

▶ Pour animer efficacement une réunion, on peut s'appuyer sur **4 besoins fondamentaux d'un groupe**, souvent formulés sous forme de questions clés.

▶ Ils donnent :

- du **sens**,
- de la **sécurité**
- de l'**engagement** aux participants.

LES 4 BESOINS D'UN GROUPE 2/6

► Pourquoi ? → Le besoin de sens

- Le groupe a besoin de comprendre :
 - Pourquoi cette réunion existe
 - À quoi elle sert concrètement

► Rôle de l'animateur

- Clarifier les objectifs dès le début
- Donner une vision globale du parcours

LES 4 BESOINS D'UN GROUPE 3/6

▶ Avec qui ? → Le besoin d'appartenance et de sécurité

- Le groupe a besoin de savoir :
 - Qui sont les autres participants
 - Quelle est la place de chacun
 - « Qu'il peut s'exprimer sans jugement »

▶ Rôle de l'animateur

- Installer un climat de confiance
- Favoriser la connaissance mutuelle
- Poser un cadre clair (règles de fonctionnement, respect, écoute)

LES 4 BESOINS D'UN GROUPE 4/6

► Pourquoi faire ? → Le besoin d'utilité et d'action

- Le groupe a besoin de comprendre :
 - Ce qu'il va apprendre ou ce à quoi il va contribuer concrètement
 - À quoi cela va servir dans la pratique ou perspectives
 - Comment les échanges seront réutilisables

► Rôle de l'animateur

- Proposer des objectifs opérationnels
- Illustrer par des exemples concrets ou calendrier d'engagement
- Faire le lien entre réunion et suite ; CR, relevé de décision, ressources, ...

LES 4 BESOINS D'UN GROUPE 5/6

► Comment ? → Le besoin de méthode et de repères

- Le groupe a besoin de savoir :
 - Comment la réunion va se dérouler
 - Quelles méthodes seront utilisées
 - Quel sera le rythme et les modalités de participation (échelle)

► Rôle de l'animateur

- Annoncer le déroulé et les étapes
- Varier les méthodes d'animation si besoin
- Adapter l'animation aux réactions du groupe

LES 4 BESOINS D'UN GROUPE 6/6

► En résumé

Question	Besoin du groupe	Ce que l'animateur apporte
Pourquoi ?	Sens	Vision et finalité
Avec qui ?	Sécurité / appartenance	Climat de confiance
Pourquoi faire ?	Utilité	Applications concrètes
Comment ?	Repères	Méthode et cadre

CONSTRUIRE UN RÉCIT 1/5

- ▶ **Structurer un message oral simple**
- ▶ **Parler 1 minute sans lire**
- ▶ **Capter l'attention grâce au récit**
- ▶ **Gagner en confiance à l'oral**

CONSTRUIRE UN RÉCIT 2/5

▶ Présentation rapide de l'objectif :

« Parler devient plus facile quand on sait **quoi dire et dans quel ordre.** »

▶ Règle de sécurité :

- droit à l'erreur
- écoute bienveillante
- pas d'évaluation négative

CONSTRUIRE UN RÉCIT 3/5

► Phase 1 – Préparation individuelle (10 min)

- ✓ **Situation** : Où ? Quand ? Avec qui ?
- ✓ **Problème** : Quelle difficulté ou enjeu ?
- ✓ **Actions** : Qu'ai-je fait concrètement ? (2–3 actions max)
- ✓ **Résultat** : Quel impact ?
- ✓ **Apprentissage** : Ce que j'ai appris / compris

► Consigne :

« Racontez-nous comment vous avez commencé à travailler dans le secteur culturel. (pas besoin que ce soit exceptionnel). Remplissez les 5 étapes avec des mots-clés uniquement. »

CONSTRUIRE UN RÉCIT 4/5

► Phase 2 – Mise en voix en groupe (10 min)

- ✓ Chacun raconte son récit **en 1 minute**, sans lire.

Le groupe écoute sans interrompre.

► Rôle des auditeurs :

- ✓ Repérer ce qu'ils ont compris
- ✓ Identifier le moment le plus marquant

CONSTRUIRE UN RÉCIT 5/5

► Phase 3 – Feedback guidé (5 min)

- ✓ À quel moment ai-je été le plus attentif ?
- ✓ Qu'est-ce qui pourrait être plus clair ?

► Feedback bienveillant, factuel, sans jugement.

3 volontaires racontent leur récit devant le groupe

- ✓ Structure claire ?
- ✓ Voix audible ?
- ✓ Regard vers le public ?
- ✓ Message final compris ?

CONSTRUIRE UN RÉCIT - A RETENIR

1/2

- ▶ Parler **lentement**
- ▶ Faire des **pauses**
- ▶ Regarder **une personne à la fois**
- ▶ Accepter le silence
- ▶ Ne pas chercher la perfection

CONSTRUIRE UN RÉCIT - A RETENIR

2/2

- ▶ Un bon orateur **raconte**, il ne récite pas
- ▶ La structure sécurise la parole
- ▶ Le public retient une histoire, pas une liste d'idées

MERCI

Accompagnement & soutien administratif : le CEM
Financement : Afdas

Une formation conçue et animée par :

- ▶ **Séverine Lebrun**, musicienne – L'Appas médiation artistique en Normandie
- ▶ **Elise Jamet**, Accompagnement de projets culturels en Normandie - contact@elise-jamet.fr



afDas
DEMAIN SERA FORMATION

