



# PARLER EN PUBLIC

*(...et avec plaisir !)*

## **RESUME**

Prendre la parole en public  
Parler clair et agréablement

## **Anne-Gaël Gauducheau**

Comédienne, conteuse  
Hypno-thérapeute certifiée.

## ● PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC (avec plaisir !)

Il suffit d'avoir l'occasion de prendre la parole en public, pour se rendre compte que cela ne va pas forcément de soi. On fatigue vite sa voix, on a du mal à capter l'attention, on est stressé, on perd le fil... on sent bien qu'il nous manque des outils.

Certains même -qui peuvent par ailleurs être à l'aise dans l'expression orale quotidienne- paniquent littéralement rien qu'à s'imaginer parler devant un public un peu plus nombreux (la notion de « nombreux » pouvant varier très largement...)

L'objectif de ce stage est de s'entraîner à la prise de parole en public, discerner où sont nos faiblesses, nos forces, d'acquérir des outils pour progresser pour découvrir le plaisir de parler clair et agréablement devant un public.

## ● POUR QUI ?

Ce stage d'adresse à toute personne en situation de prendre la parole en public : discours, menée de réunion, conférence, lecture à haute voix, etc.

## ● FORMAT

**Durée : 2 jours (14 heures)**

**Pour chaque participant, venir avec :**

- Texte, discours ou tout matériau de travail
- De quoi prendre des notes
- Une tenue de travail souple
- Un pique-nique (dans la mesure du possible, nous mangerons ensemble de manière à nous connaître mieux et à gagner du temps à midi)

**Pour l'organisateur, prévoir :**

- Une salle calme et suffisamment grande pour travailler, autant de chaises que de participants + une, une ou deux tables.
- Un tableau ou paper-board
- Une prise électrique,
- De l'eau, du thé, du café pour les pauses.

## ● AXES DE TRAVAIL :

### • Un peu de théorie

A propos de l'imagination, du langage, des ancrages

### • Travail technique oralisation

- ✓ Le travail de la voix (*placement, projection, diction, mélodie*) et du corps (*langage non verbal, tics*)
- ✓ Le travail du rythme (*vitesse, silences, ruptures*)
- ✓ Savoir capter l'attention et la garder (*le suspens, la surprise, le langage non-verbal, etc.*)
- ✓ La conscience de soi dans l'espace (*congruence corps/voix/discours*)
- ✓ Les attentions multiples (*être attentif à ce qu'on dit, au sujet, à soi ... et tout ça en même temps !*)
- ✓ Organisation pratique (*matériel, notes*)

### • Travail sur le stress...et la confiance

- ✓ Présence : apprendre à mettre à disposition son corps (physique, émotionnel, mental)
- ✓ Imagination créatrice : nos représentations de la réalité peuvent être de réelles de barrières invisibles, qui entravent notre expression. Nous travaillerons à remplacer ces représentations limitantes par des représentations positives et stimulantes.
- ✓ Ancrages

## ● METHODE PEDAGOGIQUE

Artiste de scène depuis 25 ans, j'encadre régulièrement des formations pour les conteurs, les professeurs, les bibliothécaires, les professionnels de la petite enfance, les guides de musée et pour tous ceux qui veulent apprivoiser la prise de parole en public.

Ma méthode est issue de ma pratique d'artiste professionnelle et de ma pratique d'hypno-thérapeute en cabinet. Nous ferons donc de la pratique !  
Ecoute, réflexion, mise en situation, échanges et retours sur expérience alterneront. Chacun devrait repartir avec des outils pour travailler et de nouvelles pistes à explorer.

## ● CONDITIONS

La formation fera l'objet d'un contrat avec la Cie La Lune Rousse (44), organisme de formation.

La formation fera l'objet d'un contrat avec la Cie La Lune Rousse (44), organisme de formation référencé Datadock. Elle pourra donc être prise en charge, le cas échéant, par votre organisme collecteur.

- Tarif individuel : 90€/jour/stagiaire
- Tarif OPCA : 220€/jour/stagiaire

✓ Pour tous renseignements concernant le contrat, contacter Charles BODIN au :  
06 78 85 60 29

✓ Pour tous renseignements concernant l'aspect pédagogique, contacter Anne-Gaël GAUDUCHEAU au : 06 45 70 19 60 || [agael@hypnose44.org](mailto:agael@hypnose44.org)

