



# AWAYKE

Mieux se connaître pour trouver sa voie

# ÉLOQUENCE

Devenir éloquent.e

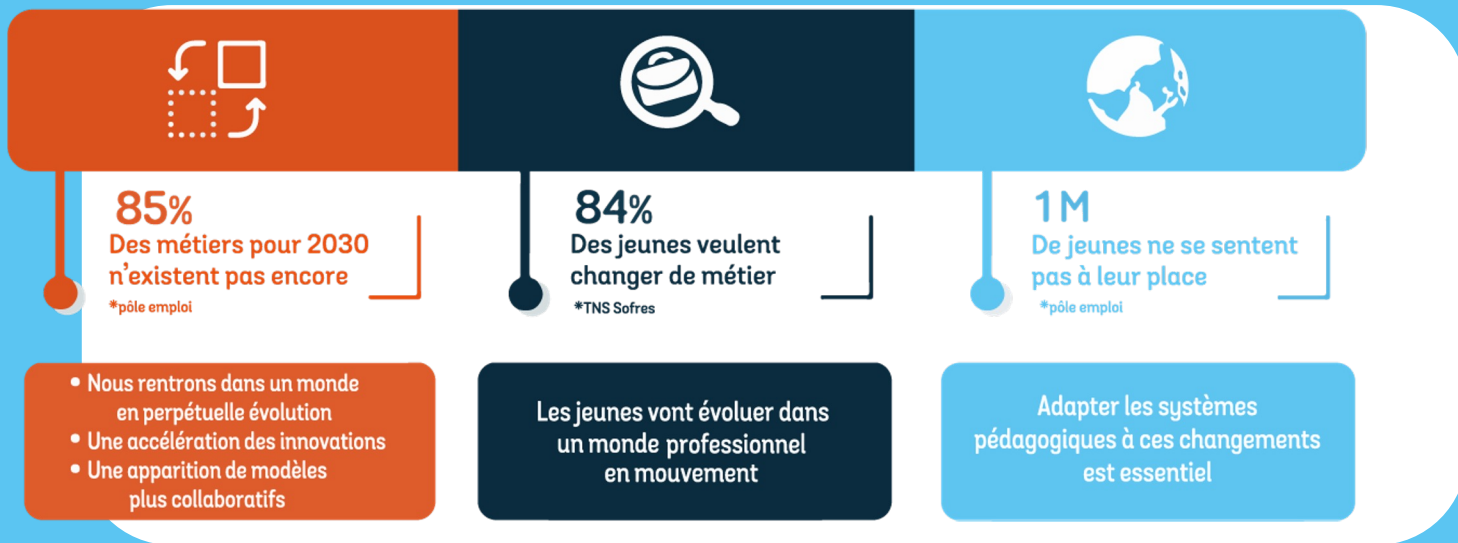


# OBJECTIFS DU MODULE



- OBJECTIF 1 : Appréhender les bases de l'éloquence
- OBJECTIF 2 : Renforcer ses compétences oratoires
- OBJECTIF 3 : Renforcer sa confiance en soi

# Permettre à chaque jeune de mieux se connaître pour libérer son potentiel et trouver sa voie



Une majorité des jeunes (15-30 ans) subissent leur orientation plus qu'ils ne la choisissent. Ils rencontrent ainsi de plus grandes difficultés à trouver leur place dans la société ( études, emplois, citoyenneté... )

# LE CADRE DE L'ACCOMPAGNEMENT

DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ?



# LE CADRE DE NOTRE TRAVAIL



 BIENVEILLANCE / NON  
JUGEMENT

 « JE »

 CONFIANCE

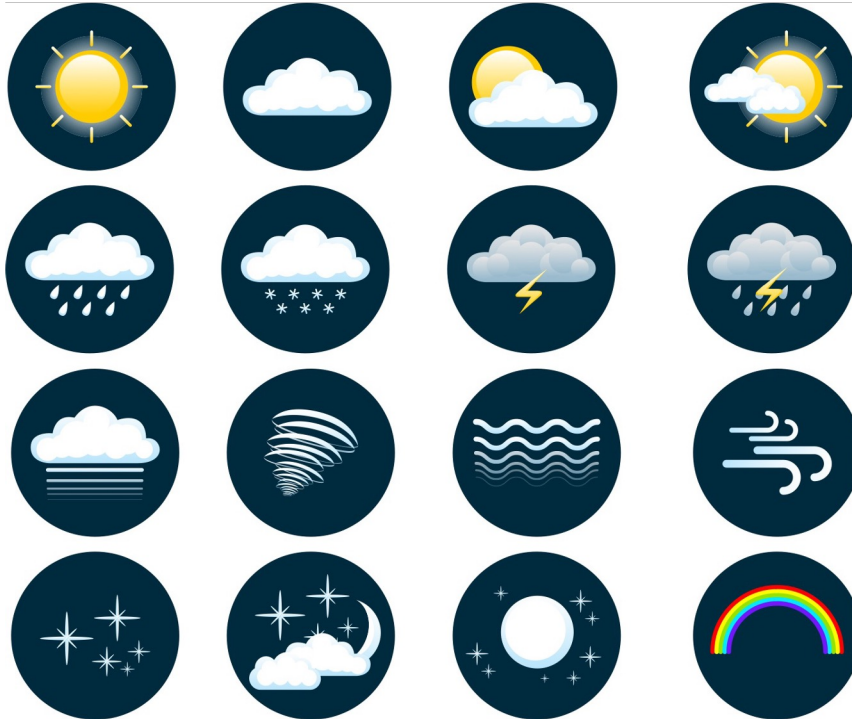
 CONFIDENTIALITÉ

 ÉCOUTE

 SOUVERAINETÉ

# METEO PERSONNELLE

COMMENT JE ME SENS ET QU'EST CE QUE J'ATTENDS?



# AUTO POSITIONNEMENT

ÉVALUATION DES ACQUIS EN ENTRÉE ?



# ICEBREAKER



Avoir confiance dans le groupe





# 1 - Mon rapport à la parole

Mon expérience d'une prise de parole

Chacun raconte une expérience vécue au groupe



# 2 - Mon rapport à la parole

Pourquoi la prise de parole me fait peur ?

84% de la population est .....

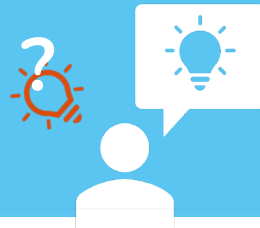
Mes freins, mes peurs



Mes motivations



# 3- Qu'est ce qui est impactant selon vous ?



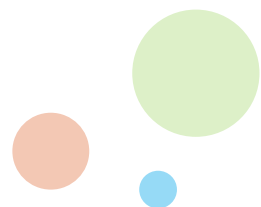
Mon expérience d'une prise de parole



💡 Don de la parole, facilité pour bien s'exprimer.  
Parler avec éloquence.



🎤 Art de toucher et de persuader par le discours.  
L'éloquence politique.



# Définition

## L'éloquence



« L'aptitude à prendre la parole, mais aussi sur le fond pour ce qui concerne le fait d'aller toucher, concerner son auditoire. »



# Préparer le fond avant la forme

La méthode « Plot Mountain »



Point culminant ou le tournant

Action de chute

Action montante

Exposition  
Introduction

Résolution 13



# Préparer le fond avant la forme

## La structuration du discours



### Venir parler, mais pour dire quoi ?

- Trouver son approche personnelle du sujet
- Synthétiser le cœur de mon propos
- Vérifier si je suis à la hauteur de mon propos

### Parler oui, mais à qui ?

- Qui vais-je avoir en face de moi ?
- Quels sont leurs besoins principaux ? Être convaincus ? Rire ? Être rassurés etc.
- Quel argument fera « mouche » auprès d'eux ?
- Quelles pourraient être les objections ?
- Comment vais-je rallier les récalcitrants ?
- Sur qui puis-je m'appuyer ?

### Comment le dire ?

Il faut répondre à ces questions :

1. Comment expliquer mon propos dans le temps imparti ?
2. Quels sont les arguments et exemples pertinents pour le soutenir ?
3. Quels sont les faits sur lesquels je veux m'appuyer ?
4. Quel est l'objectif exact de ma prise de parole ? Faire rire / émouvoir / enseigner / etc. ?
5. Quels sont les messages clés pour atteindre cet objectif ?
6. En fonction de cet objectif, dans quel ordre vais-je les énoncer ?

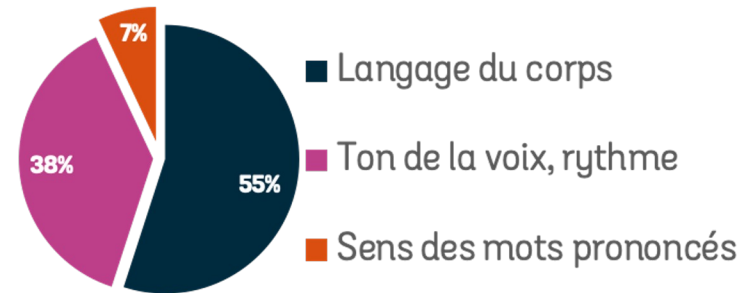
# Posture et paraverbale

Et maintenant la forme !



Les gestes qui en disent long...un peu de théorie : dans une étude de 1981, les chercheurs ont observé les gestes de 45 couples parlant dans un café pendant quatre minutes. 1369 gestes notés, 2 grandes catégories mises en évidence :

1. les gestes d'argumentation, qui renforcent le discours. 
2. les gestes parasites, sans rapport avec le discours 



Un exemple de prise de parole « par le corps » :

<https://www.youtube.com/watch?v=DbPp19ZQJ5g>

# Posture et paraverbale

Et maintenant la forme !



## GESTES D'ARGUMENTATION

- Posture droite
- Tête haute
- Gestuelle qui accentue ses propos
- Tenir le regard de son assistance, faire confiance à son public, regard qui balaie l'assistance

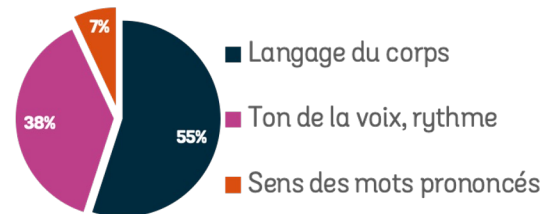


Un exemple : L'humoriste, Paul Mirabel



## GESTES PARASITES

- Se toucher les cheveux
- Faire des mouvements avec la bouche
- Soupirs
- Gestes des bras
- Ajuster ses vêtements
- Changer de place
- Taper du pied





# Posture et paraverbale

## Comment puis-je me tenir ?



### La proxémique

Communication reliée au positionnement dans l'espace

- Intime (0,46m) : toucher, chaleur, registre sonore faible, détails grossis
- Personnelle : (0,46m - 1,25m) : vision précise des détails, registre sonore normal
- Sociale (1,26m - 3,65m) : vision précise de l'ensemble de la personne, registre sonore plus élevé
- Publique (3,66m - 7,5m) : vision d'ensemble de la personne, registre sonore élevé



### Les différentes postures

- Postures de soumission : posture contractée : tête rentrée ou tête baissée, épaules basses, pieds rentrés...
- Postures de dominance : posture en extension : menton et tête haute, épaules ouvertes, jambes écartées, paumes vers le sol...
- Posture de rejet : tête en recul ou détournée, bras barrière, buste profil, regard de travers, appuis arrières
- Posture en approche : attitude participative : tête avancée, cou allongé, buste penché en avant, mains ouvertes, un pied en avant...



# Se préparer avant de parler

Il est temps de respirer !



Gérer son stress → identifier ses sources de stress

→ qu'est-ce qui se passe dans mon corps quand je prends la parole en public ?

Partager des techniques, des astuces, des exercices de sophrologie par exemple.

L'importance de se préparer

(entraînement, répétition pour entraîner le cerveau, la mémoire)

**Vous allez tous être stressés et c'est normal.**

**Vous pouvez en faire un allié !**



# MISE EN PRATIQUE



# Je me jette à l'eau !

Je prépare maintenant !

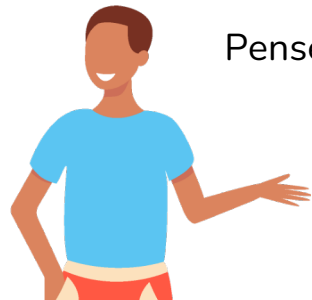


**Vous êtes** votre propre **sujet d'éloquence** !

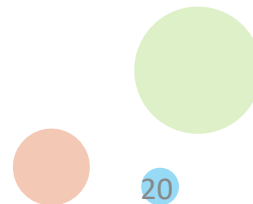
→ Me présenter en 1 min pour le job de mes rêves

ou

→ Raconter le parcours d'un proche ou d'une célébrité

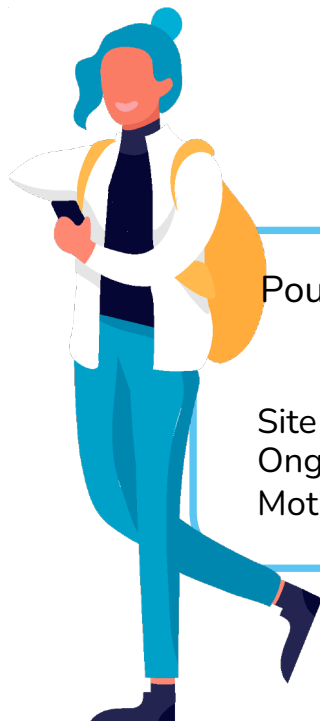


Pense à ton **passé temps**, tes **passions**, **parcours**, **rêves**.



# QUESTIONNAIRE

## ÉVALUATION DES ACQUIS EN SORTIE?



Pour retrouver les ressources pédagogiques de ce module, rendez-vous sur notre site !

Site : [www.awayke.org](http://www.awayke.org)

Onglet : + (à droite dans la barre de menu)

Mot de passe : @wAyk3!



# CERCLE DE CLÔTURE

COMMENT TU TE SENS ? AVEC QUOI TU REPARS ?



# Mieux se connaître et santé mentale

Infos, numéros et aides disponibles



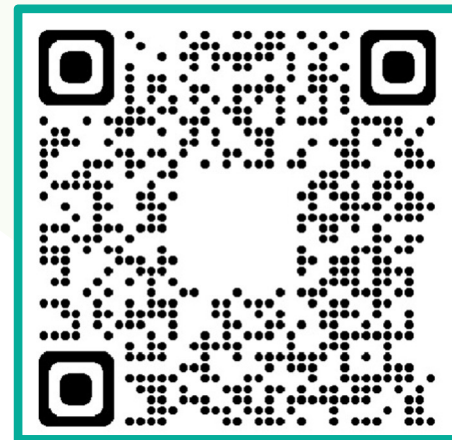
**Tu voudrais ou tu as besoin de réponses ou d'un contact immédiat :**

<https://pasapas-jeunes.com/j-ai-besoin-d-aide/qui-appeler>

 **3018** : numéro vert contre le cyber-harcèlement

 **3114** : souffrance prévention suicide

 **En avant toute(s)** : tchat de soutien pour les personnes victimes de violences



**Mūsae:**

le premier média qui porte les voix d'une vision positive sur la santé mentale

<https://musae-tomorrow.com/>



L'association **“innovation citoyenne en santé mentale”**

<https://www.icsm-asso.org>



Instagram de son festival **Facettes**, dédié à la santé mentale des j

<https://www.instagram.com/facettesfestival/>



**Le Psycom** : PDF sur les Troubles anxieux et phobiques



**La maison perchée** : Un accompagnement destiné aux jeunes adultes vivant avec des troubles psychiques, à travers la communauté, des groupes de partage, de l'écoute, des ateliers et des conférences.

<https://www.maisonperchee.org/>





# AWAYKE

Mieux se connaître pour trouver sa voie

## C'EST AUSSI EN LIGNE !

TOUJOURS PLUS CONNECTÉ.ES !



Awayke



[awayke.org](http://awayke.org)



[be\\_awayke](https://www.instagram.com/be_awayke)



[be\\_awayke](https://www.facebook.com/be_awayke)