

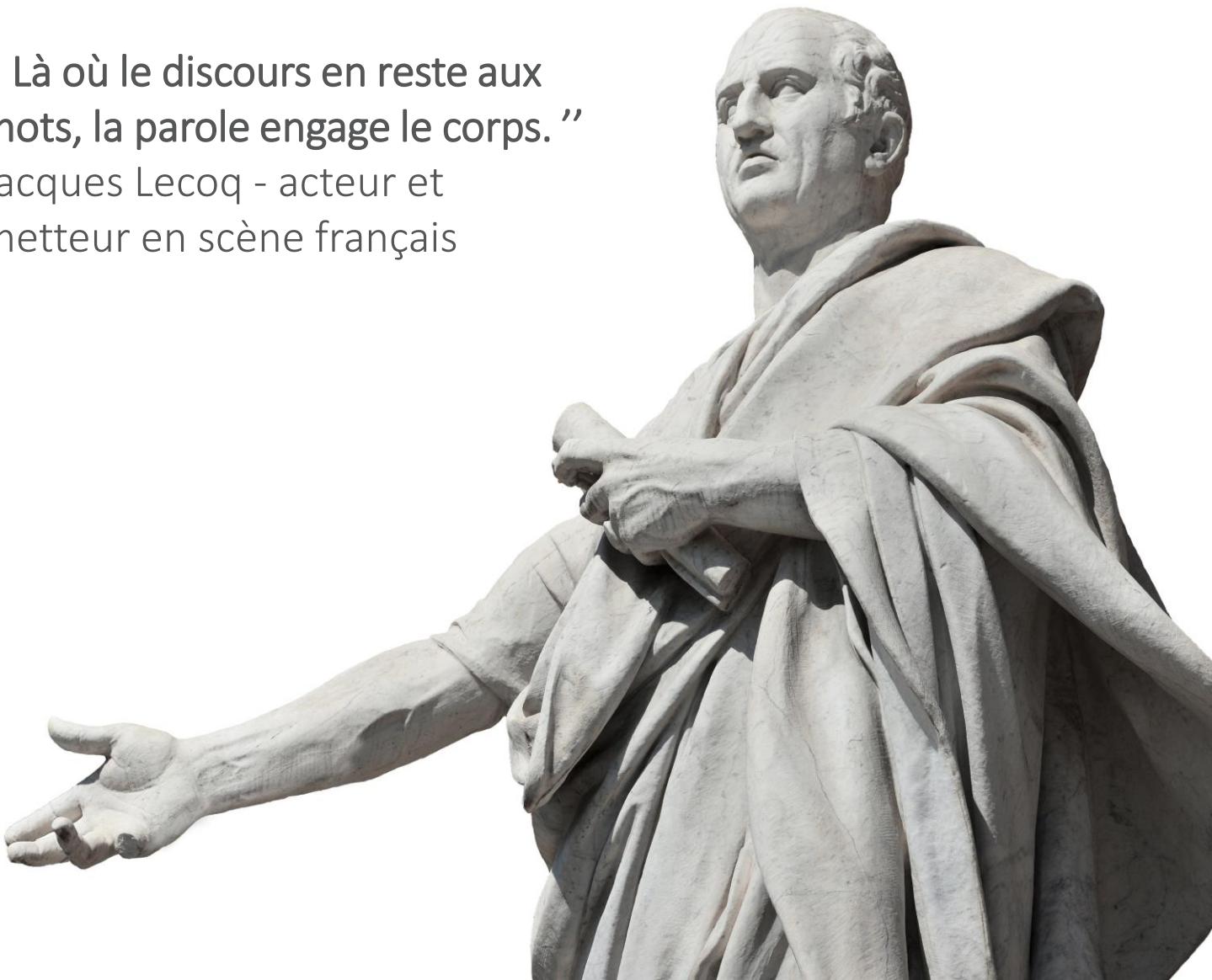


# L'ART DE LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Formation de 2 jours  
Animée par **Paula Mesuret**  
Formatrice à l'ENA, comédienne  
et chanteuse professionnelle

“ Là où le discours en reste aux mots, la parole engage le corps. ”

Jacques Lecoq - acteur et metteur en scène français





# L'ART DE LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## OBJECTIFS

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable de :



- Porter une parole claire et convaincante
- Faire de sa personnalité un véritable atout
- Maîtriser ses gestes et sa posture de façon à amplifier son charisme
- S'appuyer sur la technique théâtrale pour préparer ses interventions
- Trouver son style et maîtriser les subtilités de la communication verbale et non verbale en utilisant la couleur, la tessiture et le volume de la voix, la respiration, la gestuelle, le regard
- Réguler son stress pour gagner en présence et en efficacité



## METHODE PEDAGOGIQUE

Cette formation progressive s'appuie sur **les techniques de l'art dramatique et lyrique**, adaptées au **contexte professionnel** des participants. La stratégie du détour par le jeu et les techniques théâtrales, la bienveillance et l'implication sont essentielles pour que chaque stagiaire puisse s'exprimer librement et découvrir son potentiel.

**Conscience des fondamentaux dans la communication non verbale et para-verbale** : le corps dans l'espace, la connaissance de l'appareil respiratoire, la voix parlée et chantée, l'articulation, les silences, la transmission des émotions.

**Expérimentation / entraînement à la communication verbale** : mise en pratique au travers de lectures à haute voix (textes fournis et/ou libres), de prises de parole improvisées, de mises en situation en groupe, et face au groupe.



# L'ART DE LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## PROGRAMME

### JOUR 1



#### **10 - 13h :**

- Echauffement : le corps dans l'espace (automassage, mise en mouvement...)
- Temps d'inclusion : Le regard, la présentation de soi
- L'ancrage, le « clap d'énergie »
- Schéma de l'appareil respiratoire, auto-observation
- La paille : travail sur le souffle et la respiration abdominale
- L'émission et la modulation de la voix chantée/portée (appels, cris, impros...)
- 1<sup>ère</sup> lecture à haute voix (textes fournis) : l'importance des silences (expérimentation, observation, débriefing individuel)

#### **14 - 17h :**

- Reprise d'énergie / Exercice du Samouraï : 30mn pour (re)mettre en condition le corps et la voix
- 4 minutes pour convaincre (improvisation sur Thème libre) : révision des fondamentaux, zoom sur le *cœur du message*, l'ouverture du discours, la conclusion
- Introduction aux 3 registres du discours

**NB :** Ce programme peut évoluer selon le nombre de participants



# L'ART DE LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## PROGRAMME

### JOUR 2



#### **10 - 13h :**

- Echauffement (exercices ludiques visant à stimuler l'énergie, à prendre conscience de l'espace et de la présence à l'autre)
- Présentation de Soi
- Prise de parole courte : les aphorismes - textes de René Char et Héraclite – la protase, l'acmé, l'apodose - expérimenter le regard, les silences, les entrées, les sorties
- La gestion des émotions - techniques simples de relaxation
- Théorie et mise en pratique (textes sources : La Fontaine) : de l'importance des 3 registres du discours (factuel, conceptuel, émotionnel), adapter son discours selon le type d'auditoire, aligner le fond et la forme

#### **14 -17h :**

- Echauffement
- Exercices pratiques à partir de plaidoiries et/ou discours politiques - extraits fournis - temps de préparation, exercices, travail de synthèse et mise en pratique des corpus théoriques précédemment expérimentés
- Conclusion et bilan de formation - *Feedback* en groupe

NB : Ce programme peut évoluer selon le nombre de participants



# L'ART DE LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

## CONTACT



**Paula MESURET**

Formatrice, Chanteuse & Comédienne  
Intervenante à l'ENA

06 79 88 66 90

---

Formations  
**VOIX PARLÉE - VOIX CHANTÉE**  
Cours individuels et collectifs

[www.paulamesuret.com](http://www.paulamesuret.com)