Compétences en matière de prise de parole en public

pour les femmes leaders mondiales

Séance n° 2

L'art de raconter avec intention

2025

1. Introduction

Ce cours sur *les compétences en matière de prise de parole en public destiné aux femmes leaders* vise à renforcer la voix, le récit et la présence scénique des participantes afin qu'elles puissent se projeter avec authenticité et impact sur la scène internationale.

Le pouvoir d'une histoire bien racontée transcende les frontières culturelles et linguistiques. Les récits sont le moyen le plus ancien et le plus efficace de transmettre des enseignements, de susciter des émotions et de générer une action collective. Au cours de cette séance, les participantes découvriront comment transformer leurs expériences et leurs causes en récits clairs, inspirants et mémorables qui peuvent trouver un écho sur la scène internationale. L'accent sera mis sur le storytelling appliqué au leadership féminin, en intégrant des techniques universelles telles que la métaphore, la structure narrative et l'adaptation du message à différents publics internationaux.

La méthodologie d'apprentissage intègre la conception universelle de l'apprentissage (DUA), qui garantit l'accessibilité à différents styles d'apprentissage (visuel, auditif, kinesthésique et réflexif) ; le modèle 70-20-10, qui combine la pratique (70 %), l'apprentissage collaboratif et le mentorat (20 %) et les concepts théoriques (10 %) ; et une approche d'apprentissage autonome et expérientiel, basée sur des dynamiques, des jeux de rôle, des retours d'information entre pairs et un travail autonome. Ainsi, non seulement des techniques d'art oratoire sont transmises, mais la confiance, l'authenticité et l'influence nécessaires à chaque femme leader pour amplifier sa voix sur la scène internationale sont également développées.

Préparation de l'animatrice (modalité virtuelle)

- Réviser au préalable toutes les vidéos et ressources à partager, en vérifiant que les liens fonctionnent et que le son et les sous-titres sont activés.

- Commencez la séance en demandant aux participantes **d'allumer leurs caméras** (dans la mesure du possible) afin de favoriser la proximité et la confiance.

- Maintenir un **ton chaleureux et motivant**, en appelant les participantes par leur nom et en validant leurs contributions afin de renforcer leur sécurité psychologique.

- Soyez attentif aux **signaux non verbaux à la caméra** (expressions, gestes, postures) et ajustez le rythme si vous percevez de la fatigue ou de la distraction.

- Prévoyez de courtes pauses actives (respiration, étirements, changement de posture) pour maintenir l'énergie.

- N'oubliez pas que dans le cadre d'une réunion virtuelle, le silence peut être gênant : posez des questions directes, invitez les participants à lever la main virtuellement, utilisez le chat et faites des sondages rapides pour maintenir l'interaction.

- Préparez un **espace technique stable** : bon éclairage, caméra centrée à hauteur des yeux, microphone testé et diapositives prêtes à être partagées à l'écran.

- Adoptez une **attitude d'accompagnateur plutôt que d'« instructeur** » : votre rôle est de créer un espace de confiance où chaque participant se sent libre de s'exprimer et de se tromper.

Objectifs d'apprentissage de la séance n° 2

La séance 2 développe la capacité à structurer et à communiquer des récits avec un objectif précis, en utilisant des techniques narratives qui permettent de toucher des publics divers, de susciter l'empathie et de mobiliser l'action dans les forums internationaux.

Objectifs spécifiques :

- Comprendre pourquoi les récits sont des outils puissants de leadership et d'influence.

- Connaître et appliquer les structures narratives (le voyage de l'héroïne, ABT et 3A).

- Explorer l'utilisation des métaphores comme moyen de créer un lien émotionnel et d'apporter de la clarté.

- S'exercer à construire une mini-histoire personnelle liée à la cause qu'ils défendent.

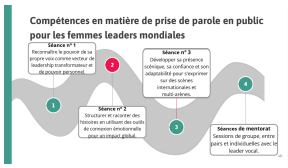
- Adapter le récit à différents publics et contextes internationaux.

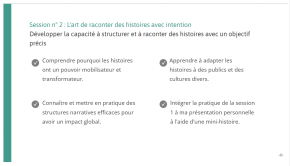
- Développer des compétences d'écoute et de rétroaction à travers des exercices en binôme.

1.1. Minute par minute, séance 2

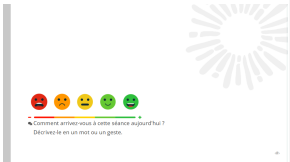
Vous trouverez dans le script suivant les instructions pour animer la séance de manière générale, en laissant toute latitude pédagogique à la personne qui anime la séance.

Accueil, introduction et objectifs

Diapositives	**Activité/Action de le facilitateur**	**Stratégie/méthodologie**
Diapositive 1 	*Bienvenue à la séance 2*	
Diapositive 2 	*Bienvenue à la séance 2 : L'art de raconter avec intention. Aujourd'hui, nous allons explorer comment les histoires, lorsqu'elles sont racontées avec intention, peuvent être l'outil le plus puissant pour inspirer et mobiliser les autres.*	Explication guidée avec brève participation.
Diapositive 3 - Présentation des objectifs d'apprentissage 	Lien avec la séance 1 : « *Nous avons déjà découvert le pouvoir de notre voix ; nous allons maintenant apprendre à lui donner forme à travers des récits qui trouvent un écho sur la scène internationale.* » Demander aux participants s'ils ont fait l'exercice à la maison de la séance 1, répondre aux questions, partager une ou deux expériences avec la vidéo.	

Diapositives	**Activité/Action de le facilitateur**	**Stratégie/méthodologie**
Diapositive 4  	Le facilitateur lit les objectifs à l'écran et explique à l'aide d'exemples : • *« Aujourd'hui, nous allons apprendre pourquoi les histoires sont des outils de leadership puissants. »* • *« Nous appliquerons des structures narratives telles que le Voyage de l'héroïne, ABT et 3A, nous explorerons l'utilisation de métaphores pour connecter avec le public, nous apprendrons à adapter nos histoires à des publics divers. »* • « Et chacune d'entre vous construira une mini-histoire en lien avec sa cause. » Demandez au groupe : *« Qu'espérez-vous apprendre aujourd'hui sur la narration d'histoires ? »* (prenez 2 à 3 contributions)	

Se connecter à l'activité

Diapositives	**Activité/Action de le facilitateur**	**Stratégie/méthodologie**
Diapositive 5 - Icebreaker – Un mot + attente séance  	Le facilitateur dit : *« Je vous invite à partager en un mot comment vous vous sentez aujourd'hui et/ou à faire un geste qui le représente. Vous pouvez le partager avec le groupe et expliquer pourquoi. »* Donnez l'exemple : par exemple « Curieuse » + main sur le cœur, car je vais rencontrer de nouvelles personnes dans ce cours. Renforcez : *« Cet exercice nous connecte et nous rappelle que chaque voix a une force collective. »* Cette activité sera réalisée au début de chaque séance afin d'évaluer les émotions du groupe.	Dynamique de groupe pour une intégration rapide

Diapositives	**Activité/Action de le facilitateur**	**Stratégie/méthodologie**
Diapositive 6 - Partager une phrase d'introduction pour inspirer la séance 	*le facilitateur* lit : la phrase inspirante de la séance, il peut demander aux participants ce qui les inspire ou ce que cette phrase leur inspire par rapport au cours. Faire une brève pause et demander : « Avez-vous déjà eu l'impression qu'une histoire personnelle vous avait plus marquée qu'une donnée ? »	

Bloc Modèles de storytelling : données

Diapositives	**Activité/Action de le facilitateur**	**Stratégie/méthodologie**
Diapositive 7 - Les histoires avec des données nous touchent 	« Les histoires sont des données qui ont une âme. Derrière chaque statistique, il y a un visage, une vie et une expérience. Notre objectif est de transformer nos causes en récits qui touchent les cœurs et restent gravés dans les mémoires. » *Définitions pour le facilitateur :* • **Histoire :** récit qui combine des faits et des émotions pour transmettre un sens. • **Récit :** fil conducteur qui organise et relie différentes histoires autour d'un objectif. • **Storytelling :** art et technique de raconter des histoires de manière à toucher le public et à le mobiliser pour passer à l'action. *Le facilitateur dit :* « Lorsque nous parlons d'histoires, nous ne parlons pas de fiction : nous parlons d'expériences réelles qui, racontées avec intention, peuvent inciter à l'action. Le récit est le fil conducteur	Expliquer la définition et les éléments Journal personnel de notes

Diapositives	Activité/Action de le facilitateur	Stratégie/méthodologie
	qui donne de la cohérence, et le storytelling est la technique qui permet à cette histoire de toucher celui qui l'écoute. » Exemple : différence entre « raconter des données sur la pauvreté » et « raconter l'histoire d'une mère qui se bat pour nourrir sa famille ».	

Bloc modèles :

Modèle : Le parcours de l'héroïne

Diapositives	Activité/Action de le facilitateur	Stratégie/méthodologie
Diapositive 8 Structure narrative : Le voyage de l'héroïne 	1. Définition (à expliquer) : « Le *parcours de l'héroïne* est une façon de raconter des histoires qui nous permet de toucher n'importe quel public, car il reflète les éléments centraux de toute expérience humaine : un personnage, un conflit, une transformation et une conclusion. » 2. le facilitateur dit : « Dans toute grande histoire, nous avons besoin de quatre éléments fondamentaux : ○ **Personnage :** le protagoniste de l'histoire, quelqu'un à qui nous pouvons nous identifier. ○ **Conflit :** le défi ou la difficulté auquel il est confronté, ce qui maintient l'attention du public.	Expliquez le modèle du voyage de l'héroïne et appliquez-le à un exemple concret.

Diapositives	Activité/Action de le facilitateur	Stratégie/méthodologie
	○ **Transformation :** le changement qu'il ou elle vit grâce à cette expérience, qui le ou la rend plus fort(e) ou plus conscient(e). ○ **Conclusion :** la fin qui laisse une leçon ou un appel à l'action. » 2. Exemple (Malala Yousafzai) : ○ **Personnage :** une jeune fille qui voulait étudier. ○ **Conflit :** l'interdiction de l'éducation pour les filles et une tentative d'assassinat. ○ **Transformation :** elle a survécu et a décidé de faire entendre sa voix au nom de millions de filles. ○ **Conclusion :** elle a reçu le prix Nobel de la paix et est devenue une référence mondiale en matière d'éducation. 3. *Le facilitateur dit :* « Ce récit ne nous raconte pas seulement ce que Malala a vécu, mais aussi comment sa transformation personnelle est devenue une cause mondiale. » 4. Conclusion interactive : le facilitateur dit : « Maintenant, réfléchissez : quelle histoire personnelle pourriez-vous raconter en utilisant ces quatre éléments ? Notez dans votre journal une ébauche avec votre personnage, le conflit, la transformation et la conclusion. » → Donnez 3 minutes pour écrire individuellement.	

Diapositives	Activité/Action de le facilitateur	Stratégie/méthodologie
	→ Facultatif : demander à une volontaire de partager son plan. 📌 Conseil pour le facilitateur : insister sur le fait qu'il ne s'agit pas de rechercher un « grand drame », mais de trouver dans sa propre expérience des moments de défi et d'apprentissage susceptibles d'inspirer les autres.	

Modèle : ABT

Diapositives	Activité/Action de le facilitateur	Stratégie/méthodologie
Diapositive 9 : Structure narrative : ABT 	1. Définition (à expliquer) : « Le modèle ABT (And–But–Therefore) est une structure simple et très efficace pour organiser un message bref. Il fonctionne parce qu'il maintient l'attention et conduit à l'action. ○ AND : établit le contexte et la connexion initiale. ○ BUT : introduit le défi ou le conflit. ○ PAR CONSÉQUENT : proposez la solution ou l'appel à l'action. » 2. Celui qui anime dit : « Lorsque nous racontons une histoire ou présentons un message, nous avons besoin d'un fil conducteur. L'ABT nous aide à donner une logique et une tension narrative en	Expliquez le modèle ABT et donnez un exemple pratique. Explication visuelle + démonstration + exercice guidé

Diapositives	**Activité/Action de le facilitateur**	**Stratégie/méthodologie**
	quelques phrases. » 3. Exemple (adapté aux causes sociales) : ○ AND : « Les femmes dirigent des communautés et prennent soin de l'environnement. » ○ BUT : « Mais elles n'ont pas accès à un financement équitable pour soutenir leurs projets. » ○ THEREFORE : « C'est pourquoi nous avons créé un fonds de microcrédits pour renforcer leur leadership. » 4. *Le facilitateur dit :* « Remarquez comment cette structure simple nous donne un contexte, suscite l'intérêt et aboutit à une proposition claire. » 5. Exercice rapide : ○ Demandez aux participantes de réfléchir à leur cause personnelle. ○ Donnez-leur 3 minutes pour rédiger un mini-discours ABT (3 phrases : And – But – Therefore). ○ Demandez : « Qui souhaite partager son ABT avec le groupe ? » (2-3 volontaires). 📌 Conseil pour le facilitateur : rappelez-vous que l'ABT fonctionne très bien dans des espaces de temps réduits (panels, interviews, discours de 1 à 2	

Diapositives	Activité/Action de le facilitateur	Stratégie/méthodologie
	minutes), car il va droit au but et clarifie l'appel à l'action.	

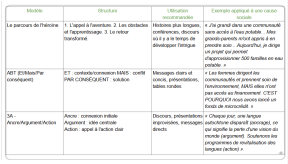
Modèle 3A (Anchor–Argument–Action)

Diapositives	Activité/action du facilitateur	Stratégie / Méthodologie
Diapositive 10 : modèle 3A	1. Définition (à expliquer) : « Le modèle **3A (Ancre – Argument – Action)** est un outil pratique pour construire un message court et percutant. ○ **Ancre :** captez l'attention de votre public dès le début à l'aide d'une anecdote, d'une donnée ou d'une image qui attire l'attention. ○ **Argument :** présentez l'idée centrale en expliquant pourquoi elle est importante. ○ **Action :** concluez par un appel clair à l'action ou à la réflexion. » 2. Le facilitateur dit : « Le modèle 3A est très utile lorsque nous disposons de peu de temps et que nous devons laisser un message mémorable. Il nous oblige à être clairs : capter l'attention, présenter l'idée principale et inciter à l'action.	Expliquez le modèle 3A et montrez comment l'appliquer à des messages courts.

Diapositives	Activité/action du facilitateur	Stratégie / Méthodologie
	» 3. Exemple (adapté à une cause sociale) : ○ **Ancre :** « Chaque jour, une langue indigène disparaît dans le monde. » ○ **Argument :** « Cela signifie que nous perdons également une vision unique de l'humanité et de la nature. » **Action :** « C'est pourquoi nous devons soutenir les programmes de revitalisation linguistique afin de protéger notre diversité culturelle. » 4. *Le facilitateur dit :* « Avez-vous remarqué comment, en trois phrases, nous pouvons capter l'attention, transmettre un argument puissant et lancer un appel clair ? » 5. Exercice rapide : ○ Demandez aux participantes de choisir une donnée ou une image liée à leur cause pour l'utiliser comme *point d'ancrage*. ○ Donnez-leur 4 minutes pour construire leur 3A en 3 phrases. ○ Invitez deux volontaires à partager leur mini-discours. 📌 Conseil pour le facilitateur **:** le modèle 3A fonctionne très bien dans les forums internationaux	

Diapositives	Activité/action du facilitateur	Stratégie / Méthodologie
	où il y a des interprètes ou une traduction simultanée, car sa structure courte et claire facilite la compréhension multiculturelle.	

Bloc Tableau des modèles et métaphore

Diapositives	Activité/Action de le facilitateur	Stratégie/méthodologie
Diapositive 11 Tableau comparatif des modèles 	1. Définition (à expliquer) : « Il existe différents modèles narratifs que nous pouvons utiliser en fonction du temps, du public et de l'objectif de notre discours. Ce tableau en présente trois : ○ Le parcours de l'héroïne : idéal pour raconter des histoires plus longues, inspirantes, avec une transformation. ○ ABT (And–But–Therefore) : parfait pour les discours courts avec une logique claire et du suspense. ○ 3A (Anchor–Argument–Action) : pratique pour les messages courts, directs et mémorables. » 2. le facilitateur dit : « Aucun modèle n'est meilleur qu'un autre : chacun a une utilisation spécifique. L'important est de savoir quand il convient	Présentez le tableau comparatif des modèles de storytelling et guidez la réflexion sur leurs utilisations.

Diapositives	Activité/Action de le facilitateur	Stratégie/méthodologie
	d'utiliser chacun d'entre eux. » 3. Exemple comparatif (utilisant la même cause) : ○ Héroïne : une leader rurale raconte comment elle a surmonté les obstacles pour apporter de l'eau potable à sa communauté. ○ ABT : « Les familles ont besoin d'eau potable, ET la ressource est disponible, MAIS les infrastructures font défaut, DONC nous demandons de l'aide pour construire des puits. » ○ 3A : « Chaque jour, les filles marchent 5 km pour aller chercher de l'eau (Anchor). Cela les empêche d'étudier (Argument). Construisons ensemble des puits communautaires (Action). » 4. Activité brève (2 min) : ○ Demandez aux participantes de réfléchir à leur cause et de se poser la question suivante : « Lequel de ces trois modèles serait le plus utile dans mon prochain discours ? » Invitez 2 ou 3 volontaires à partager leur réponse. 📌 Conseil pour le facilitateur : insister sur le fait qu'il n'est pas nécessaire de mémoriser tous les modèles dans les moindres détails ; l'essentiel est d'avoir une	

Diapositives	**Activité/Action de le facilitateur**	**Stratégie/méthodologie**
	certaine souplesse narrative pour adapter le message au moment et au public.	
Diapositive 12 Tableau des utilisations de la métaphore. 	*Définition pour **le facilitateur** :* La métaphore est un outil qui explique une idée complexe en la reliant à quelque chose de concret et de familier, générant ainsi des images mentales et émotionnelles. *le facilitateur dit :* « Les métaphores rendent une idée complexe claire et mémorable. Ce sont des raccourcis qui vont droit au cœur et à l'esprit. » Exemples à utiliser : • Changement climatique → « La planète est comme une maison : si le toit fuit et que nous ne le réparons pas, elle sera inondée. » • Éducation → « L'éducation est la clé qui ouvre les portes fermées. » Demandez au groupe : « Quelles métaphores vous souvenez-vous avoir entendues dans des discours ou des campagnes ? »	Expliquez ce qu'est une métaphore et pourquoi elle est utile dans le storytelling.
Diapositive 13 Phrase de liaison pour conclure le bloc 	Relier la phrase à titre de conclusion et inviter à quelques réflexions collectives.	Brève intervention + exemples pratiques.

Diapositives	**Activité/Action de le facilitateur**	**Stratégie/méthodologie**

Bloc Adapter l'histoire à différents publics

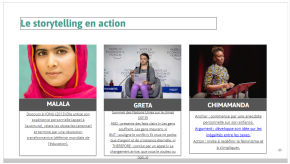
Diapositives	**Activité/Action du facilitateur**	**Stratégie / Méthodologie**
Diapositive 14 Adaptation à différents publics 	« Adapter l'histoire signifie ajuster le langage, les exemples et la profondeur du message en fonction du public. Une même histoire peut être racontée de nombreuses façons différentes selon le contexte. » Le facilitateur dit : « Imaginons que vous ayez deux minutes pour raconter la même histoire : une fois dans un forum des Nations Unies et une autre fois lors d'une réunion avec votre communauté locale. Le cœur de l'histoire ne change pas, mais la manière de la raconter, oui. » **Exemple comparatif :** ○ **ONU :** « Dans mon pays, 40 % des filles vivant en milieu rural abandonnent l'école par manque d'eau. Nous avons besoin de la coopération internationale pour investir dans des infrastructures de base qui garantissent leur droit à l'éducation. »	Expliquez l'importance d'adapter le discours en fonction du public et animez un exercice rapide. Explication + exemples contrastés + mini-exercice en plénière.

Diapositives	Activité/Action du facilitateur	Stratégie / Méthodologie
	○ **Communauté locale :** « Nos filles marchent des heures pour aller chercher de l'eau et arrivent fatiguées à l'école. Si nous unissons nos forces pour construire un puits, nous pourrons leur donner plus de temps pour étudier. » **Mini-exercice (4-5 min) :** ○ Demandez aux participantes de choisir une histoire liée à leur cause. ○ Demandez-leur de rédiger **deux versions** de 2 à 3 phrases : l'une destinée à un forum international et l'autre à leur communauté locale. ○ Donnez-leur 2 minutes pour écrire et demandez à 2 ou 3 volontaires de partager leur texte. 📌 **Conseil à l'animatrice :** rappelez-vous que dans les contextes internationaux, la **clarté et les données** sont appréciées, tandis que dans les espaces communautaires, **l'émotion et la proximité** ont plus de poids.	

Bloc pratique

Diapositives	**Activité/action du facilitateur**	**Stratégie / Méthodologie**
Diapositive 15 Ma mini-histoire 	Guider les participantes dans la construction d'une mini-histoire personnelle, intégrer la réflexion dans le journal et analyser des exemples de références mondiales. 1. **Introduction à l'exercice :** le facilitateur *dit :* « Le moment est venu de mettre en pratique ce que nous avons appris. Chacune va construire une **mini-histoire personnelle** en utilisant les modèles narratifs que nous avons vus (Héroïne, ABT ou 3A). L'idée est qu'elle soit courte, claire et pertinente. » 2. **Instructions étape par étape :** ○ Donnez **5 minutes** pour rédiger un brouillon de votre mini-histoire dans le journal. Rappelez-leur qu'elle peut porter sur une expérience personnelle, un défi relevé ou un moment clé qui les relie à leur cause. ○ Insistez : « Ne vous souciez pas de la perfection ; l'important est de commencer à donner forme à votre voix narrative. » 3. **Partage volontaire (10 min) :**	Pratique guidée en classe

Diapositives	**Activité/action du facilitateur**	**Stratégie / Méthodologie**
	○ Invitez 3 ou 4 participants à lire leur mini-récit. ○ Guide pour le retour d'information en groupe : chaque participant qui écoute doit faire **1 compliment + 1 suggestion**.	
Diapositive 16 Journal d'apprentissage	4. **Journal d'apprentissage (5 min) :** le facilitateur *dit :* « Écrivez dans votre journal : qu'ai-je découvert sur ma façon de raconter ? Qu'est-ce qui m'a semblé facile ? Que souhaite-je continuer à améliorer ? » Remarque : il est nécessaire de créer au préalable un référentiel numérique afin que les participants puissent y télécharger ce matériel (par exemple, Google Forms).	Réflexion personnelle
Diapositive 17 Phrase de liaison - conclusion	Lire la phrase de transition et commenter	
Diapositive 18 Le storytelling en action	- Montrer des extraits de discours de **Malala, Greta Thunberg et Chimamanda Ngozi Adichie**. - *Le facilitateur dit :* « Observez comment chacune d'entre elles adapte son histoire, utilise des pauses, des métaphores et transmet des émotions. »	Cas et exemples de storytelling en action

Diapositives	Activité/action du facilitateur	Stratégie / Méthodologie
	- Demandez : « Quels éléments reconnaissez-vous dans ces histoires qui pourraient s'appliquer aux vôtres ? » 5. **Clôture du bloc (2 min) :** Résumez : « Aujourd'hui, nous avons fait le premier pas pour raconter nos causes avec intention. L'important est de s'entraîner et d'oser partager. » 📌 **Conseil au facilitateur :** Validez chaque contribution, veillez à ce que l'atmosphère reste confiante et insistez sur le fait que chaque histoire a de la valeur, même si elle n'est encore qu'à l'état d'ébauche.	

Bloc de clôture

Diapositives	Activité/action du facilitateur	Stratégie/méthodologie
Diapositive 19 	Clôture réfléchie de la séance, intégration des apprentissages et attribution d'un devoir pratique. Le facilitateur dit : *« Les histoires changent le monde parce qu'elles changent les cœurs. Chacun d'entre vous a une histoire unique qui mérite d'être racontée. Merci d'avoir osé poursuivre ce voyage. N'oubliez pas de vous entraîner. Pour finir, j'aimerais entendre ou lire dans le chat ce que vous retenez aujourd'hui. »* Dans la mesure du temps disponible, ouvrez le micro ou le chat à plusieurs personnes pour vérifier leurs émotions et/ou leurs sentiments par rapport à ce qu'elles ont appris aujourd'hui.	
Diapositive 20 	Remerciements	