Compétences en matière de prise de parole en public

pour les femmes leaders mondiales

Séance n° 3

Présence scénique dans les forums internationaux

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.

Au cours de cette troisième et dernière séance, nous transposerons le travail réalisé autour de la voix et du récit sur la scène mondiale. La **présence scénique** est la combinaison de la voix, du corps et de l'énergie qui permet à une femme leader de se connecter à son public, de transmettre de l'assurance et de projeter de l'authenticité. Dans un monde interconnecté, où les femmes leaders participent à des espaces internationaux, il est essentiel qu'elles puissent se présenter avec confiance, en utilisant leur voix et leur langage corporel comme des outils stratégiques d'influence.

La méthodologie d'apprentissage intègre la conception universelle de l'apprentissage (CUA), 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 le facilitateur (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**, appeler les participantes par leur nom et valider 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 formation 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° 3

La séance 3 développe la capacité à gérer la présence scénique sur les scènes internationales, en utilisant la voix, la respiration, le langage corporel et les ressources émotionnelles pour transmettre des messages clairs, authentiques et percutants.

Objectifs spécifiques :

- Pratiquer des techniques de respiration, de vocalisation et de relaxation pour contrôler son trac et gagner en assurance.

- Apprendre et appliquer des postures de pouvoir, des mouvements et un contact visuel stratégique.

- Utiliser le rythme, les pauses, le ton et le volume pour donner de la force au discours.

- Réfléchir au leadership et à l'identité publique projetée lors de prises de parole dans des forums internationaux.

- Analyser des références internationales en matière d'art oratoire et leur style de présence scénique.

- Réaliser une simulation de discours court au format ONU/TEDTalk avec retour d'information.

- Rédiger et lire un « Manifeste de ma voix » pour clôturer symboliquement le cours.

1.1. Minute par minute, séance 1

Vous trouverez dans le script suivant les instructions pour animer la séance de manière générale, en laissant toute latitude pédagogique et didactique à le facilitateur la séance.

Accueil, introduction et objectifs

Diapositives	**Activité/Action de le facilitateur**	**Stratégie/méthodologie**
Diapositive 1 	Bienvenue à la séance 3	Plénière initiale, ton inspirant
Diapositive 2 	Lien avec les enseignements des modules précédents. « Bienvenue à la troisième et dernière séance : **Présence scénique dans les forums mondiaux**. Dans les modules précédents, nous avons découvert le pouvoir de notre voix et appris à raconter avec intention. Aujourd'hui, nous allons passer à l'étape suivante : projeter cette voix avec assurance, confiance et authenticité sur la scène internationale. » Conseil pour le facilitateur : souriez, regardez la caméra, utilisez un ton chaleureux.	Feedback séance 2
Diapositive 3 	Dans un forum mondial, ce n'est pas seulement ce que nous disons qui compte, mais aussi la manière dont nous le disons. Notre voix et notre corps transmettent la confiance, l'authenticité et le leadership.	

Diapositives	**Activité/Action de le facilitateur**	**Stratégie/méthodologie**
	C'est la présence scénique qui permet à un message de résonner dans un auditorium des Nations unies, lors d'une conférence TED ou d'une réunion communautaire. Exemple bref : « Pensez à Malala à l'ONU, à Greta au Sommet sur le climat, à Michelle Obama lors d'une convention : leurs paroles étaient puissantes, mais c'est leur **présence** qui a amplifié leur impact. »	
Diapositive 4 	Aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur trois grands objectifs : 1. Apprendre à maîtriser sa voix, sa respiration et son langage corporel pour contrôler son trac. 2. Répéter un bref discours adapté à un contexte international. 3. Réfléchir au leadership et à l'identité publique que nous projetons lorsque nous parlons. À la fin, chacune lira un manifeste symbolique de sa voix pour clôturer ce processus. → Demander : « Parmi ces objectifs, lequel vous touche le plus personnellement aujourd'hui ? » (recueillir 2 à 3 réponses).	

Bloc Se connecter à l'activité

Diapositives	**Activité/Action de le facilitateur**	**Stratégie/méthodologie**
Diapositive 5 Brise-glace – Un mot + attente de la séance	*« Je vous invite à partager en un mot comment vous vous sentez aujourd'hui et/ou par un geste qui le représente. Vous pouvez le partager avec le groupe et* expliquer *pourquoi. »* Montrez l'exemple : par exemple « Curieuse » + main sur le cœur parce que je vais rencontrer de nouvelles personnes dans ce cours. Renforcez : *« Cet exercice nous connecte et nous rappelle que la présence projette du pouvoir et de la détermination. »* Cette activité sera réalisée au début de chaque séance afin d'évaluer les émotions du groupe.	Dynamique de groupe pour une intégration rapide
Diapositive 6 Partager une phrase d'introduction pour inspirer la séance	Lisez la phrase inspirante de la séance, vous pouvez demander aux participantes : « Votre corps parle avant vos mots. La présence scénique est la somme de notre voix, de nos gestes et de notre énergie. Je vous invite à réfléchir : que communique votre présence avant même que vous n'ayez prononcé le premier mot ? » → Recueillir 1 à 2 réponses rapides en plénière.	

Bloc d'échauffement : respiration, vocalisation et postures de pouvoir

Diapositives	**Activité/Action de le facilitateur**	**Stratégie/méthodologie**
Diapositives 7 à 10	Les exercices de respiration, de vocalisation et de langage corporel ne sont pas seulement des « échauffements », ils s'appuient également sur les neurosciences et la psychologie de la performance. Lorsqu'une personne se prépare à parler en public, son système nerveux sympathique s'active, celui-là même qui réagit au stress ou au trac (tachycardie, transpiration, blocage mental). 📌 Conseil pour le facilitateur : expliquez brièvement ce cadre avant de commencer les exercices, par exemple en disant : « Ces exercices ne sont pas improvisés : ils sont validés par les neurosciences. Ils nous aident à calmer le système nerveux, à libérer la voix et à projeter une plus grande assurance sur scène. Nous allons les essayer ensemble. »	Animer un bloc pratique pour préparer le corps et la voix, enseigner des techniques de présence et montrer des références mondiales comme modèles.
Diapositive 7 	**3 minutes : respiration 4-7-8** Les techniques de respiration contrôlée, telles que le modèle 4-7-8, activent le système nerveux parasympathique, réduisent la fréquence cardiaque et augmentent l'oxygénation du cerveau, ce qui permet d'être plus calme et d'avoir l'esprit plus clair. *le facilitateur dit :* « Inspirez pendant 4 secondes, retenez votre respiration pendant 7 secondes, expirez pendant 8 secondes. Répétez 3 cycles. » — Il explique : « Cette respiration active le système parasympathique et aide à réduire l'anxiété. »	Exercices guidés + mini-démonstrations + journaling succinct + visionnage de clips. Journal personnel de notes

Diapositives	Activité/Action de le facilitateur	Stratégie/méthodologie
	— Instructions : caméra allumée, dos droit, pieds à plat, épaules détendues. Poser des questions ou faire un bilan corporel : imaginez que vous êtes sur une scène ou dans un forum mondial, sur le point de monter sur scène, fermez les yeux et visualisez-vous en train de respirer. Comment vous sentez-vous maintenant ? La vocalisation et la relaxation musculaire aident à libérer la tension dans la mâchoire et les épaules, les zones où le stress s'accumule le plus. En libérant ces points, le cerveau reçoit un signal de sécurité, ce qui facilite la fluidité de la voix. **4 minutes : Vocalisation et relaxation** le facilitateur *dit :* « A-E-I-O-U prolongés, puis bâillements légers pour détendre la mâchoire et trois rotations des épaules. » — Il explique : « Cela échauffe les cordes vocales et améliore la résonance/diction. » Conseil supplémentaire : faire des étirements préalables du haut du corps (épaules, bras et cou) aide également à relâcher les tensions dans cette zone.	
Diapositive 8 	**6 minutes : Postures de pouvoir et langage corporel** Les postures de pouvoir (power posing), étudiées par Amy Cuddy à Harvard, montrent que le fait de maintenir une position ouverte et expansive pendant 2 minutes augmente la perception de soi en matière	

Diapositives	Activité/Action de le facilitateur	Stratégie/méthodologie
	de sécurité et la disposition à prendre des risques positifs dans des situations sociales. le facilitateur *dit :* « Les pieds écartés à la largeur des épaules, le dos droit, le regard vers l'avant. Maintenez cette position pendant 30 secondes. » — Demandez un retour d'information : « Comment vous sentez-vous maintenant ? » — Conseil : ancrage corporel avant de parler (respiration + posture).	
Diapositive 9 	**4 minutes : La voix qui a de l'impact (rythme, pauses, intonation)** Enfin, en variant le ton, le rythme et les pauses de la voix, on active l'amygdale et le système limbique chez l'auditoire, ce qui génère un plus grand impact émotionnel et une meilleure mémorisation du message. « Notre voix est un instrument. Le rythme, les pauses et le ton peuvent donner vie à un discours. Répétons une phrase deux fois : d'abord d'un ton plat, puis en utilisant des pauses et des accents. La différence réside dans l'énergie et l'intention. » le facilitateur *dit :* « Répétez cette phrase d'abord d'une voix monotone, puis en utilisant des pauses : « Aujourd'hui, nous sommes ici pour ouvrir des portes. » Il souligne : « Le public se souvient davantage *de la façon dont* nous le disons que des mots exacts. » 1. Choisissez une phrase simple et significative, par exemple : « Aujourd'hui, je suis ici pour ouvrir des voies avec ma voix. » 2. Demandez aux participants de la répéter plusieurs fois, en changeant l'utilisation de	

Diapositives	Activité/Action de le facilitateur	Stratégie/méthodologie
	leur voix : • **Voix neutre/linéaire :** ton plat, sans pauses → pour montrer à quel point cela peut sembler peu convaincant. • **Voix emphatique :** en accentuant le mot *« ici »* → transmet la présence et l'appartenance. • **Voix inspirante :** avec des pauses et en élevant le ton sur *« ouvrir des voies »* → génère de la motivation. • **Voix intime/douce :** en baissant le volume sur *« avec ma voix »* → transmet de la proximité et de la vulnérabilité. 3. Après chaque version, demandez au groupe : ○ « Comment l'émotion que vous ressentez en l'écoutant change-t-elle ? » ○ « Laquelle de ces versions vous touche le plus ? »	
Diapositive 10 	**Leadership et identité publique** • **Définition (pour le facilitateur) :** *Identité publique* = l'image cohérente qu'un leader projette lorsqu'il s'exprime : valeurs + message + présence (voix/corps). *le facilitateur dit :* « Prenez 3 minutes pour répondre dans votre journal : 1. Que veux-je que ma présence communique avant de parler ? 2. Comment est-ce que je veux que ma voix soit mémorisée ?	

Diapositives	Activité/Action de le facilitateur	Stratégie/méthodologie
	3. Quelle valeur de mon leadership dois-je mettre en avant (clarté, calme, courage, proximité) ? » — Facultatif : 1 à 2 partages volontaires. — Conclusion : « La présence est la cohérence entre ce que je pense, ce que je ressens et ce que je fais lorsque je parle. »	

Bloc « Role modeling »

Notes de facilitation (virtuelle) :

- Gardez la caméra allumée et n'oubliez pas de verbaliser **ce que vous observez** (« j'ai remarqué les mains à hauteur du plexus, une pause avant le chiffre… »).
- Si la bande passante est limitée, partagez **l'audio et les images clés** ou utilisez **une transcription** succincte de l'extrait ; privilégiez la **discussion guidée**.
- Insistez toujours sur le fait que « nous n'imitons pas, **nous nous adaptons** à notre style authentique ».

Diapositives	Activité/Action de le facilitateur	Stratégie / Méthodologie
Diapositive 11 Références en matière de présence scénique 	Regarder et analyser des références en matière de présence scénique ; en tirer des enseignements pratiques ; conclure par une phrase en rapport avec la simulation. Remarque : étant donné que les vidéos de Michelle et Barack Obama ne sont pas disponibles en français, il est suggéré de mettre l'accent sur	Visionnage de courts clips (30 à 45 secondes chacun) + analyse guidée + synthèse collective +

Diapositives	Activité/Action de le facilitateur	Stratégie / Méthodologie
	l'observation de la présence scénique et du ton de la voix plutôt que sur les mots. **Ouverture du bloc** « Nous allons examiner **des références internationales** afin d'observer des ressources concrètes de présence : le corps, la voix, le rythme, le regard et l'utilisation de l'espace. Nous ne cherchons pas à imiter, mais **à identifier des techniques** que nous pouvons adapter à notre style. » **Visualisation et analyse guidée (3 clips x ~1,5 min au total)** ● Projetez **de courts extraits** (30 à 45 secondes chacun). Suggestion : ○ Référence en matière de **langage corporel** (par exemple, posture ouverte, mains visibles). ○ Référence en matière **d'utilisation des pauses et du regard**. ○ Référence relative à **la connexion émotionnelle** (ton chaleureux, récit personnel). ● Après chaque clip, posez **une question ciblée** (choisissez-en une par clip) : ● « Qu'avez-vous fait avec votre corps pour renforcer votre **présence** ? » ● « Où avez-vous placé les **pauses** pour mettre l'accent ? »	transition verbale. Activité en groupe.

Diapositives	Activité/Action de le facilitateur	Stratégie / Méthodologie
	• « Comment a-t-il utilisé son **regard** pour inclure tout le public ? » • « Quelle décision vocale (ton/volume) **a renforcé** le message ? » • Demandez des réponses **rapides** par chat ou par voix (2 à 3 contributions au total). • **Astuce virtuelle :** si quelqu'un ne peut pas activer sa caméra, qu'il écrive dans le chat la ressource qu'il utiliserait (« pauses de 2 secondes », « mains à hauteur du plexus », etc.). **Synthèse pratique (de l'observation à l'action)** le facilitateur *dit :* « Alors, voici **trois micro-habitudes** que nous mettons en pratique dès maintenant : 1. **Posture de base** : pieds fermes, épaules détendues, mains visibles. 2. **Pause consciente** de 2 secondes avant l'idée clé. 3. **Regard balayant** : gauche-centre-droite (ou caméra si elle est virtuelle). Choisissez-en **un** comme engagement personnel pour la simulation.	
Diapositive 12 	Je voudrais conclure cette partie par une citation de Joanna Prieto : « *L'authenticité est la nouvelle tendance* ». En fin de compte, pour nous projeter et atteindre nos objectifs, le plus important n'est pas d'imiter ou de copier des styles, mais d'être authentiques. L'authenticité est notre véritable super-pouvoir sur scène : c'est ce qui inspire confiance, ce qui nous connecte au public et ce qui laisse une empreinte.	

Diapositives	Activité/Action de le facilitateur	Stratégie / Méthodologie
	Conseil pour le facilitateur : • Faites une courte pause après avoir lu la citation pour la laisser résonner. • Demandez au groupe : « *Que signifie pour vous être authentique lorsque vous prenez la parole en public ?* » • Utilisez les réponses comme passerelle pour introduire le bloc suivant : la simulation ONU/TED.	

Bloc de simulation des forums mondiaux

📌 Conseil pour le facilitateur :

- Créez un environnement favorable, sans jugement.
- Si quelqu'un ne souhaite pas prendre la parole, il peut passer son tour et enregistrer son pitch plus tard dans le cadre du devoir.
- Donnez l'exemple en modélisant vous-même une micro-intervention.

Diapositives	Activité/action de le facilitateur	Stratégie/méthodologie
Diapositive 13 	Guide d'une simulation pratique de discours court par les participantes (type forum international), avec retour individuel et collectif. Chaque participante doit s'exprimer pendant 2 à 3 minutes en utilisant les ressources travaillées pendant le cours : voix, langage corporel, narration intentionnelle et authenticité. C'est le moment de	Simulation individuelle en plénière + feedback de type « sandwich » (point fort, amélioration, point fort) +

Diapositives	Activité/action de le facilitateur	Stratégie/méthodologie
	mettre tout cela en pratique, comme si elles se trouvaient sur une scène internationale. **Étape par étape :** **1. Instruction initiale (3 min)** *le facilitateur dit :* « Nous allons faire une simulation d'intervention de type forum de l'ONU ou TEDTalk bref. Chacune aura entre 2 et 3 minutes pour présenter un message clair, avec sa voix et sa présence. Il n'est pas nécessaire de le mémoriser ; vous pouvez prendre des notes ou lire. L'important est de mettre en pratique ce que vous avez travaillé : votre voix, votre narration, votre authenticité. » **2. Recommandations clés :** • Commencez par une pause de 2 secondes. • Regardez la caméra ou imaginez un public. • Contrôler sa respiration. • Faites attention au rythme, à l'intonation, aux pauses et au volume. • Terminez par une phrase forte ou claire. **2. Simulation (25 min environ)** • Chaque participant (ou groupe volontaire selon le temps disponible) dispose de 3 minutes maximum pour s'exprimer. • Faciliter l'utilisation du temps. • S'il y a beaucoup de participants, vous pouvez les répartir en petits groupes dans des salles (virtuelles) ou par tours. **3. Retour immédiat (pour chaque discours) :**	atmosphère de confiance.

Diapositives	Activité/action de le facilitateur	Stratégie/méthodologie
	• Après chaque intervention, demandez à une ou deux participantes de donner leur avis en utilisant la formule suivante : ○ ✨ « J'ai aimé quand tu as dit... » ○ 🛠️ « Tu pourrais t'améliorer si... » ○ 💪 « Ton message était puissant parce que... » *Le facilitateur ajoute* : • Il valide et renforce l'authenticité. • Signale les progrès techniques (voix, pauses, langage corporel). • Renforce le ton aimable et constructif.	

Grille d'observation pour le feedback

Critère	Réalisé	Partiel	À améliorer
Utilisation de la voix (clarté, ton, rythme)			
Langage corporel (posture, regard, gestes)			
Structure narrative claire (introduction, développement, conclusion)			
Transmet la confiance / l'authenticité			
Impact du message / appel à l'action			

Bloc manifeste personnel de la voix leader

Diapositives	**Activité/action de le facilitateur**	**Stratégie / Méthodologie**
Lecture symbolique du manifeste de chaque participant ; clôture émotionnelle et collective du processus de formation.		
Diapositive 14 	**1. Contextualisation (2 min)** *le facilitateur dit :* « Au cours de ce processus, nous avons découvert notre voix, nous l'avons connectée à notre objectif et nous avons appris à raconter nos histoires avec force. Nous allons maintenant clore symboliquement ce parcours par la lecture du *Manifeste de ma voix.* Il s'agit d'une déclaration personnelle sur qui je suis lorsque je parle et ce que je veux que le monde entende de moi. » **2. Lecture du manifeste (10 min environ)** • Invitez les participants à réfléchir et à lire leur manifeste à haute voix, de manière volontaire. • Si le groupe est important, vous pouvez travailler par groupes de deux ou trois dans des salles virtuelles, ou choisir 4 à 6 porte-parole pour la séance plénière. 📌 *Le facilitateur guide :* • « Il ne s'agit pas de lire joliment, mais de lire avec intention et sincérité. » • « Vous pouvez adopter une posture de pouvoir pendant que vous lisez. Allumez la caméra si vous vous sentez à l'aise. »	Rituel symbolique de clôture + lecture partagée + mots de reconnaissance

Diapositives	Activité/action de le facilitateur	Stratégie / Méthodologie
	• Facultatif : accompagner d'une musique instrumentale douce en fond sonore. **3. Clôture émotionnelle et collective (3 min)** *le facilitateur dit :* « Aujourd'hui, nous ne clôturons pas un cours, nous ouvrons une possibilité. À partir d'aujourd'hui, chaque fois que vous prendrez la parole, rappelez-vous que votre voix est un instrument de transformation et que la présence que vous projetez fait partie de votre leadership. »	
Diapositive 15 	*Phrase finale (vous pouvez en choisir une ou celle qui apparaît dans la diapositive 15) :* • « L'authenticité ne s'apprend pas, elle s'embrasse. » • « La chose la plus puissante que vous puissiez être sur scène… c'est vous-même. » • « Parlez pour transformer, pas pour impressionner. » **Clôture avec rituel (1 min) :** • Demandez à toutes les participantes d'activer leur caméra (si possible), de regarder devant elles et de dire ensemble : ○ *« Voici ma voix, voici mon histoire, voici ma présence au monde, et je suis prête à les utiliser*. » ✨ • Remerciez le groupe pour son engagement, son ouverture d'esprit et sa force collective.	

Bloc de clôture

Diapositives	Activité/Action de le facilitateur	Stratégie/méthodologie
Diapositive 16 	« Aujourd'hui, nous clôturons un processus profond et transformateur. Au cours de ces séances, nous avons exploré comment **la voix n'est pas seulement un instrument technique, mais aussi un outil de leadership.** Nous avons reconnu le pouvoir de parler avec authenticité, découvert comment structurer des messages qui connectent avec intention et appris à nous projeter avec présence dans des espaces globaux. Chaque histoire partagée, chaque exercice vocal, chaque réflexion individuelle a été un pas vers la construction d'une voix plus sûre, plus claire et plus puissante. Car lorsqu'une femme leader reconnaît sa voix, le monde l'écoute différemment. » (👉 Puis elle ajoute :) « J'aimerais vous entendre : qu'est-ce qui vous a le plus marqué dans ce cours ? »	Journal d'apprentissage et plénière Remerciements
Diapositive 17 		