



Toi-Même tu Parles !

Ateliers de prise de parole
en public solidaires

Les constats



Prendre la parole, notamment en public, **fait peur...**

75% des personnes n'aiment pas parler en public

alors que c'est une **compétence essentielle...**

L'aisance orale est un facteur différenciant d'insertion sociale et professionnelle

qui est vectrice de **confiance et d'estime de soi.**

Parler, c'est le partage de ses idées, de ses besoins et de ses combats

Prendre la parole : un défi



Les **opportunités de formation** à la prise de parole en public **sont rares...**

- L'éloquence est vue comme un "talent inné", et pas comme **quelque chose qui s'apprend**
- Les seules occasions de s'exercer se font lors de **situations à enjeu**, qui sont sources de stress (entretiens d'embauche, exposés, réunions...)



...et le sont d'autant plus pour les **personnes en situation de précarité**

- Les formations sont principalement délivrées dans le **cadre professionnel** ou **d'études supérieures**
- Les formations sont généralement **onéreuses et axées sur la théorie** (coachs, cours de théâtre), peu sur des mises en situation réelles

Notre engagement



“

Toi-Même tu Parles vise à ce que chacun ait **confiance en soi et en sa parole, quel que soit son cadre d'utilisation** : professionnel, associatif, personnel.

Grâce au principe des **“Formations suspendues”**, nos actions visent aussi à **recréer du lien social**, en amenant les **publics éloignés de la prise de parole vers celle-ci**.

”

Notre recette secrète

La **formation suspendue** : une formation solidaire qui permet **d'essaimer l'initiation à la prise de parole** auprès des publics précaires et des organismes à impact.

Le principe

1 Vous **proposez une formation Toi-Même tu Parles (TMTP)** à plusieurs de vos collaborateurs, au prix d'une formation habituelle

2 **Votre formation permet à un organisme** oeuvrant pour des missions à fort impact social **de bénéficier du même volume** de formation

3 **Nous choisissons ensemble l'organisme bénéficiaire** de la formation suspendue, **Toi-Même tu Parles réalise les formations**

4 A la fin des formations de l'organisme bénéficiaire, **une restitution est organisée**. Elle peut se faire de manière commune : podcast, soirée "Grand prix d'éloquence", formation conjointe...



La **formation suspendue**, une idée inspirée des **cafés suspendus** napolitains



Si vous vous rendez dans un café à Naples, au moment de payer votre café, vous pouvez choisir d'offrir un "café suspendu", en mettant le montant d'un café dans un petit panier suspendu à côté de la caisse.

Lorsqu'une personne dans le besoin se rend au café, le petit panier est descendu afin qu'elle bénéficie, grâce à vous, d'un café.

Solidaire et astucieuse, cette tradition nous a inspiré pour nos ateliers.

Les valeurs qui nous animent



Toi-Même tu Parles (ou TMTP pour les intimes) s'est construit autour de **4 valeurs**.

Ces valeurs irriguent nos **principes d'action**, en tant que structure, et la **méthode pédagogique** que nous développons lors de chaque atelier et formation :



Le jeu

S'amuser, prendre plaisir et dédramatiser l'exercice de la prise de parole en public grâce à une **pédagogie ludique et participative**.



La confiance

Se faire confiance, avoir confiance en l'autre, suspendre son jugement et adopter **une posture d'écoute active**.



L'égalité des chances

Démocratiser les savoirs et les apprentissages, **valoriser chaque participant.e**.



L'en-vie

S'inspirer et s'enrichir des autres disciplines artistiques et d'accompagnement.

Améliorer en continu notre méthode.

Nos modalités d'intervention



Nos intervenants ont tous **un socle commun de compétences** en improvisation et art oratoire. En fonction de vos besoins, nous mobilisons des experts sur des thématiques spécifiques : avocats, danseurs, comédiens...

Nous proposons **une offre pédagogique sur-mesure**, adaptée à vos objectifs de formation.

Ateliers "Découvrir"

Apprendre et éprouver lors d'une "formation flash" les bases de la prise de parole en public



Un atelier mêlant mises en pratique, exercices d'improvisation et de rhétorique et intelligence collective



2 heures



10 - 20 personnes

Ateliers "Approfondir"

Progresser par étape ou améliorer un axe spécifique en quelques semaines



Un cycle de plusieurs ateliers (1 par mois ou semaine), clôturé par une restitution finale



3 à 20 ateliers en fonction des demandes



10 - 20 personnes

Notre impact

+ 800 personnes formées
à la prise de parole en public
depuis notre création

25 associations bénéficiaires
qui agissent pour des causes sociales à impact

4 appels à projets nationaux remportés

700 heures de formation auprès des PPSMJ à la MA de Strasbourg, au CD d'Oermingen, au CSL Souffelweyersheim

Une équipe de 5 personnes
appuyée par un pool de formateurs

Nos références



**700 personnes
formées depuis 2019**



25 associations



5 entreprises



**Financé par
l'Union européenne**



**Structures publiques
& fondations**

Nos chiffres 2023-2024

350 personnes formées à la prise de parole en public dont une majorité en situation précaire

12 associations & 3 structures publiques bénéficiaires

qui travaillent auprès des personnes les plus précaires

Toi-Même tu Parles est lauréate de l'appel à projets Entreprendre sa liberté avec Activ'Action

2 formations de 24h et 2 concours d'éloquence en détention ainsi qu'une Battle d'éloquence à la Maison d'Arrêt de Strasbourg et au Centre de Détention d'Oermingen

5 parcours "Cap vers ton Job" réalisé pour les personnes sortant de prison



Concours d'éloquence en détention

Descriptif des projets de formation à la prise de parole en public et de concours d'éloquence menés à la MA de Strasbourg et le CD d'Oermingen

Le projet “Concours d’éloquence” Edition 2023 – Maison d’Arrêt de Strasbourg et Centre de Détenation d’Oermingen

- Appel à projet national de la DAP
- Projet conçu avec le Service d’Insertion et de Probation du Bas-Rhin en 2020 et renouvelé chaque année.
- Subvention accordée de 13560 euros pour deux établissements



Le projet en détails

- 20 ateliers de 2 heures réparties sur 2 jours soit un programme d'une durée de **40 heures de formation** complétée par la participation au concours d'éloquence
- 15 participants investis sur l'ensemble du parcours à la Maison d'arrêt de Strasbourg
- 5 participants investis sur l'ensemble du parcours au Centre de Détention d'Oermingen



Le projet en détails

La thématique du concours d'éloquence était l'égalité Femme/Homme.

Des ateliers de sensibilisation ont été menés par Thomas Foerlé, directeur de l'association SOS Femmes Solidarité 67.



Sujets choisis par les participants

La femme peut-elle protéger un homme ?

L'inégalité des sexes est-elle conforme à la nature ?

Peut-on se libérer de son éducation ?

La répartition des tâches du foyer concerne-t-elle la société ?

La victoire récompense-t-elle toujours l'effort ?

Le sport a-t-il un sexe ?

L'habit fait-il le moine ?

Hommes, femmes, êtres humains ?

Liberté, égalité, adelphité ?

Le monde de Barbie est-il le meilleur des mondes ?

Faut-il déclarer l'état d'urgence pour l'égalité ?

Un jury diversifié

- Les membres du jury sont issus du monde de la justice, artistique et associatif.



Membres du jury

- Membres de la direction du SPIP et de la détention
- Avocat.es
- Journaliste
- Comédien.nes metteurs.metteuses en scène
- Ecrivaine
- Chef d'entreprise du territoire

Livrables du projet

- Chaque candidat et candidate a reçu un diplôme, ainsi qu'une fiche mémo contenant les principaux éléments vus lors du parcours, et des conseils personnalisés pour progresser



Impact du projet

- 15 participants au total se sont investis tout au long du projet, du démarrage à l'écriture du texte et à la prise de parole en public finale. Cet investissement a été remarqué par le jury final
- La thématique de l'égalité homme/femme a permis d'aborder beaucoup de notions réputées "tabou" en détention : le genre, l'homosexualité, les violences conjugales...
- Tous les participants ont écrit un discours. Certains avaient des appréhensions fortes à l'idée de parler en public, même au sein du groupe, et ont pu travailler en groupe de 2 ou 3 afin de se reposer sur les qualités de chacun et chacune. Certaines participantes dont le français n'était pas la langue maternelle
- Des notions liées à l'argumentation telle que la conviction et la persuasion ont été bien assimilées et remises en place lors du discours.
- Les participants ont mentionné le fait que la participation à ce programme les a aidé à changer de regard sur leur capacité à prendre la parole et à écrire un discours. Certains ont utilisé les notions vus lors de l'atelier pour préparer leur passage au tribunal.
- Les participants ont mentionné le fait que le projet les a aidé à mieux formuler leurs idées et leurs arguments lors d'un débat.
- Le projet a aussi eu un impact positif sur la constitution d'un groupe soudé .

Finale à l'extérieur de la détention

Ce projet a été l'occasion d'organiser une finale entre les deux établissements participants à la Collectivité Européenne d'Alsace devant 50 personnes et un jury d'exception.

Les sujets étaient les suivants :

- Les hommes peuvent-ils être féministes ?
- La féminité, c'est que pour les femmes ?
- L'inégalité des sexes est-elle conforme à la nature ?
- Faut-il s'indigner pour l'égalité ?

www.toimemetu.parles.fr

TOI MÊME TU PARLES

Concours d'éloquence 2024

En 2024, notre concours d'éloquence a réuni plus de 50 participants. Chacun a osé prendre la parole, dépasser ses peurs et révéler son potentiel. Moments de partage, d'émotion et d'impact durable.

TOI MÊME TU PARLES

concours d'éloquence

Une battle entre les deux établissements participants au concours : la Maison d'Arrêt de Strasbourg et le Centre de Détention d'Oermingen

27 JUIN 14H30

CEA, 1 place du quartier blanc Strasbourg

toimemetu.parles@gmail.com

Finale à l'extérieur de la détention



Impact du projet

Verbatim des participants :

“Cela permet de donner une autre image.”

“Ce fut une belle expérience, c’est la première fois que je me sentais à ma place devant autant de monde pour faire un discours”

“Grâce à vous et votre équipe de bénévoles et de services civiques je me sent moins complexée à l’idée de parler en public et prendre la parole.”

“J’étais déjà à l’aise à l’oral, mais cela m’a beaucoup aidé à m’améliorer du point de vue de l’ajustement des mots au discours”.

“Vos conseils m’ont été très utiles. Notamment de prestance, sur la position physique, et oculaire”

“Ce programme m’a permis d’enrichir mon vocabulaire.”

“C’était un moment à part dans la détention, qui nous permet de nous concentrer sur un projet”.



Parcours Cap vers ton Job

Rapport d'activités des parcours
Cap vers ton Job, réalisés au
Centre de semi-liberté de
Souffelweyersheim et à la Maison
d'Arrêt de Strasbourg

Cap vers ton Job - 2023/2024

- Le projet a reçu le 2ème Prix 2D de l'ATIGIP en 2022, récompensant les initiatives innovantes pour la réinsertion, en détention et à la sortie.
- 5 parcours ont été réalisés, dont 3 à la Maison d'Arrêt de Strasbourg et 2 au Centre de semi-liberté de Souffelweyersheim
- Financement par le SPIP
- Un cofinancement du FSE est en cours pour l'année 2024/2025
- Un financement du programme Entreprendre sa liberté va permettre une R&D autour du parcours

Toi-Même tu Parles, association loi 1901, fondée en 2018.



Cap vers ton Job - 2023/2024

- L'objectif est de proposer des ateliers de remobilisation autour du projet professionnel et de travailler notamment le CV, et les entretiens d'embauche, à travers le développement de soft skills
- Un atelier découverte d'improvisation est réalisé en cours de parcours et ouvert aux proches pour les parcours en milieu ouvert.
- Un partenariat avec les entreprises d'insertion du territoire permet aux personnes suivant le parcours de passer des entretiens d'embauche et de décrocher des missions en fonction de leur profil.



Cap vers ton Job - 2023/2024

- 26 personnes placées sous main de justice touchées dont 12 en milieu ouvert
- 6 ont décroché un emploi moins d'un mois après la sortie du programme en milieu ouvert
- La rencontre avec des recruteurs en milieu fermé a permis aux participants de prendre des contacts en vue de préparer leur sortie.



Impact du projet

Verbatim des participants :

“Le parcours m’a apporté de la prestance devant les recruteurs. Grâce à vous je travaille maintenant. Les exercices qu’on a pratiqués étaient une première pour moi ça a été très efficace pour le moral et la joie que ça m’a permis d’avoir. Ça m’a apporté une confiance et beaucoup de volonté que je ne pensais plus retrouver.”

Cihan, 45 ans, participant au parcours en avril 2024 et salarié au chantier d’insertion Les Jardins de la Montagne Verte

“Le parcours m’a apporté de la rigueur, de savoir s’exprimer différemment, d’être à l’écoute de mes collègues et surtout avoir un esprit d’équipe”.

Christophe, 55 ans, participant au parcours en mai 2023, intérimaire chez CRIT emploi



Ateliers découverte

Associations bénéficiaires

Nous avons pu réaliser des ateliers auprès des structures suivantes :

GRDR

4 ateliers à destination des personnes réfugiées, dans le cadre de leur insertion professionnelle en France.



Associations bénéficiaires

WINNING GIRLS :

2 ateliers à destination de lycéennes en vue de développer leur aisance à l'oral, dans le cadre du parcours "TECH YOUR PLACE", pour l'inclusion des jeunes filles dans le numérique.



Associations bénéficiaires

ACTICE

Nous avons pu animer un atelier pitch pour les projets accompagnés par Actice, l'incubateur des projets en lien avec la justice et le secteur carcéral.



Une solution
pour réinsérer
des personnes
après la prison ?

Act'ice
VOUS
accompagne.

Valentine de Muizon,
co-fondatrice

Associations bénéficiaires

IMPACT JEUNES – Les Apprentis
d'Auteuil

Nous avons animé 2 ateliers à destination des jeunes de St Ouen suivis par le programme BOOSTER d'Impact Jeunes. Le but est de leur redonner confiance via la prise de parole et les aider à concrétiser leur projet d'avenir.



Associations bénéficiaires

GRAINES DE VOIX

Nous avons formé à l'animation d'atelier de prise de parole en public l'équipe de Graines de voix, une association étudiante de l'UVSQ dans le cadre de leur projet de master. L'équipe a pu ensuite animer ses propres ateliers auprès des publics fragiles (EPHAD, personnes en situation de handicap).



Associations bénéficiaires

SINGA STRASBOURG

Nous avons animé un atelier sur le pitch à destination des entrepreneurs réfugiés suivis par Singa.





Parcours d'ateliers sur mesure

Associations & structures bénéficiaires

Nous avons co-créé avec l'Association La Toile le parcours "Portraits sonores", qui visait à prendre confiance en soi à l'oral et construire un passage radiphonique pour un groupe de jeunes suivis par l'association Vir'Volt en Essonne.

Associations & structures bénéficiaires

INSER ECO 93 :

Depuis 2022, nous sommes association formatrice pour les salarié.es des chantiers d'insertion du 93.

Nous proposons un module de 2 jours d'ateliers de prise de parole en public à toutes les structures d'insertion du 93.





Offre entreprise

structures bénéficiaires

Nous avons pu animer un parcours d'ateliers de prise de parole en public dans le cadre de la formation Cybersécurité, Data Analyst et Communication digitale de Webforce 3, centré sur la préparation des entretiens et la recherche d'une alternance.



structures bénéficiaires

En partenariat avec l'organisme de formation Hikamoq, nous avons pu animer des ateliers d'éloquence pour les étudiants des parcours RH et Immobilier du groupe IGS à Paris.





Formations suspendues

Structures partenaires

Réaliser des formations auprès des entreprises partenaires nous permet d'offrir des formations à nos partenaires associatifs. C'est le principe de la formation suspendue.

La **formation suspendue**, une idée inspirée des **cafés suspendus** napolitains



*Si vous vous rendez dans un café à Naples, au moment de payer votre café, vous pouvez choisir d'offrir un "**café suspendu**", en mettant le montant d'un café dans un petit panier suspendu à côté de la caisse.*

Lorsqu'une personne dans le besoin se rend au café, le petit panier est descendu afin qu'elle bénéficie, grâce à vous, d'un café.

Solidaire et astucieuse, cette tradition nous a inspiré pour nos ateliers.

Impulse le changement – Fondation M6

- Fondation M6, fondation pour les intérêts personnels des personnes détenues
- Programmes d'accompagnement au pitch dans 5 établissements différents
- 50 personnes placées sous mains de justice touchées

3ÈME ÉDITION 2023

VOUS SOUHAITEZ VOUS ENGAGER POUR L'ENVIRONNEMENT

PARTICIPEZ À L'APPEL À PROJETS : IMPULSE LE CHANGEMENT

Concevez et développez en équipe, une action concrète avec un impact positif sur l'environnement au sein de la détention.

Prêt(e) à relever le défi ?

Contactez :

IMPULSE
LE CHANGEMENT

M6 FONDATION

Formations suspendues

- Nous avons pu travailler avec l'entreprise Innovafeed et le Rugby Club Toulonnais
- 10 collaborateurs d'entreprises touchées
- 15 jeunes filles participant au programme Cité une femme touchées

