



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

+ 1070 personnes formées à la prise de parole en public depuis notre création

36 associations bénéficiaires qui agissent pour des causes sociales à impact

10 établissements pénitentiaires ont pu bénéficier de nos ateliers

1000 heures de formation auprès des PPSMJ à la MA de Strasbourg, au CD d'Oermingen, au CSL Souffelweyersheim

Une équipe de 2 salariées et 2 volontaires appuyée par un pool de formateurs et bénévoles

Nos références



1070 personnes formées depuis 2019

30 associations depuis 2019

6 entreprises et fondations depuis 2019



fondation
pascaline mulliez

Deloitte.



Financé par l'Union européenne



Direction régionale des affaires culturelles



Structures publiques

Nos chiffres 2024-2025

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

11 associations & 'structures publiques bénéficiaires
qui travaillent auprès
des personnes les plus
précaires

**3 formations de
24h et 2 concours
d'éloquence en
détenzione ainsi
qu'une Battle d'
éloquence**
**à la Maison d'Arrêt
de Strasbourg et au
Centre de
Détenzione
d'Oermingen**

**Toi-Même tu Parles
est lauréate de
l'appel à projets
Entreprenere sa
liberté
avec Activ'Action
cofinancé par le
FSE et la Fondation
de France**

**5 parcours "Un pas vers
ta voie" 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

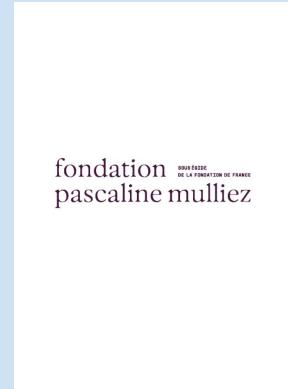
Le projet “Concours d’éloquence”

Edition 2025 – Maison d’Arrêt de

Strasbourg et Centre de

Détention 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 12000 euros pour deux établissements
- Soutien de la fondation Pascaline Mulliez à hauteur de 15000 euros



Le projet en détails

Du 23 avril au 25 juin

20 ateliers de 2 heures, 2 fois par semaine soit un programme d'une durée de **40 heures de formation par établissement**, complétée par la participation au concours d'éloquence

- 6 participants au quartier hommes de la MAS¹
- 6 participantes au quartier femmes de la MAS
- 13 participants au CDO²

1. MAS = Maison d'arrêt de Strasbourg / 2. CDO = Centre de détention d'Oermingen

Concours d'éloquence



Lancement
Présentation du
parcours



Les bases de la prise
de parole en public



Pratiquer la prise de
parole et choisir le thème
du concours



Structurer son
discours



Se préparer au
concours d'éloquence



Travailler
l'argumentation avec
un avocat



Ecrire son discours à
l'aide du rap et du
slam



Concours
d'éloquence & Battle

Le projet en détails

La thématique du concours d'éloquence :

L'écologie



Exemples de sujets choisis par les participant.e.s

- L'air frais que nous respirons nous étouffe
- On ne récolte que ce que l'on sème
- L'homme est le cancer de la Terre
- Les réfugiés climatiques sont l'urgence de demain
- L'eau dans 20/30 ans y en aura plus
- Un problème mondial peut-il se régler par l'action individuelle ?

Un jury diversifié

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

- Membres de l'administration pénitentiaire
- Artistes
- Élu-e-s de collectivités
- Avocat-e-s
- Membres d'entreprises et d'associations



Critères retenus dans l'évaluation des candidat.e.s :

- ✓ posture de l'orateur
- ✓ maîtrise de la voix : volume, articulation, respiration
- ✓ capacité à regarder son public
- ✓ construction du discours
- ✓ émotions transmises pendant la prestation de l'orateur
- ✓ gestion du stress

Livrables du projet

Chaque candidat et candidate a reçu :

- ★ une attestation de participation
- ★ un ou plusieurs prix pour son discours
- ★ un livret du participant contenant les principaux éléments vus lors du parcours



Impact du projet

25 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'écologie a permis l'intervention d'associations spécialisées comme Alsace Nature Jeunes pour éclaircir différentes notions.

Des notions liées à l'argumentation telle que la conviction et la persuasion ont été bien assimilées et remises en place lors du discours.



Impact du projet

Tous les participants ont écrit un discours. Certaines participantes dont le français n'était pas la langue maternelle ont pu mettre en commun leurs compétences pour produire un texte en binôme, jusqu'en finale.

Le projet a aussi eu un impact positif sur la constitution d'un groupe soudé.

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 vues lors de l'atelier pour préparer leur passage au tribunal.





Parcours Un pas vers ta voie

Rapport d'activités des parcours
Un pas vers ta voie réalisés au
Centre de semi-liberté de
Souffelweyersheim, en
placement extér et à la Maison
d'Arrêt de Strasbourg

Un pas vers ta voie - 2024/2025

- 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.
- Il a été co-financé par le SPIP, et cette année par le programme Entreprendre sa liberté et le FSE. Activ'Action devient partenaire du projet.
- 5 parcours ont été réalisés, dont 3 à la Maison d'Arrêt de Strasbourg, 1 au Centre de semi-liberté de Souffelweyersheim et 1 en placement extérieur avec l'association Antenne Meinau.



Un pas vers ta voie - 2024/2025

- 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 des compétences psychosociales
- Un partenariat avec les entreprises du territoire permet aux personnes suivant le parcours de passer des entretiens d'embauche et de décrocher des missions en fonction de leur profil.
- Les ateliers sont réalisés en commun avec Activ'Action.



Cap vers ton Job - 2024/2025

- 38 personnes placées sous main de justice touchées
- 10 entreprises mobilisées via un partenariat avec les entreprises pour la Cité
- La rencontre avec des recruteurs en milieu fermé a permis aux participants de prendre des contacts en vue de préparer leur sortie.

Les
entreprises
pour la Cité



Ateliers réalisés pour le parcours Un pas vers ta voie

Session d'atelier

Milieu Ouvert

6 personnes

Nov./Dec. 2024

Session d'atelier

Milieu Fermé

7 personnes

Octobre 2024

Session d'atelier

Milieu Fermé

6 personnes

Nov./Dec. 2024

Session d'atelier

Milieu Fermé

13 personnes

Avril 2025

Session d'atelier

Milieu Ouvert

6 personnes

Juin/Juillet 2025

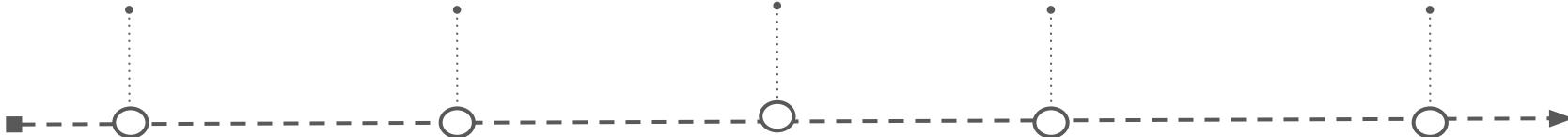
A venir :

2 Sessions d'atelier

Milieu Ouvert

Milieu Fermé

Oct. Nov. Dec. 2025



❖ **38 PPSMJ en tout**

❖ **10 Entreprises,
entrepreneurs et
personnes inspirantes**

❖ **Autres événements
rencontres, salon,
forum**

Portrait des participants - 2024/2025



Tarek, 27 ans

Participant session MF
octobre 2024

**Embauche suite à une
rencontre lors du
programme**



Vivien, 25 ans

Participant session MO
juin juil. 2025

**Suivi individuel en cours,
participation assidue et
enthousiaste, pleins de
projets en cours**



Anthony

Entrepreneur et role model
inspirant

**A partagé son
expérience en MF et MO
et a embauché une
personne en juillet**



Ateliers découverte

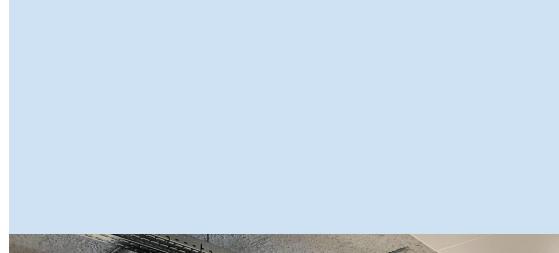
Associations bénéficiaires



SINGA STRASBOURG

Nous avons animé un atelier sur le pitch à destination des entrepreneurs réfugiés suivis par Singa en novembre 2024.

Localisation : Strasbourg (67)



Associations bénéficiaires

GRDR

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

Localisation : Paris (75)



Associations bénéficiaires



VISA AD

Nous avons réalisé 2 ateliers de 2 heures pour les volontaires en service civique, accompagnés par VISA AD

- Atelier 1 : 24 avril à Strasbourg, 25 participants
- Atelier 2 : 27 août à Chevilly- Larue 35 participants

Localisation : Strasbourg (67) et Chevilly-Larue (92)



Associations bénéficiaires



Kabubu – programme Potenti'elles

1 atelier mené à destination des femmes réfugiées et locales dans le cadre d'un programme de prise de confiance en soi par le sport.

Localisation : Strasbourg (67)



Associations bénéficiaires



Kodiko Strasbourg

Nous avons réalisé une série de 4 ateliers de 3h pour le public accompagné par Kodiko Strasbourg. Du 21 au 25 juillet, 15 participants ont travaillé avec nous leur aisance à l'oral et le storytelling.

Localisation : Illkirch (67)



Associations bénéficiaires

La Grenze

3 ateliers d'improvisation théâtrale ont été proposés à prix libre pour les habitants et habitantes de Strasbourg.

Localisation : Strasbourg (67)





Parcours d'ateliers sur mesure

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. Cette année, nous avons réalisé 6 journées de formation.

Localisation : Stains, Saint-Denis, Saint-Ouen (93)



Associations & structures bénéficiaires

Association la TOILE - Tous à table

Ce projet a permis à 4 classes de primaire de Corbeil-Essonnes de se rencontrer autour d'un projet sur le thème de la culture et de la nourriture. L'association a aidé à la mise en voix et à la mise en scène des élèves pour le repas spectacle final, auquel tous les parents étaient conviés.

Localisation : Corbeil-Essonnes (91)



Associations & structures bénéficiaires

Formation en détention aux métiers de la communication visuelle - GRETA ESSONNE

4 journées de formation à la prise de parole ont été dispensées aux personnes suivant la formation "métiers de la communication visuelle" au sein de la Maison d'Arrêt de Fleury-Mérogis.

Localisation : Fleury-Mérogis (91)

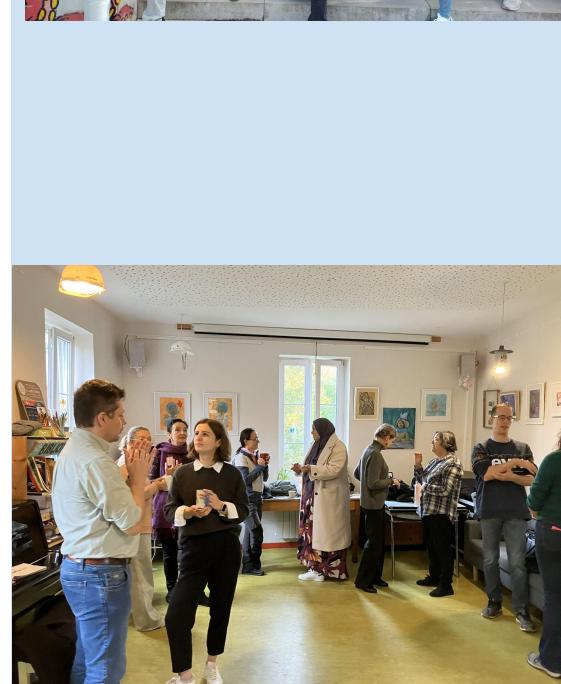


Associations & structures bénéficiaires

Direction de la participation citoyenne - Ville de Strasbourg

En partenariat avec le Labo des Partenariats, nous avons pu former les citoyens et citoyennes engagées de la Ville de Strasbourg. 3 demi-journées de formation ont été dispensées.

Localisation : Strasbourg (67)



Associations & structures bénéficiaires

Tunaweza

TMTP a contribué au lancement du projet Café Discussion, porté par Tunaweza, une rencontre régulière et ludique pour pratiquer le français dans un cadre convivial.

Nous avons participé à la construction du programme pédagogique et animé plusieurs séances, afin d'offrir aux participant·es un espace régulier, ludique et bienveillant pour pratiquer le français à l'oral.

Localisation : Strasbourg (67)





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 4 établissements différents
- 40 personnes placées sous mains de justice touchées
- un atelier offert à la Lucarne d'Ariane

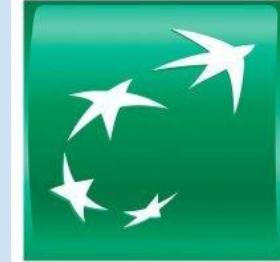


Concours d' éloquence – BNP PARIBAS

Nous avons pu proposer un concours d'éloquence sur le thème de la banque aux talents de la BNP-Paribas Grand Est, en partenariat avec la direction des ressources humaines. 12 collaborateurs et collaboratrices ont participé à 2 journées de formation, et au concours d'éloquence en visio et en physique.

Formation suspendue : un atelier à venir pour l'association Kodiko

Localisation : Strasbourg (67)



BNP PARIBAS