Compétences en matière de prise de parole en public

pour leaders mondiaux

Séance n° 1 : Ma voix comme outil de changement

2025

AFD AGENCE FRANÇAISE DE DÉVELOPPEMENT

Funded by the European Union

forus CONNECT SUPPORT INFLUENCE

INNOVUS

Compétences en matière de prise de parole en public pour leaders mondiaux

MA VOIX COMME OUTIL POUR LE CHANGEMENT

Leadership, présence et objectif pour avoir un impact mondial

Compétences en matière de prise de parole en public pour les femmes leaders mondiales

Séance n° 1

Reconnaître le pouvoir de sa propre voix comme vecteur de leadership transformateur et de pouvoir personnel.

1

2

Séance n° 2

Structurer et raconter des histoires en utilisant des outils de connexion émotionnelle pour un impact global.

Séance n° 3

Développer sa présence scénique, sa confiance et son adaptabilité pour s'exprimer sur des scènes internationales et multi-arènes.

3

4

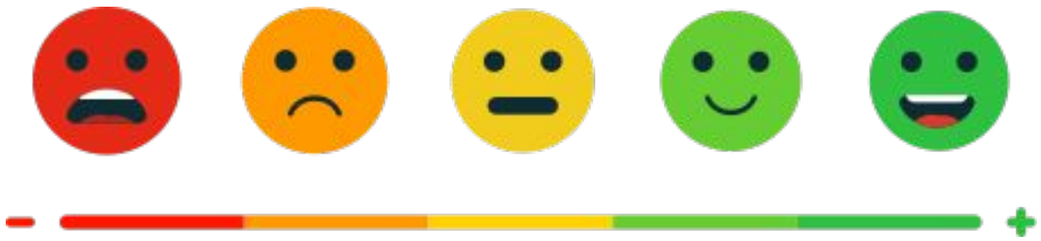
Séances de mentorat

Sessions de groupe, entre pairs et individuelles avec le leader vocal.

Session n° 1 : Ma voix comme outil de changement

Reconnaissez et articulez votre objectif comme base de la communication publique

- Reconnaître le pouvoir de sa propre voix comme vecteur de leadership transformateur et d'influence mondiale.
- Identifier ses croyances, ses peurs et ses forces pour s'engager sur la voie d'une expression authentique et ciblée.
- Définir mon objectif de communication (Golden Circle - Cercle d'or).



Comment arrivez-vous à cette séance aujourd'hui ?

Décrivez-le en un mot ou un geste.

« Ta voix est ton super pouvoir.
Utilise-la pour créer, pour
inspirer, pour transformer. »

Parler en public en termes de *Leadership transformateur*

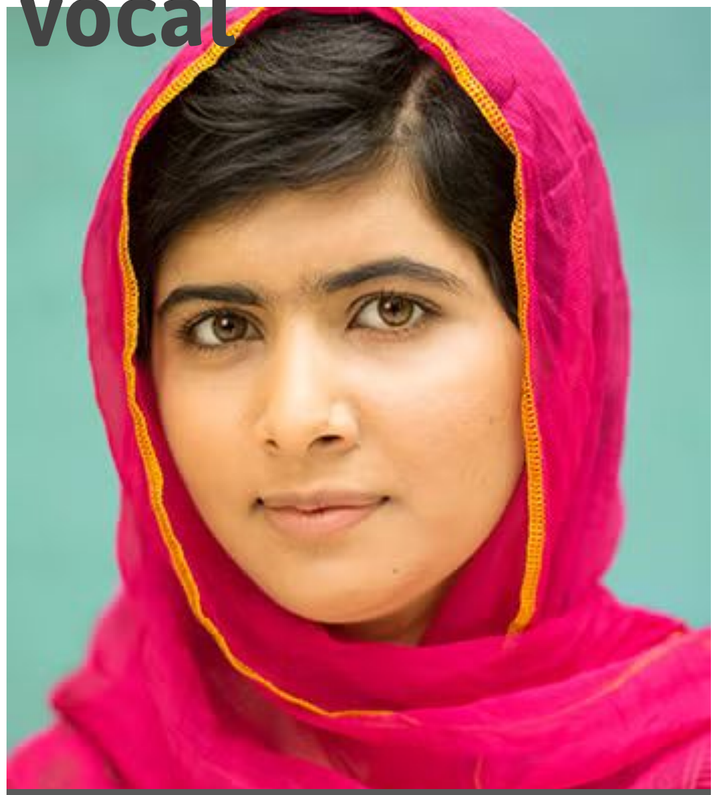
Éléments clés :

Il ne s'agit pas de « bien parler ou de parler joliment », mais de ***mobiliser et d'inspirer à l'action.***

CRÉDIBILITÉ + ÉMOTION + CLARTÉ

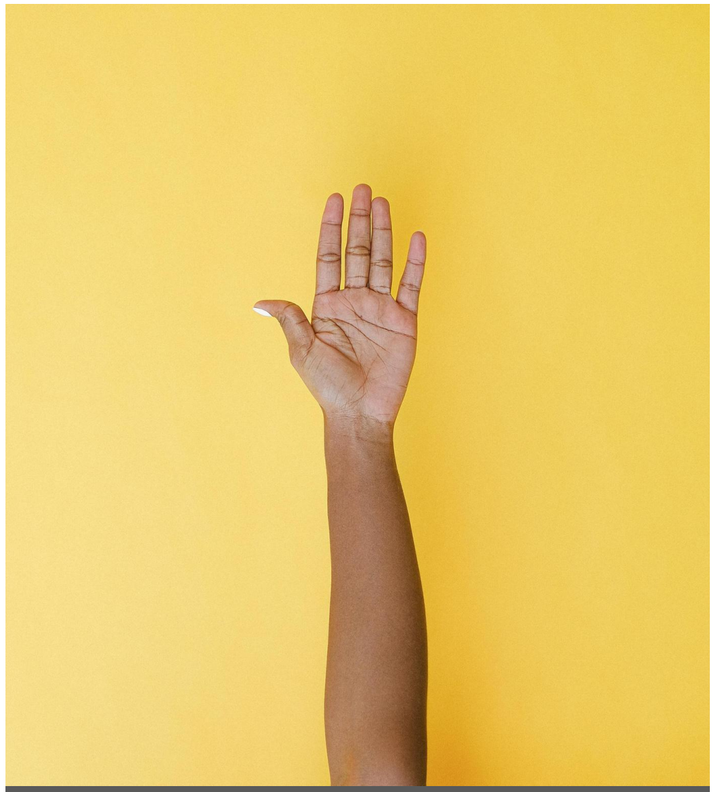
Leadership transformateur : influence idéalisée, motivation inspirante, stimulation intellectuelle et considération individualisée.

Votre référence en matière de leadership vocal



Malala Yousafzai

Citez le nom d'une femme ou d'une personnalité influente qui, selon vous, communique en tant que leader transformateur.



Quelle est la vôtre ?

Reconnaître ma voix de leader

J'identifie mes points forts en tant que voix dirigeante.

- Communication efficace.
- Empathie.
- Inspiration/motivation.
- Objectif/message personnel

J'identifie mes peurs ou croyances en tant que leader.

- Peur de l'échec.
- « La dirigeante doit être parfaite ».
- Syndrome de l'imposteur.

« Votre authenticité donne une voix à votre *objectif*. »

-Joanna Prieto. PDG de Geek Girls LatAm

Cercle d'or : Objectif communicationnel

Le Cercle d'or est un cadre simple permettant de construire des discours qui commencent par l'objectif. Dans ce cours, nous l'utilisons pour concevoir des messages qui mobilisent des publics internationaux (ONU/TED).

Cercle d'or + (Golden Circle) :

Pourquoi → Comment → Quoi → Preuve → Appel

Concevez votre propre Cercle d'or

Modèle créé par Simon Sinek

Pourquoi (objectif) : la cause qui transcende la personne. Elle souligne une injustice ou une aspiration et est liée à des valeurs (intersectionnalité, dignité, justice).

Comment (approche) : principes, méthodes et alliances qui rendent l'objectif crédible (féministe, communautaire, fondé sur des preuves, soin du corps/territoire).

Quoi (action) : ce qui est fait concrètement (programmes, campagnes, solutions, résultats mesurables).

Élargissons l'objectif avec des DONNÉES

Modèle créé par Simon Sinek

Preuve : une donnée, un cas ou un témoignage.

Appel: l'appel à l'action concret (qu'attend-on du public/du décideur ?).

Pensez à un Cercle d'or):

Why (pourquoi) → How (comment) → What (quoi) → Proof (preuve) → Ask (appel).

Un exemple : Droits environnementaux et soins…

- **Pourquoi :** « Il n'y a pas de dignité sans eau potable facilement accessible pour les femmes. »
- **Comment :** « Nous menons une approche féministe et intergénérationnelle ; les décisions sont prises avec les communautés, en veillant à ce que les femmes participent activement à l'accès et à la distribution équitable de l'eau potable. »
- **Quoi :** « Nous surveillons 120 sources d'eau et formons 300 femmes leaders à la surveillance citoyenne. »
- **Données :** « En 2024, 4 municipalités ont ajusté leurs plans hydrologiques avec un budget axé sur le genre. »
- **Appel :** « Nous exhortons les États à financer des fonds locaux pour l'eau dirigés par des femmes avant 2026. »

Pitch ONU/TED :

- Accroche (phrase/images qui vous touchent droit au cœur)
- Pourquoi (cause/valeur supérieure)
- Preuve (donnée/cas/témoignage)
- Comment (approche et principes – féministe, local, fondé sur des preuves)
- Quoi (ce que nous faisons et réalisons)
- Appel (demande concrète : politique, financement, alliance)

« Chaque mot que vous prononcez a le pouvoir de changer les choses. »

Carte émotionnelle de la voix

Une carte personnelle qui recoupe quatre niveaux : **sensations corporelles, émotions, pensées/croyances et déclencheurs** ; et qui définit **des ancrages** (respiration/geste/phrase) pour se réguler avant et pendant l'intervention.

À quoi cela sert-il

- Augmente la conscience somatique (où mon corps se tend).
- Elle sépare les faits des histoires (recadrage des croyances).
- Elle permet de construire un rituel préalable simple (respirer, s'ancrer, entrer).
- Transforme la peur diffuse en plan pratique (présence + concentration).

Carte émotionnelle de la voix

Technique simple

- Somatique : que ressent le corps ? (gorge serrée, mains froides, nœud à l'estomac).
- Affectif : quelle émotion ressent-on ? (peur, honte, euphorie, calme).
- Cognitif : que me dis-je ? (pensées négatives vs pensées positives).
- Contexte : qu'est-ce qui le déclenche ? (langue, public expert, autorité dans la salle).

Concluez par des ancrages : respiration (longue expiration), geste physique (main sur le sternum / posture de pouvoir) et phrase mantra (« Je suis au service du message »).

Exercice : carte émotionnelle de la voix

1. Silhouette personnelle : peurs, croyances héritées, forces
2. Détectez les déclencheurs. Qu'est-ce qui augmente la peur ?
3. Recadrage : que libère-je ? Qu'est-ce qui renforce ma voix ?
4. Ancrage physique : geste/respiration pour revenir au centre.

Voix féministes influentes

BRENÉ BROWN

TEDTalk : Le pouvoir de la vulnérabilité.

CHIMAMANDA NGOZI

TEDTalk : Nous devrions tous être féministes.

FRANCIA MARQUEZ

Récipiendaire du prix GOLDMAN 2018, vice-présidente de la Colombie

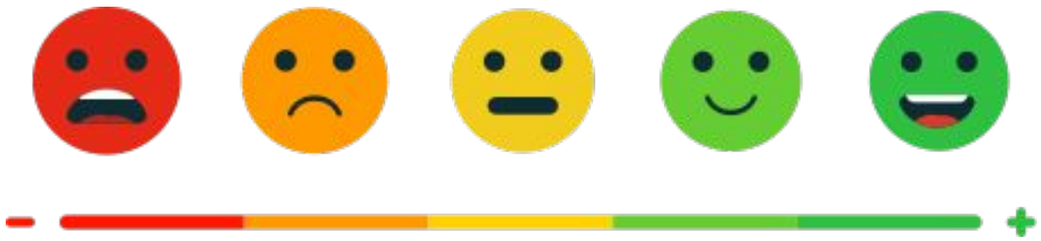
« Ta voix peut inspirer, motiver et transformer le monde. »

C'est à vous de jouer !

1. Répondez d'abord à la question suivante : qu'est-ce que le monde a besoin d'entendre de ma voix aujourd'hui ?
2. À l'aide de la technique du Cercle d'Or, rédigez un script ou un argumentaire de 3 minutes maximum.
3. Vérifiez qu'il est cohérent, concis et en phase avec la cause que vous représentez.

Mettez-le en pratique !

1. Enregistrez chez vous un fichier audio de 3 minutes avec votre voix et/ou une vidéo. Si vous optez pour la vidéo, filmez en mode portrait, avec un éclairage frontal et en regardant la caméra.
2. Partagez le matériel avec le groupe pour qu'il soit archivé et évalué ultérieurement.
3. Réfléchissez dans votre journal : qu'ai-je ressenti en pensant à ma voix ? Quelle croyance dois-je abandonner ? En quoi les outils utilisés en classe m'ont-ils été utiles ? Que dois-je renforcer ?



- Que prenez-vous aujourd'hui et comment partez-vous ?

  Partagez avec le groupe

Merci !

www.innovusconsulting.co

Animateurs de la session : Catalina Valenzuela, Paula Quiñones, María Teresa Laverde et Camilo Forero

Créatrice du module : Joanna Prieto