



La compagnie des épices  
Théâtre et arts de la parole

Compagnonnage

# PRISE DE PAROLE EN PUBLIC & THÉÂTRE POUR ADULTES DÉFICIENTS VISUELS

ESRP CENTRE FORJA OVE - depuis 1999

---

## ANIMÉS PAR

**Corinne Debeaux**, comédienne, chanteuse :

*« J'ai mené ces 2 ateliers en parallèle et en complémentarité, mais pour éviter les répétitions, je choisis d'accentuer dans cette présentation la prise de parole en public.*

*Pour la partie théâtre, voir le projet **Lycée Montaleau** ou **Atelier théâtre** sur le site de la compagnie. Les outils utilisés sont souvent les mêmes, pour le théâtre dans la sphère ludique et imaginaire, pour la prise de parole dans la sphère sociale et professionnelle. »*

## PUBLIC CONCERNÉ

Adultes déficients visuels de l'ESRP FORJA OVE.

Le centre FORJA OVE est un Établissement et Service de Réadaptation Professionnelle (ESRP), situé à Paris 14ème, qui œuvre pour permettre aux personnes déficientes visuelles de s'insérer dans le monde du travail.

Les formations qualifiantes : Conseiller Relation Clients à Distance et Gestionnaire d'Unité Commerciale, Formation de formateurs et parcours préparatoire.

Les formations de remises à niveau RAN.

## OBJECTIFS DES ATELIERS

- Identifier les émotions et savoir les gérer pour développer la confiance en soi
- Acquérir des outils de communication orale et corporelle
- S'exprimer avec fluidité et aisance face à un public
- Mettre en valeur sa personnalité et ses compétences professionnelles
- Développer son argumentation
- Mieux gérer le stress

## DURÉE

Pour 1 groupe : cours hebdomadaire - 4 heures/semaine sur 1 à 3 années.  
2 heures de théâtre et 2h de prise de parole en public

---

## MÉTHODOLOGIE

Atelier pratique avec une proposition d'outils concrets facilement applicables en situation professionnelle. Alternance entre exercices collectifs et individuels suivis d'une analyse conduite par la formatrice à laquelle participent aussi les stagiaires. Certains exercices proposés sont issus de la pratique du théâtre, chant, danse, yoga et sophrologie, et contextualisés dans le champ professionnel.

4 grands axes : le corps, la voix (D.I.V.A.S.S.), la gestion du stress, la pertinence et l'organisation du contenu.

## CONTENU

**Cohésion du groupe et interaction** : exercices permettant à tous de faire groupe et à chacun de prendre sa place dans ce groupe.

**La communication non verbale, le langage corporel** :

Engagement et gestion du corps dans la prise de parole en public.

- Exercices sur l'ancrage et l'équilibre pour conscientiser sa posture et gagner en présence (notion de proprioception).

- La gestuelle : notion de gestes barrière et parasites

**Les outils de la communication verbale** : à tester via différents exercices à partir de phrases courtes mémorisées.

- La voix : l'impact de la voix, la respiration abdominale, la diction

- Le langage : utiliser un vocabulaire adapté à l'auditoire

**La gestion du stress** : pour canaliser son énergie et mieux se préparer à s'exprimer face à un auditoire : respiration abdominale, relaxation, anticipation positive d'un évènement stressant et détente musculaire douce inspirés de la sophrologie et du yoga.

### Exemples de mise en pratique des outils

- Exercices collectifs mobilisant le corps et la voix dans l'espace : se présenter physiquement sans parler face à un auditoire, arriver dans un lieu avec une phrase d'affirmation, jeux de virelangue, ...

- Courtes improvisations individuelles ou à 2 : travail sur la réactivité, la clarté et l'organisation du propos à partir d'un mot tiré au sort.

- Courtes simulations de début d'entretiens d'embauche insistant sur la présence corporelle et sur la mise en valeur d'une présentation claire et organisée en peu de temps (compétences, expériences professionnelles, valorisation de son parcours...)

## PORTEUR DU PROJET

Corinne DEBEAUX | 06 10 22 84 11 | [codebeaux@yahoo.fr](mailto:codebeaux@yahoo.fr)