



ADRESSE DE CORRESPONDANCE : Les Cataforts, 16380 GRASSAC  
- 05.45.25.26.33 - 06.73.92.99.31. - [compagnielunedailles@hotmail.fr](mailto:compagnielunedailles@hotmail.fr)  
N°SIRET : 803 057 587 00013 – Code APE : 9001Z – Licence n°2-1079863

---

## PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Maîtriser l'art oratoire est un avantage décisif dans un monde où il faut savoir se présenter et défendre ses idées de façon rapide, précise et synthétique. Être à l'aise à l'oral, gérer son stress, parler sans prise de notes, improviser sans difficulté, sont autant d'atouts pour réussir, aussi bien au cours d'un cursus étudiant que dans la vie professionnelle.

Fort de son expérience, la Compagnie LUNE d'Ailes met ses compétences théâtrales au service de la prise de parole en public afin, d'aider, de préparer, de soutenir, « les participants » à cette expérience pour le moins génératrice de stress.

Le travail s'articule autour d'exercices ludique à la fois individuels et collectifs.

### Objectifs :

- Donner des outils qui permettent de lire dans des situations diverses.
- Prendre confiance en soi en trouvant les appuis dans le texte.
- Développer l'autonomie et la créativité du lecteur.

Nous proposons ainsi deux modules :

### - **Module 1 : Les Ateliers**

12 à 15 participants maximum. 2 séances de deux heures.

Ce premier module vise à :

#### - **L'acquisition des techniques de bases**

Respiration – Phonation - Posture - Regard - Articulation – Déchiffrage - Placement de la voix - Silences - Placement du sentiment – Travail des registres

#### - **La présence à soi dans l'art de lire**

Le lien corps et voix.

Plus nous habitons notre corps, plus nous sommes stables, ancrés, plus la voix se déploie d'elle-même. Le mouvement sensoriel est un magnifique outil pour nous aider à éveiller notre voix et rendre ainsi nos textes plus compréhensibles et touchants.

(Éveil corporel, travail de la respiration, recherche du confort de la voix et de la posture).



ADRESSE DE CORRESPONDANCE : Les Cataforts, 16380 GRASSAC  
- 05.45.25.26.33 - 06.73.92.99.31. - [compagnielunedailles@hotmail.fr](mailto:compagnielunedailles@hotmail.fr)  
N°SIRET : 803 057 587 00013 – Code APE : 9001Z – Licence n°2-1079863

---

### **- Les émotions et le texte**

Suivant l'émotion avec lequel le texte est dit, il prend un sens différent.

Après nous être entraîné à exprimer nos émotions en nous appuyant sur un jeu corporel, nous pourrions laisser vivre l'émotion suscitée par le texte.

(Ponctuation, articulation, intonation, rythme ...)

### **- La relation au public**

Lire à haute voix un texte pour quelqu'un implique des règles particulières : prendre en compte son auditeur, accueillir ses réactions, échanger des regards, jouer avec lui.

Rendre son énoncé vivant et motivant, en un mot capté l'auditoire quel qu'il soit : examinateur, jury, employeur...)

### **- Appréhender la prise de parole en public sans support de textes**

Développer et construire son argumentaire à base de jeux d'improvisations cadrées afin d'expérimenter sa prise de parole sans aucuns supports, ni textes, ni diaporama.

## **- Module 2 : Le Théâtre-Forum ou théâtre interactif**

45 participants. Séance de 1h30 environ.

*Le **théâtre-forum** est une méthode de théâtre interactif, mise au point dans les années 1960 par un metteur en scène brésilien Augusto BOAL dans les favelas de Sao Paulo.*

Il s'agit dans ce second module d'utiliser l'outil du Théâtre-Forum.

C'est la mise en situation concrète à l'aide de canevas de situation pré construite. Une mise en « représentation ».

L'objectif de ce module est d'amener à une réflexion collective sur les enjeux, les facilités, les écueils d'une prise de parole face à un auditoire.

Ce module permet aussi de sortir de l'isolement, dans lequel parfois le candidat est enfermé, et de confronter ses expériences pour trouver des solutions collectives face aux difficultés rencontrées.