



PRISE DE PAROLE EN PUBLIC



À I M P R O S

14 rue de l'Arche Sèche,
44000 Nantes
lafabriquaimpros.com



La Fabrique à Impros se positionne sur le volet de la formation en milieu professionnel en mettant l'accent sur la facilitation orale. Que ce soit pour préparer un discours, structurer une présentation, concevoir un argumentaire client ou encore annoncer une nouvelle dans un cadre médical, la prise de parole en public est une compétence qui se travaille.

Elle repose sur une présence ancrée dans l'instant présent, une qualité essentielle que les techniques du théâtre d'improvisation permettent de développer. Ces méthodes offrent un cadre d'entraînement en amont, pour être pleinement prêt et efficace le jour J.

Au-delà de l'amélioration de la prise de parole, cette approche contribue également au renforcement de la confiance en soi et de la communication de manière générale. En apprenant à accueillir l'échec comme une opportunité de rebond, en apprenant à écouter, les participant.es développent leur capacité à faire face à l'inattendu. L'improvisation stimule également la réactivité, la répartie, et l'aptitude à rester maître.sse de soi, même dans des situations déstabilisantes.

La Fabrique à Impros s'adresse à tous les types de publics, car chaque prise de parole mérite d'être travaillée et maîtrisée. Cela peut concerner :

- Les étudiant.es, qui se préparent à passer un oral ou une soutenance.
- Un.e chef.fe d'entreprise, qui doit présenter un bilan annuel devant ses salariés.
- Un service professionnel où la communication se fait majoritairement par mail et où renforcer les interactions humaines devient essentiel.
- Des médecins formateur.trices du CHU, qui souhaitent améliorer leur capacité à dialoguer avec les familles des patient.es et créer un lien plus humain.
- Un.e particulier.ère, désireux.se de préparer un discours de mariage ou une intervention marquante.

Quelle que soit la situation, la prise de parole est un art qui s'apprend et se perfectionne, et les techniques de l'improvisation offrent un outil puissant pour relever ce défi.



L'improvisation théâtrale au service de la prise de parole en public professionnel

L'improvisation, c'est l'art du rebond : savoir s'adapter à toute situation imprévue. Dans un **contexte professionnel**, où l'imprévu est monnaie courante, c'est un **outil** clé pour dédramatiser les erreurs et garder le cap. L'erreur est inévitable, que ce soit lors d'une présentation importante, d'une réponse à une question délicate, ou d'un échange complexe. Et ce n'est pas un problème. Ce qui compte, ce n'est pas d'éviter l'échec (une bataille perdue d'avance) mais de **se préparer** à réagir, à improviser, et à transformer chaque incident en opportunité.

La pratique de l'improvisation dans le cadre professionnel permet de travailler cette capacité essentielle d'adaptation. À travers des exercices concrets et interactifs, elle aide à développer des compétences fondamentales comme :

- **L'écoute active** : Savoir rester attentif.ve et s'ajuster en temps réel aux attentes de son audience.
- **La maîtrise de soi** : Gérer son stress, ses gestes, et sa voix, même sous pression.
- **La réactivité et la répartie** : Répondre avec assurance, même face à des questions ou situations déstabilisantes.
- **La confiance en soi** : Développer une présence convaincante et affirmer ses idées avec clarté.

Un travail collectif et individuel

Dans leur dimension collective, les exercices d'improvisation renforcent également la **cohésion** et l'**écoute** entre collègues. Ils permettent d'expérimenter des situations où chacun.e est amené.e à collaborer, à ajuster son discours en fonction des autres, et à viser un objectif commun. Individuellement, chaque participant.e apprend à exploiter ses propres ressources pour structurer son message, capter l'attention et répondre de manière convaincante.

Des **bénéfices concrets** pour les situations professionnelles



À I M P R O S

14 rue de l'Arche Sèche,
44000 Nantes
lafabriqueaimpros.com



Que ce soit pour préparer une présentation stratégique, répondre à un argumentaire client.e, annoncer une nouvelle importante ou intervenir lors d'une réunion complexe, l'improvisation offre des clés pour mieux structurer son propos, gérer ses émotions, et adapter son discours à chaque interlocuteur.

En résumé, la pratique de l'improvisation théâtrale, adaptée au monde professionnel, contribue à :

- **Renforcer les compétences orales** : Structuration du discours, maîtrise de la langue et de la voix.
- **Développer une présence scénique** : Utilisation du geste et du corps pour appuyer son message.
- **Améliorer la gestion de l'échec** : Transformer les erreurs en opportunités.
- **Favoriser la créativité et l'adaptabilité** : Réagir avec spontanéité et assurance.

C'est tout cela que propose **La Fabrique à Impros** à travers ses ateliers, où le plaisir, l'expérimentation, et le jeu se conjuguent pour développer des **compétences durables** et impactantes dans le monde professionnel.



14 rue de l'Arche Sèche,
44000 Nantes
lafabriqueaimpros.com

Fiche descriptive

- Prise de parole en public et aisance orale
- Durée : l'atelier se déroule sur deux journées de 7h, 14h au total.
- **Objectifs pédagogiques spécifiques :**
 - **Comprendre les enjeux** d'une prise de parole en public : identifier les facteurs de succès (contenu, posture, gestion de l'auditoire, etc.) et les pièges à éviter.
 - Définir un **objectif clair** et adapté à chaque situation de prise de parole (informative, persuasive, émotionnelle, etc.).
 - Explorer des techniques issues de l'improvisation pour **renforcer sa présence**, son impact, et sa capacité d'adaptation face à l'imprévu.
 - Expérimenter des exercices pratiques pour construire un discours structuré et captivant.
- **Compétences développées :**
 - **Savoir préparer** une prise de parole en fonction de son objectif et de son public.
 - S'exprimer avec **assurance** en maîtrisant sa voix, ses gestes et son rythme.
 - **Adapter** son discours à des situations variées, y compris face à des imprévus.
 - Gérer le trac et transformer les erreurs ou hésitations en opportunités pour **renforcer le lien** avec l'auditoire.
 - Développer une meilleure **écoute active** pour interagir efficacement avec le public ou répondre à des questions.



À I M P R O S

14 rue de l'Arche Sèche,
44000 Nantes
lafabriqueaimpros.com

