

# PRENDRE LA PAROLE EN COLLECTIF

Un stage construit et porté par :



## PRÉSENTATION DÉTAILLÉE



**Coopérative d'Actions Bouillonnantes,  
Ni Neutre, Ni Neutralisante  
CAB4N**

**SCIC – SAS à capital variable**  
1, rue de Bourgogne, 67100 Strasbourg  
[www.cab4n.fr](http://www.cab4n.fr) - [contact@cab4n.fr](mailto:contact@cab4n.fr)

SIRET : 930 163 092 00016  
Activité de formation : 44 67 07990 67

*Prendre la parole dans un collectif ou en public est un exercice qui peut être difficile. La prise de parole est l'endroit où s'expriment de nombreuses inégalités. Selon son niveau d'étude, son expérience, la façon dont on a eu le droit ou non à la parole dans son enfance, les réprimandes, la pression sociale, le sentiment de légitimité, la maîtrise de la langue, les oppressions et moqueries subies... Les inégalités s'expriment aussi de la part des personnes qui ont été entraînées à dominer et écraser et qui n'écoutent que pour pouvoir répondre et pas pour pouvoir comprendre.*

*Cette formation vise à travailler en douceur la capacité à écouter, construire une argumentation qui laisse de la place aux autres et à la réflexion collective, organiser ses idées pour pouvoir les exprimer clairement dans un collectif ou en public. Dépasser ses peurs et ses craintes et gagner en confiance en soi. Une comédienne spécialiste de la voix accompagne cette formation sur un volet technique.*

*La formation s'adresse à tout le monde, travailleurs et travailleuses de toutes branches professionnelles. Les adolescents peuvent également y participer et renforcer leur capacité à écouter et à intervenir en groupe.*

*La formation s'articule autour de trois axes :*

- un axe théorique : les enjeux de la prise de parole en collectif et les nécessités de réguler la parole.
- un axe technique : la prise de parole en temps que telle : poser sa voix, trouver sa respiration, prendre la parole, parler en improvisant, en apprenant par cœur, en lisant un texte
- un deuxième axe technique : l'écoute et l'argumentation : écouter pour convaincre ou écouter pour comprendre, construire une argumentation pour être compris ou comprise

*Ces axes se nourriront les uns les autres au fil des deux journées.*

## **Durée et dates :**

*Formation de 15 heures les jeudi 5 et vendredi 6 février 2026 de 9h à 17h30*

## **Lieu :**

Strasbourg

## **Délai d'inscription :**

- 1 mois et 1 jour avant le début de la formation pour les personnes souhaitant un financement professionnel soit le 4 janvier
- 8 jours avant pour les financements personnels – soit le 26 janvier

## **Frais pédagogiques :**

975 € soit 65€ l'heure de formation

## **Frais annexes :**

La prise en charge de l'hébergement et des repas est assurée par les stagiaires, des prises en charges sont possibles.

Les boissons chaudes et le grignotage sont inclus dans la formation.

## **Note concernant les frais pédagogiques et les frais annexes :**

La formation peut être prise en charge par les fonds de la formation professionnelle y compris avec un défraiement des repas et de l'hébergement. Nous pouvons vous accompagner dans la recherche de fonds de financement ou proposer un montant en conscience pour les personnes sans financement.

Pour un financement personnel, merci de prendre contact avec l'équipe.

## **Effectifs**

La formation est construite pour un groupe de 6 à 15 stagiaires

## **Prérequis :**

La motivation de participer à l'ensemble de la formation.

Être prêt ou prête à prendre la parole en collectif

## **Profil des participants et participantes :**

- Travailleurs et travailleuses de tous secteurs professionnels
- Membres de collectifs

## **Modalité d'accès :**

Remplir le formulaire de préinscription :

<https://framaforms.org/prendre-la-parole-en-collectif-1757267623>

via le lien ou le QR Code ci contre



## **Intentions et objectifs :**

### **Intentions :**

La formation vise à permettre à chacun et chacune de renforcer sa capacité à prendre la parole en collectif et à aborder les enjeux de la prise de parole. En fonction de la position sociale des participants et participantes il s'agira de laisser plus de place à l'écoute des autres et à la limitation de sa prise de parole (être plus succinct, plus précis, écouter réellement les autres, éviter de se répéter ou d'avoir une attitude envahissante dans un temps d'échange) ou au contraire de prendre davantage de place dans un collectif (oser prendre la parole, poser sa voix, construire un argumentaire). Une place importante est laissée à la technique et au fait d'améliorer sa capacité à prendre la parole.

### **Objectifs évaluable :**

- Prendre la parole de façon équilibrée et pertinente au sein d'un collectif

## **Contenu de la formation :**

La formation est structurée autour de trois axes :

- AXE 1 : Les enjeux de la prise de parole et les manières de la réguler.  
Appréhender le fait que la place de chacun et chacune dans un collectif est lié à sa capacité à prendre la parole  
Connaître des éléments simples pour faciliter et organiser les prises de parole au sein d'un groupe  
Comprendre le lien entre l'entraînement à prendre la parole dans un groupe et les rapports de pouvoir au sein de la société.
- AXE 2 : Technique de la voix.  
Poser sa voix, son corps, son intention lors d'une prise de parole  
S'entraîner à parler en improvisant, en apprenant par coeur ou en lisant un texte
- AXE 3 : Technique de l'écoute et de l'argumentation.  
Faire la différence entre écouter pour comprendre et écouter pour convaincre  
S'entraîner à l'écoute active  
Construire un argumentaire pour être compris

## **Équipe pédagogique :**

Sébastien Heitz : coordinateur de formation

Lucie Laurent : formatrice, comédienne spécialiste de la voix

## **Moyens pédagogiques et techniques :**

- Échanges théoriques
- Exercices pratiques, activités et mises en situations
- Temps de travail en petits groupes

## **Suivi et évaluation :**

En plus des éléments techniques (feuille d'émargement, questionnaire d'évaluation et de bilan), le stage laissera une place aux besoins des stagiaires.

Les outils d'éducation nouvelle et de pédagogie active permettent une adaptation continue aux besoins exprimés en travaillant sur le vécu et l'expérience des participants et participantes.

À l'issue de la formation une attestation de participation sera remise à chacun et chacune.

## **Accessibilité aux personnes en situation de handicap :**

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

## **Accessibilité aux personnes en charge de famille :**

Veillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.

## **Éléments réglementaires :**

Chaque stagiaire doit avoir lu le règlement intérieur et avoir pris connaissance du document unique d'évaluation des risques (DUER). L'inscription à la formation vaut adhésion au règlement intérieur et aux conditions générales de vente.

## **Contact :**

Sébastien : 06.13.04.60.73

[sebastien@cab4n.fr](mailto:sebastien@cab4n.fr)