

PRÉSENTATION

TOI-MÊME

TU PARLES

2025



**TOI
MÊME
TU
PARLES**

L'OBJET DE L'ASSOCIATION

Fondée en 2019, Toi-Même tu Parles a pour vocation de promouvoir, en France et à l'international, la formation à **la prise de parole en public** sous toutes ses formes.

Nous concevons et animons des **ateliers, formations, séminaires** et **événements** qui permettent à chacun·e de développer ses capacités d'expression orale, de structurer sa pensée et de prendre la parole avec plus de confiance, quels que soient son parcours, son contexte ou son niveau.

À travers ces formats, nous affirmons une conviction forte : la parole est un **levier d'émancipation**, de **reconnaissance** et de **lien social**.



NOTRE ENGAGEMENT

Toi-Même tu Parles vise à ce que chacun ait **confiance en soi et en sa parole**, quel que soit son cadre d'utilisation : professionnel, associatif, personnel.

Grâce au principe des "**Formations suspendues**", nos actions visent aussi à recréer du lien social, en amenant les **publics éloignés de la prise de parole** vers celle-ci.

NOTRE MISSION SERA ACCOMPLIE SI :

L'ensemble des acteurs de la société reconnaît **la parole** comme un **droit fondamental** et s'engage durablement à créer des espaces où **chacun**, quelle que soit son histoire ou sa situation, **peut s'exprimer librement, être écouté et prendre sa place.**



**Prendre la parole,
notamment en
public, fait peur...**

**75% des personnes n'aiment
pas parler en public**

**L'aisance orale est un facteur
différenciant d'insertion
sociale et professionnelle**

**...alors que c'est
une compétence
essentielle...**

**qui est vectrice de
confiance et
d'estime de soi.**

**Parler, c'est le partage de ses
idées, de ses besoins et de ses
combats**

NOS ACTIONS DANS LE MILIEU CARCÉRAL



Depuis 2020, Toi-Même tu Parles intervient dans plusieurs **établissements pénitentiaires** pour accompagner les personnes placées sous main de justice dans le développement de leurs **compétences orales**. Notre conviction : la parole est un levier de **confiance**, d'**autonomie** et de **projection vers l'avenir**.



Nous avons conçu des formats adaptés aux contraintes du milieu carcéral, qui permettent à chacun de prendre la parole dans un cadre bienveillant, structuré et valorisant. Nos actions s'appuient sur des méthodes pédagogiques actives, qui visent à renforcer les compétences transversales essentielles : **s'exprimer avec clarté**, **structurer une pensée**, **se présenter**, **convaincre**.



Nous menons deux types d'actions principales : **Cap vers ton job**, un parcours d'insertion centré sur la parole professionnelle, et le **Concours d'éloquence en détention**, un dispositif qui valorise l'expression personnelle et le pouvoir de raconter.

CAP VERS TON JOB

Cap vers ton job est un parcours de formation à la prise de parole en contexte professionnel, spécialement conçu pour les personnes incarcérées en phase de préparation à la sortie.

L'objectif est de leur donner les outils pour se présenter avec clarté, affirmer un parcours, valoriser des compétences, et aborder plus sereinement les entretiens, que ce soit pour une formation, un stage ou un emploi.

À travers des ateliers pratiques, les participant-es apprennent à :

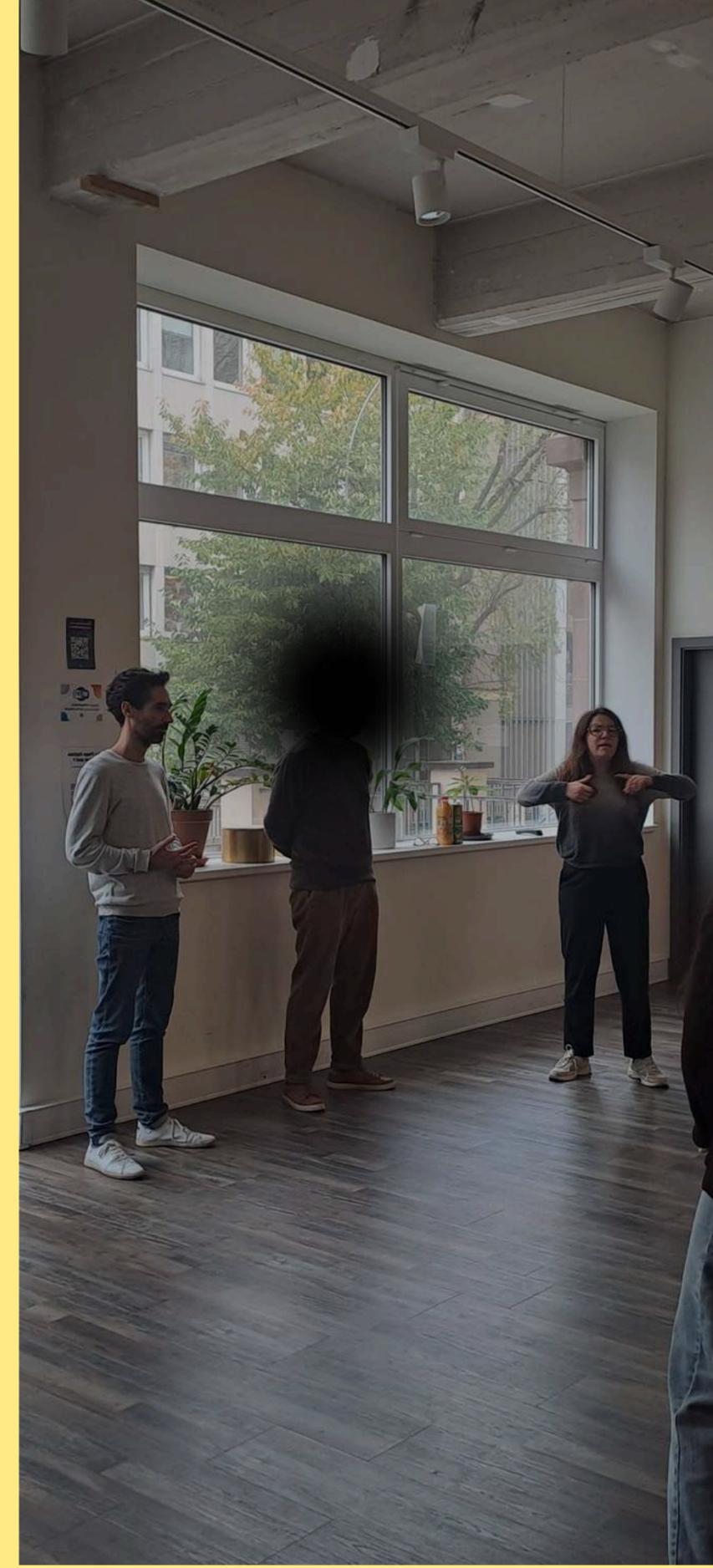
PRENDRE LA
PAROLE DEVANT
UN PETIT
GROUPE,

STRUCTURER
LEUR DISCOURS

PARLER DE LEUR
PARCOURS SANS
CRAINTE OU
AUTO-CENSURE

DÉVELOPPER
LEUR POSTURE
ET LEUR
ASSURANCE À
L'ORAL

CONSTRUIRE UN
DISCOURS
PROFESSIONNEL
AUTHENTIQUE





CAP VERS TON JOB

Le parcours se clôture par une mise en situation simulée d'entretien, devant des professionnel·les du secteur associatif, de la formation ou de l'entreprise. Cette séquence est à la fois un exercice concret, un moment de reconnaissance, et un tremplin pour la suite.

Déployé dans plusieurs établissements depuis 2021, Cap vers ton job a permis d'accompagner des dizaines de personnes vers une parole plus affirmée et mieux outillée.

LE CONCOURS D'ÉLOQUENCE EN DÉTENTION

Est un format original qui permet à des personnes incarcérées de s'exprimer librement, de partager leurs idées, leurs colères, leurs espoirs, et de prendre leur place dans un espace où leur parole est rarement entendue.

Construit sur plusieurs semaines, le parcours combine ateliers d'écriture, prises de parole progressives, mises en scène orales, jusqu'à une finale organisée dans l'établissement devant un public invité. Chaque participant·e prépare un discours sur un thème qu'il ou elle choisit et le défend avec ses mots, sa voix, son style.

Ce format permet de :

REDONNER
CONFIANCE DANS
SA CAPACITÉ À
S'EXPRIMER

VALORISER UN
REGARD, UNE
PENSÉE, UNE
SENSIBILITÉ

CRÉER UNE
DYNAMIQUE
COLLECTIVE ET
POSITIVE AUTOUR
DE LA PAROLE

RENDRE VISIBLE
L'INTELLIGENCE,
L'ÉMOTION ET LA
CRÉATIVITÉ DES
PARTICIPANT·ES



LE CONCOURS D'ÉLOQUENCE EN DÉTENTION

Au-delà de l'événement, ce concours est un outil d'émancipation, un espace de mise en valeur, mais aussi un prétexte pour travailler des compétences clés : structuration d'un message, gestion du stress, argumentation, écoute et posture.

Chaque édition est unique, mais toutes laissent une trace forte – pour les participant·es, mais aussi pour les équipes encadrantes et les partenaires.



L'éloquence pour s'évader de l'univers carcéral

Sept détenus de la maison d'arrêt de Strasbourg et du centre de détention d'Oermingen avaient rendez-vous à Saverne le mercredi 12 juillet pour une « battle d'éloquence ». Un moment fort, après deux mois d'ateliers assurés par l'association Toi-même tu parles.

« L'effort est-il toujours récompensé ? », « Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ? », « L'important est-il toujours de participer ? » Ce ne sont pas des questions du bac de philosophie, mais bien les sujets imposés aux sept détenus de Strasbourg et Oermingen. Mardi 12 juillet, ils participaient à une « battle d'éloquence » au château des Rohan de Saverne. Un lieu aussi inhabituel que valorisant pour ces finalistes, loin de leurs cellules.

« Il y a comme une honte qui s'enlève »

Fin avril, ils étaient d'abord une vingtaine à participer aux ateliers, encadrés par les membres de l'association Toi-même tu parles, basée à Strasbourg et en région parisienne. « Un projet long et ambitieux », résume sa présidente, Charline Fouquet. Ces interventions existent depuis 2018, mais c'est la première fois qu'elles débouchent sur une finale inter-établissements.

Les détenus ont eu dix jours



Les sept finalistes de ce concours d'éloquence ont conquis le jury et le public. En particulier Samir, détenu à Oermingen, qui s'est vu remettre un prix spécial pour l'occasion. Photo DNA/Franck KOBİ

pour préparer leur sujet, tiré au sort. Tour à tour, ils se présentent au pupitre et défendent leurs positions avec beaucoup de cœur, de métaphores et parfois d'humour.

Après chaque discours, les applaudissements sont nourris. Ils proviennent de la soixantaine de personnes qui leur font face. Outre le « jury éclectique », on y trouve leur famille, ainsi que des représentants venus symboliser un soutien institutionnel : la procureure de Saverne, la bâtonnière, une adjointe au maire, une représentante de la direction interrégionale des services pénitentiaires (DISP) ou encore le commandant de la compagnie de gendarmerie locale.

Malgré le stress, « il y a comme une honte qui s'enlève », assure Yassine, détenu à Oermingen. Il avait déjà participé à ces ateliers, mais affirme que « cette version est plus motivante ».

Redonner confiance aux détenus

Caroline Zengerle, adjointe au directeur des services pénitentiaires d'insertion et de probation (DSPIP) du Bas-Rhin – qui ont financé le programme – ne cache pas son enthousiasme. « Ces détenus ont souvent un complexe d'infériorité, on veut leur montrer que leur parole vaut quelque chose. » Un objectif qui semble atteint, à en croire les mots assurés et les

sourires francs des participants. Sans compter qu'une telle expérience favorisera sans doute leur réinsertion, ajoute-t-elle.

À l'annonce des résultats, les détenus ne cachent pas leur fierté, vainqueurs ou non. Certes, ceux d'Oermingen sont particulièrement heureux de voir leur camarade Samir remporter un prix spécial et leur établissement gagner le duel avec Strasbourg, mais l'essentiel était ailleurs. « Si je le pouvais, j'aurais déchiré mon diplôme pour le partager », confie Yassine à la salle. Comme les autres, il profite jusqu'au bout de ce moment de liberté.

Gilles FOELLER

LE CONCOURS D'ÉLOQUENCE EN DÉTENTION

L'article des DNA ci-dessous relate mieux que nous cet événement que nous n'aurions pas osé imaginé il y a quelques années, et pourtant.

Les participants ont relevé le défi avec brio, émotion et courage, et nous sommes très fiers, avec l'équipe de Toi-Même tu Parles d'avoir pu travailler main dans la main avec nos partenaires de l'Administration pénitentiaire et de la ville de Saverne pour leur offrir cette opportunité.

NOS PROJETS 2025 ET AU-DELÀ

En 2025, Toi-Même tu Parles poursuit son développement avec la volonté d'élargir son champ d'action et de renforcer son engagement auprès **des personnes exilées**. À travers la parole, nous continuons à créer des espaces de confiance, d'expression et de valorisation, adaptés à des publics trop souvent invisibilisés.

Parmi les projets en cours :

- le lancement d'un **café discussion** hebdomadaire à Strasbourg, dédié à la pratique de la langue et à l'échange oral en toute bienveillance,
- la préparation d'un **concours d'éloquence autour du sport**, prévu en 2025,
- et le développement de **nouveaux formats d'ateliers** destinés à des personnes exilées en cours d'apprentissage du français.

Ces projets s'inscrivent dans notre mission : utiliser la parole comme outil d'inclusion, de reconstruction et de lien social, dans des contextes où elle est souvent empêchée.



LE CAFÉ DISCUSSION

Mis en place à Strasbourg en partenariat avec **Tunaweza**, le café discussion est un rendez-vous hebdomadaire qui permet à des personnes exilées ou isolées de **pratiquer le français à l'oral**, dans un cadre chaleureux, informel et bienveillant.

Autour d'un thé ou d'un café, on apprend à se présenter, on partage des anecdotes, on joue avec les mots, on découvre des expressions... Le tout sans pression, avec pour seul objectif de reprendre confiance dans sa capacité à parler, à être compris·e et à créer du lien.

Ce format léger mais structuré permet de renforcer l'autonomie linguistique, de favoriser l'intégration, et de créer un espace d'écoute et d'échange accessible à tous.



LES VOIX DES CHAMPIONS

Prévu en 2025, ce concours d'éloquence s'adresse à des personnes exilées accompagnées par l'association **Kabubu** en partenariat avec **le Fonds de dotation de l'Étoile Noire de Strasbourg** (club de hockey sur glace). Il propose une approche originale de la prise de parole en public, en croisant expression personnelle, récit de soi et univers sportif.

L'objectif est double : valoriser les **compétences orales des participant·es** à travers un projet collectif exigeant, et offrir **un espace de représentation positive**, où la voix de chacun·e peut porter un message. Des ateliers préparatoires seront menés en amont pour accompagner les participant·es à construire, écrire et incarner leur discours. La finale sera ouverte au public, en partenariat avec des acteurs du sport et de la solidarité.



NOTRE ÉQUIPE

L'équipe de Toi-Même tu Parles est composée de profils complémentaires, réunis par une même conviction : la parole est un levier d'émancipation. Le bureau regroupe des professionnel·les issu·es du secteur associatif, de la formation, de la culture ou de l'éducation populaire, qui assurent la gouvernance et les grandes orientations. L'équipe salariée, composée d'une directrice et d'une chargée de projet, allie expérience en pédagogie, coordination de terrain et accompagnement de publics éloignés. Chaque année, nous accueillons aussi des volontaires en service civique, qui participent activement aux actions et apportent un regard neuf. Cette diversité de parcours fait la force de notre projet.



Charline FOUQUET
Présidente



Mathieu BOULESTREAU
Secrétaire



Maxime ERARD
Trésorier



Valentine DE MUIZON
Directrice



Radina PETROVA
Chargée de projet



Alette DUCLOS
Service Civique



Milena NERRIERE
Service Civique

NOS PARTENAIRES



MERCI POUR VOTRE SOUTIEN

Merci pour votre attention et pour le soutien que vous apportez à nos actions en milieu carcéral. Chaque atelier, chaque prise de parole, chaque parcours partagé n'est possible que grâce à la confiance et l'engagement de nos partenaires. Ensemble, nous ouvrons des espaces où la parole redevient une force, même derrière les murs.

Contact

 +33 6 38 04 59 29

 contact@toimemetuparles.fr

 www.toimemetuparles.fr

 33A Rue de la Tour 67200 Strasbourg

