



. FORMATION .

# OSER PARLER *et* SAVOIR DIRE



Formation en ligne de l'ACADÉMIE *de l'Acte*  
Animée par *Arnaud Riou*

- ▶ Une formation accessible et ouverte à tous
- ▶ Pour développer une communication influente et authentique, dans vos relations professionnelles et privées.



Rejoignez le programme  
« OSER PARLER ET SAVOIR DIRE »

Un parcours en ligne de 3 mois

Conçu et animé par *Arnaud RIOU*



*« Nous ne communiquons pas ce que nous disons,  
nous communiquons ce que nous sommes ! »*

“

Tour à tour comédien, metteur en scène, directeur de théâtre, je me suis familiarisé depuis trente ans avec la scène et l'art oratoire. Depuis 2006, je dirige un organisme de formation professionnelle dédié à la communication.



J'ai donné moi-même plus de mille conférences et continue à explorer les facettes de l'art oratoire et de la communication. J'ai rencontré et accompagné tant d'hommes et de femmes qui maîtrisaient tant de sujets, mais ne savaient pas le transmettre à l'oral, que j'ai créé avec la Voie de l'Acte une méthodologie très personnelle. Parce que notre message le plus précieux n'a de valeur que si nous savons le transmettre, il me tient à cœur que vous aussi vous puissiez prendre la parole en toute confiance, améliorer vos qualités d'écoute et de négociation quotidienne. Pour vous permettre de suivre ce programme intensif depuis chez vous, j'ai imaginé ce cursus de formation en ligne.

*Arnaud Riou*



# Une formation en ligne, 3 mois pour :

## ☑ Assumer vos propos, faire entendre votre point de vue

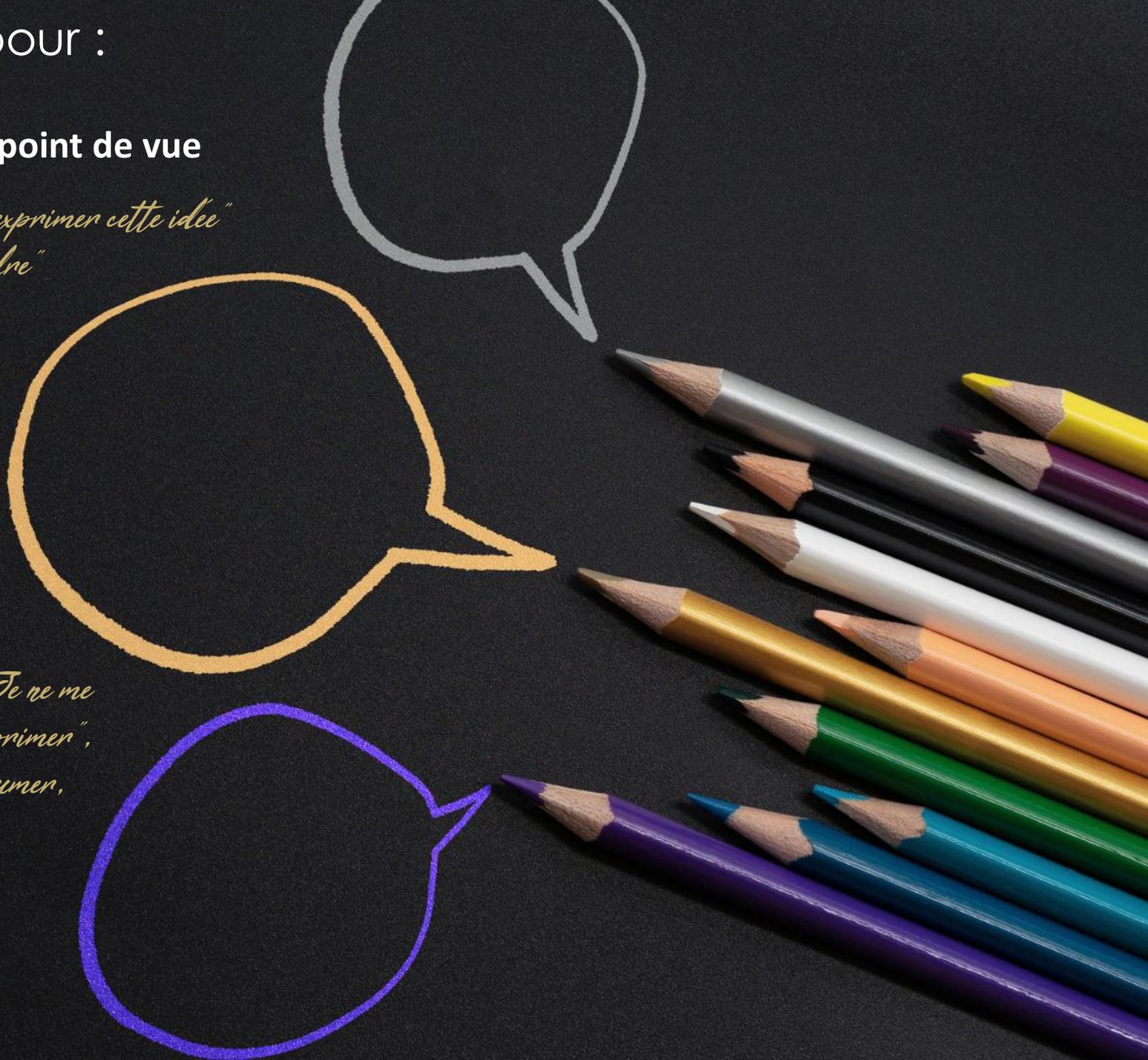
*"J'ai peur de lui dire" "Je ne sais pas comment exprimer cette idée"  
"Il ne m'a pas compris, on n'arrive pas à s'entendre"*

Dans un entretien, un rendez-vous, une réunion, une soirée, transformez votre regard sur la communication, éradiquez vos croyances limitantes, boostez votre confiance. Pacifiez vos émotions et assumez votre légitimité, pour établir avec chacun une communication claire et authentique.

## ☑ Savoir transmettre vos idées, fédérer, faire adhérer

*"J'ai peur d'être jugé, peur d'être ridicule", "Je ne me sens pas légitime, j'ai peur de ne pas savoir m'exprimer",  
"J'ai peur du conflit, peur d'argumenter, d'assumer, peur de faire mal ou d'être rejeté"*

Pour transmettre votre message en toutes circonstances, vous gagnerez à vous autoriser à être vous-même, à dépasser les mécanismes de sabotage pour oser parler et transmettre vos idées clairement et avec chacun. Vous gagnerez à regarder chacun dans les yeux pour induire une relation authentique et chaleureuse.



# Une formation en ligne, 3 mois pour :

## ☑ Savoir intervenir à l'oral en public

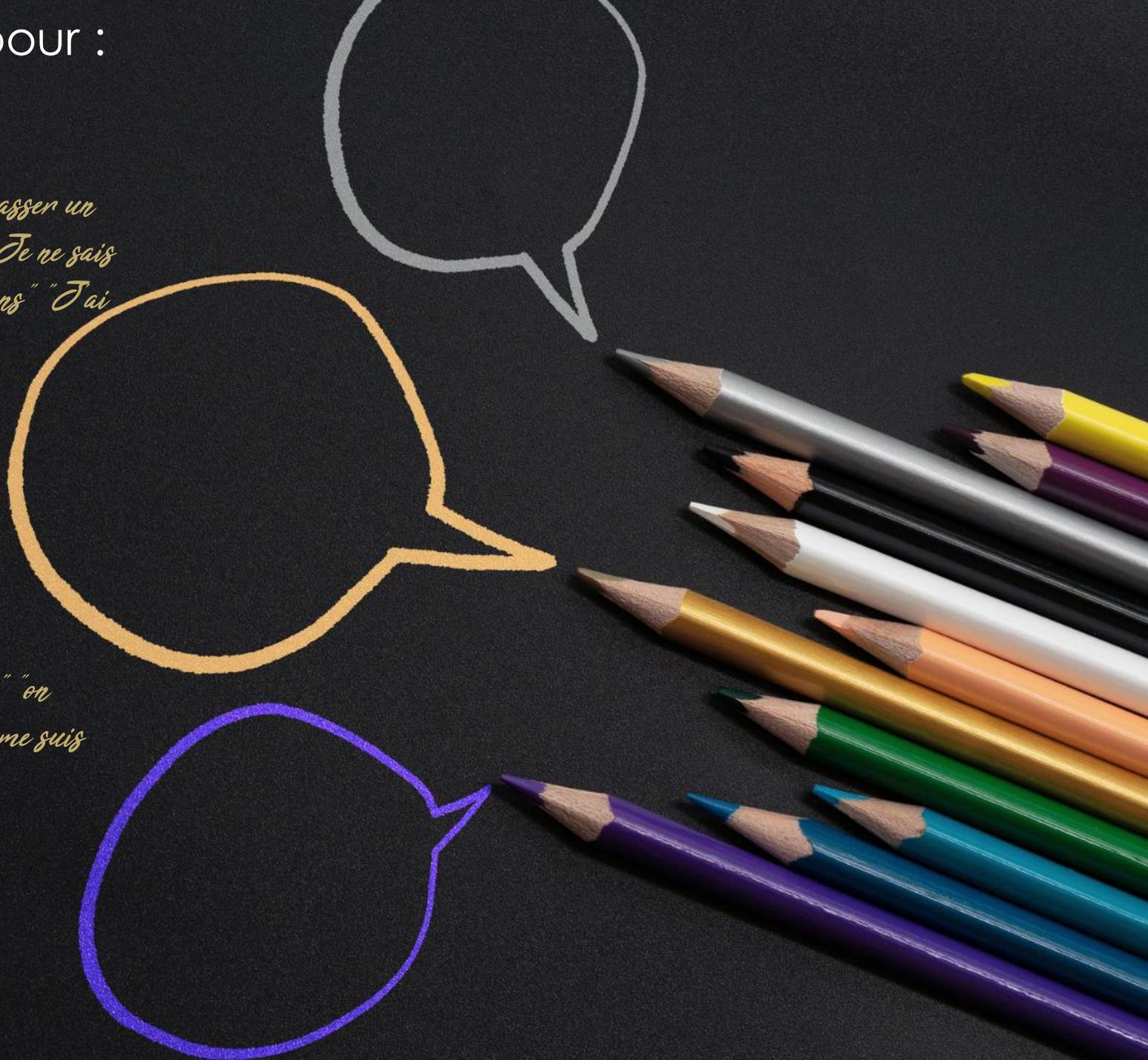
*"Je dois prendre la parole en public" "Je dois passer un grand oral, un examen" "Mon ton est monotone" "Je ne sais pas où poser mon regard ni quoi faire de mes mains" "J'ai peur que ma voix ne porte pas"*

L'art oratoire ne s'apprend pas à l'école. Pourtant, le non verbal est plus important dans notre message que les mots eux-mêmes. Une posture stable, une technique posée et un alignement authentique sont les clés pour dépasser son trac et optimiser sa prise de parole.

## ☑ Evoluer du conflit à la collaboration

*"Tu ne sais pas m'écouter" "je n'ai pas osé lui dire" "on n'arrive pas à se mettre d'accord" "je crois que je me suis fait avoir" "ça finit toujours en dispute!"*

Dans notre sphère professionnelle et privée, c'est en comprenant les leviers d'une écoute active, d'une négociation gagnant gagnant et d'une communication claire et authentique que vous construirez des relations épanouissantes et chaleureuses avec chacun.



La richesse d'un programme complet

Une approche humaine et spirituelle

Une méthode inédite



Pour vous qui souhaitez être vous-même quand vous vous exprimez



Pour vous qui souhaitez être à l'aise en public



Pour vous qui souhaitez aborder aisément les échanges conflictuels



Pour vous qui souhaitez négocier et fédérer



Pour vous qui souhaitez savoir improviser



## 1# DECOUVRIR LES BASES DE L'ART ORATOIRE

Les trois coups - La timidité, ça se soigne ? - Le trac, la peur et autres émotions limitantes - Le silence est d'or et la parole de diamant - Le fond et la forme - Comportement et non verbal - Les trois centres de la parole - Les différentes formes de communicant - En lien avec soi et en lien avec l'autre - la Croix du comportement - Écouter son corps - les trois couches de l'aura pour poser ses limites - Oser dire oui, oser dire non - Savoir poser des demandes claires - Etablir le lien avec chacun - développer sa répartie et son sens de l'improvisation

## 2# PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

Retrouver sa légitimité - L'ancrage - La colonne vertébrale - La respiration - Le regard - L'intention - L'articulation, la diction, le rythme - La ponctuation - Le volume sonore - L'espace scénique - Le corps, les mains, les bras, le non-verbal - Lire en public - Les cinq éléments - Savoir introduire, savoir conclure - Préparer son sujet - Préparer une intervention - Savoir improviser - Quel drôle d'animal êtes-vous ?

## 3# NEGOCIER

Introduction à la négociation - La carte du monde - Émotions ou sentiments ? - Identifier ses besoins - Dépendance, codépendance et autonomie - Ecouter et savoir entendre - Reformuler et savoir comprendre - Observation ou interprétation ? - De toi à moi - Sortir de la communication de crise ! - L'effet miroir - Le triangle infernal - Se sortir des schémas de manipulation - Répondre avec justesse

# Une expertise Trois chapitres



**Offrez-vous l'accompagnement d'un  
orateur confirmé.**



. FORMATION .

# OSER PARLER *et* SAVOIR DIRE

est une formation en ligne de  
l'ACADÉMIE *de l'Acte*  
*D'Arnaud Riou.*



Un programme en ligne que vous pourrez suivre  
de chez vous.

Un parcours qui vous accompagne pas à pas à raison d'un à  
plusieurs rendez-vous par semaine pendant 3 mois.

Des enseignements, des exercices selon un rythme étudié  
et cohérent pour vous accompagner vers...



**UNE COMMUNICATION FLUIDE,  
AUTHENTIQUE, PERCUTANTE !**

Le livre en cadeau



# #PREMIERE PARTIE : LES BASES

- Les trois coups
- La timidité, ça se soigne ?
- Le silence est d'or et la parole de diamant
- Le fond et la forme
- Les trois centres de la parole
- Les différentes formes de communication
- La croix du comportement
- Ecouter son corps
- Oser dire oui, oser dire non
- Etablir le lien



# #SECONDE PARTIE : PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

- Retrouver sa légitimité
- Première des cinq clés : l'ancrage
- Seconde clé : la colonne vertébrale
- Troisième clé : la respiration
- Quatrième clé : le regard
- Cinquième clé : l'intention
- L'articulation, la diction, le rythme
- La ponctuation
- Le volume sonore
- L'espace scénique
- Le corps, les mains, les bras, le non-verbal
- Lire en public
- Les cinq éléments
- Savoir introduire, savoir conclure
- Préparer son sujet
- Préparer une intervention
- Savoir improviser
- Quel drôle d'animal êtes-vous ?



# #TROISIEME PARTIE : NEGOCIER

- Introduction à la négociation
- La carte du monde
- Émotions ou sentiments ?
- Identifier ses besoins
- Dépendance, codépendance et autonomie
- Ecouter et savoir entendre
- Observation ou interprétation ?
- De toi à moi
- Sortir de la communication de crise !
- L'effet miroir
- Le triangle infernal
- Se sortir des schémas de manipulation
- Répondre avec justesse
- En conclusion



### Le pouvoir de la simplicité et de l'authenticité

L'Académie de l'ACTE n'est pas un lieu de compétition. Les progrès de chacun sont partagés. Chaque personne qui avance est un cadeau pour toute l'Académie.

**Ici, chacun est accueilli tel qu'il est. Ensemble, nous avançons dans la légèreté et le soutien.**

Rejoignez-nous et bénéficiez des expériences de ceux qui ont surmonté vos défis !



**Vous serez accompagné pendant 3 mois par Arnaud Riou et son équipe.**

Personnalité atypique, *Arnaud Riou* est enseignant spirituel, coach, formateur en communication, conférencier et auteur de 15 livres dont les best seller : Réveillez le chaman qui est en vous, Calme, l'Oracle du peuple animal, la Prophétie de l'aigle et du condor.

Il a reçu pendant 12 ans l'enseignement des maîtres tibétains, des yogis, des chamans, des sages et gardiens de sagesse, et transmet désormais ces enseignements au monde moderne. Il dirige un centre de formation et un centre de bien être en Bourgogne.

Le parcours d'Arnaud Riou, c'est aussi...

**25**  
**ANNEES**

d'expérience d'accompagnement de groupes

**20 000**  
**PERSONNES FORMÉES**

dont 3000 managers, dirigeants et entrepreneurs

**14**  
**LIVRES EDITES**  
parus dans 9 pays

**95 %**  
**DE SATISFACTION**  
sur ces programmes en ligne

**1**  
**VISION**



« Nous communiquons toute la journée. Discours, réunions, échanges informels, chacun transmet ses messages à son entourage, ses proches, ses collaborateurs, ses clients, ses partenaires, souvent inconscient que son comportement en dit plus que les mots eux-mêmes. Adopter la bonne posture et avoir les bons outils nous permettent de transmettre nos messages de façon claire, positive, bienveillante en toutes circonstances. »



1 programme, 1 #TRIBU

**DES ENSEIGNANTS DE LA VOIE DE  
L'ACTE© DISPONIBLES ET  
CONGRUENTS**

*Pour vous soutenir tout au long du cursus*

**DES INVITES D'EXCEPTION**

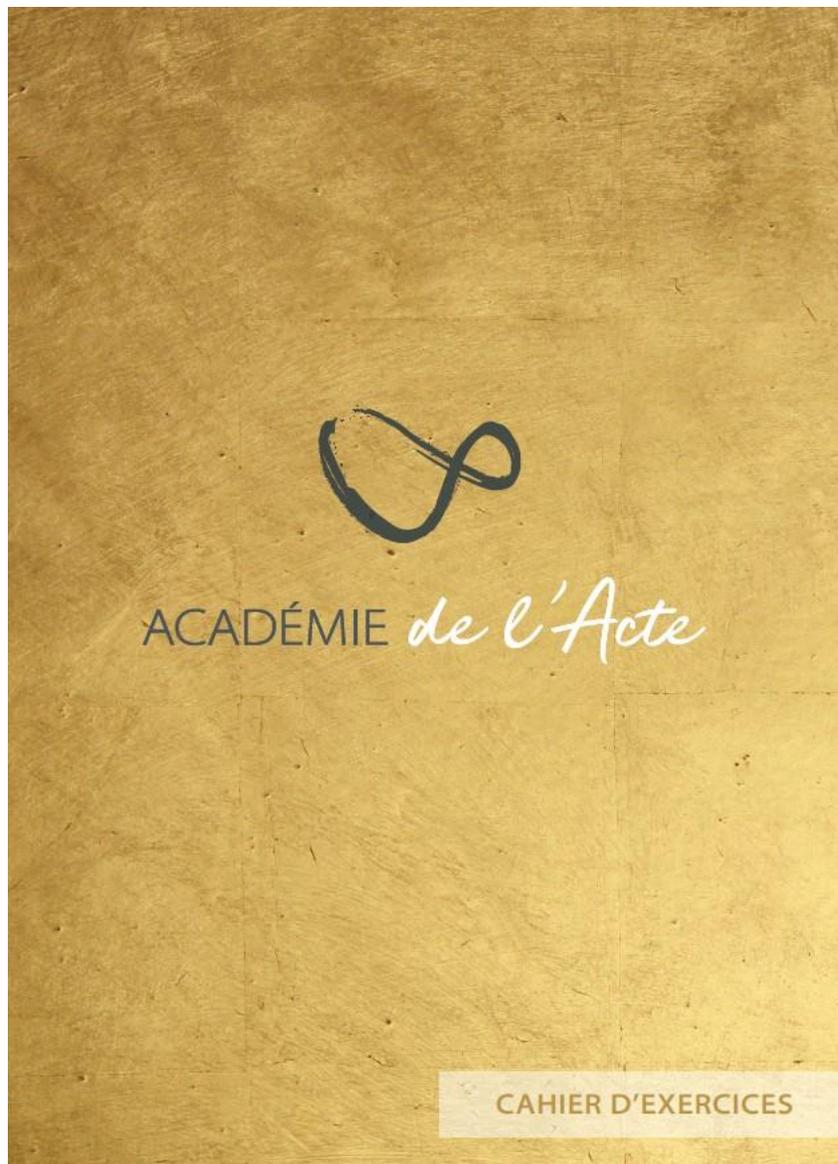
7 experts dans leur domaine qui vous partagent des clés de la réussite



*Christelle Boulanger – Sandrine Jobin - Nicolas Boulogne*



Thomas d'Ansembourg - Stéphanie Brillant - Yannick Alain - Céline Peltier  
Héloïse Monchablon - Nathalie Lefevre - Linda Valade



## Un cahier d'exercices Pour vous accompagner durant la formation

8

ÉPISODE 3 :

### *Le silence est d'or et la parole de diamant*

Beaucoup parlent facilement, ont la langue bien pendue, ont un avis sur tout et n'importe quoi. À les voir extérieurement, ils ont l'air très à l'aise. Ce n'est pas toujours le cas. Certains croient que les « taiseux » sont les timides. Pourtant, beaucoup de timides se cachent derrière un bavardage constant pour ne pas assumer le silence, source d'intimité et de vérité, et beaucoup de personnes ont compris que « si ce que tu as à dire n'est pas plus fort que le silence, garde le silence. »

*« Celui qui sait faire en lui-même un vide où l'autre peut librement pénétrer peut devenir le maître de toutes situations. »*

Avant de savoir parler, d'échanger avec l'autre, avant d'apprendre des trucs et ficelles pour prendre la parole en public, pour négocier, comprendre l'autre, nous devons apprendre à nous taire, à écouter en nous le silence, à nous connaître. C'est avec nous-même que nous devons apprendre à communiquer : apprendre le fonctionnement de nos propres émotions, de nos propres sentiments. C'est une voie d'introspection. Le silence nous amène à notre vérité, à nos sensations et à nos émotions. Lorsqu'elle vient de la profondeur du silence, alors la parole devient authentique et directe.

Dans quelles circonstances avez-vous eu la sensation de parler pour combler un silence gênant ?

.....  
.....

Dans quelles circonstances n'avez-vous pas osé parler alors que la parole aurait fait du bien ?

.....  
.....

Dans quelles circonstances êtes-vous satisfait d'avoir gardé le silence ?

.....  
.....

Dans quelles circonstances êtes-vous satisfait de vous être exprimé ?

.....  
.....

**Méditation :** Que vous ayez tendance à parler pour combler un vide, ou que vous soyez gêné quand on vous demande votre avis, dans les deux cas, c'est parce que vous saurez établir en vous une zone de calme, de paix et de cohérence que votre verbe deviendra plus juste, plus plein, plus convaincant. Consacrez quelques minutes pour revenir en vous. Lorsque nous sommes trop dans la tête, notre verbe n'est jamais juste. Il est nécessaire d'être calme pour que notre verbe soit dense. Asseyez-vous quelques minutes et établissez un scan physique de tout votre corps. Depuis les pieds, jusqu'au sommet de la tête, entraînez-vous à vous remplir de conscience en étant attentif à vos sensations de chaud, de froid, de picotement, de tension dans vos mollets, vos cuisses, votre bassin, votre colonne vertébrale, votre respiration. Scannez vos sensations jusqu'au sommet de votre crâne. Plus vous serez plein de vous, plus rapidement votre verbe sera naturel et détendu.

Rejoignez la  
**#TRIBU#**



- Si vous souhaitez être à l'aise pour prendre la parole, quelque soit le contexte
- Si vous souhaitez avoir une communication positive et constructive
- Si vous souhaitez préparer un discours, une allocution, un examen, une conférence et souhaitez mettre toutes les chances de votre côté
- Si vous souhaitez développer vos qualités d'écoute et de négociation quotidienne

Les atouts de la  
**#TRIBU#**

- ✓ Un accompagnement quotidien jusqu'à la fin de la formation par Arnaud et des coachs compétents et congruents
- ✓ L'interaction avec une communauté bienveillante et qui vibre les mêmes valeurs
- ✓ Des webinaires en direct et des live hebdo pour des échanges spontanés et des réponses ciblées à vos questions personnelles
- ✓ Des experts pour élargir votre approche
- ✓ Des offres VIP



*Etre encadré.e, soutenu.e et  
stimulé.e tout au long du cursus*

\* Je rejoins la

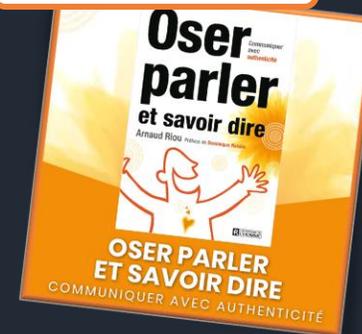
#TRIBU#



780 €

- ✓ Vous accédez à 42 épisodes en vidéo du programme en accès illimité, à raison d'une vidéo tous les 2/3 jours pendant 3 mois
- ✓ Vous recevez un cahier original d'accompagnement et d'exercices pratiques
- ✓ Vous êtes soutenu.e par notre support technique par e-mail ou formulaire de contact
- ✓ Vous rejoignez une communauté de personnes motivées sur un groupe privé. vous pouvez poser directement vos questions à Arnaud RIOU, vous recevez le soutien et le conseil de nos coachs
- ✓ Vous êtes connecté.e en live chaque semaine et bénéficiez de l'expertise des coachs de la Voie de l'ACTE© sur les enseignements abordés pendant la semaine
- ✓ Vous assistez à plusieurs webinaires questions/réponses animés par Arnaud Riou
- ✓ Vous suivez le témoignage en ligne de 7 experts
- ✓ Vous recevez des offres privilégiées sur les programmes de l'Académie de l'ACTE©

Le livre en cadeau



\* Règlement en ligne en plusieurs fois  
\* Par CB, PayPal, Virement



Un stage en présentiel au  
Moulin de Beaupré



Profitez d'un cadre privilégié au Moulin de Beaupré et d'un accueil VIP pour travailler en petit comité avec le soutien des coachs sur votre communication, votre posture et des mises en situation.



*Des options complémentaires  
pour aller plus loin dans votre  
parcours* (non inclus dans le programme de formation)

Des séances de  
coaching individuel à  
tarif préférentiel

Besoin d'un coup de pouce supplémentaire ?  
Bénéficiez d'un coaching individuel et  
personnalisé avec le coach de votre choix



Pour vous inscrire à la formation  
« OSER PARLER ET SAVOIR DIRE »



↪ <http://bit.ly/opsd2022>

Session :  
21 mars 2022



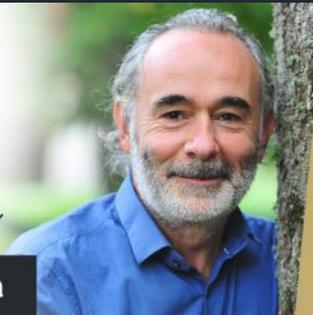
Pour contacter  
Arnaud et l'équipe

[academie@riou-communication.com](mailto:academie@riou-communication.com)

FORMATIONS  
EN LIGNE

de l'Académie  
de l'Acte

[www.arnaud-riou.com](http://www.arnaud-riou.com)



4 rendez-  
vous par an  
au rythme  
des saisons



*Printemps*

TRANSMETTEZ VOTRE MESSAGE EN  
TOUTES CIRCONSTANCES



OSER PARLER  
ET SAVOIR DIRE



*Été*

RETROUVEZ VOTRE AUTONOMIE  
SPIRITUELLE



RÉVEILLEZ LE CHAMAN  
QUI EST EN VOUS



*Automne*

RETROUVEZ VOTRE  
SOUVERAINETÉ



JOUER LE RÔLE  
DE SA VIE



*Hiver*

LANCEZ-VOUS DANS  
L'ENTREPRENEURIAT



LES  
NOUVEAUX SAGES

Cette formation est aussi proposée en version

**#SOLO#**



*La version #SOLO# est destinée aux personnes qui souhaitent suivre le module en totale autonomie, à leur rythme, sans soutien spécifique.*



Accès illimité

Au programme en ligne composé de capsules vidéos



Cahier d'accompagnement

Pour compléter les enseignements et noter vos réflexions et progressions



Support technique

Nous vous accompagnons en cas de difficulté d'accès à la formation

En cadeau, pour toute inscription, le livre *Oser parler et savoir dire* offert



Le cursus #SOLO# n'intègre aucun suivi, aucun échange.

\*Je rejoins

#SOLO#



*Et je commence quand je le souhaite*

460 €

- ✓ Vous accédez à 42 épisodes en vidéo du programme en accès illimité, que vous pouvez suivre à votre rythme
- ✓ Vous recevez un cahier original d'accompagnement et d'exercices pratiques
- ✓ Vous êtes soutenu.e par notre support technique par e-mail ou formulaire de contact

Pour vous inscrire en solo

<https://bit.ly/opsd-solo>

Le livre en cadeau



\* Règlement en ligne en plusieurs fois  
\* Par CB, PayPal, Virement

