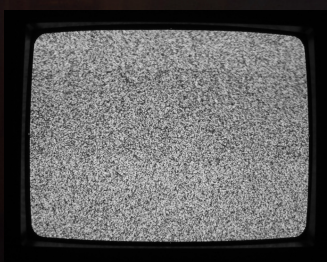


Audrey SARRAT

COACH PRISE DE PAROLE EN PUBLIC
& ARTISTE

ÉLOQUENCE
CRÉATIVITÉ
ÉCRITURE
EXPRESSION
TRANSMISSION
ACTING

TRUST



Qui est Audrey Sarraz dans l'instant ?

Je me considère aujourd'hui comme **Coach Media Training et Prise de Parole en Public**, mais aussi comme une **Artiste** au sens large.

J'ai un parcours atypique où tout se relie :

J'ai toujours été une excellente élève et j'ai toujours enseigné : lorsque j'étais au lycée je donnais des cours de physique et de maths, quand je suis arrivée à Paris j'ai donné des cours de français à un enfant russe... J'ai toujours eu besoin de transmettre.

J'ai fait beaucoup de danse classique, ce qui fait que je suis très connectée à mon corps, et j'ai tout au long de ma vie baigné dans l'art : **je danse, je joue, je réalise, je chante, j'écris, je compose...**

J'ai fait 20 ans de télévision; je suis passée par la présentation de JT, les chroniques, les séries (Sous le Soleil, Léa Parker, ...).

Je suis à l'aise en prise de parole en public, c'est quelque chose qui a toujours été naturel pour moi, on est donc venu me chercher pour ce talent dont je ne me rendais pas forcément compte.

Mais en réfléchissant, j'ai toujours été à l'aise pour parler en public : en CM2, j'écrivais des pièces de théâtre, des sketches et je les jouais devant la classe en fin de journée, j'adorais faire des exposés... En prépa HEC j'étais très à l'aise en « colle » (interrogation orale devant un examinateur)...

Je me suis par la suite formée au coaching sportif pour agir sur le corps. Mais là encore, à travers cette expérience, je me suis rendu compte que j'apportais, par la discussion, une grande partie de coaching mental.

J'anime également des ateliers Présentation JT à l'Institut Supérieur de Formation au Journalisme et je vais bientôt intervenir en tant que coach éloquence à l'Institut Supérieur du Droit.

Aujourd'hui, j'ai la chance d'accompagner des personnes sur la thématique de la communication qui m'est chère. **C'est très important pour moi de transmettre l'éloquence, le fait d'être à l'aise grâce à un storytelling à la hauteur de l'histoire et des objectifs de mes clients.** Mais cela va au-delà de ça : j'accompagne en créant un lien entre le logos et le pathos à travers **une histoire inspirante associée à des émotions choisies et vécues pour accrocher l'attention et l'intérêt du public... dans le but final de permettre à mon client de se réaliser.**

Quelle est ton oeuvre ?

J'ai envie que les gens trouvent leur voix et s'épanouissent, et cela passe pour moi par la connexion entre leurs propres émotions et leur façon de communiquer. Une personne ayant conscience de ses émotions va apprendre à travers cela à mieux s'exprimer et écouter. Pour moi la communication est au centre de tout.

J'accompagne mes clients à relier les mots, les émotions, leur posture et l'histoire qu'ils souhaitent eux-mêmes transmettre. La communication est autant verbale que non verbale : le corps et les gestes sont également au centre de mon approche.

Mon but est d'accompagner le plus de personnes possible à améliorer leur mode de communication pour se sentir mieux et permettre, par effet papillon, d'améliorer également le bien-être de ceux qui les entourent.

Je suis passionnée par la communication non violente par exemple, qui est un outil permettant de créer des liens plus sains et plus authentiques avec soi-même et avec les autres. Je vois aujourd'hui trop de gens baignant dans l'urgence se laisser aller à l'agressivité verbale par frustration ou mal-être, se priver de moments ou de relations qui pourraient être bien plus épanouissants...

INSPIRATION

- Qu'est-ce qui a inspiré et inspire Audrey ?

J'ai fait beaucoup de danse classique enfant et ma première source d'inspiration et d'admiration était les étoiles de l'Opéra de Paris. Encore aujourd'hui, je suis émue aux larmes à chaque fois que je vais à l'Opéra Garnier.

À la même période, j'étais hyper inspirée par Les Inconnus. J'adore l'humour, j'ai toujours écrit des sketches et des histoires et ils étaient un exemple pour moi.

Words Have Power



Je me souviens d'un grand choc lorsque j'ai découvert Natalie Portman dans Léon. J'avais 13 ans. C'est à ce moment-là que j'ai rêvé d'être à sa place. Et c'est ce film et son rôle qui ont fait que, lorsque j'étais au bord de l'épuisement en prépa HEC car je ne me sentais pas à ma place, j'ai tout plaqué et je suis partie à Paris pour être comédienne.

Aujourd'hui je suis très admirative des femmes qui réussissent par passion et qui vont jusqu'au bout de leurs convictions, qui se trouvent et qui transforment l'essai jusqu'à leur vie de rêve, en partant de zéro.

J'ai parfois des déclics par mes lectures. Par exemple Le Secret de Rhonda Byrne qui aborde la loi de l'attraction, le fait de formuler ses intentions clairement avec une pensée positive. Cela me permet d'être reconnaissante de ce qui ne m'est pas encore arrivé mais dont je rêve, de me visualiser clairement comme si j'étais déjà à l'étape d'après et d'en ressentir les bénéfices.

Le mantra qui m'aide à passer à l'action est « le mieux est l'ennemi du bien ». Je suis assez perfectionniste ce qui, avant, m'empêchait d'agir car j'attendais que tout soit parfait... mais ça ne l'est jamais donc autant se lancer :) !

- Qu'as-tu mis en place pour maintenir ton niveau d'inspiration ? Quel environnement te construis-tu en ce sens ?

Je garde toujours les yeux ouverts. J'observe et j'écoute. Je regarde beaucoup de documentaires (j'en ai d'ailleurs co-réalisé un dernièrement).

Je m'entoure de personnes qui m'inspirent comme mon père, mon frère, mes amies, des personnalités qui sont habitées, qui se donnent les moyens de réussir, qui sont toujours positives.

Je suis très feng shui, j'ai besoin de peu de choses mais j'ai besoin qu'elles soient belles. Je suis fan de Marie Kondo : elle explique que **chaque objet présent chez soi est un objet choisi qui doit procurer du plaisir**. Je suis une adapte du tri, je ne me laisse jamais encombrer par des objets inutiles qui n'ont pas ou plus de sens pour moi.

- Si tu devais investir en une seule chose pour nourrir tes inspirations ?

Les voyages, car ça t'ouvre l'esprit : tu rencontres des gens différents, des modes de vie différents... Ça me donne toujours beaucoup d'idées et déploie ma créativité.

TRANSMISSION

- Quels sont tes sujets sensibles, tes sujets de fond, tes évidences ?

Le pouvoir des mots : j'ai souvent été blessée par des mots et par de la violence verbale. Je suis très touchée par ce sujet en tant que coach, mais en tant que personne avant tout, c'est ce qui fait que j'encourage toujours beaucoup les gens, que ce soit ma famille, mes proches ou mes clients. Pour moi, les mots ont un vrai pouvoir positif dans nos vies.

L'alignement pensées, paroles et actions est pour moi la clé du bonheur et permet de choisir – donc de ne pas subir – sa vie.

- Sur quel sujet est-il important pour toi d'être une source d'inspiration pour les autres ? :

Les gens me disent souvent qu'ils sont admiratifs de mon parcours : j'ai toujours été première de la classe, studieuse. Et même lorsque je me suis rendu compte que la prépa HEC ne me correspondait pas, j'ai quand même validé mon année. Je suis ensuite partie de Toulouse, où toutes les portes s'ouvraient, pour vivre à Paris dans 11 m2 avec des cafards. J'ai dû travailler dans des bars tout en continuant des études à la Sorbonne et en prenant des cours de comédie pour poursuivre mes rêves. Ça a été l'expérience de la vie. **Je suis passée de la théorie à la pratique et j'ai adoré, je me suis sentie vivante à ce moment-là.**

9 mois après mon arrivée à Paris, je travaillais à la TV et je gagnais ma vie, ce qui me paraissait impossible au départ.

J'ai continué la fac, tout en étant à la télé. Une super amie, Angèle, me passait les cours pour que je puisse les apprendre le soir... et j'ai réussi à valider ma licence de langues.

Le fait d'avoir tout plaqué pour suivre mon envie et mon instinct m'a permis de me sentir totalement vivante. C'est ce que les gens me renvoient et cela me permet de prendre conscience du chemin parcouru aussi, car on ne s'en rend pas bien compte quand on le vit !

Je traduirais cela par le fait d'être forte, alignée, de suivre mes envies et besoins afin que les autres en fassent autant !

Le bonheur ne dépend que de soi : être heureuse soi pour pouvoir, ensuite, être heureuse avec l'autre.

Un mot qui décrit ta démarche pro :

Je dirais la **CRÉATIVITÉ**. Dans tout ce que je fais, je crée : **je crée un changement en utilisant le mental, le corps, les sens ; je crée aussi par les sons, les images, les mots...**

J'aime créer des accompagnements, des histoires, des documentaires, des sketches, de la musique...

C'est lorsque je crée que je me sens heureuse et accomplie.

Et je le suis d'autant plus lorsque je guide l'autre pour créer sa plus belle réalité en passant à l'action.



Audrey SARRAT

COACH PRISE DE PAROLE EN PUBLIC & ARTISTE

- **LE CONSEIL** inspirant que tu aurais aimé recevoir / Qu'aurais-tu dit à Audrey petite ?
Écoute-toi et fie-toi toujours à ton instinct. À chaque fois que je n'ai pas écouté ma voix intérieure, j'en ai payé le prix fort. Ton instinct est ton meilleur guide.

CONTRIBUTION

- **À quel moment / comment as-tu la sensation de contribuer, de faire ta part ?**

Quand je me sens utile, que je vois d'où partent mes clients et où ils arrivent, quand je vois la confiance grandir en eux et leur réussite finale au bout du processus. Dernièrement, j'ai accompagné des enfants dans la création d'une chanson, et je me suis sentie accomplie lorsqu'ils ont pleuré d'émotion en entendant leur voix en studio.

Quand je participe dans l'ombre à des moments marquants d'une vie.

- **L'outil de transmission dont tu es le plus fière / qui a le plus rayonné aujdh :**

L'outil qui me vient est **LA PAROLE**, le fait, par la prise de parole, d'améliorer le bien-être, les échanges et donc les relations entre les personnes. Aujourd'hui, j'ai une idée d'émission ou de documentaire qui me ressemble pour agir à plus grande échelle à ce niveau, mais pour l'instant, c'est en cours de réflexion...

- **Dans ton imagination, quel serait le point ultime de ta contribution ?**

Contribuer au fait que les gens se sentent mieux dans leur peau par une meilleure communication à grande échelle.

Ce qui me vient est de le faire en montant sur scène.

Cette question me reconnecte à ce qui m'a fait monter à Paris : **être sur scène ou sur un écran et transmettre.**

