



Avec mon spectre  
with Anaëlle





**Bonjour, moi c'est Anaëlle. J'ai été diagnostiquée à l'âge de 10 ans avec un trouble du spectre de l'autisme, ainsi que des troubles DYS (dyscalculie et dyspraxie).**

**J'ai créé ce podcast pour partager mon expérience, avec ses hauts et ses bas, aussi bien sur le plan personnel que professionnel.**

**À travers mes mots, je souhaite casser les stéréotypes, parler avec bienveillance, et mettre en avant l'humain avant tout. Ce podcast est un espace sincère pour déconstruire les clichés, ouvrir le dialogue et rappeler que chaque différence mérite d'être écoutée.**

Un podcast porté par l'espoir, la bienveillance et l'inclusivité. À travers mon vécu de l'autisme, je partage des récits sincères pour mieux comprendre, déconstruire les idées reçues et ouvrir le dialogue. Ici, chaque différence a sa place, chaque voix mérite d'être entendue.



**Bienveillance**



**Inclusivité**

## **Apaisante et sincère**

**Une communication intime qui invite au calme, à la réflexion et à la douceur intérieure.**

## **Moderne et incarnée**

**Un discours simple, juste, sans surjeu ni dramatisation.**

## **Apaisant et doux**

**une communication qui invite au calme et à la sérénité.**

## **Épuré et vrai**

**Un vocabulaire centré sur les émotions, les sensations, les silences et la vulnérabilité assumée.**



## STORIES / RÉSEAUX SOCIAUX

Les réseaux sociaux prolongent la conversation.

Ils mettent en lumière des extraits d'épisodes, des citations, des réflexions et des instants vrais.

La communication y reste humaine, douce et authentique.

## NOTIFICATIONS

Les notifications sont pensées comme des rappels doux et bienveillants.

Elles annoncent la sortie d'un épisode ou partagent une pensée courte, sans pression ni urgence.

Elles restent fidèles à l'univers intime et apaisant du podcast.



Le message caché derrière ce podcast, je veux briser les clichés, ouvrir des conversations sincères et montrer que chaque différence a sa place. Ce que Je veux absolument c'est de sensibiliser, dédramatiser et surtout donner un peu de courage à ceux qui se sentent "différent ou unique", parce que je sais à quel point ça peut peser de ne pas rentrer dans les cases. Être sincère , mon podcast est une bulle .



**Bienveillance**



**Partage**

**AvecMonSpectre est un podcast sincère, humain et intimiste, qui partage le quotidien d'Anaëlle sur le spectre autistique. Chaque épisode est une conversation ouverte sur ses ressentis, ses défis, ses maladresses... mais aussi ses réussites, ses forces et ses joies.**

**Le podcast a pour objectif de créer un espace bienveillant, authentique et inspirant, où chacun·e peut se sentir compris·e, trouver du soutien et s'inspirer des victoires d'une personne vivant avec le TSA.**





# ANALYSE DU SECTEUR



## Axe d'amélioration :

- Fréquence de publication : augmenter la régularité pour fidéliser davantage l'audience.
- Engagement sur les réseaux sociaux : encourager plus d'interactions (commentaires, Q&A, sondages).
- Promotion et visibilité : renforcer la communication et les collaborations pour toucher un public plus large.
- Qualité sonore et format : améliorer le montage et tester de nouveaux formats pour rendre les épisodes plus attractifs.



## Axe Positifs :

- Croissance régulière de l'audience : 745 écoutes et +63 abonnés depuis mai 2025.
- Volume d'écoute significatif : 150 heures cumulées d'écoute.
- Contenu diversifié : 26 épisodes abordant différents aspects de l'autisme et de la neurodiversité.
- Multi-plateformes : diffusion sur Spotify, Amazon Music, Apple Podcast et Deezer .
- Présence sur les réseaux sociaux : Instagram pour toucher différentes audiences.

**Mon podcast, AvecMonSpectre with Anaëlle, explore l'autisme et la neurodiversité à travers mon vécu. Entre expériences personnelles et professionnelles, je souhaite casser les clichés, partager avec bienveillance et montrer que chaque différence mérite d'être écoutée.**



Pour AvecMonSpectre with Anaëlle, il est recommandé de renforcer la présence sur Instagram et Facebook avec des extraits d'épisodes, stories et interactions régulières, tout en assurant une diffusion optimale sur Spotify, Apple Podcasts, Amazon Music et Deezer. Une identité visuelle cohérente et un contenu authentique basé sur ton vécu permettront de te différencier, et des lives, ressources complémentaires et newsletters favoriseront l'engagement et la fidélisation de la communauté.

## Réseaux sociaux :

- Facebook
- YouTube
- Twitter / X
- LinkedIn
- Instagram

## Présence digitale :

- Page dédiée sur un site institutionnel
- Présence sur Facebook (via organisme)
- Playlist vidéo sur YouTube

## Plateformes :

- Spotify
- Deezer
- Amazon Music /podcast
- Apple Podcast



## Réseaux sociaux :

- Facebook

## Présence digitale :

- Visibilité limitée, dépendant de la structure partenaire
- Contenus centrés sur les actions locales et inclusives
- Faible fréquence de mise à jour

## Plateformes :

- Ausha
- Spotify
- Apple Podcasts



## S FORCES

- Ton intime, sincère et authentique qui crée un fort lien avec l'audience.
- Approche originale mêlant douceur et humour, rare dans le secteur francophone.
- Sujet pertinent et en croissance : la neurodiversité et le TSA suscitent un intérêt grandissant.

## W FAIBLESSES

- Audience encore limitée en raison de la niche spécifique.
- Ressources potentielles limitées pour la production et la promotion.
- Manque de notoriété initiale, à construire progressivement.

## O POSSIBILITÉS

- Croissance du marché des podcasts et de l'intérêt pour la neurodiversité.
- Possibilité de partenariats avec associations, professionnels et médias spécialisés.
- Demande croissante pour des contenus accessibles et bienveillants.

## T MENACES

- Concurrence accrue avec l'émergence de nouveaux podcasts sur des thématiques similaires.
- Risque de saturation du marché, notamment dans les contenus en anglais.
- Difficulté à maintenir un rythme de production régulier face aux contraintes personnelles.



# STRATÉGIE COMMUNICATION

J'ai mis en place une stratégie de communication complète visant à renforcer la visibilité de MOSAE, en structurant la présence digitale grâce à une gestion optimisée des réseaux sociaux, un calendrier éditorial clair, et un site web pensé pour une expérience utilisateur fluide et engageante.

Digital :

Réseaux Sociaux :



Plateformes Diffusion :



Print :

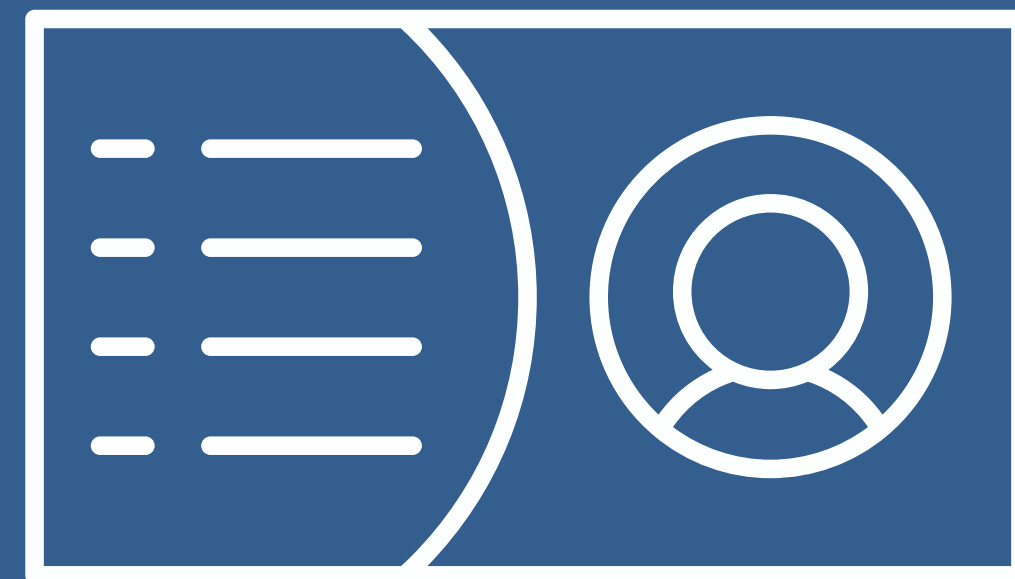
Affiche



Flyer



Carte de Visite



## fréquence de post

### Publication (poste simple) :

- 1 à 2 posts par semaine

### Stories :

- 3 à 4 par mois ( en fonction des événements à venir)

### Vidéos :

- 1 par mois minimum

### Episodes :

- 1 fois par semaine : lundi à 7:45

### Live :

- 1 fois par semaine : Dimanche

## Sujets de publication

### Santé mentale :

- Partage de mon quotidien
- expériences personnelles au quotidien.

### Prévention

- Sensibilisation au TSA et à la neurodiversité
- Conseils pour créer un environnement bienveillant et inclusif

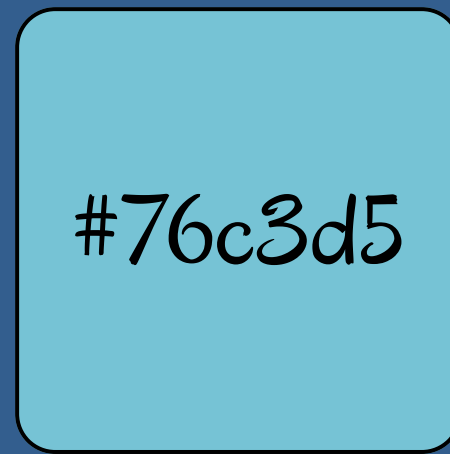
# NOVEMBRE 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
30						1
2	3 Annonce de l'épisode 22 (Podcast/Reel)	4	5	6	7	8 J'ai gagné mon pitch (Vidéo / Youtube)
9	10 Annonce de l'épisode 23 (Podcast/reel)	11	12	13 Citation inspirante (post)	14	15 Annonce épisode 24 (Vidéo / Youtube )
16	17 Annonce de l'épisode 24 (Podcast/reel)	18	19	20 Citation inspirante (post)	21	22 Annonce épisode birthday (reel)
23	24	25 Annonce de l'épisode 25 birthday (podcast/reel)	26	27	28 Annonce du programme de décembre (Carrousel)	29

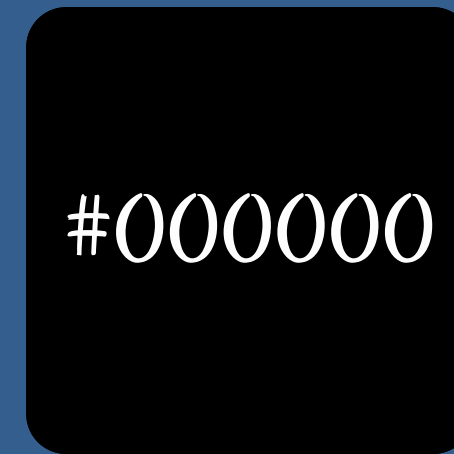
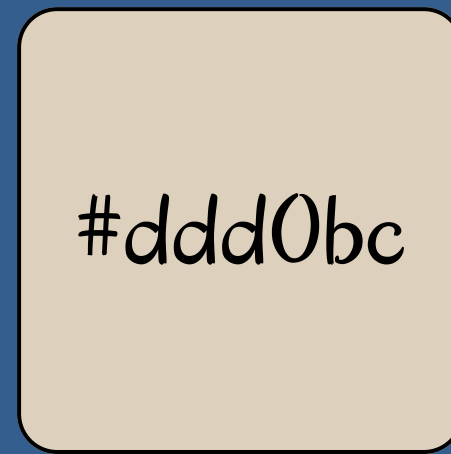


DIRECTION  
ARTISTIQUE

Couleurs Principales :



Couleurs Secondaires :



Accent :



Titre :

Sous-titre :

Accent :

Oregano - 56 px

Oregano - 36 px

Avenir - 32 px

Épisode 35 — Le pardon  
envers soi-même et les  
autres



Épisode 36 — Honte et  
peur du jugement



Épisode 37 — TSA et  
troubles associés



ENVIE DE DÉCOUVRIR UN NOUVEAU MESSAGE ?

## BIENVENUE DANS AVECMONSPECTRE WITH ANAËLLE

- PODCAST INCLUSIF SUR  
LE TSA  
& LA NEURODIVERSITÉ
- ♥ AUTHENTICITÉ
- ♥ BIENVEILLANCE
- INCLUSION

 **Nouvel épisode**  
chaque lundi à 7h45



## BIENVENUE DANS AVECMONSPECTRE WITH ANAËLLE







# CONCLUSION

**Avec mon spectre a commencé comme un espace personnel, né d'un besoin profond de faire entendre ma voix. Très vite, ce projet a pris une autre dimension. Il m'a permis de transformer mes expériences difficiles en une force, de m'exprimer sans filtre, avec sincérité, et de créer un contenu qui me ressemble.**

**À travers ce podcast, j'ai appris à structurer mes idées, à assumer ma voix, à aborder des sujets intimes avec bienveillance, et surtout, à croire en la valeur de ma parole.**

**Ce projet m'a donné le courage de parler de la neurodiversité autrement, d'ouvrir un dialogue sincère, et de créer un espace où d'autres peuvent se sentir entendus, compris, moins seuls.**

**Aujourd'hui, Avec mon spectre n'est plus seulement mon histoire. C'est un engagement. Une voix parmi d'autres, qui contribue à rendre visibles des vécus encore trop souvent ignorés — et à rappeler que la différence est une richesse.**

# CONTACT

## Mes Réseaux sociaux



# YouTube

## Mon Linktree



## Mes Coordonnées

mail pro :

[avecmonspectre@ggmail.com](mailto:avecmonspectre@ggmail.com)

Numéro :

06-20-53-17-58

Site internet :

[anaelle-martinic-fi7pl6zebp.live-  
website.com](https://anaelle-martinic-fi7pl6zebp.live-website.com)