

# AVECMONOSPECTRE



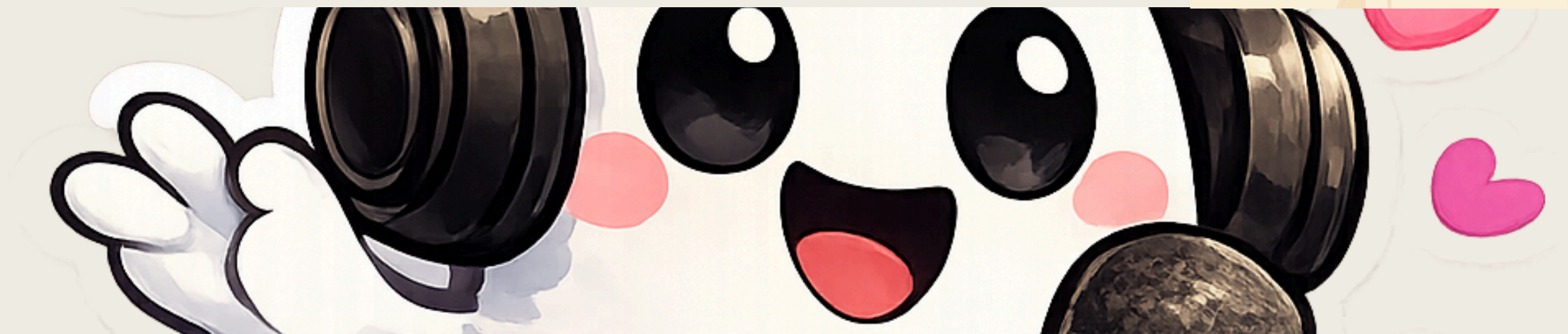
AVECMONSPECTRE

PRÉSENTÉ  
PAR ANAËLLE



## CONCEPT

**AvecmonSpectre With Anaëlle est un podcast dédié à l'autisme, aux troubles DYS et aux neurodivergences. À travers des témoignages authentiques et des échanges bienveillants, Anaëlle donne la parole à celles et ceux dont les réalités restent souvent invisibles, afin de sensibiliser, déconstruire les idées reçues et créer plus de compréhension autour des différences cognitives.**





# HISTOIRE DERRIÈRE

**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.**



# AVEC MON SPECTRE

# CHARTRE ÉDITORIALE



# LES VALEURS DU PROJET



**PARTAGE**



**HISTOIRE**



**BIENVEILLANCE**

# BILAN



## 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 Positif

- Croissance régulière de l'audience : 958 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.

# **TON :**

**Apaisant**

**Sincère**

**Épuré**

**Incarné**

**Sensible**

# **STYLE :**

**Épuré**

**Minimaliste**

**Intime**

**Authentique**

**Moderne**

# **TYPE DE CONTENU**

**Podcast**

**Vidéo**

**Stories**

**Postes**



# STORYTELLING

**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.**



# AVECMONSPECTRE

**COEUR DE CIBLE**



**JEUNES ADULTES (18/25 ANS)**

**CIBLE PRINCIPALE**



**ADULTES ACTIFS/PARENTS**



# LUCAS

## PROFIL :

Lucas a 17 ans. Il est lycéen et concerné par l'autisme, un trouble DYS ou une neurodivergence, diagnostiqué ou en questionnement. Il se sent souvent en décalage, fatigué par le bruit, les interactions sociales ou les attentes scolaires. Il cherche à mieux comprendre son fonctionnement sans se sentir "différent au mauvais sens".

## MOTIVATION :

- Comprendre ce qu'il vit et ce qu'il ressent
- Se sentir moins seul dans son quotidien
- Trouver des contenus dans lesquels il se reconnaît vraiment
- Mettre des mots sur ses difficultés et ses ressentis
- Avancer vers plus d'acceptation de lui-même

## FREINS :

- Peur d'être jugé ou incompris

(école, entourage, réseaux)

- Fatigue mentale liée aux cours et à la pression sociale
- Difficulté à exprimer ce qu'il ressent clairement
- Impression de "ne pas rentrer dans les cases"
- Méfiance envers les discours trop médicaux ou trop simplifiés

## PROBLÉMATIQUE :

- Isolement émotionnel même entouré
- Difficulté à trouver sa place au lycée et ailleurs
- Fatigue liée au camouflage social (masking)
- Surcharge mentale et émotionnelle
- Questionnements sur son identité

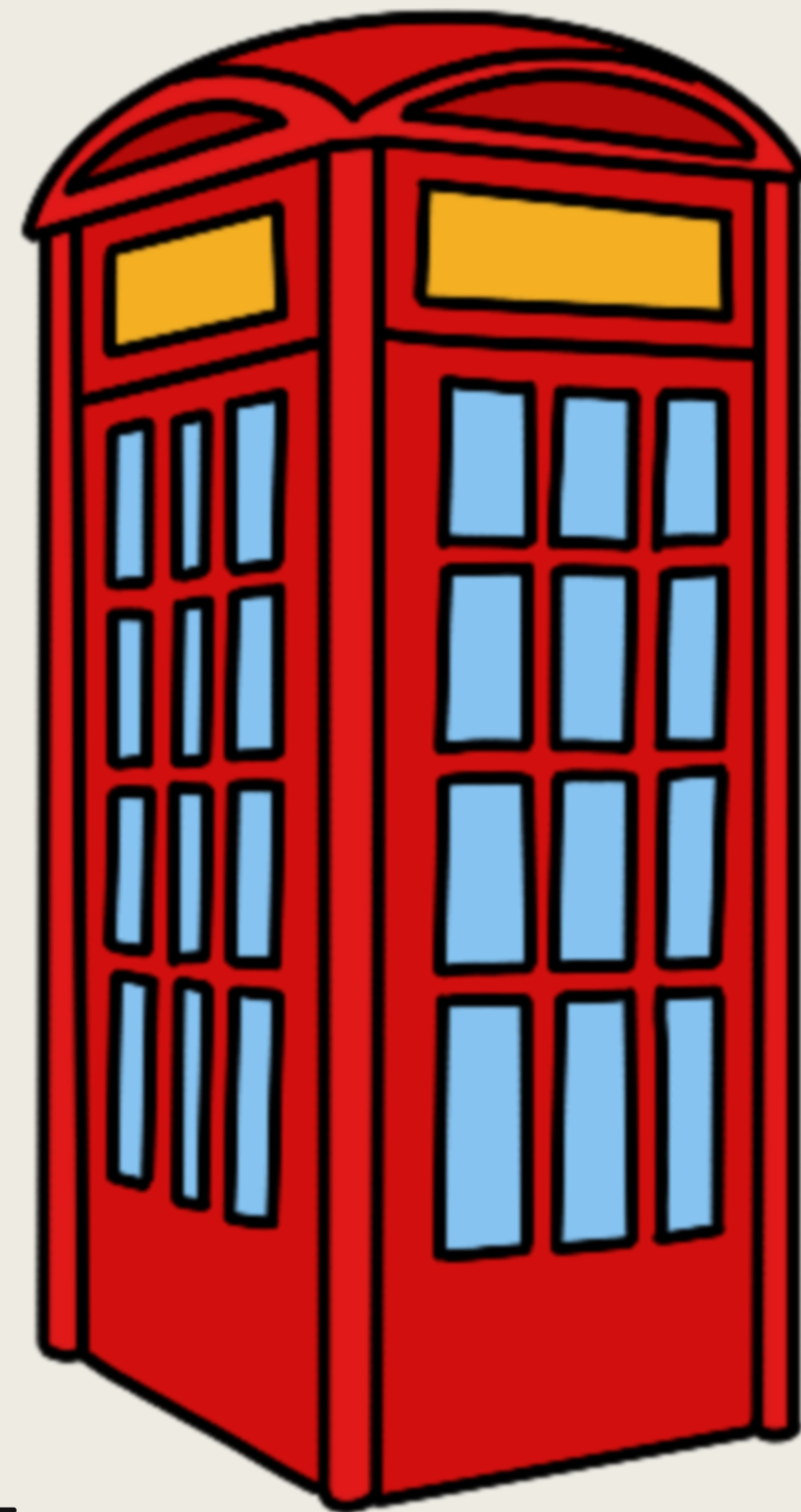
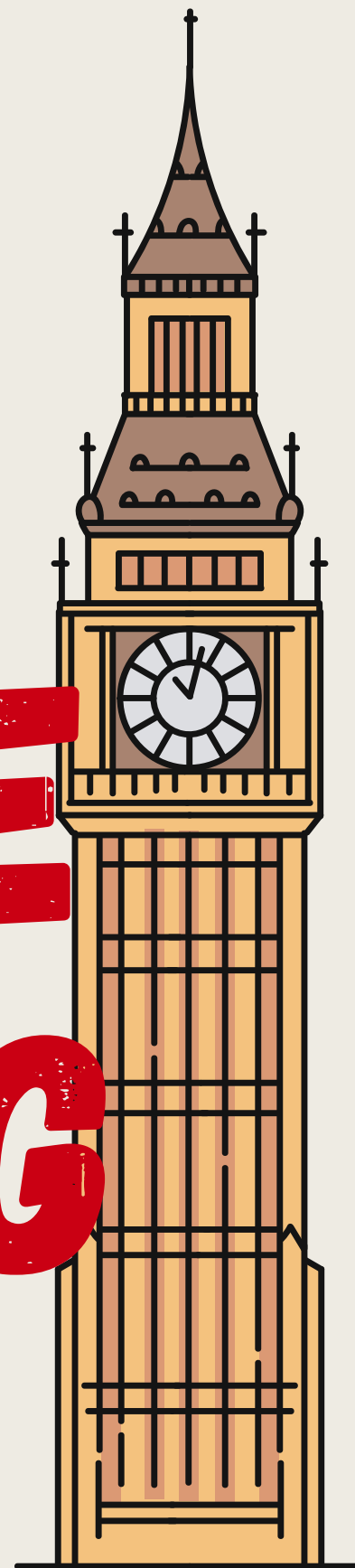
## BESOINS :

- Un discours simple, humain et sans jugement
- Des témoignages vrais, proches de son vécu
- Un espace calme, sans pression ni performance
- De la compréhension, pas des injonctions
- Une reconnaissance de ses ressentis

## OBJECTIFS :

- Mieux se comprendre sans se juger
- Se sentir légitime tel qu'il est
- Réduire la pression intérieure
- Trouver de l'apaisement dans son quotidien
- Se sentir vu, compris et accepté

# STRATÉGIE MARKETING



# OBJECTIF SMART (SPOTIFY)

**DÉVELOPPER L'AUDIENCE DU PODCAST EN ATTEIGNANT 1 000 ÉCOUTES MENSUELLES ET 150 ABONNÉS EN 12 MOIS, GRÂCE À UNE PUBLICATION RÉGULIÈRE D'ÉPISODES ET À L'OPTIMISATION DES TITRES, DESCRIPTIONS ET EXTRAITS.**

Santé mentale Bienveillance Inclusivité

# OBJECTIF SMART (INSTAGRAM)

**DÉVELOPPER UNE COMMUNAUTÉ ENGAGÉE EN ATTEIGNANT 1 000 ABONNÉS EN 9 À 12 MOIS, GRÂCE À DES PUBLICATIONS RÉGULIÈRES (EXTRAITS, CITATIONS, CONTENUS ÉDUCATIFS) ET UNE LIGNE ÉDITORIALE COHÉRENTE CENTRÉE SUR LA NEURODIVERGENCE.**

Santé mentale Bienveillance Inclusivité

# OBJECTIF SMART (YOUTUBE)

**DÉVELOPPER LA PRÉSENCE DU PODCAST EN ATTEIGNANT 200 ABONNÉS ET 2 000 VUES MENSUELLES EN 12 À 18 MOIS, GRÂCE À LA PUBLICATION DES ÉPISODES ET DE CONTENUS EXTRAITS RÉUTILISÉS.**

Santé mentale Bienveillance Inclusivité

# OBJECTIF SMART (LINKEDIN)

**DÉVELOPPER LA NOTORIÉTÉ DU PODCAST EN ATTEIGNANT 500 ABONNÉS EN 12 MOIS, GRÂCE À DES CONTENUS DE SENSIBILISATION, DES RÉCITS DE PODCAST ET UNE COMMUNICATION RÉGULIÈRE AUTOUR DE LA NEURODIVERSITÉ.**

Santé mentale Bienveillance Inclusivité

# OBJECTIF SMART (TIKTOK)

**DÉVELOPPER LA VISIBILITÉ DU PODCAST EN ATTEIGNANT 500 À 1 000 ABONNÉS ET 10 000 À 30 000 VUES MENSUELLES EN 6 À 12 MOIS, GRÂCE À DES VIDÉOS COURTES, AUTHENTIQUES ET ÉMOTIONNELLES PUBLIÉES RÉGULIÈREMENT.**

Santé mentale Bienveillance Inclusivité

## **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 T MENACES**

- **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.**

- **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.**

# BENCHMARK



## 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

# KPI (SPOTIFY)

## NOTORIÉTÉ ✨

- Nombre d'écoutes mensuelles
- Taux de complétion des épisodes (% écouté)
- Nombre d'épisodes sauvegardés

## ACQUISITION

- Nouveaux auditeurs par épisode
- Abonnements au podcast
- Taux de réécoute (retour des auditeurs)



# KPI (TIKTOK)

## NOTORIÉTÉ ✨

- Vues totales par vidéo
- Temps moyen de visionnage
- Taux de complétion vidéo
- Partages + enregistrements

## ACQUISITION

- Nouveaux abonnés
- Clics vers lien bio (Spotify / podcast)
- Nombre de visites profil après vidéo



# KPI (INSTAGRAM)

## NOTORIÉTÉ ✨

- Portée des publications (reach)
- Impressions totales
- Taux d'engagement (likes + commentaires + partages)
- Vues des Reels

## ACQUISITION

- Nouveaux abonnés
- Clics vers le podcast (lien en bio)
- Taux de conversion des vues → abonnés



# KPI (LINKEDIN)

## NOTORIÉTÉ ✨



- Impressions des posts
- Engagement (réactions + commentaires)
- Taux de partage
- Portée organique des publications

## ACQUISITION

- Nouveaux abonnés
- Clics vers podcast / Instagram
- Messages entrants (contacts, collaborations, interviews)



# KPI (YOUTUBE)

## NOTORIÉTÉ



- Vues par vidéo
- Watch time  
(durée moyenne de visionnage)
- Taux de rétention audience
- Impressions des miniatures

## ACQUISITION

- Abonnés chaîne
- Clics vers podcast  
(description)
- Taux de conversion vue  
→ abonnement



# BUDGET

## Création de contenus (visuels, textes, vidéos)

- 50 % — soit 0 à 120 € / an

**Production des contenus du podcast (visuels, extraits vidéo, textes, capsules audio) avec des outils gratuits ou freemium.**

## Gestion et animation des réseaux sociaux

- 30 % — soit 0 € / an (hors temps personnel)

**Animation de la communauté, publication des contenus, réponses aux commentaires et interactions quotidiennes.**

## Campagnes publicitaires et promotionnelles ciblées

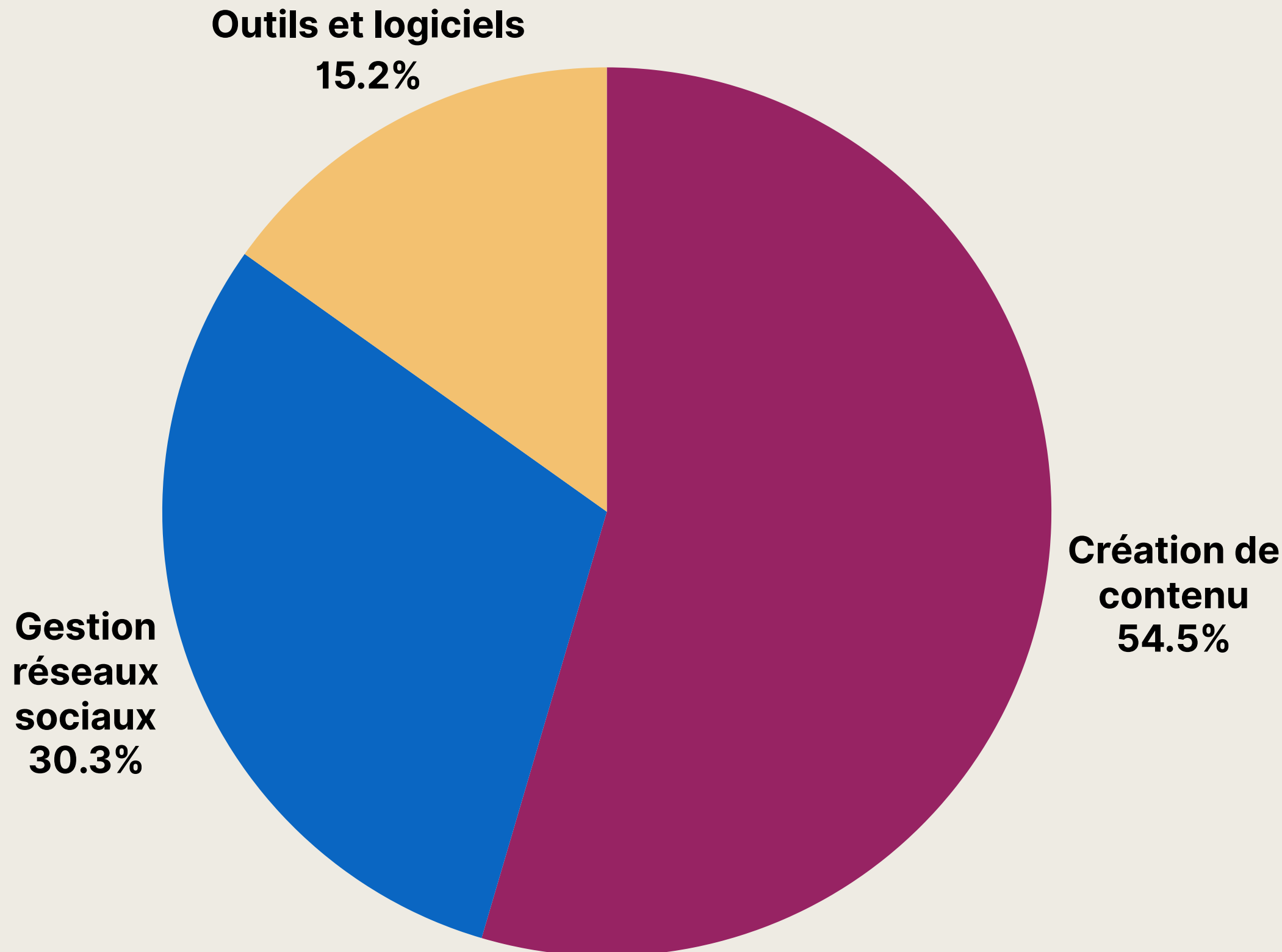
- 20 % — soit 0 à 80 € / an

**Petits boosts ponctuels sur Instagram ou TikTok pour tester la visibilité de certains contenus.**

## Outils et logiciels (planning, analyse, monitoring)

- 10 % — soit 0 à 60 € / an

**Utilisation d'outils gratuits (Notion, Canva free, CapCut, Spotify for Podcasters) ou d'un outil payant optionnel.**





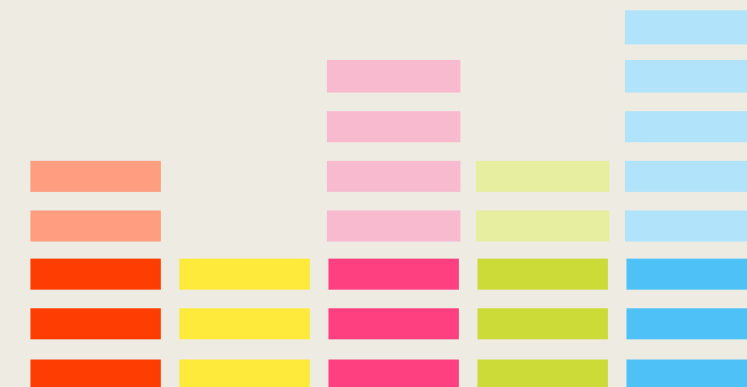
# STRATÉGIE COMMUNICATION

# CANAUX DE COMMUNICATION

## RÉSEAUX SOCIAUX



## PLATEFORME AUDIO



# GUIDE DE PUBLICATION

## Fréquence de publication

### 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 :

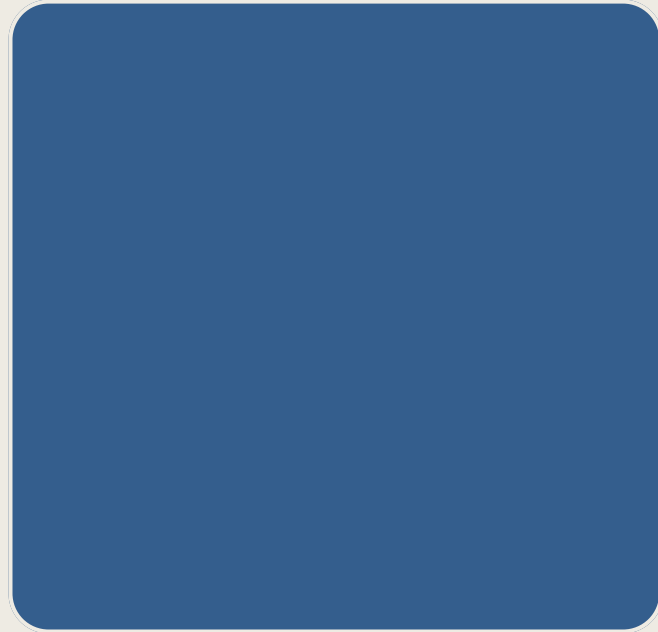
- 1 fois par semaine :  
Dimanche

## Sujet de Publication

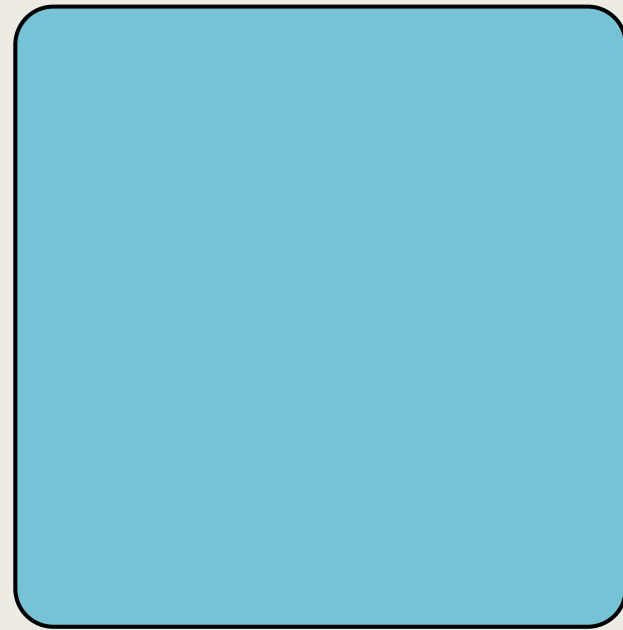
- Santé mentale :
- Partage de mon quotidien
- expériences personnelles au quotidien.
- Prévention
- Sensibilisation au TSA et à la neurodiversité
- Conseils pour créer un environnement bienveillant et inclusif

**DIRECTION  
ARTISTIQUE**





#345e8d



#76c3d5

Titre :

**GAGALIN**

**ABCDEFGHIJKLMN  
OPQRSTUVWXYZ**

**ABCDEFGHIJKLMN  
OPQRSTUVWXYZ**

**0123456789**

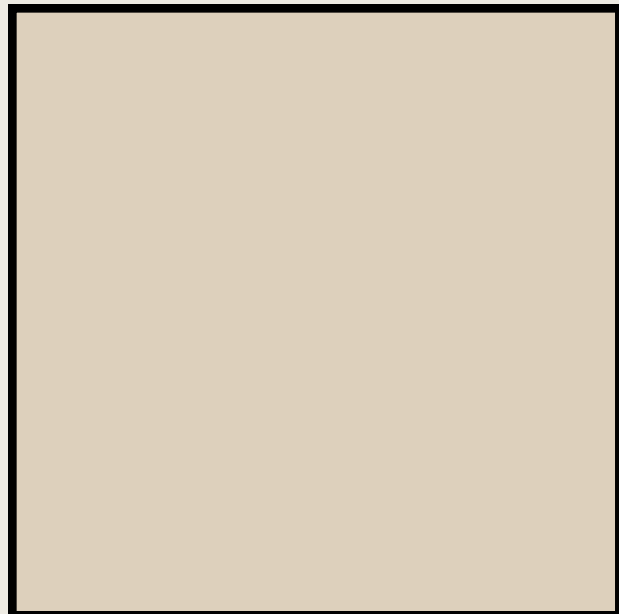
Texte :

**Poppins**

**ABCDEFGHIJKLMN  
OPQRSTUVWXYZ**

**abcdefghijklmnop  
qrstuvwxyz**

**0123456789**



#ddd0bc



#b6552e

**LOGO**

# PUBLICATIONS SIMPLES (INSTAGRAM)



# PUBLICATIONS CARROUSEL (INSTAGRAM)



# PUBLICATIONS SIMPLE (SPOTIFY)

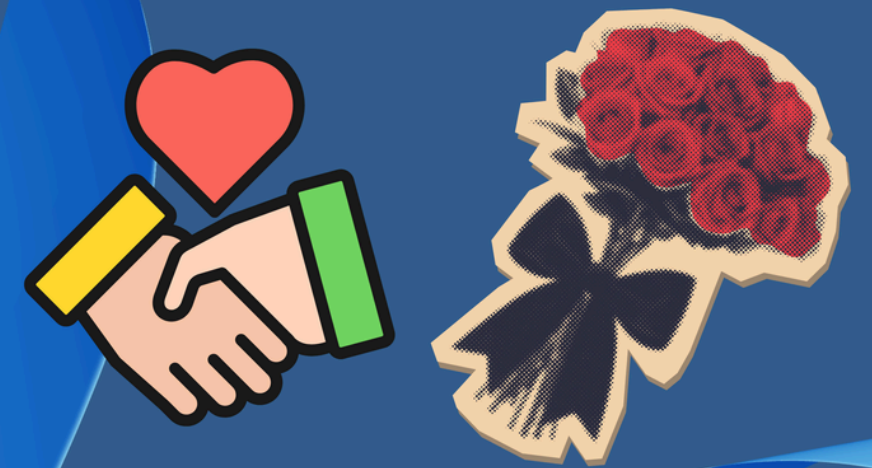
Épisode 47 - Vivre de nouvelles expériences



Épisode 48 - Les interactions sociales...



Épisode 49 - Apprendre à se faire confiance, pas à pas



# 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.**

# LET'S CONNECT



+33 06-20-53-17-58



<https://anaellestudio.fr>



[martinicoanaelle@gmail.com](mailto:martinicoanaelle@gmail.com)



Lyon et ses alentours

