

AVECMONSPECTRE



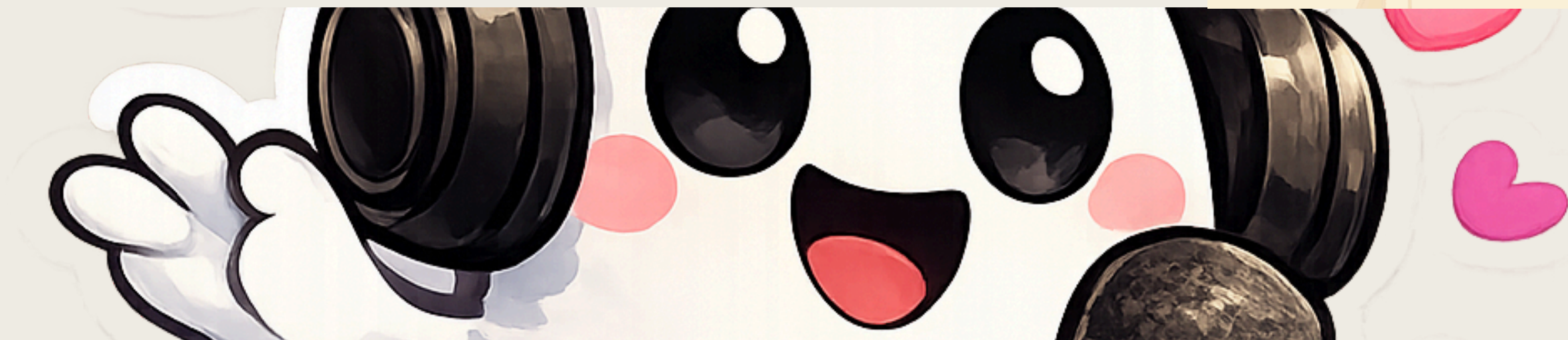
AVECMONSPECTRE

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

CHARTE ÉDITORIALE



LES VALEURS DU PROJET



PARTAGE



HISTOIRE



BIENVEILLANCE



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

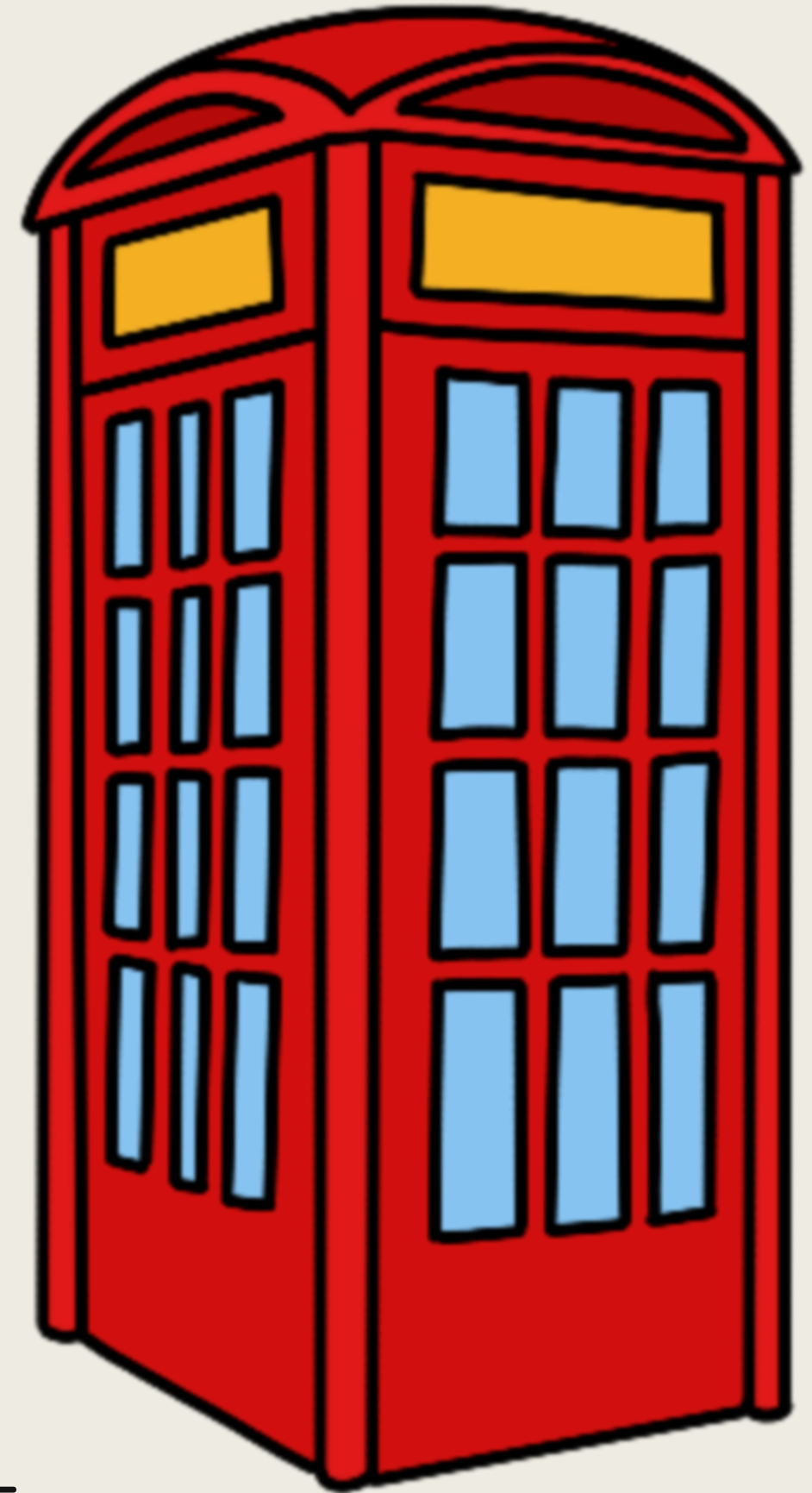
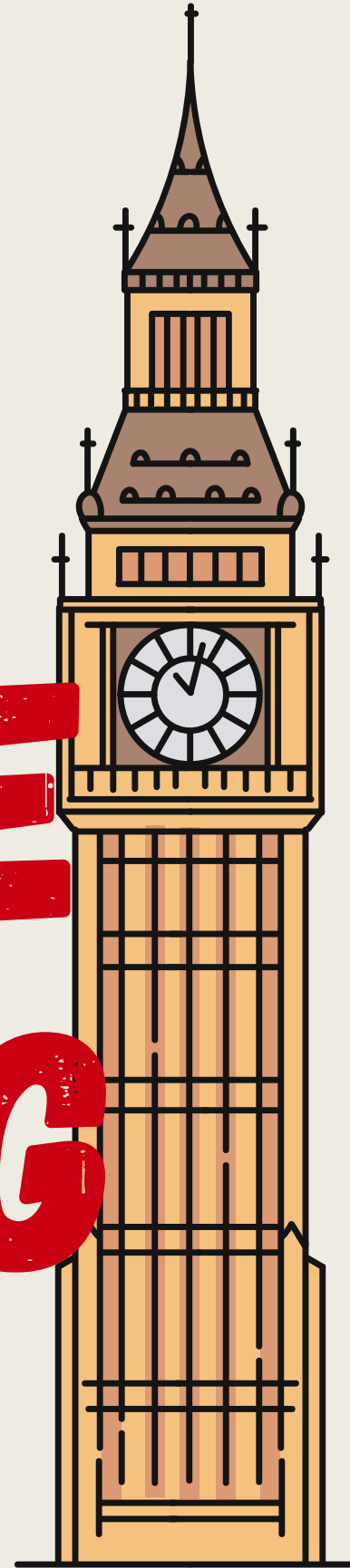
BESOINS :

- 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

W FAIBLESSES

O POSSIBILITÉS T MENACES

- **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.**

- **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.**

- **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

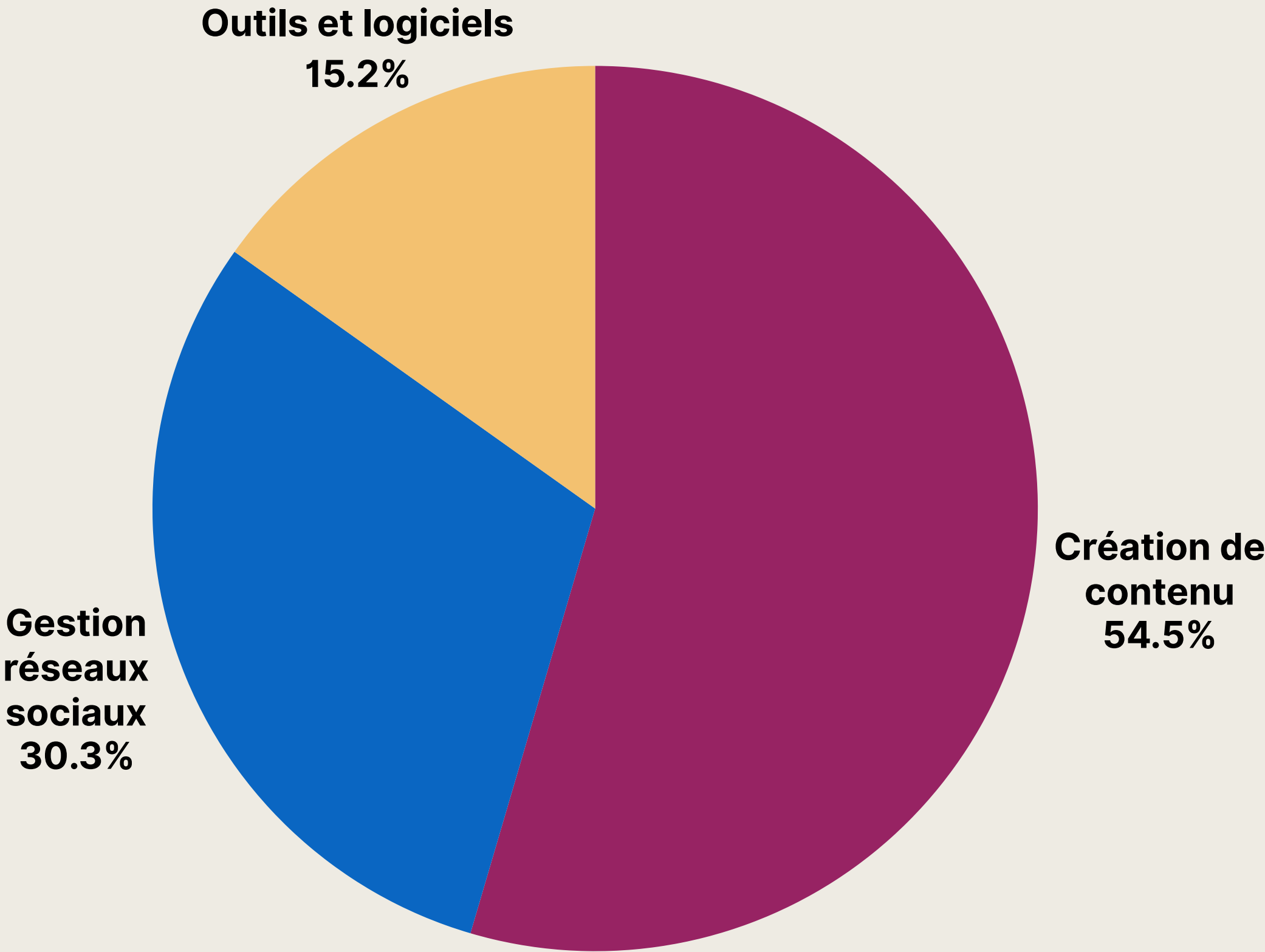
- 20 % — soit 0 à 80 € / an

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.





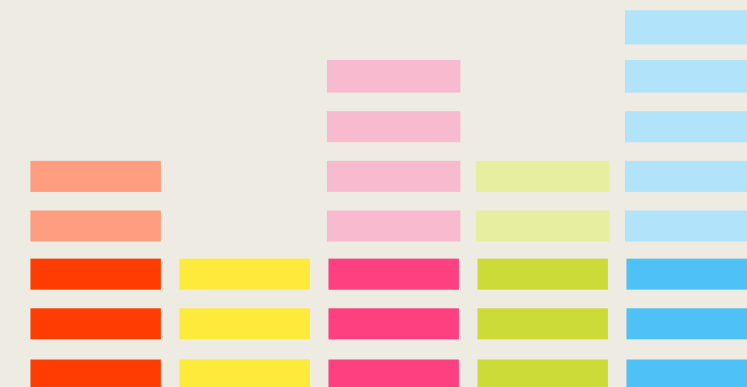
STRATÉGIE COMMUNICATION

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

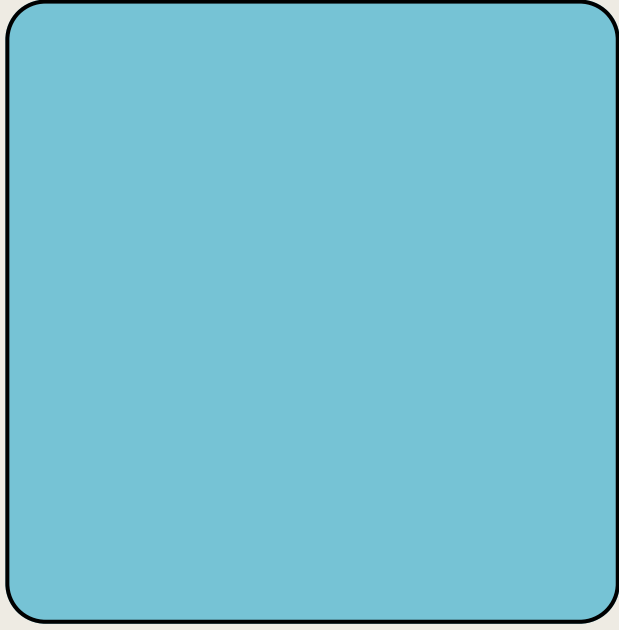
- Santé mentale :
- Partage de mon quotidien
- expériences personnelles au quotidien.
- Prévention
- Sensibilisation au TSA et à la neurodiversité
- Conseils pour créer un environnement bienveillant et inclusif

DIRECTION ARTISTIQUE

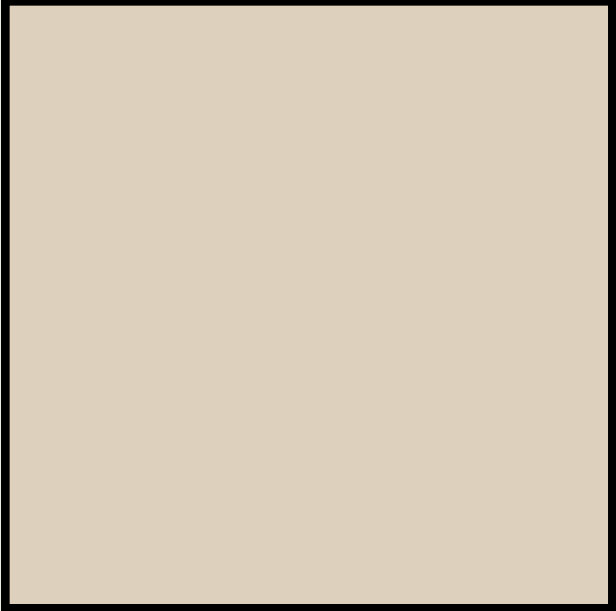




#345e8d



#76c3d5



#ddd0bc



#b6552e

Titre :

GAGALIN
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
STUVWXYZ

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
STUVWXYZ

0123456789

LOGO

Texte :

Poppins
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
STUVWXYZ

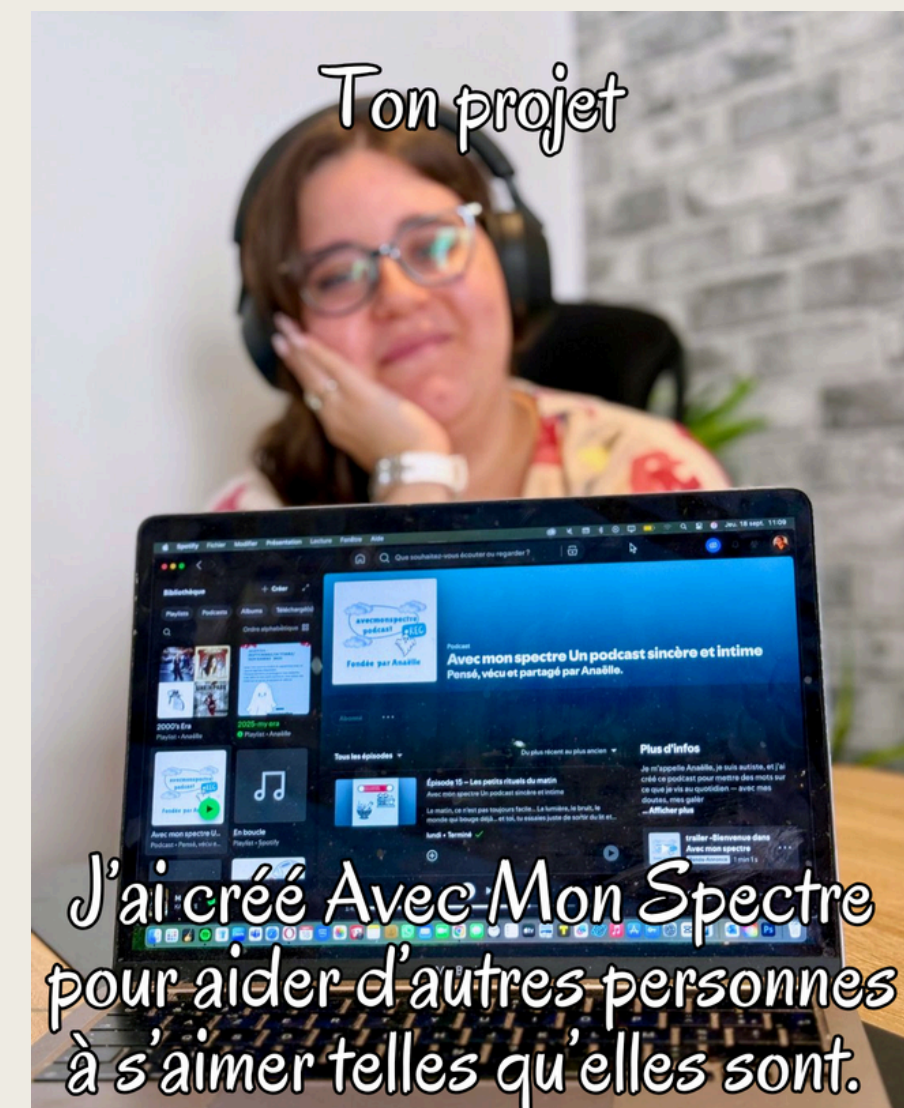
abcdefghijklmnop
qrstuvwxyz

0123456789

PUBLICATIONS SIMPLES (INSTAGRAM)



PUBLICATIONS CARROUSEL (INSTAGRAM)



PUBLICATIONS SIMPLE (SPOTIFY)

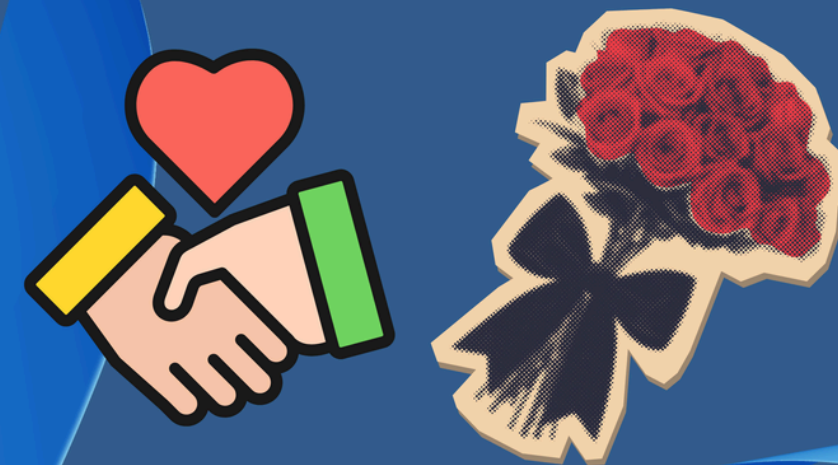
Épisode 47 - Vivre de nouvelles expériences



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.

Contact



+33 06-20-53-17-58



<https://anaellestudio.fr>



martinicoanaelle@gmail.com



Lyon et ses alentours

Linktree* [AnaellestudioAgency2027](#)

