



“Avecmonspectre” Podcast



YouTube



Présenté par Anaëlle Martinico



L'INTRODUCTION :

À travers AvecMonSpectre, je souhaite briser les stéréotypes autour de l'autisme, donner la parole à la différence et montrer qu'elle peut être une richesse.

Mon but est de sensibiliser, dédramatiser et inspirer, pour que chacun puisse se reconnaître un peu dans mon parcours — ou simplement mieux comprendre celui des autres.



MES VALEURS :

À travers AvecMonSpectre, je souhaite briser les stéréotypes autour de l'autisme, donner la parole à la différence et montrer qu'elle peut être une richesse.

Mon but est de sensibiliser, dédramatiser et inspirer, pour que chacun puisse se reconnaître un peu dans mon parcours – ou simplement mieux comprendre celui des autres.

NOS VALEURS

- AUTHENTICITÉ
- BIENVEILLANCE
- VULNÉRABILITÉ
- INCLUSION
- ESPOIR

SOMMAIRE

SOMMAIRE

SOMMAIRE

SOMMAIRE

INTRODUCTION

PRÉSENTATION DE L'AGENCE

- Notre mission
- Nos valeurs

OFFRE DE SERVICE : MARKETING BOOST

- Analyse du marché
- Stratégie de communication
- Stratégie marketing
- Guide de Publication

CONCLUSION ET CONTACT

ANALYSE DE MARCHÉ

Le secteur des podcasts dédiés à l'autisme et à la neurodiversité connaît une croissance notable ces dernières années. Cette tendance s'explique par une prise de conscience sociale accrue autour de la diversité neurologique et par une demande croissante de contenus accessibles, authentiques et éducatifs.

MOTS CLÉS :

- **podcast indépendant**
- **création de contenu audio**
- **storytelling personnel**
- **communication digitale**

BILAN :



Points Positifs :

- Croissance régulière de l'audience : 494 écoutes et +58 abonnés depuis mai 2025.
- Volume d'écoute significatif : 32 heures cumulées d'écoute.
- Contenu diversifié : 21 épisodes abordant différents aspects de l'autisme et de la neurodiversité.
- Multi-plateformes : diffusion sur Spotify, Amazon Music et Apple Podcast.
- Présence sur les réseaux sociaux : Instagram, TikTok et YouTube pour toucher différentes audiences.



Points à Améliorer :

- 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.

ÉTAT DE MON PODCAST AUJOURD'HUI

IMAGE DE MON PODCAST

- Ton univers : humain, sincère, intimiste et positif malgré les défis.
- Message clé : ton podcast raconte ton quotidien avec ton TSA, tes réussites, tes émotions et tes petites victoires.

ENGAGEMENT SOCIAL

- Audience cible :
jeunes adultes (18-22 ans) et
adultes (45-59 ans), principalement féminine.
- Interactions : réponses aux commentaires.

ÉTUDE DE LA CONCURRENCE

CONCURRENTS PRINCIPAUX

- “Autisme & Moi” (ou équivalent francophone) :
podcast centrée sur des témoignages
personnels “Les voix atypiques”

POSITIONNEMENT

- Nom : AvecMonSpectre
- Slogan : par exemple, “Mon TSA, mes victoires,
mon aventure”
- Ton : sincère, humain, intimiste, parfois léger et
drôle

STORYTELLING



MESSAGE PRINCIPAL

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.

BENCHMARK :

Podcast	Format	Ton & Style	Public cible	Particularités
NeuroTribes Podcast	Interview, documentaire	Informel, éducatif	Professionnels, familles	Fondé par un expert, axé sur la science et l’histoire de l’autisme.
The Autism Show	Conversations, témoignages	Positif, inspirant	Personnes autistes, proches	Témoignages de personnes autistes, mise en avant d’histoires inspirantes.
Les Voix du Spectre (français)	Podcast solo / interviews	Intime, personnel	Francophones concernés par TSA	Focus sur le vécu quotidien, avec une approche sensible et authentique.

AvecMonSpectre se distingue par son approche sincère et authentique, mêlant épisodes solo et interviews. Le podcast met en avant à la fois le vécu personnel et des témoignages variés pour sensibiliser à l’autisme et à la neurodiversité, avec un ton accessible, chaleureux et inspirant. Il cherche à créer un espace inclusif où chaque auditeur peut se sentir compris et trouver de l’espoir.

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.

Avec mon spectre bénéficie d'une identité forte et authentique qui répond à un besoin croissant de contenus sincères sur le TSA. Malgré une niche restreinte et une concurrence grandissante, le podcast a un vrai potentiel de développement grâce à ses valeurs uniques et aux opportunités du marché.

Mon audience :

Cibles Principales

- 18-35 ans, personnes autistes francophones.
- Intéressées par des témoignages et conseils pour mieux vivre le quotidien et comprendre la neurodiversité.
- Cherchent un contenu sincère, accessible et inspirant, qui reflète leurs expériences personnelles.
- Auditeurs actifs sur Spotify, Apple Podcast et Amazon Music.

Coeur de cible

- Francophones de 35 à 50 ans sensibles aux thématiques de bien-être mental, inclusion et sensibilisation à l'autisme.
- Actifs sur les réseaux sociaux : Instagram, TikTok, YouTube.
- Intéressés par le partage d'expériences, la compréhension de la neurodiversité et les conseils pratiques pour le quotidien.
- Cherchent un podcast accessible, positif et capable de susciter de l'empathie et de l'espoir.

Les cibles relai

- Familles et proches de personnes autistes.
- Professionnels de l'éducation, de la santé ou du social impliqués dans l'accompagnement des personnes TSA.
- Cherchent des ressources pour mieux comprendre l'autisme et soutenir efficacement leur entourage.
- Sensibles aux contenus pédagogiques mais aussi aux témoignages humains et inspirants.

CIBLES ET SEGMENTS



Léa

Étudiante en psychologie et TSA.

24 ans

Lyon, France

* MOTIVATION

- Cherche des conseils pratiques pour mieux gérer son quotidien et ses émotions
- Veut se sentir connectée à une communauté qui la comprend.

* COMMENT TON PODCAST RÉPOND :

- Episodes sincères, intimes et positifs sur le quotidien d'Anaëlle avec son TSA
- Mélange d'humour, de victoires et de défis qui inspire et rassure



Sacha Sérillon

Mère de famille et entrepreneuse

45 ans

Lyon, France

* MOTIVATION

- Veut élargir sa vision du monde et mieux accompagner ses proches ou ses collègues
- Recherche un contenu authentique et humain, loin des clichés

* COMMENT TON PODCAST RÉPOND :

- Témoignage sincère et intime d'Anaëlle sur son TSA et ses réussites
- Episodes accessibles, bienveillants, qui allient émotion et légèreté

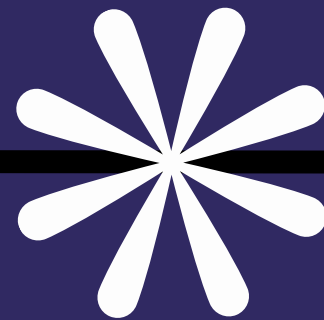
STRATÉGIE DE COMMUNICATION :

La stratégie de communication d'AvecMonSpectre vise à renforcer la visibilité du podcast, engager la communauté et sensibiliser autour du spectre autistique. Elle combine diffusion sur les plateformes audio, présence sur les réseaux sociaux et contenus adaptés pour créer un lien authentique avec les auditeurs et favoriser les échanges autour des expériences personnelles et des thématiques liées à la neurodiversité.

MOTS CLÉS :

- **PODCAST INDÉPENDANT**
- **STORYTELLING
PERSONNEL**
- **CONTENU AUDIO
AUTHENTIQUE**
- **ENGAGEMENT AUDIENCE**
- **STRATÉGIE DIGITALE**

SUPPORTS AUDIO



- Spotify

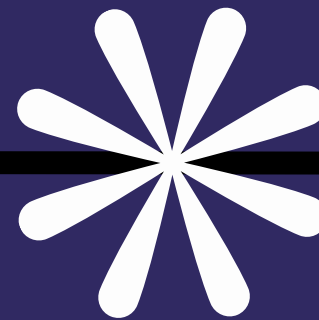


- Amazon Podcast

amazon music

- amazon music

SUPPORTS VISUELS

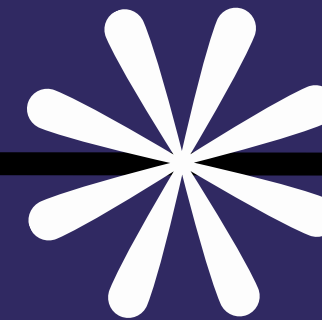


- Affiche

- Publication

- vidéos shorts

SUPPORTS COMMUNICATION



- Instagram

- Tiktok

- Youtube



 YouTube

GUIDE DE PUBLICATION:

Un guide de publication clair et structuré est essentiel pour assurer la régularité, la qualité et la cohérence du podcast Avec mon spectre. Il garantit une expérience engageante pour l'audience tout en facilitant la gestion du contenu pour l'équipe.

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
- * **ÉPISODES :**
 - 1 fois par semaine : lundi à 7:45
- * **LIVE :**
 - 1 fois par semaine : Dimanche à 18h

SUPPORTS NUMÉRIQUE

- * **AFFICHE :**
- * **VIDÉOS**
- * **CARROUSEL**
- * **PODCAST**

SUJET DE PUBLICATION:

- * **SANTÉ MENTALE :**
 - Partage de mon quotidien
- * **LIFESTYLE :**
 - expériences personnelles au quotidien.
- * **VIDÉOS :**
 - 1 par mois minimum
- * **PRÉVENTION**
 - Sensibilisation au TSA et à la neurodiversité
 - Conseils pour créer un environnement bienveillant et inclusif

Novembre

2025 :

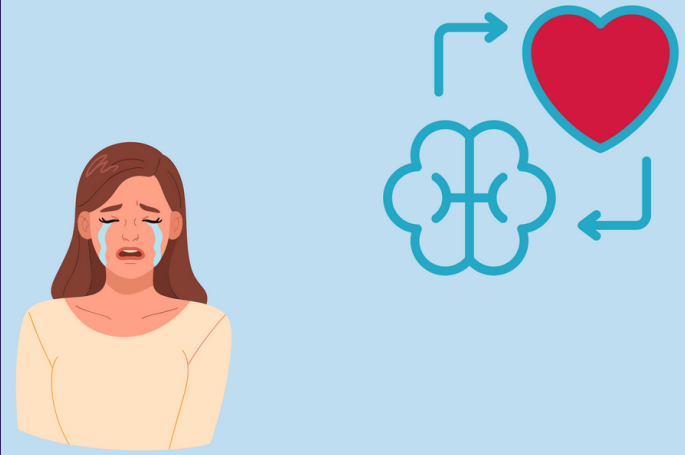
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
30						1 Annonce du podcast (Réel)
2	3 Annonce du 1° épisode (Reel)	4	5	6 Citation inspirante (post)	7	8 Annonce épisode spéciale
9	10 Annonce du 3° épisode	11	12	13 Citation inspirante (post)	14	15 Annonce épisode 4 (reel)
16	17 Annonce du 4° épisode	18	19	20 Citation inspirante (post)	21	22 Annonce épisode birthday (reel)
23	24 Annonce de birthday épisode	25	26	27 Citation inspirante (post)	28	29 Annonce épisode 6 (reel)

Les visuels (Spotify) :

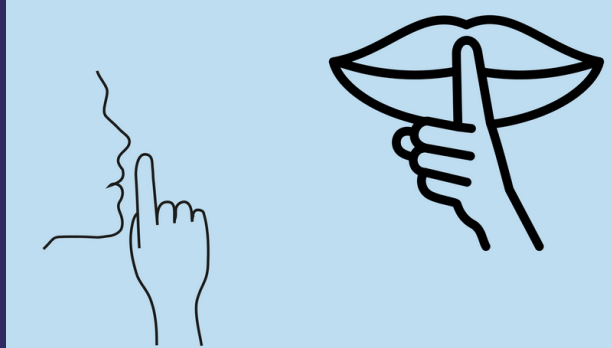
ÉPISODE 1 – POURQUOI J’AI CRÉÉ CE PODCAST : MON PARCOURS



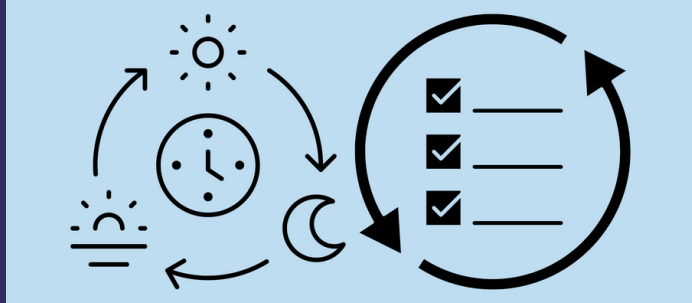
ÉPISODE 2 – HYPERSENSIBLE : TROP POUR CE MONDE, OU JUSTE ASSEZ ?



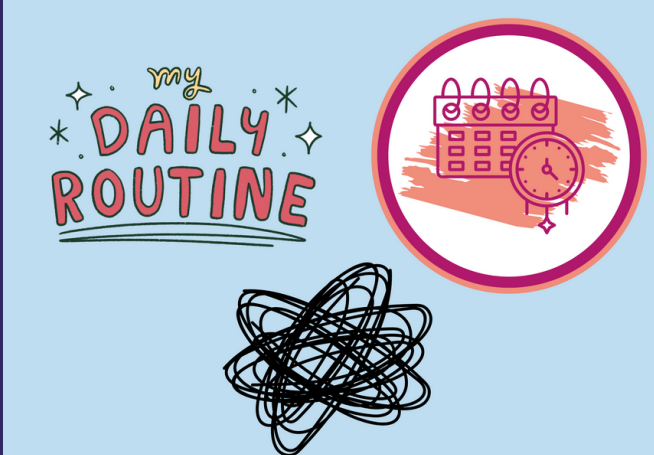
ÉPISODE 3 - QUAND PERSONNE NE RÉPOND... ET QUE JE ME RETROUVE



ÉPISODE 4 – LES ROUTINES : MON COCON DU QUOTIDIEN



ÉPISODE 5 – GÉRER LES IMPRÉVUS : L’ÉQUILIBRE FRAGILE



ÉPISODE 6 – LES AMITIÉS : DOUCES, COMPLEXES, ESSENTIELLES



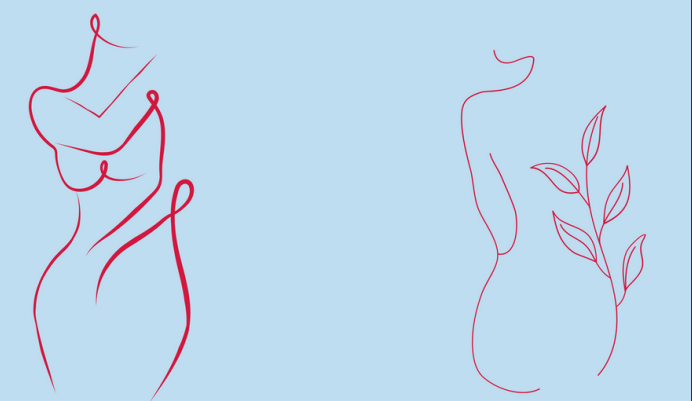
ÉPISODE 7 – LES ENTRETIENS : S’EXPLIQUER ENCORE ET ENCORE



ÉPISODE 8 – LES RELATIONS AMOUREUSES

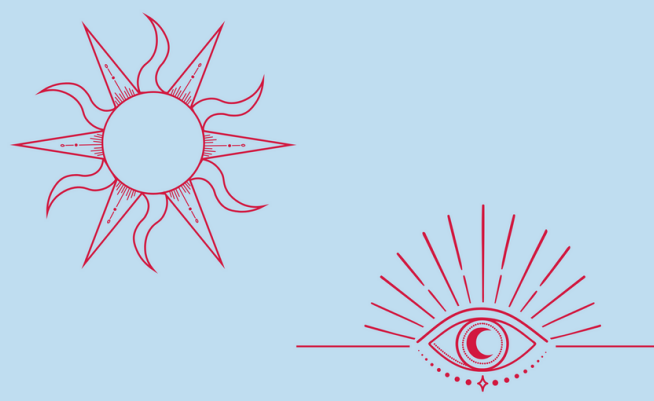


EP 9 - RAPPORT AU CORPS



EP 10 - LA SPIRITUALITÉ

AVECMONSPECTRE



Les visuels (minituare vidéos)



🎃 Before
Halloween



🎃 Halloween
is here !



🎃👻 Halloween
arrive... et avec lui,
mon spectre !

ça arrive à 7h45
sur Spotify et
amazon music



HEY HEY !

**Guess what ?
l'épisode 20 is out !**



Dispo sur spotify et
Amazon music &
podcast



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.

