

10 conseils pour être à l'aise devant la caméra.

Parler devant la caméra n'est pas si simple. Stress, peur du regard des autres, perte de ses moyens... tout cela est bien réel. Dédramatisez il suffit de se préparer.

1 – Ecrivez vous même votre texte : Si le texte est écrit par quelqu'un d'autre, réécrivez le avec vos mots et ne le découvrez pas au dernier moment.

2 – Maitriser les messages clés : Maitrisez le sujet sur lequel vous intervenez. Faites ressortir les messages clés qui seront la trame de votre intervention et qui seront vos points de repère. Evitez le par cœur qui perturbe si vous oubliez un mot.

3- Soignez votre apparence : Votre tenue doit correspondre à votre personnalité mais préférez les couleurs unies aux motifs et rayures. Evitez le blanc.

4 – Soyez en avance : Utile pour prendre possession des lieux et se préparer calmement en échangeant avec le JRI ou le technicien.

5 – Soyez enthousiaste : Pensez à un endroit où vous vous sentez bien (un lieu de vacances, une fête) et relaxez vous...

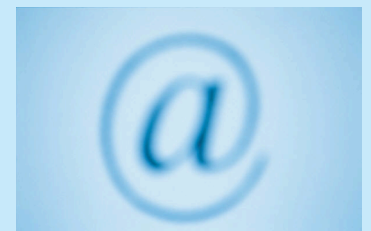
6 – Parler à un ami : Imaginez que votre interlocuteur vous connaît, qu'il vous apprécie et que vous lui apprenez quelque chose.

7 – Regarder la caméra : C'est le plus difficile mais évitez de regarder à gauche et à droite. Cet ami à qui vous parlez, c'est la caméra.

8 – Modeler le ton: Soyez passionné et vous serez convainquant. Il devient alors naturel de changer de ton pour capter l'attention.

9 – Respirez, faites des pauses : Votre respiration, c'est impératif ! C'est aussi celle de votre public pour qu'il reste attentif.

10 – Parlez avec votre corps : Les mouvements de tête, des mains sont communicatifs et vous rendent dynamique.



Préparez vous

Parler avec enthousiasme

Soyez expressif

Si au lieu de regarder la caméra vous vous adressez à une personne qui n'est pas nécessairement dans le champ de la caméra, cette personne devra être complice et marquer son approbation de la tête.

Un prompteur est une bonne solution.