



# Comment parler face caméra ?



**Message** : avoir une démarche communicationnelle maîtrisée et réfléchie (objectifs, message, public).

MAÎTRISER LE SUJET

---



**Cadre** : réfléchir au lieu, à la technique, à l'horaire, à la logistique, faire des repérages et avoir un plan B !

MAÎTRISER L'ENVIRONNEMENT

---



**Préparation** : rédiger une fiche avec des mots clés, s'entraîner devant un miroir, observer ... et se relaxer !

MAÎTRISER SON STRESS

---



**Langage** : tenir un discours adéquat, simple, clair avec un bon rythme et un bon volume sonore... Sans oublier les silences et les respirations !

MAÎTRISER SON DISCOURS

---



**Non verbal** : être attentif à tout ce que votre corps exprime à votre insu !

MAÎTRISER SON CORPS

