

## S'exprimer avec aisance face à la caméra

### Apprivoiser le stress, renforcer son impact visuel et améliorer sa prise de parole à l'écran

La formation est dispensée directement dans les locaux du commanditaire ou du donneur d'ordre, afin de s'adapter à votre environnement professionnel.



#### LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Apprendre à mieux gérer le stress et les émotions en situation de direct
- Travailler l'élocution pour une parole fluide et assurée
- Gérer sa présence à l'image



#### LE PROGRAMME DE LA FORMATION :

##### 1. ÉCRIRE POUR L'IMAGE

- Apprendre à rédiger pour être entendu : introductions, lancements, voix off.
- Comment enrichir visuellement l'information, éviter les stéréotypes, structurer un message clair et percutant.
- Savoir synthétiser ses interventions en trois points clés.

##### 1. LE RÔLE DOUBLE : INTERVIEWÉ / INTERVIEWEUR

- Chaque participant expérimentera les deux positions : celle de l'interviewé et celle de l'intervieweur.
- En tant qu'intervieweur : découverte des codes de l'interview audiovisuelle, construction du dispositif technique, art de relancer, de couper, de reformuler, et d'écouter activement.
- En tant de qu'interviewé : compréhension des attentes journalistiques, travail sur le ton, le style, la posture et le langage non verbal.

##### 1. LE LANGAGE CORPOREL ET LA DICTION (AVEC UN RÉALISATEUR)

- Travail sur la présence physique : ton, posture, expressivité.
- Exercices respiratoires pour mieux gérer le souffle et la concentration.
- Pratique de la diction et de l'articulation (mobilisation des muscles faciaux, notamment les zygomatiques).
- Débriefing collectif pour ajuster et progresser.
- Entraînement personnalisé.
- Mise en place d'exercices sur mesure pour permettre à chacun d'expérimenter les deux postures et de consolider ses acquis en situation réelle.

**DURÉE DE LA FORMATION :**

14 heures en Présentiel

**PUBLIC :**

Professionnels de la presse : journalistes, rédacteurs, chefs de rubrique

Acteurs de la communication : responsables de communication, attachés de presse

**PRÉREQUIS :**

Aucun

> Pour toutes questions concernant les tarifs et toutes autres modalités contactez-nous



#### LES POINTS FORTS

Cette formation propose une approche immersive et très concrète de la prise de parole face caméra, spécifiquement adaptée aux professionnels de la presse et de la communication. Elle combine travail éditorial, maîtrise du langage corporel et entraînement à l'oral, afin de renforcer à la fois le fond du message et son impact à l'écran. Les participants apprennent à gérer le stress du direct, à structurer des interventions claires et synthétiques, et à développer une présence visuelle crédible et engageante.



#### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Une pédagogie interactive et participative pour favoriser un apprentissage actif avec la mise en pratique concrète des compétences acquises.
- Alternance entre apports théoriques (30%), séquences d'entraînements et temps de réflexion personnel et collectif (cas pratiques, questionnaires, ateliers collaboratifs, plan d'actions personnalisé...) pour expérimenter et ancrer la mémorisation



#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- L'évaluation des candidats se fait à travers des exercices, des quiz, des démonstrations pratiques et des tests de simulation qui permettent de vérifier les acquis des participants lors de la formation.
- Nos formations font l'objet d'une évaluation détaillée des participants qui reçoivent un questionnaire en ligne à l'issue de leur formation.

#### CONTACT :

Béchir MEZNI  
[formation-continue@supalia.fr](mailto:formation-continue@supalia.fr)  
01 43 53 67 93