

Fiche pratique : Préparer son shooting (vidéo ou photo)

— *Se mettre en scène*

1. CLARIFIER L'INTENTION

Avant même de penser aux photos ou aux vidéos, posez-vous la question :

Pourquoi je fais ce shooting ?

- Me montrer ?
- Raconter mon histoire ?
- Accompagner un projet (livre, podcast, univers, message) ?

Quel message je veux transmettre ?

- Une émotion ?
- Une étape de vie ?
- Une transformation ?
- Un apprentissage/ une information ?

—> Lien avec l'écriture :

Considérez ce shooting comme **un texte visuel**.

Chaque phrase pourrait potentiellement être illustré visuellement.

2. TROUVER SON UNIVERS

Définir une direction artistique simple :

- Ambiance (douce, brute, mystique, lumineuse...)
- Couleurs dominantes
- Énergie (intime, puissante, fragile...)

—> Je vous invite à **créer un mini moodboard** (sur canva par exemple) qui s'inspire d'images, de films, de souvenirs (photos de votre vie), de sensations (couleurs), sans copier en vous les ré-appropriant

3. SE POSITIONNER DANS L'IMAGE

Anticipez comment vous voulez apparaître :

- Naturelle / posée / en mouvement ?
- Regard caméra ou non ?
- Corps visible ou suggéré ?

Explorez avant devant un miroir :

- Postures
- Gestes
- Expressions

—> Lien avec l'écriture :

Comme un personnage, demande-toi : “Qui je suis dans cette image ?”

4. CHOISIR LES ÉLÉMENTS VISUELS

Retour en Terre Sauvage 2026

© Julie Bonnemoy – La Louve Respire

www.lalouverespire.fr

VOTRE TENUE (choix essentiel pour vous sentir bien dans votre peau)

Entraînez vous avant. Tentez le ton much, et la simplicité absolue. ECLATEZ-VOUS !

Maquillage, bijoux :

- Simples ou symboliques ?
- En accord avec l'émotion ?

Objets apparents dans le cadre :

- Carnet, lunettes, livre, tissu, éléments naturels : tout ce qui raconte quelque chose

Lieu :

- Intérieur (cocon, intimité)
- Extérieur (nature, espace, liberté)

5. GÉRER LA LUMIÈRE (voir Fiche Pratique « Bien Filmer »)

Privilégiez la lumière naturelle

- Matin ou fin de journée (lumière douce)

Se placer face à la lumière

Éviter les ombres trop dures sur le visage ou le soleil de pleine face ou au zénith.