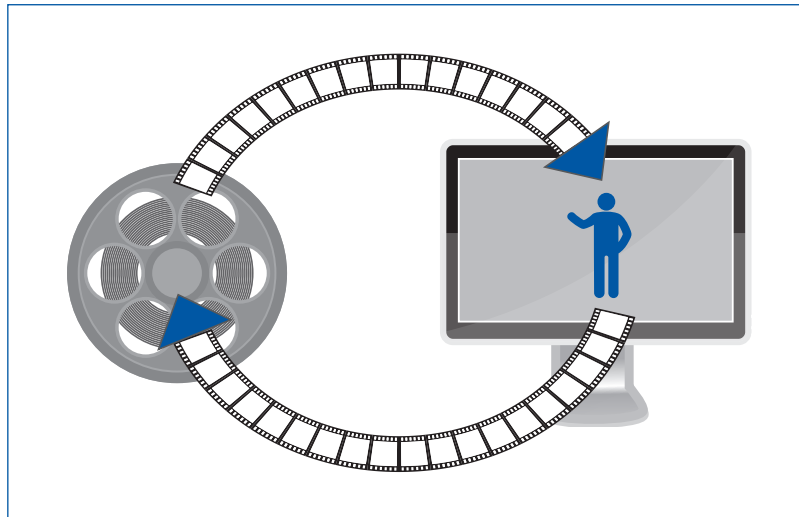




# La vidéo apprenante



## [Objectifs]

- ➔ S'entraîner à améliorer ses capacités et son aisance pour présenter un projet afin d'augmenter son impact auprès des interlocuteurs.
- ➔ Élaborer et communiquer une présentation orale reflétant ce qui nous anime profondément à partir de ce qui est déjà présent en soi, à partir de ses réalisations et de ses succès dans une approche résolument positive.
- ➔ Se focaliser résolument sur le positif, sur tout ce qui est déjà là, se plaçant ainsi dans un processus génératif.



## Le concept

L'utilisation de la vidéo comme outil réflexif est un formidable accélérateur de changement. Cela permet de procéder par itération, de se voir, de recommencer, de tester, de choisir. Ensuite, il s'agit d'organiser un feedback collectif qui va suggérer des pistes d'amélioration dans un cadre bienveillant, respectueux et confidentiel.



## Cadre

- ▶ Pour qui : tout public
- ▶ Modalités : maximum 6 personnes



- ▶ Durée : 3 à 6 h
- ▶ Matériel : caméra, trépied, micro, éclairage



## Situations de mise en œuvre

- ▶ Lorsque des personnes ou des équipes souhaitent communiquer des projets à des tiers et veulent mettre toutes les chances de leur côté pour favoriser la compréhension du projet et obtenir l'adhésion.
- ▶ Pour la présentation d'un projet professionnel pour des demandeurs d'emploi, des entretiens de mi-carrière, un pitch de création d'entreprise.
- ▶ Pour se préparer à une prise de parole dans un séminaire ou à l'enregistrement d'une vidéo pour des managers.
- ▶ En guise d'entraînement pour réussir ses premières interactions avec des collaborateurs, collègues, partenaires sociaux lors d'une prise de poste.



## Méthodologie

Étape 1 : inclusion, présentation de l'agenda, échauffement. Énoncez les règles de confidentialité, de bienveillance et de respect mutuel. Présentez le déroulé de l'atelier et précisez que chacun pourra disposer ultérieurement de son enregistrement pour continuer son travail après l'atelier. Assis en cercle et sans utiliser la caméra, chacun « déroule » son pitch, sans recevoir aucun feedback, ni commentaire. Le temps de parole est mesuré et communiqué à la fin, mais le speaker n'est pas interrompu.

Étape 2 : premier enregistrement. Face caméra, chacun dit son pitch. Une seule fois, sans reprise sauf en cas de gros blocage dû au stress devant la caméra. Si l'orateur s'interrompt de lui-même car il pense s'être trompé, rassurez-le sur le fait que ce n'est qu'une première prise et encouragez-le à continuer.

Étape 3 : visionnage des séquences et feedback positif. Rappelez les règles énoncées en étape 1 et précisez les modalités de visionnages des séquences : les séquences sont présentées une par une, il est demandé de ne pas parler, ni d'exprimer de réaction. À l'issue de chaque séquence et en donnant d'abord la parole à la personne concernée, invitez chacun à émettre des feedbacks exclusivement positifs (premier tour), puis à proposer des pistes d'amélioration (second tour). Notez l'ensemble des commentaires et suggestions. Veillez à ce qu'aucune critique n'apparaisse, que les suggestions ne soient pas débattues et aidez si nécessaire à l'émergence des points positifs. Cette étape est la plus longue de l'atelier puisque chaque séquence engendrera deux tours de parole et donnera lieu à différents apports de votre part.

Étape 4 : après cette séquence de visionnage, chacun disposera d'un moment pour intégrer les retours et réécrire ou reformuler sa présentation.

Étape 5 : nouvelle série d'enregistrements.

Étape 6 : nouvelle séquence de visionnage et de feedback.

Ces allers-retours sont répétés autant de fois que possible dans le temps imparti. Terminez l'atelier par un check-out. Les séquences vidéos de chaque participant peuvent être partagées ultérieurement, mises à disposition sur le Cloud.



### Cas pratique

Cet outil a été introduit au 4<sup>e</sup> jour d'un programme d'accompagnement de 5 journées visant à aider l'émergence de projets de vie professionnelle pour l'association TeamFactory.

L'atelier sur une demi-journée a permis à la douzaine de participants d'oser exprimer ce que pourraient être leurs objectifs de développement personnel.

Pour ce collectif qui se connaissait, la partie feedback a été particulièrement riche et les contributions de tous si pertinentes et si porteuses que chacun a pu, dans la foulée, produire un discours personnel, intégré et émouvant.

On s'aperçoit ici que plus le collectif est fort, bienveillant et en confiance, plus chacun sera boosté au point de ne plus avoir besoin de passer par une phase de réécriture de son projet.



### Bénéfices

- ▮ Acquérir de l'aisance : beaucoup de personnes sont dans le doute et dans l'inquiétude à la perspective de se trouver face à un public, un jury. Elles confondent souvent ce qu'elles ont à dire avec la personne qu'elles sont : cela génère peurs et stress négatif.
- ▮ Améliorer rapidement les présentations en termes de clarté, de simplification et d'impact du message. Baignant dans un flux d'images avec parfois un certain malaise, nous sommes conscients que la vidéo devient quasiment un passage obligé dans la vie professionnelle, mais restons frustrés par notre image, notre voix et la sensation de ne pas être aussi « bons » que certains.
- ▮ Permettre un effet immédiat sur le rehaussement de l'estime de soi et de la confiance en soi qui se fait sentir dès la fin de la séance. C'est un peu la magie de la réconciliation de la personne avec elle-même : elle fait la paix avec son image, est mieux ancrée, plus confortable dans le propos qu'elle a à tenir et qui est vraiment le sien parce qu'elle est dans la cohérence de toute sa personne.
- ▮ Apporter un nouvel atout à la personne dans son parcours pour développer son goût de l'oralité, pour présenter et communiquer de manière à être entendue et comprise, c'est une manière de développer son goût de convaincre.



### Recommandations

- ▮ Définir au préalable la durée souhaitée des présentations : pour une offre de service, un format de 2 minutes est un bon repère ; pour une préparation à une prise de parole, se limiter à 5-6 minutes pour une meilleure fluidité de l'atelier.



- ▶ Avant l'atelier, demander aux participants de préparer leur pitch en précisant la durée recommandée.
- ▶ Il est important de se placer dans son contexte professionnel: vêtements adéquats, coiffure, rasage, maquillage... prendre garde aux « sabotages » inconscients.
- ▶ Lors des enregistrements, cet exercice peut faire apparaître du stress et monter des émotions; aider à les faire reconnaître et accepter. Éventuellement introduire, au fil de l'eau, des exercices simples basés sur des pratiques corporelles: respiration, qi gong, yoga ou autres.
- ▶ En particulier lors des débriefings, être attentif à la fois au contenu des présentations (structure du discours, enchaînement des idées, notions et mots adéquats, durée, rythme) et à l'expression non verbale (posture, sourire, gestuelle...).
- ▶ Les matériels utilisés pour cet atelier (caméra, smartphone, tablette, micro, écran) peuvent présenter des problèmes techniques et de compatibilité: procéder à des essais préalables dans les conditions prévues.
- ▶ Si, à terme, l'intention est de produire une vidéo diffusable et donc plus qualitative, prévoir un délai de quelques jours pour bien intégrer les apports de l'atelier avant d'enregistrer une vidéo qui sera diffusée.



### Liens avec d'autres outils ou pratiques

- > Fiche 27. L'écoute
- > Fiche 28. Le feedback/Le feedforward
- > Fiche 40. La personne apprenante
- > Fiche 94. La récolte collective



### Pour aller plus loin

Servaes V., *Trouver sa voix et faire son chemin, Coaching vocal pour se faire entendre, prendre sa place et affirmer sa personnalité*, Eyrolles, 2018.