



Moteur... Action... TOI !

Préparer sa vidéo Joblinks avec des jeunes — dédramatiser, encourager, révéler.

Conçu par l'équipe de Joblinks · Durée ≈ 90 minutes

« *Sois toi-même, c'est bien suffisant.* »

L'esprit de l'atelier

Cet atelier a un seul objectif : que chaque jeune reparte fier d'une vidéo qui lui ressemble. On ne cherche pas la perfection, on cherche l'authenticité. Beaucoup de jeunes n'ont jamais parlé face à une caméra et peuvent trouver l'exercice intimidant. Votre rôle d'animateur n'est pas de « former des pros de la vidéo », mais de dédramatiser, encourager et révéler.

LE FIL ROUGE

« Il n'y a pas de mauvaise réponse. La caméra veut juste te rencontrer, toi. »

Ton général : chaleureux, énergique, bienveillant. On valorise chaque prise de parole, on ne corrige jamais sèchement, on célèbre les essais.

La méthode : les 3 questions magiques

Plutôt que de parler de « structure en trois temps » ou de « méthode STAR » (trop abstrait pour un premier atelier), on ramène toute la vidéo à trois questions simples, faciles à retenir et à remplir :

1

QUI JE SUIS ?

Je me présente avec le sourire.

2

DE QUOI JE SUIS FIER ?

Je raconte un truc que j'ai réussi.

3

QU'EST-CE QUE JE CHERCHE ?

Je dis ce que je veux et j'invite à me contacter.

Trois questions, trois petits moments. C'est tout. Un jeune qui répond honnêtement à ces trois questions a déjà une bonne vidéo.

ASTUCE D'ANIMATION

Affichez ces trois questions en grand sur un mur ou un tableau pendant tout l'atelier. Elles deviennent le repère visuel de tout le monde.

Matériel à prévoir

- Les trois questions affichées en grand (tableau, affiche ou projection)
- Une fiche « Ma vidéo en 3 questions » imprimée par jeune (fiche ci-jointe)
- Des crayons
- Le jeu de cartes des forces (à imprimer et découper)
- Un objet à faire passer (balle, micro-jouet, peluche) pour les jeux
- L'appareil de tournage (téléphone ou tablette) et, idéalement, un petit trépied
- Un coin tournage un peu à l'écart, avec une lumière douce (face à une fenêtre)

Déroulé suggéré

Environ 90 minutes, ajustable.

01

10 MIN

Accueil et mise en confiance

Commencez léger, sans parler tout de suite de caméra. Un petit jeu brise-glace détend tout le monde.

Jeu du « 2 vérités, 1 mensonge » : chacun dit trois choses sur lui, dont une fausse, et le groupe devine. Rires garantis, et ça installe déjà l'idée que parler de soi, c'est pas si dur.

Annoncez ensuite le programme avec enthousiasme : « Aujourd'hui, chacun repart avec sa propre vidéo. Et je vous promets que ça va bien se passer. »

02

10 MIN

Les 3 questions magiques

Présentez les trois questions de façon vivante. Donnez un exemple de vous-même, en vrai, pour montrer que vous vous mouillez aussi : « Moi c'est [prénom], je suis quelqu'un de curieux qui adore aider les autres. Ce dont je suis fier ? J'ai organisé un tournoi pour 30 personnes tout seul. Et ce que je cherche ? Des projets où je peux être utile. Voilà — trois questions, trente secondes ! »

Montrez que c'est court, faisable, et pas si sérieux.

03

25 MIN

Les échauffements ludiques

C'est le cœur de l'atelier. On s'approprie les trois questions en jouant, avant même de toucher à la caméra.

Jeu 1 — Le pitch éclair · 10 min

En cercle, on se passe un objet. Celui qui l'a doit répondre à la question 1 (« Qui je suis ? ») en une phrase, avec le sourire. Tour de table rapide, énergique. On applaudit chacun. On peut refaire un tour avec la question 2. **But** : casser la peur de parler de soi, en douceur et dans le rire.

Jeu 2 — L'interview croisée · 10 min

En binômes, les jeunes s'interviewent : « C'est quoi un truc dont t'es fier ? », « C'est quoi ton rêve de job ? ». Chacun note les meilleures réponses de l'autre. **But** : les timides répondent plus facilement à un ami qu'à une caméra. Et leurs réponses deviennent la matière de leur fiche. C'est souvent LE moment où le déclic se produit.

Jeu 3 — La carte des forces · 5 min

Chacun pioche dans un paquet de cartes « qualités » (créatif, fiable, drôle, débrouillard, à l'écoute...) et garde les 2-3 qui lui ressemblent le plus. Difficile de se décrire soi-même ? Les cartes font le travail à leur place. **But** : donner du vocabulaire valorisant à ceux qui manquent de mots pour se décrire.

04

15 MIN

On remplit sa fiche

Chaque jeune remplit sa fiche « Ma vidéo en 3 questions », avec l'aide des animateurs qui circulent. La fiche reprend exactement les trois questions, avec des débuts de phrases à compléter. Comme ils ont déjà joué et discuté, ils ont de la matière : il ne reste qu'à la poser sur papier.

Astuce : rappelez qu'on n'écrit pas un texte à réciter, juste des repères. Devant la caméra, on parlera avec ses mots.

05

10 MIN

Répétition à deux

Avant de filmer, chacun « joue » sa vidéo une fois à son binôme, fiche en main. Le binôme n'a qu'un seul job : sourire et dire un truc gentil après. Aucune critique. Ça met en confiance et ça permet de sentir le rythme.

06

VARIABLE

Moteur, action ! Le tournage

Le grand moment. Voici comment le rendre le moins stressant possible (voir aussi la boîte à outils ci-dessous) :

- Filmez à l'écart, sans public. Un seul animateur, souriant, derrière la caméra.
- Faites une « fausse prise pour rien » qu'on efface tout de suite : ça enlève la pression du « faut que ce soit parfait du premier coup ».
- Autorisez autant de prises que nécessaire. On garde la meilleure.
- L'animateur regarde le jeune, pas l'écran, et hoche la tête pour l'encourager pendant qu'il parle.

07

5 MIN

Clôture valorisante

Réunissez le groupe. Faites un tour où chacun dit une chose qu'il a aimée dans sa propre vidéo ou dans celle d'un autre. Terminez sur une note collective : « Vous venez tous de faire un truc que beaucoup d'adultes n'osent pas faire. Bravo. »

Gérer la peur de la caméra

La boîte à outils de l'animateur — accompagner les plus intimidés sans jamais forcer.

Le droit à l'imperfection

Répétez que les petits « euh » et les hésitations sont normaux et même sympathiques. Une vidéo trop lisse fait faux ; une vidéo un peu spontanée est attachante.

L'option interview

Pour un jeune bloqué à l'idée de parler seul face à l'objectif, filmez-le en format interview : un animateur, hors champ, lui pose les trois questions. C'est infiniment plus facile, et le résultat est excellent.

Le rôle d'observateur d'abord

Un jeune très anxieux peut commencer par tenir la caméra pour ses pairs. Voir ses pairs y arriver, en riant, dédramatise énormément. Souvent, il finit par vouloir essayer.

Le geste anti-trac

Avant de filmer : trois grandes respirations, on secoue les mains, un grand sourire forcé (qui finit toujours par faire rire) — et on lance. Ce petit rituel physique évacue une partie du stress.

Jamais de public au tournage

La peur du regard des autres est la première source de blocage. Un tournage discret, à l'écart, change tout.

Zéro comparaison

Ne diffusez pas les vidéos les unes après les autres devant le groupe en mode « concours ». Chaque vidéo est unique et personnelle.

Nos propositions complémentaires

Selon le temps et le profil du groupe, trois variantes pour enrichir l'expérience :

-
- A **La version « défi collectif ».** Transformez l'atelier en petit événement : nom d'atelier accrocheur affiché, musique d'ambiance, un « tapis rouge » symbolique vers le coin tournage. L'ambiance festive fait oublier la caméra.
-
- B **La version « en deux temps ».** Séance 1 : les jeux et la fiche, sans tournage. Séance 2 (un autre jour) : le tournage. Laisser mûrir entre les deux réduit le stress et améliore nettement les vidéos — les jeunes arrivent préparés et plus sûrs d'eux.
-
- C **Le mur des fiertés.** Avant l'atelier, chacun écrit sur un post-it une chose dont il est fier et le colle sur un mur commun. On le lit à voix haute au démarrage. Un formidable réservoir d'idées pour la question 2, et un moment collectif qui soude le groupe.
-

En résumé pour l'animateur

Trois questions magiques. Des jeux avant la caméra. Une fiche simple à remplir. Un tournage discret et bienveillant. Et surtout, un message répété du début à la fin : « Sois toi-même, c'est bien suffisant. »

Le vrai succès de cet atelier ne se mesure pas à la qualité technique des vidéos, mais à la fierté dans le regard des jeunes quand ils se revoient à l'écran. Visez ça, le reste suivra.