


Will for  
Change 

Ton rayon de soleil

---

Site web : <https://willforchange.fr/>

Compte Instagram : <https://www.instagram.com/willforchange/>

Groupe Facebook : <https://www.facebook.com/groups/353686305536398/>

Email : [smile@willforchange.fr](mailto:smile@willforchange.fr)

Téléphone : 06 76 83 07 12

Contact : Youval TAYAR



*Projet*

# **Good Vibes onLive**

---

SELF INTERVIEW



# Donner, sourire partager, aimer...

*Tant de valeurs inhérentes à chacun,  
qu'il est temps de diffuser !*

A l'origine, le projet Will for Change a pour objectif d'apporter une touche de bonheur dans notre quotidien grâce à des gestes simples qui pourtant peuvent impacter d'une manière incroyable. La plateforme propose aux personnes de réaliser des actions simples de leur choix envers des inconnus, dans le but d'offrir aux autres quelque chose qui leur est propre, quelque chose à partager par pur plaisir, comme nous le faisons avec nos proches (plus de détails sur <https://willforchange.fr/>)

Aujourd'hui, le projet grandit et cherche aussi à diffuser toutes actions ou informations positives via les réseaux sociaux (Instagram, groupe Facebook) ainsi que sur la plateforme. Pour accompagner cela, un nouveau format vidéo vient de voir le jour : **Les Self Interviews !** Un moyen simple, rapide et efficace pour que chacun puisse diffuser son action de façon impactante.





# Technique

*Parce qu'il en faut  
pour que ce soit beau*

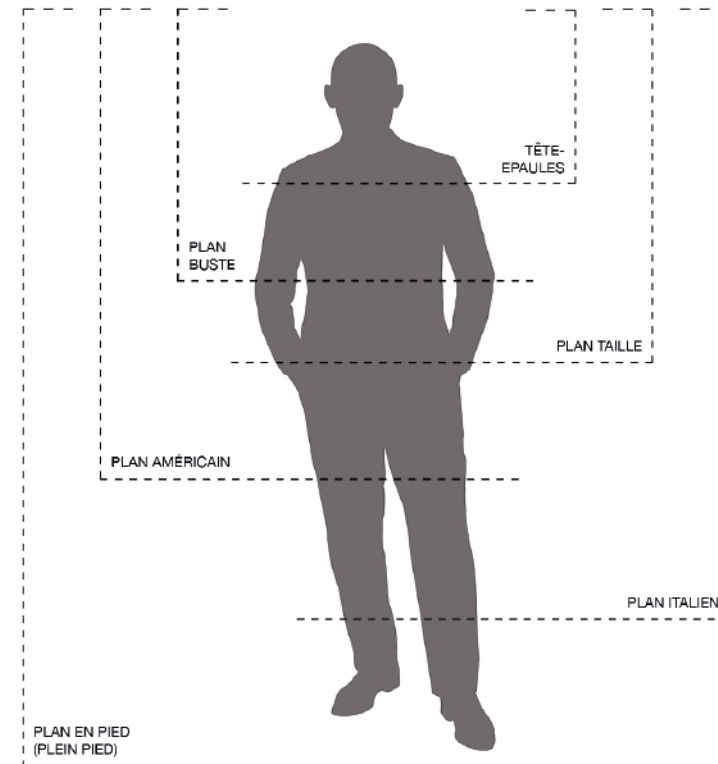
## Pour se filmer :

- + Téléphone portable avec bonne qualité vidéo
- + Réflex numérique
- + Caméra
- + Micro en plus de la caméra si vous avez

## Pour la prise de vue :

- + Format portrait (vertical) pour les réseaux
- + Appareil posé au niveau des yeux
- + Plan épaules, plan buste ou plan taille pour la réponse aux questions mais pas en dessous
- + Plans au choix pour les vidéos montrant l'action
- + Si possible au moins 2 à 3 prises de vues par scène, afin d'avoir un trop de matière plutôt que pas assez.

Attention la vidéo sera ensuite coupée pour un format carré, essayez d'en tenir compte lors des prises de vue.



# Environnement

*Le soleil fait des merveilles*

## Eclairage :

- + Se filmer de jour avec si possible de la lumière naturelle qui entre dans la pièce.
- + Eviter d'avoir la lumière dans votre dos, préférez une lumière douce venant de devant et éclairant votre visage.
- + Attention donc à ne pas être à contre jour afin que l'on voit bien votre visage.
- + Éclairer avec une lumière artificielle si trop sombre malgré tout, l'idéal est de mettre un éclairage doux entre vous et la caméra.

## Ambiance :

- + Se filmer de préférence en intérieur pour les réponses aux questions pour éviter les bruits ambiants. Prise de vue possible en extérieur dans un endroit calme.
- + Fond plutôt clair, si possible peu encombré, possibilité d'un ou deux éléments de décoration (cadre, plante...).
- + Eviter les bruits de fonds lors de la réponse aux questions.

**Le plus efficace est de faire quelques tests rapides en vous filmant pour voir le résultat avant de tout enregistrer.**



# Interview

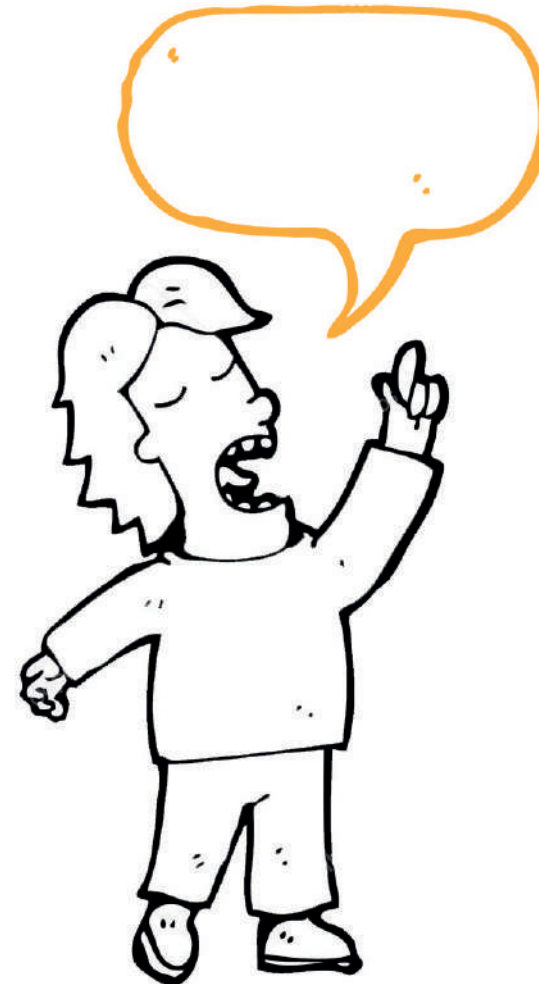
*Pas de pression, ici on kiffe*

## Élocution :

- + S'exprimer de manière claire en articulant.
- + Ne pas parler trop rapidement.
- + Préférer des blancs de respiration plutôt que des «euuhh» à la fin des phrases. Pas de panique on le fait tous, simplement à garder en tête :)
- + Faire des réponses assez concises, la vidéo durera 1min maximum.
- + La réponse à la 3ème question sera plus longue, les 2 premières question seront plutôt d'introduction.

## Expression :

- + Soyez naturel et détendu, dites vous que vous vous adressez à des gens aussi sympas que vous !
- + Établissez une connexion avec votre audience, comme si vous leur parliez physiquement (regard, sourire, air enjoué) : vous présentez votre belle action et c'est cool :)
- + Ne pas hésiter à utiliser les mains de temps en temps pour accompagner les phrases.





# Overview

*Toujours du kiffe, rien que du kiffe*

L'idée ici est d'agrémenter l'interview de courtes séquences vidéos, quelques photos éventuellement mais préférez le format vidéo qui sera plus dynamique et s'intégrera mieux à l'ensemble. Cela peut-être des séquences que vous avez déjà, ou bien de courtes scènes à ajouter aux réponses de l'interview.

## Conseils pour les séquences :

- + De même que pour la réponse aux questions, filmez dans la mesure du possible de jour, avec un bon éclairage.
- + Évitez de filmer en marchant. L'idéal est de poser l'appareil sur un endroit fixe pour chaque scène, ou bien demander à quelqu'un de vous filmer. Cela afin d'avoir une vidéo stable.
- + N'hésitez pas à varier les angles en filmant parfois de près, parfois d'un peu plus loin.
- + Si possible filmez une même action sous différents angles. Prenons l'exemple d'une préparation de repas, cela peut-être un plan large de la personne préparant, et un plan rapproché sur les mains de la personne coupant des légumes).





### QUESTION #1 (environ 10s)

## Quelques mots sur toi ?

Votre nom, âge éventuellement, ce que vous faites (métier, passion, asso...) où vous habitez/êtes en ce moment, possibilité de décrire brièvement.

*(ex : Paris > notre bonne vieille capitale, beaucoup plus calme en ce moment et c'est plutôt agréable  
ex Normandie > Il y a beaucoup d'arbres ici, tellement ressourçant; etc.)*

### QUESTION #2 (environ 10s)

## Ton petit kiffe du moment ?

Dans l'idée de diffuser une vague vraiment positive, quelque chose que vous aimez faire en ce moment, cela peut justement être grâce à toute cette période particulière, et qui inspirera probablement d'autres :)

*(ex : J'ai beaucoup plus de temps pour moi en ce moment, ce qui me permet de lire enfin tous les bouquins que j'avais listé*

*ex : je cuisine beaucoup, c'est génial et je m'étonne moi-même des résultats*

*ex : Je passe beaucoup plus de temps avec mes proches, que ce soit physiquement ou par téléphone; etc)*

### QUESTION #3 (environ 20s)

## Ton action qui fait du bien ?

Elle peut être aussi bien à titre personnel qu'au sein d'une structure. La portée peut être sociale ou environnementale, toucher quelques personnes ou beaucoup, peu importe. Ce que nous cherchons à faire ici est montrer que cela est possible, et inciter d'autres personnes à agir en donnant même ne serait-ce que quelques minutes de leur temps. Le projet Will for Change est d'ailleurs à l'origine centré sur des actions faciles à mettre en place, pensant que si chacun donne seulement quelques minutes de son temps, l'impact peut être très grand (plus de détails sur <https://willforchange.fr/>).

La vidéo finale devra dans l'idéal tenir sur 1:30min, en comprenant l'ajout des scènes de votre action ainsi que les séquences de post-production (introduction, animations...)



Cliquez sur le player pour voir un exemple

**MERCI**

**Et faisons  
briller le  
soleil !**

