



## 7 CONSEILS POUR UN JEU D'ACTEUR NATUREL

### 1 - SE PROJETER

Comment vous comporteriez-vous dans une certaine situation lorsque vous savez qu'il n'y a personne autour de vous? Personne pour vous analyser ou vous juger? Si vous pouviez réellement être vous même et agir naturellement. Mettez-vous dans la peau du personnage, pensez que les situations vous arrivent réellement et réagissez en conséquence.

### 2 - COMPRENDRE

Lisez le scénario entièrement et à plusieurs reprises. Vous devez avoir une vision globale de l'ensemble du film, comprendre les ressorts de l'histoire, les liens entre les personnages. Chaque personnage a un caractère, une personnalité ainsi qu'un but à atteindre. Rapprochez-vous du metteur en scène et du réalisateur et n'hésitez pas à poser des questions sur les caractéristiques spécifiques du rôle que vous allez incarner.

### 3 - SE CONCENTRER

Videz votre esprit de toutes vos pensées, oubliez votre moi individuel. Oubliez votre existence, vos tracas et vos obligations. Concentrez-vous simplement sur la scène et sur vos dialogues. Pratiquez des exercices de méditation ou tout ce qui peut vous aider à vous mettre en condition. Développez votre propre rituel ou routine pour vous préparer.

### 4 - RESPIRER

Prenez le temps de respirer et de vous installer dans la peau du personnage. Efforcez-vous de ralentir votre rythme de diction et pensez à moduler votre voix en fonction de la scène. Ne craignez pas que le spectateur vous trouve trop lent, au contraire. Redressez-vous, contrôlez votre posture et vos mouvements. Prenez de grandes respirations et ressentez votre énergie.

### 5 - SE CONNECTER

Se transporter dans cet autre univers, où ce personnage est réel, fait de chair et de sang, avec une histoire, des émotions profondes, des moments de joies, des moments difficiles. Voir à travers ses yeux, pleurer et rire avec lui, ressentir ses émotions en soi, et les vivre.

### 6 - SE FILMER

Vous vous entraînez tout le temps, et c'est bien. Mais pour bien travailler vos expressions, vous devez pouvoir vous voir, et vous juger. Répétez devant un miroir, ou mieux : filmez-vous pour vous habituer à être devant la caméra.

### 7 - OBSERVER

Regardez les films de vos acteurs préférés en analysant les détails : Jeu d'acteur, comportement, langage corporel, posture, et intonation. Examinez leurs attitudes, comprenez leurs différences et inspirez-vous de leurs techniques

