

Introduction

Votre vie est comme un film. Vous en êtes l'acteur principal, le scénariste, le réalisateur, le directeur de casting et le directeur photo¹.

Acteur de votre histoire personnelle, vous en tenez le premier rôle. Vous en êtes le héros. Votre histoire, vous pouvez en changer le scénario, pour vivre ce que vous voulez vraiment. Vous êtes le réalisateur du film de votre vie : c'est vous qui opérez des choix. Et si aujourd'hui vous lisez ces lignes, ce n'est pas par hasard. Directeur de casting de votre histoire, vous sélectionnez vos amis, vos partenaires, vos associés, les personnes qui auront un rôle majeur dans votre vie, et celles qui auront un rôle secondaire. Vous êtes enfin le directeur photo de votre existence : vous pouvez rendre votre vie lumineuse et éclairante.

La méthode C.A.M.E.R.A. peut vous permettre de faire de votre vie un film à succès, dans le domaine que vous voulez, professionnel ou personnel.

Cette méthode est née de deux constats faits au cours de quinze années passées dans le monde de la télévision. En casting, sur 500 000 personnes souhaitant être repérées et réussir, seules 3 % y parviennent. Elles ont à chaque fois le même comportement et le même état d'esprit... C'est le 1^{er} constat. Les 97 % autres, celles qui échouent, ont droit elles aussi de réussir, mais il leur manque des clés. C'est le 2nd constat.

Ces clés sont révélées dans la méthode C.A.M.E.R.A.

1. Directeur photo : responsable, sur un tournage, de l'éclairage, de la lumière.

Votre réussite est basée sur un comportement à avoir : un savoir-faire. Sur un état d'esprit à incarner : un savoir-être. Et sur une façon de les exprimer : un faire-savoir. Et 6 obstacles peuvent entraver votre succès :

- Votre manque de confiance en vous
- Votre difficulté à être vraiment vous, à être authentique.
- Votre manque de motivation.
- Vos émotions négatives.
- Votre méconnaissance de votre vrai rôle dans la vie.
- Votre inaction.

La méthode C.A.M.E.R.A. peut vous aider à dépasser ces 6 problèmes.

Quelques mots pour faire connaissance...

À seize ans, j'ai eu la chance de découvrir le monde du théâtre. Le 6e art a accompagné ma vie par la suite. D'abord comédienne dans différentes troupes, j'ai été formée au Conservatoire National de Région d'Art Dramatique de Lille et suis devenue professeure de théâtre au sein de compagnies, d'écoles, de collèges, d'IUFM, de centres sociaux, de missions locales, d'hôpitaux et de maisons de retraite. J'y ai acquis une certitude partagée par de nombreux comédiens : les exercices de formation de l'acteur sont de véritables outils de développement personnel.

Puis j'ai travaillé pour le 8e et le 7e art, avec ma vie professionnelle au sein de la télévision et du cinéma. À vingt-cinq ans, j'ai découvert le monde de l'audiovisuel en devenant directrice de casting et ai sélectionné pendant 15 ans près de 15 000 candidats, témoins, acteurs et figurants pour de grandes chaînes comme TF1, France 2, France 3, M6, 6ter, W9, D8. Pour recruter ces 15 000 personnes, il a fallu rencontrer près de 500 000 individus... Un ratio drastique qui a interpellé les productions et qui m'a amenée à réfléchir à une méthode à écrire pour aider ceux qui ne parviennent pas à attirer l'attention, qui n'arrivent pas à sortir du lot, qui sont entravés par leurs blocages et qui n'atteignent pas le succès, mais aussi pour aider ceux qui travaillent déjà dans le monde des médias.

Cette approche, éprouvée par des professionnels du théâtre, du cinéma et de la télévision, a intéressé un médecin psychiatre qui m'a soumis l'idée de l'expérimenter auprès d'une cinquantaine de patients que cela intéresserait. Des hommes, des femmes et des adolescents, souffrant, entre autres, de troubles anxieux, d'addictions, de dépression, de bipolarité, de schizophré-

nie, de paranoïa, d'autisme, ont donc utilisé la méthode C.A.M.E.R.A. et ses éclairages bienveillants quant à leur vécu. Au vu des résultats obtenus auprès d'eux, tant sur le plan de la confiance en soi, de l'image de soi, de l'authenticité, de la motivation, des émotions, du stress, de la libération du rôle dans lequel ils étaient enfermés, que dans la découverte de leur rôle-clé dans la vie, il m'a été proposé de partager les lettres de noblesse du succès, reprises sous l'acronyme C.A.M.E.R.A., au personnel soignant, puis au plus grand nombre. Cette méthode est aujourd'hui entre vos mains.

Comment lire la méthode C.A.M.E.R.A. ?

C.A.M.E.R.A. signifie :
Confiance, Authenticité, Moteurs, Émotions, Rôle, Actions.

Six lettres constituant le story-board² de votre réussite.

Vous pouvez lire les épisodes dans l'ordre pour :

- C : développer votre Confiance en vous et avoir une meilleure image de vous.
- A : être Authentique.
- M : retrouver votre Motivation.
- E : comprendre et accueillir vos Émotions, gérer votre stress.
- R : vous libérer du Rôle qui ne vous convient pas et trouver votre vrai Rôle.

Et vous mettre en Action (A) en réalisant les exercices des épisodes.

Vous pouvez également lire les épisodes dans le désordre.

Vous pouvez aussi ne lire que l'épisode qui répond à vos besoins.

- Vous manquez de confiance ? Lisez l'épisode C.
- Vous avez l'impression de ne pas être vraiment vous-même ? Lisez l'épisode A.
- Vous n'êtes plus motivé ? Lisez l'épisode M.
- Vous vivez des émotions négatives ou êtes trop stressé ? Lisez l'épisode E.
- Vous voulez vous libérer d'un rôle qui vous entrave ou de l'image qu'on vous donne et trouver votre rôle-clé dans la vie ? Lisez l'épisode R.
- Vous préférez passer tout de suite à l'action (A) ? Réalisez les exercices...

2. Story-board : document utilisé au cinéma notamment pour planifier les besoins techniques et artistiques des plans constituant le film.

Par souci de confidentialité...

Les prénoms des personnes prises en exemple ont été modifiés.

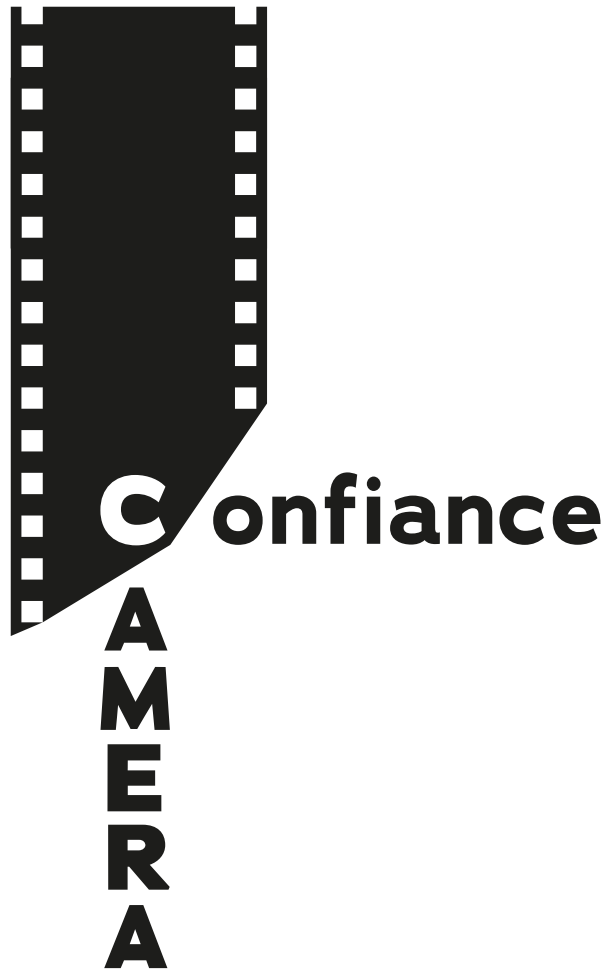
Par souci de compréhension, on représentera par...



les professionnels du cinéma, du théâtre, de la télévision (acteurs, comédiens, candidats de télévision, animateurs, journalistes, producteurs, réalisateurs...).



les conseils, méthodes ou réflexions des professionnels de l'accompagnement (coachs, médecins, psychologues, psychothérapeutes, psychiatres, psychanalystes, philosophes, formateurs...).



Chapitre 1

Avoir une meilleure image de soi

*« Une des clés du succès est la confiance en soi.
Une des clés de la confiance en soi est la préparation. »*

ARTHUR ASHE

L'estime que vous avez de vous, c'est l'estime que vous faites de la distance qui sépare l'image que vous avez de vous, de l'image idéale que vous voudriez avoir.

Plus cette distance est grande, plus vous vous sous-estimez. Plus cette distance est courte, plus votre estime de vous est grande.

Or, se sous-estimer n'est pas vraiment bon : vous vous dévalorisez.



Pour le psychiatre Christophe André, ce qui construit votre estime de vous, c'est d'abord, enfant, de recevoir un amour inconditionnel. Est-ce que vos parents valorisaient vos succès ? Est-ce qu'ils vous blâmaient quand vous échouiez, ou est-ce qu'ils étaient compréhensifs ?

S'ils n'acceptaient pas vos échecs, n'appréciaient pas vos réussites, vous critiquaient ou doutaient de vous, vous avez peut-être du mal aujourd'hui à reconnaître votre valeur.

Ceux qui deviennent des stars de cinéma ou de grands comédiens, et plus généralement ceux qui sont satisfaits de leur vie, ont globalement une bonne, voire une haute estime d'eux-mêmes.

Avoir une bonne image de soi s'apprend.

C'est ce que vous propose la méthode C.A.M.E.R.A.

S'estimer au travers de son seul regard sur soi

Si vous vous sous-estimez, vous avez tendance à porter une attention démesurée aux jugements des autres.

Vous pouvez être hypersensible aux opinions d'autrui, même quand ces opinions sont positives à votre endroit.

Vous avez alors tendance à ne pas croire ou à minimiser les compliments, ce qui peut passer pour de la fausse modestie.

Avec une estime de vous juste, vous allez accepter les louanges sans gêne, et avec humilité.

C'est exactement ce que font les acteurs invités à des festivals et qui reçoivent des prix, ou les animateurs qui arrivent sur les plateaux télévisés sous les applaudissements.

Ils ne sont pas embarrassés d'être honorés, mais ne s'en enorgueillissent pas pour autant. Ils remercient, disent une phrase gentille au public, et enchaînent sur ce qu'ils ont à faire...

En vous sous-estimant, vous pouvez vivre la critique ou le comportement maladroit de vos interlocuteurs comme un rejet ou une blessure. Vous pouvez être ébranlé par un regard en coin ou surréagir à une absence de réaction de l'autre.

Alors qu'avec une bonne estime de vous, vous avez à l'esprit que le jugement d'autrui n'est qu'un simple point de vue, rien de plus.

Pour avoir une bonne image de vous, veillez à choisir un environnement qui partage ce qui est important à vos yeux.

Un animateur télé réussira s'il anime une émission qui véhicule ses valeurs et ses qualités d'humour, d'empathie, de challenge ou d'éthique par exemple.

Là où un autre verra son émission ne pas faire d'audience, si elle ne correspond pas exactement à sa personnalité...

Il en est de même sur le plateau de votre vie.

Si vous évoluez dans un milieu qui ne vous correspond pas fondamentalement, à terme, vous risquez d'échouer ou d'entrer en conflit : soit avec une personne de ce milieu, soit avec vous-même.



Marion en a fait l'expérience. Aujourd'hui réalisatrice, c'est une ancienne comédienne d'une grande institution culturelle française du théâtre. À l'époque, elle évoluait sur les planches chaque soir aux côtés de partenaires passionnés qui vouaient leur vie au théâtre. Elle se « sentait à part ». Marion a vite pris conscience que la demande de productivité était incroyable et qu'elle n'avait pas l'endurance et le goût pour cela. Persuadée que si elle continuait dans cette voie, elle ne serait pas vraiment heureuse dans sa vie, elle a fini par quitter le théâtre pour se lancer dans des projets de cinéma dans lesquels elle s'épanouit désormais.



Action C1

Et vous, quelle image avez-vous de vous ?

Et aux yeux des autres ?

Libérez-vous d'une potentielle mauvaise image de vous que vous avez

Les personnes médiatisées ont une bonne estime d'elles-mêmes. Elles connaissent leur valeur et apprécient généralement leur image.

Pour découvrir si c'est aussi votre cas, entourez intuitivement dans le tableau qui suit, l'affirmation qui vous correspond le plus :

1.	Quand je me regarde dans un miroir, l'image que je vois :	
	A. Me plaît	B. Me déplaît
2.	Quand je pense à la personne que je suis maintenant, je suis plutôt :	
	A. Satisfait	B. Insatisfait
3.	J'accepte les compliments :	
	A. Sans rougir : ils sont mérités	B. En y croyant à moitié : ils sont dits pour me faire plaisir
4.	L'événement le plus marquant de ma vie a été :	
	A. Positif	B. Négatif

5.	Si un inconnu me regarde, j'imagine que ses pensées à mon sujet sont :	
	A. Positives	B. Négatives
6.	Je fais passer les besoins des autres :	
	A. Après les miens	B. Avant les miens
7.	Souvent :	
	A. Je sais dire non	B. Je ne sais pas dire non
8.	Je suis convoqué par mon supérieur :	
	A. Je n'ai rien à me reprocher	B. J'ai dû faire quelque chose de mal
9.	J'exige plus :	
	A. Des autres que de moi	B. De moi que des autres
10.	Je suis le plus souvent mû par des pensées :	
	A. Qui me transportent	B. Qui me freinent

Comptez le nombre de propositions A et B que vous avez entourées :

J'ai entouré propositions A	J'ai entouré propositions B
-----------------------------------	-----------------------------------

Si vous avez entouré plus de propositions A, vous avez globalement une bonne ou une haute estime de vous.

Si vous avez entouré plus de propositions B, vous avez tendance à vous sous-estimer.

Si vous avez entouré autant de propositions A que de propositions B, vous semblez avoir une estime de vous moyenne ou changeante.

Pour découvrir quelle image vous donnez aux autres, entourez dans le tableau qui suit, l'affirmation qui vous correspond le plus :

1.	A. J'ai du mal à me présenter si on me demande de parler de moi	B. Je n'ai aucun mal à me présenter si on me demande de parler de moi
2.	A. Mettre en avant mes qualités me donne l'impression de me vanter	B. Je sais mettre en avant mes qualités avec assurance
3.	A. Je veux me mettre dans un trou de souris face à certaines personnes	B. Personne ne m'intimide, il est rare que je sois déstabilisé
4.	A. J'ai tendance à minimiser mes réussites	B. Je sais mettre en avant mes réussites

5.	A. En fonction des circonstances, je peux penser que je suis quelqu'un de valeur, puis que je suis sans intérêt	B. Le jugement que je porte sur moi est stable. Je sais ce que je vaudrais quelles que soient les circonstances
6.	A. Face à certaines personnes, je me sens nul ou sans grande valeur	B. Quel que soit mon interlocuteur, j'ai conscience de ma valeur
7.	A. Je réfléchis plus de trois secondes pour donner trois de mes qualités	B. Je sais donner trois de mes qualités en moins de trois secondes
8.	A. Si mon interlocuteur me soutient que j'ai tort, je me remets en question (et le futur prouve souvent que j'avais raison)	B. Je sais imposer mon point de vue si je crois que j'ai raison (et le futur m'enseigne parfois que j'avais tort)
9.	A. On tient sur moi des propos contradictoires	B. Globalement, tout le monde pense la même chose de moi
10.	A. On a souvent dit que je manquais de confiance en moi	B. On a souvent dit que j'avais trop confiance en moi

Cumulez le nombre de choix faits dans chaque colonne :

J'ai entouré propositions A	J'ai entouré propositions B
-----------------------------------	-----------------------------------

Si vous avez entouré plus de propositions A, vous donnez vraisemblablement l'image d'une personne à basse estime de soi.

Si vous avez entouré plus de propositions B, vous véhiculez plutôt l'image d'une personne à haute ou bonne estime de soi.

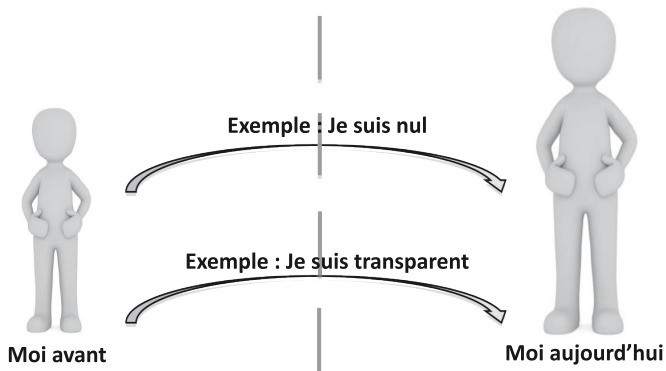
Si vous avez un nombre de choix équivalents, vous pouvez passer pour un individu à l'estime de soi moyenne ou changeante.

Les acteurs et présentateurs télé au succès durable véhiculent généralement une image en accord avec l'image qu'ils ont d'eux.

Y a-t-il un décalage entre l'image que vous avez de vous et l'image que vous véhiculez ?

Pour vous affranchir maintenant d'une éventuelle mauvaise image de vous que vous pourriez avoir, dessinez sur une feuille deux bonshommes et écrivez les phrases dévalorisantes (que vous avez pu entendre ou que vous pensez de vous) en faisant en sorte que ces phrases les relient (voir exemple page suivante).

FAIRE DE VOTRE VIE UN FILM À SUCCÈS



Puis répondez au tableau ci-dessous, avant de découper votre feuille en deux afin de briser symboliquement les liens négatifs représentés par ces phrases qui vous enchaînent à cette mauvaise image de vous :

Pourquoi dire que vous êtes... (ex. : nul, transparent ?)	
Comment savez-vous que vous êtes (ex. : nul, transparent) ?	
Qui vous a dit cela ?	
En quoi êtes-vous (ex. : nul, transparent) ?	
Quel comportement (que vous avez eu) vous fait dire que vous êtes (ex. : nul, transparent) ?	
Trouveriez-vous que je suis (ex. : nul, transparent) si j'avais le même comportement que vous ?	
Oui	Non

Quand sentez-vous que vous êtes (ex : nul, transparent) ?
Dans quelle situation/environnement vous jugez-vous ainsi ?
Avec qui vous trouvez-vous (ex. : nul, transparent) ?
Depuis quand vous trouvez-vous (ex. : nul, transparent) ?
La 1^{re} fois que vous vous êtes senti (ex. : nul, transparent), que se passait-il dans votre vie ?
Que se passe-t-il juste avant que vous vous sentiez (ex. : nul, transparent) ?
Que se passe-t-il juste après que vous vous sentiez (ex. : nul, transparent) ?
Quels avantages pourriez-vous avoir à vous trouver encore (ex. : nul, transparent) ?
Quels inconvénients rencontrez-vous en vous trouvant (ex. : nul, transparent) ?
Comment pourriez-vous vous sentir moins (ex. : nul/transparent) ?
Comment vous sentiriez-vous alors ? (ex. : fort, charismatique)