

## Directives et conseils pour le tournage de la vidéo

### IMPORTANT :

- **NE DONNEZ PAS** votre nom de famille, ni celui des autres personnes mentionnées dans votre histoire, ni le nom de votre centre de greffe.
- **Assoyez-vous devant un arrière-plan neutre, sans publicité ni élément de marketing** afin que l'accent soit mis sur vous et vos paroles.
- **Assurez-vous qu'il n'y a pas de rétroéclairage.** C'est souvent le cas lorsqu'on se place dos à une fenêtre.

### 1. Vêtements

- a. Portez le haut qui vous plaît le plus et gardez des pantalons de pyjama si vous le souhaitez, car l'auditoire ne verra que votre tête et votre torse. Le plus important, c'est d'être à votre aise.

### 2. L'éclairage, un élément clé

- a. La source d'éclairage devrait se situer devant vous, à côté de vous et non derrière vous.
- b. Habituellement, un éclairage abondant donne de meilleurs résultats.

### 3. Positionnement de la caméra

- a. Selon l'outil utilisé pour l'enregistrement (p. ex. téléphone intelligent, ordinateur portable ou tablette), vous devrez placer celui-ci de façon à ce que votre visage y apparaisse sous son meilleur jour. Les arrière-plans simples sont à privilégier afin de ne pas distraire l'auditoire et de le garder concentré sur le sujet principal : vous. En général, les gens aiment se filmer à leur table de cuisine, sur le sofa ou dans leur bureau à la maison.
- b. Il est important d'effectuer le tournage dans une pièce et une position où vous vous sentez à l'aise.

### 4. Son

- a. Pendant l'enregistrement, assurez-vous qu'il n'y a personne d'autre dans la pièce. Cela permettra d'optimiser la qualité sonore. Parlez clairement, assez fort tout en articulant bien.

### 5. Utilisation de la barre d'espacement

- a. Regardez toujours dans la direction du dispositif d'enregistrement. Regardez directement la caméra. Lorsque vous êtes prêt à commencer l'enregistrement, appuyez sur la barre d'espacement. Pour l'interrompre, appuyez de nouveau sur celle-ci. C'est aussi simple que ça! Évitez de regarder vers le bas lorsque vous appuyez sur la barre d'espacement. N'oubliez pas de garder les yeux sur l'objectif, c'est-à-dire la caméra.

### 6. Utilisation des messages-guides

- a. Lorsque vous utilisez les messages-guides complets au début de chaque segment, cela nous aide puisque nous pouvons ainsi vérifier que la vidéo respecte la loi sur les données médicales des États-Unis (*Health Information Portability and Accountability Act*) et qu'elle ne présente pas de problèmes d'éthique. En outre, cela nous permet d'étiqueter les vidéos à l'intention des auditeurs à la recherche d'histoires semblables à la vôtre.

### 7. Amusez-vous bien!

- a. Il s'agit de votre histoire à vous, alors amusez-vous en la racontant!