

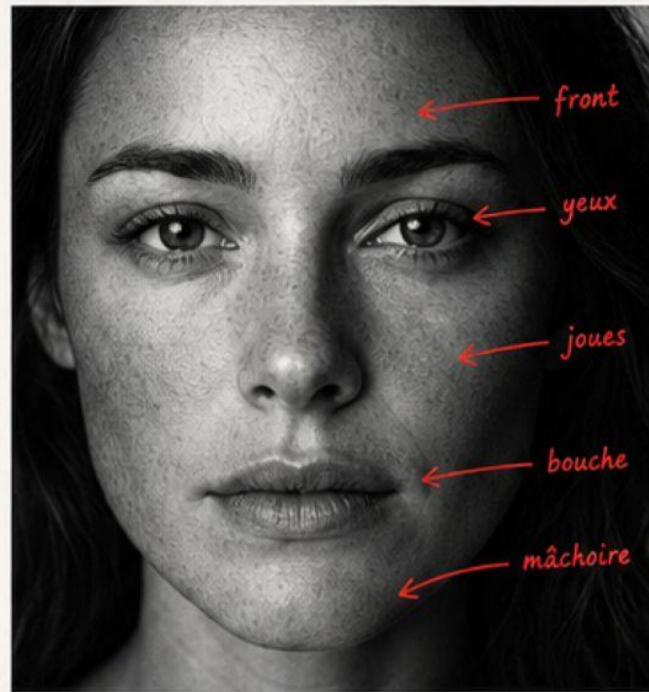
# face grammar

le visage comme partition

## FACS

Facial Action Coding System  
un langage musculaire universel  
pour diriger l'émotion avec précision.

Action Units  
combinaisons d'unités  
qui créent l'expression.



à sauvegarder



moins d'adjectifs.  
plus de précision.  
diriger, pas décrire.

### CARTE DU VISAGE



- FRONT  
sourcils  
front
- YEUX  
paupières  
regard
- JOUES  
joues  
pommettes
- BOUCHE  
lèvres  
commissures
- MÂCHOIRE  
menton  
masséter

### AUS CLÉS

- AU1 sourcils internes  
haussement interne
- AU4 tension  
abaissement /  
froncement
- AU6 joues  
plissement orbiculaire
- AU12 sourire  
tirer les commissures
- AU15 commissures  
tirer / abaisser
- AU23 lèvres  
serrer / presser

### sourire sincère

AU6 + AU12



- ✓ plissement des yeux (AU6)
- ✓ joues qui montent
- ✓ commissures qui s'étirent (AU12)
- ✓ authentique, chaud, vivant

les yeux signent la vérité.

### sourire social

AU12 seul



- ✓ pas de plissement des yeux
- ✓ joues quasi stables
- ✓ sourire de bouche uniquement
- ✓ polis, mais souvent vide

ça se voit.

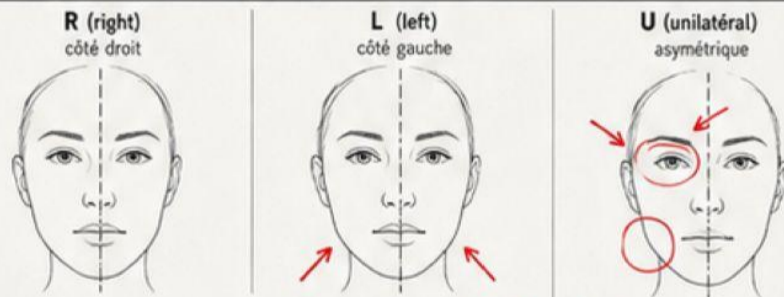
### INTENSITÉ A B C D E



discret ← → intense

une émotion se règle comme un volume.

### LATÉRALITÉ R / L / U



spécifier le côté et le degré d'asymétrie.

### COMBINER POUR CRÉER

<b>mélancolie</b> AU1 + AU4 + AU15				regard bas, tension interne, commissures abaissées.
<b>détermination</b> AU4 + AU7 + AU23				concentration, paupières serrées, lèvres pressées.
<b>émerveillement</b> AU1 + AU5 + AU26				sourcils hauts, yeux ouverts, bouche légèrement ouverte.

### RÈGLES D'OR

- ✓ fixer l'identité.
- ✓ varier l'expression.
- ✓ préciser l'intensité (A-E).
- ✓ indiquer R / L / U.
- ✓ toujours lier à l'intention.
- ✓ nommer ce que vous évitez.

précision = crédibilité.

### À ÉVITER

- ✗ sourire sans AU6.
- ✗ symétrie parfaite.
- ✗ trop d'AU contradictoires.
- ✗ intensité non précisée.
- ✗ yeux oubliés.
- ✗ mots vagues (beau, triste, intense...).

le flou produit du faux.

### MANIFESTE

la machine exécute.  
la direction donne le sens.  
votre précision crée l'émotion.  
diriger, c'est choisir.  
choisir, c'est marquer.

### LA FORMULE

intention (PAD) + AU (code + intensité) + latéralité (R/L/U) + corps / mouvement (Laban) + contexte / lumière / cadre

votre partition.

# laban motion deck

*Le mouvement n'est pas décoratif. il raconte.*



à sauvegarder



un mémo pratique pour ancrer l'intention et guider la caméra.

*il ne marche pas. il avance avec une intention.*

## huit qualités pour diriger un mouvement.

Le système Laban Effort transforme une action en intention. Choisissez. Combinez. Dirigez.

**LES 4 AXES DE L'EFFORT**

direct / indirect  
le chemin du mouvement.

léger / fort  
le poids et l'énergie.

soutenu / soudain  
la gestion du temps.

libre / contenu  
le niveau de contrôle.

<p><b>01 Glide</b> glisser, couler</p> <p>fluide, continu, sans effort.</p>	<p><b>02 Press</b> presser, pousser</p> <p>poids dirigé, persistant.</p>	<p><b>03 Float</b> flotter, s'élever</p> <p>léger, suspendu, aérien.</p>	<p><b>04 Punch</b> frapper, percuter</p> <p>direct, explosif, puissant.</p>
<p><b>05 Wring</b> tordre, essorer</p> <p>spirale, torsadé, intérieur.</p>	<p><b>06 Dab</b> toucher, appuyer</p> <p>léger contact, bref.</p>	<p><b>07 Flick</b> fouetter, projeter</p> <p>rapide, élastique, bref.</p>	<p><b>08 Slash</b> trancher, tailler</p> <p>découper l'espace, net.</p>

*mélangez pour créer votre vocabulaire unique.*

**LA MATRICE EFFORT**

chaque qualité = un point dans cet espace.  
*chaque mouvement = une trajectoire.*

**TENSION → RELÂCHEMENT**

- préparer une intention claire.
- accumuler l'énergie, poids, direction.
- libérer. laisser l'espace respirer.

*une scène vit entre tension et relâchement.*

**MOUVEMENT DE CAMÉRA**

fixe, push in, dolly lat., pan, follow, handheld

- la caméra participe au même effort.
- alignez le mouvement du sujet et celui de la caméra.
- évitez les contre-efforts inutiles.

*caméra et corps doivent parler la même langue.*

**EXEMPLES DE COMBINAISONS (LA SIGNATURE D'UNE SCÈNE)**

Glide + Press avancer avec gravité	Wring + Press torsion qui pousse	Float + Flick s'élève puis projette	Dab + Press contact puis appui	Press + Slash charge puis tranche	Dab + Flick toucher puis jaillir	Float + Glide flotter en continu	Slash + Punch trancher puis frapper
---------------------------------------	-------------------------------------	--	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--

*Les combinaisons orientent l'émotion et structurent la scène.*

**CHECKLIST IA VIDÉO**

- verrouiller trajectoire du sujet
- préciser l'énergie (effort)
- éviter pieds qui glissent
- lier visage et corps
- respecter rythmes et pauses
- cohérence caméra / sujet
- intention lisible du début à la fin

**PIPELINE D'INTENTION**

*clarté de l'intention = clarté du résultat.*

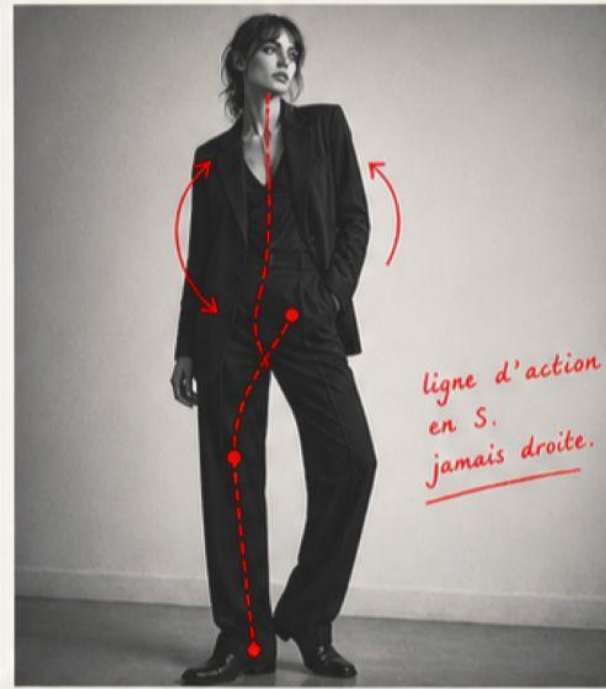
**CREATIVE AI.**  
CreativeAI.fr

# pose anatomy

la crédibilité commence par l'asymétrie.

Le corps raconte avant les mots.  
Chaque pose est un équilibre instable.  
Le déséquilibre contrôlé crée la vie.

*éviter la pose parfaite.  
chercher la vie.*



à sauvegarder

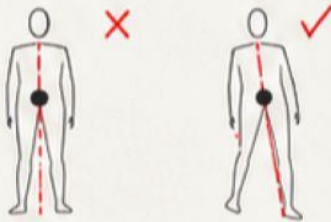


un mémo pour créer des poses crédibles et vivantes.

*il ne marche pas.  
il avance avec une intention.*

## 01 poids

le poids du corps ne se partage jamais à 50/50.



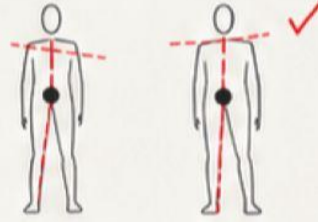
- une jambe porte le poids.
- l'autre se détend.
- hanches et genoux s'ajustent.



*poids à gauche, jambe droite libre.*

## 02 épaules

les épaules contre-balancent les hanches.



- épaules opposées aux hanches.
- une plus haute, l'autre plus basse.
- crée une spirale naturelle.



*épaule droite plus haute.*

## 03 mains

des mains occupées racontent une intention.



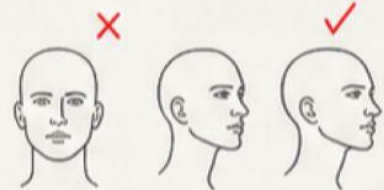
- ne jamais laisser les mains flotter.
- toucher, tenir, soutenir, cacher.
- chaque geste a un motif.



*main dans la poche. intention : détente.*

## 04 regard

le regard hors caméra ouvre l'espace.



- hors caméra = mystère.
- suit une ligne dans l'espace.
- jamais regarder l'objectif.



*regard hors cadre. laisse imaginer.*

## raide vs vivant

### raide

symétrique, fermé, sans intention.



- équilibre parfait
  - épaules à niveau
  - mains le long du corps
  - regard frontal
  - émotion plate
- ça se voit.*

### vivant

asymétrique, ouvert, intention claire.



- poids décalé
  - épaules décalées
  - mains occupées
  - regard ailleurs
  - tension contrôlée
- ça se sent.*

## 5 repères clés

- 1 ligne d'action crée un S ou une diagonale.
- 2 poids une jambe porte, l'autre répond.
- 3 contre-poids épaules vs hanches.
- 4 mains un motif clair.
- 5 regard hors caméra, avec direction.

*une pose crédible n'est presque jamais symétrique.*

## six poses de base à maîtriser

### 01 contrapposto



- poids sur une jambe
- hanche opposée relâchée
- ligne en S

### 02 nonchalance parisienne



- épaule relâchée
- tête légèrement inclinée
- attitude détendue

### 03 mains dans les poches



- épaules basses
- poids décalé
- intention : détente

### 04 appui contre un mur



- un appui stable
- jambe croisée ou pliée
- cassure du buste

### 05 marche figée



- un pied en avant
- corps en transition
- énergie en mouvement

### 06 assise désinvolte



- buste incliné
- jambes non parallèles
- mains naturelles

## CHECKLIST IA IMAGE — POSE CRÉDIBLE

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> asymétrie marquée   | <input checked="" type="checkbox"/> regard hors caméra              |
| <input checked="" type="checkbox"/> poids sur une jambe | <input checked="" type="checkbox"/> ligne d'action en S / diagonale |
| <input checked="" type="checkbox"/> épaules décalées    | <input checked="" type="checkbox"/> cassure du buste                |
| <input checked="" type="checkbox"/> mains occupées      | <input checked="" type="checkbox"/> respiration dans la posture     |

## À ÉVITER

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> pose parfaitement symétrique | <input checked="" type="checkbox"/> deux pieds à plat, parallèles |
| <input checked="" type="checkbox"/> mains le long du corps       | <input checked="" type="checkbox"/> bras croisés fermés           |
| <input checked="" type="checkbox"/> regard caméra                | <input checked="" type="checkbox"/> raideur du cou                |
| <input checked="" type="checkbox"/> épaules à niveau             | <input checked="" type="checkbox"/> pas de tension dans le corps  |

## PENSEZ : INTENTION > POSTURE

avant de poser le corps, décidez pourquoi il est là.  
chaque pose = une réponse à une intention claire.

