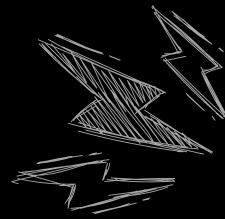


ADULT'essence

PROJET PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

CLARA
BROUSSIER 3P2



ou l'art d'avoir vingt ans.



SOMMAIRE

1	RÉFLEXION	10	PISTES À EXPLORER	10	OBJECTIFS & RÉSULTATS
5	CONCEPT	11	TEXTE D'INTRODUCTION	11	DESTINATAIRES
6	DESCRIPTION	12	QUESTIONS EN 5 PARTIES	12	MOTIVATIONS
7	VISION D'ENSEMBLE	15	TEXTE CONCLUSION	13	TERMINOLOGIE PROFESSIONNELLE
8	SYNOPSIS	16	CONCEPTION VISUELLE	14	CONCLUSION
9	PLAN	18	PLAN DE STRUCTURE NARRATIVE		



REFLEXION

Arrivée en 3^e et dernière année de BUT Information-Communication, j'arrive à la fin d'une période cruciale de ma vie, où un premier cycle d'études supérieures s'achève, marquant la fin pour moi d'un premier grand chapitre.

Cette période charnière de notre jeunesse où l'on doit faire des choix décisifs, choisir un avenir, un métier, mais avant tout qui nous voulons devenir, remet constamment en lumière ma difficulté à décider pour moi-même, et cela même à 20 ans, après le travail personnel que j'ai pu réaliser.

Depuis toujours, le choix représente une montagne : à la fois promesse et vertige. Choisir c'est oser, découvrir et se surpasser... mais c'est aussi accepter la possibilité de faire le mauvais choix, de se tromper et peut-être, d'échouer puis de regretter.

Et « Spoiler alert », ça fait peur.



En parlant autour de moi, à mes proches, mes amis, ma famille, mais aussi à des connaissances croisées au fil des années, je me suis rendu compte que ce questionnement n'était pas seulement personnel, mais que nous étions tous concernés. À tout âge, même à 50 ans, beaucoup cherchent une forme de guidance, une manière d'apaiser cette angoisse du choix et du devenir existentielle.

J'ai pu ressentir l'impression que nous sommes tous dans la quête de quelque chose de plus grand, de QUI nous sommes réellement.

Nous croyons souvent que la vingtaine est uniquement un moment où l'on « choisit une voie », alors qu'en réalité c'est une période où nous tentons de répondre à des questionnements plus profonds :

Qui suis-je réellement ?

Comment trouver ma place dans un monde qui change plus vite que moi ?

Qu'est-ce que j'attends de la vie ?

REFLEXION

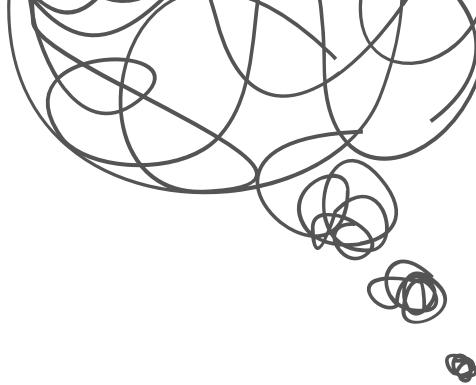
La réalité, c'est que nous n'aurons jamais de réponse définitive à ceci, jamais. De nouveaux, cette idée-là est effrayante pour de jeunes personnes démarrant finalement seulement leur vie.

Mais cette idée est aussi libératrice, parce que cela signifie que l'on doit apprendre à avancer malgré les zones d'ombre, malgré les jugements, malgré les doutes, et malgré les limites que l'on s'impose à soi-même.

A 15 ans, j'ai traversé une période très difficile (phobie scolaire, anxiété aiguë, dépression) une longue traversée qui a duré quatre ans, avec des rechutes, et qui m'a transformée en profondeur. Je n'aime pas matériellement parler de cette partie de ma vie, mais elle est essentielle pour comprendre ma vision actuelle : cette dernière fait partie de moi, de qui je suis.

Cette épreuve m'a forcée à consulter des professionnels, à me confronter à moi-même, et surtout à comprendre que la souffrance, le doute, le sentiment de décalage ne sont pas des anomalies individuelles : ce sont des expériences humaines universelles. J'ai alors observé que beaucoup autour de moi, traversaient aussi des périodes de fragilité : parfois silencieuses, parfois minimisées, parfois totalement invisibles.

Si ces moments ne sont pas pris au sérieux, accompagnés, accueillis, ils finissent par resurgir plus tard, parfois à un âge où l'on croyait avoir tout construit. Je pense souvent à ces personnes qui, à 40 ou 45 ans, avec un CDI et des enfants, s'effondrent soudain en burn out. Ce n'est pas un hasard : c'est une nouvelle prise de conscience qui se présente, un écho d'une étape non explorée plus tôt.



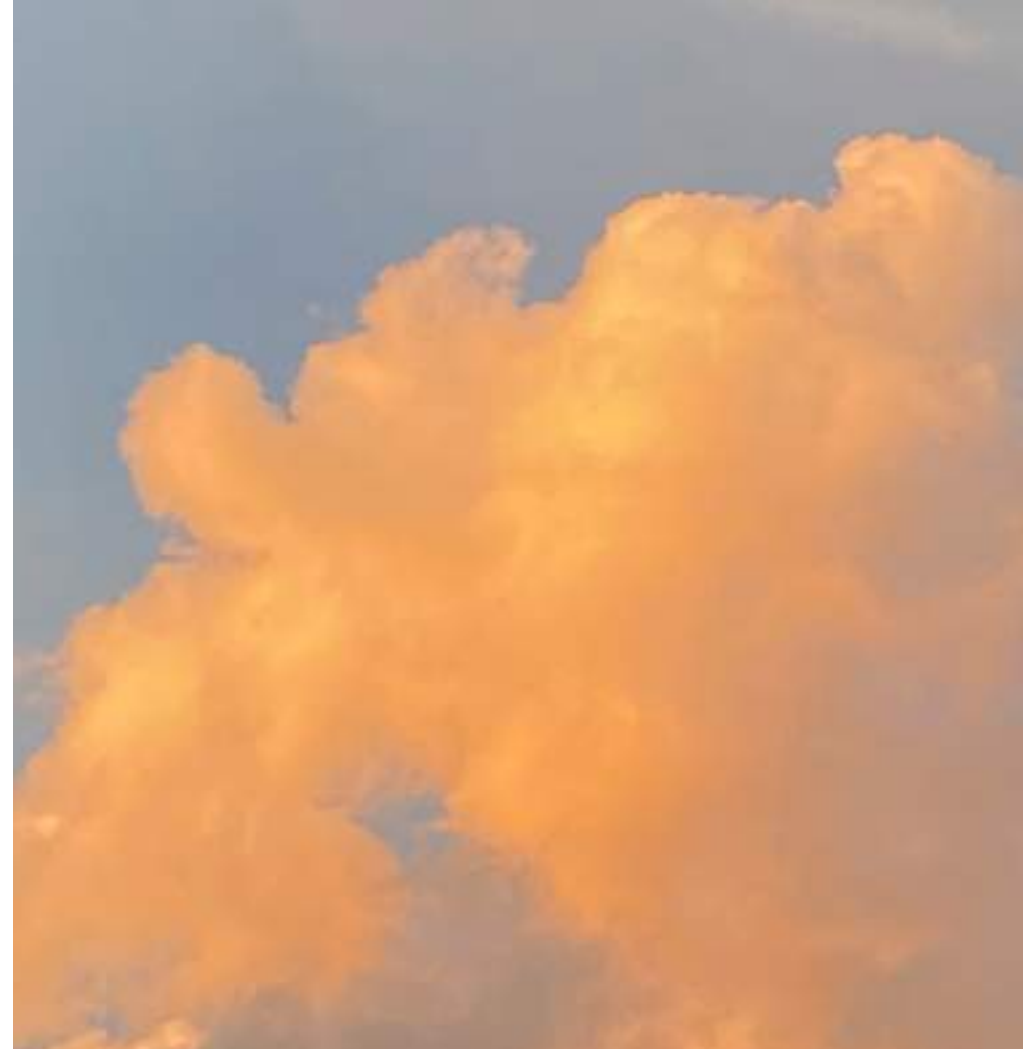
REFLEXION

Aujourd'hui, du haut de mes 20 ans, je n'ai pas la prétention de tout savoir. Mais ce que j'ai compris, c'est que parler de ces étapes est vital. Savoir qu'on a le droit de dire "ça ne va pas", le droit de demander de l'aide, le droit d'être accompagné : ça change tout. Et si cela était normalisé dès la vingtaine (et d'ailleurs dès le plus jeune âge), peut-être traverserions-nous tous ce passage avec un peu moins de peur et un peu plus de douceur.

Régulièrement, quand j'échange avec les personnes de mon âge, je me sens parfois en décalage. Quand ils expriment leurs ressentis, j'ai parfois envie de leur dire « oh ! regarde le chemin parcouru », « prends une respiration », « prend de la distance et soit tolérant avec toi-même ». Et je pense que cela, ma manière de penser, vient de ce que j'ai vécu et de la conscience que ces années m'ont forcée à développer, et c'est quelque part finalement une chance !

Alors je me suis dit :

*Pourquoi ne pas créer quelque chose qui
pourrait offrir à d'autres ce que j'aurais aimé
avoir ?*



Un petit documentaire sensible, humain, où chacun pourrait entendre des récits d'évolution, de doutes, de petites victoires, d'expériences qui font grandir. Une vidéo qui dirait : « tu n'es pas seul. La confusion fait partie du chemin. Et c'est beau, finalement. ».

REFLEXION

La vingtaine est ainsi un passage intense, délicat mais surtout fondateur. C'est le moment où l'on fait, pour la première fois, ses propres choix ; parfois avec clarté, souvent dans le flou. J'ai envie de montrer à travers le recueil des autres, que cette période, malgré sa lourdeur, est profondément humaine et universelle.



CONCEPT



Le passage à la vingtaine, c'est un moment de flottement et de trouble, de recherche de soi, de peur du futur car on quitte l'adolescence sans encore comprendre l'âge adulte. Mais c'est aussi un moment d'excitation et de premières vraies libertés à savourer.

Je souhaite adopter une vision juste et sensible de cette période cruciale de la construction de soi. J'aimerais ainsi faire un mélange entre un portrait générationnel et une exploration intime, avec une volonté de créer une bulle de confiance, un espace de parole sincère. Croiser témoignages personnels, voix off introspectives et plan de coupes évocateurs donnera une texture émotionnelle riche, entre la confession et la réflexion.

Ce documentaire pose un questionnement simple mais essentiel :

Comment vit-on intérieurement le passage de l'adolescence à l'âge adulte ?

Cette période de la vingtaine où l'on apprend à se construire, à se perdre, puis à se (re)trouver.



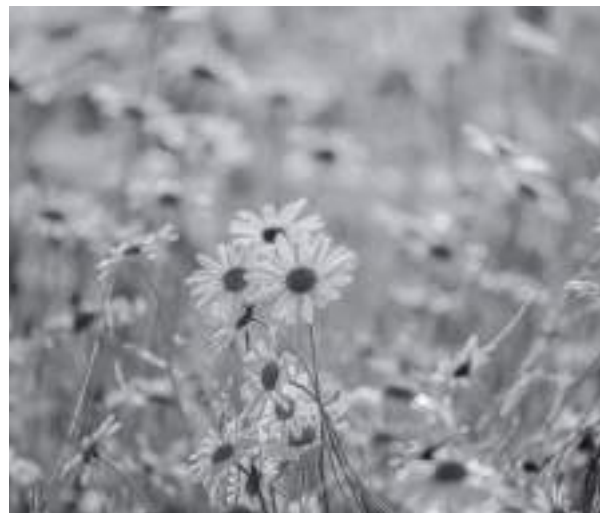
DESCRIPTION



Adult'essence OU l'Art d'avoir vingt ans est un documentaire sur la transition de l'adolescence à l'âge adulte, centré sur la construction de soi, à mi-chemin entre récit individuel et réflexion collective. Il aborde des thèmes comme la santé mentale, les émotions ou encore l'avenir, à travers le regard d'étudiants, jeunes adultes, qui vivent cette transition. La narration, portée par une voix off, accompagne ces témoignages en leur donnant une profondeur émotionnelle et conceptuelle.

D'une durée de 10 à 15 minutes dans l'idéal, ce court film est pensé comme un concentré d'expériences humaines. Le visuel reposera sur des plans serrés, des détails, des paysages universels, des visages, des gestes, des instants du quotidien.

Le montage privilégiera la sensibilité : lenteur, accélérés, ruptures, superpositions de sons et de voix.



VISION D'ENSEMBLE



A travers ce documentaire, je souhaite que chacun puisse se retrouver, à un moment donné de sa vie, dans ce qui est amené face à lui. Je souhaite que le spectateur puisse ressentir un sentiment de reconnaissance, qu'il puisse simplement se dire pendant quelques secondes « Ah, ça, je l'ai vécu. Moi aussi. ».

Le but est que ce documentaire puisse être perçu comme un refuge, comme un moyen de mettre des mots sur ses maux. Un lieu où l'on comprend que les doutes de la vingtaine ne sont pas une anomalie, mais un passage naturel, légitime, humain. Je veux créer de l'émotion chez le spectateur, mais aussi une forme de lucidité qui pousse à le faire réfléchir à son propre chemin.

Le but n'est pas d'apporter une réponse, mais d'offrir un miroir et, peut-être, un peu de réconfort.

SYNOPSIS

La vingtaine, c'est ce moment fragile entre l'enfance que l'on quitte et l'âge adulte que l'on n'ose pas encore habiter. On se découvre et l'on prend conscience de qui l'on est vraiment, du moins nous essayons. Nous avançons à tâtons, avec des rêves flous, des peurs invisibles, des envies contradictoires. On se cherche, on s'invente, on se perd, puis on se retrouve et on recommence.

Mais, ce que la plupart oublie dans ce monde où tout va trop vite et, dans lequel nous sommes conditionnés à avancer sans regarder derrière nous, c'est de prendre un arrêt, marquer un stop.

UN ARRÊT POUR COMPRENDRE
SON « ESSENCE ».

UN ARRÊT POUR
REGARDER.

☆☆☆
UN ARRÊT POUR
PRENDRE LE TEMPS.

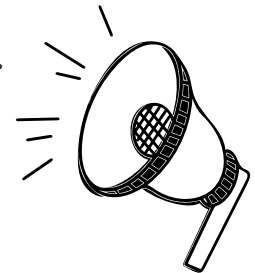


Cette étape est universelle mais souvent tue.

Moi, personne ne m'avait prévenu, néanmoins, elle continue de me surprendre autant par sa dureté que par sa beauté.

C'est ce chemin que je veux illustrer avec **Adult'essence** : une odyssée faite de doutes, de chutes, de victoires, en somme : de l'histoire de chacun.

**C'est un voyage intime mais universel.
C'est l'art d'avoir vingt ans.**



PLAN



Partie intro, plan large, voix off :
Introduction du concept : avoir
20 ans, c'est arriver à une partie
de sa vie où... (voix off : moi)



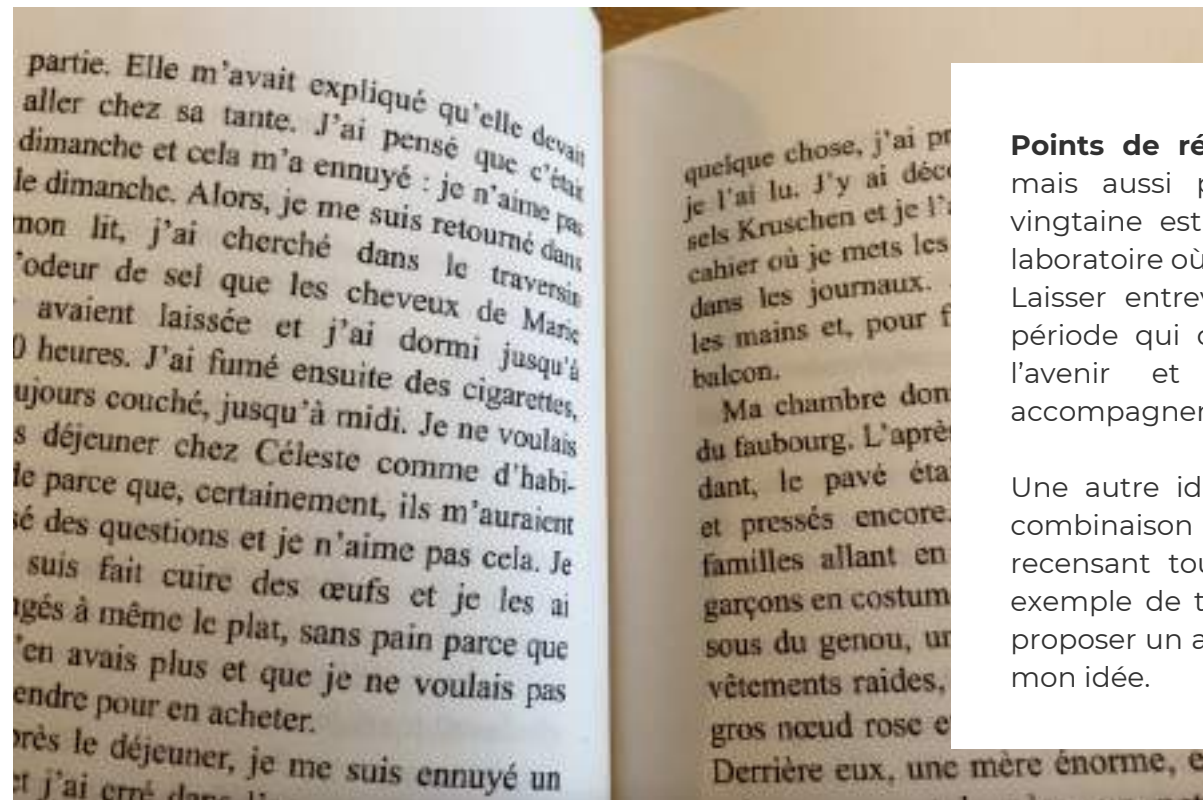
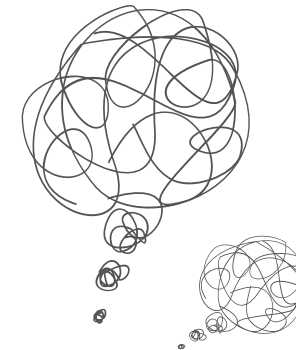
Partie interviews / mix plans de
coupe : Vécu passé/présent/futur.
"Moi, je suis arrivée à la fin du lycée,
je me suis dis..." (témoignage 1 etc.)



Partie conclusion / ouverture et
réflexion, large : Ouverture sur le
sujet : "Finalement, on se rend
compte que... On aura jamais le
mode d'emploi, jamais la réponse
mais, c'est ce qui fait peut-être
ma beauté de la chose, non ?"
(plusieurs voix : off ou témoins)

Consignes à respecter : instaurer un climat de confiance en posant
des questions larges, puis resserrer / poser des questions ouvertes
(fermées le moins possible, inviter les gens à parler de leur vécu).

PISTES À EXPLORER



Points de réflexion : peurs, angoisses, expériences difficiles, mais aussi premières fois, découvertes, apprentissages. La vingtaine est à la fois un champ de bataille intérieur et un laboratoire où l'on expérimente la vie.

Laisser entrevoir l'idée d'ouverture que la vingtaine est une période qui dépasse la simple notion d'âge : elle ouvre vers l'avenir et vers d'autres questionnements qui nous accompagneront toute la vie.

Une autre idée actuellement en réflexion serait de créer, en combinaison de cette vidéo, un petit **guide** (en ligne ou papier) recensant toutes sortes de conseils, méthodes et outils (par exemple de type méditatif) relevant de la psychologie, afin de proposer un accompagnement plus poussé et d'aller au bout de mon idée.

TEXTE INTRODUCTION

Il y a un moment dans la vie où tout change sans qu'on s'en rende vraiment compte. Où l'adolescence s'éloigne, où l'enfance s'efface doucement, et où l'on n'est pas encore vraiment adulte.

La vingtaine, c'est ce passage flou, cette zone entre deux rives, où l'on avance à tâtons. On se construit, on se perd, on se découvre. On fait ses premiers pas dans la liberté, et parfois ses premiers faux pas dans l'incertitude. C'est une période de questions silencieuses, de désirs que l'on n'ose pas toujours formuler, de peurs qu'on cache derrière des sourires.

Et pourtant, c'est là que tout se joue. Là que l'on apprend ce que signifie être soi, ce que signifie choisir, ce que signifie tomber... et se relever. On se construit en trébuchant, on se perd dans ses choix, on se découvre dans ses échecs et ses surprises. Il y a des jours où tout semble léger et plein de promesses, et des jours où la peur de se tromper, de décevoir, ou de ne pas être à la hauteur, pèse lourd.

C'est un moment fragile et lumineux, où l'on se cherche, où l'on s'invente, où l'on prend conscience que se perdre peut-être la seule manière de vraiment se trouver.

La vingtaine, tout le monde la vit, mais personne ne choisit d'en parler réellement. Aujourd'hui j'ai choisi de le faire.



QUESTIONS EN 5 PARTIES



Les différentes questions ont été réparties en fonction des différentes étapes de l'interview. Elles n'ont pas toutes été posées, faisant fonction de répertoire.





POUR BRISER LA GLACE



Si tu devais te présenter sans parler de ton âge, de ton travail ou de tes études... que dirais-tu de toi ?

Si tu devais te décrire en trois mots, lesquels te viendraient spontanément ?

Comment te sens-tu en ce moment, dans ta vie ?

Si tu devais définir ce que "avoir 20 ans" signifie pour toi, tu dirais quoi ?

Qu'est ce qui t'occupe le plus l'esprit ces derniers temps ?

Quand tu repenses à ton entrée dans les études supérieures, comment tu décrirais cette transition entre le lycée et "le monde d'après" ?

LE PASSAGE : QUITTER L'ADOLESCENCE, ENTRER DANS LA VINGTAINE

Quand tu étais enfant, tu rêvais de faire quoi, de devenir qui ?

Est-ce que tu te souviens de ce que tu ressentais à lorsque tu as eu 18 ans ? C'était une période comment pour toi ?

Comment tu imaginais la vingtaine quand tu étais plus jeune ? Et maintenant ? En quoi cela est-il différent ?

Si tu pouvais décrire cette période de transition avec une image, une saison, un mot ou une couleur, laquelle choisirais-tu ? Et pourquoi ?

Est ce que tu te sens adulte ?

À quel moment as-tu réalisé que quelque chose avait changé — que tu grandissais vraiment ?

Selon toi, qu'est-ce qui marque vraiment ce passage à "l'âge adulte" ?



LE RAPPORT À SOI ET À L'AVENIR

Est-ce que tu te reconnais dans la personne que tu deviens ?
Qu'est-ce qui t'aide à tenir, quand tout semble flou ? A quoi tu te raccroches ?
Si tu croisais la version de toi d'il y a 4 ou 5 ans, au lycée, qu'est-ce que tu lui dirais ?
Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui entre dans la vingtaine, ou qui débute ses études supérieures ?
Comment tu imagines les prochaines années de ta vie ?
Qu'est-ce qui, selon toi, rend cette période belle malgré tout ?
Qu'est-ce que tu aimerais que ton "toi futur" n'oublie pas de cette période ?

LES PEURS, LES DOUTES, LES ZONES D'OMBRES

Qu'est-ce qui te fait le plus peur aujourd'hui ?
Qu'est-ce qui t'angoisse le plus dans l'idée de "devenir adulte" ?
As-tu déjà eu l'impression d'être "en retard" dans ta vie ?
Quand tu te compares aux autres, qu'est-ce que tu ressens ?
Quand tu penses à la "réussite", ça évoque quoi pour toi ?
Penses-tu que la société, notre éducation, ou ton entourage t'imposent une certaine pression ? Laquelle ?
Il y a-t-il eu un moment ces dernières années qui a été particulièrement difficile pour toi ? Qu'est-ce qui t'a aidé à avancer ?
Quand tu penses à ce que les autres attendent de toi — tes proches, tes profs, la société — qu'est-ce qui te vient ?
Et toi, qu'est-ce que toi-même tu attends de toi ?



LES PREMIÈRES FOIS, LES APPRENTISSAGES, LES DÉCOUVERTES

Quelle “première fois” t’a marquée depuis ton entrée dans la vingtaine ?

Quelle expérience t’a appris quelque chose d’essentiel sur toi ?

Quelle erreur t’a fait grandir ?

Qu’as-tu découvert sur l’amour, ou sur la solitude, que tu ignorais avant ?

Quelle liberté as-tu goûtée pour la première fois ? Et que tu as le plus aimé ?

C’est quoi les trucs trop cools que tu peux faire maintenant et que plus jeune tu ne pouvais pas faire ?

En repensant à tes trois dernières années d’études, comment tu les résumerais ?

Qu’est-ce que tu as appris sur toi pendant cette période ?

Aujourd’hui, qu’est-ce qui est le plus important pour toi dans ta vie ?

C’est quoi pour toi “être heureux” ?

TEXTE CONCLUSION

« Bref, la vingtaine c'est ça, c'est l'entrée dans une période de sa vie où tout nous semble possible, et en même temps trompeurs. Malgré ce qu'on peut parfois ressentir, enfaite ce n'est que le début de la vie ! Tout ne se joue pas maintenant. Respirez, prenez du recul, rendez-vous compte de ce que vous avez déjà réalisé jusque là. Soyez fière de vous. Tout ce que vous traversez vous prépare à aller plus haut, plus loin. Résistez, ça en vaut la peine. Gardez toujours espoir que demain sera mieux qu'hier. Et n'oubliez pas, vous serez en construction toute votre vie, vous avez le temps. »



CONCEPTION VISUELLE

L'esthétique reposera sur une alternance d'images intimes et d'images universelles.

- Des plans très serrés (mains, yeux, peau, détails du quotidien), lumière naturelle, textures, mouvements.

- Des plans très larges (foules, horizons, rues, paysages simples mais évocateurs).

Il y aura une accumulation de visages, de regards, de gestes répétés, mais aussi des parallèles entre des moments de légèreté et des scènes plus solitaires ou introspectives.

Le montage assumera des contrastes : ralentis, accélérés, superpositions de sons, ruptures visuelles.

Le film s'écrit aussi pendant l'assemblage, dans la respiration entre les images et les voix.

Les musiques (piano, cordes, morceaux sensibles, voix éthérées, bruit blanc discret) seront choisies pour accompagner l'émotion sans jamais l'écraser.



L'identité visuelle du documentaire reposera sur une esthétique cohérente, intime et épurée. Voici des pistes concrètes et des idées d'images à expérimenter :

-Textures et lumière : privilégier la lumière naturelle ou des éclairages doux (fenêtre, lampe chaude). Jouer avec les contre-jours et les ombres pour traduire l'ambivalence (espoir / doute). Eviter les lumières dures et artificielles qui dominent la sincérité du témoignage.

-Cadrages : alternance de gros plans très serrés (yeux, lèvres, mains qui appuient une phrase), plans moyens pour l'interview, et plans larges pour les paysages et trajectoires (rues, cafés, campus). Ces variations créent un rythme visuel : intime, décentrement, respiration.

-Matière filmique : possibilité d'utiliser une texture légèrement granuleuse, proche de l'analogique, pour donner une chaleur organique. Pas de filtre « social media » ; l'esthétique doit rester intemporelle.

-Mouvements : stabilisateur léger (gimbal) pour suivre les personnages sans spectacle. Caméra à l'épaule pour les moments de vulnérabilité, plan fixe pour la confiance posée.

-Couleurs : palette douce, tons terre, verts désaturés, beiges, bleus profonds. Ces couleurs racontent la sobriété et la chaleur humaine. Eviter le clinquant ; préférer l'authenticité.

-Montage visuel : jouer avec les répétitions (même geste filmé sous différents angles) pour signifier la constance des rituels. Superpositions subtiles entre voix off et images non littérales (par exemple : parler de « solitude » tout en montrant une fête en demi-lumière — juxtaposition qui crée tension et sens).

-Sound design visuel : intégrer des éléments sonores qui correspondent aux textures visuelles — bruits de métro, vaisselle, respiration — pour faire vibrer l'image.



PLAN DE STRUCTURE NARRATIVE

Ce plan de montage donne des repères temporels mais reste flexible : le tournage et le montage affineront la durée des séquences selon la richesse des témoignages. L'idée est de garder une narration fluide et émotive avec un fil conducteur clair.



Ouverture / Mise en atmosphère (1'30 – 2')

-Plans larges, ambiances sonores, montage d'images quotidiennes. Voix off introductive : poser la sensation de la vingtaine comme zone de transition. Instauration du ton (douceur, lucidité). Musique discrète, bruit blanc en fond pour créer une légère tension initiale.

Portraits intimes — l'incertitude (3')

-Témoignages face caméra sur peurs et doutes, inserts sur objets/personnes (mains, cahiers). Alternance de courts extraits d'interviews pour bâtir une cartographie émotionnelle. Raccourcis sonores (rire, silences).

Expérimentations — premières fois et apprentissages (3')

-Séquences d'action (cours, travail, rencontres), vidéos personnelles, accélérés, scènes de joie et d'échec. Accent sur la multiplicité des expériences (erreurs salvatrices, rencontres inattendues). Voix off qui relie et ponctue.

Récits de résilience — ressources et accompagnements (2')

-Témoignages sur ce qui a aidé (thérapie, proches, rituels), plans plus apaisés. Insertion d'un court passage informatif (sans être pédagogique à outrance) sur l'importance d'apprendre à demander de l'aide.

Conclusion / Ouverture réflexive (1'30 – 2')

-Montage choral de courtes phrases des témoins, image finale ouverte (route, horizon, fenêtre). Message d'espoir nuancé : la vie comme processus, pas destination. Clôture sur une phrase qui résonne.



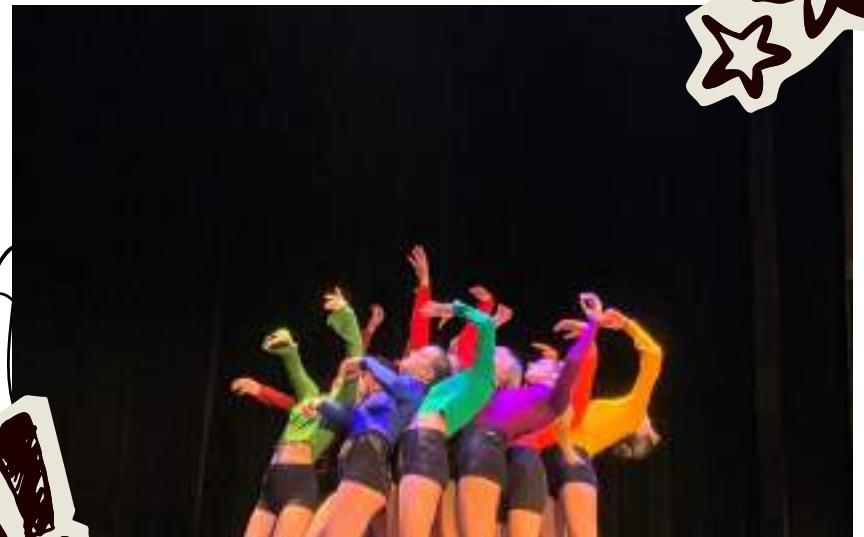
OBJECTIFS & RÉSULTATS

Avec ce projet, je souhaite développer mes compétences en tournage (cadrage, prise de son), mais aussi et surtout en montage et en direction artistique, domaine dans lesquels j'aimerais évoluer.

Il me permettra d'apprendre à créer une narration audiovisuelle cohérente, à travailler la sensibilité du son et de l'image, et à transmettre une émotion au public.

Le but ultime est de produire un court film qui touche, qui parle, qui résonne.

Je veux être capable de réaliser quelque chose transmettant des émotions à travers l'image.



DESTINATAIRES



Ce documentaire s'adresse à tous les étudiants, futurs étudiants mais surtout jeunes adultes pour qui le passage à l'âge adulte est difficile à appréhender, pour ceux qui se cherchent, mais aussi pour ceux qui ont besoin d'entendre qu'ils ne sont pas seuls.

Mais il peut aussi toucher ceux qui, plus âgés, se reconnaîtront dans ce passage universel et reconnaîtront leurs propres vingt ans dans ceux d'aujourd'hui.



MOTIVATIONS

J'ai fait le choix d'un documentaire abordant les éléments mentionnés plus haut car ce ils concernent un sujet me tenant particulièrement à cœur, faisant partie de mon vécu. J'entre dans ma vingtaine et, je pense que j'ai moi-même besoin de réponses, ainsi que de me reconnaître dans ma génération. J'aurais aimé, il y a quelques années, voir un documentaire honnête, sensible et humain comme celui que je tente de créer aujourd'hui.

Aussi, je pense que ce sont des sujets encore trop peu abordés dans nos sociétés (pouvant faire ressortir des éléments difficiles à entendre), même si nous sommes dans une époque où la parole se libère de plus en plus.

Entre autres, je vais donc essayer de créer quelque chose s'apparentant à un petit documentaire, répondant autant à un besoin personnel qu'à une envie d'apporter quelque chose à ma génération, à ma manière.

Apprentissages visées : Cf. « Objectifs & résultats ».



TERMINOLOGIE PROFESSIONNELLE

Adult'essence ou l'art d'avoir vingt ans s'inscrit dans le champ du portrait documentaire intimiste et générationnel, relevant d'un documentaire sensible et subjectif, à la croisée de l'essai audiovisuel et de la communication humaine. Le projet s'éloigne volontairement des formats informatifs classiques pour privilégier une écriture incarnée, fondée sur l'émotion, l'introspection et la résonance personnelle. Il mobilise les codes du documentaire de création — témoignages, narration en voix off, travail de l'ambiance sonore et plans du quotidien à portée universelle — tout en assumant une subjectivité forte et structurante.

La posture adoptée est celle d'une réalisatrice-narratrice impliquée, à la fois actrice du récit, médiatrice de paroles et témoin de sa génération. Les personnes filmées sont envisagées comme des voix et des témoins, porteurs de récits singuliers participant à une parole collective. Le dispositif privilégie le recueil de la parole et l'émergence de l'introspection dans un cadre bienveillant. Sur le plan visuel et sonore, le film repose sur une esthétique sobre et contemplative, associée à une ambiance immersive, laissant volontairement de la place au silence, au ressenti et à l'émotion, afin de permettre au spectateur de se reconnaître et de projeter sa propre expérience

Au-delà de ses caractéristiques techniques et artistiques, ce projet s'inscrit pleinement dans une réflexion sur mon positionnement professionnel et personnel. Adult'essence révèle mon attrait pour une communication sensible, centrée sur l'humain, l'écoute et la transmission. Il témoigne d'une volonté d'exercer, à terme, des fonctions où la médiation, l'accompagnement et la mise en récit occupent une place centrale.

Ce documentaire constitue ainsi un prolongement naturel de mon parcours et de mes valeurs : transformer une expérience personnelle et générationnelle en un objet de communication porteur de sens, capable de créer du lien et de susciter la réflexion. S'il répond à une demande académique, Adult'essence dépasse le cadre scolaire pour devenir une œuvre en cohérence avec mes aspirations futures, tant professionnelles que personnelles.

En ce sens, la terminologie employée pour décrire ce projet n'est pas uniquement descriptive : elle est également identitaire. Elle traduit une manière de penser la communication non comme un simple outil, mais comme un espace de rencontre, de compréhension et de résonance, que je souhaite continuer à explorer et à développer dans mon avenir professionnel.

CONCLUSION

Adult'essence OU l'Art d'avoir vingt ans se veut à la fois miroir et refuge : un documentaire mettant des mots et des images sur une étape fondatrice et universelle, avec l'ambition de rester une source de réflexion et de résonance pour nos générations aujourd'hui, et peut-être encore plus tard

MERCI!!

