



MES FICHES PRATIQUES

Quelques repères simples



06 65 40 63 68



www.damiencorre.com



damiencorrephoto@gmail.com


Damien Corre
PHOTOGRAPHIE



Introduction

Bonjour !

Voici quelques fiches pratiques que j'ai réalisées pour vous. Elles ont été pensées comme un complément au mini-guide. Elles sont là pour vous offrir des repères simples et rapides, au moment où vous en aurez le plus besoin. Elles répondent à des situations concrètes, des questions fréquentes, et à ce que vivent la majorité des couples le jour de leur mariage.

Les fiches sont disponibles :

- au format PDF, pour pouvoir les imprimer et les garder sous la main,
- au format image, pour les enregistrer facilement sur votre téléphone.

Damien Corre





FICHE 1 - Profiter de sa journée sans la subir

Le constat

Le jour du mariage passe très vite. Beaucoup de couples ont l'impression de courir, de cocher des moments, et de réaliser après coup que tout est allé trop vite.

L'essentiel à retenir

- Vous n'avez rien à "réussir" : vous avez juste à vivre
- Ralentir volontairement change tout (marche, respiration, regards)
- Les plus beaux souvenirs naissent souvent entre deux moments "officiels"

Mon astuce

Autorisez-vous des micro-pauses invisibles : une respiration avant un moment clé, un regard échangé, une main serrée. Personne ne les voit... mais elles changent profondément votre ressenti.





FICHE 2 - Bien vivre les temps forts sans stress

Le constat

Les moments clés (cérémonies, sortie, cocktail, première danse...) peuvent générer beaucoup de pression, alors qu'ils sont censés être vécus pleinement.

L'essentiel à retenir

- Prenez votre temps : rien n'est jamais trop lent
- Regardez-vous avant de regarder autour de vous
- L'émotion n'a pas besoin d'être parfaite pour être belle

Mon astuce

Avant chaque temps fort, prenez quelques secondes les yeux fermés. Respirez. Puis vivez le moment, sans chercher à bien faire.





FICHE 3 - Photos naturelles, quoi faire (et ne pas faire)

Le constat

Beaucoup de mariés ont peur de ne pas savoir “poser” ou de ne pas savoir quoi faire pour avoir de belles photos.

L'essentiel à retenir

- Vous n'avez pas besoin de savoir poser
- Vivez, bougez, parlez, riez
- Oubliez l'appareil photo, il s'oubliera avec vous

Mon astuce

Quand vous êtes ensemble, concentrez-vous sur l'autre, pas sur ce que vous renvoyez.





FICHE 4 - Gérer les invités sans s'épuiser

Le constat

Vous voulez voir tout le monde, parler à chacun, ne froisser personne... et vous finissez parfois vidés.

L'essentiel à retenir

- Vous ne pourrez pas voir tout le monde longtemps (et c'est normal)
- Quelques mots suffisent souvent
- Les invités comprennent plus que vous ne le pensez

Mon astuce

Alternez : laissez venir les gens à vous, puis allez-en voir quelques-uns. Sans objectif, sans pression. Être présent vaut mieux qu'être partout.





FICHE 5 - Le planning de la journée

Le constat

Un planning trop serré est l'une des principales sources de stress le jour J.

L'essentiel à retenir

- Prévoyez toujours plus large que nécessaire
- Les moments forts vont toujours plus vite que prévu
- Les transitions sont aussi importantes que les événements
- Un bon rythme vaut mieux qu'un planning parfait.

Mon astuce

Laissez des “zones respirations” dans votre journée. En plus d'absorber d'éventuels retards, ils vous permettront de prendre le temps de profiter.





FICHE 6 - Imprévus, météo, plans B : garder le cap

Le constat

Pluie, retard, petit couac... aucun mariage n'échappe totalement aux imprévus.

L'essentiel à retenir

- Un imprévu ne gâche pas une journée
- L'ambiance vient des gens, pas des conditions
- Beaucoup de moments forts naissent de l'inattendu
- Ce qui compte, ce n'est pas ce qui arrive, mais comment vous le vivez.

Mon astuce

Faites confiance à vos prestataires. Leur expérience sert justement à s'adapter sans vous faire porter la charge.





Vous l'aurez compris, s'il n'y avait qu'une chose à retenir, ce serait celle-ci :

Profitez de votre journée !

