

L'ESTIME DE SOI PAR LA PHOTOGRAPHIE

DÉMARCHE ET OUTILS POUR NE PLUS
AVOIR PEUR DE POSER



Sommaire

Un peu de théorie

L'enjeu de l'image de soi : étancher sa soif de reconnaissance

L'image de soi, cela se cultive !

L'apport de la photographie pour l'estime de soi

La démarche : avoir des galeries de photos à son image

Pourquoi plusieurs galeries et non pas une seule ?

Créer ses galeries, son ou ses books.

Les 7 règles pour vous en tant que photographié(e)

Règle numéro 1 : Créer la confiance avant / Les 4 positions de vie

Règle numéro 2 : projetez-vous !

Règle numéro 3 : imaginez vos scènes

Règle numéro 4 : apprivoisez la lumière !

Règle numéro 5 : le noir et blanc

Règle numéro 6 : Jouez, libérez-vous ! Faites appel à votre enfant intérieur

Règle numéro 7 : Créez votre check list pour votre galerie

Mise en pratique : exemples

Photos 1 à 4 : J. est une personne qui n'avait jamais eu l'occasion ni l'opportunité d'être un sujet de shooting.

Photos 5 à 8 : P. a été modèle et renouvelle régulièrement son image

Photos 9 à 12 : S. n'est pas modèle mais est passionnée par la mode

Rentrons dans le détail avec des photos de personnes expérimentées

Résumé de ces shootings en 10 points

Mon ultime conseil

Conclusion

Un peu de théorie

L'enjeu de l'image de soi : éteindre sa soif de reconnaissance

Pourquoi beaucoup de personnes tiennent-elles à montrer une belle image d'elles-mêmes ? Pourquoi expliquer la satisfaction obtenue après des likes sous votre nouvelle photo publiée sur Instagram, et à l'inverse, le désappointement lorsque personne ne semble la remarquer?

Cela s'explique par un besoin fondamental de l'être humain, la soif de reconnaissance. Il s'agit d'un concept tiré de l'analyse transactionnelle, une discipline fondée sur la personnalité et la communication. Le mot « soif » montre à quel point le fait d'être reconnu est important pour les humains que nous sommes.

Cette soif est d'ailleurs présente dès notre naissance. Chez le nourrisson, elle s'exprime en effet par le besoin d'être regardé, touché et caressé. Savez-vous qu'un nourrisson peut se laisser dépérir si, malgré l'apport de nourriture et de soins, il ne reçoit aucun signe d'amour ? Considérez que c'est la même chose pour les adultes : sans signe de reconnaissance, un être humain peut, au mieux se négliger, au pire se donner la mort.

C'est pourquoi il est vital de demander et de se donner des signes de reconnaissance.

Comment le photographe peut-il vous donner des signes de reconnaissance ?

- Le photographe vous conseillera sur votre posture, votre regard, votre expression, et vous mettra en confiance, ce qui vous aidera à assumer votre image face à l'objectif.
- Le photographe saura vous mettre en valeur, ce qui vous aidera à prendre conscience de vos points forts.
- Le fait de sortir de votre zone de confort en vous confrontant à l'œil du photographe vous donnera les armes pour développer votre estime de vous dans votre vie personnelle et professionnelle.

L'image de soi, cela se cultive !

Notre parcours de vie adulte est rempli d'expériences, de bons moments, de mauvais souvenirs, de tout ce qui nous construit en tant qu'adulte. Nous finissons nos études, entrons dans la vie active, changeons de job, de carrière, d'orientation, développons nos talents que nous avons mis de côté, pris par la vie active, ou changeons même totalement de vie. Nous avons également des passages d'âges charnières, 30 ans, 40 ans, 50 ans. Nous avons aussi parfois l'impression de ne pas avoir approfondi toutes nos possibilités.

Cependant, notre vie professionnelle et d'adulte évoluant, ainsi que notre image, il est important de se conserver cette

histoire quelque part pour pouvoir s'y référer, pour se ressourcer, partager ou effacer des souvenirs.

Quoi de mieux alors que la photographie pour conserver notre propre histoire et faire évoluer notre propre portrait ? Et ne pas avoir l'impression, en les revoyant, d'être passé à côté de notre vrai visage de ces moments-là ?

L'apport de la photographie pour l'estime de soi

La première image de soi est bien entendu visuelle. C'est surtout celle que les autres voient et non pas notre reflet dans notre miroir que nous voyons tous les jours.



On dit souvent qu'il faut se méfier de la première impression...car c'est souvent la bonne.

Se faire photographier, c'est accepter ses différences car le photographe voit ce que les personnes qui vous croisent tous les jours ne voient pas. Cela peut être un regard, une forme de visage, un mouvement de cheveux, une attitude..

De plus, dans un cadre professionnel, la perception de votre image même auprès de vos collègues au quotidien, n'est pas la même que celle de vos amis.

C'est pour cela que la photographie de soi par une personne tierce prend une toute autre dimension car au-delà des selfies, nous confions notre image à une personne parfois inconnue, ou sur une durée limitée, ou de manière régulière à la même personne. C'est comme si vous étiez un produit brut et le photographe est l'artisan qui façonne ce produit.

C'est une histoire de confiance. Tout d'abord confiance dans le photographe qui va saisir votre image, et confiance en vous-mêmes de se laisser faire. C'est une forme de lâcher prise temporaire tout en gardant sur la durée le contrôle...de son image.

Avoir une collection de photos de soi permettant de communiquer ou d'être fier de son parcours est donc indispensable.

Avec une telle collection, vous pouvez aborder toutes les situations personnelles et professionnelles.

Quelques exemples :

J'ai trente ans et je n'ai pas de belles photos récentes.

J'ai cinquante ans et je n'ai pas de belles photos à l'image de ma vie actuelle.

Je n'ai pas de belles photos pour mon profil LinkedIn, page insta, etc... dans mon nouveau job.

Je n'ai pas de belles photos pour publier mon article.

Le département communication me demande une photo récente.

Je n'ai pas de belles photos récentes à partager avec mes parents.

Je n'ai pas de belles photos récentes avec mes frères et soeurs.

J'ai envie d'une série de photos de moi en noir et blanc.

Le community manager de mon entreprise me demande de nouvelles photos.