

NICOLAS CROCE

Libérez votre
REGARD!

Cahier d'exercices

● Éditions
EYROLLES

Exercice



Devenez un expert de la lumière !

La lumière est un formidable sujet qui se suffit souvent à lui-même. Une scène banale peut être à l'origine d'une magnifique photographie si la lumière est belle. C'est elle qui devient alors le sujet de l'image. Nous reviendrons sur ce point dans la seconde partie de cet ouvrage. En attendant, je vous propose un exercice qui va vous obliger à mieux observer la lumière et à être attentif, notamment, à ses propriétés.

J'aimerais que vous preniez six photos. Peu importe le sujet et le lieu où elles ont été prises. Chacune de ces photos doit illustrer l'une des propriétés de la lumière (vous vous souvenez, DQQ), à savoir :

— Pour la Direction de la lumière :

- une photo avec un éclairage de face ;
- une photo avec un éclairage à contre-jour.

— Pour la Qualité de la lumière :

- une photo avec une lumière dure ;
- une photo avec une lumière douce.

— Pour la Quantité de lumière :

- une photo avec beaucoup de lumière ;
- une photo avec peu de lumière.

Je vous demande également de réfléchir à la façon dont ces différentes propriétés influencent vos réglages, vos photos, vos sujets et la façon dont vous les photographiez. Posez-vous, par exemple, les questions suivantes :

- qu'est-ce que telle ou telle lumière change dans le rendu de mes sujets ?
- est-ce que je dois adapter mes réglages lorsque je suis confronté à telle ou telle lumière ?
- est-ce que telle ou telle lumière me complique le travail, ou au contraire me le facilite ?

- à quel endroit étais-je et quelle était la source de lumière qui a généré cet éclairage ?
- dans ma pratique habituelle de la photo, suis-je souvent confronté à ce genre de lumière ou rarement ?

Vous pouvez aussi utiliser certaines de vos anciennes photos, voire celles d'autres photographes, afin d'analyser la lumière présente sur ces clichés :

- certaines propriétés de la lumière reviennent-elles régulièrement dans les photos que vous aimez ou celles que vous n'appréciez pas ?
- cette photo a-t-elle été simple ou au contraire difficile à réaliser à cause de la lumière ? Et cette autre photo ?
- cette photo serait-elle toujours aussi intéressante si la lumière était différente ?

Cet exercice vous permettra de prendre conscience de l'effet de la lumière sur les sujets et les ambiances des photos que vous regardez. Vous pourrez ensuite rechercher les lumières que vous aimez ou, au contraire, éviter celles que vous n'appréciez pas.

—

Si vous voulez que vos photos s'améliorent, vous devez devenir un expert de la lumière. Faites-y attention, aussi bien sur le terrain que lorsque vous découvrez vos photos sur votre ordinateur ou encore lorsque vous admirez les images d'autres photographes. C'est important.

Exercice



Repérez les conditions difficiles

Dans les prochains jours, soyez particulièrement attentif à la lumière. N'essayez pas de la décrire en permanence : concentrez-vous uniquement sur ses changements.

Par exemple, observez les fluctuations de lumière lorsque vous êtes dans une ruelle étroite et sombre et débouchez sur une place ensoleillée, lorsque vous entrez dans un magasin, quand le chemin sur lequel vous avancez s'enfonce dans un sous-bois épais ou encore quand vous prenez un virage et que vous vous retrouvez à contre-jour, avec un soleil rasant en plein dans votre champ de vision...

Toutes ces situations doivent vous faire réagir. Vous devez entendre cette alarme se déclencher dans votre tête « Attention, la lumière n'est plus la même ! », et vous poser les questions suivantes :

- ce changement de lumière peut-il me poser des problèmes ?
- si oui, lesquels ?
- comment faire pour m'y adapter ?

N'hésitez pas à prendre un carnet avec vous pour noter vos observations ou les questions que vous vous posez et auxquelles vous ne savez pas encore répondre.

Exercice



Documentez une journée ordinaire, quelle que soit la lumière

Demain, plutôt que de planifier une sortie photo, vivez votre vie comme si de rien n'était - si vous travaillez et avez des réunions, pas de souci -, à une différence près : ayez votre appareil avec vous ! Peu importe qu'il s'agisse d'un reflex, d'un compact ou d'un smartphone.

Tout au long de la journée, photographiez tout ce que vous faites et tous les endroits où vous vous trouvez. Imaginez que vous réalisez un documentaire sur votre vie ou que vous êtes à la recherche de ce qui est beau à chaque endroit où vous vous trouvez.

Le soir, regardez vos photos et choisissez celle que vous préférez. Peu importe qu'elle soit techniquement réussie ou pas, de bonne qualité ou pas. Mon souhait est que vous entraîniez votre œil à voir des choses dans votre quotidien et que vous les photographiez, même si la lumière n'est pas parfaite, que vous n'avez pas suffisamment de temps ou que vous n'avez pas tout votre matériel à portée de main.



Au moment de prendre certaines photos, vous hésitez probablement à déclencher, pensant qu'elles n'auront aucun intérêt. Prenez-les quand même. Il se pourrait qu'en les découvrant sur votre ordinateur vous soyez agréablement surpris.

Dans ce bar, il y avait peu de lumière, de forts contrastes, et l'éclairage projeté sur le visage de cette jeune fille était très dur (regardez l'ombre de sa main). Ce sont les pires conditions pour réussir un portrait, pourtant, j'ai bien fait de déclencher !

Exercice



Repérez et photographiez les forts contrastes

Cet exercice est très simple : repérez des scènes présentant de forts contrastes et photographiez-les. Attention, les contrastes doivent être suffisamment importants pour obtenir des photos comportant :

- une partie des ombres totalement noires ;
- une partie des hautes lumières totalement blanches ;
- des zones à la fois totalement noires et totalement blanches sur la même image.

Vous avez le droit de modifier vos réglages pour accentuer cet effet au moment de la prise de vue, mais pas d'augmenter le contraste de vos photos en utilisant un logiciel.

Cet exercice vous apprendra à repérer les forts contrastes et vous permettra de mieux comprendre leurs effets sur vos photos.

Plus que la qualité de chaque photo, visez le volume. Multipliez les déclenchements. L'objectif n'est pas de photographier dix fois le même sujet ou le même endroit, mais plutôt de trouver le plus de scènes possible présentant de forts contrastes et de les photographier, même si la photo obtenue n'a rien d'intéressant. Il s'agit d'un exercice, ne perdez pas cela de vue.

Une fois devant votre ordinateur, analysez tranquillement vos photos : prenez le temps de lire la lumière afin de comprendre ce qui a créé ces forts contrastes sur le terrain. Par exemple, essayez d'identifier la source de la lumière, ainsi que sa direction. Essayez de comprendre ce que cela génère sur vos photos. Est-ce que l'effet obtenu vous plaît ou, au contraire, vous gêne ? Dans ce cas, comment auriez-vous pu l'éviter ? Et s'il vous convient, comment pourriez-vous le reproduire sur une autre photo ?

Exercice



Apprivoisez le Verrouillage d'exposition

Prenez votre appareil, et utilisez le verrouillage d'exposition pour réaliser deux photos :

- l'une où votre sujet, totalement sous-exposé, se transforme en silhouette) devant un arrière-plan correctement exposé ;
- l'autre où votre sujet est correctement exposé, devant un arrière-plan surexposé.

Cet exercice vous aidera à assimiler le fonctionnement du verrouillage d'exposition, à vous approprier cette méthode ainsi qu'à prendre conscience de ses avantages en termes de rapidité et d'adaptabilité.

Exercice



Utilisez le mode Manuel comme Meyerowitz

Trouvez un endroit où la lumière est assez uniforme et constante, comme une place dégagée et ensoleillée.

Sélectionnez le mode Manuel sur votre appareil et utilisez la paume de votre main pour régler l'exposition. Ne cherchez pas à aller vite à cette étape. Le réglage vous demandera un peu de temps mais ensuite, une fois l'exposition verrouillée, vous gagnerez en rapidité et pourrez multiplier les clichés sans modifier vos réglages.

Lorsque vous êtes satisfait, restez au moins 30 minutes au même endroit et prenez des photos (vous pouvez vous déplacer mais évitez de changer totalement d'endroit, et donc de lumière) sans réfléchir à l'exposition.

Les réglages effectués initialement vous permettront d'obtenir des visages correctement exposés. Aussi, focalisez-vous sur les personnes. Si vous n'êtes pas à l'aise avec cela, réalisez des plans plus larges.

Exercice



Déterminez la vitesse d'obturation qui vous convient

1. Reprenez les photos que vous avez prises récemment et voyez, en consultant les informations EXIF affichées par votre logiciel, si une vitesse d'obturation revient assez souvent. Cela vous donnera un point de départ. Si vous ne repérez aucune logique dans vos photos précédentes, commencez avec une vitesse d'obturation de 1/125^e de seconde.
2. Paramétrez cette vitesse d'obturation sur votre boîtier (en mode Priorité vitesse), puis sortez prendre des photos comme vous le faites habituellement. Peu importent les résultats que vous obtenez, ne changez pas votre vitesse d'obturation.
3. Le soir, observez vos images et essayez de vous faire un avis sur la vitesse choisie. Est-elle trop rapide ou au contraire trop lente ?
4. Le lendemain, choisissez une vitesse d'obturation différente et répétez l'exercice. Par exemple, si le premier jour vous aviez opté pour 1/125^e de seconde, choisissez un temps de pose à peine plus lent, comme 1/60^e de seconde.
5. Recommencez jusqu'à trouver une vitesse d'obturation qui vous convienne. Lors de vos observations, vous noterez qu'elle dépendra des sujets que vous aimez photographier, de l'endroit où vous êtes, de la lumière généralement disponible, du rendu que vous aimez obtenir, etc.
6. Une fois satisfait, paramétrez la vitesse qui vous correspond le mieux et n'en changez plus.

Bien entendu, cette vitesse d'obturation idéale ne sera pas adaptée à toutes les photos que vous pourrez prendre. L'idée est qu'elle convienne à la majorité d'entre elles.

Exercice



Le point au coin

1. Paramétrez votre boîtier grâce aux indications données aux sections précédentes : sélectionnez le mode AF-S avec un seul collimateur, le plus précis possible et placé au centre de votre cadre. Désactivez également les fonctions intelligentes et l'écran tactile.
2. Choisissez ensuite des sujets à photographier et utilisez la méthode « Viser - Recadrer » pour vous assurer :
 - que la mise au point s'effectue bien sur eux ;
 - qu'ils sont placés sur le bord de votre cadre et non au milieu.
3. Commencez par vous exercer avec des sujets immobiles, puis passez à des sujets en mouvement.

L'objectif est que vous soyez capable de viser, effectuer votre mise au point, recadrer puis déclencher en moins de trois secondes et ce, quel que soit le sujet.

Exercice



Ouverture fixe

Je vous propose ici un exercice très simple à réaliser.

1. Planifiez une sortie photo et divisez-la en deux temps d'égale durée.
2. Réglez votre appareil en mode Priorité ouverture.
3. Pour la première période, choisissez une ouverture de $f/11$ et n'en changez pas.
4. Pour la seconde période, choisissez la plus grande ouverture disponible sur votre objectif et n'en changez pas (par exemple, $f/2$).
5. Le soir, analysez vos photos. Quel est l'impact de ces deux différentes ouvertures sur vos images ? Est-ce que l'une ou l'autre vous a posé plus de problèmes ? Si oui, de quelle nature étaient-ils et comment pourriez-vous les résoudre ? Laquelle de ces deux ouvertures vous permet de créer des images qui correspondent le plus à celles que vous aimez ?

Exercice



Sujet à contre-jour transformé en silhouette et dans le coin du cadre

Voici un petit exercice qui vous permettra de vérifier que les notions exposées sont bien claires dans votre esprit.

1. Repérez un sujet et positionnez-vous en contre-jour par rapport à lui.
2. Prenez une série de photos de votre sujet pour qu'il :
 - se transforme en silhouette ;
 - soit net ;
 - soit placé dans un coin de votre cadre.

Réalisez l'exercice en appliquant successivement les deux méthodes décrites précédemment, à savoir le mode Manuel, puis le verrouillage d'exposition. Exercez-vous tranquillement chez vous sur un objet inanimé (une brique de lait ou une boîte de conserve posée sur une table fera parfaitement l'affaire).

Lorsque vous aurez réussi à séparer la mise au point de la mesure d'exposition, prenez des photos dans la rue : avec des éléments immobiles pour commencer (voiture, panneaux, poteaux, banc, etc.) puis, quand vous vous sentirez à l'aise, avec des passants.

Exercice



Photographiez à l'hyperfocale

Cet exercice a pour but de vous familiariser avec la mise au point hyperfocale ou, plus exactement, l'absence de mise au point - l'objectif étant de vous faire gagner du temps en évitant d'avoir à faire toute mise au point.

1. Réglez votre appareil en mode Priorité ouverture et ajustez l'ouverture sur $f/11$.
2. Grâce à la distance hyperfocale, faites votre mise au point (utilisez un calculateur d'hyperfocale ou une application comme indiqué précédemment).
3. Prenez des photos sans vous soucier de la mise au point.

Si votre optique ne possède pas de repères de mise au point, cette technique ne sera pas évidente à mettre en place. Je vous encourage tout de même à essayer de réaliser cet exercice afin de vous rendre compte des potentiels gains en termes de rapidité. Voici comment procéder dans ce cas :

1. Déterminez la distance de mise au point correspondant à l'hyperfocale de votre matériel en utilisant un calculateur. Admettons qu'elle soit de 3 m pour notre exemple.
2. Avant de partir sur le terrain, placez-vous à 3 m d'un mur.
3. Passez en mise au point manuelle et faites le point sur le mur.
4. Restez en mise au point manuelle et ne touchez pas à la bague de réglage de votre objectif (pour éviter toute fausse manipulation, vous pouvez bloquer cette bague grâce à du ruban adhésif).
5. Prenez vos photos sans vous soucier de la mise au point. Tout ce qui est plus éloigné que le début de la zone de netteté calculée par le simulateur ressortira parfaitement net sur vos images.

Exercice



Le choix du matériel

1. Choisissez l'un de vos boîtiers (si vous n'en avez qu'un, le choix sera vite fait) et réglez-le de manière à le rendre aussi discret et prévisible que possible (voir conseils page 87 du livre). Consultez également son manuel d'utilisation pour paramétrer les fonctionnalités qui lui sont propres.
2. Choisissez un objectif à focale fixe.
3. N'utilisez plus que ce matériel jusqu'à la fin de ce livre.

Si vous n'avez pas de focale fixe, prenez un zoom que vous bloquez en butée (par exemple, si vous avez un 24-70 mm, bloquez-le en 24 mm).

Si vous avez plusieurs objectifs à focale fixe, effectuez quelques tests et faites votre choix. Soyez particulièrement attentif à la vitesse de mise au point : certains objectifs sont bien plus performants que d'autres. Si, avec un certain objectif, votre appareil peine à faire le point, ne l'utilisez pas - à moins qu'il ne soit équipé de repères et que vous photographiez à l'hyperfocale.

Exercice



Testez mon réglage de base

Dans l'exercice précédent, vous avez choisi le matériel que vous utiliserez jusqu'à la fin de cet ouvrage sans en changer. Vous allez à présent le paramétrer avec un réglage de base.

1. Je vous propose d'adopter mon réglage de base, à savoir : ouverture à $f/11$, vitesse d'obturation de $1/125^e$ de seconde et sensibilité ISO Automatique.

2. Passez la journée à prendre des photos avec ce réglage, sans jamais toucher à un seul paramètre ou bouton de votre appareil. Vous n'avez le droit que d'allumer ou éteindre votre appareil, faire la mise au point et déclencher.

Vous remarquerez au cours de la journée que ce réglage vous permet d'être rapide, mais qu'il produit également des photos complètement ratées. Comme expliqué, ce réglage me permet de réussir 80 % de mes photos. Si vous tombez dans les 20 % pour lesquelles il ne convient pas, ou si votre pratique est totalement différente de la mienne, c'est normal que vos photos soient ratées. Ne vous tracassez pas pour ça. Si vous ratez des photos, c'est que vous progressez.

3. De retour chez vous, devant votre ordinateur, observez vos photos, particulièrement celles qui sont ratées. Essayez de comprendre quand ce réglage de base ne fonctionne pas et pourquoi.

Exercice



Dressez la liste des situations difficiles

Pour cet exercice, vous allez vous rendre sur le terrain pour prendre des photos en utilisant votre réglage de base comme expliqué précédemment (n'oubliez pas de le modifier si la situation le nécessite). Si vous n'avez pas encore défini votre réglage, utilisez le mien (voir page 90 du livre).

Emportez un carnet et notez toutes les situations difficiles que vous rencontrez. Vous pouvez le faire directement sur le terrain ou après coup, devant votre ordinateur, lorsque vous analysez les photos prises avec votre réglage de base (surtout celles qui sont ratées).

L'objectif ici est de vous faire repérer les situations difficiles que vous rencontrez fréquemment. Cette liste sera plus ou moins longue, selon la diversité des conditions et des sujets auxquels vous serez confronté.

Analysez ensuite cette liste pour mettre en évidence la cause profonde des difficultés rencontrées. Imaginons que votre liste contient les trois situations difficiles suivantes.

- « Les photos prises dans cette pièce sombre sont sous-exposées. »
- « Hier soir, à la tombée de la nuit, j'ai photographié trois personnes qui roulaient à vélo et je m'aperçois qu'elles sont toutes floues. »
- « Les photos de nuit ressortent entièrement floues lorsque je tiens mon appareil à la main. »

Ces trois situations partagent la même cause profonde : le manque de lumière. En notant les différentes difficultés rencontrées, puis en analysant leurs causes profondes, vous arriverez à une liste bien plus réduite. Vous vous apercevrez alors que certaines causes entraînant des situations difficiles à gérer avec votre réglage de base reviennent très régulièrement. Nous verrons dans les prochaines sections comment les gérer sans trop encombrer votre esprit.

Exercice



Définissez votre système 3R

Reprenez la liste de situations difficiles établie lors de l'exercice précédent et essayez de déterminer les deux causes profondes qui génèrent la majorité de vos problèmes.

Essayez ensuite de comprendre pourquoi votre réglage de base n'est pas adapté et voyez comment le modifier pour résoudre le problème. Vous obtiendrez alors vos deux réglages alternatifs.

Il est fort probable qu'il vous faille plusieurs semaines, peut-être même plusieurs mois, pour être satisfait de vos trois réglages. Par conséquent, inutile de vous inquiéter si vous n'arrivez pas à terminer immédiatement cet exercice. L'important est de comprendre votre objectif et les étapes nécessaires pour y parvenir. Il s'agit pour vous de définir un réglage de base et deux réglages alternatifs qui vous permettront de gérer la quasi-totalité des situations auxquelles vous pourriez être confronté dans la vie de tous les jours.

Lorsque vous aurez déterminé vos trois réglages, paramétrez-les sur votre appareil si vous le pouvez, ou apprenez-les par cœur et entraînez-vous à passer de l'un à l'autre rapidement. Photographiez uniquement avec ces trois réglages pendant quelques semaines, pour apprendre à les connaître, à savoir quand basculer de l'un à l'autre et quand en sortir complètement.

Enfin, pensez régulièrement à faire un point sur vos réglages : sont-ils toujours adaptés à votre pratique ? Les résultats que vous obtenez vous satisfont-ils toujours ? Etc. Si besoin, faites-les évoluer, mais pas trop souvent, sinon vous perdriez tous les avantages de ce système.

Exercice



La pratique intégrée

La pratique intégrée consiste à intégrer la photographie dans votre quotidien, de manière fluide et régulière, tout au long de la journée, plutôt que de consacrer des blocs de temps spécifiques à une pratique délimitée et concentrée.

À partir d'aujourd'hui, essayez au maximum de respecter les deux premières règles fondamentales de la photographie de tous les jours.

1. Ayez toujours un appareil photo avec vous.
2. Photographiez tout ce qui attire votre regard.

Si votre appareil est lourd et encombrant, n'hésitez pas à utiliser votre smartphone ou à acheter un compact, même ancien et d'occasion. Le plus important n'est pas la qualité technique des images obtenues, mais la possibilité de prendre des photos à n'importe quel moment de la journée ou de la nuit. Il faut que cet appareil soit toujours avec vous et que vous n'ayez pas peur de l'abîmer car sinon vous ne vous en servirez jamais.

Si cela peut vous aider et vous libérer, considérez cet appareil comme le carnet de notes d'un écrivain ou le carnet de croquis d'un peintre : un outil que vous avez toujours en poche, et qui vous permet d'immortaliser les choses que vous voyez ou les idées que vous avez au moment même où elles arrivent, pour ne pas les oublier et pouvoir les réutiliser plus tard.

Quant aux sujets que vous décidez d'immortaliser, n'y attachez aucune importance. Tout peut être photographié. Il n'y a pas de « sous-sujet ». Vous ne devez surtout pas hésiter à déclencher sous prétexte qu'un sujet ne plaira pas au public, ou parce que vous avez entendu un photographe dire que tel ou tel sujet n'avait aucun intérêt.

« On se promène et [on photographie tout ce qui nous] semble digne d'être arraché à la mort, à la disparition, à la poubelle de l'oubli. Le travail du photographe, sa mission, c'est d'arracher justement. C'est une espèce de chiffonnier du temps perdu. »

Robert Doisneau

(France Culture, www.youtube.com/watch?v=2KPPVlyf_3I)

Exercice



Méditez sur vos photos

Pour cet exercice, vous allez devoir mettre en place un flux de travail, prendre l'habitude de l'utiliser et de passer du temps avec vos photos - idéalement chaque jour.

1. Créez cinq dossiers comme expliqué page 120.

Je vous conseille d'utiliser Lightroom et les collections. Avec ce logiciel, une photo peut apparaître dans plusieurs collections (0 - Import, 1 - Écartées, etc.), sans être dupliquée sur votre disque dur, ce qui évitera de l'encombrer. Aucun doublon ne sera créé et si vous apportez des modifications à votre image dans une collection, elles seront appliquées dans toutes les autres collections où elle se trouve.

Si vous avez déjà un flux de travail efficace : conservez-le !

2. Reprenez ce que nous avons dit concernant les habitudes (voir page 114) et appliquez ces conseils à votre éditing.

1. Soyez clair sur vos intentions (par exemple, « Je ferai mon éditing tous les soirs, à 20 h 30, pendant 20 minutes »).
2. Utilisez des habitudes déjà ancrées dans votre quotidien comme déclencheurs (par exemple, le moment juste après le dîner).
3. Remplacez une mauvaise habitude par une bonne habitude (par exemple, plutôt que de regarder la télévision, faites votre éditing, puis lisez un bon livre).
4. Éliminez toute friction (par exemple, importez vos photos pendant que vous préparez le dîner, ce qui vous évitera de devoir attendre leur transfert pour entamer le tri).
5. Motivez-vous en réalisant une activité que vous aimez pendant ou juste après votre éditing (par exemple, mettre une musique agréable, s'installer dans un fauteuil confortable...).
6. Plus l'activité sera facile, moins vous aurez de mal à la réaliser (réalisez votre éditing régulièrement, à défaut la tâche deviendra fastidieuse).
7. Vous craignez d'être interrompu ou de ne pas avoir suffisamment de temps pour terminer votre éditing quotidien ? Cela ne doit pas vous empêcher de vous y mettre ! Mieux vaut un peu que pas du tout.

8. Enfin, ce qui fonctionne pour la prise de vue fonctionne aussi pour l'édition : si vous vous engagez à publier une photo par jour, vous serez bien obligé de prendre ces photos, mais également de les trier et de les sélectionner.

Si vous manquez de temps au quotidien, réalisez seulement l'importation et le premier tri – cela vous prendra à peine 10 minutes – et planifiez les autres étapes pendant le week-end. Certains préfèrent prendre des photos quotidiennement et trier leurs images une fois par semaine seulement. Faites au mieux mais n'espacez pas trop vos séances d'édition.

Exercices posturaux



La boule de bowling

Imaginez que votre tête est très lourde en visualisant une boule de bowling, par exemple. Que se passe-t-il lorsque vous penchez la tête en avant ? Vous vous faites entraîner par son poids et vos muscles doivent faire de gros efforts pour la maintenir. Il en va de même si elle penche sur le côté. Ainsi, plus votre tête s'éloigne de la verticale, plus vos muscles doivent faire d'importants efforts pour la maintenir en place.

À présent, essayez de mettre en équilibre cette boule de bowling au-dessus de votre colonne vertébrale, un peu comme s'il s'agissait d'un bilboquet. En faisant de petits mouvements d'avant en arrière et de droite à gauche, vous allez trouver un point d'équilibre. Le poids de votre tête sera alors porté par votre colonne vertébrale. Vos muscles n'auront plus aucun effort à fournir pour la maintenir en place. Vous aurez trouvé votre point d'équilibre.

Sans perturber cet équilibre, essayez ensuite de tourner la tête, en regardant à droite, à gauche, en haut et en bas. Comme vous pourrez le constater, lorsque votre posture est équilibrée, vous n'êtes pas crispé et rigide, mais au contraire détendu et libre de vos mouvements.

Continuez à visualiser cette boule de bowling à la place de votre tête. Vous devez maintenant faire en sorte que son poids soit transmis au sol en conservant un alignement naturel et un bon équilibre de votre corps. Si votre tête est dans une position d'équilibre, son poids descend naturellement le long de votre colonne et est transféré au sol de manière équilibrée. Si vous êtes debout, il passera par vos pieds ; si vous êtes assis, il sera transmis par votre bassin.

En position assise, concentrez-vous sur vos fesses. Si vous vous penchez vers la gauche, vous devez sentir que le poids de votre buste se transmet à la fesse gauche tandis que la fesse droite se soulève de son support (n'hésitez pas à exagérer le mouvement pour bien le ressentir). Corrigez votre posture en faisant en sorte que vos deux fesses ressentent exactement la même pression. Faites ensuite la même chose d'avant en arrière. Si votre buste est décentré, vous aurez l'impression de basculer. Trouvez votre position d'équilibre, c'est-à-dire celle qui permet à votre tête d'être

en équilibre sur votre colonne et à votre colonne d'être en équilibre sur votre bassin.

Si vous êtes debout, le principe sera le même, mais vous serez attentif aux sensations ressenties dans vos pieds. Ils possèdent chacun trois points d'appui principaux avec le sol : la base du gros orteil, la base du petit orteil et le talon. Ces trois points d'appui forment une sorte de triangle de stabilité pour le pied. Lorsque vous êtes debout ou en mouvement, une distribution équilibrée du poids sur ces trois points favorise une meilleure stabilité et une meilleure posture. Essayez de mettre en contact ces trois points d'appui avec le sol, puis d'équilibrer la pression entre le pied droit et le gauche. Trouvez ensuite l'équilibre d'avant en arrière : votre poids ne doit pas être transmis uniquement à votre talon, ni à l'avant de votre pied. Si votre poids est transféré au sol de manière équilibrée entre les deux pieds, et par l'intermédiaire du triangle de stabilité de chaque pied, vous avez trouvé un bon équilibre.

Que vous soyez assis, debout ou en mouvement, efforcez-vous toujours de conserver cet équilibre.

La tension minimale

Je vous propose de vous prêter à un nouvel exercice : tendez un bras devant vous, fermez votre poing et maintenez-le fermé un instant. Imaginez ensuite qu'à l'intérieur de votre poing fermé se trouve un papillon tellement frêle et fragile que la moindre pression le tuerait. Généralement, il suffit de mentionner la présence du papillon dans le poing fermé pour qu'inconsciemment nous modifiions la pression exercée. Cela s'explique par le fait que nous avons tendance à utiliser une tension musculaire excessive et inutile sans même nous en rendre compte.

Ce petit exercice a pour but de mettre en évidence qu'une bonne posture doit favoriser une tension minimale, ce qui est différent d'une absence totale de tension. En effet, une certaine tension musculaire est nécessaire pour nous permettre de nous tenir debout, bouger et interagir avec le monde. Mais vous devez veiller à réduire le plus possible toute tension inutile et excessive, afin de faire vos gestes et actions avec le moins d'efforts et de stress possible.

Exercice



Profitez des micro-moments

Ces prochaines 24 heures, sans changer quoi que ce soit à vos habitudes quotidiennes, essayez de repérer autant de micro-moments que possible et de profiter de chacun d'eux pour reprendre contact avec votre corps et être dans le moment présent. Reprenez le protocole précédent pour revenir à cet état de présence.

Cet exercice est à la fois simple et compliqué : simple, car ce que vous avez à faire est enfantin, et compliqué, car avoir la présence d'esprit d'y penser n'est pas chose aisée.

Exercice



Habitez votre corps

1. Rendez-vous dans un lieu où il y a beaucoup de monde, d'agitation et de bruit (une rue commerçante, un marché, une zone touristique, etc.).
2. Une fois sur place, trouvez un endroit où vous arrêter en restant debout. Soyez suffisamment proche des autres personnes afin de ressentir l'agitation ambiante, mais sans être en plein milieu non plus pour ne pas être dérangé ou bousculé.
3. Restez immobile et imaginez que vous entrez à l'intérieur de votre corps. Essayez de ressentir la bulle qui vous entoure (voir page 135 du livre). À l'extérieur, tout bouge et s'agite, mais à l'intérieur, tout est parfaitement calme.
4. Restez là un instant, le temps de bien visualiser et de prendre conscience de ces deux mondes qui cohabitent : le monde extérieur et le monde intérieur. Le premier est agité, le second est calme. Le premier est incontrôlable, le second est sous contrôle. Rappelez-vous qu'à tout moment, vous pouvez vous réfugier à l'intérieur de cette bulle.
5. Tout en restant à l'intérieur de votre bulle, tournez-vous vers le monde extérieur. Regardez les gens marcher, observez leurs gestes, les interactions, mais toujours en gardant une partie de votre attention portée vers l'intérieur. Un peu comme si vous faisiez deux choses à la fois. Tant que vous restez en contact avec votre corps et le monde intérieur, votre esprit est calme et vous êtes présent.
6. Remarquez également avec quelle clarté et quelle intensité vous voyez les choses lorsque vous êtes ainsi, en sécurité et au calme à l'intérieur de votre bulle. C'est le pouvoir de la présence d'esprit. Un pouvoir qui vous est accessible à n'importe quel moment, simplement en focalisant votre attention sur votre corps, en entrant dans votre monde intérieur.
7. Après quelques instants d'observation, reprenez votre marche en gardant toujours ce contact avec le monde intérieur. Vous marchez, vous regardez autour de vous et gardez une partie de votre attention focalisée sur votre corps. Votre objectif est de conserver autour de vous cette bulle qui vous isole du monde extérieur.

8. Essayez maintenant de conserver cette qualité d'esprit tout en utilisant votre appareil photo. Marchez, regardez autour de vous, prenez des photos en conservant le lien avec votre monde intérieur.

9. Si vous constatez que vous avez perdu le contact - ce qui arrivera inévitablement -, ramenez simplement votre attention sur votre corps, en évitant tout jugement. Plus vous vous critiquerez, plus vous vous en voudrez, plus vous penserez que vous n'êtes pas doué pour cela et plus il vous sera difficile de retrouver la présence d'esprit que vous avez perdue. Faites une pause, respirez profondément, détendez-vous, arrêtez de penser à quoi que ce soit et revenez dans votre corps. C'est tout ce que vous avez à faire pour retrouver votre présence d'esprit.

Au début, cela sera sans doute difficile et c'est tout à fait normal. Mais restez confiant, avec l'expérience, vous arriverez à conserver cette qualité d'esprit de plus en plus longtemps.

Je vous conseille d'ailleurs de vous entraîner à cela dans toutes les tâches simples que vous réalisez au quotidien. Lorsque vous cuisinez, lorsque vous vous douchez, lorsque vous faites le ménage, lorsque vous lisez... Faites ce que vous faites d'habitude, mais essayez de garder le contact avec le monde intérieur. Votre esprit sera alors bien plus calme et présent, et cela changera beaucoup de choses dans votre vie et par conséquent pour vos photos.

Exercice



Trouvez votre rituel

Réfléchissez à un rituel que vous pourriez répéter à chacune de vos sorties photo. Notez sur un carnet les différentes étapes de cette routine et prenez l'habitude de les respecter.

Un rituel n'a pas besoin d'être extraordinaire, compliqué ou long. D'ailleurs, il est fort probable que vous en ayez déjà un sans même en avoir vraiment conscience. Inspirez-vous du mien si vous le voulez, améliorez le vôtre si vous en avez déjà un, mais surtout, forcez-vous à le respecter pendant quelques semaines, et à vous concentrer plus intensément que d'habitude juste après l'avoir répété.

Les effets de cette nouvelle habitude ne seront pas visibles du jour au lendemain. Mais progressivement, ce rituel vous permettra d'entrer plus facilement en mode photo, de vous concentrer plus rapidement et, couplé aux autres conseils présentés dans le chapitre 8, plus durablement.

Exercice



Adoptez le bon état d'esprit

1. Dans les jours qui viennent, soyez particulièrement attentif à votre état d'esprit lorsque vous êtes sur le terrain. Respectez votre rituel, puis échauffez-vous pour permettre à votre esprit de basculer en mode photo.
2. Efforcez-vous de garder l'esprit et le cœur aussi ouverts que possible. N'ayez aucune attente ou espoir, acceptez le monde tel qu'il est. Concentrez-vous sur ce qui est et faites en sorte d'en tirer profit.
3. Mettez-vous dans la peau d'un enfant : soyez curieux, explorez, jouez, tentez des choses et ne vous prenez pas au sérieux.
4. Lorsque votre cœur se ferme quelle qu'en soit la raison, prenez-en conscience puis lâchez prise. Détendez-vous, ouvrez-vous, laissez cette onde négative vous traverser et disparaître.

Exercice



Ressentez les étincelles

L'objectif de cet exercice est d'éveiller votre conscience à la sensation provoquée par l'étincelle, d'entraîner votre esprit à la remarquer.

1. Sortez vous promener et pendant que vous marchez, soyez particulièrement attentif à ce que vous ressentez.

2. Si vous avez envie de prendre une photo, faites-le en veillant à la sensation éprouvée juste avant de déclencher. N'essayez pas de la décrire ni de l'expliquer. Ressentez la sensation, remarquez-la et déclenchez.

Si vous avez du mal à percevoir cette sensation, concentrez-vous sur le mouvement de vos yeux. Lorsque vous êtes en mode photo, ceux-ci bougent sans arrêt. Ils scannent votre environnement à la recherche de choses intéressantes à photographier et, parfois, ils se fixent sur un sujet, qui peut être n'importe quoi (un objet, une personne, une lumière, une scène, un détail...). Prenez conscience des mouvements de vos yeux, et surtout des endroits où ils s'arrêtent. Ressentez-vous quelque chose de particulier ? Cette sensation est l'étincelle.

Cet exercice peut se faire sans appareil photo. Même si vous ne prenez pas de photos, vous développez votre sensibilité.

Exercice



Déclenchez en moins de 3 secondes

1. Sortez marcher dans la rue avec votre appareil photo et soyez particulièrement attentif à ce que vous ressentez ainsi qu'aux mouvements de vos yeux.
2. Dès que vous ressentez une étincelle, ou que vos yeux s'attardent sur un sujet, commencez à compter dans votre tête.
3. Déclenchez en moins de trois secondes.

Pour commencer, choisissez un endroit plutôt calme et peu fréquenté afin de vous concentrer plus facilement et de mettre en place cette nouvelle habitude (étincelle>décompte>déclenchement). Dans un second temps, vous pourrez opter pour un endroit où il y a davantage de monde, de choses à voir, d'agitation et de vie.

Au début, vous aurez l'impression de rater toutes vos photos. C'est tout à fait normal, et même si cela vous semble frustrant, continuez. Acceptez de lâcher prise, c'est ça qui est l'important.

Le but de cet exercice n'est pas de vous faire prendre de belles photos, mais de libérer votre mental pour que vous réalisiez que votre inconscient est plus performant et efficace que votre esprit conscient. Faites davantage confiance à votre intuition, à ce que vous ressentez intérieurement, sans avoir besoin d'expliquer pourquoi ni de justifier quoi que ce soit.

De retour de cette séance photo, vous découvrirez de bonnes surprises parmi toutes les photos prises. Des photos que vous n'auriez jamais faites en temps normal, mais qui pourtant vous plaisent. Vous serez probablement tenté de dire que vous avez eu de la chance. Mais vous vous apercevrez qu'avec la pratique (après quelques mois), vous aurez de plus en plus de chance. Alors, est-ce vraiment de la chance ? Je crois plutôt que le terme exact est « intuition ».

Exercice



Identifiez et dépassez vos blocages

1. Sortez marcher dans la rue avec votre appareil photo et soyez attentif à ce que vous ressentez et aux mouvements de vos yeux.
2. Dès que vous ressentez une étincelle ou que vos yeux s'attardent sur un sujet, déclenchez en moins de trois secondes.
3. Si vous y arrivez, c'est parfait ! Continuez.
4. Si vous n'y arrivez pas, évitez de vous trouver des excuses ou d'ignorer l'événement. Notez précisément le blocage en décrivant les circonstances, le sujet que vous souhaitez photographier, ainsi que les scénarios catastrophiques qui naissent éventuellement dans votre esprit.
5. Sans jugement ni évitement de votre part, revenez le soir sur le blocage à l'aide des trois colonnes présentées page 158 du livre.
6. Définissez le problème et listez *tous* les pires scénarios qui naissent dans votre tête afin de vous libérer l'esprit.
7. Reprenez chaque point et réfléchissez à une façon d'éviter que cela ne se produise, ou du moins d'en limiter les risques.
8. Enfin, si le pire scénario imaginé se produit, réfléchissez à un moyen de réparer les choses, ou du moins d'en minimiser les conséquences.
9. Si certaines solutions nécessitent des changements ou une certaine préparation, faites ce qu'il faut et, dans les jours qui suivent, essayez de vous confronter de nouveau au problème et de voir s'il y a une amélioration.
10. Notez ce que vous ressentez et ce qui vous bloque, et continuez d'avancer ainsi.

Pour que cet exercice vous soit bénéfique, vous devez impérativement rechercher les situations difficiles. L'objectif n'est pas de réussir à prendre des photos en moins de trois secondes, mais de trouver des situations dans lesquelles vous n'y arrivez pas. Cela vous conduira à regarder les problèmes avec transparence et à vous atteler à vous en libérer jusqu'à ce qu'ils n'en soient plus un. Et seulement alors vous serez libre.

Exercice



La naissance d'une émotion

Cet exercice a été pensé pour vous faire éprouver des émotions afin d'en prendre conscience et de commencer à travailler sur leurs effets. L'objectif est ici de nous rapprocher du moment où l'émotion se déclenche et de nous placer en observateur.

Nous voulons également que l'expérience soit facilement reproductible, car plus vous la répétez, plus vous arriverez à analyser ce que vous ressentez, à comprendre le mécanisme des émotions et à prendre le dessus sur les réactions automatiques qu'elles engendrent.

Testez les deux situations proposées et choisissez celle qui fonctionne le mieux pour vous : celle qui est la plus difficile, celle qui fait naître en vous les émotions les plus intenses, celle que vous avez le plus de mal à affronter. Si les deux situations sont difficiles pour vous, tant mieux. Vous aurez ainsi deux fois plus d'opportunités pour vous entraîner.

1. Prendre une douche froide : prenez votre douche comme d'habitude, mais avant de sortir, diminuez petit à petit l'eau chaude jusqu'à avoir de l'eau complètement froide. Si vous n'y êtes pas habitué, et surtout s'il fait froid, vous allez vite arriver à un stade où vous « paniquerez ». Au moment où cela arrivera, concentrez-vous sur ce qu'il se passe dans votre corps et votre esprit. Observez attentivement la naissance de ces émotions et ce qu'elles provoquent en vous. Essayez ensuite de vous calmer et de baisser encore un peu la température de l'eau.

2. Fixer le regard : essayez d'accrocher le regard d'inconnus. Il s'agit de les regarder droit dans les yeux et de ne pas être le premier à lâcher le contact visuel direct. Si c'est difficile, essayez simplement de tenir une ou deux secondes de plus par rapport à ce que vous auriez fait d'habitude. L'exercice commence au moment où deux regards se croisent et se fixent. C'est à ce moment que vous ressentirez des émotions, et c'est aussi à ce moment que vous devez entrer en vous-même pour observer ce qu'il se passe.

Concentrez-vous sur les sensations physiques que vous ressentez dans votre corps. Vivez-les pleinement.

Juste après cette expérience, essayez de décrire ce que vous avez ressenti : quelle sensation avez-vous éprouvé ? Quelle est la cause de cette réaction, pourquoi avez-vous ressenti cela ? Analysez également ce que cette expérience a provoqué chez vous : comment vous sentez-vous maintenant ? Vous attendiez-vous à cela ? Avez-vous plus ou moins d'énergie ?