



## Pourquoi l'autoportrait est un excellent exercice photographique

Dans le cadre de mon apprentissage continu de la photographie, je me lance (ou j'accepte) souvent de petits challenges. Le dernier en date était un travail qui m'a été proposé et pour lequel je devais remettre dix photos sur le thème de l'autoportrait. J'ai pris ce petit exercice très au sérieux et je m'y suis penché plusieurs heures au cours de ce dernier mois. Vous l'avez évidemment compris avec le titre de l'article, cette semaine je vais vous parler de l'**autoportrait en photographie**. J'avais déjà pratiqué un peu pour moi il y a plusieurs mois. Mais cette fois, le fait d'avoir quelques consignes et de m'être impliqué plus longuement, je l'ai découvert et vécu autrement. Je vais vous expliquer ce que j'ai appris (de plus) et ce que cette pratique peut vous apporter.



### Pourquoi est-ce un exercice si intéressant

Il y a plusieurs intérêts à pratiquer de temps en temps l'autoportrait. D'abord, il y a **le côté technique**. Vous pourrez tester différents réglages, faire et refaire des tentatives jusqu'à obtenir ce que vous souhaitez. Avec l'avantage d'avoir compris comment vous y êtes arrivés et de pouvoir le reproduire au besoin. L'autoportrait est une belle opportunité de tester son nouveau boîtier ou le dernier objectif acheté et d'essayer de nouvelles techniques avant de les utiliser sur le terrain en situation réelle.



Photo sous-marine réalisée dans une piscine avec une GoPro.



Ensuite, il y a l'**aspect artistique ou créatif**. Si vous pratiquez le portrait de temps en temps, l'autoportrait c'est aussi l'occasion d'expérimenter des poses que vous avez imaginé. C'est l'idéal pour voir ce qui fonctionne ou non. Vous pouvez aussi utiliser des accessoires qui permettront de créer des portraits originaux. C'est ce que j'ai fait avec des miroirs, comme le montrent certaines photos de cet article.



Sur trépied avec déclenchement à distance via application (WiFi)



Justement, si le portrait est la pratique que vous privilégiez mais que vous n'arrivez pas toujours à dénicher des modèles, l'autoportrait est probablement une très bonne solution. C'est un fameux atout puisque vous aurez un modèle à vous sous la main à chaque instant.



Comme pour la précédente, avec le trépied et l'application



Enfin (et surtout), il y a le côté (développement) **personnel**. Un autre intérêt de l'autoportrait est de se retrouver devant l'objectif pour arriver à se sentir à l'aise. Vous pouvez faire des mises en scène pour découvrir et montrer un autre côté de votre personnalité. Voire même créer des personnages, un peu comme un acteur. Là aussi, je vous suggère d'essayer, c'est assez amusant. Ici pas de gêne, vous êtes seul(e) avec vous-même... et votre appareil photo. Par contre, je vous promets des changements positifs dans votre personnalité, vous allez prendre de l'assurance et oser plein de choses. Après, à vous de décider ce que vous montrer ou non. Surprises garanties !



Au retardateur, appareil posé sur trépied



## Comment s'y prendre

Bon c'est sympa, je vous ai certainement donné l'envie de vous y mettre mais vous vous demandez peut-être comment on fait pour faire des autoportraits avec un appareil photo ? Un selfie avec un Smartphone OK mais ce n'est pas tout à fait le même niveau de créativité ! D'abord pour plus de facilité, je vous recommande l'**utilisation d'un trépied** pour pouvoir installer votre appareil, le lâcher et positionner le tout où bon vous semble en fonction de ce que vous souhaitez réaliser. Ensuite, activez le **mode retardateur** et réglez-le sur 10 secondes. Ce délais vous laissera le temps de vous mettre en position après avoir déclenché la prise de vue. Une alternative est d'utiliser une **télécommande** ou avec une application spécifique si votre appareil est muni d'un mode WiFi.



Également au retardateur



Vous devez ensuite faire votre mise en place et vos réglages. Vous devez déterminer votre [cadrage](#), choisir l'[ouverture](#) qui vous donnera plus ou moins de [profondeur de champ](#). Ensuite, vérifiez que votre [exposition](#) est correcte et que votre [vitesse](#) est suffisante. Il vous reste à faire [la mise au point](#) et déclencher. La mise au point est ce qui est le plus critique lorsque l'on réalise des autoportraits. En effet, ici, le sujet (vous) n'est pas en face de l'appareil au moment de la mise au point et du déclenchement. Il est donc compliqué de faire la mise au point au bon endroit avec précision. Mais il y a des solutions...



Une double exposition réalisée directement dans l'appareil.

L'autoportrait c'est aussi des parties de soi comme le fait très bien [Rafael Minkkinen](#)



J'ai utilisé trois techniques pour parer à cette difficulté. La première était de mettre un objet à l'endroit où j'allais me placer, de faire la mise au point dessus en automatique, passer en mise au point manuelle, déclencher et de vous mettre à la place de l'objet qui vous a servi de modèle. Une autre possibilité à peu près équivalente est de déterminer le plan dans lequel vous serez au moment de la photo et de faire la mise au point sur un élément s'y trouvant. Enfin, et dans certains cas, c'est la seule solution, c'est l'application. Vous pouvez vous voir sur votre Smartphone et donc faire la mise au point au bon endroit avant de déclencher à distance.

### **Inspirez-vous**

Au départ, j'étais plutôt en panne d'inspiration. Logique après tout, ce n'est pas quelque chose que l'on fait tous les jours. Comment se mettre en scène, sur quel thème, quoi exprimer et comment, ... pas si simple ! Et puis, en regardant ce que d'autres ont fait, certaines idées sont venues d'elles-mêmes. Forcément, il y a des choses qui nous plaisent et d'autres moins. Laissez un peu de temps s'écouler, les idées vont apparaître et murir dans votre tête. Notez que vous n'êtes pas obligé d'avoir une idée complètement figée. Vous verrez qu'on développe et peaufine au moment-même. Les idées ça évolue, ça vit !



Une photo totalement improvisée qui m'est venue comme ça pendant la séance





De tous temps, les photographes ont toujours pratiqué l'autoportrait. Que ce soit pour avoir des photos d'eux bien sûr, mais aussi pour s'exercer et essayer de nouvelles techniques. J'ai envie d'ajouter : "pour s'amuser" aussi, car pour l'avoir encore fait tout récemment, j'ai pris beaucoup de plaisir à faire ces photos. Tentez l'expérience, vous verrez qu'on se prend vite au jeu 😊.



Là aussi, un "délire" improvisé de fin de séance 😊

Comme je l'ai fait pour trouver quelques idées, je vous propose d'aller vous balader sur [Pinterest](https://www.pinterest.com) pour vous inspirer si vous ne voyez pas comment démarrer. Vous pourrez voir pas mal de choses dans à peu près tous les styles et de toutes les époques. Le but n'est pas de copier mais de s'inspirer, de là, viendront alors vos propres idées.



## Conclusion

Comme vous avez pu le lire, l'autoportrait est un exercice très bénéfique, que ce soit pour développer votre technique, votre créativité ou pour vous développer sur un point de vue personnel. Après avoir un peu appréhendé ce travail, j'ai choisi de lire sur le sujet, de m'inspirer et de laisser un peu de temps passer avant de me lancer dans la partie pratique. Et je ne regrette pas ! Je pense que pour tout travail photographique, il faut un peu de temps pour que les choses se mettent en place dans notre esprit. J'ai surtout appris sur moi et je peux dire que je me sens plus à l'aise devant l'objectif. J'aime les images que j'ai réalisé même si on peut toujours faire mieux. Et aujourd'hui après l'avoir réalisé, je n'ai qu'une envie c'est recommencer... avec de nouvelles idées, d'autres endroits. Alors, j'ai envie de me répéter... faites le pas, essayez ! 😊

J'espère que cet article vous aura parlé et qui sait peut-être tenterez-vous l'expérience ? A moins que vous ne vous soyez déjà lancé dans ce genre de pratique créative ? Comment vous trouvez ça, compliqué, facile, amusant,... ? Dites-moi ce qui vous plaît dans l'autoportrait ou ce que vous trouvez compliqué dans les commentaires ci-dessous.