



---

**BMGD**  
**Podcasts**

---

## Épisode 45

### Faire son autoportrait

Se photographier est très courant et facile, mais que peut-on faire pour améliorer l'impact de nos images de nous-même ?

C'est la question à laquelle je veux apporter quelques réponses pratiques dans ce podcast afin que vous puissiez les mettre en œuvre pour varier vos images et toucher vos spectateurs.

On pourrait estimer qu'il y a une différence entre faire des photos et créer des images. Faire un autoportrait me semble appartenir à la seconde catégorie car on cherche, en faisant un autoportrait, à se mettre en scène et à montrer un aspect de soi-même. Donc au-delà de l'instantané qui devient souvent un cliché, je vous propose plutôt de vous investir dans la création d'images qui diront quelque chose de vous en apportant une idée visuelle de ce que vous êtes ou de ce que vous voulez que l'on perçoive de vous et en accrochant la curiosité de vos spectateurs.

Voilà donc un champ d'exploration qui peut se révéler très fructueux et utile (parce qu'on a souvent besoin de portraits de soi).

Une image de soi, pas plus qu'une image de quoique se soit, n'est jamais la réalité qu'elle prétend être. C'est une représentation et donc une idée (que l'on met en scène s'il s'agit d'un portrait posé, ou que l'on accepte comme ressemblante s'il s'agit d'une image saisie au vol).

Toutes les autres images de soi auxquelles nous n'adhérons pas ne peuvent pas être intitulées autoportraits si nous ne les jugeons pas digne de nous représenter.

L'autoportrait c'est l'image que je choisis pour me représenter. Il s'agit le plus souvent d'une mise en scène, avec plus ou moins de préparation.

A partir de là, la question se pose : comment vais-je me mettre en scène ?

Tout ce qui sera visible est à considérer. J'en ai fait une liste de 9 éléments qui pourra vous servir de guide dans vos recherches de mise en scène.

1° Élément : l'animal. Je pourrai utiliser des animaux comme le fait la peintre mexicaine Frida Khalo. Un chat, un pigeon dans le cadre ou le poil d'un cheval en arrière-plan pourrait être un premier élément de ma mise en scène si le lien avec l'animal est un trait de mon caractère. On notera ici que c'est le visuel qui « parle » pour traduire un aspect immatériel de ce qui caractérise votre présence au monde. Selon vous, donc selon votre propre interprétation de vous-même. Ou selon ce que vous voulez promouvoir de vous-même. Par exemple, ce célèbre photographe n'ayant jamais eu de chien de sa vie et s'étant toujours représenté avec un chien sur les images qu'il a pu faire de lui.

2° Élément : Le décor. Intérieur ou extérieur ? Lieu public ou lieu privé ? Naturel ou urbain ? Etc. Si par exemple, je me trouve au bord de la mer, Je peux partir de cet élément pour construire ma mise en scène. Attention ici : le décor est important mais à lui seul est insuffisant pour faire une image digne de vous même. N'oubliez pas, un autoportrait doit révéler quelque chose de vous ou mettre en avant une idée que vous souhaitez promouvoir visuellement.

3° Élément : Les accessoires. Le miroir à été un accessoire très utilisé dans la peinture pour leurs autoportraits par les peintre dès le XVe siècle selon les historiens de la peinture. C'est un accessoire dont la mise en scène peut varier à l'infini. Dans la salle de bain avec de grands miroirs ou avec un petit miroir qui ne révélera qu'un œil par exemple. Tout un champ à explorer. D'autres accessoires de la vie courante vont être soudain des éléments signifiant lorsqu'ils auront été choisis pour figurer dans votre image par exemple: une casserole (si vous aimez cuisiner), une voiture (si vous aimez la conduite automobile), un train (si vous préférez voyager par le train). Notez au passage que dans le cas de n'importe quel accessoire il n'y a aucune nécessité qu'il figure sur l'image en entier. N'hésitez pas à couper franchement avec le cadre dans les objets trop volumineux. Ils donneront tout le sens qu'ils ont à donner par leur simple présence métonymique (pour un avion un hublot pourra suffire).

4° Élément : Les vêtements. Le choix des vêtements est important car ceux-ci sont chargés de sens. Si vous vous déguisez en clochard avec des vêtements qui pendent, froissés, troués et tâché vous allez orienter le spectateur qui se fera aussitôt une idée très personnelle de ce que vous lui montrez de vous. Et si vous voulez le faire changer d'idée à votre sujet, il vous faudra utiliser une image au moins aussi forte que celle-ci. Cette orientation est un choix. Ne le négligez pas !

5° Élément : Les gestes. Cela peut être une pose très simple mais vous pourriez aussi bien être en action pour une image plus vivante et plus dynamique. Nous ne sommes plus au XIXe siècle quand, au début de la photographie le sujet devait se planter sans bouger en attendant de voir sortir le petit oiseau. Non, c'est fini tout ça ! A l'époque d'instagram pensez au geste qui pourrait être fixé. Quelle action choisirez-vous pour figurer la vie, pour vous représenter vivant ?

6° Élément : L'expression. Le sourire est-il nécessaire ? Pas forcément. L'air pensif. L'air grave. L'air étonné (pourquoi pas ! Pensez au célèbre portrait de Rembrandt (je l'ai mis en annexe)). L'air menaçant (pourquoi pas!). L'air désespéré. L'air innocent. Toute expression pourra être signifiante. Il faut expérimenter et jouer (au sens du jeux et au sens de la comédie tout autant) Etc...

7° Élément : L'instant. Souvent lié au geste et à l'expression il peut se manifester aussi dans un coup de vent qui rabattra une mèche de cheveux dans le visage par exemple (un jour de grand vent peut être la source de belles mises en scènes d'instant propices et énergiques). Ou en extérieur nuit dans un milieu urbain les phares d'une voiture en mouvement éclairant soudain la scène. Ou devant un coucher de soleil derrière vous au moment ou celui-ci plonge dans la mer (cela ne dure que quelques instants). Ces exemples sont des moments fugitifs qui vont contribuer à créer du

dynamisme et de la vie dans vos autoportraits.

8° Élément : La forme de l'image : NetB/couleur : en noir et blanc un jeu de clair/obscur va contribuer à la force de votre image. Si vous optez pour la couleur choisissez le contraste coloré qui vous convient le mieux : un camaïeux ? C'est à dire un dégradé de tonalités dans une seule couleur. Des couleurs complémentaires ? (qui créeront un fort contraste et attireront l'œil du spectateur) Un contraste chaud/froid ? (avec par exemple deux qualités de sources lumineuses). Votre image obtiendra plus de force en choisissant vos couleurs. Vous pourriez maintenant choisir de placer des éléments flous au premier plan ou en arrière-plan. Le net et le flou est une autre piste de mise en scène de la forme de votre image. Avec le cadre n'hésitez pas à couper dans ce qui ne participe pas au sens de l'image. Sans vouloir me répéter une image doit être très directe pour avoir un impact et frapper l'imagination du spectateur. Enfin les formes données à voir elles-même, arrondies, anguleuse, orthogonales... Et les textures : les lumières latérales vous y aideront. Vous avez un gros pull de laine : pour percevoir les mailles, placez-vous de manière à ce que la fenêtre vous éclaire sur le coté. Enfin, les lignes directrices vont contribuer à diriger l'œil du spectateur et à créer l'impact général de l'image.

9° Élément : La lumière. Choisissez-vous la nuit ou plutôt le jour ? La lumière du jour est peut-être plus facile à maîtriser mais ça n'est pas toujours vrai et les lumières de la nuit, en milieu urbain particulièrement, pourront vous donner de beaux clairs/obscurs ainsi qu'ajouter d'intéressantes couleurs inattendues. D'une manière générale une lumière latérale mettra en valeur toutes les textures et les volumes. Vous pourriez aussi vous servir des ombres pour couper dans la forme de ce que vous donnerez à voir en ne conservant que quelques parties éclairées. N'hésitez pas à utiliser la lumière en aplats également au contraire pour niveler les volumes et mettre l'accent sur la couleur ou les formes.

En conclusion : Combinez quelques une de ces suggestions. Deux éléments peuvent suffire par exemple pour une seule image. Mais pas moins, le seul décor ne suffira pas à créer véritablement une image traduisant une idée de vous même (surtout si vous ne l'y avez pas mise). Ce sont des pistes de mise en scène qui pourront vous aider à créer des représentations de vous-même et à créer des images ayant un impact pour toucher vos spectateurs.

Je vous souhaite une bonne semaine de prise de vues et je vous dis à lundi prochain.

Berndt MISSA

[www.bmgd.fr/podcasts](http://www.bmgd.fr/podcasts)