

Conseils aux modèles pendant la séance photo

Thèmes : [Confiance](#) [Conseil](#) [Contrat](#) [Faux-tographe](#) [Modèle](#) [Photo](#) [Photographe](#) [Poser](#) [Séance](#)

Pour qu'une séance se déroule au mieux, **le photographe est certes un élément essentiel**, mais **vous aussi avez un rôle à jouer**.

Il dépend autant de **vous** que du photographe que la séance se déroule de manière satisfaisante.

Voyons ensemble les points importants lors d'une séance.

■ La **confiance** est un élément essentiel



(□) YamaBSM

Sans confiance, pas de bonne séance photo !

Un respect mutuel doit s'installer entre vous et le photographe. Et l'élément essentiel de ce respect passe par la **confiance** !

- **Si vous n'avez pas confiance**, vous serez **nerveuse**, vos attitudes et poses ne seront **pas naturelles**, et donc **les photos seront en toute probabilité ratées**.
- **Un bon photographe saura vous mettre en confiance**, par sa gentillesse, des blagues... Il sera **normal en début de séance** d'être un peu tendue, mais cela devrait passer assez vite : au bout d'un moment, **vous vous surprendrez sûrement à poser de manière naturelle**.
- **Le tutoiement n'est pas obligatoire**, surtout si cela vous dérange. Cependant, il est vrai que **cela permet de franchir une barrière** entre les personnes, et

beaucoup de photographes préfèrent ce mode.

■ Le **contrat** entre le photographe et le modèle



(□) Energiepic

Un contrat est essentiel pour une séance photo

En parlant de confiance justement, **ne débutez pas la séance sans avoir rempli et signé un contrat**, même si vous posez sans rémunération.

En effet, ce contrat **protégera vos droits**, mais aussi ceux du photographe. Il permet de **bien cadrer la séance** et son déroulement, dès le départ.

■ Votre **attitude** est déterminante

Ne jouez pas les divas !



(□) Noize

Ne jouez pas à la diva !

Si vous lisez ces lignes, c'est que **vous avez encore besoin de progresser**, vous êtes peut-être même encore débutante. Ce qui suit semblera aller de soi pour les mieux élevées d'entre vous, mais j'ai vu passer tellement de choses incroyables...

- **Arrivez à l'heure**, surtout si le photographe a réservé un studio ou un autre lieu pour le shooting
- Soyez **polie** en toutes circonstances

- **Respectez les consignes**, le photographe sait ce qu'il doit faire, et ce que vous devez faire aussi
- Restez **humble et naturelle**, c'est tellement plus **agréable** pour le photographe et ses éventuel(le)s assistant(e)s

■ Les installations



(□) Antoine Wiertz

Vous aurez besoin d'intimité pour vous préparer - Wiertz Museum

- Le photographe doit vous fournir un **espace réservé**, à vous seule, pour vous préparer ou vous changer... même en pleine nature. Un **peignoir**, une **pièce à part** ou un **paravent** sont dans ce cas les bienvenus.
- La **température** de l'environnement (studio, extérieur) doit être **adaptée** pour votre bien-être, sauf cas extrême. Pour des photos dans la neige par exemple, il faudra prévoir un manteau, une bouteille thermos remplie de café ou thé bien chaud...
- Enfin, **votre sécurité physique doit être assurée** : **ne vous mettez pas en danger** inutilement, et si vous vous déplacez dans votre environnement, **n'oubliez pas de regarder autour de vous** --- surtout si vous êtes pieds nus. Gardez bien ceci en tête, même si l'appareil photo et les projecteurs peuvent se révéler parfois *hypnotisants*.

■ Préservez-vous



© Marcel Gotlib

Pervers Pépère

Malheureusement, il suffit pour **quelqu'un de mal intentionné** de posséder un appareil photo très très cher, et d'avoir un peu de bagout, pour faire croire à certaines jeunes filles qu'il est photographe.

En cas de doute, de crainte pour votre sécurité, fuyez sans tarder. Si vous décidez d'**arrêter la séance**, même en plein milieu, **personne ne doit pouvoir vous en empêcher**. Faites le forcing au besoin, pour dégager d'une situation au mieux embarrassante !

Sachez **repérer les indices** :

- **Faites confiance à votre instinct.** Si vous ne « sentez » pas la personne qui va vous photographier, **arrêtez tout de suite**. Cela peut venir de regards fuyants ou insistants par exemple
- Le photographe tient **des propos un peu limites**, fait des **allusions** sexuelles régulièrement ? Il a à votre égard autre chose en tête que la photographie
- **Il tente de vous toucher** de manière régulière, par exemple sous prétexte de remettre une mèche de cheveux en place, un tissu... Sachez qu'**un vrai photographe évite ce genre de gestes**, ou alors il demande la permission quand la modèle ne peut vraiment pas ajuster quelque chose toute seule
- Le faux-photographe **ne respecte pas votre intimité**, essaie de vous reluquer lorsque vous vous changez, ou pire essaie de vous photographier hors de la séance
- Il montre **un manque de technique photo évident** : aucuns réglages préalables, **il shoote tout en « mode automatique »**

■ Pendant le shooting



(□) HikingArtist

Un photographe peut être directif... ou pas

- **Certains photographes aiment tout diriger**, vous demandent de vous positionner de telle manière, regarder par là, sourire, tendre une jambe, resserrer les abdos... **obéissez dans la limite du raisonnable**
- D'autres photographes vous laisseront **plus libres de vos mouvements et attitudes**. Dans ce cas, **le fait de vous être auparavant entraînée** à poser devant un miroir vous sera **bien utile** !
- Dans tous les cas, **n'hésitez pas à apporter votre « touche personnelle »**, même avec un photographe directif — mais dans ce cas essayez de placer vos contributions **avec tact et intelligence**
- En cas de **fatigue**, de **positions inconfortables prolongées**, **n'hésitez pas à demander une pause**
- De même, si vous avez trop chaud ou trop froid, **demandez à modifier la température** si vous êtes en intérieur



(□) Kokil Sharma

Restez zen et respirez bien

- **N'oubliez pas de respirer** ! Cela semble si évident... Une **bonne respiration** contribuera à faire passer votre nervosité éventuelle. Et **ne retenez pas votre respiration au moment de la prise de vue**, le résultat semblera étrange
- **Restez la plus naturelle possible**, même si le photographe vous demande des poses de contorsionniste
- Vous pouvez de temps en temps demander à voir une photo pendant la séance, si cela doit vous rassurer. Mais n'en abusez pas, cela risque de casser le rythme de la séance et de déconcentrer le photographe !

■ Le mot final d'AbsurdePhoton

Le plus important : **amusez-vous** !

Sans plaisir, une séance photo ne sera pas satisfaisante, ni pour vous ni pour le photographe. **Le plaisir doit être partagé**, c'est même essentiel lors d'un shooting.

Le plaisir de poser pour un photographe ne pourra venir qu'avec la [confiance mutuelle](#), et un certain **investissement de votre part**.