



# Êtes-vous photogénique ?

Thèmes : [Beauté](#) [Conseil](#) [Modèle](#) [Photo](#) [Photographe](#) [Poser](#)

Dans un autre article, j'expliquais que [tout le monde peut poser pour un photographe](#)... mais cela ne prenait pas en compte un autre paramètre, plutôt important.

Avez-vous remarqué que certaines personnes « [rendent bien](#) » sur **quasiment toutes les photos**, alors que **pour d'autres elles seront immanquablement ratées** ?

Êtes-vous **photogénique** ?

Si la réponse est « non », **est-ce irrémédiable** ?

## ■ Qu'est-ce qu'être **photogénique** en photographie ?

Le **titre de mon site**, cela ne vous aura pas échappé, est un **jeu de mot** jonglant entre le terme « [photogénique](#) » et les « [photons](#) » qui composent la lumière, si utile aux photographes. Je suis moi-même un peu Absurde... mais je m'égare.

### ● Définition de « **photogénique** »

#### Photogénique :

- Qui produit, au cinéma, en photographie, un **effet supérieur** à l'effet produit au naturel [*Google*]
- Qui produit un **effet agréable** en photographie, au cinéma [*Larousse*]
- Dont l'image photographique est **de bonne qualité ou flatteuse** [*Reverso*]
- Qui produit, en photographie ou au cinéma, un cer-

tain **effet poétique et esthétique** révélé et **amplifié** par l'image [CNRTL]

Les explications convergent : la qualité de *photogénique* confine à la **beauté**, au supérieur. Certains parlent de charisme, d'autres comme moi préfèrent le terme de « **charme** ».

Une personne *photogénique* est donc « belle » et a ce quelque chose de plus que les autres.

## ● **Mon expérience de photographe sur la photogénie**

D'après **mon expérience** de photographe, on peut tout de même **nuancer ces propos**, car le vécu d'une séance photo se vit des deux côtés de l'appareil photo.

- **ce ne sont pas toujours les personnes les plus belles dans la vie courante qui « passent » le mieux en photo.**



© AbsurdePhoton

Taquine

Il m'est arrivé de photographier de belles femmes pour  **finalement être déçu du résultat**. Au contraire, certaines personnes plus « moyennes » avaient finalement **ce petit « plus »** qui rendait la photo **attractive**.

- Un **simple détail** peut changer la perception d'une photo : un petit sourire en coin, un œil malicieux, un bras qui repose nonchalamment sur une hanche...

**Une fraction de seconde avant, la photo est juste bonne, la suivante elle est géniale !**

Peut-on trouver une **explication** à tout cela ?

- Un facteur à ne pas négliger : **ne pas oublier que les photographes trichent** - angle de vue, éclairage, fo-cale qui déforme le sujet, **tout est bon pour mettre en valeur un modèle !**



Source :

inconnue

Natalie Dormer de la série Game of Thrones est bien connue pour sa bouche légèrement en coin

- Un autre facteur tout aussi important : si je trouve la modèle belle, je vais **essayer de capturer ses meilleurs moments** : la bonne attitude, un regard en coin qui pétille, une bouche entrouverte, une langue tirée, bref **cet instant magique** qui ne dure effectivement qu'**une fraction de seconde** et qu'il ne faut pas rater !

## ■ Rationalisation du facteur photogénique

Comme d'habitude, nous allons faire un tour du côté de la **recherche scientifique**, sans oublier l'**aspect émotionnel**, presque impalpable !

### ● L'effet de **simple exposition**

Il y a bien sûr des facteurs individuels, culturels, très subjectifs et liés au passé, qui entrent [...] en compte. On recherche évidemment des indicateurs de qualité

## - Êtes-vous photogénique ? -

dans un visage, comme l'âge par exemple. Il y a des facteurs génétiques, aussi. Mais au-delà de ça, une raison plus scientifique pourrait aussi déterminer notre attirance.

— Julien Renoult

Qui est donc ce Julien Renoult ? Chercheur au CNRS, il a **publié une étude** (en anglais) sur la beauté avec ses collègues Jeanne Bovet et Michel Raymond, dont la conclusion est aussi simple qu'intuitive.

La **théorie du « codage efficace »** peut expliquer notre rapport à la beauté dans l'art : « ce que l'on trouve **beau**, c'est une **information visuelle facile à coder pour notre cerveau**. C'est ce qui consomme peu d'énergie et mobilise peu de neurones. »



© AbsurdePhoto

ton

Un visage moyen de femme toutes races confondues - montage

En bons scientifiques, cette **théorie** a été **mise à l'épreuve** : 200 hommes ont évalué des photos de visages de femmes. Les chercheurs ont ensuite « **modélisé** le fonctionnement d'une **petite partie du cerveau**, celle qui reçoit directement l'information des yeux. Je pouvais ainsi **estimer** à partir d'une photo le

**nombre de neurones** qu'il fallait **activer** pour pouvoir **traiter l'information visuelle** qui arrivait. »

Je me suis aperçu, par l'intermédiaire de ce réseau artificiel de neurones, que **plus les visages étaient bien notés** et donc attractifs, **moins leur image activait de neurones** [...]

Au vu des résultats, un homme **préfèrera** naturellement **des femmes aux visages simples, plutôt arrondis, avec des lignes continues, des traits réguliers, des courbures fines**. Moins la peau d'une femme sera granuleuse, plus son visage sera « codé » efficacement par le cerveau. [...]

Je pense que ce modèle et cette théorie du codage efficace ne contribuent qu'à environ **10 à 15 % de notre jugement de l'attractivité**. Il y a plein d'autres mécanismes et d'autres facteurs...

Voici une explication qui rejoint l'effet du « **visage moyen** » dans la **perception de la beauté** !

## ● L'effet de l'image figée

Vous faites une **pause pendant un film**, jetez un œil sur l'écran... et vous vous esclaffez. La personne, **figée** en plein milieu d'une mimique du visage, est tout bonnement **ridicule**.

❌ (j) Leonardo Da Vinci

La fameuse Mona Lisa - Musée du Louvre, Paris

L'effet de l'« **image figée** » ([article en anglais](#)) se retrouve aussi dans la photographie. **La vision humaine est décodée par le cerveau**, qui **filtre** une série d'images pour en produire **une seule et même image mouvante**. Stoppez ce mouvement, et vous obtenez un « **mauvais échantillonnage** des expressions faciales ».

Un souvenir littéraire illustre parfaitement ce concept. Dans la nouvelle "*Le nouvel accélérateur*", **H.G. Wells** décrit une potion découverte par le professeur Gibberne, qui **accélère grandement les mouvements** de l'expérimentateur. A un moment, il parcourt la ville au milieu des gens figés dans leurs mouvements. Il peut ainsi **observer de près** un homme en train de faire un clin d'œil à des dames :

Une **œillade** étudiée avec tout le loisir dont nous disposons est **fort peu attrayante**, elle perd tout son caractère d'alerte gaieté : on remarque que l'œil qui cligne ne se ferme pas complètement et, sous la paupière, apparaît le bas de l'iris avec une mince ligne de blanc.

– Que le ciel m'accorde de la mémoire, me promis-je, et je ne lancerai plus d'œillades.

En 1901, l'auteur imaginait déjà l'effet de l'image figée !

## ● L'effet inattendu d'un **miroir**

Nous allons parler ici de la **perception de votre propre image** comparée à celle des gens qui vous entourent.



(c) Frederick Carl Frieseke

Est-ce bien vous ? - Femme au miroir - Metropolitan Museum of Art

Premièrement, **l'image mentale que vous construisez de vous-même est déformée**. En effet, vous vous regardez **tous les matins dans un miroir** quand vous vous préparez. Vous êtes **habituée à ce reflet inversé**, qui

devient la **représentation principale** de votre propre apparence.

Deuxièmement, on a **tendance à se trouver plus beau dans le miroir qu'on ne l'est en réalité**, comme tend à montrer [cette étude \(en anglais\)](#).

Or, **lorsque vous regardez une photo de vous-même**, elle vous représente comme les **autres** vous voient, et pas comme vous avez l'habitude. Cette **différence entre l'habitude et la réalité** peut s'expliquer par **l'effet de simple exposition** : votre cerveau met plus de temps à décoder ce dont il n'a pas l'habitude.

Ceci explique que **la plupart des gens n'aiment pas se voir en photo**, car pour eux il y a une **différence inconsciente et dérangeante** ! Et les autres vous voient bien à l'endroit...

## ● La pression sociale

Un autre terme que je pourrais employer à la place de « **pression sociale** » est « **les canons de beauté** ».

☒ (3) Kimber Leigh DePuy  
Ooo girl

Dans les **médias**, les magazines, sur internet, on vous **(re)présente** des femmes habillées « comme ci », et il faut être « comme cela » et se maquiller « de cette manière ». Des jeunes filles se photographient avec la bouche en cul-de-poule sur des **selfies** qui reproduisent les poses prises par d'autres. **Sacrée Marilyn** !

**Sortez du moule** et les autres vous perçoivent comme un peu ringarde. Pas facile d'être une femme qui s'accepte à notre époque.

Notre **perception d'une photographie** s'appuie aussi sur les **références culturelles**, et les canons de beauté en font partie.

## ■ Détendez-vous !

### ● Les effets de la **crispation**

Pour toutes les raisons évoquées précédemment, **certains personnes ne se trouvent pas photogéniques**. Elles deviennent par la force de l'habitude *réfractaires* à la photographie, car elles savent que « **de toute façon je serai moche sur la photo** ».

☒ Source : Wikimedia (photo Chuck Kennedy)

Détail de la photo officielle de Michelle Obama, pas du tout naturelle car un peu crispée

Ces femmes deviennent alors leur propre ennemi, et c'est un **cercle vicieux** : « je **sais** que je serai moche sur la photo, **alors pas la peine de faire un effort** ». En ne faisant pas d'effort, voire en **accentuant inconsciemment l'effet**, elles se « crispent » d'une manière ou d'une autre : une **expression figée**, ou elles ferment les yeux **lorsqu'elles entendent le déclenchement de l'appareil photo** (c'est du vécu !), ou font des grimaces, etc.

— Et **forcément la photo est ratée**. Ce constat renforce la **certitude de manque de photogénie**, et la boucle est bouclée.

Vous l'aurez compris, car je vous ai moi-même amené à cette conclusion :

Si vous êtes *certaine* que **la photo sera ratée** parce que vous y figurez... **elle le sera immanquablement**.

— *AbsurdePhoton*, appliquant la *Loi de Murphy*

### ● Les « **trucs** » du photographe pour vous aider à être photogénique

La logique veut donc que pour obtenir une belle photo vous représentant, vous ne soyez **pas / plus crispée**



lorsque le photographe appuie sur le déclencheur.

☒ Source : Wikimedia

Un photographe n'est pas un magicien ! - Bill Bixby dans la série The Magician

Comme un bègue qui ne bégaie plus lorsqu'il chante parce qu'il pense à autre chose qu'à ne pas bégayer (véridique), **essayez de trouver le bon état d'esprit.**

Facile à dire, mais plus **difficile à mettre en pratique** ! Il faut que vous puissiez **oublier l'image mentale que vous avez de vous-même** lorsque vous êtes photographiée, oublier ce (très probable) sentiment d'**échec**.

J'ai moi-même des « trucs » pour **détendre une modèle qui pose**, et qui a du mal à **oublier** qu'elle ne se sent « pas belle » :

- je la mets en **confiance** par mon attitude : respect, politesse, un air professionnel alors que parfois moi-même je n'en mène pas large...
- je balance des **blagues** qui les font rire, quitte à me rendre moi-même ridicule



© AbsurdePhoton

La personnalité du modèle est très importante en photographie - "Prisonnière"

- dans les cas plus graves, je leur demande de « **faire la petite fille de 4 ans** » : en gros, **faire la folle** comme pourrait le faire une petite enfant. Si la modèle se prête véritablement au jeu, la plupart du temps **j'obtiens des miracles**

Tout ceci contribue à **détendre l'atmosphère**, et à un moment **la modèle oublie un instant qu'elle n'est pas photogénique...** et là **je déclenche** l'appareil photo.

Vous seriez **surprise** de voir à quel point ça fonctionne ! Quand j'ai un **bon cliché**, je le montre à la pauvre de-

moiselle en lui disant : « *regarde celle-là tu es géniale dessus !* » — et oui, **effectivement**, la photo est bonne. La modèle **reprend confiance** en elle (un peu). **On recommence** le traitement... deuxième, puis troisième, puis **X photos plus tard** j'ai en face de moi **une personne qui a reconquis son image et sa confiance en elle**, et qui est **devenue photogénique**.

- **Je n'ai pas de baguette magique** : il faut parfois plus d'une séance pour que la **conscience photogénique** d'une modèle **se construise** !
- **Cette construction se fait à deux** : si vous n'êtes pas un minimum réceptive et ouverte, cela ne fonctionnera pas.

(Étonnamment ?) cela fonctionne aussi pour le **nu artistique**...

## ■ Le mot final d'

### *AbsurdePhoton*

Être **photogénique** ou pas, ce n'est finalement **pas un fait irrémédiable** : **guidée** par un photographe qui sait y faire, vous vous rendrez compte que **vous aussi vous pouvez poser en étant photogénique** sur des photographies, et **les gens qui les admireront** seront bien forcés de le reconnaître.

Si vous ne me croyez pas, si vous pensez être un cas désespéré, et même si vous êtes déjà photogénique : **essayez de poser pour moi** !