

ATELIER

LUMEN

Les 7 réflexes pour photographier en lumière naturelle

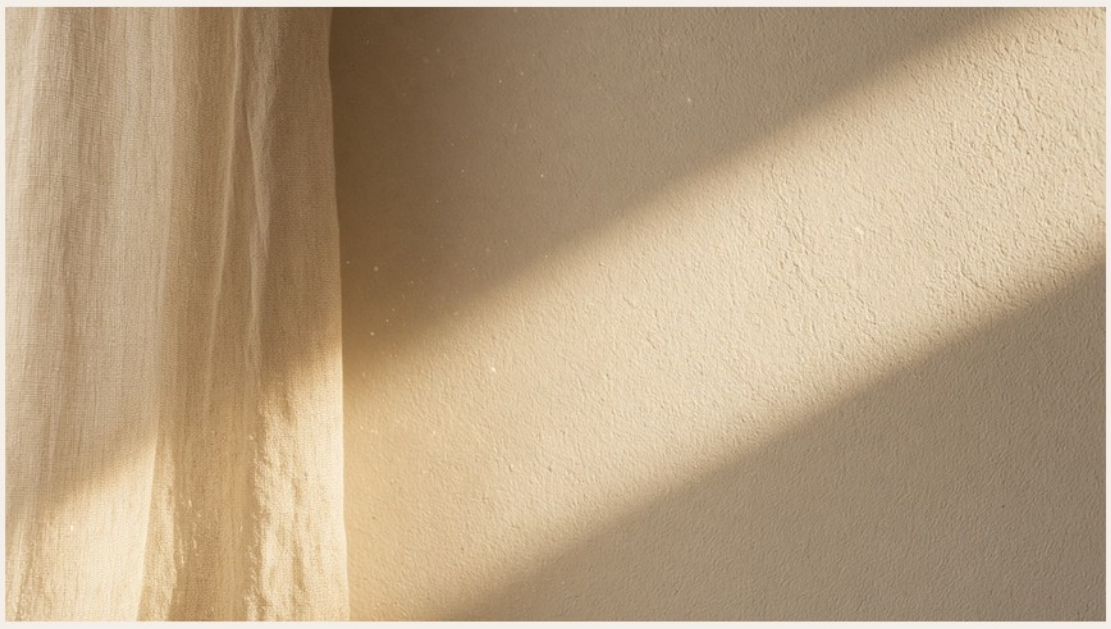
Un guide pratique, à lire avant votre prochaine séance près d’une fenêtre.

GUIDE OFFERT · ATELIER LUMEN, LYON

AVANT DE COMMENCER

Vous n’avez pas besoin d’un flash, ni d’un studio.

La plupart des images que l’on retient ont été faites avec une fenêtre, un mur clair, et un peu de temps. Ce guide réunit sept réflexes simples, ceux que je mets en œuvre à chaque séance à l’atelier, à Lyon. Lisez-le une fois, puis gardez-le près de vous : il sert surtout au moment de se placer.





01 Observer avant de photographier

Avant d’allumer l’appareil, prenez trente secondes. Où la lumière tombe-t-elle le plus fort ? Quel mur la renvoie ? Où s’arrête l’ombre ? Cette courte pause évite de corriger ensuite ce que le placement aurait réglé. Une pièce se lit comme un visage : un côté clair, un côté plus calme, et une zone où le sujet respirera le mieux.

02 Déplacer le sujet, pas le soleil

On ne commande pas la fenêtre. On se place par rapport à elle. À quarante-cinq degrés, le visage prend du volume. Face à la baie, la lumière est plus douce, plus égale. En contre-jour, un halo se forme dans les cheveux : il faudra alors exposer pour la peau, et accepter que le fond soit un peu plus clair. Trois positions, trois images différentes, sans changer de pièce.

« Une pièce se lit comme un visage. »

03 Préférer le côté ombre du visage

Le côté éclairé est souvent celui que l'on montre en premier. Le côté ombre, lui, sculpte le volume. Placez-vous un peu du côté le plus sombre et laissez la lumière glisser sur la joue, le nez, l'arcade. Exposez pour la peau dans la lumière, et acceptez que l'ombre descende un peu : c'est elle qui donne de la présence, pas un flash qui aplatit tout.

04 Attendre la lumière rase

Après seize heures, la lumière rentre plus bas dans les pièces, elle allonge les ombres, et les visages se posent. On a tendance à vouloir « plus de lumière », à ouvrir tous les stores, à ajouter une lampe. Souvent, il suffit d'attendre. Un mur clair, un rideau de lin, une fenêtre en bas de façade : le studio est déjà là.



05 Se servir des murs et des tissus

Un mur blanc, un carnet pâle, un rideau de lin : ce sont des réflecteurs. Approchez-les du côté ombre pour renvoyer un peu de lumière, sans inventer une deuxième source. Évitez les surfaces brillantes, qui créent des taches dures. Si le visage est trop contrasté, déplacez d'abord le sujet, puis seulement le réflecteur.

06 Exposer pour la peau, pas pour le fond

Près d'une fenêtre, le dehors est souvent plus lumineux que le visage. Si vous exposez pour le paysage, la peau devient sombre. Faites l'inverse : le teint doit être juste, même si la fenêtre « crame » un peu. En contre-jour, ouvrez d'un demi-cran à un cran. Une petite zone claire dans le fond dérange moins qu'un visage sous-exposé.

07 Une seule source suffit

La lumière naturelle est belle quand elle reste simple. Une fenêtre principale, un mur qui renvoie, et c'est assez. Si une deuxième baie ou une lampe du plafond aplatit l'image, fermez, baissez, ou déplacez-vous. Avant d'ajouter une source, demandez-vous ce que ferait la pièce si on la laissait faire.



À l'atelier, une seule fenêtre suffit souvent pour une nature morte comme pour un portrait.

POUR PASSER À LA PRATIQUE

Un exercice, dix minutes, une fenêtre.

Choisissez un visage, le vôtre ou celui d'une personne proche, et une seule fenêtre. Faites trois images, sans changer d'objectif : face à la baie, à quarante-cinq degrés, puis en contre-jour. À chaque fois, exposez pour la peau. Comparez ensuite les trois clichés au calme. Vous verrez où le volume apparaît, où la lumière devient trop plate, et quelle place vous préférez. C'est ce regard-là que l'on entraîne, plus que les réglages.





POUR ALLER PLUS LOIN

La formation « Maîtriser la lumière naturelle »

Trois modules, à suivre à votre rythme, pour transformer ces réflexes en habitudes de séance : lire une pièce, placer le sujet, exposer pour la peau. Une formation de l'Atelier Lumen, conçue pour les photographes qui travaillent déjà près d'une fenêtre, et qui veulent aller plus juste.