CARNET PRATIQUE DE RÉCONCILIATION VISUELLE

7 JOURS POUR CHANGER DE REGARD SUR VOTRE REFLET

7 ÉTAPES DOUCES POUR FAIRE TAIRE LA VOIX CRITIQUE ET POSER ENFIN UN REGARD APAISÉ SUR SOI.

PHOTOTHÉRAPIE & RECONNEXION À SOI

© Studio KM - Karine Mahiout

Tu n'as pas un problème de photogénie. Tu as un réflexe de défense !

Ce que j'observe quotidiennement dans mon métier de photographe accompagnante, c'est que la majorité des personnes qui fuient les appareils photo ne souffrent pas d'un problème d'apparence. Elles souffrent d'une vision trop dure d'elles-mêmes et d'un regard d'autocritique trop sèvère.

Lorsqu'elles croisent un miroir ou aperçoivent un objectif, leur cerveau bascule instantanément en mode alerte : traque des défauts, comparasion, fermeture corporelle, rigidité du visage.

Dans un monde de l'image où la pression est permanente et où les réseaux sociaux peuvent être violents, le monde extérieur est déjà suffesamment exigeant. Mais souvent, le regard le plus dur et le plus intrinsigeant est le nôtre. Aurions-nous l'idée de dire à notre meilleure amie la moitié des mots durs que nous nous adressons face au miroir ? Certainement pas.

Ce carnet est conçu comme une bulle de douceur pour faire une pause. C'est une invitation à prendre conscience de cette sévérité automatique, car réaliser la façon dont on se traite est souvent le tout premier pas sur le chemin.

Le miroir n'est pas un ennemi : c'est simplement une surface réfléchissante. Le problème n'est pas ce que tu vois, mais la voix intérieure avec laquelle tu te regardes.

Ce carnet n'est pas une énième méthode miracle de développement personnel. C'est un entraînement doux pour rééduquer ton regard, déconditionner la sévérité et réapprivoiser ton image, pas à pas.

7 jours. 7 micro-pratiques de 2 minutes par jour. À réaliser jour après jour, quand tu le souhaites.

Un moment d'apaïsement, rien que pour toi !

Karine

© Karine Mahiout

Déconditionner le réflexe de jugement

JOUR 1 • LA NEUTRALITÉ OBSERVATIONNELLE

Avant de poser le regard sur ton reflet, ferme les yeux, pose ta main droite sur ton cœur et prends 3 profondes respirations. Ouvre les yeux uniquement sur l'expiration, en maintenant la sensation de chaleur sous ta main.

Pourquoi ça marche ? En régulant ton système nerveux avant de te regarder, tu empêches la montée d'adrénaline et la réaction de fuite ou de rejet face au miroir.

JOUR 2 • LA DÉ-FOCALISATION VISUELLE

Debout face au miroir, pousse fort tes talons dans le sol, baisse tes épaules et décolle légèrement la langue du palais pour détendre ta mâchoire.

Pourquoi ça marche ? La rigidité du visage naît de la tension corporelle. Désserre la mâchoire et ancrer ses pieds envoie un signal immédiat de sécurité au cerveau.

JOUR 3 • L'INTENTION DE PRÉSENCE

Regarde-toi droit dans les yeux et choisis un mot-clé pour définir l'énergie que tu souhaites incarner aujourd'hui (Sérénité, Force, Joie, Douceur, Légitimité). Répète-le 3 fois.

Pourquoi ça marche ? Tu réapprends à utiliser ton image non plus comme un objet à valider, mais comme le véhicule de ton intention intérieure.

JOUR 4 • LE MOT DOUX À L'ENFANT INTÉRIEUR

Retrouve une photo de toi enfant si tu en as une. Regarde ce petit être pendant 1 minute et dis-lui sincèrement une phrase réconfortante ("Tu es en sécurité", "Tu as le droit d'exister tel que tu es").

Pourquoi ça marche ? Il est très difficile de détester un enfant. Relier ton image actuelle à celle de ton enfance adoucit immédiatement la voix critique.

© Karine Mahiout

Réancrer la bienveillance corporelle

JOUR 5 • LA RESPIRATION DU CŒUR FACE AU MIROIR

Avant de poser le regard sur ton reflet, ferme les yeux, pose ta main droite sur ton cœur et prends 3 profondes respirations. Ouvre les yeux uniquement sur l'expiration, en maintenant la sensation de chaleur sous ta main.

Pourquoi ça marche ? En régulant ton système nerveux avant de te regarder, tu empêches la montée d'adrénaline et la réaction de fuite ou de rejet face au miroir.

JOUR 6 • L'ANCRAGE DE LA POSTURE

Debout face au miroir, pousse fort tes talons dans le sol, baisse tes épaules et décolle légèrement la langue du palais pour détendre ta mâchoire.
Souris à peine.

Pourquoi ça marche ? La rigidité du visage naît de la tension corporelle. Désserre la mâchoire et ancrer ses pieds envoie un signal immédiat de sécurité au cerveau.

JOUR 7 • L'INTENTION DE PRÉSENCE

Regarde-toi droit dans les yeux et choisis un mot-clé pour définir l'énergie que tu souhaites incarner aujourd'hui (Sérénité, Force, Joie, Douceur, Légitimité). Répète-le 3 fois.

Pourquoi ça marche ? Tu réapprends à utiliser ton image non plus comme un objet à valider, mais comme le véhicule de ton intention intérieure.

© Karine Mahiout

3 Réflexes avant une photo

La façon dont tu respires et dont tu bouges envoie un signal direct à ton cerveau. Lorsque la tension monte face à un appareil photo, ces 3 gestes simples permettent de désamorcer le réflexe de défense et de retrouver de la fluidité :

1 LA LIBÉRATION DE LA MÂCHOIRE

Souffle doucement par la bouche en faisant vibrer tes lèvres (comme un enfant). Cela relâche instantanément les muscles zygomatiques et évite le « sourire crispé ».

2 LE REGARD FUYANT PUIS REVENU

Ne fixe pas l'objectif en continu. Regarde ailleurs, pense à un moment réconfortant ou drôle, puis ramène ton regard vers l'appareil juste au moment d'expirer.

3 LE TRANSFERT DE POIDS

Ne reste pas figé(e) sur tes deux pieds. Bascule légèrement ton poids sur la jambe arrière et détends la jambe avant pour créer une ligne naturelle et fluide.

© Karine Mahiout

POUR ALLER PLUS LOIN

Passer de la théorie à l'expérience vécue

Ces 7 micro-pratiques sont un premier pas essentiel pour apaiser ta petie voix intérieure. Cependant, la véritable libération se vit dans l'expérience !

Pour ancrer cette réconciliation et matérialiser ce nouveau regard, je te propose de t'accompagner à travers une séance de portrait thérapeutique :



Séance Révélation & Photothérapie

Un espace bienveillant pour réparer le lien avec votre image

Un accompagnement doux pour lâcher prise, loin des shootings classiques où l'on vous demande de poser.

- **Faire la paix avec le temps** : Apprivoiser vos traits qui évoluent et y lire la richesse de votre parcours.
- **Boost de confiance** : Déposer les armures pour laisser émerger votre beauté naturelle et authentique.
- **Lâcher-prise** : Apprivoiser l'objectif à votre rythme, sans aucun jugement.

Le bénéfice : Repartir avec un regard neuf, doux et bienveillant sur la personne que vous êtes aujourd'hui.



Portrait Branding & accompagnement

Révéler la femme derrière l'entrepreneure

Pour les indépendantes et dirigeantes qui souhaitent incarner leur activité avec justesse.

- Assumer votre maturité : Transformer votre expérience et votre âge en un levier d'impact et de légitimité.
- Oser vous montrer : Fini les photos corporate figées. Alignez ce que vous ressentez avec ce que vous renvoyez.
- Inspirer confiance : Des visuels chaleureux et vibrants qui révèlent votre énergie unique.

Le bénéfice : Une image pro incarnée qui vous rend fière de prendre votre juste place.

© Karine Mahiout

Prête à poser un nouveau regard sur toi-même ?

Si tu ressens le besoin de poser tes mots, nous pouvons en discuter lors d'un Appel Déclic✨ de 15 minutes offert..

✨

Nous échangerons en toute simplicité sur tes blocages actuels, tes besoins et la façon dont une séance photo sur-mesure peut t'aider à franchir un cap.

👉🏼 ✨ **Réserve ton appel découverte offert**

Ce carnet est un point de départ. Si tu souhaites transformer durablement la façon dont tu te vois et te révéler sous l'objectif, je serai là pour t'accompagner.

Karine Mahiout — Photographe accompagnante

Paris & Ile de France



© Karine Mahiout