

NICOLAS CROCE

PRINCIPES

de la photographie
de tous les jours

● Éditions
EYROLLES

Du même auteur

J'apprends à composer mes photos, 2020.

J'apprends la photographie, 2016.

Chez le même éditeur

Caro Cuinet Wellings, *Voir la lumière - #100daysoflumière*, 2023.

Michael Freeman, *Ombres & lumières*, 2022.

Sophie Howarth, *Slow Photo - Photographier en pleine conscience*, 2022.

Anne-Laure Jacquart, *Composez, réglez, déclenchez*, 2^e édition, 2022.

Masters of Photography, David Yarrow - *Une vision de la photographie*, 2022.

Finn Beales, *Le storytelling en photographie*, 2021.

Masters of Photography, Albert Watson - *Une vision de la photographie*, 2021.

David duChemin, *Au cœur de la photographie*, 2020.

Masters of Photography, Joel Meyerowitz - *Une vision de la photographie*, 2020.

Michael Freeman, *Capturer la lumière*, 2020.

Michael Freeman, *Capturer ce que les autres ne voient pas*, 2020.

David duChemin, *L'âme du photographe*, 2019.

Brian Dilg, *Pourquoi j'aime cette photo*, 2019.

Gildas Lepetit-Castel, *L'inspiration en photographie*, 2018.

David duChemin, *L'âme d'une image*, 2018.

Consultez notre catalogue complet sur www.editions-eyrolles.com, et l'actualité Eyrolles Photo sur les réseaux sociaux (Twitter, Facebook et Instagram).

Éditions Eyrolles

61, bd Saint-Germain

75005 Paris

www.editions-eyrolles.com

Toutes les photos de l'ouvrage sont la propriété de l'auteur, Nicolas Croce © tous droits réservés

Conception graphique : Studio Eyrolles

Mise en pages : Nord Compo

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023, ISBN : 978-2-416-00992-1

À Aksel et Alix, qui, les premiers,
ont changé mon regard sur le quotidien.

Sommaire

1	Un appareil photo est un instrument magique	2
2	Mieux vaut des défauts que pas de photo du tout	8
3	Oublier la technique, cela signifie apprendre la technique	12
4	Vous n'avez pas à tout apprendre - seulement l'essentiel	18
5	Simplifiez votre pratique, c'est cela le secret que vous cherchez. .	22
6	Votre appareil photo ne doit pas tenir dans votre main, il doit la remplacer.	28
7	Soyez joueur, cultivez l'esprit du débutant	32
8	Passez du temps avec vos photos pour comprendre votre travail et découvrir qui vous êtes.	36
9	Entraînez votre œil et votre esprit autant que vous travaillez votre technique	42
10	Quelque chose veut vous guider, écoutez-le !	46
11	Connais-toi toi-même, ainsi que ton appareil photo	52
12	Plus que tout, intéressez-vous à la lumière	58
13	Toutes les lumières sont bonnes à prendre	64
14	N'adaptez pas votre vie à la photo, adaptez la photo à votre vie. .	68
15	Comme un enfant, soyez curieux et émerveillez-vous de tout . .	72
16	Pour progresser, photographiez ce et ceux que vous aimez. . . .	78
17	C'est le regard que vous portez sur les choses qui fait toute la différence	82
18	Apprenez à voir avec le cœur	88
19	Montrez-nous l'invisible et vos photos nous passionneront	92
20	Regardez le monde comme le voit votre appareil photo	96
21	Créez des images simples, intemporelles et indémodables. . .	100
22	Respiration et présence d'esprit sont liées	106
23	N'ayez aucun autre but que celui de vous améliorer	110
24	Plutôt que d'avancer seul, montez sur les épaules d'un géant .	114
25	N'arrêtez jamais de créer	120
26	Dévoilez vos projets, partagez vos idées et transmettez vos connaissances.	124
27	Ensemble, nous sommes plus forts.	130
28	Que la beauté soit votre religion.	136
29	La photographie sauvera le monde	140
30	Photographier au quotidien pour un monde plus beau	144

Avant-propos

La photographie que je pratique et que j'enseigne, c'est la photographie de tous les jours.

Cette pratique se rapproche de la photographie de rue, mais elle est bien plus riche, car elle ne se limite pas à la création artistique – c'est une façon de vivre, ainsi qu'un outil d'épanouissement et de développement personnel.

On pourrait la résumer ainsi : ayez toujours un appareil photo et vivez du mieux que vous pouvez.

La photographie de tous les jours, c'est la clé d'une vie meilleure et d'un monde plus beau.

En la pratiquant comme il se doit, vous deviendrez un jour un artiste de la vie.

***Lorsqu'un homme est parvenu à cet état de développement spirituel,
il est un artiste de la vie. Ses mains et ses pieds sont les pinceaux ;
l'univers entier est la toile sur laquelle il peint sa vie
pendant 70, 80 ou même 90 ans. Ce tableau s'appelle l'histoire.***

— D. T. Suzuki in Eugen Herrigel,
Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc, Devry-Livres, 1998.

Un appareil photo est un instrument magique

« Personnellement je ne pense pas à la photographie, ce qui me préoccupe, c'est la vie. »

— Henri Cartier-Bresson, in Clément Chéroux, *Henri Cartier-Bresson : le tir photographique*, Découvertes Gallimard, 2008.

Un appareil photo est un instrument magique qui a le pouvoir de sublimer le quotidien et de transformer celui qui le tient. Si vous l'utilisez régulièrement, il vous permettra d'évoluer, de grandir et de vivre une vie meilleure. Ne doutez jamais de son pouvoir, ni de vos capacités. Tout changement prend du temps, mais soyez certain que votre patience et votre persévérance seront récompensées. Bien sûr, en chemin, il y aura des hauts et des bas, mais la vie est ainsi faite – de contrastes. On ressent plus intensément la joie lorsqu'elle remplace la tristesse. La mort donne un sens à la vie. Et la vie, c'est justement cela qui doit nous préoccuper.



1

Âgé d'une vingtaine d'années, il m'était impossible de marcher au milieu de la foule sans avoir l'impression que tout le monde m'observait. Plutôt que de traverser une place en son centre, je longeais les murs, comme pour échapper aux regards – j'étais extrêmement timide. Quelques années plus tard, armé de mon appareil photo, j'ai commencé à m'intéresser aux gens. Tout d'abord, je me suis habitué à leur présence. Puis je les ai observés, les ai photographiés et, progressivement, m'en suis rapproché. Aujourd'hui, leur regard ne me fait plus peur. Je suis capable d'arrêter une inconnue dans la rue et de lui demander de poser pour moi, chose inimaginable à l'époque. *Un appareil photo est un instrument magique.*

J'ai toujours eu un appareil photo, mais c'est au retour d'un voyage en Suède, déçu par les photos que j'y avais prises, que je décidais de m'y intéresser sérieusement. Plutôt que de le faire seul dans mon coin, j'entrepris de créer un blog et d'y partager ce que j'apprenais. J'étais alors chef d'entreprise dans l'informatique, mais en moins de cinq ans, ma vie changea du tout au tout, et aujourd'hui, je vis de ma passion. *Un appareil photo est un instrument magique.*

Un jour, nous étions dans la montagne en VTT, mon père, des amis et moi. Alors que nous descendions un chemin en forêt, je m'arrêtais dans un virage pour attendre le reste du groupe qui me suivait. Une, deux, trois personnes s'arrêtèrent à mon niveau. Mon père, lui aussi, apparut sur le chemin, mais au lieu de nous rejoindre, s'arrêta une trentaine de mètres plus haut. Olivier, un ami, se retourna vers moi pour me demander :

- Ça va ton père ?
- Oui, pourquoi ? lui dis-je.
- Comme il ne s'arrête pas avec nous, je pensais qu'il avait un problème.
- Non, je pense que ça va, mais je lui demanderai.

Quelques instants plus tard, mon père nous rejoignait.

- Tout va bien ? le questionnais-je alors.
- Oui, pourquoi ?
- Comme tu t'es arrêté à l'écart, Olivier se demandait si tout allait bien.
- Oui, parfaitement, je regardais le paysage, c'est tout.

Regarder le paysage... À vrai dire, je n'y avais même pas pensé. On était là pour faire du vélo, on était en pleine descente, on se tirait la bourre avec les potes... Regarder le paysage, ça ne m'aurait pas effleuré l'esprit. Pourtant, il avait raison : c'était magnifique.

S'il y a une chose que la photographie a changée dans ma vie, c'est bien cela : l'attention que je porte aux jolies choses et à la beauté du quotidien. Avant, tout ceci m'était invisible. Aujourd'hui, je vois de belles choses et découvre des sujets intéressants où que je sois, alors que la plupart des gens ne voient rien.

La photographie a cette faculté d'aiguiser notre œil et d'éveiller notre curiosité. Elle nous permet de nous émerveiller de la beauté ordinaire du quotidien, et c'est une grande chance, car si le monde devient plus beau, notre vie devient plus belle aussi. *Un appareil photo est un instrument magique.*

Des histoires comme celles-ci, je pourrais vous en raconter des dizaines. Les miennes, celles de grands photographes, ou celles de certains de mes élèves, simples amateurs passionnés, pour qui la photographie a tout changé. Mais tout n'est pas rose non plus. Il y a des histoires, tout aussi nombreuses, peut-être encore plus, dont le protagoniste, apprenti photographe, se décourage rapidement et abandonne la photographie après seulement quelques mois. Ces derniers sont ceux qui doutent – soit du pouvoir de leur appareil photo, soit de leurs propres capacités.

Les principes exposés dans cet ouvrage, si vous les faites vôtres, ont le pouvoir de tout changer : vos photos, votre façon d'aborder votre pratique, mais également la personne que vous êtes, la vie que vous vivez, et le monde dans lequel vous évoluez – n'en doutez pas.

Ceci dit, le chemin sur lequel vous vous engagez n'est pas un long fleuve tranquille. Comme dans tout apprentissage, votre progression sera d'abord lente et difficile. Il y aura des détours et des paliers, parfois longs, pendant lesquels vous aurez l'impression de stagner, voire de reculer

Je te l'ai dit, Gertrude : ceux qui ont des yeux sont ceux qui ne savent pas regarder. Et du fond de mon cœur j'entendais s'élever cette prière : « Je te rends grâce, ô Dieu, de révéler aux humbles ce que tu caches aux intelligents ! »

– André Gide, *La symphonie pastorale*, Gallimard, 1919.

– c’est tout à fait normal. Tout changement prend du temps, mais soyez certain que vos efforts seront récompensés.

Efforcez-vous de voir les difficultés et les obstacles qui se dressent en travers de votre route pour ce qu’ils sont réellement : une occasion d’apprendre et de révéler votre force intérieure. En adoptant cet état d’esprit, vous continuerez d’avancer là où les autres abandonnent. Comme un marcheur expérimenté qui gravit un sommet, votre rythme s’adaptera à la difficulté. Tantôt rapide, tantôt lent, mais en constante progression. La photographie de tous les jours vous apprendra la patience, la persévérance et l’humilité – en cela aussi, *un appareil photo est un instrument magique*.

Avec le temps, cela deviendra un jeu, un plaisir, même. L’expérience vous apprendra que peu importe l’obstacle ou le temps nécessaire à le surmonter, vous sortirez gagnant et grandi de cette épreuve. Lorsqu’une difficulté apparaîtra, vous aurez suffisamment confiance en vous pour l’affronter sans hésiter. Vous tomberez amoureux du chemin, de la pratique elle-même, du plaisir que vous ressentez lorsque vous apprenez et grandissez.

Dans la photographie telle que je l’aborde et l’enseigne, notre vie et notre pratique ne forment qu’un tout. Les leçons tirées de l’une vous aideront dans l’autre. Et, dans l’une comme dans l’autre, quel que soit votre rêve, amour, confiance et persévérance vous mèneront là où vous voulez vous rendre, soyez-en certain.

Comme votre pratique, la vie est parfois difficile. Plutôt que de vous plaindre ou de vous apitoyer sur votre sort, rappelez-vous que ce sont justement ces contrastes qui font sa beauté. On n’apprécie jamais autant de voir le soleil qu’après une tempête ; un sourire est bien plus beau lorsqu’il illumine un visage mouillé de larmes ; et c’est la mort qui donne un sens à la vie.

Oui, si la vie est si précieuse, c’est parce que nous allons mourir. Trop de gens perdent cela de vue et laissent filer les heures, les jours et les années, sans y prêter aucune attention. C’est seulement lorsqu’il est trop tard qu’ils réalisent leur erreur – et bien sûr, la regrettent.

Votre appareil photo est un instrument magique, ayez confiance en son pouvoir. J’ignore s’il vous rendra riche et célèbre, s’il vous permettra de trouver l’âme sœur, ou s’il bouleversera votre carrière professionnelle.

Mais ce dont je suis certain, c'est qu'en l'utilisant comme il se doit, il vous permettra de voir le beau dans le quotidien et dans les personnes que vous côtoyez ; il vous incitera à être attentif à chaque détail de votre existence ; il vous aidera à vivre dans l'instant présent ; il vous forcera à vous intéresser à la seule chose qui ait réellement de l'importance – la vie.

Que la mort, l'exil et tout ce qui paraît effrayant soient sous tes yeux chaque jour. Rappelle-toi régulièrement que tu es un être mortel, et qu'un jour tu vas mourir. Ainsi, tu n'auras jamais une pensée abjecte, et tu ne désireras rien en excès.

— Épictète, *Le Manuel*

Mieux vaut des défauts que pas de photo du tout

**« Un diamant avec quelques défauts est préférable
à une simple pierre qui n'en a pas. »**

— Proverbe indien

N'hésitez jamais à prendre une photo sous prétexte qu'elle aura des défauts. Une image peut avoir du bruit, être floue ou mal exposée, mais être belle et raconter une histoire. Inversement, une photo techniquement parfaite peut être vide de sens. Ce n'est pas la technique qui fait une bonne photo, mais ce que nous ressentons en la regardant. D'ailleurs, bien souvent, ce sont justement les imperfections qui font tout l'intérêt d'une photo, à partir du moment où elles semblent naturelles.



2

En photographie, la technique est importante. Vous ne pouvez espérer prendre de bonnes photos sans la maîtriser parfaitement, car sans technique, vous perdriez tout contrôle créatif. Cependant, la technique ou, plus exactement, le pourquoi de la technique, c'est-à-dire son but, est souvent mal compris. *Vous ne devez pas viser la perfection technique d'une image, mais plutôt la perfection technique du geste.*

La perfection technique d'une image n'a aucun sens. Courir après la netteté parfaite, éviter le bruit à tout prix, passer des heures à retoucher une image pour en éliminer les moindres imperfections... Ce n'est pas cela qui vous permettra de créer des images qui ont du sens, qui racontent une histoire, qui touchent les cœurs et marquent les esprits.

« Aucun niveau de piqué ou de plage dynamique n'améliorera notre histoire, pas plus qu'adopter une police plus moderne n'améliore un poème », explique David duChemin dans son livre *L'âme d'une image* (éd. Eyrolles). « Et si nous nous demandons pourquoi nos images ont tant de succès au club photo du coin, mais n'inspirent rien au reste du monde, c'est peut-être que le reste du monde recherche autre chose. Jamais ils n'ont eu l'idée de chercher l'impact d'une photographie dans ses seules qualités techniques. »

La perfection technique d'une image, c'est la spécialité des cabines où vous vous installez lorsque vous avez besoin de photos d'identité. Les portraits produits par ces machines sont techniquement parfaits – l'image est nette, l'exposition du visage est correcte, il n'y a aucune imperfection –, mais sont-ils plaisants à regarder, sont-ils intéressants ?

Comparez ces images à celles des plus grands photographes de l'histoire, et vous constaterez une énorme différence : contrairement aux premières, les secondes ne sont pas parfaites. Mais en les admirant, vous ne pourrez pas vous empêcher de réagir. *Ce que transmet une image*, c'est cela qui est important et qui devrait vous intéresser.

Ne courez jamais après la perfection technique d'une image, et ne renoncez encore moins à une photo sous prétexte qu'elle aura des défauts. Je ne compte plus le nombre de fois où, devant mon ordinateur, j'ai découvert des clichés intéressants alors que, au moment de déclencher, j'étais persuadé que ma photo serait ratée. Même dans les situations qui semblent désespérées, vous devez déclencher, car vous pourriez avoir de bonnes surprises : des images qui racontent une histoire, transmettent des sentiments ou vous rappellent de bons souvenirs.

J'ai un principe dans la vie, c'est de minimiser les regrets. Vous ne regretterez jamais d'avoir tenté de prendre une photo. Ce que vous regretterez à tous les coups, c'est de ne pas avoir déclenché. Imaginez ne pas immortaliser les premières heures de votre enfant sous prétexte que la lumière n'est pas bonne et que du bruit apparaîtrait sur vos photos. Ce serait idiot ! Si vous voyez quelque chose d'intéressant, photographiez-le, sans vous préoccuper des éventuels défauts. Que votre photo soit réussie ou inexploitable, vous n'aurez aucun regret, car vous aurez déclenché.

D'ailleurs, la décision de conserver ou d'écarter une photo en fonction de ses qualités et de ses défauts ne se prend jamais sur le terrain. Elle se prend plus tard, lors de l'édition. Sur le terrain, prenez toutes les photos que vous voulez, sans vous poser aucune question. De retour chez vous, vous aurez tout le loisir de vous faire une opinion à leur sujet.

Enfin, sachez que ce que la plupart des débutants appellent des « défauts techniques », je les appelle pour ma part des « outils de composition ». Une zone complètement sous-exposée n'est pas un problème, mais un moyen de simplifier votre composition et de guider l'œil du spectateur vers votre sujet. C'est ce que j'explique dans mon livre *J'apprends à composer mes photos* (éd. Eyrolles) : « Lorsqu'ils regardent une image, nos yeux sont attirés par les zones où l'exposition est *normale*. Or, si une zone est fortement sous-exposée et une autre correctement exposée, l'attention du spectateur se portera toujours vers la seconde. » Le flou n'est pas un problème non plus, mais un moyen d'ajouter une couche d'abstraction à vos photos, ce qui laissera de la place à l'imagination du spectateur, qui sera libre d'interpréter comme bon lui semble ce que vous ne faites que suggérer, et qui pourra ainsi davantage apprécier vos images. Idem pour le bruit, il donne un certain caractère – il m'arrive souvent d'en ajouter volontairement sur mes photos en postproduction.

Plutôt que de viser la perfection, sachez donc apprécier les défauts de vos images. Ceux-ci leur confèrent un certain caractère, les rendent plus crédibles et souvent aussi plus intéressantes.

[...] Je pense que la perfection est inhumaine. Plus nos images sont nettes, plus il est difficile d'y croire, parce que la vie ne l'est pas.

– David duChemin, *L'âme d'une image*, éditions Eyrolles, 2017.

Oublier la technique, cela signifie apprendre la technique

« Vos 10 000 premières photographies sont vos pires. »

— Henri Cartier-Bresson

Oublier la technique ne signifie pas que vous deviez la négliger et pratiquer sans aucune technique. Au contraire, cela sous-entend que vous devez l'apprendre, la comprendre, puis pratiquer, encore et encore, jusqu'à ce que manier votre appareil photo devienne un automatisme. Il faut parfaitement maîtriser la technique avant de pouvoir l'oublier.



3

Si les photos des grands maîtres ne sont pas parfaites, leurs gestes, eux, le sont. Je me souviens d'avoir vu Joel Meyerowitz prendre des photos dans la rue. En réalité, il ne prend pas des photos, il danse. Quand on le regarde virevolter de sujet en sujet, l'œil toujours à l'affût, le visage détendu et souriant, on a l'impression que ce qu'il fait est facile et à la portée de tous. Mais ce n'est pas le cas et, si vous pratiquez la photographie de rue, vous le savez fort bien.

Cela me rappelle cette histoire à propos d'une dame qui aurait approché Picasso dans un restaurant pour lui demander de réaliser un dessin sur une serviette en papier. Quand il eut terminé son dessin, Picasso se retourna vers elle et lui dit :

- Ça sera 10 000 francs.
- Mais, cela ne vous a pris que trente secondes de réaliser ce dessin, protesta la dame.
- Non, répondit Picasso, cela m'a pris quarante ans !

C'est le propre des grands maîtres, de nous donner l'impression que ce qu'ils font ou ce qu'ils créent est aisé, naturel, comme si n'importe qui pouvait le faire. C'est ce que j'appelle *la perfection du geste*, et on la retrouve dans toutes les disciplines.

Dans son livre *Atteindre l'excellence* (éd. Leduc), Robert Greene indique que « l'acquisition d'une compétence s'accompagne de modifications dans le cerveau, qu'il est important de comprendre. Quand on aborde quelque chose de neuf, un grand nombre de neurones du cortex frontal (la zone de commande du cerveau la plus consciente et la plus élevée) sont excités et deviennent actifs, ce qui contribue au processus d'apprentissage. Le cerveau doit traiter une importante quantité d'informations nouvelles, et l'on se sentirait stressé et dépassé si seule une partie du cerveau était utilisée pour le faire. Pendant la phase initiale et quand on se concentre énergiquement sur la tâche, le cortex frontal augmente même de taille. Mais une fois que l'action concernée devient familière, les circuits qui en permettent l'exécution s'automatisent et le trajet nerveux correspondant à cette tâche est délégué à d'autres parties du cerveau, plus bas dans le cortex. Les neurones du cortex frontal mis en jeu au stade initial sont libérés pour de nouveaux apprentissages, et cette zone cérébrale retrouve sa taille normale. Au bout du compte, un réseau complet de neurones se met en place pour mémoriser cette unique tâche, c'est pourquoi on est encore capable

de faire du vélo même si l'on ne touche pas une pédale pendant des années. »

C'est ce qui explique l'apparente facilité des gestes et la sérénité d'esprit partagée par tous les grands maîtres : « Si on examine le cortex frontal de personnes qui ont maîtrisé quelque chose par répétition » continue Greene, « cette partie du cortex s'avère remarquablement inactive quand la personne exécute cette action. Toute l'activité cérébrale se concentre dans des zones plus basses, et exige moins de contrôle conscient. »

La perfection technique d'une image est sans importance, mais la perfection du geste, elle, a une immense importance. Le geste doit tellement être répété qu'il en devient automatique – il peut être exécuté sans nécessiter aucune réflexion. C'est cela que l'on appelle « oublier la technique » ou, plus exactement, « passer au-delà de la technique ».

Henri Cartier-Bresson, que l'on surnomme « l'œil du siècle », parlait souvent d'un livre qu'il aimait et relisait régulièrement, *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc* d'Eugen Herrigel. Dans la préface de cet ouvrage, D. T. Suzuki explique ceci : « Si l'on veut vraiment maîtriser un art, les connaissances techniques ne suffisent pas. Il faut passer au-delà de la technique, de telle sorte que cet art devienne "un art sans artifice", qui ait ses racines dans l'inconscient. [...] C'est de l'intuition, mais c'est tout autre chose que l'intuition ordinaire ; je l'appelle intuition pratique. »

À force de répétition, le travail technique – le geste – devient inconscient. Vous n'avez plus à y penser, ce qui libère de l'espace mental dans votre esprit. Enfin libre, votre regard peut se tourner vers l'extérieur et se concentrer sur ce qui est réellement important : votre environnement, ce qu'il se passe autour de vous et les sujets qui s'y trouvent et s'y déplacent.

Cette internalisation de la technique ne peut se faire que par la pratique et la répétition. Pouvez-vous imaginer quelqu'un apprendre le vélo simplement en lisant ? Bien sûr que non. Il n'y a qu'en pratiquant que nous pouvons maîtriser la conduite d'un vélo, et c'est pareil en photographie.

Il faut donc pratiquer. Pratiquer régulièrement, sinon à chaque session, on oublie les enseignements de la précédente. Pratiquer intelligemment et de manière délibérée, car « sortir prendre des photos quand on y pense » n'est pas la meilleure façon d'avancer ni de rester motivé. Tomber amoureux du chemin, c'est-à-dire apprécier la pratique pour la pratique elle-même et ce qu'elle nous enseignera, sans nous préoccuper

du succès ou d'éventuels résultats. Et, surtout, être patient et persévérant, car apprentissage est synonyme de routine et de répétition.

« Le temps nécessaire à l'acquisition d'une véritable maîtrise a beau dépendre du domaine envisagé et du talent de chacun, il se situe, d'après de nombreuses études, autour de 10 000 heures », expose Robert Greene. « Cette durée de pratique assidue pour atteindre un haut niveau s'applique notamment aux compositeurs, aux joueurs d'échecs, aux écrivains et aux athlètes. Le chiffre 10 000 a quelque chose de magique. Il signifie en fait qu'indépendamment du domaine ou de la personne, c'est le temps nécessaire pour arriver à une modification significative du cerveau. À ce stade, l'esprit a appris à organiser et structurer de grandes quantités d'informations. Avec pareille accumulation de savoir tacite, il peut devenir créatif et même ludique. Le chiffre de 10 000 heures est certes élevé, mais il correspond en général à sept à dix ans de pratique soutenue approximativement. »

L'excellence ne peut être atteinte qu'après de nombreuses heures d'entraînement.

***Une chose ne vaut que par l'importance qu'on lui donne.
Prendre son parti d'une chose, c'est en détacher une à une
toutes ses pensées, de sorte qu'enfin elle ait lieu
sans plus rien agiter dans notre âme.***

— André Gide, *Journal. Une anthologie (1889-1949)*, Gallimard, 2017.

Premiers pas vers la photographie de tous les jours

Les 4 lois fondamentales de la photographie de tous les jours

La photographie de tous les jours s'articule autour de 4 lois fondamentales.

- 1. Ayez toujours un appareil photo avec vous.**
- 2. Photographiez tout ce qui attire votre regard.**
- 3. Méditez sur vos photos.**
- 4. Faites de l'excellence votre quête.**

La première loi signifie que la photographie de tous les jours n'est pas une activité à laquelle nous adonner de temps à autre, mais plutôt une façon de vivre. N'essayez pas de séparer votre vie de votre pratique photographique, car elles sont liées. Du matin au soir, quoi que vous fassiez et où que vous soyez, ayez un appareil photo avec vous.

La seconde loi vous rappelle que tout sujet est digne d'intérêt. Photographiez ce qui vous intéresse, ce qui vous plaît, ce que vous trouvez beau, ce qui éveille votre curiosité, ce que vous remarquez, ce qui vous fait vous arrêter, ce qui évoque un souvenir, ce qui fait naître un sentiment... Tout ce qui attire votre regard.

La troisième loi est importante, car c'est le temps que vous passerez avec vos propres photos – à les trier, à les imprimer, à les regarder, à les analyser – qui vous permettra de comprendre votre travail, la personne que vous êtes et la direction à suivre pour continuer d'avancer.

La quatrième loi est source de motivation. Chercher à atteindre l'excellence est une source inépuisable d'énergie, d'inspiration, de joie et d'épanouissement. L'excellence ne se cantonne pas à la photographie. La photographie de tous les jours peut simplement être un outil, une aide, comme pourrait l'être la méditation, pour progresser dans un tout autre domaine.

Ainsi, la photographie de tous les jours n'est pas uniquement une pratique, mais plutôt une philosophie de vie, qui permet à celui qui l'adopte et fait les efforts nécessaires, de révéler ce qu'il y a de meilleur en lui-même, et de vivre la meilleure vie qu'il puisse espérer.

Découvrez des exercices et des conseils pour continuer votre apprentissage en vous connectant à l'adresse : nicolascroce.com/principes.

Vous n'avez pas à tout apprendre – seulement l'essentiel

« Pour moi, la photographie n'a pas changé depuis son origine, sauf dans ses aspects techniques, ce qui n'est pas ma préoccupation majeure. »

- Henri Cartier-Bresson

En photographie, les techniques à maîtriser sont tellement simples, que beaucoup pensent que les grands maîtres cachent leurs secrets. Plutôt que de les écouter, ils cherchent la formule magique qui transformera leurs photos et passent des années à étudier des techniques dont ils ne se serviront jamais. Mais ce qu'ils cherchent n'existe pas. Si, dès le départ, ils s'étaient concentrés sur l'essentiel plutôt que de chercher des raccourcis, ils seraient bien plus avancés aujourd'hui – cela, ils ne le comprendront que bien plus tard.



4

Un appareil photo est quelque chose de simple : une boîte noire avec un trou qui laisse entrer de la lumière et un bouton (le déclencheur) qui permet de l'enregistrer. Au fil des années, de nombreuses fonctions ont été ajoutées aux appareils photo, mais la plupart ne servent à rien.

Les constructeurs d'appareils déboursent chaque année des millions d'euros en publicités, et vont jusqu'à sponsoriser de grands photographes, pour vous faire croire que le dernier modèle sorti transformera enfin vos photos – ce n'est pas vrai.

Des formateurs proposent chaque jour de nouveaux articles, vidéos ou cours, promettant de dévoiler les secrets des grands maîtres de la photographie, ou de nouvelles techniques capables de transformer vos photos – ces secrets et ces techniques n'existent pas.

En réalité, pour réussir vos photos, vous n'avez que deux notions fondamentales à comprendre et à maîtriser.

La première, c'est l'exposition de vos images. Vous devez être capable de réussir l'exposition de vos photos, même quand les conditions de lumière sont difficiles – en cas de faible luminosité, de contre-jours ou de contrastes importants. Vous devez également être en mesure d'utiliser l'exposition à des fins créatives, c'est-à-dire de surexposer ou sous-exposer volontairement vos photos pour en changer l'ambiance, ou de déterminer, avec précision, quelle partie d'une image doit être correctement exposée, afin de mettre en avant votre sujet.

La seconde, c'est le flou. Vous devez être capable de maîtriser le flou qui apparaît sur vos photos, c'est-à-dire l'éviter quand vous n'en voulez pas ou, au contraire, en ajouter lorsqu'il vous permet de mettre en avant votre sujet – un visage qui se détache devant un arrière-plan totalement flou attirera davantage le regard – ou de clarifier l'histoire que vous racontez – le flou peut, par exemple, retranscrire l'idée de mouvement.

Si vous débutez, concentrez-vous sur l'acquisition de ces deux compétences fondamentales, et oubliez tout le reste – surtout les raccourcis et les techniques magiques qui vous promettent des résultats rapides sans aucun effort de votre part. Lorsque vous les maîtriserez, vous aurez toute la technique nécessaire pour réussir d'excellentes photos.

« Ça ne peut pas être aussi simple ! », me direz-vous. Je comprends que cela puisse être déconcertant, et même contraire à ce que vous avez appris jusqu'ici, mais regardez les œuvres des photographes qui exerçaient avant l'apparition des appareils modernes « intelligents » et de toutes les techniques complexes qui les accompagnent. Les appareils

étaient rudimentaires, les techniques étaient simples, mais leurs photos magnifiques.

Tant que vous ne maîtriserez pas ces deux compétences fondamentales, vos photos ne seront jamais bonnes. Vous aurez parfois de la chance et de bonnes surprises, mais il y aura toujours des moments délicats – quand la lumière est difficile ou que le sujet est compliqué à photographier – où vous serez déçu par les résultats que vous obtenez. Vous vous sentirez alors impuissant, car incapable de comprendre la cause profonde du problème. Sans cette compréhension, impossible d'éviter de refaire les mêmes erreurs ; vous tournerez en rond et ne pourrez que constater que vos photos ne s'améliorent pas.

Bien entendu, selon le type d'images que vous souhaitez réaliser, vous devrez acquérir des techniques spécifiques – réaliser un portrait en studio, par exemple, nécessite des compétences bien différentes de celles utiles à un reporter de guerre. Mais ceci ne doit se faire que dans un second temps. Vous devez commencer par acquérir les compétences communes à toutes les pratiques, avant de vous spécialiser.

Si vous grillez les étapes et essayez de tout apprendre en même temps, votre progression ne sera pas optimale. Vous aurez la désagréable sensation que tout se mélange dans votre esprit. Vous commencerez alors à douter de vous, de vos capacités, de votre matériel, ou encore du formateur à qui vous avez accordé votre confiance... *Beaucoup perdent un temps fou en cherchant à en gagner.*

Rappelez-vous toujours que le doute nuit à votre apprentissage ; l'incertitude est cause de stress et le stress tue la créativité.

Rappelez-vous également que vous n'avez pas à tout apprendre. Si vous n'utilisez jamais de flash, à quoi bon apprendre à vous en servir !

Concentrez-vous sur l'essentiel, soyez patient, restez humble et ayez confiance – en vous ainsi qu'en le processus d'apprentissage. Je peux vous assurer que c'est la meilleure façon de progresser, et pas seulement en photographie.

***Dans la mesure du possible,
ramenez [les compétences
que vous devez acquérir]
à des préceptes simples et
fondamentaux : le cœur de ce en
quoi vous devez exceller et les
compétences que vous pouvez
appliquer.***

– Robert Greene, *Atteindre l'excellence*,
éditions Leduc, 2014.

Et maintenant ?

Vous venez de lire 4 des 30 principes

Ces quatre principes posent les fondations : un appareil photo peut transformer celui qui le tient, vos défauts valent mieux que l'absence de photos, la technique s'apprend pour être oubliée, et l'essentiel tient en deux notions.

Les vingt-six principes suivants vont plus loin. Ils parlent de la lumière et de la composition, mais aussi de curiosité, de discipline, de regard – et de ce que devient une vie quand on la photographie chaque jour.

12 · Plus que tout, intéressez-vous à la lumière

17 · C'est le regard que vous portez sur les choses qui fait la différence

21 · Créez des images simples, intemporelles et indémodables

30 · Photographier au quotidien pour un monde plus beau

Le livre complet est disponible en librairie et sur **Amazon**, aux éditions Eyrolles.

Des essais, des exercices et des conseils pour continuer, librement :
nicolascroce.com/principes