

C'est la grande mode
des autoportraits « selfies »

Pourquoi aime-t-on tant se prendre en photo ?

Se photographier pour poster la photo sur les réseaux sociaux ? Une idée qui aurait pu sembler très bizarre, il y a peu, mais qui est sur le point de passer dans les mœurs !

Je me connecte tous les jours sur Facebook et je change ma photo de profil aussi souvent que possible, raconte Stéphanie, 43 ans. Dès que j'ai une nouvelle coupe de cheveux, un nouveau collier... je l'immortalise ! Je ne veux pas demander à mes enfants ou à mon mari de me prendre en photo, ils perdraient patience. Du coup, je me photographie avec mon portable, je prends des poses, je recommence, je jette les images qui ne me plaisent pas... Je m'amuse beaucoup ! »

Pour immortaliser un moment, pour poster une photo de soi sur Facebook, Instagram ou Copains d'avant, nous réalisons de plus en plus de photos de nous-mêmes. Si la pratique des autoportraits « selfies » (self = soi en anglais) a été quelque temps réservée aux ados, beaucoup d'adultes s'y adonnent aujourd'hui. Comment faire un « selfie » réussi ?

Sophie Pasquet

On décide de l'image que l'on donne de soi

« Je suis représentante en ustensiles de toilette, donc souvent sur les routes, raconte Alix, 38 ans. Il peut m'arriver de dormir dans quatre hôtels différents dans la semaine. Pour que mes amis suivent mon périple, j'avais pris l'habitude de photographier ma chambre chaque soir et de la mettre sur Facebook. Je me suis alors rendu compte que les commentaires étaient beaucoup plus nombreux et plus amusants quand mon visage apparaissait sur la photo. Du coup, je me suis acheté un nouveau téléphone pour faire de meilleures photos et, chaque soir, je fais un portrait devant l'hôtel, je le poste sur Facebook et j'attends les commen-



taires qui viennent très rapidement. Je passe ma soirée à cela et, désormais, je m'ennuie beaucoup moins, seule dans ma chambre d'hôtel. » **Aujourd'hui, il est tellement facile de se prendre en photo que nous pouvons tous nous sentir un peu photographes.** La plupart des ordinateurs sont dotés d'une web-

cam permettant de se filmer ou de se prendre en photo devant l'écran et tous les smartphones et les tablettes tactiles ont une fonction ap-

pareil photo. D'ailleurs, pour s'adapter à la mode de l'autoportrait, les fabricants de téléphones et tablettes ont même développé des écrans réversibles ou orientables qui permettent de se voir en se prenant en photo. « Avant, on préférait prendre le monde en photo, remarque Martin Desseilles, psychologue.

On photographiait ses voyages, ses proches... » Aujourd'hui, on se met soi-même en scène, seule ou avec son conjoint, ses enfants, devant tel monument ou riant chez des amis, et on gomme nos défauts grâce aux nombreuses applications. Puis on l'envoie. Ce n'est plus notre voisin, une sœur, un photographe qui nous prend en photo.



parfois à l'improviste, avec un résultat que l'on aime plus ou moins : nous décidons nous-même de l'image que nous voulons donner, espérant éviter que ne traîne à jamais une photo où l'on n'est pas à notre avantage. « Ces autoportraits sont comme des aventures de soi : ils sont censés nous mettre en valeur », remarque Martin Deseilles.

*Auteur de *Vivre mieux avec ses émotions* (éd. Odile Jacob).

Le saviez-vous ?

- 48 % des « selfies » sont publiés sur Facebook
- 14 % sont envoyés par texto
- 8 % d'entre eux finissent sur le réseau Instagram
- 7 % sont affichés sur les sites de rencontres (HTC UK, 2013).



Anonymes, stars hollywoodiennes et même le pape... tout le monde fait des selfies !

Avant de vous lancer :

- **Souvenez-vous que l'autoportrait « parfait » n'existe pas :** ne consacrez pas trop de temps à vous prendre en photo de façon à obtenir une image idéale de vous. Vous n'y arriverez pas ! Si rien ne vous satisfait, c'est peut-être parce que vous n'aimez pas trop votre image. Demandez-vous alors si vous avez vraiment envie de vous exposer ainsi. Car les autoportraits peuvent entraîner sur les réseaux sociaux des remarques parfois tellement malveillantes qu'elles peuvent réellement blesser et réveiller des complexes.

- **N'attendez pas avec impatience les commentaires des réseaux sociaux** chaque fois que vous postez une photo : souvenez-vous que vous n'existez pas seulement à travers eux. Votre vie sociale doit être plutôt avec vos amis, vos proches. Pas sur les réseaux sociaux !

- **Ne postez pas de « selfies » à un rythme effréné** (plusieurs fois par jour) : cela risque de vous faire passer pour une personne qui se regarde le nombril en permanence et cela peut finir par agacer vos proches.

- **Évitez les photos trop intimes** : aux enterrements, dans l'isoloir, en train de faire l'amour, à la bibliothèque... avez-vous vraiment envie de tout dévoiler ?

- **Avant de balancer le moindre autoportrait**, demandez-vous si vous avez vraiment envie que tous vos « amis » vous voient en train de pleurer ou de rire aux larmes, que l'on puisse récupérer ces images pendant des années pour en faire un usage que vous ne maîtrisez pas ?

Un moyen de communiquer et d'être ensemble

« L'année dernière, ma fille et moi n'arrivions plus à nous parler, raconte Sabine, la mère de Lola, 17 ans. La moindre réflexion de ma part déclenchait un conflit. Elle faisait la tête sans arrêt, ne décrochait pas un mot et ça m'énervait. Sans s'en parler, nous avons trouvé un autre moyen de communiquer : nous avons commencé à nous échanger des images. Elle m'envoyait des photos d'elle avec une mine décon-

fitte quand elle avait eu une mauvaise note, donc je savais que ce n'était pas la peine d'en rajouter quand elle rentrait à la maison, par exemple, ou bien elle m'envoyait une photo d'elle avec une amie chez qui elle souhaitait dormir, ainsi je pouvais y réfléchir plus calmement que si elle m'avait téléphoné. Cette façon de faire nous a permis de continuer à échanger avec moins de cris... Aujourd'hui, bien que nos relations se soient apaisées, on continue : quand je veux aller voir un film qu'elle a déjà vu, je lui de-



mande son avis par texto et elle me renvoie une photo d'elle faisant la tête ou souriant. »

« Pour donner une idée de l'émotion que l'on ressent à un moment précis, un visage est souvent plus parlant et plus fort que les mots d'un texto, remarque Martin Desseilles. La photo devient alors comme un miroir que l'on tend aux autres. » Il sert ainsi à montrer instantanément que l'on est heureux d'être devant la tour Eiffel, déçu par un spectacle, soulagé d'être enfin en vacances.

Si, à première vue, se prendre en photo peut sembler égocentrique, il n'en demeure pas moins que cet autoportrait est destiné à être vu par ses amis, sa famille... Il peut donc servir à resserrer les liens et à rester en contact avec ses proches éloignés : « Séparée du père de mes enfants, je ne vois mes fils qu'une semaine sur deux. Pour que le temps nous paraisse moins long, on s'envoie des photos la semaine où on ne se voit pas. Je préfère cela au téléphone car on a "le blues" quand on raccroche.



Comment faire un bon autoportrait ?

- **Choisissez une jolie lumière :** enlevez le flash, il aplatit le visage. Préférez l'extérieur ou la lumière naturelle qui vient sur le côté.
- **Évitez le sourire forcé, le maquillage outrancier,** la bouche en canard... Mettez un peu de blush, on a toujours moins bonne mine en photo !
- **Tenez l'appareil un peu plus haut que le visage,** cela évitera

l'effet double menton !

- **Prenez garde au décor :** on y fait rarement attention, mais un décor laid ou inopportun (quelqu'un qui fait des grimaces derrière vous, par exemple) attire le regard. Si le décor ne sert pas à raconter quelque chose (vous êtes sur une plage magnifique à côté d'un monument très connu...), centrez sur votre visage.

Le saviez-vous ?

- Au moins sept prises sont nécessaires avant d'obtenir un selfie jugé publiable ! (Université de Lancaster, 2013)
- En 2013, le « selfie » (autoportrait) a été élu mot de l'année par les auteurs du dictionnaire d'Oxford
- 25 % des « pratiquants » de selfies ont déjà réalisé des photos coquines mais 36 % d'entre eux regrettent de l'avoir envoyé à quelqu'un (HTC UK, 2013).

Et je peux regarder mes enfants dès qu'ils me manquent », ajoute Marion. « Il existe une grande différence entre l'image que l'on fait pour des proches et celle que l'on balance à tous sur les réseaux sociaux, estime néanmoins Martin Desseilles. » Dans le premier cas, on le fait en pensant à son entourage, dans le second notre portrait n'est souvent qu'une façon de dire : « Regardez comme je suis beau/heureux/drôle, etc. »

Vos ados font des selfies ? Parlez-en avec eux

Une étude* montre que les autoportraits que les ados postent sur les réseaux sociaux peuvent les aider à se sentir mieux dans leur peau car les « selfies » traduisent ainsi les émotions instables qu'ils éprouvent (un coup ils sont heureux et envoient une photo en souriant ; une heure après ils sont tristes et le montrent à la terre entière...).

Vérifiez que cela ne tourne pas à l'obsession ; demandez-lui de ne pas en poster plus d'un par jour. Redites-lui que beaucoup de gens vont voir ses posts, donc si son portrait est disgracieux (il fait une tête où l'on ne sait pas trop si c'est une grimace ou non), trop sérieux (il prend la pause devant un trophée qu'il a remporté), il risque de devenir la risée de son groupe d'amis, voire de toute la Toile.

Le pornotexting (prendre en photo sa poitrine, ses fesses, des parties de son corps et l'envoyer à des proches) est très en vogue en ce moment chez nos jeunes, mais prévenez votre ado que l'on ne reste pas longtemps anonyme sur Internet... et que cela peut se retourner contre lui.

Suggérez-lui de se tourner plutôt vers Snapchat : cette application permet d'échanger des photos qui disparaissent dès que le destinataire les a vues. Mais ce n'est pas une raison pour envoyer des selfies porno !

* ifelecoms.org.