

PHOTOS PENDANT LA GROSSESSE

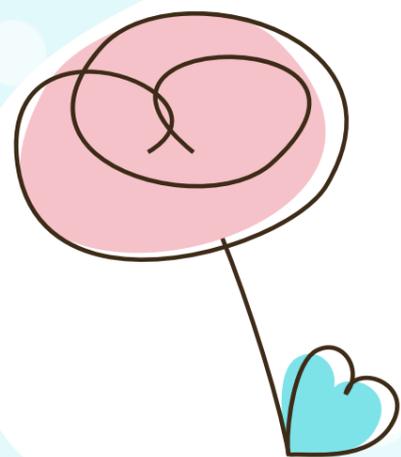
INTRODUCTION

Vous êtes enceinte? Alors, Félicitations! Dans ce guide „photos de grossesse“, nous aimerions vous inspirer et vous inciter à immortaliser à travers des photos, ces moments uniques et remplis d'émotion. À travers ces conseils utiles basés sur l'expérience de mères et de photographes professionnels, nous vous encourageons à créer des souvenirs pour l'éternité.



SOMMAIRE

Introduction	2	L'incorporation de ses propres accessoires	25
L'annonce de votre grossesse	4	Les parents sur la photo	26
L'échographie	5	Nos amis les animaux sur la photo	27
L'annonce neutre: Votre bébé est en route	6	Les photos de familles	28
Annnonce provenant de la future maman :		Attention	29
Je suis enceinte	8	L'environnement	29
Annnonce provenant du couple	9	Jeux de lumière	30
Fille ou garçon?	10	Le bébé au centre de l'attention	30
Shooting photo pendant la grossesse	11	Essayez	31
Le moment idéal pour un shooting photo	13	Divertissez-le	31
Préparation pour le shooting photo	14	Le bon moment	32
La tenue	16	Après l'effort, le réconfort	32
Les poses	17	Shooting photo de famille	33
Le lieu du shooting et les réglages de		La tenue	34
l'appareil	18	Motiver le papa pour les photos	35
La photo du nouveau-né	20	Les moments du quotidien	36
Jeu de lumière et réglages de l'appareil		Mieux vaut rire de certaines situations	36
photo	21	Savoir ranger son appareil de photo	37
Les petits pieds ou petites mains de bébé	23	Un album photo	38
La sélection du motif	22	Crédits photographiques	39
La série de photos: La première année	25		



L'ANNONCE DE VOTRE GROSSESSE

Lorsqu'elles ont la confirmation qu'elles sont enceintes, la plupart des futures mamans gardent le secret pendant encore un moment et ne se confient qu'aux membres de leur famille ou à leurs amis les plus proches.

On attend généralement la 12ème semaine de grossesse (SG) pour faire part de sa grossesse. En effet, à partir de ce moment-là, les risques de fausses couches naturelles diminuent drastiquement. Dans le paragraphe suivant, nous vous donnerons quelques belles idées de photos pour annoncer votre bonheur à l'approche de ce futur bébé.

Même si vous voyez sur Internet des faire-part de grossesse représentant des photos de gros ventre, celles-ci sont hautement improbables... Ou alors les personnes concernées ont décidé d'attendre jusqu'au dernier moment pour partager leur nouvelle. Ne vous laissez pas bernier par les images d'Internet ou de films.

L'ÉCHOGRAPHIE

La première image de votre enfant sera probablement l'échographie réalisée par votre médecin ou gynécologue. Celui qui, dans les premières semaines ne ressemble qu'à une tâche blanche arrondie, sera au fil du temps de plus en plus facile à reconnaître.

Il est tout à fait normal de n'obtenir un rendez-vous avec votre gynécologue qu'autour de la 12ème semaine. L'assurance maladie prévoit en effet un bilan santé à ce moment-là. C'est également le moment où l'on vous annonce que vous avez passé les moments les plus risqués pour votre bébé. Le fœtus peut bouger dans votre ventre pendant l'examen. Il n'est donc pas toujours possible de prendre une belle photo sur laquelle reconnaître quelque chose. Ne soyez surtout pas déçu(e)s. Les meilleures photos sont celles prises de profil pour le fœtus. En général les gynécologues impriment certains clichés et vous offrent une photo de l'échographie lors de votre visite. Si cela ne devait pas être le cas, n'oubliez pas de demander.



PHOTO DE L'ÉCHOGRAPHIE

L'ANNONCE NEUTRE: VOTRE BÉBÉ EST EN ROUTE

Vous souhaitez faire part de la nouvelle sans être au centre de l'attention? Dans ce cas, choisissez des éléments pouvant indiquer l'arrivée d'un bébé.

Chaussons, chaussettes de bébé, tétine, échographie, peluche, doudou, jouet, lettres pour tableau, pièces de scrabble, guirlande lumineuse, confettis... N'hésitez pas à fouiller dans votre boîte à bricolage. Vous y trouverez certainement des décorations appropriées. Associez différents objets les uns avec les autres et prenez vos photos à la lumière du jour. Il est préférable de choisir un endroit lumineux dans lequel la lumière pénètre de plusieurs côtés pour réduire les zones d'ombres. Disposez les éléments sur une belle surface. Si vous n'avez pas de beau plancher ou de jolie table, posez simplement

une couverture, une nappe ou une serviette de bain sur la table de la cuisine et placez-y les accessoires dessus.

Les fleurs ou les feuilles donnent un petit côté rafraîchissant. Pour cela, inutile de sortir ou de courir acheter des roses chez le fleuriste. Il vous suffit de couper quelques feuilles d'une plante d'intérieur ou de regarder ce qui pousse dans la nature ou dans les champs au moment où vous souhaitez prendre votre photo. Les fleurs artificielles offrent également une belle alternative.

Vous pouvez intégrer le message dans votre décoration grâce à un tableau lettre. Par la suite, si vous comptez prendre des photos de vous avec votre gros ventre, vous pourrez y écrire la semaine de grossesse actuelle, vos expériences ou vos pensées.





ANNONCE PROVENANT DE LA FUTURE MAMAN : JE SUIS ENCEINTE

Pour donner une touche plus personnelle à votre faire-part, choisissez une photo qui vous représente et qui laissera insinuer que vous êtes enceinte. En effet, pourquoi rester en retrait ? C'est bien de vous qu'il est aussi question ici. Votre bébé grandit dans votre ventre. Il y a bien de quoi en être fière.

Un geste évocateur peut être de présenter l'échographie à l'appareil photo. N'hésitez pas à jouer avec les réglages de l'appareil. Faites en sorte que la mise au point soit sur la photo



de l'échographie et que le reste en arrière-plan soit flou ou inversement. Vous obtiendrez ainsi des effets saisissants. Les appareils photos de Smartphones modernes proposent un mode « portrait ». Pour les appareils photos reflex ou système, définissez une profondeur de champ aussi petite que possible. Celle-ci peut être réalisée en ouvrant le diaphragme en grand, par exemple F/1,4 ou F/2,8. Ces essais apporteront un peu de zeste à vos photos. N'oubliez pas de prendre en compte les sautes d'humeur de la femme enceinte qui peuvent aussi jouer un rôle lors du shooting photo. Lors de la première séance photo, je me suis retrouvée complètement démotivée et les photos furent du coup très décevantes. Pendant une heure, nous avons essayé différentes poses et à la fin, rien ne m'a plu. Quelques semaines après, nous avons à nouveau tenté notre chance. En 10 minutes, le tour était joué, réussi et je rayonnais de bonheur. Il y a juste des mauvais jours et il faut le savoir. N'abandonnez pas, car les choses ne se passent pas toujours comme vous l'auriez espéré.

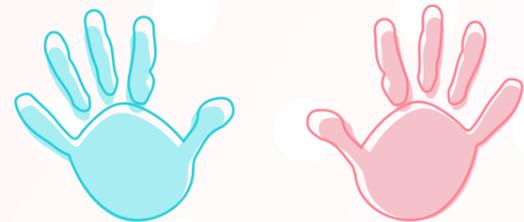
ANNONCE PROVENANT DU COUPLE

Les photos à deux sont particulièrement sympathiques mais un peu plus difficiles à mettre en œuvre. Vous avez en effet besoin de quelqu'un pour prendre les photos de vous deux. Ce peut être un ami ou un membre de la famille déjà au courant de l'arrivée d'un joyeux événement ou bien encore un photographe professionnel. Vous pouvez aussi utiliser un trépied avec retardateur. Ce qui peut vous aider, c'est de sélectionner des photos à l'avance et de les montrer ensuite à la personne chargée de vous photographier. Faites quelques photos et regardez-les ensuite ensemble. Vous pouvez donner sans attendre votre avis et dire ce qui vous plaît ou non. C'est un travail de groupe et le résultat n'en est que plus satisfaisant pour tous. De telles photos sont inestimables.



FILLE OU GARÇON?

Il relève bien sûr de votre décision de vouloir garder des couleurs neutres ou au contraire choisir les couleurs bleu ou rose typiques pour garçon ou fille. Si vous prenez les photos très tôt, vous n'aurez aucune idée du sexe du futur bébé. Sans prise de sang, vous ne connaîtrez celui-ci qu'au deuxième trimestre. Certains parents préfèrent se laisser totalement surprendre et ne souhaitent apprendre qu'à la naissance s'il s'agit d'une fille ou d'un garçon.



MARTINA

Je travaille chez ifolor dans le département marketing et suis actuellement enceinte. Vivant cette période de vie passionnante, je suis de ce fait responsable de cet ebook. En tant que future maman, ce sont des thèmes qui m'intéressent particulièrement et je reste à l'affût de toutes nouvelles idées originales et créatives. Pendant mes loisirs, j'aime découvrir et apprendre de nouvelles choses et me consacre également à mon propre blog.

SHOOTING PHOTO PENDANT LA GROSSESSE

Dans cette partie, vous trouverez trucs et astuces pour présenter votre ventre sous son meilleur jour : Quel est le moment idéal pour une séance photos ? Comment garder de cette expérience unique le meilleur souvenir ?



SHOOTING PHOTO À L'EXTÉRIEUR



LE MOMENT IDÉAL POUR UN SHOOTING PHOTO

Prises par un élan de joie, les femmes commencent déjà à faire des photos d'elles et de leur ventre tout au début de la grossesse. Elles ont l'impression que leur ventre est déjà bien visible et qu'il s'est déjà passé pleins de choses. En comparant ces mêmes photos plus tard lorsque la grossesse est bien avancée, on se rend compte que le ventre du début était à peine prononcé. Investir dans un shooting photo professionnel au début de la grossesse est donc trop précipité. Il est néanmoins conseillé de commencer à prendre des photos du ventre à partir de la huitième semaine environ. Vous pouvez photographier chaque mois votre ventre en portant la même tenue et en prenant exactement la même pose : Vous obtiendrez à la fin de votre grossesse une magnifique série d'images racontant cette évolution. Pour cette série de photos, vous pouvez très bien vous photographier vous-même dans le miroir ou alors demander à votre partenaire de

jouer les photographes. Pour celles qui veulent éviter tout élément de distraction sur l'image, il est préférable d'opter pour un fond simple. Mon conseil serait tout simplement un pan de mur blanc dans votre appartement. Il est aussi possible d'y inclure les frères et sœurs, toujours dans la même tenue et embrassant le ventre de leur maman.

Le moment idéal pour un shooting photo plus important se situe aux alentours des semaines 35 à 37, c'est-à-dire peu avant la date prévue de l'accouchement, semaine 40. Bien évidemment tout dépend de l'allure à laquelle le ventre grossit. Mais à cette période, la femme est encore capable de bien bouger, n'est en général plus sujette aux nausées ou à la fatigue et le ventre est clairement visible. N'attendez toutefois pas beaucoup plus longtemps. Une naissance prématurée ne peut jamais être exclue.

PRÉPARATION POUR LE SHOOTING PHOTO

Pas de panique! Si vous n'aimez pas particulièrement poser devant un appareil photo, que vous n'avez que peu d'expérience et que vous vous sentez mal à l'aise, ce n'est pas un problème. En effet, une séance photo de grossesse n'a rien à voir avec ce que l'on a l'habitude de voir dans le monde de la mode. Voici quelques conseils à suivre pour que chaque femme puisse se sentir à l'aise devant la caméra.

Pour commencer la séance photo du bon pied, certains points doivent être pris en compte. Les personnes qui ont déjà une certaine idée de ce à quoi doit ressembler le résultat final sauront plus facilement ce qu'il y a à faire. Cela vaut également pour les shootings de grossesse. Les femmes qui ont, en revanche, peu l'occasion de poser devant une caméra ne connaîtront sûrement pas toutes les différentes manières de mettre leur corps en valeur, que ce soit par la pose ou par les vêtements. Nous vous conseillons pour cela de commencer par regarder des photos de grossesse déjà existantes pour pouvoir vous préparer à votre propre séance photo. Vous pouvez vous inspirer de Pinterest ou de galeries d'images de nombreux photographes. Il est judicieux de choisir trois ou quatre poses ou looks différents, pour pouvoir ensuite montrer au photographe ce que l'on attend d'elle ou de lui.



INSPIRATION PHOTO



POSE DE GROSSESSE

Même si de nos jours, presque tout le monde possède une caméra, je recommande une séance photo avec un photographe professionnel. Par définition, ce sont eux qui savent le mieux trouver les meilleurs angles et réglages de lumière pouvant mettre la femme enceinte en valeur.

Au moment de choisir votre photographe, assurez-vous que celui-ci ou celle-ci vous est sympathique et que son style de photo correspond à vos attentes. Renseignez-vous idéalement sur le site internet du ou de la photographe et rencontrez la personne au préalable de façon à pouvoir lui communiquer vos attentes et envies par rapport au shooting et vous assurer ainsi d'obtenir les photos désirées.

LA TENUE

Les personnes portant une tenue dans laquelle elles sont à l'aise se sentent également bien dans leur peau et ont une plus grande confiance en elles. C'est naturellement un bon point de départ pour une séance photo. La tenue jouera un grand rôle sur vos émotions. Optez idéalement pour des vêtements qui soulignent votre personnalité. Ne portez surtout pas quelque chose dans lequel vous avez l'impression d'être déguisée.

Les couleurs chaudes et claires sont conseillées. Les couleurs pastel accentuent votre allure de manière optimale. Vous pouvez aussi choisir une robe noire à laquelle vous ajoutez des accessoires qui apportent de la douceur : un collier, une cape légère ou une couronne de fleurs par exemple. Les robes longues qui se nouent sous la poitrine se prêtent parfaitement bien à l'occasion. Vous pouvez également choisir une robe échancrée avec laquelle vous pouvez jouer au moment

de prendre la pose. Les robes moulantes permettent, elles, d'accentuer le ventre de profil de manière optimale et mettent toutes les courbes parfaitement en scène. Si vous vous sentez bien en jeans, vous pouvez également opter pour ceux-ci. Le buste pourra alors être dénudé. Le ou la photographe vous montrera comment placer vos bras pour cacher votre poitrine et mettre en avant votre ventre. Pour donner une certaine ambiance aux photos, vous pouvez aussi choisir de poser nue. Pour ce genre de photo, on utilisera souvent le contre-jour pour ne faire apparaître que la silhouette. Vous pouvez aussi vous draper de tissus légers afin de ne pas vous sentir trop nue. Des photos d'échographies, des gourmettes ou d'autres accessoires de bébés comme des chaussons peuvent également être intégrés aux photos.

LES POSES

C'est sûrement la partie de la séance photo qu'on rechigne le plus. Mais ne vous en faites pas. Il n'y a en effet pas grand-chose qu'une femme enceinte ne puisse faire devant la caméra. La meilleure pose est celle de profil. On pourra alors accentuer le ventre avec les deux mains ou l'avant-bras. On posera la main soit sur la partie supérieure, soit sur la partie inférieure du ventre. Vous dirigerez alors votre regard sur votre ventre ou droit sur l'objectif. En regardant trop loin dans le vide, vous risquez d'avoir un air perdu ou même triste.

Par ailleurs, ce sera plus flatteur si vous tendez

légèrement votre jambe vers l'avant ou si vous la gardez un peu pliée. Cela permettra de marquer gracieusement les courbes de votre ventre et de votre postérieur. Mais n'ayez pas peur, un bon photographe vous fera sûrement part de ces conseils au moment venu.

Si vous posez de face, il est capital que vous souligniez votre ventre avec vos mains, que vous vous teniez debout de façon croisée ou au moins avec une hanche marquée sur le côté (en déplaçant votre poids sur une jambe). Vous pouvez aussi vous asseoir ou vous allonger. Le photographe professionnel saura alors sûrement vous suggérer les poses qui conviennent le mieux, chaque pose pouvant donner un effet différent selon l'angle choisi pour la photo. Une autre possibilité serait aussi de poser avec votre partenaire ou avec vos enfants. Des gestes naturels comme se donner la main, marcher lentement ou s'embrasser donneront un effet particulièrement réussi aux photos.

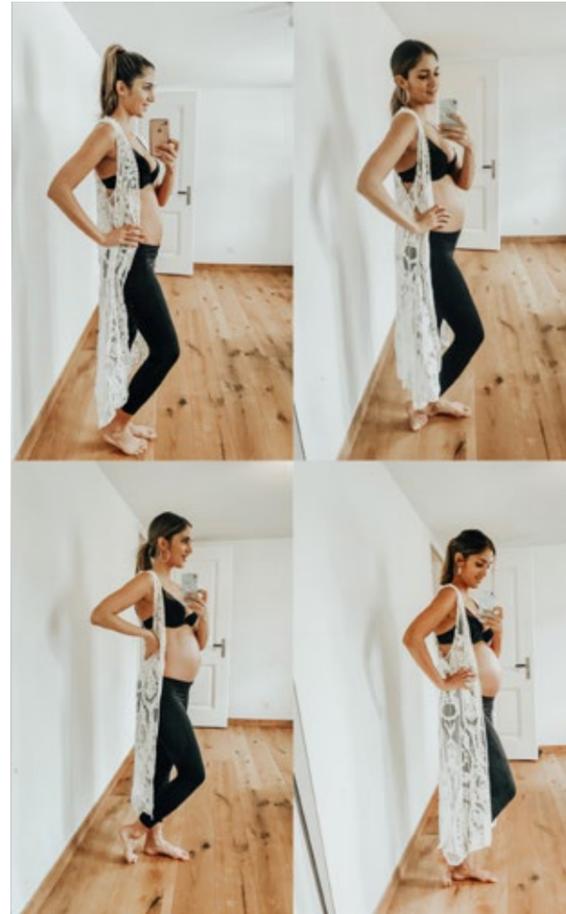


LES TENUES QUI METTENT EN VALEUR

LE LIEU DU SHOOTING ET LES RÉGLAGES DE L'APPAREIL

Photos d'intérieur ou d'extérieur ? La grande question... Quand il s'agit de photos de nus, je recommande vivement le studio. Généralement, il est souvent plus simple de photographier dans la nature. Les photos semblent plus légères et poser devient plus facile car il est plus naturel de marcher ou de faire d'autres mouvements lentement lorsqu'on est à l'extérieur. La nature ou la forêt sont les plus propices à ce genre de photos. On privilégiera idéalement le lever du jour ou l'heure juste avant le coucher du soleil, moments où la lumière donne une ambiance magique aux photos. Pour accentuer la silhouette, il faut photographier à contre-jour, il faudra donc se poser devant la lumière du soleil.

Les photos particulièrement réussies sont celles où la femme est au premier plan quand l'arrière-plan reste flou. Le réglage de la profondeur de champ est alors l'un des éléments décisifs. Afin d'avoir une grosse partie de la photo nette, il faudra une grande profondeur de champ. Avec une faible profondeur de champ, seule une petite partie de la photo sera nette, que ce soit l'avant ou l'arrière-plan. Cette faible profondeur de champs donnera un arrière-plan flou.



L'ÉVOLUTION DU VENTRE

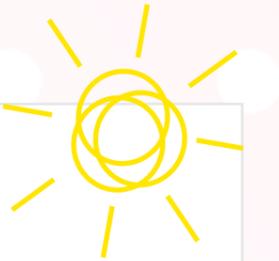
Ces réglages de l'appareil photo aideront également à obtenir la photo idéale : la lentille doit être ouverte au maximum (faible numéro d'ouverture), la distance entre la personne et le fond être aussi importante que possible et une longue distance focale être utilisée.

Pour conclure, je peux dire que s'il est judicieux de lire ces conseils ou autres pour shootings photos de grossesse, il ne faut pas non plus se focaliser sur eux. Tant que vous bougez de manière naturelle devant l'appareil photo et que vous montrez vos émotions du moment, vous faites tout juste et obtiendrez sûrement de superbes photos en souvenir.



MIA

Je suis moi-même maman de deux filles et vous fais part de mes expériences ici. En plus d'être blogueuse, maman et enseignante, je travaille comme mannequin depuis plus de dix ans. Je m'y connais donc dans le milieu de la photographie, que ce soit devant mais aussi derrière la caméra.



LA PHOTO DU NOUVEAU-NÉ

Lorsqu'on devient maman ou papa, on aimerait pouvoir immortaliser chaque seconde, chaque expression du visage et chaque mouvement de son petit prodige avec une photo. Beaucoup de photos sont prises dans l'euphorie, parce que le bébé a eu une expression trop mignonne ou qu'il vient de tirer une adorable grimace. Il s'ensuit souvent un moment de déception, les photos n'apparaissant finalement pas sur l'écran comme on se les était imaginées. Afin d'éviter ce genre de déceptions au moment de prendre des photos de votre bébé, j'aimerais vous partager quelques trucs et astuces sur la photographie de bébés. Contrairement à ce que certains pensent, ce n'est pas si difficile de prendre de jolies photos de qualité de son enfant. Il faut garder certaines choses importantes en tête et sans cesse essayer de nouvelles choses –Rien ne peut alors aller à l'encontre de photos de bébé réussies.



Le gros avantage qu'ont les parents par rapport aux photographes professionnels de bébés est de pouvoir passer chaque jour avec leur petit amour. Cela leur permet donc de vivre beaucoup plus de situations uniques avec leur bébé qui pourront être immortalisées sur des photos : Les parents sont témoins de toute la palette d'émotions de leur enfant et sont ainsi dans la mesure de prendre un plus grand nombre de différentes photos de leur bébé. Ce n'est en effet pas rare qu'un nouveau-né somnole pendant tout le shooting photo chez un photographe, ou au contraire ne ferme pas l'œil voire soit en train de passer une journée difficile. En général, il est préférable de prendre les photos du nouveau-né entre le quatrième et le quatorzième jour après sa naissance. C'est la période où les petits dorment encore beaucoup et ce d'un sommeil très profond. Ils se laissent alors facilement placer dans différentes positions.

JEU DE LUMIÈRE ET RÉGLAGES DE L'APPAREIL PHOTO

Pour les photos faites à la maison, je recommande en premier lieu de les prendre en journée à la lumière naturelle. Le flash automatique de la caméra doit alors être désactivé car il ne produirait qu'une lumière inutile et dure, ce qui n'est pas recherché pour des photos douces et naturelles de bébé. Pour ceux qui ont un appareil photo professionnel, il est recommandé de s'assurer que la profondeur de champ soit faible. Cela peut être fait en réglant l'ouverture du diaphragme „f“ de l'appareil au plus bas. Si les photos sont prises pendant la journée, je conseille d'éteindre toutes les lumières artificielles d'intérieur. Les ombres disgracieuses sur le visage du bébé et les teintes jaunes sur les photos pourront alors être évitées. Comme la lumière naturelle en intérieur provient uniquement des fenêtres, des baies vitrées ou portes de balcon, il est préférable de prendre les photos près de grandes fenêtres. Si le soleil brille



directement à l'intérieur, il vaut mieux -dans la mesure du possible tirer un rideau clair afin d'éviter que le bébé soit ébloui et que la photo soit trop pâle à cause des rayons. Les rideaux peuvent être utilisés comme un filtre naturel qui laissera passer une lumière douce et légère. Vous avez à présent tout ce qu'il vous faut pour prendre de jolies photos de bébé : un appareil photo (sans flash), pas de lumière artificielle, la lumière du jour et bien sûr un bébé heureux, nourri, emmailloté et content!



LES PETITS PIEDS OU PETITES MAINS DE BÉBÉ

Un grand classique dans la photographie de bébés est de prendre en photo les petites mains et les petits pieds des bébés. Ce qui peut paraître un jeu d'enfants, s'avère plus compliqué en réalité, les bébés aimant bien gigoter avec leurs jambes. Les photos deviennent alors floues et le parent est vite déçu. Mon petit conseil secret serait d'attendre que le bébé dorme profondément avant de s'atteler à la photographie des petites menottes ou petons. C'est particulièrement attendrissant lorsque soit la maman soit le papa tient une main ou un pied de son bébé. Cela montre bien la relation pleine d'amour entre le parent et l'enfant, et la différence de taille entre les deux extrémités est bien mieux mise en avant. Les photos des mains et des pieds donnent très bien lorsqu'elles sont en noir et blanc. On peut alors mieux se concentrer sur l'essentiel -dans l'exemple ci-dessous les pieds de Bébé et les mains de la maman- sans que l'œil ne soit distrait par un lange ou une grenouillère multicolores.



LA SÉLECTION DU MOTIF

Les nouveau-nés offrent déjà une grande variété d'expressions faciales. Cela vaut donc le coup de photographier de temps à autre une grimace rigolote, un long bâillement voire même une colère. Beaucoup de bébé affichent le sourire dit de l'ange pendant leur sommeil. Il faut alors faire preuve de rapidité pour attraper l'appareil et saisir ce sourire qui ne dure souvent qu'une fraction de seconde. Certains bébés réagissent avec le „sourire de l'ange“ si on les caresse très légèrement aux commissures des lèvres. Il suffit d'essayer! Mais rien n'est garanti. Cette réaction ne se fait pas chez tous les bébés.



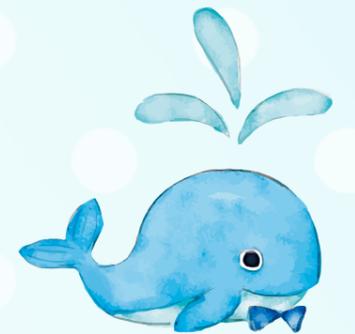
IMMORTALISER LA CROISSANCE

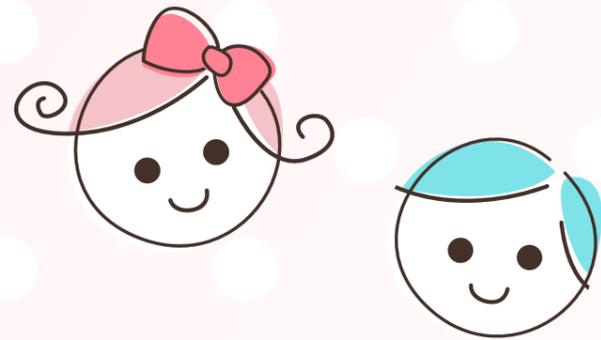
LA SÉRIE DE PHOTOS: LA PREMIÈRE ANNÉE

Vous avez à votre disposition une merveilleuse option pour documenter le développement extrêmement rapide de votre enfant : le photographe chaque mois au même endroit ou encore mieux, en l'allongeant ou l'asseyant à côté de chaque fois la même peluche. Vous aurez à la fin de la première année douze photos de votre bébé qui exposeront sa croissance rapide de manière impressionnante. Les premiers mois passant souvent à la vitesse de l'éclair, je recommande de vous mettre un rappel chaque mois dans votre calendrier afin de fixer la date de la photo et de vous éviter de vous retrouver trois mois plus tard sans avoir eu le temps de prendre les précieuses photos mensuelles.

L'INCORPORATION DE SES PROPRES ACCESSOIRES

Si vous souhaitez ne pas seulement photographier votre bébé en body ou pyjama, je vous conseille de faire le tour de votre maison. Vous y trouverez certainement des couvertures douillettes, des châles en laine appropriés. Il y a souvent tout ce qu'il faut dans les penderies ou dans les tiroirs des commodes des femmes. La plupart des bébés aiment beaucoup se faire envelopper dans des couvertures moelleuses et s'y sentent comme dans un cocon. Les photos qui en résultent vous paraîtront particulièrement naturelles et comme hors du temps.





LES PARENTS SUR LA PHOTO

Les photos ont un rendu particulièrement beau et intime lorsque le bébé est tenu dans les bras d'un de ses parents. Il y a là beaucoup de possibilités différentes : tenir le bébé dans ses bras de façon classique, sur sa poitrine, laisser le bébé regarder par-dessus l'épaule du parent ou encore poser le bébé sur la poitrine d'un parent allongé sur le canapé. En général, il faut toujours faire attention à ce que le visage du bébé ne soit pas dans l'ombre et que son visage soit plutôt orienté vers la lumière, ou au moins que la lumière l'éclaire de profil. Ce qui est beau dans ce genre de photos de bébés, c'est que le papa ou la maman fait partie de la photo, sans qu'on n'y voie forcément son visage. Après les premières nuits sans sommeil de l'après-naissance, on n'est pas forcément toujours enclins à avoir son visage sur les photos.



NOS AMIS LES ANIMAUX SUR LA PHOTO

Et maintenant, encore un petit conseil pour ceux qui ont des animaux de compagnie. Selon le caractère et l'humeur de l'animal en question, on peut essayer de l'inclure dans le shooting photo du bébé. Les meilleures expériences que j'ai faites étaient avec des chiens relativement bien élevés et se sentant à l'aise en présence du bébé. S'il est possible de prendre des photos avec des chats, celles-ci sont moins bien planifiables et il faut faire preuve d'une bonne dose de patience. Pour cela je recommande de poser le bébé là où la photo doit être prise et d'attendre que le chat vienne s'y « frotter ». Encore un petit conseil de réussite de ma part : vous pouvez déposer une petite friandise à proximité du bébé pour attirer le chat sur la photo. Oui, de temps en temps on a aussi le droit de „tricher“ un peu.



CAROLE

J'ai étudié la psychologie. J'adore prendre des photos de nouveau-nés ou de famille : Cette passion me permet de voyager à travers toute la Suisse. Je me suis spécialisée dans les photos « nature » prise chez les familles. Je ne propose du coup que des shooting maison ou en extérieur. Je ne peux plus m'imaginer travailler dans un studio de photo stérile.

LES PHOTOS DE FAMILLES

Chaque mois, les bébés développent un peu plus de leurs traits de caractère. C'est incroyablement passionnant de voir ce qui peut déjà changer en l'espace de quelques jours. En un rien de temps, on découvre les petites rondeurs du bébé, les moments où ils commencent à sourire, à se tourner, à manger, à boire et bien plus encore...



SHOOTING PHOTO EN FAMILLE

ATTENTION

Le plus important au début: Faire attention! Si les bébés restent tranquillement allongés pendant des semaines, il arrive un moment où s'en crier gare ils se retournent tout d'un coup. Si votre bébé n'est pas encore capable de bien s'asseoir et que vous ne voulez pas risquer que votre petit « bout de chou » tombe, un tapis de jeu au sol est une méthode très sûre pour prendre une jolie photo.

Pendant les premières semaines, notre fils était allongé sur son tapis de jeu au sol. Plus tard, je lui ai installé un arc de jeu. Avec une jolie housse ou couverture en dessous, vous pouvez faire de très belles photos de votre bébé sans avoir peur qu'il lui arrive quelque chose.



LA COUVERTURE DE COCOONING

L'ENVIRONNEMENT

Nous le savons nous-même : Quand nous nous sentons bien, nous le rayonnons.

Pour les petits, ce n'est pas différent. Comme décrit précédemment, notre fils se sentait à l'aise sur son tapis de jeu. Même quand il était en train de dormir blotti dans sa couverture, j'ai souvent sorti mon appareil photo.

Si le bébé ne se sent pas bien, portez-le en écharpe et laissez-le se calmer pendant quelques instants dans vos bras familiers. Personnellement, les shootings photo à l'extérieur et à l'air frais sont ceux qui me plaisent le plus !

JEUX DE LUMIÈRE

Éteignez le flash. Les plus belles images sont faites à la lumière naturelle. Vous pouvez tout simplement déplacer le tapis de jeu près de la fenêtre et déjà, la luminosité sera clairement meilleure (à part si le soleil brille directement sur le visage du bébé). En hiver, c'est un petit peu plus compliqué de prendre de bonnes photos à l'intérieur car les heures d'ensoleillement sont nettement plus rares. Le moment dans la journée est alors primordial.

LE BÉBÉ AU CENTRE DE L'ATTENTION

Le centre de l'attention doit être fixé sur le bébé. Pour que le petit soit mis en avant, je recommande un fond et une surface au sol les plus naturels possible. Ceux-ci mettront votre bébé en valeur. Par exemple, sur le lit ou le canapé, enveloppé dans sa couverture ou sur une peau de mouton. Les photos où le bébé ne porte qu'une couche sont aussi très mignonnes (mais il faut qu'il fasse assez chaud !).



MON NOUVEAU LIT

ESSAYEZ

Appuyez sur le bouton! Au lieu d'attendre la pose «parfaite», essayez tout simplement. Parmi 15 photos prises, il y en aura sûrement une ou deux qui seront réussies. Les images où le bébé bouge et est en pleine action donnent un effet de vrai et spontané et non de mise en scène.



DIVERTISSEZ-LE

Donnez quelque chose pour jouer à votre enfant de manière à ce qu'il ne se concentre pas sur la caméra. Vous obtiendrez ainsi des photos naturelles et votre enfant sera distrait par autre chose. Autre solution : divertissez-le vous-même!



PRIS SUR LE VIF



LE BON MOMENT

LE BON MOMENT

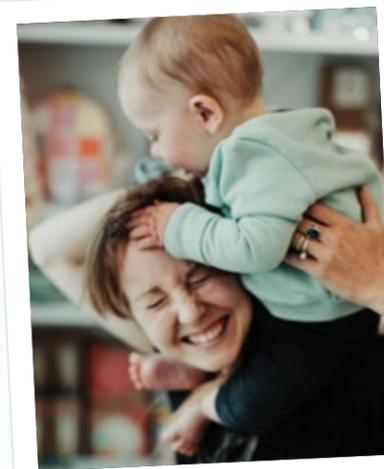
Trouvez le bon instant dans la journée pour faire des photos de votre bébé. Evitez par exemple les moments où votre enfant a faim ou est fatigué. Allaitez-le avant la séance photo ou commencez déjà la séance pendant l'allaitement. Je trouve les photos d'allaitement particulièrement précieuses. Elles reflètent des moments intimes à deux. Si vous ne vous sentez pas trop à l'aise (mais que vous voulez quand même ces photos intimes), vous pouvez par exemple poser un joli bouquet de fleurs sur la table du salon. Le bouquet sera alors au premier plan et votre bébé et vous plutôt en arrière-plan.

APRÈS L'EFFORT, LE RÉCONFORT

Quand je fais une séance photo au terrain de jeu, celle-ci a lieu dès notre arrivée. En effet, il ne faut souvent pas plus de cinq minutes pour que mon petit trouve le chemin direction le bac à sable. Si je m'y prends bien et suis assez rapide, j'arrive à prendre des photos lorsqu'il a encore ses vêtements propres. Je ne veux pas non plus l'empêcher trop longtemps d'aller jouer et s'amuser. Après quelques photos, je mets l'appareil photo de côté et laisse les choses suivre leur petit bonhomme de chemin.

SHOOTING PHOTO DE FAMILLE

Après environ huit mois, nous avons reçu comme cadeau un shooting photo pour la famille (un cadeau vraiment génial). Le photographe est allé très vite (c'était important car mon mari n'aime pas particulièrement poser devant un appareil). Les deux heures ont défilé à une vitesse éclair. Lors d'une séance photo famille, les consignes du photographe sont très importantes. Réfléchissez à l'avance à l'endroit où vous voulez être pris en photo (un endroit familier). Nous nous promenons souvent en ville, c'est pourquoi nous avons choisi la ville comme lieu correspondant le mieux à notre mode de vie.



S'AMUSER



S'ÉPANOUIR



EN COMBINAISON DE SKI



LOOKS ASSORTIS



LOOK DU QUOTIDIEN

LA TENUE

Les petits vêtements de bébé sont tellement mignons. Pendant nos vacances de ski, notre fils a reçu une combinaison de ski de la part de sa grand-mère. Il n'a pu la mettre que quelques fois mais je suis si contente d'en avoir une photo, il était tellement mignon à l'intérieur !

Sinon, je ne l'ai jamais « déguisé » pour des photos. L'important pour moi, c'était d'immortaliser ses tenues de tous les jours sur des photos. Un dimanche, nous étions tout à fait par hasard habillés similairement. J'ai réalisé alors à quel points les photos en mode « look partenaire » pouvaient être sympas et belles.

MOTIVER LE PAPA POUR LES PHOTOS

Une entreprise assez difficile... Mon mari n'aime pas vraiment poser devant l'appareil photo. C'est vraiment pour moi et les souvenirs qu'il a accepté les séances photos famille. Pendant la première séance, le petit verre de vin a bien aidé et notre photographe fut un véritable pitre. Le shooting photo ressemblait plus à un après-midi entre amis et fut vraiment très divertissant. Et c'est comme cela que ça doit être !

Lorsque je demande à mon mari de prendre une photo de mon bébé et moi-même, j'imagine toujours au préalable à quoi la photo devra plus ou moins ressembler. Là aussi la règle compte : plus vite c'est expédié, mieux c'est. Je prépare tout à l'avance pour la photo de façon à ce que mon mari n'ait finalement plus qu'à appuyer sur le bouton.



LES MOMENTS AVEC PAPA

LES MOMENTS DU QUOTIDIEN

Changer la couche pour la première fois, prendre le bain avec le papa, le premier petit pot, le brossage de dents, les éclats de rire. Honnêtement, n'avons-nous pas tous regardé nos propres albums photos de l'époque et ri en voyant à quoi on ressemblait avant ? C'est encore aujourd'hui une de mes occupations préférées du dimanche !

MIEUX VAUT RIRE DE CERTAINES SITUATIONS

Les photos m'aident à passer outre les moments un peu plus pénibles du quotidien. Par exemple lorsque mon fils a préféré se barbouiller le visage avec sa purée plutôt que de la manger. Mon conseil: en rire, se dire que c'est mignon et en prendre une photo-souvenir. Dans quelques années, nous rirons de la situation avec les enfants et ne penserons plus au nettoyage qui avait suivi.



LA FOLIE DU QUOTIDIEN

SAVOIR RANGER SON APPAREIL DE PHOTO

Il est important d'utiliser l'appareil photo de manière ciblée. Il y aurait sinon des milliers de moments mignons qui pourraient être immortalisés.

Dès l'arrivée du bébé, il y aurait sans cesse quelque chose de mignon à documenter. Malheureusement, on arrêterait de profiter pleinement de ces instants. Je dois sans cesse me reprendre et me rappeler que c'est le vécu qui compte avant tout et non pas la photo prise ! De manière consciente, j'aime faire intervenir l'appareil photo pour prendre des photos de ma famille. Mais tout aussi consciemment, je décide de temps à autre de laisser l'appareil de côté, même si le moment est charmant, plein d'amour et que j'aimerais trop l'immortaliser. Plus vous avez de photos, plus il est compliqué de décider lesquelles sélectionner pour l'album photo.



LES PETITS MOMENTS DU QUOTIDIEN

UN ALBUM PHOTO

Pour l'hiver qui arrive, j'ai pris la ferme résolution d'imprimer les photos de la première année de vie de notre fils et de les coller dans un album. Je suis sûre qu'il se réjouira de son premier album photo!

„NE CRÉEZ PAS SEULEMENT DE BELLES PHOTOS DE VOTRE BÉBÉ MAIS FAITES-EN DES SOUVENIRS!“



MICHELLE

Je suis née dans l'idyllique et très rural Emmental. De là, je suis passée par Berne pour finalement atterrir à Zurich. Je suis mariée et mère d'un petit garçon. Notre année à l'étranger à Los Angeles m'a fait découvrir de nouveaux horizons. Quand on ne me retrouve pas au marché de la semaine, je suis sûrement quelque part à l'air libre ou en train de prendre un café. Le café et une alimentation saine font partie, avec le sport et mon blog, des grandes passions, qui m'ont été révélées à Sidney.

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

Page 5 - 9	© Martina Raissle
Page 10	© Flavio Longato
Page 11	© Melanie Munoz
Page 13	© Jennifer Widmann
Page 14 - 15	© Barbara Brutschin
Page 16 - 17	© Jennifer Widmann
Page 18	© Mia Augsburg
Page 19	© Patrick Odermatt
Page 21 - 27	© Carole Volkart
Page 28 - 38	© Michelle Kernen

AUTEURES



MARTINA RAISSLE

Blogueuse
www.marrai.ch



MIA AUGSBURGER

Blogueuse
www.miaandthemouse.com



CAROLE VOLKART

Photographe
www.carolevolkart.ch



MICHELLE KERNEN

Blogueuse
www.minzipieskitchen.com

MENTIONS LÉGALES

Ifolor AG

Sonnenwiesenstrasse 2 | 8280 Kreuzlingen | Suisse

www.ifolor.ch