



THÉORIE DU CONTRASTE

AMÉLIOREZ L'IMPACT DE VOS PHOTOS



À propos de l'auteur



Bonjour, je m'appelle Adrien.

En Avril 2016, je décide d'apprendre la photographie animalière et de nature. Seulement quelques mois après, je remporte deux concours grâce à une photographie de héron prise par une belle matinée ensoleillée.

Depuis, j'aide des milliers de lecteurs à progresser, eux-aussi, rapidement en photographie animalière et de nature.





Introduction

Aujourd'hui, j'aimerais poser l'appareil photo 5 minutes et prendre le clavier pour vous parler, non pas de technique, mais **d'Art et de sensibilité artistique.**

Cela fait maintenant plus d'une décennie que je m'intéresse aux Arts Visuels sous toutes ses formes, que ce soit via mon travail de graphiste ou via mes passions (cinéma, photographie, peinture, dessin, etc...).

Ces années à explorer différents domaines m'ont amené à me poser plusieurs questions.

Quels sont les facteurs qui font qu'une oeuvre va plaire instinctivement au plus grand nombre ? Quels sont les paramètres qui font qu'une peinture est considérée comme belle ? Existe-t-il des méthodes, des choses à mettre en place pour favoriser le beau et l'esthétique ?

De nombreuses pistes ont bien évidemment été exploitées depuis des siècles et de nombreuses règles ont fait leur apparition (la règle des tiers pour ne citer qu'elle). Je n'ai donc aucune prétention, avec ce guide, de réinventer la roue.

La théorie dont je vais vous parler aujourd'hui, n'est ni plus ni moins inspirée d'une théorie déjà existante (et un peu de ma propre expérience), que j'ai détournée pour l'appliquer à la photographie.

Nous allons donc parler de ma théorie du contraste.



Chapitre 1

Théorie du contraste : le fonctionnement humain





Avant de parler de photographie, essayons de comprendre un peu comment fonctionnent le corps et l'esprit humain.

Vaste sujet qui a fait couler beaucoup d'encre...

Qu'est-ce qui est le plus ennuyeux pour un être humain ? **Réponse : la routine, la monotonie, le calme plat.**

Comment perdre l'attention de votre interlocuteur ? Parlez-lui sur un ton complètement plat, ne rythmez surtout pas vos phrases, parlez tout bas !

A l'inverse, avez-vous remarqué que votre attention est captée dès qu'un événement vient rompre la monotonie du moment ? Si au cours d'une discussion je pointe sur vous, tout d'un coup, un pistolet, il y a fort à parier que vous allez avoir un pic monstrueux d'adrénaline.

Pourquoi ? **Parce qu'il y a contraste énorme !**



Et oui, vous l'aurez compris, le corps humain réagit principalement aux contrastes, aux changements brusques de situations, aux choses qui frottent et qui attirent immédiatement l'œil. Réfléchissez-y 5 minutes.

Ce phénomène est déclinable à l'infini et dans plein de domaines différents. Voici d'autres situations pour vous en convaincre :

- Vous êtes dans une voiture, perdu(e) dans vos pensées. Si le conducteur accélère calmement, vous ne vous rendez quasiment pas compte de l'accélération, mais que va-t-il se passer si il passe brusquement de 50km/h à 150 km/h en quelques secondes ?
- Vous êtes concentré sur la lecture d'un livre quand une porte claque.
- L'ascenseur fait une chute libre du 5ème au 3ème étage.
- Vous êtes bercé par le bruit de la pluie quand un coup de tonnerre viens rompre le silence.

SI VOUS LISEZ CECI AVANT D'AVOIR LU LES EXEMPLES PRÉCÉDENTS, C'EST QUE VOUS VOUS ÊTES LAISSÉ AVOIR PAR LA THÉORIE DU CONTRASTE !



Que s'est-il passé ? Vos yeux ont été naturellement attirés par ce qu'ils jugeaient différent par rapport à la situation du moment (ici les majuscules + texte en gras + couleur rouge contrastant avec le texte normal).

C'est une vérité, nous n'éprouvons des émotions très fortes que lorsque quelque chose de différent se passe, quand un événement particulier vient troubler notre routine.

Certains utilisent des drogues pour atteindre ces pics d'hormones, d'autres pratiquent des sports extrêmes, d'autres le sexe.

N'y a-t-il donc pas moyen de tourner ce phénomène à notre avantage, afin de créer des images à l'aspect visuel beaucoup plus impactant ?

Si. Et c'est ce que nous allons voir immédiatement avec la théorie du contraste en photographie.

Chapitre 2

Le contraste des couleurs





La loi du contraste simultané des couleurs

Cette loi vous parle ? Non ?

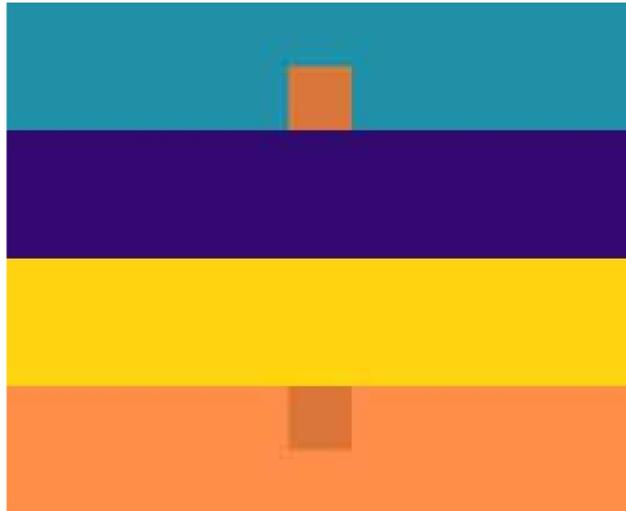
Pourtant elle est utilisée depuis des siècles par les plus grands peintres, que ce soit par Leonard De Vinci ou Van Gogh, qui l'utilisaient par instinct.

Elle a été énoncée pour la première fois en 1839, par le chimiste Michel-Eugène Chevreul.

La loi du contraste simultané des couleurs est une caractéristique de la perception humaine des couleurs.

Voyons ce que Wikipédia nous dit :

"Le ton de deux plages de couleur paraît plus différent lorsqu'on les observe juxtaposées que lorsqu'on les observe séparément, sur un fond neutre commun. Si les plages diffèrent par la luminosité, la juxtaposition augmente la perception de la différence de luminosité ; si les plages diffèrent par la teinte, la différence de teinte est magnifiée. Les deux effets peuvent se produire simultanément." – Wikipédia



Difficile à comprendre malgré ces explications ?

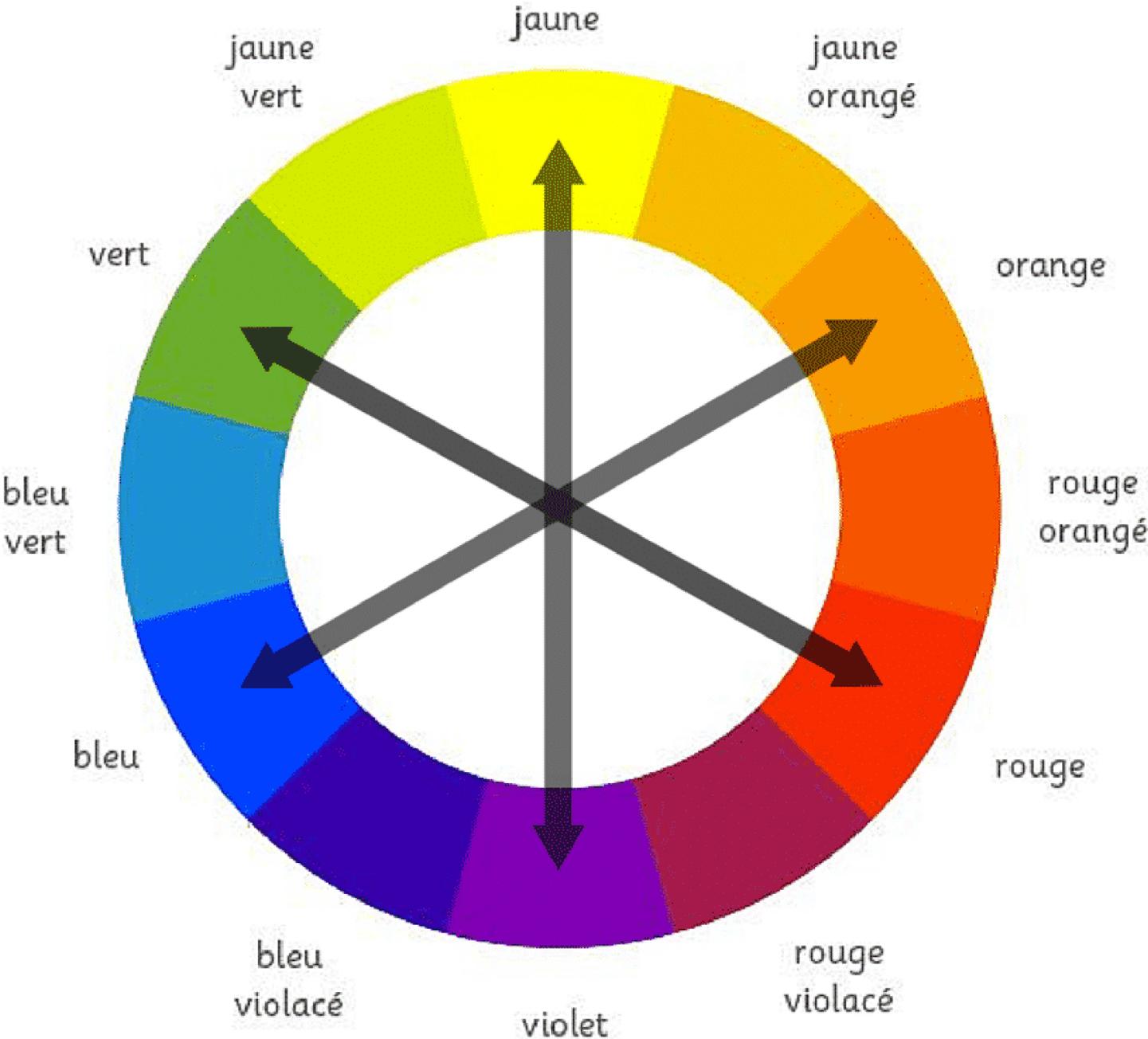
En gros, cela signifie qu'une même couleur sera beaucoup plus jolie et éclatante si elle se trouve à proximité d'une autre couleur bien définie, plutôt qu'à côté d'une autre (cf l'illustration avec les carrés).

Le carré orange du haut paraît beaucoup plus éclatant et joli que celui du bas, qui paraît terne. **Ce sont pourtant exactement les deux mêmes couleurs.** Seul le fond où ils sont placés change.

Reporté à la photographie, cela signifie que l'ensemble de l'image sera beaucoup plus harmonieux si elle comporte certaines associations de couleurs.

Ok, mais comment savoir quelles associations fonctionnent quand on n'y connaît rien ? Quelle couleur aura le plus d'impact à côté d'une autre ?

Et bien tout cela a également été théorisé et porte le nom de **couleurs complémentaires**, que l'on retrouve très facilement grâce au **cercle chromatique**.





Les couleurs complémentaires et le cercle chromatique

Comment fonctionne-t-il ? C'est assez simple.

Choisissez une des couleurs du cercle : **sa couleur complémentaire sera celle qui se trouve à son opposé.**

Par exemple, le orange se mariera parfaitement bien avec le bleu, tandis que le jaune mettra parfaitement en valeur un beau violet.

Attention cependant à ne pas être trop strict avec cette règle, puisqu'un rouge marchera également très bien autour d'un jaune verdâtre ou d'un vert bleuté.

Pensez avant tout en terme d'harmonie et de teintes de couleurs. Comme toutes les règles, il faut savoir parfois les transgresser ou les adapter.



Maintenant que vous avez compris la théorie du contraste de couleurs et des couleurs complémentaires, essayez de mettre tout cela en pratique directement sur le terrain : cherchez une belle coccinelle rouge au beau milieu d'une plante bien verte, photographiez un rouge-gorge (qui a en fait la gorge orange...) sur fond de ciel bleu, etc...

Les possibilités sont infinies, alors amusez-vous !



Chapitre 3

Le contraste de luminosité





Pourquoi trouvons-nous une ville éclairée la nuit beaucoup plus jolie que le jour ? Pourquoi un coucher de soleil nous fait ressentir autant d'émotions ?

Cela vous semble naturel, mais c'est en fait parce qu'il y a un contraste très fort entre les parties claires et les parties foncées de ce que vous êtes en train de regarder.

Cette amplitude extrême entre le sombre et le clair provoque naturellement en nous des sensations fortes.

Qui n'a jamais été hypnotisé par le reflet d'une flamme de bougie plongée dans la pénombre ?

Le contraste de luminosité est extrêmement puissant, surtout en photographie, car il donne un aspect visuel très fort aux images et provoque des émotions qu'une photo "normale" n'est pas capable de reproduire.

La preuve avec toutes les techniques photos qui utilisent ce principe : le High-Key, le Low-Key, le contre-jour, les golden-hours, etc...



Cherchez donc et favorisez ces conditions lumineuses très particulières, devenez un vrai chasseur d'ambiances, trouvez les trouées de lumière, levez-vous tôt le matin pour profiter des premières lueurs incroyables de la journée et surtout apprenez à maîtriser [le triangle d'exposition](#) pour les exploiter au mieux.

Succès garanti !



Chapitre 4

Le contraste des textures



Dans le même ordre d'idée, il existe un autre contraste intéressant à exploiter, celui des textures.

Regardez par exemple cette photo de guêpe.

Elle est de prime-abord assez simple, voir minimaliste, le sujet n'est pas extraordinaire non plus.

Pourtant elle fonctionne, car il existe un contraste important entre le fond très vaporeux/doux et le côté piquant et très détaillé de l'animal.

La tête de la guêpe semble sortir de nulle part et attire l'oeil, qui cherche naturellement un point d'accroche dans tout ce flou.





Jouez donc sur les textures : utilisez la pleine ouverture pour créer des fonds très vaporeux qui mettront en valeur votre sujet, ou au contraire essayez d'avoir des fonds beaucoup plus travaillés, avec beaucoup de détails.

Jouez sur le côté piquant d'une branche de ronces ou sur le côté enflammé d'un coucher de soleil.

Donnez au spectateur l'envie de toucher votre photo !

Chapitre 5

Le contraste de situations





De la même manière qu'un homme courant nu au milieu d'une foule va attirer les regards et surprendre, prenez votre spectateur au dépourvu.

Cherchez des situations que l'on n'a pas l'habitude de voir, des comportements inédits, des actions insolites.

L'environnement joue également un rôle important, comme on peut le voir sur cette photo d'ombre de renard pris en pleine ville.

Nous cherchons tous à sortir de notre ennuyeuse routine, à voir des choses que nous n'avons jamais vues.





C'est pour cela que nous aimons autant regarder des films à sensations, que des images insolites font le buzz sur internet, que les catastrophes naturelles font autant parler dans les informations.

La mémoire visuelle est la plus puissante, alors frappez l'esprit des gens avec vos photos et vous pouvez être sûr qu'ils se souviendront longtemps de vos images.

Bref, soyez CRÉATIFS !

Je vous souhaite de bonnes photos.

Adrien, photographe par nature

UN DERNIER MOT SUR LE **DÉVELOPPEMENT PHOTO**

Le développement photo est selon moi l'outil le plus créatif qui soit, et de très très loin !

Il accompagne 100% de mes photos et me permet d'exprimer totalement ma créativité. Sans lui, mes photos ne seraient pas ce qu'elles sont. Oui, clairement.

Malheureusement, beaucoup de mythes existent sur la retouche photo...

Et parmi les fausses croyances pour ne pas s'y mettre, voici probablement la plus fréquente : **«C'est trop compliqué et trop long d'apprendre un logiciel».**

Et cela me désolé, car je sais que c'est totalement faux et que les personnes qui pensent cela se privent d'un outil absolument INCROYABLE.

C'est donc pour cela que j'ai décidé de créer une mini-formation gratuite, afin de rendre la retouche photo accessible à n'importe qui, même pour ceux qui n'y connaissent rien en informatique, que vous ayez 18 ans ou 89 ans.

Cela s'appelle **«l'Atelier Lightroom»** et dure 4 jours, pendant lesquels vous allez découvrir les bases du développement photo gratuitement grâce à la période d'essai de Lightroom.

Et si vous n'y arrivez pas malgré mes conseils ? Il vous suffit de désinstaller la version d'essai de Lightroom et vous n'aurez rien dépensé du tout.

Mais au moins, vous saurez définitivement si le développement photo est fait pour vous ou non.

CLIQUEZ ICI POUR RÉSERVER VOTRE PLACE



— FORMATION GRATUITE —
L'ATELIER LIGHTROOM

4 jours de vidéos pour apprendre à utiliser Lightroom

- ▶ **Jour 1** : Découverte de Lightroom et de son interface
- ▶ **Jour 2** : Comment importer et classer vos photos pour ne plus JAMAIS les perdre
- ▶ **Jour 3** : Comment développer rapidement vos photos
- ▶ **Jour 4** : Comment augmenter drastiquement la netteté de vos photos

**CLIQUEZ ICI POUR
RÉSERVER VOTRE PLACE**



*«La formation est progressive
et on arrive très facilement à
reproduire les exercices»*

Thierry Garcia

Ce que vous allez apprendre à faire, même si vous n'avez
jamais ouvert Lightroom de votre vie