

Les 3 erreurs qui crient **amateur** sur tes photos

Le mini-cours d'un photographe pro — applique en 30 minutes.


DANS CE GUIDE

01

FOND · LUMIÈRE · CADRAGE

Les 3 erreurs qui décrédibilisent ton contenu — et la façon de les corriger en quelques secondes.

**Le guide complet — 5 modules
+ PRESETS**

 Ton contenu te décrédibilise sans que tu t'en rendes compte.

MODULE 01

L'ŒIL AVANT LA TECHNIQUE

La majorité des photos amateurs souffrent des mêmes 3 erreurs. Une fois que tu les connais, tu ne peux plus les ignorer — et tu peux les corriger en quelques secondes.

LES 3 ERREURS QUI FONT IMMÉDIATEMENT AMATEUR

Erreur 1 — Le fond qui pollue

Quand le fond est **encombré**, l'attention quitte ton sujet.
Le regard se disperse — et ta crédibilité avec.
Ton image doit être **lisible** instantanément.

SOLUTION

- **Simplifie ton arrière-plan.**
- Ton sujet doit être **visible instantanément**.
- Un **fond chargé détourne l'attention** et nuit à la lisibilité.

Supprime les éléments inutiles ou change légèrement de position pour obtenir un cadre plus propre.

TEST

Ton image doit être compréhensible sans effort.

- **Ferme les yeux, puis rouvre les.**
- Qu'est-ce que tu regardes **en premier** ?

*Si ton regard ne va pas **directement sur ton sujet**, ton fond prend trop de place.*

SI

Si ton sujet n'est pas évident en 1 seconde :

- change d'angle
- simplifie ton environnement
- déplace les éléments gênants

Ton sujet doit être évident, sans effort.

Exemple — Fond encombré vs fond simplifié

FOND ENCOMBRÉ = ATTENTION DISPERSÉE**OBJECTIF**

Une image compréhensible en une fraction de seconde.

◆
Un fond simplifié = un message qui passe instantanément.

Erreur 2 – La lumière dure et frontale

Quand la lumière est dure et frontale, **elle écrase** les volumes du visage. Elle crée des **ombres marquées sous le nez et le menton**, et donne un rendu froid, peu flatteur. Résultat : ton image paraît immédiatement moins professionnelle et moins engageante.

SOLUTION

Privilégie **une lumière latérale et douce** (fenêtre, lumière naturelle)

Positionne-toi face à une source de lumière diffuse, **jamais directement sous un plafonnier**

Une bonne lumière crée du relief, adoucit les traits et rend ton image immédiatement plus professionnelle.

Si tu n'as qu'une lumière de plafond, décale toi ou coupe la.

TEST

Observe ton visage sur une photo ou en caméra

Regarde **sous ton nez et ton menton**

Si les ombres sont dures et marquées, ta lumière te dessert.

Une bonne lumière doit être douce et progressive, sans coupure brutale.

SI

Si ta lumière n'est pas flatteuse :

- **tourne-toi vers une fenêtre**
- **ajuste légèrement d'angle**
- **évite toute lumière venant uniquement du dessus**

Ton visage doit être éclairé de manière naturelle et valorisante.

Exemple — Lumière dure vs lumière douce

<p>✘ LUMIÈRE DURE (À ÉVITER)</p>	<p>✔ LUMIÈRE DOUCE (À PRIVILÉGIER)</p>
	
<p> Ombres marquées, rendu peu flatteur La lumière vient de face ou du dessus, elle crée des ombres dures et un effet peu naturel.</p>	<p> Ombres douces et naturelles, rendu professionnel La lumière vient du côté (fenêtre), elle enveloppe le sujet et offre un rendu doux et harmonieux.</p>

OBJECTIF

Si ta lumière te rend moins agréable à regarder, elle ne fonctionne pas..

◆
Une Lumière douce = Valorise le sujet de manière naturelle

Erreur 3 — Un cadrage approximatif

Un **mauvais cadrage** donne une impression d'amateur immédiate. **Sujet coupé, trop d'espace inutile, mauvais placement** dans l'image... Le regard ne sait pas où se poser.

Résultat : ton image manque de force, de clarté et d'impact.

SOLUTION

Cadre volontairement, jamais au hasard

- **Place ton sujet** clairement dans l'image (centre ou règle des tiers)
- **Élimine l'espace inutile** autour de ton sujet
- Chaque **élément** dans ton cadre doit avoir une raison d'être.

Si ça n'apporte rien, enlève-le ou recadre.

TEST

Regarde ta photo pendant 1 seconde

Où va ton regard en premier ?

S'il hésite ou se balade, ton cadrage n'est pas clair.

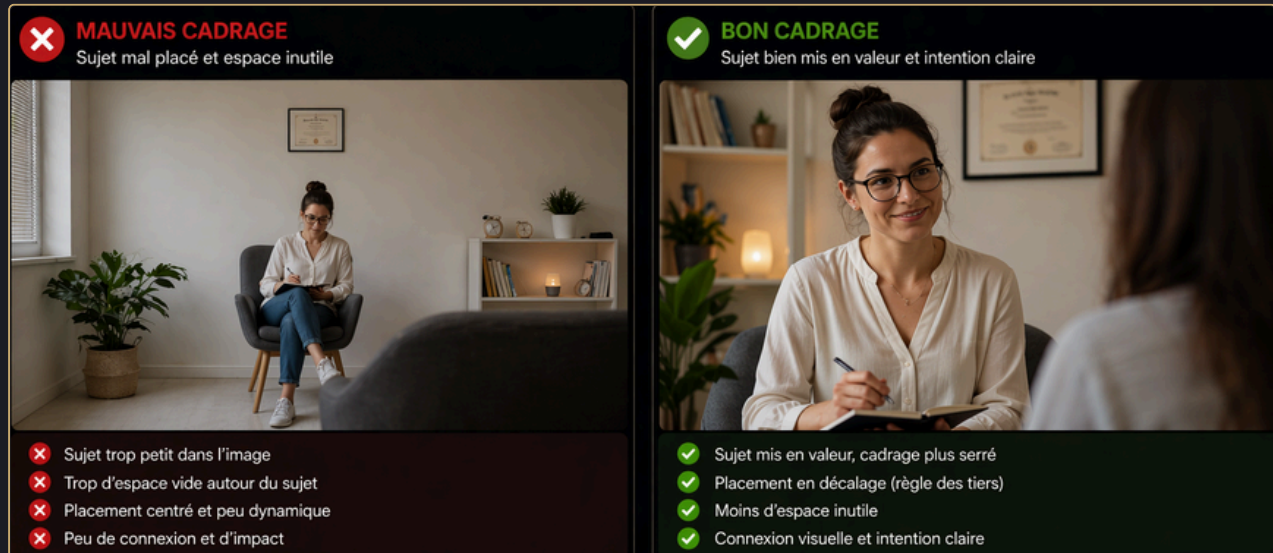
SI

Si ton cadrage ne fonctionne pas :

- **rapproche-toi de ton sujet**
- **recadre plus serré**
- **simplifie la composition**

Ton sujet doit être évident, sans effort.

Exemple — Mauvais cadrage vs bon cadrage



OBJECTIF

Si on ne comprend pas ton image en 1 seconde, elle ne fonctionne pas.



Une bon cadrage = Meilleur impact

Bravo — tu connais maintenant les 3 erreurs qui plombent tes photos. Pour aller jusqu'au bout (lumière, composition, retouche, feed pro), le guide complet t'attend sur cadrenet.pro