

Mes 15 secrets pro pour des selfies qui te ressemblent

Des gestes simples, invisibles et puissants
pour retrouver ton image sans te juger.

MARIE HARRY – PHOTOGRAPHE & ACCOMPAGNANTE EN PHOTOTHÉRAPIE

Introduction & Mode d'emploi

Si tu as tendance à fuir l'objectif, à te trouver « pas photogénique », ou à t'effacer systématiquement dans les photos... ce guide est pour toi. Ce n'est pas un manuel de pose. C'est un **entraînement doux** à réoccuper ton espace, à redevenir visible, à ton rythme.

📄 En photothérapie, on ne cherche pas la perfection. On cherche la **présence**. Les 15 astuces qui suivent sont des gestes que j'utilise instinctivement avec mes clientes pour désactiver le jugement, relâcher les tensions et capter ce qui est déjà juste en toi.

Comment l'utiliser

→ Un secret par jour

Pas de performance. Juste une intention.

→ Observe ton corps

Comment te sens-tu avant et après ?

→ Garde 3 photos

Celles où tu te sens le plus « toi ». Pas les autres.

→ Relis quand l'auto-critique reprend ses droits

Ce guide est ton allié, pas ton juge.

Les 15 secrets — Partie 1

SECRETS 1 À 8

1. L'angle de la fenêtre

Tourne-toi face à une source naturelle. La lumière ne juge pas — elle accueille. Laisse-la te toucher avant de chercher à plaire.

2. Le téléphone à hauteur de pommettes

Lève-le comme si tu regardais l'horizon, pas ton nombril. Changer de hauteur, c'est changer de perspective sur soi.

3. La règle des 2 cm (menton)

Imagine un fil doux qui tire ton menton en avant. Ce micro-geste réactive ta frontière corporelle.

4. La langue contre le palais

Avant de déclencher, pose la langue en haut. Respire. Le corps retient ce que la bouche ne dit pas.

5. Le regard 2 cm au-dessus de l'objectif

Regarde comme si tu accueillais quelqu'un. Ne pas fixer l'objectif, c'est arrêter de se confronter à son propre jugement.

6. La respiration d'atterrissage

Cadre. Compte : 1... 2... Déclenche. Tu n'as pas à être prête tout de suite.

7. Les épaules en 3/4

Tourne-toi comme si tu parlais à quelqu'un juste à côté. Se mettre de biais, c'est autoriser une partie de soi à rester dans l'ombre.

8. Le clignement doux

Ferme les yeux, inspire, ouvre-les au moment du clic. Le regard humide dit : « Je suis là, et ça va. »

Les 15 secrets — Partie 2

SECRETS 9 À 15

9. La main qui habite l'espace

Effleure ta tempe, joue avec une mèche. Pas pour poser — pour être. Les mains portent ton quotidien.

10. Le sourire qui part des yeux

Pense à un détail qui t'apaise. Laisse le sourire monter dans le regard avant les lèvres.

11. Le mouvement au ralenti

Bouge doucement la tête, expire, laisse les cheveux suivre. La vie n'est pas figée. Ta photo non plus.

12. Le fond qui respire

Un mur clair, un rideau, un ciel dégagé. Tu n'as pas à composer avec le désordre des autres.

13. La couleur qui réveille le teint

Approche un tissu de ton visage. Si ton teint s'éclaire, c'est ta couleur. Te parer, c'est honorer la lumière qui t'habite.

14. La rafale de 3 (sans pression)

Prends-en trois avec de micro-variations. Choisis celle où tu reconnais ton souffle. La justesse émerge quand on arrête de viser.



15. Le silence après le clic

Après chaque photo, ne regarde pas tout de suite. Respire. Te regarder ne doit pas être un verdict — c'est un rendez-vous avec toi-même.

Mon premier selfie conscient

Prends 5 minutes. Écris à la main ou sur ton téléphone.

- 1 Quel conseil m'a fait respirer différemment avant de déclencher ?
- 2 Qu'est-ce que je remarque de nouveau sur moi quand je ne cherche pas à « corriger » ?
- 3 Si je devais décrire cette photo en 3 mots bienveillants, ce serait :

  Conserve ce guide. Relis-le quand l'auto-critique reprend ses droits. Tu as déjà tout en toi. La photo ne fait que le révéler.

Ces astuces sont des portes d'entrée.

Si tu souhaites vivre une expérience accompagnée, sans pression, dans un cadre sécurisant et bienveillant, je t'invite à découvrir ma séance photothérapie.

Ce n'est pas un shooting. C'est un espace où tu peux :

- Te réapproprier ton image sans jugement
- Explorer tes zones d'ombre et de lumière en douceur
- Repartir avec des photos qui te reconnaissent, pas qui te jugent

[Réserver ma séance découverte](#)

Marie HARRY

www.marieharry.com | 06 89 94 12 10

Instagram @marieharry93

Avec toute ma bienveillance.