

les Grands Espaces

Changer de focale

Le livret

Sommaire.

01 *Introduction.*

02 *Nos protocoles*

03 *Les clichés de Changer de Focale*

Changer de focale

Ce livret a été conçu pour accompagner l'utilisation de Changer de Focale, notre photo-langage créatif.

Cette méthode combine la force des images et la réflexion collective ou personnelle.

Nous avons conçu cet outil comme une fusion de nos univers photographiques, cherchant à lui donner une dimension visuelle et émotionnelle unique, qui permet d'explorer des thèmes variés, d'encourager l'expression et de faire des pas de côtés.

Les images proposées reflètent une diversité de regards et de sensibilités, offrant à chacun la possibilité de se projeter, de s'interroger ou d'ouvrir le dialogue. Nos photographies, qu'elles soient figuratives ou abstraites, jouent un rôle de déclencheur : elles permettent d'aborder des sujets parfois difficiles à exprimer directement et facilitent la mise en mots des ressentis et des idées.

Ce livret propose également des protocoles détaillés, adaptés à différents contextes : ateliers en groupe, séances d'accompagnement individuel ou encore activités pédagogiques. Ces protocoles ont été pensés pour structurer vos interventions, enrichir l'utilisation du photo-langage et maximiser son impact, tout en laissant une place à l'adaptation selon vos besoins.

Que vous soyez professionnel de l'accompagnement, enseignant, animateur ou simplement curieux de découvrir une nouvelle manière de travailler avec les images, ce livret vous fournira des repères concrets et des outils pratiques.

Avec nos photographies comme support, explorez une approche où l'image devient un moyen d'expression à part entière.

Nous vous souhaitons une belle exploration.

Florent et Stéphanie

02

Nos protocoles d'accompagnement

Les protocoles

Le photo-langage est un outil puissant pour stimuler la réflexion, l'expression et le dialogue dans divers contextes : groupes thérapeutiques, formations, coaching, team building, ou encore activités pédagogiques. Voici quelques protocoles que vous pouvez utiliser pour animer une séance avec changer de focale :

1. Tirage spontané : L'écho de l'instant

Objectif : Faire émerger des ressentis spontanés et des associations personnelles.

Étapes :

Étalez les photos sur une table ou un espace ouvert.

Demandez aux participants de choisir une image qui les attire ou qui reflète leur état d'esprit actuel.

Une fois le choix fait, chacun explique pourquoi cette image a attiré son attention.

Facilitez une discussion de groupe pour explorer les thèmes ou émotions récurrents.

2. Tirage orienté : Une image pour éclairer ma question

Objectif : Explorer une problématique ou un sujet spécifique.

Étapes :

Formulez une question ou un thème pour guider le tirage (par exemple, "Quelle est votre vision du travail d'équipe ?", ou "Quel est votre état d'esprit par rapport à ce projet ?")

Les participants choisissent une photo qui, selon eux, répond ou reflète leur rapport à la question.

Ils partagent leur interprétation avec le groupe, en expliquant comment l'image illustre leur réflexion.

3. Tirage projectif : Dans les yeux de l'autre

Objectif : Stimuler l'empathie ou les échanges interpersonnels.

Étapes :

Demandez aux participants de choisir une photo qui représente une autre personne dans le groupe (ou une figure symbolique, comme un client, un collègue, etc.).

Chaque participant explique pourquoi il/elle a associé cette image à cette personne.

La personne concernée peut réagir en partageant son ressenti ou sa propre interprétation de l'image.

4. Tirage narratif : Tisser des récits avec des images

Objectif : Travailler sur la créativité, la cohésion ou l'exploration narrative.

Étapes :

Proposez aux participants de tirer plusieurs photos (par exemple 3 à 5).

Ils doivent créer une histoire qui relie ces images entre elles.

Les participants présentent leurs histoires au groupe, ce qui peut révéler des perspectives ou des idées inattendues.

5. Tirage évolutif : Le chemin en deux images

Objectif : Mettre en lumière les transformations ou les objectifs.

Étapes :

Demandez aux participants de choisir deux images : une qui représente leur situation actuelle, et une qui symbolise où ils aimeraient être dans le futur.

Chaque participant partage ses choix et explique la transition qu'il/elle envisage.

Le groupe peut discuter des moyens pour atteindre cet état futur.

Les protocoles

6. Tirage collaboratif : Une mosaïque d'idées

Objectif : Faciliter la collaboration et le travail en groupe.

Étapes :

Les participants travaillent en sous-groupes pour choisir ensemble des images qui représentent un thème collectif (par exemple, "Notre vision d'un projet réussi").

Chaque sous-groupe partage ses images et leur interprétation avec le reste du groupe.

Une synthèse est réalisée à partir des choix et des discussions.

7. Tirage intuitif : L'image du hasard

Objectif : Faire émerger des insights inconscients.

Étapes :

Demandez aux participants de tirer une photo au hasard, sans regarder ou réfléchir.

Invitez-les à interpréter cette image et à la relier à leur situation actuelle ou à la thématique abordée.

Le groupe peut échanger sur les similitudes et divergences entre les tirages.

8. Tirage émotionnel : L'émotion en miroir

Objectif : Favoriser l'expression émotionnelle.

Étapes :

Proposez aux participants de choisir une image qui reflète leur état émotionnel du moment.

Ils partagent ensuite pourquoi cette photo représente leur humeur ou sentiment.

L'exercice peut se conclure par une discussion sur les émotions communes ou différenciées dans le groupe.

9. Tirage en binôme : "Voir à travers les yeux de l'autre" ou Le reflet partagé

Objectif : Stimuler l'écoute et la compréhension.

Étapes :

Les participants se mettent par deux.

Chaque personne choisit une image qu'elle associe à son binôme.

Chaque membre explique son choix, et son binôme réagit en partageant ce que cette image lui évoque.

10. Tirage métaphorique : Le défi en perspective

Objectif : Explorer un problème ou un obstacle à travers une métaphore visuelle.

Étapes :

Les participants choisissent une image qui représente leur principal défi actuel.

Ils expliquent ce que cette image reflète de leur situation ou de leur ressenti.

Facilitez une discussion pour trouver des pistes de solutions ou des soutiens dans le groupe.

Ces protocoles peuvent être adaptés selon le groupe, les objectifs de la séance et les thématiques explorées. N'oubliez pas de créer un cadre bienveillant et sécurisé pour que les participants puissent s'exprimer librement et sans jugement.

Et tout simplement, un jeu de questions, si on veut faire sans protocole :

Quelle est mon humeur du moment ?

Qu'est ce que j'ai envie de dire de moi, en image, en démarrant cet atelier, cette formation, ce coaching ?

Et si je laisse le hasard faire, en tirant une carte :

> En quoi cette photo parle de moi ?

> Quel est le point commun entre la photo tirée et la situation que je vis ?

> Quelle information importante je peux capter sur cette photo ? Pourquoi ?

03

Les clichés de

Changer de

Focale



Feu sacré
Stéphanie Siguier



Fenêtre avec vue
Stéphanie Siguier



Espèglerie monastique
Stéphanie Siguier



Pot au feu
Stéphanie Siguier



Sea, sex and sun
Stéphanie Siguier



Neige silencieuse
Stéphanie Siguier



Et après ?
Stéphanie Siguier



Inlassablement
Stéphanie Siguier



Corazon
Stéphanie Siguier



New-York
Stéphanie Siguier



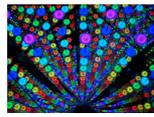
Rencontre
Stéphanie Siguier



Voisinage coloré
Stéphanie Siguier



Couleur marine
Stéphanie Siguier



Psychedelic
Stéphanie Siguier



Eau trouble
Stéphanie Siguier



Délectation
Stéphanie Siguier



Chat door
Stéphanie Siguier



Multifacettes
Stéphanie Siguier



Street hard
Stéphanie Siguier



Le manège littéraire
Stéphanie Siguier



Feu
Florent Duchêne



Nos schémas
Florent Duchêne



Time
Florent Duchêne



Origines
Florent Duchêne



Stigmates
Florent Duchêne



Watchtower
Florent Duchêne



Douceur
Florent Duchêne



Ciel embrasé
Florent Duchêne



Juste touché
Florent Duchêne



Le chemin
Florent Duchêne



Féline
Florent Duchêne



Ombre et lumière
Florent Duchêne



Le sentir
Florent Duchêne



Canopée
Florent Duchêne



Convivialité
Florent Duchêne



Contemplation
Florent Duchêne



Stairway to heaven
Florent Duchêne



Vieillir
Florent Duchêne



Douceur & lenteur
Stéphanie Siguier



Nébulosité
Stéphanie Siguier



Enfance insouciante
Stéphanie Siguier



Respire
Stéphanie Siguier



Péché Mignon
Stéphanie Siguier



Langage de l'âme
Stéphanie Siguier



Libertad
Stéphanie Siguier



Look at me
Stéphanie Siguier



Love
Florent Duchêne



Sans dessus
dessous
Stéphanie Siguier



Rencontre
imaginaire
Stéphanie Siguier



Fight
Florent Duchêne



The beam
Florent Duchêne



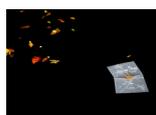
Eau
Florent Duchêne



Reflets
Florent Duchêne



Moto
Florent Duchêne



Sagesse du lac
Florent Duchêne



Temps suspendu
Florent Duchêne



Théia
Florent Duchêne



La trace
Florent Duchêne



Délicatesse
Florent Duchêne



Vivre
Florent Duchêne



La victoire animale
Florent Duchêne



Convivialité
Florent Duchêne



Animal crossing
Florent Duchêne



Perspectives
Florent Duchêne



Fendre l'eau
Florent Duchêne



Balade des gens
heureux
Stéphanie Siguier



La roue tourne
Stéphanie Siguier



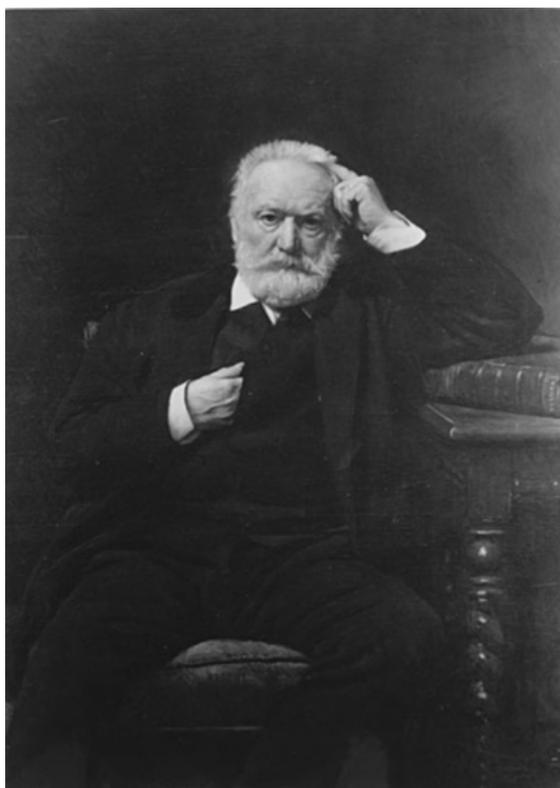
Fleur poétique
Stéphanie Siguier



Puisque tu pars
Stéphanie Siguier



Money, money, money
Stéphanie Siguier

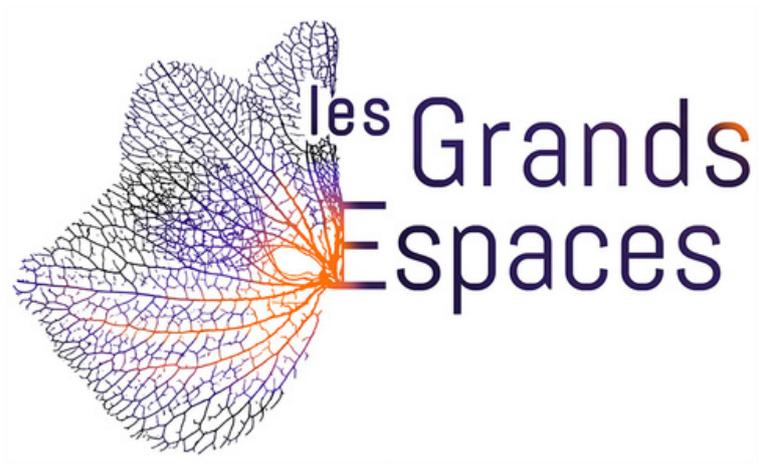


”

*La forme, c'est le fond qui remonte
à la surface*

”

Victor Hugo



lesgrandsespaces.earth