



L'œil directeur en photographie, comment bien choisir

Vous êtes-vous déjà demandé s'il y avait un œil à privilégier pour viser lorsque vous prenez vos photographies ? Pour ma part, je ne m'étais jamais posé la question en plus de huit années de pratique... Jusqu'à ce qu'un évènement vienne tout remettre en question. J'ai alors décidé de tenter une nouvelle expérience avec mon œil directeur et là... surprise !

Dans cet article, je vais vous parler de l'œil directeur, c'est-à-dire de l'œil que vous utilisez pour viser et [cadrer vos images](#). Mais je vous donne également des astuces pour savoir comment le déterminer. Enfin, je vous partage mon expérience personnelle à ce sujet, car pour moi ce n'est pas quelque chose de figé et je vous dis pourquoi...





L'œil directeur c'est quoi

L'œil directeur est l'œil que nous préférons utiliser pour viser, que ce soit en photographie, au tir à l'arc ou toute autre discipline nécessitant une précision visuelle. **C'est celui qui nous semble être le meilleur !**

Comme vous le savez, à part suite à des circonstances particulières ou à un accident, nous possédons tous deux yeux. Ils sont en principe identiques ou du moins très semblables. Il arrive cependant que l'un d'entre eux soit plus faible ou voit moins bien. Mais imaginons que nous ayons les deux mêmes yeux. Lorsque nous regardons un objet proche de nous, nous avons l'impression que nous voyons mieux avec l'un des deux. C'est tout à fait normal et la raison est simple.

Cette raison est la distance qui sépare nos yeux et qui crée un décalage des axes de vision. Plus un sujet sera proche de nous, plus nos yeux devront "se croiser" pour voir tous les deux ce sujet. Dès lors, nous avons naturellement tendance à en favoriser un et à nous fier à ce seul œil qui deviendra progressivement notre œil directeur.

Il n'y a pas de règle

Pour moi, il n'y a pas véritablement de règle à propos de l'œil directeur. C'est surtout une question d'habitude ou de capacité visuelle. Par exemple, si nous avons un œil moins performant, nous favoriseront tout naturellement l'autre.

Certaines personnes pensent que si elles sont droitères, leur œil directeur sera nécessairement le droit ou si elles sont gauchères ce sera leur œil gauche qui sera dominant. Il n'en est rien. La tendance montre même que c'est plutôt l'inverse. Un gaucher utilisera le plus souvent son œil droit pour viser alors que le droitier utilisera son œil gauche.

Ce n'est bien sûr qu'une tendance et il y a des exceptions. Certains photographes "droitiers" utilisent leur œil droit pour viser et d'autres, gauchers préfèrent prendre leurs photos avec l'œil droit. Donc, **il n'y a pas de règle !** Vous devez le sentir et être à l'aise lorsque vous viser.

Comment déterminer votre œil directeur

Il existe différentes méthodes pour déterminer son œil directeur. Mais là encore, cela dépendra de chacun, des habitudes ou du confort que nous ressentons au moment de faire le test. Je vais vous en donner deux que j'ai testé et qui me semble être efficaces.



1. Le test des deux mains collées

- Avec les deux yeux ouverts, mettez vos mains l'une contre l'autre en formant une ouverture de 5 cm entre les deux en ayant les index et les pouces en contact.
- Pointez cette ouverture en direction d'un objet situé à une distance d'environ 5 mètres en gardant les deux yeux ouverts.
- **Fermez l'œil gauche en gardant l'œil droit ouvert**, puis inversez, **fermez l'œil droit en gardant l'œil gauche ouvert**.
- Votre œil directeur sera celui avec lequel le sujet ne se sera pas déplacé.

Petite démonstration avec la vidéo de Pierre-Etienne Mestre





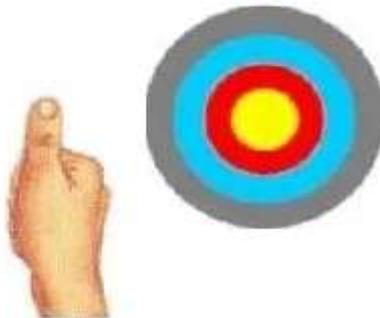
2. Le test du doigt fixe

Les deux yeux ouverts, pointez avec votre pouce un objet à une distance d'environ 5 mètres. Ensuite fermez votre **œil gauche** et gardez l'**œil droit** ouvert.

Là, il y a deux situations possibles :



Soit vous êtes dans la première situation, illustrée ci-dessus, alors votre œil directeur est votre œil droit.



Soit vous êtes plutôt dans la deuxième situation, illustrée ci-dessus, alors votre œil directeur sera votre œil gauche.

Ce test peut être fait avec l'œil gauche ouvert et l'œil droit fermé, vous obtiendrez alors le résultat inverse.



Mon expérience personnelle

Lorsque j'ai commencé la photo en 2008, mon œil gauche s'est naturellement présenté comme étant celui que j'utiliserais pour prendre mes photos. Je ne me suis jamais vraiment posé de question à ce niveau là. J'ai utilisé mes appareils reflex de cette façon de nombreuses années. Comme vous le savez le reflex possède un viseur central, aligné avec [l'objectif](#).



Viseur centré du Nikon D750 (Reflex)

Un jour, j'ai eu un autre modèle d'appareil photo entre les mains et je me suis senti inconfortable. Sans trop comprendre, je me suis forcé à l'utiliser comme je le faisais avec mon reflex. Plus tard, pour voyager, j'ai opté pour un appareil hybride de chez [Fujifilm](#), le X-E2, dont le viseur se trouve sur le côté gauche du [boîtier](#). Mon nez se retrouvait systématiquement écrasé sur l'écran. Avec tous les désagréments que cela comporte. J'ai malgré tout continué à utiliser mon œil gauche au début.



Viseur décentré à gauche du Fujifilm X-E2 (Hybride)



Le déclic

Un jour, en lisant un article sur l'utilisation des appareils télémétriques, je vois que les photographes de rue ou portraitistes qui travaillent avec ce type d'appareil favorisent l'œil droit pour garder le contact avec leur sujet grâce à l'œil gauche visible. En effet, les appareils télémétriques possèdent eux-aussi un viseur décentré, sur la gauche du boîtier.

C'est alors que je me suis dit qu'il fallait que je change ma manière de travailler et que je tente de changer mon œil de visée.

Le changement

Je peux vous dire que le début a été plutôt compliqué. Changer une "mauvaise" habitude est souvent plus longue et plus difficile que de démarrer avec la bonne habitude dès le départ. J'ai cependant persisté... c'était un peu comme réapprendre à regarder dans le viseur. Doucement, je commençais à m'y faire et à y trouver un certain confort. En quelques semaines, je prenais mon œil droit automatiquement sans me poser de question. La nouvelle habitude se mettait en place.

Aujourd'hui, lorsque je me pose la question, je n'arrive plus à imaginer que je visais de l'autre œil quelques mois auparavant.

Conclusion

Quel que soit l'œil que vous utilisez aujourd'hui pour prendre vos photos, posez-vous la question de savoir si ce choix est judicieux, s'il vous convient réellement et si vous n'auriez pas plus facile de prendre vos photos en utilisant votre autre œil.

Si c'est le cas et que vous souhaitez en changer, ne vous découragez pas, forcez-vous un peu à viser de l'autre œil et voyez ce que ça donne, ce que vous ressentez en le faisant quelques jours d'affilé. Si vous sentez progressivement que l'inconfort s'estompe, persistez et reconsidérez la question pour prendre votre décision.

Sachez que rien n'est jamais figé et que l'être humain est capable d'une bonne dose d'adaptabilité. Donc, même si ce n'est pas simple ou naturel en commençant, vous pouvez changer vos habitudes. Je suis content d'avoir eu la chance de mettre mon œil dans un autre type d'appareil photo. Et si c'était à refaire, je referais le même choix.

Et vous, avec quel œil visez-vous ? Cela vous semble cohérent, confortable, pratique ou vous vous dites parfois que vous devriez changer, que vous auriez plus facile ? Dites-moi quelles sont vos impressions et retours d'expérience à ce sujet en m'envoyant [un message](#).

Merci

Au plaisir de vous lire.