



Prisma Vision
RÉVÉLER VOTRE VÉRITÉ

5 façons de se
regarder autrement



1. Changer la manière dont tu te regardes

La plupart du temps, tu te regardes pour corriger, comparer, juger.

Et si tu te regardais pour observer, comprendre, accueillir ?

Exercice :

- Regarde ton visage comme si c'était celui d'une femme que tu admires.
- Qu'est-ce que tu remarques en premier ?
- Qu'est-ce que tu trouves doux, vrai, humain ?



2. Arrêter de te regarder comme un “résultat”

Ton image n'est pas un bilan.

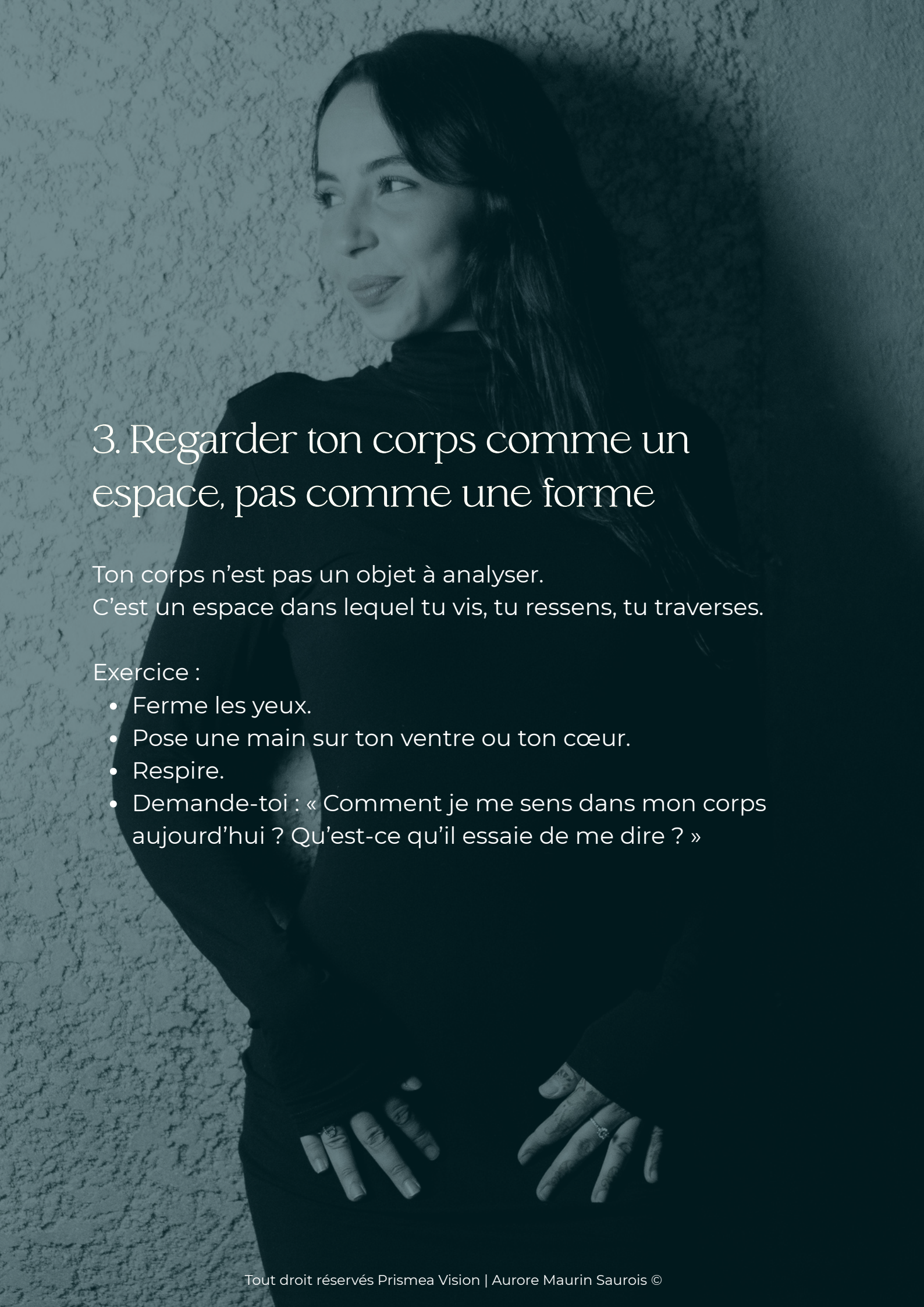
Ce n'est pas une note.

Ce n'est pas une performance.

Ton image est un instant, un état, une présence.

Exercice :

- Choisis une photo de toi que tu n'aimes pas.
- Demande-toi : « Qu'est-ce que je vivais ce jour-là ?
- Qu'est-ce que cette photo raconte de moi, au-delà de l'apparence ? »



3. Regarder ton corps comme un espace, pas comme une forme

Ton corps n'est pas un objet à analyser.
C'est un espace dans lequel tu vis, tu ressens, tu traverses.

Exercice :

- Ferme les yeux.
- Pose une main sur ton ventre ou ton cœur.
- Respire.
- Demande-toi : « Comment je me sens dans mon corps aujourd'hui ? Qu'est-ce qu'il essaie de me dire ? »



4. Te regarder avec la même douceur que tu offres aux autres

Tu es douce, patiente, bienveillante avec les autres.
Pourquoi pas avec toi ?

Exercice :

- Imagine que tu parles à une amie qui se critique.
- Qu'est-ce que tu lui dirais ?
- Dis-toi exactement la même chose.



5. Te regarder comme une femme en évolution, pas comme une version figée

Tu changes. Tu grandis. Tu traverses. Tu deviens.
Ton image n'est pas censée être parfaite.
Elle est censée être vivante.

Exercice :

- Choisis trois photos de toi à trois moments différents de ta vie.
- Observe l'évolution.
- Observe la force.
- Observe la femme qui se construit.

A propos de moi

Je suis Aurore, photographe accompagnante.

J'aide les femmes à se reconnecter à leur image, à leur histoire et à leur présence, grâce à une approche sensible, humaine et profondément respectueuse.

Mon travail mêle regard, posture intérieure et exploration de soi, pour permettre à chacune de se voir autrement : avec douceur, vérité et légitimité.

Ce guide est né de mon expérience auprès des femmes que j'accompagne, et de ma conviction que l'image peut devenir un espace de transformation, pas de jugement.

A propos du guide

Ce guide a été créé pour t'offrir un espace doux, introspectif et accessible afin de commencer à te regarder autrement.

Il s'appuie sur mon expérience professionnelle en accompagnement par l'image, ainsi que sur les pratiques sensibles que je développe au sein de Prisme Vision.

Il ne s'agit pas d'un document thérapeutique.

Il ne remplace pas un suivi médical, psychologique ou psychothérapeutique.

Il propose des pistes de réflexion, des exercices simples et des invitations à l'observation de soi, dans un cadre non clinique.

Mon intention est de t'accompagner à ouvrir une porte vers un regard plus doux, plus vrai, plus humain sur toi-même.

Tu restes libre de t'approprier ces exercices, de les adapter, ou de les laisser de côté si tu ne t'y sens pas à l'aise.

Mention importante

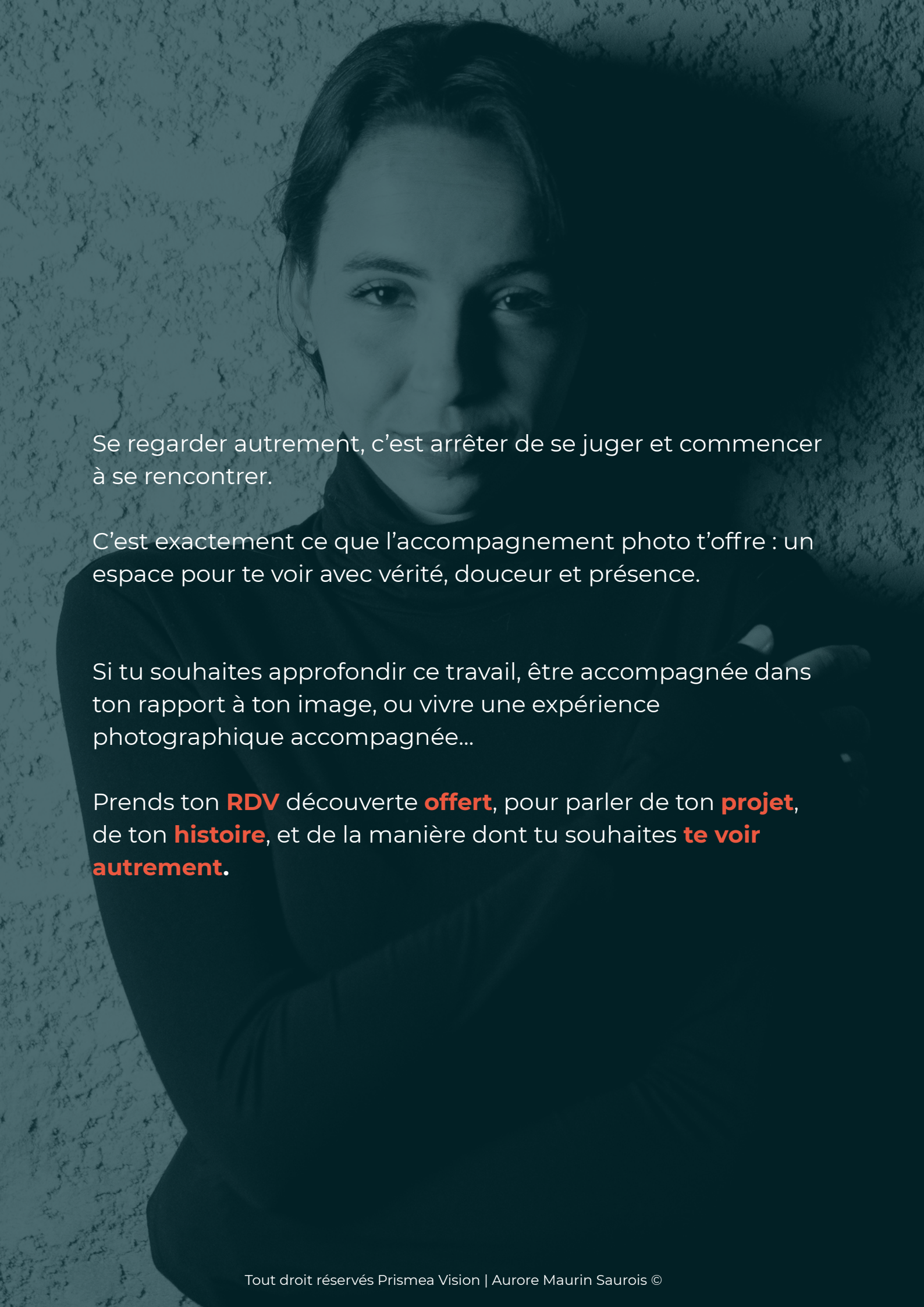
Ce guide est un document non thérapeutique.

Il partage des réflexions issues de mon expérience personnelle et professionnelle dans l'accompagnement par l'image.

Il ne constitue ni un diagnostic, ni un traitement, ni un suivi psychologique.

L'auteure ne pourra pas être tenue responsable de l'interprétation, de l'usage ou des effets émotionnels, psychiques ou physiques pouvant découler de sa lecture ou de la mise en pratique des exercices proposés.

Ce guide a pour seule vocation d'offrir un espace de réflexion personnelle, de douceur et de reconnexion à soi.



Se regarder autrement, c'est arrêter de se juger et commencer à se rencontrer.

C'est exactement ce que l'accompagnement photo t'offre : un espace pour te voir avec vérité, douceur et présence.

Si tu souhaites approfondir ce travail, être accompagnée dans ton rapport à ton image, ou vivre une expérience photographique accompagnée...

Prends ton **RDV** découverte **offert**, pour parler de ton **projet**, de ton **histoire**, et de la manière dont tu souhaites **te voir autrement**.

Aurore B.

"J'ai eu l'occasion de participer à un deuxième shooting avec aurore mais celui ci était très différent du premier . Celui ci m'a permise de me retrouver avec moi meme , de retrouver mon corps et de m'y sentir mieux ✨"



Anissa M.

"Super séance avec un talent incroyable, sait mettre en confiance et sait guider à la hauteur des besoins, à refaire !!"



Charlotte D.

"Un immense merci pour cette expérience Aurore !

C'était une première pour moi de passer devant l'objectif avec une vraie intention, et tu as su m'accompagner avec beaucoup de douceur et de bienveillance.

J'ai particulièrement aimé tout l'avant-shooting, qui m'a permis de me créer une vraie bulle et de me reconnecter à moi-même et à ma féminité. Ton organisation, tes conseils et ton accompagnement font clairement toute la différence.

Le jour J, malgré mon appréhension, tu as su me mettre à l'aise (mention spéciale pour la visualisation, une vraie pépite ✨). Je me suis sentie écoutée, jamais pressée, et pleinement accompagnée.

Et le résultat... une très belle surprise ! Je me suis découverte autrement, parfois même plus sensuelle et affirmée que je ne l'imaginais.

Je recommande cette expérience autant pour le moment vécu que pour le travail sur soi qu'elle apporte."



Karen M.

"Merci Aurore pour ce moment suspendu qui nous reconnecte à notre passé mais aussi nous projette dans le futur.

Merci à toi pour cet exercice, tu as su trouver les mots juste pour laisser les émotions sortir au mieux. Un exercice compliqué mais libérateur.

En tout cas merci infiniment ! Ça transmet ce que je voulais et ça me montre le chemin parcouru et certaine me redonne confiance en moi, en la vie.

Tu as su très bien me guider, à trouver les mots pour que je sorte les émotions !"



contact@prismeavision.fr



prismeavision.fr



+336.73.32.45.91



@prismeavision_photo_femmes

@prismeavision_



Siret : 994 782 688 00018
Aurore Maurin Saurois