

Pierrick BOURGAULT
Illustrations de Christine LESUEUR

NO PHOTO

**PHOTOGRAPHIONS MOINS
POUR VIVRE MIEUX !**



DUNOD

De la pléthore à la pénurie, la photothérapie

« Le support photographique est extraordinaire, il rappelle tout ce que l'on sait et tout ce dont on se souvient, il extrait de nos mémoires corporelles des informations non verbales, plus rapides que la pensée. [...] Aujourd'hui, les gens font énormément de photos, mais ne les gardent pas et ne les regardent plus. Il manque un *arrêt sur image*. »

Émilie Danchin¹

Photographe et thérapeute, Émilie Danchin utilise l'image pour accompagner ses patients. Elle apprécie selfie et smartphone mais en critique certains usages : d'innombrables photos stéréotypées, accumulées en prenant à peine le temps de les regarder, oubliées, effacées. Elle déplore la disparition des albums, témoins des histoires familiales. De la déferlante visuelle qui baigne les jeunes générations, il ne restera presque rien, pas même les photos des passeports. Un gouffre identitaire s'ouvre, une regrettable pénurie d'images de soi, si précieuses lors d'une thérapie ou simplement pour se retrouver.



1. Émilie Danchin est photographe, thérapeute en psychosomatique relationnelle et experte en photothérapie à Bruxelles – www.analytiquephotographique.be

la mémoire vive, retrouver des émotions. Ma grand-mère de 95 ans réalisait les albums photo. Garante de la mémoire familiale, elle se plaint de ne plus en recevoir sur papier. Son album s'est arrêté. Il ne nous reste que les portes du frigo ou les calendriers avec les photos de l'année.

Smartphones et selfies sont-ils dangereux ?

Lorsqu'on grandit de 30 cm en un an, lorsque la peau se couvre de boutons, continuer à se reconnaître n'est pas simple ; se regarder souvent dans le miroir, se photographier peut rassurer. C'est une bonne chose que les adolescents prennent un appareil pour photographier le réel. Mais hélas, c'est rarement pour réaliser une création personnelle, une image qui les aiderait à se trouver soi-même. Les poses sont stéréotypées : mannequin, star de série TV ou de la chanson. Bref, une construction de l'identité par l'extérieur, au travers d'applications toutes faites où l'on ne nous pousse pas à exister, mais à acheter. Dans notre société, l'objectif n'est pas d'être curieux du réel, des autres ou de soi, mais de s'afficher en vitrine, absorber de la bande passante et ressembler à des modèles à consommer.

Plus de 1 200 milliards de photos numériques sont prises chaque année. N'est-ce pas trop ?

Lorsque je traverse la Grand-Place de Bruxelles, j'observe avec effroi ces touristes qui ne voient plus le réel autrement que sur leur petit écran. Vont-ils seulement observer ces images, poser leurs yeux pour découvrir qui ils sont ? L'acte photographique est identitaire, on projette notre ressenti sur ce que l'on voit, on capte aussi nos émotions. Bien sûr, cela ne fonctionne pas si on ne les visionne pas, il faut un arrêt sur image.

Pourquoi y consacrer du temps ?

D'abord, il est important de ne pas les effacer aussitôt, comme ces jeunes filles qui ne se trouvent jamais belles. L'image est un

support extraordinairement précis. L'œil capte des détails qui mobilisent nos ressentis affectifs, nous aident pour commencer à parler, évoquent des souvenirs. En y consacrant du temps, on glisse de la description à quelque chose de plus émotionnel, voire existentiel. En marquant un arrêt sur image, on est en prise directe sur la fracture narcissique, là où l'on doit effectuer un effort pour penser ce qui nous arrive. La photographie est un outil fabuleux.

Ces thérapies seront-elles possibles dans vingt ou trente ans ?

Certaines applis, telles Snapchat, détruisent les images. Conserver et copier celles qui sont stockées dans les téléphones est problématique, la quasi-totalité va disparaître. Ces jeunes n'auront pas d'albums de famille. Leur rapport à l'identité, la mémoire et l'Histoire est atteint. C'est paradoxal : on est photographié, filmé en permanence et quasiment rien n'en restera. L'abondance, le grouillement visuel de notre période, presque une pollution, va s'éteindre et les témoignages disparaître.

Facebook est-il nuisible ?

L'utiliser n'est pas une mauvaise chose, mais s'il devient l'unique moyen de se rassurer sur soi-même, et avec des modèles tout faits, s'il est la seule façon d'exister, si l'on s'étale sur les réseaux sociaux sans rien construire à côté, il y a un souci, voire une addiction. La relation est nulle si elle se limite à un *like* cliqué sur un *post*. On se construit en vivant des émotions, des enjeux avec les autres.

Un réseau social peut-il être toxique ?

En effet, une jeune femme anorexique m'a montré des *sites pro ana* qui incitent à devenir encore plus maigre. Elle utilisait ses compétences photographiques pour prouver qu'elle se jugeait trop grosse. Elle ne vivait plus qu'au travers de ce site qui la rendait malade. Elle n'était plus reliée qu'à cette

communauté anonyme et virtuelle, qui la coupait des relations réelles avec les autres et l'enfonçait en même temps dans une solitude dont elle a failli mourir.

Quels furent vos débuts ?

J'ai commencé la photo à l'adolescence avec des copains qui possédaient un appareil. On se photographiait, les vues étaient tirées sur papier. Elles étaient précieuses, avaient un coût et de la valeur. On les conservait. Même les photomatons sont intéressants : une de mes clientes les a gardés et en les étalant sur la table, elle a exploré qui elle était à l'époque. Un travail thérapeutique a débuté.