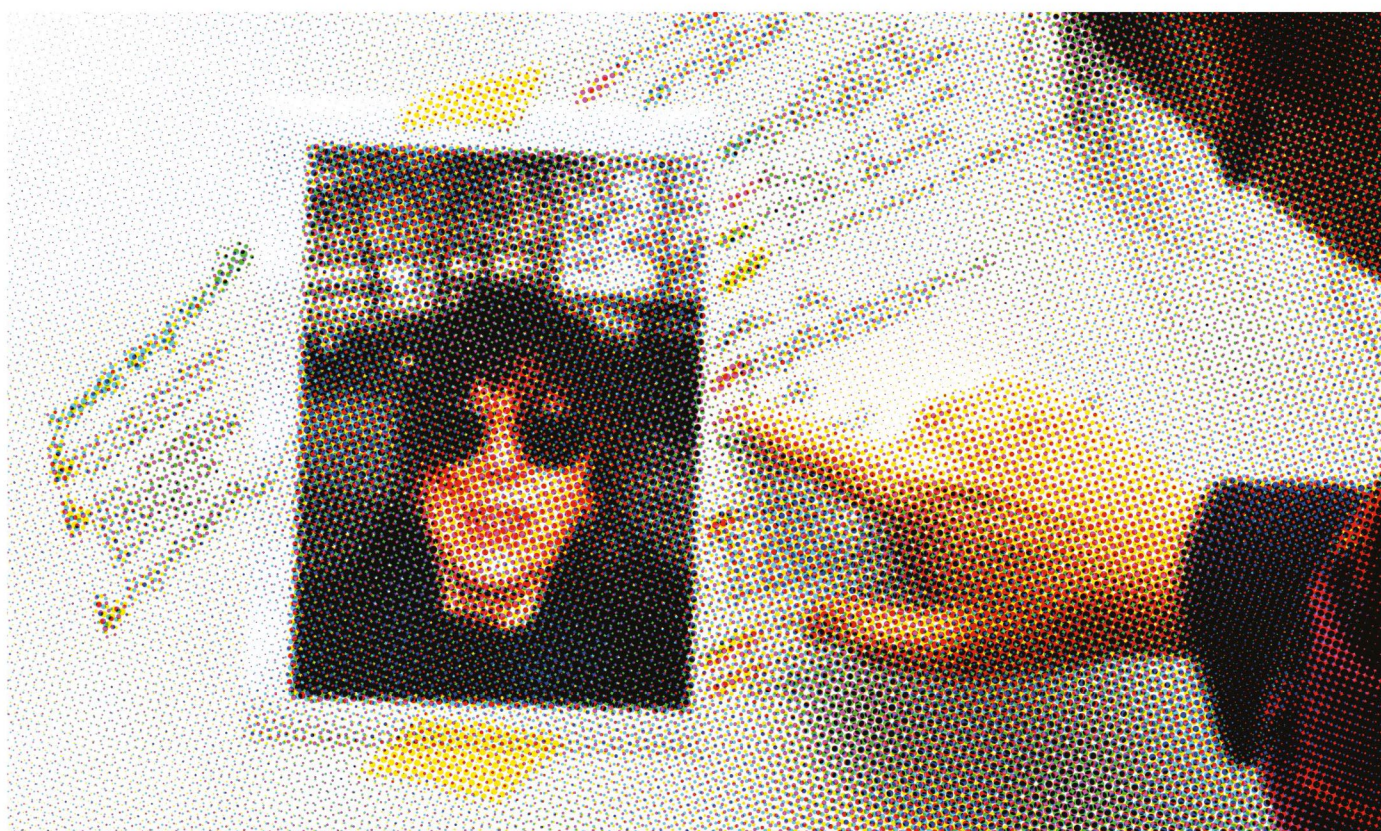


*Durant quatre jours, fin octobre dernier, un envoyé spécial de Fisheye a suivi une formation de photothérapie avec Émilie Danchin, photographe et thérapeute. Une plongée dans le pouvoir émotionnel des images qui secoue les méninges.*

TEXTE ET PHOTOS: MATHIEU OUI

## La photothérapie traverse le miroir



**Jeudi 29 octobre, 10 heures. J'ai rendez-vous dans les locaux de l'Union des photographes professionnels (UPP), dans le 10<sup>e</sup> arrondissement de Paris, pour quatre jours de formation continue en photothérapie. La veille, dans un restaurant proche de la gare de l'Est, Émilie Danchin, la formatrice, a convié les participants pour faire connaissance. Nous sommes neuf inscrits (sept femmes et deux hommes) à ce premier module de formation, dont plusieurs photographes, des personnes en reconversion**

professionnelle qui se forment à l'art-thérapie, une sophrologue, une iconographe... Si les Parisiens sont majoritaires, certains ont fait des milliers de kilomètres, depuis Berlin et même Nouméa ! La prof arrive, elle, de Belgique. Depuis des années, cette Française installée à Bruxelles mène de front ses deux activités de photographe et de thérapeute.

### JEUDI MATIN

**Émilie revient sur l'histoire récente de la photothérapie** et sur sa spécificité par rapport aux thérapies traditionnelles,

souvent basées sur la parole. Cette technique encore émergente ne se limite pas à un aspect verbal, mais utilise l'image comme support d'émotions. Devant une photo, on peut se contenter de décrire son contenu visuel (un portrait, un paysage, une maison...), mais on projette généralement des significations très personnelles, des émotions ou des souvenirs parfois enfouis. L'image permet donc une connexion directe avec notre inconscient. Émilie rappelle l'importance du cadre, question d'autant plus cruciale que la

moitié des inscrits ne sont pas thérapeutes. Dans quel cadre intervient-on ? Un atelier photo ? Une thérapie ? Quelles sont les attentes des participants ? Quel est l'objectif ? Surtout, s'interroge l'un d'entre nous, à partir de quand peut-on se déclarer photothérapeute ? *« Cette formation n'est pas certifiante, mais relève de la formation professionnelle continue, tranche Émilie. Se déclarer photothérapeute relève de ta responsabilité personnelle. Mais je ne vais pas faire de vous des psychothérapeutes. ... »*

*L'objectif du stage est de comprendre ce qui se passe d'un point de vue psychique et corporel, à travers des éléments théoriques et des exercices qui les font vivre. »*

#### JEUDI APRÈS-MIDI

**En discutant à partir d'une photo d'identité, nous faisons connaissance,** deux par deux. L'exercice de la photo du permis de conduire se révèle très efficace. « *En très peu de temps, on entre en contact avec un inconnu, dans son univers* », reconnaît Christine, un peu troublée. « *Sur des photos, je pourrais raconter ma vie entière, se marre Laura. C'est à la fois vertigineux et un peu perturbant!* » La formatrice nous conseille aussi d'être attentifs aux réactions physiques de notre partenaire car, à travers les émotions, « *c'est tout le corps qui est mobilisé* ». Rires nerveux, quintes de toux, rougissements, voire regards embués constituent autant de manifestations d'affect qui ressortent de façon parfois brutale. Celles-ci surviendront régulièrement sur toute la durée du stage.

#### VENDEREDI MATIN

**Durant une partie de la matinée, Émilie nous fait partager son expérience** de photothérapeute. Elle a mis en place des ateliers auprès d'adolescents en hôpital de jour, auprès de femmes migrantes réunies par une association de quartier, mais aussi auprès de salariés d'un cabinet conseil en ressources humaines. L'atelier qui s'adresse aux migrantes a commencé à réfléchir sur l'image de la femme, en utilisant des photos existantes ou en demandant aux participantes de se représenter à travers un portrait photo. Certaines, de confession musulmane, ne souhaitaient

pas être photographiées ou venaient à l'insu de leur mari. Émilie explique combien elle a dû dialoguer pour les convaincre de se prêter au jeu. Le recours au photocollage, où la personne est présente symboliquement à l'image sans pour autant montrer son visage, a aussi permis de faire participer les plus réfractaires. Et puis, en retravaillant sur leurs souvenirs, elles ont pu parfois mettre des mots sur des émotions.

#### VENDEREDI APRÈS-MIDI

**Émilie étale sur la grande table des dizaines de reproductions de photographies** au format carte postale. Couleur, noir et blanc, portraits, reportages, compositions abstraites... le choix est des plus larges. Il s'agit de sélectionner une image. Alexia, la plus jeune d'entre nous, a retenu un photomontage : une souche d'arbre surmontée d'une maison de briques. Le collage – une prise de vue dans une maison en ruine – lui évoque le travail d'une amie artiste à Berlin. Peu à peu, Alexia imagine qu'elle entre dans la maison, et commence à décrire la décoration, la couleur des murs (la photo est en noir et blanc)... En dialoguant avec Émilie, la jeune femme a réalisé un « voyage intérieur » dans l'image, voyage partagé par plusieurs d'entre nous, étonnés de s'être laissé embarquer juste en écoutant les propos d'Alexia. « *J'avais l'impression de me balader avec elle, comme dans un album pour enfants de Claude Ponti* », s'amuse Christine.

#### SAMEDI MATIN

**L'enseignement de la matinée, dense et passionnant, tourne autour de l'image** comme frontière entre le monde intérieur et le monde extérieur. Par exemple, pour illustrer le fait que la photo est un pont vers des émotions, il est question du *punctum*



**« C'EST NATUREL D'ÉPROUVER DES ÉMOTIONS DEVANT UNE PHOTO. »**

d'une photo, défini par Roland Barthes : « *Ce hasard qui, en elle, me point (mais aussi me meurtrit et me poigne)*. » Autre référence importante : celle du psychanalyste britannique Donald Winnicott, qui a beaucoup théorisé l'importance du jeu et a conceptualisé la notion d'espace transitionnel, dans lequel chacun joue avec la réalité pour mieux l'appréhender.

#### SAMEDI APRÈS-MIDI

**Nous devons coller notre autoportrait sur une grande feuille blanche** et y écrire nos réponses à douze questions. Certaines d'entre elles sont assez classiques, comme « *Trois choses que j'aime à propos de cette photo* ». Mais d'autres permettent d'engager un dialogue, d'être actif

avec l'image : « *Que dirait cette photo si elle pouvait parler?* » Une des filles du groupe se prête à l'exercice : il est question de la représentation du corps, de se mettre à nu au sens propre ou figuré. Le texte vient parfois contredire l'image ou lui donner un autre éclairage. On sent que des choses très importantes et personnelles sont dites.

#### DIMANCHE MATIN

**Ce matin, deux d'entre nous évoquent leurs rêves de la nuit** en résonance avec le contenu des trois jours de stage. L'une mentionne en riant « *juste une image et une phrase* », mais en cultivant le mystère sur leur contenu précis. Clara s'étend plus longuement sur son rêve,

au cours duquel lui sont apparus des arbres malades. Mais il n'est pas question de les analyser plus avant. Il s'agit surtout de constater que le travail engagé depuis jeudi se poursuit en profondeur et de façon souterraine. « *C'est naturel d'éprouver des émotions devant une photo, dédramatise Émilie. Ce stage peut être aussi l'occasion de relativiser et d'apprendre à avoir un peu moins peur de son ombre. Ces émotions qui reviennent et nous font le plus peur ont déjà eu lieu dans le passé et nous avons trouvé un moyen d'y survivre.* »

#### DIMANCHE APRÈS-MIDI

**En préambule du dernier exercice, l'art-thérapeute enseignante rappelle**

#### UNE PRATIQUE ÉMERGENTE

Encore méconnue en France, la photothérapie est pratiquée dans les pays anglo-saxons (États-Unis, Canada), mais aussi en Espagne, en Italie et en Israël. En matière de formation, le Phototherapy Centre de Vancouver, fondé en 1982 par Judy Weiser, est une référence. Cette psychologue américaine est également l'auteur du livre *Phototherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums*, qui a fait l'objet d'une troisième édition, et elle gère la page Facebook très active de l'institut. À noter : le site [phototherapy-centre.com](http://phototherapy-centre.com) offre une bonne synthèse en français, intitulée *Les Techniques de photothérapie en counseling et thérapie*.

les techniques de conduite de l'entretien et revoit la liste de questions qui peuvent le guider. « *Devant une photo, méfiez-vous des évidences. Commencez de la manière la plus ouverte possible, en utilisant le conditionnel. Cherchez à vous laisser guider par la personne qui regarde l'image, puis allez ensemble de plus en plus dans le détail de la photo. N'hésitez pas à laisser des silences.* » L'exercice consiste à réunir sur une même grande feuille dix photos réalisées autour de l'autportrait. Trois semaines avant le stage, nous avons reçu une liste d'une vingtaine de thèmes, avec la mission de faire dix images illustrant l'un des thèmes. Clara a choisi de mettre en avant son présent à travers des photos de sa famille, de son

environnement quotidien, de son lieu de travail. Au fur et à mesure qu'elle s'immerge dans les images, le ton de sa voix baisse, le débit ralentit. Clara évoque des angoisses liées à l'avenir professionnel, la vieillesse, la fugacité de la vie. Pour illustrer le thème « *Moi au travers d'objets* », j'ai photographié mes appareils photo, des livres, un billet d'avion, une carte routière... En expliquant mon choix d'images et leur ordre sur la feuille, je prends conscience de répétitions, jusque dans certaines expressions qui reviennent, comme la peur que ces objets prennent la poussière. Surtout, la mise en relation des dix images fait surgir de nouvelles significations que je n'avais pas soupçonnées. Cette dernière journée se termine par un tour de table au cours duquel chaque participant explique ce qu'il a retiré de la formation et comment il pense utiliser ces exercices pour enrichir sa pratique en atelier d'écriture, atelier photo ou en sophrologie... De là à se lancer dans la thérapie, le pas ne sera pas forcément franchi. Nous sommes convaincus de l'intérêt, mais aussi, pour certains, très conscients de nos limites. « *Au final, je réalise combien la qualité de formation du soignant est indispensable, insiste Clara. Personnellement, je ne me lancerai pas dans la photothérapie sans une solide formation psychothérapeutique.* » La journée se termine par le traditionnel échange d'adresses e-mails autour d'une bière dans un café près du canal Saint-Martin. La nuit suivante, je fais un rêve en lien avec les quatre jours du stage, où il est question de prendre rendez-vous... Peut-être pour le deuxième module de la formation? Affaire à suivre. ●

Les prénoms des participants au stage ont été changés.