



Entre les séances de chimio, Pascale Darson fait poser son compagnon avec sa perruque. L'humour et la photographie deviennent une véritable thérapie.



LA PHOTO QUI SOIGNE

Et si votre psy était un Canon ? Pas un mec sexy, mais un appareil photo... *LAPHOTOTHÉRAPIE* pour contrer la dépression ou le burn-out, c'est le nouveau traitement qui fait le buzz.

« Une photo, c'est un support papier couvert d'émotions. » La citation est de la Canadienne Judy Weiser, pionnière en matière de photothérapie. Si les mots « traitement par la lumière » vous viennent directement à l'esprit, oubliez. Ici, il est question d'utiliser la photographie comme outil thérapeutique. La discipline, pratiquée depuis les années 70 dans les pays anglo-saxons, commence tout doucement à émerger en Belgique. Mieux vaut tard que jamais, right ? Mais ça consiste en quoi ? Sa forme la plus connue chez nous, ce sont les séances destinées à booster la confiance en soi. Et les femmes en sont les premières bénéficiaires : des années à être bombardées d'images de corps parfaits, lisses, sculptés et galbés, ça laisse des traces. Concrètement, après être passée entre les mains d'un coiffeur et d'un maquilleur, la candidate à une meilleure estime de soi est shootée par un photographe.



En se mettant en scène et en se prenant en photo, Pascale Darson revit. La quarantenaire ne subit plus la maladie, elle devient active.

Le focus est mis sur ses atouts : le pro l'encourage à se voir différemment et à aimer son corps. « Petit à petit, je me suis rendu compte que la photographie avait le pouvoir d'aider les gens à s'accepter, explique Jean Mahaux, photothérapeute à Marchin. Cela permet de poser un regard objectif sur son physique et d'oublier, ne fût-ce que temporairement, ses complexes surdimensionnés. Ma démarche n'est pas une thérapie en profondeur et ne repose pas sur des études scientifiques. Je ne la présente pas comme une solution magique. Mais je peux vous assurer qu'un petit miracle se produit à chaque fois. »

Émilie Danchin, photothérapeute bruxelloise, fait le même constat.

Passionnée de photographie et de psychologie, elle a fait des études de philosophie à l'ULB avant de devenir thérapeute. Dans son cabinet à Jette, qui lui sert aussi de studio, les personnes qui viennent la voir ont entre 13 et 80 ans. Deux tiers d'entre elles sont des femmes, et les raisons de leur venue sont très variées. La photothérapie est utilisée pour traiter les problèmes de confiance en soi mais aussi les troubles alimentaires, la dépression, le burn-out, la fatigue chronique, le baby blues ou encore les dépendances. Mais Émilie Danchin ne s'empare pas systématiquement de son appareil. Elle travaille parfois avec des clichés pris par ses patients ou avec des images issues de banques de données. La photo est alors utilisée comme support de dialogue et de réflexion. Vos selfies sexy peuvent en dire long sur vous... « Je présente souvent plusieurs images et demande à la personne d'en sélectionner une. Le choix ne sera pas innocent et à partir de là, nous pouvons commencer à discuter. Si un adolescent a de gros problèmes relationnels avec sa famille, c'est intéressant de lui proposer de faire des photos avec ses parents, ses frères et sœurs. Je vais ainsi voir comment il se met en scène, ce qu'il a



LA PHOTOTHÉRAPIE LES A AIDÉES elles racontent...



MARGAUX, 24 ANS
réalisatrice d'effets
spéciaux pour le cinéma

« Il y a cinq ans, ma maman est décédée et j'ai vécu une rupture très difficile. Après ces épreuves, j'avais complètement perdu confiance en moi. Lorsqu'on vit des événements comme ceux-là, on ne se sent plus jolie. À l'époque, un photographe que je connaissais m'a proposé de faire une séance de photothérapie. Avant de débiter, je lui ai expliqué mon mal-être. Pour le shooting, j'ai eu droit à un maquillage léger et à une coiffure très simple. L'objectif n'était pas d'avoir recours à des artifices. J'ai les cheveux naturellement bouclés, mais je déteste ça et je les lisse. Ici, on m'a montré que cela faisait partie de moi, que cela pouvait même être séduisant.

La photothérapie m'a aidée à me réconcilier avec mon image. **Aujourd'hui, j'essaie ne de plus me focaliser sur mes défauts.** Une personne extérieure ou un appareil photo peut nous aider à prendre conscience de nos atouts. À la fin, je n'étais plus du tout la même femme. Le fait de voir le résultat entre les prises m'a aidée à prendre confiance en moi. Je me suis à nouveau trouvée jolie et ça m'a fait un bien fou. La différence avec une séance photo "classique", c'est qu'ici, il y a une réelle volonté de mettre le modèle en valeur. Ce shooting a été une bouffée d'air frais. Je me suis dit que si le photographe voyait du potentiel en moi, c'est qu'il existait et qu'il fallait que je l'exploite. Il n'utilise pas Photoshop et je pense que c'est important. Lorsque je me regarde dans le miroir, j'ai tendance à me concentrer sur mes défauts, alors que je vois la photo comme une totalité. **J'ai une aversion pour le psy, j'ai adoré la photothérapie.** M'allonger sur un divan et passer des heures à raconter mes problèmes, ça ne me tentait pas. En posant devant un appareil, je me suis mise à nu sans devoir m'exprimer verbalement. Et je n'ai pas été obligée de m'apitoyer sur mon sort. Le dé clic s'est fait intérieurement et j'ai ressenti un effet positif. Je conseillerais un million de fois cette expérience aux autres. »



Pour Pascale Darson, l'appareil photo devient un objet transitionnel, un doudou. Elle l'emporte partout avec elle pendant son cancer.

envie de me montrer, consciemment ou inconsciemment», explique la photothérapeute. Elle compare la photo à la fameuse madeleine de Proust: « Les réactions émotionnelles peuvent être très fortes. Certains patients sont surpris de pleurer autant ou d'avoir une crise de toux. Lorsqu'on regarde un cliché de soi, on bascule à une certaine époque, on revit les expériences et les sensations du moment. Sur le plan de la mémoire, nous sommes en relation directe avec tout ce qui est stocké silencieusement en nous, tout ce qui n'a pas pu être verbalisé ou inscrit parce que c'était trop traumatique. »

Si la photographie est utilisée comme outil thérapeutique, c'est aussi parce qu'il s'agit d'un support tangible. C'est un vrai certificat d'authenticité, un « miroir du réel ». Si l'on vous affirme que les licornes existent, vous en douterez (ou pas, on ne juge pas). Mais si on vous montre un Polaroid de la créature magique, une partie de votre cerveau y croira. Émilie Danchin affirme que la photothérapie va émerger dans les prochaines années chez nous. Depuis 2014, elle a déjà formé soixante personnes à cette discipline en Belgique. Elle travaille aussi régulièrement avec des demandeurs d'asile et explique que la thérapie par la photo a déjà fait ses preuves à de nombreuses reprises. L'histoire d'une femme arrivée en Belgique pour fuir la guerre l'a particulièrement touchée. « Elle a tout perdu, son époux a été assassiné. Pour elle, sa vie était finie. Dans son éducation, l'existence n'a de sens que si l'on est une femme mariée, elle ne se projetait donc pas autrement. J'ai pris une photo d'elle, seule et paisible, dans la forêt. Dans son pays, elle ne pouvait plus aller dans les bois à cause des militaires. Ce cliché l'a aidée à prendre conscience qu'une autre vie était possible, qu'elle pouvait être épanouie sans homme à ses côtés. »

LAURENCE DONIS

“

PASCALE DARSON, 43 ANS
*ex-directrice visuelle
d'un magazine suisse*

« L'année de mes 40 ans, j'ai appris que j'avais un cancer du sein. J'ai décidé que j'allais écrire un blog sur le sujet. J'ai raconté mon histoire façon journal de bord et j'ai pris des photos de toutes les étapes de ma maladie. La plupart du temps, c'était des autoportraits. Je documentais les visites chez le médecin, par exemple, les séances de chimio, le jour où mon compagnon m'a coupé les cheveux, etc. Mon blog n'était jamais assez parfait à mon goût, je ne l'ai donc pas mis en ligne. Mais cela me faisait du bien de prendre des clichés, les images permettent de laisser une trace. J'ai commencé à m'intéresser à l'appareil photo comme outil thérapeutique. À l'époque je ne savais même pas qu'il s'agissait d'une discipline. C'était important de réaliser les photos moi-même, mais j'ai aussi été shootée par Émilie Danchin. J'ai ressenti des effets bénéfiques à long terme. Pour moi, c'est tout aussi efficace qu'une thérapie classique. **Cela m'a permis de créer une distance entre la réalité et moi.**

J'essayais de mettre beaucoup d'humour dans mes images. Mon compagnon est chauve, je le faisais poser avec ma perruque. À ce moment-là, je n'étais plus en train de subir la maladie, j'étais dans l'action. Et je m'adressais à des gens, cela voulait dire que j'étais encore en vie. Faire des photos, cela permet de créer du lien avec les autres, de communiquer différemment avec son entourage. L'isolement social a été très dur pendant mon cancer. Je réalisais quatre magazines par mois, j'avais une équipe à gérer et je me suis soudainement retrouvée seule chez moi. Je n'avais même plus le droit de conduire. Je me suis dit que si je ne faisais pas de photos, j'allais crever. Grâce à ça, je suis redevenue active, je n'étais plus simplement une femme qui attend des résultats à l'hôpital. Je jouais à me mettre en scène, je demandais aux infirmières de participer, etc. L'atmosphère est plus légère et l'esprit peut penser à autre chose. L'appareil photo devient alors un objet transitionnel, un doudou. Comme je n'avais plus deux ans et demi, je ne pouvais pas me trimballer partout avec un ours en peluche. À la place, j'emportais mon appareil pour ne plus avoir peur. Il ne me quittait plus. »

”