

Et si vous testiez

la photothérapie?

Il y a mille et une façons d'utiliser la photo en thérapie.

• LA PHOTOTHÉRAPIE

Des photos, personnelles ou pas, sont utilisées comme base à la discussion. «Leur choix est déjà révélateur, note Emilie Danchin, formée en hypnose ericksonienne et en photothérapie. Pourquoi l'inconscient a-t-il pris cette photo? Ensuite, la photo crée une sorte de transe hypnotique qui fait surgir beaucoup de choses. On entre dans une communication profonde et très sécurisée.»

• LA PHOTOGRAPHIE THÉRAPEUTIQUE

Ici, le thérapeute demande au patient de réaliser des photos lui-même sur un thème bien précis: quelque chose qu'il trouve beau ou qui le projette dans le futur. «La photo a deux avantages, se réjouit Emilie Danchin. D'une part, tout le monde est capable de prendre une photo. D'autre part, on ne peut photographier que ce qui existe.

Ça mobilise la personne dans un sentiment de réalité. Et ça l'oblige à sortir de chez elle!» Parfois, c'est le thérapeute qui réalise des photos des patients. Intéressant pour les problèmes d'image de soi.

• LA PHOTOTHÉRAPIE À DOMICILE

Affichez plusieurs photos joyeuses sur votre frigo. Votre humeur s'en trouvera améliorée!

Infos: www.analytiquephotographique.be

