

# Thérapie PAR L'IMAGE

Quand le miroir blesse, il peut être bon d'utiliser l'image pour retrouver une estime de soi et de son corps. Émilie Danchin pratique la photothérapie et la photographie thérapeutique, y compris dans des cas de troubles alimentaires.



## Comment la photo intervient-elle ?

De beaucoup de manières. On peut par exemple faire regarder des photos. La photo est un contenu visuel qui est très réaliste, familier et sur lequel on peut projeter plein de choses. C'est un support couvert d'émotions car c'est visuel et donc un canal direct avec tout ce qui n'est pas verbal.

## Avez-vous un exemple, lié à la perception du corps ?

Une fois, j'ai demandé à une personne boulimique de m'amener dix photos de femmes qu'elle trouvait attirantes. C'était très intéressant car nous avons eu accès à un trésor d'informations plus nuancées et personnelles que juste « gros, c'est moche et maigre, c'est beau ».

## Et quand vous photographiez les

## gens ?

Ça permet de rejouer la relation au miroir en étant accompagné. La relation qui se crée est importante. On va pouvoir voir si le problème est de se voir soi-même ou d'être regardé, toutes ces choses-là peuvent être travaillées ensuite. Il y a un travail de valorisation de l'image, pour que la personne se trouve bien sur les photos, puis une prise directe avec ce que la personne a du mal à regarder qui permet de comprendre concrètement ce que ça veut dire. Souvent, le problème d'image de soi n'a pas grand-chose à voir avec des questions visuelles objectives, c'est plutôt une projection d'émotions difficiles.

[www.analytiquephotographique.be](http://www.analytiquephotographique.be)