



Se réconcilier avec son corps grâce à la photographie

Et s'il suffisait de se plonger dans une photo pour se réconcilier avec son passé et savoir profiter du moment présent ? C'est en tout cas le pari de la photothérapie. Décryptage d'une méthode aussi puissante qu'efficace.

« La photo est un outil très puissant car c'est un support tangible. Qu'elle soit ou non photoshopée, qu'on y ajoute ou non des collages, il y a une partie de notre cerveau qui y croit fermement », introduit Émilie Danchin (1). Photographe de formation, cette thérapeute belge aux multiples casquettes (elle est aussi philosophe et hypnothérapeute) s'est mise il y a plusieurs années à la photothérapie (*thérapie par la photographie, NDLR*), une méthode permettant d'approfondir le dialogue et la réflexion avec les patients à partir d'un support - la photo - en prise directe avec la mémoire émotionnelle et visuelle. Depuis, lors de séances, elle utilise des clichés apportés par ses patients ainsi que des banques d'images. « Le simple fait de regarder une photographie plonge naturellement et quasi instantanément la personne dans un état de conscience modifiée proche de l'hypnose. Cet état permet de faire remonter des souvenirs, des événements ou des traumas profondément enfouis dans le cerveau émotionnel », commente-t-elle. Une expérience dont Sophie, 45 ans, peut témoigner.

Entre bienveillance et renaissance

« J'ai toujours eu un rapport au corps très compliqué. Pour faire simple, je me vois beaucoup plus grosse que je ne le suis. Grâce à la photothérapie, j'ai enfin pu entamer un travail de reconstruction de mon image corporelle, travail que je n'étais pas parvenue à faire pendant les nombreuses années passées en thérapie », explique cette quadragénaire. Les préludes de sa réconciliation avec son corps ont eu lieu alors qu'elle regardait une photo de femme nue durant un atelier organisé par Émilie. « En détaillant cette photo, j'ai pu exprimer librement mon ressenti et mon mal-être. Tout ce dont j'ai pris conscience, je l'ai alors dit naturellement, immédiatement. J'avais l'impression que les nœuds psychologiques et émotionnels liés à ma problématique se défaisaient grâce à cette femme qui posait crûment sur le cliché », se souvient Sophie. Depuis, elle déclare porter sur son enveloppe de chair un regard beaucoup plus bienveillant. Après avoir osé l'étape de la balance (et constaté qu'elle n'avait définitivement rien d'une obèse), cette jolie Belge s'est même remise au sport, signe qu'elle a enfin ouvert un nouveau chapitre de sa vie.

« Grâce à l'appareil photo, je suis devenue une actrice qui mettait ses angoisses à distance », explique Pascale Darson.

Photo Pascale Darson

Pascale Darson, quant à elle, parle carrément de renaissance lorsqu'elle fait allusion à son plongeon dans l'univers de la « photo médicament ». « Il y a deux ans, on m'a diagnostiqué un cancer du sein. Je savais que pour m'en sortir, je devais "entrer dans la maladie" avec un objectif de guérison et de participation active », raconte-t-elle. Très sensible à l'image, elle a vite été conduite à s'intéresser à la photothérapie. Aujourd'hui, elle est persuadée que son appareil photo lui a donné la force de se battre. « C'était devenu un objet transitionnel, un doudou entre moi et chaque situation anxiogène. Grâce à lui, je n'étais plus une victime subissant son sort. Je devenais une actrice qui mettait ses angoisses à distance tout en restant dans l'action », commente-t-elle. Si cette directrice artistique a gagné la première manche contre son cancer, elle réalise

[Visualiser l'article](#)

tout juste aujourd'hui l'étendue de la mer agitée qu'elle vient de traverser. Une mer constituée d'images qu'elle souhaite désormais partager avec toutes celles qui endurent le mal qui aurait pu la terrasser.

Ils arrivent à se trouver beaux

Mal-être, cancers... la photothérapie donne aussi d'excellents résultats dans le domaine des traumatismes, y compris profonds. « Je travaille avec des personnes victimes de viol, de torture, d'inceste ou de maltraitance », commente le docteur Pierre Dutertre (2). Ce généraliste, fondateur de l'association Parcours d'Exil, utilise un appareil argentique avec certains patients. Loin de lui cependant l'envie d'affirmer que la photo est un outil magique. « Pour certains, c'est juste un accélérateur qui permet de grimper une à deux marches d'un coup », insiste-t-il. D'ailleurs, sur les quelque 7000 personnes qu'il a suivies en vingt-et-un ans de carrière, il n'a tiré le portrait qu'à une centaine d'entre elles. Une centaine de personnalités à la vie brisée qui, le temps d'un cliché, ont pu porter sur elles un autre regard : celui du photographe. « Si le cliché leur plaît, elles se disent : "Tiens, le docteur me voit comme ça ; c'est donc que je ne suis pas si laide !" Parfois même, elles arrivent à se trouver belles », ajoute le médecin. Et celui-ci de donner l'exemple d'un jeune Africain très complexé par la vision de son crâne partiellement brûlé. Pour l'aider à reprendre confiance en lui, Pierre Dutertre a volontairement choisi un angle tel que l'ombre projetée sur le crâne cacherait ses cicatrices. Le résultat n'a pas traîné. Quinze jours après le shooting, le jeune homme avait trouvé une petite amie.

(1) Émilie Danchin est notamment l'auteur de *Terrain connu* (Éditions Yellow Now, collection Côté Photo/Angles vifs).

(2) Pierre Dutertre a écrit *Le photothérapeute* (Éditions Michel de Maule) et *Terres Inhumaines* (Éditions JC Lattès).