

Je suis photographe depuis plusieurs années, au contact des familles, des couples, des enfants. J'ai éprouvé au cours du confinement de 2020, le besoin d'aider autour de moi. J'ai donc réfléchi à ce que je savais faire et comment je pouvais m'en servir pour faire du bien. De plus, plusieurs rencontres m'ont ouvert le coeur et la voie vers la photo-thérapie.

Cela a commencé par un contact avec une maman qui voulait faire une séance photo pour sa puce, atteinte d'une maladie dégénérative. Le jour du rendez vous, j'ai fait la connaissance de Emma et sa maman, une rencontre très forte.

Parce que Emma est une petite fille pleine de rêves, de paillettes et de barrettes mais aussi parce que c'est une guerrière de la vie. Une guerrière car elle ne peut vivre la vie de toutes les petites filles et m'a confié « Je ne suis pas une petite fille comme mes copines ! » J'ai écouté Emma et sa maman et je les ai observées. J'ai vu ce que l'objectif pouvait sublimer de ce qui émanait de Emma. J'ai capturé l'émotion de l'instant, la magie qui émanait de cette enfant courageuse.

Une autre fois, une cliente est venue me voir pour prendre rendez vous pour une séance photo pour elle. Une séance photo pour se trouver belle et retrouver sa féminité. Après la séance au studio, quand je lui ai fait découvrir les photos réalisées, elle a enfin vu ce qu'elle ne percevait pas d'elle. J'ai également pu photographier une personne ronde qui avait du mal avec son image. Ma plus grande récompense fut de découvrir qu'elle avait depuis fait un blog et se servait des photos réalisées pour expliquer le bien que cela lui avait fait.

Quelles différences entre une séance de photo-thérapie et une séance photo traditionnelle ?

Tout d'abord une attention particulière portée au langage du corps (donc au langage non-verbal), une ambiance sereine et détendue est nécessaire à ce genre de séance. Par exemple en s'aidant de l'aromathérapie. Dans mon studio, pas question de poser comme un(e) modèle, donc de se projeter dans la peau d'un(e) autre. Au contraire, tout au long de la séance, je pousse celle ou celui qui me fait face à se retrouver, à s'écouter, à se découvrir sous son meilleur jour, et tout cela dans un contexte de bienveillance et de sécurité. Résultat : même les personnes qui n'aiment pas se faire photographier s'y retrouvent forcément.

J'ai compris que je pouvais pratiquer la photographie au-delà de mon plaisir artistique et de la création de souvenirs. Je peux maintenant accompagner chacune et chacun dans une découverte de ce qui est beau en son for intérieur, avec des clichés 100% naturel, sans maquillage, sans artifice. Il s'agit pour moi de faire éclore ce qu'il y a de beau en chaque personne et surtout sous son propre regard. La photo-thérapie est d'abord et avant tout une aide au développement personnel et à l'estime de soi. A ce titre, elle permet de prendre du recul sur sa propre image et d'avoir un regard sur soi plus indulgent et plus neutre. Cela ne remplace absolument pas un travail en profondeur. On peut dire que c'est une expérience enrichissante qui permet, surtout, de retrouver le sourire en deux heures.

C'est cette intention qui crée le bienfait thérapeutique de la photographie, c'est ce qui me porte, c'est ce qui me nourrit et me fait grandir.

Je suis photographe de l'humain.