

Thérapie douce : Photographie thérapeutique, un pas en plus vers la confiance en soi, la gestion du stress et le relationnel

www.musé-art.ch & www.psychosexologue.ch & www.sexopraxis.ch

Présentation

Qui suis-je? Je suis psychologue FSP, consultante en sexologie. Je suis passionnée par la photographie et la peinture depuis mon jeune âge. Après quelques années de photo-shooting, je me suis rendue compte du bienfait de la photographie sur les gens avec qui je passais du temps. C'est donc un réel plaisir d'avoir pu expérimenter et développer peu à peu cette approche dans une optique de soin et cette aide reste incroyable et plaisante à mes yeux, d'une part car elle apporte réellement des outils concrets à appliquer dans la vie de tous les jours et un soutien précieux aux personnes, d'autre part parce que cela reste un réel plaisir pour moi de la pratiquer.

Effets ni hasardeux ni magiques, croyez en la puissance émotionnelle de vos photographies et ce qu'il s'en suivra...

Pour qui ? Pour quoi ?

Elle est destinée à toutes les personnes qui ont envie d'entreprendre la démarche de commencer à prendre soin d'eux-même, de s'affirmer, de trouver ou de retrouver une confiance en eux et un équilibre, d'interagir différemment, de construire de nouvelles relations,...De s'aimer, de se retrouver, de se chérir,....

Mais surtout....

Pour les personnes qui souhaitent améliorer leur amour pour Soi, comprendre leur propre fonctionnement, déceler les schémas néfastes intervenants dans leur vie pour pouvoir effectuer un travail personnel de déconstruction de ces derniers, pour pouvoir évoluer, en passant par une thérapie douce et ludique, qui apporte divers outils efficaces.

Chacun de nous présuppose ce qu'il vaut au travers du regard d'autrui. Nous croyons donc connaître notre "vraie valeur" par ce biais, sans quoi nous ne pouvons affirmer que nous sommes "beaux", ou "attirant". Nous avons

bien souvent besoin de cette preuve pour pouvoir nous le dire et le croire. Or, le pouvoir de l'image et des mots est énorme. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'effectuer un travail sur soi pour essayer d'inverser ces schèmes qui ne nous sont malheureusement pas bénéfiques. La photographie thérapeutique aide à déceler les signes positifs que les autres nous reflètent plutôt que de se focaliser sur les signaux négatifs, et cela permet d'appliquer cet apprentissage à sa vie quotidienne, personnelle, professionnelle.

Utilisée comme thérapie, la photographie montre des bienfaits étonnants. Le fait de poser, d'être encadré, de se visualiser sous différents angles, postures, contextes, en bref tout ce qui entoure une séance, fait ressurgir chez la personne nombre de réflexions, d'insight, et implique nombre de mécanismes psychologiques et émotionnels. Cette thérapie douce a pour but d'apprivoiser son image, son corps, de visualiser différemment ses qualités, ses défauts, ses forces et ses faiblesses, mais surtout, d'établir ou de rétablir un lien avec son corps et de se le ré-approprier. Cela permet aussi de reprendre confiance en Soi, en son image, son estime, et de dédramatiser, en se libérant le mieux possible de ses angoisses.

Globalement, il est difficile de se laisser prendre en photo, de se lancer, d'oser.

Le fait de faire le pas se trouve déjà être un premier pas dans l'évolution et un changement.

La photographie permet d'aider la personne à se laisser porter, à se laisser aller, à s'ouvrir, à ôter ses inhibitions et à réaliser qu'il ne lui arrive rien de mal, à lâcher-prise... Vivre avec et dans son corps en harmonie est le début de l'épanouissement et du bien-être, et se laisser prendre en photo est un bon outil pour démarrer un tel processus. Je dis souvent aux personnes que la seule et unique personne qui restera avec elle jusqu'à la fin de leur vie, c'est eux-même...

J'effectue de la photographie thérapeutique avec les patient(e)s et les personnes qui souhaitent essayer cette thérapie plus douce et hors murs dans une approche de mieux-être et de bien-être, couplant ma formation de psychologie, de sexologie, de photographe et d'artiste, et mettant les différents outils appris à leur service. Parfois les gens ne sont pas à l'aise en cabinet, cette forme de thérapie davantage alternative peut convenir à certains.

Je viens en aide avec plaisir, sensibilité, non-jugement, écoute et bienveillance, dans un suivi personnalisé et synchronisé au besoins des personnes qui m'en font la demande ou à qui l'on me recommande. Je respecte le code de déontologie de ma profession de psychologue et la confidentialité.

Cadre des séances :

Je propose des séances thérapeutiques & photographiques en plein air, dans la nature et le calme. C'est une approche totalement dissociée du cadre thérapeutique habituel, qui permet une transparence et une authenticité qui lui sont propres. La première séance de rencontre, ou d'anamnèse, dure 1h et sert à mieux connaître la personne, sa demande, et de fixer des objectifs réalisables avec elle. Le travail démarre dès la deuxième séance. Je propose un lieu en fonction de ce que la personne m'apporte, les propositions sont faites individuellement. Il est possible de coupler avec des séances en cabinet au sein de la consultation et des séances de photographie thérapeutique en extérieur, selon des règles établies.

Le rôle de la photographe :

La thérapeute définit le rôle qu'elle prend en accord avec la personne. Par exemple, la photographe peut être dirigeante, patiente, technique, neutre,... En s'adaptant suivant les cas de figure. Elle peut prendre le rôle du public, du miroir, ou n'être qu'un accessoire comme simplement l'appareil photo. Cela permet un lâcher-prise, car elle est neutre. Certaines personnes pourront démarrer à partir de cette neutralité, pour d'autres cela constituera déjà le premier challenge. L'accent est mis sur la positivité, la valorisation de la personne et de ses atouts, le photographe sert de miroir-thérapeute et/ou de public, sa personne peut soit être accessoire dans la démarche, ignorée et la personne visualise un public imaginaire par son aide, ou alors la photographe peut prendre le rôle du public.

Dans tous les cas, il faut un peu sortir de sa zone de confort pour se lancer dans cette aventure créative qui fait en sorte de plonger l'individu dans la découverte de la nouveauté, de l'expérimentation, franchissant des barrières posées là depuis longtemps et qui touche à sa résistance. Je considère qu'il n'y a pas, ou peu, d'évolution si l'on ne se fait pas un peu de mal, car même le courage demande une certaine dose d'effort, et de rassembler son courage pour se lancer aussi.

Quels outils sont utilisés ?

J'utilise des outils tirés de ma formation de 5 ans de psychologie, ainsi que des nombreux outils tirés de mes formations postgrad en sexologie, en thérapie de couple. ou encore en Emotional Freedom Technics. Je suis supervisée par une femme incroyable (Mme Patrizia Anex) qui a des années d'expérience en sexo-corporelle, approche qui me fournit également des outils précieux et qui est très en lien avec ce travail thérapeutique. J'utilise également, et énormément, mon expérience de vie en tant que photographe des années passées.

Quelques exemple d'outils ...

Pouvoir de l'image

Comparaison avant / après (en prévenant ou non)

Retour / Explication / Counseling

Théâtre

Donner un nom aux différentes parties de Soi, les jouer, comparer

Pareil avec la fantasmagorie

Utilisation masques et postures pour les différents rôles que l'on se donne + les apprivoiser

Rencontrer son enfant intérieur

Mimes

Stratégie de détour

Donner des instructions à la personne

comparaison avant/après

Rencontre des peurs

Analyse des expressions et des postures

Visualiser différemment son corps, sa gestuelle

Apprendre à aimer son corps

Jeu du miroir

Nu artistique / gradation

Dédramatisation

Visualiser les signaux positifs de l'entourage plutôt que les négatifs

modification perception regard de l'autre

Ma réalité n'est pas sa réalité

Contournement de la résistance au changement

Thérapie par l'image et par le rire

Luminosité / terne

Re-crée le lien avec son corps et ses sensations

Puissance émotionnelle

Exercices modulations émotionnelle

Mémoire du corps

Regarde : ta vraie beauté c'est ça !

Favoriser la créativité, réassurance, estime de Soi

PsychoPositive

Utilisation d'outils TCC