

Séverine Murner

Article

21 avril 2018



Photographie Thérapeutique

Une thérapie brève, douce et en plein air

Genève / Orbe

Qui suis-je ? Je suis psychologue de formation de base, et aujourd'hui sexologue. J'ai aussi beaucoup travaillé dans les domaines aquatique et social. Je suis une artiste dans l'âme depuis toujours, et j'ai débuté la photographie avec les personnes depuis de nombreuses années, ainsi que la peinture. J'ai toujours été très connectée à la nature et sensible aux relations humaines, à l'écoute des autres. Après quelques années de pratique de photoshooting, 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 compléter ces séances en faisant naître cette approche dans une optique de soin. Cette forme de thérapie douce reste plaisante à mes yeux jour après jour, d'une part car elle apporte des outils à utiliser au quotidien et un soutien précieux aux personnes, d'autre part parce que c'est un réel plaisir pour moi de la pratiquer.

Mes nombreuses formations et le travail dans ces différents domaines m'ont très vite permis de créer des liens concrets entre les mécanismes de fonctionnement du corps et la dimension psychologique de la personne. J'ai réalisé rapidement qu'il n'est pas toujours nécessaire, pour passer au-delà d'une difficulté, d'une angoisse, d'un stress ou d'une période difficile, de passer totalement par le mental pour voir naître des améliorations. Qu'est-ce que cette photographie thérapeutique? Il s'agit une méthode basée principalement sur les différents outils de la psychologie, issus notamment de la thérapie cognitivo-comportementale, de l'approche sexocorporelle, et de l'art-thérapie, qui a été complétée également par des outils provenant d'autres approches comme le watsu, la méthode feldenkreis ou encore la fasciathérapie. Elle permet ainsi de mettre en lumière le fonctionnement global de la

personne, tant dans son corps que dans son esprit, et de créer des liens entre les deux afin de pouvoir travailler notamment sur les mécanismes de défense de la personne et sur les schémas dysfonctionnels pour elle. Toute phase de vie difficile, choc, traumatisme,... induit une réponse adaptative de la personne qui va tenter de se protéger. Cela reste inscrit et provoque des maux, des troubles, des maladies et un dysfonctionnement du corps. La photographie thérapeutique est un bon outil pour déceler ces différentes adaptations et offrir une première prise de conscience à l'individu dans la douceur. Elle ne remplace pas une psychothérapie, mais permet d'acquérir des instruments et des moyens concrets à mettre en place progressivement dans la vie de tous les jours pour l'améliorer. Les effets de cette thérapie ne sont ni hasardeux, ni magiques. Elle permet d'aller chercher d'une part des choses enfouies très profondément dans la douceur, et induit une puissance émotionnelle à gérer. D'autre part permet à la personne elle-même de prendre conscience de son fonctionnement et de ses propres schémas, et de pouvoir expérimenter quelque chose de différent, d'une autre manière. La conscientisation est l'une des premières étapes menant vers un mieux-être.

Pour qui ? Elle est destinée à toutes les personnes qui désirent emprunter un chemin vers la guérison, la compréhension de soi, le développement personnel, la gestion des émotions, l'amélioration des relations, l'amélioration du couple, le développement de la confiance en soi,... En résumé elle est destinée à toutes les personnes qui ont envie de commencer à prendre soin un peu plus d'eux-même, à lever le pied, de construire un équilibre de vie différent, qui souhaitent améliorer leur amour pour soi, comprendre leur fonctionnement propre, déceler les schémas néfastes installés dans leur vie.

Effets ni hasardeux ni magiques, croyez en la puissance émotionnelle de votre image et de ce qu'elle reflète au monde...

A titre d'exemple : 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 sommes incapables d'affirmer que nous sommes « beau/belle » ou « attirant/e ». Nous avons bien souvent besoin de cette preuve pour pouvoir le croire nous-même. Or, le pouvoir de l'image et des mots est énorme. Tout est dit. Travailler sur le langage verbal est d'une grande puissance en soi, mais de pouvoir travailler au langage non-verbal à travers de ce qu'exprime le corps multiplie cette puissance. Il est possible d'effectuer un travail sur soi pour prendre

conscience de ces mécanismes de fonctionnement et de ce qu'on reflète à l'autre, et avant cela, pour voir ce que l'on se reflète à soi-même. Certaines de nos façons de faire ne nous sont malheureusement pas bénéfiques, la photographie thérapeutique aide à les dévoiler. Elle permet aussi de prendre connaissance des signes positifs que les autres nous envoient, plutôt que de focaliser sur le négatif. Elle aide à mettre en place d'autres fonctionnements dans des situations d'angoisses et de stress, en permettant d'expérimenter une autre manière de faire. La personne est ensuite libre de répéter ces différentes expériences et de les appliquer dans sa vie quotidienne, amoureuse, relationnelle, professionnelle. Au-delà des adaptations corporelles, et du rapport au corps différent qu'elle permet d'apporter, la photographie touche également au mental. Par exemple, le fait de poser devant un objectif, d'être encadré, de se visualiser dans différents contextes, situations, sous différents angles, dans différentes postures,... en bref tout ce qui constitue la progression du travail, fait ressortir de nombreuses réflexions, et implique grand nombre de mécanismes psychologiques et émotionnels. Cette thérapie douce a pour but d'appivoiser son image, son corps, de visualiser différemment ses forces et ses faiblesses, et de se réapproprier son corps. Elle permet de prendre conscience de l'état dans lequel se met le corps dans différentes situations émotionnelles, et de réaliser ce que son propre corps envoie comme message aux autres, à travers de ses mécanismes. Ainsi, la confiance en soi peut être restaurée, et une récupération de l'estime de soi peut se créer. Cela permet à la personne de dédramatiser, de « lâcher quelques casseroles », de s'autoriser à exister, en se libérant le plus possible de ses fardeaux et de ses angoisses. En utilisant la caméra, et des exercices spécifiques, il est aussi possible de travailler sur la posture, la respiration, le stress et leur gestion.

Globalement, dans un monde où le selfie domine, il reste difficile de se faire prendre en photo. Pourquoi? Avant de se faire photographier, l'individu va tout faire pour être plaisant, au meilleur de son image. Que faire derrière un objectif en restant naturel, soi-même? On se voit tous et toutes dans la glace au moment de se brosser les dents, de se coiffer, de se maquiller, en bref, à chaque fois que l'on décide de se contempler. Mais comment savoir ce que nous reflétons comme image aux autres tout le reste du temps? Ne vaut-il pas mieux être en harmonie avec soi-même pour être bien la majeure partie du temps, et non pas lorsque l'on choisit de mettre telle ou telle photographie faussée de notre image? Cette thérapie permet aussi de s'ouvrir, de lâcher-prise, à vivre avec et dans son corps en harmonie, car la seule personne qui restera avec vous jusqu'à la fin, c'est vous-même...

Cadre des séances : Cette thérapie douce est complémentaire à d'autres et se pratique en cabinet et en extérieur, dans la nature et le calme. C'est une approche dissociée du cadre thérapeutique habituel, qui permet une authenticité qui lui est propre. La ou les premières séances sont faites pour avoir des informations sur la personne, la raison de sa venue, et les objectifs qu'elle désire atteindre. Nous fixons des buts réalisables et un cadre de travail à ce moment-là. La thérapie adapte ses outils en fonction du motif de consultation des patients, elle est individualisée.

N'hésitez pas à venir découvrir cette approche douce, ludique et de vous lancer dans cette aventure créative, qui vous fait plonger dans la découverte, l'expérimentation, à franchir des barrières posées autour de vous depuis longtemps. Le courage demande en soi un effort, et j'accueille cela avec bienveillance, ouverture d'esprit, empathie et écoute.

Je vous accueille volontiers derrière mon objectif...et le votre !