



ÊTRE — ENTRETIEN

J'ai testé pour vous
LA PHOTOTHÉRAPIE

**Et ça a littéralement
changé ma vie !**

54

BIOTEMPO #30 — SEPTEMBRE 2019

Mélissa Laguesse est logopède dans une école d'enseignement spécialisé à Forrières. Elle est mariée (avec Stéphane, qui fait partie de notre équipe BIOTEMPO !), heureuse et maman d'un petit Oliver de trois ans. Elle nous raconte la journée qu'elle a passée avec Jean Mahaux, créateur du concept de Photothérapie. Une journée que toute femme devrait s'offrir, selon elle. Mélissa en est revenue transformée. Encore mieux dans sa peau. Confiante et sûre d'elle comme jamais ! Pas besoin d'avoir vécu un traumatisme pour s'offrir ce cadeau. On ne s'en sentira que mieux ! Explications.

Qu'est-ce qui t'a donné l'envie de tester la Photothérapie ?

« Dans la Photothérapie, ce qui m'intriguait c'est que la photo soit liée à la thérapie (j'adore la photo !). Je n'ai pas de problème avec mon image, je ne voyais donc pas ce que cela pouvait m'apporter, mais j'y suis allée par curiosité. La nuit avant la séance, j'avais super bien dormi. Jean Mahaux m'avait appelée et rassurée, en me disant que c'était une journée plaisir et que je devais être zen... ! J'y suis allée relax. »

Comment s'est passée cette journée ?

« Quand je suis arrivée dans la jolie région de la campagne de Marchin, Jean Mahaux m'a accueillie. Puis la maquilleuse est arrivée. On sent qu'il s'entoure de personnes professionnelles et bienveillantes. J'ai passé toute la journée là-bas, de 9h à 17h30. Je suis arrivée avec une valise de vêtements les plus neutres possible et Jean les a choisis. Puis je suis passée au maquillage, très naturel, très discret, qui respecte vraiment le visage. Jean Mahaux travaille avec la lumière naturelle, donc pas de spot dans les yeux. Ce qu'il veut, c'est mettre en valeur le portrait. Et ce qui importe, c'est ce que nos yeux disent. Il suffit de se laisser aller et faire confiance. Il ne m'a pas posé une seule question, c'est le principe. Il donne juste des indications et précisions de « pose ».

Tu te sentais à l'aise ?

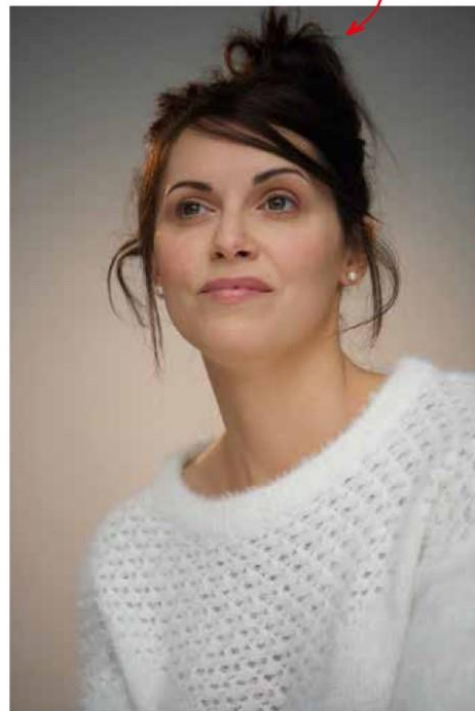
« On a fait trois séances, avec trois vêtements et trois coiffures différents. La première séance, on voit sur mon visage que je suis un peu figée, pas spécialement

à l'aise. Mais tout au long du processus, Jean Mahaux va chercher quelque chose au fond de toi. À la dernière séance, j'étais pleinement moi, et fière d'être là. Je ne sais comment l'expliquer. Mais il y a un truc qui se passe. La magie opère. On finit par oublier le photographe. Ce n'est pas verbal et donc ce n'est pas lourd. On se sent pleinement femme à la fin de la séance. Je ne sais comment l'expliquer, mais c'est un fait. »

J'ai senti un avant et un après les photos

à quelque chose à aller chercher grâce à cette thérapie, car chaque femme a des complexes. Jean Mahaux a le don pour mettre le doigt sur ce qui nous complexe, alors qu'on n'en est même pas conscient. Je ne sais pas comment il fait. On sent la libération au cours de l'évolution des séances. »

Photo issue de la première séance





Comment résumer cette expérience, Mélissa ?

« Je me sens plus zen, j'ai moins de peurs, et c'est depuis cette séance. Même mon mari m'a dit que je n'étais plus la même (rires !). C'est comme si j'étais rassurée sur la femme que je suis. Je sais qui je suis, je suis allée voir à l'intérieur de moi. J'ai vu l'image que je renvoie au monde. Une image qui m'a plu. Je me suis dit que c'est cette image que je voulais montrer. C'est le plus beau cadeau qu'on puisse faire à une femme, puisque l'aboutissement d'une telle séance, c'est de s'accepter pleinement. »

INFOS
 Prix : 500 euros la journée.
www.jeanmahauxphotography.com/photos/phototherapie
www.phototherapie.be

Jean Mahaux travaille en collaboration avec une équipe de psychologues et de sexologues.



Jean Mahaux

© Jérôme Heymans

Jean Mahaux est photographe de mode, à la base. Il s'est formé auprès des plus grands photographes à New York, où il a fait carrière très rapidement. Et un jour, il a voulu autre chose : mettre à profit son expérience et être utile concrètement. Il y a 6 ans, il a créé le concept de Photothérapie : « Beaucoup de femmes sont complexées par leur physique, à cause de notre société, aujourd'hui retouchée en Photoshop », nous explique Jean Mahaux. « Il n'y a plus une personne qui affiche une photo sur Facebook sans mettre un filtre, parents ou enfants : tout le monde a peur de se voir. On ne peut pas s'épanouir dans de telles conditions. Or, ces complexes sont de l'ordre de la perception, du ressenti. Lorsque j'ai commencé la Photothérapie, je suis allé voir des psychologues spécialisés en image de soi. Erasmé est un des hôpitaux qui gère cela le mieux en Belgique. Et faire comprendre aux gens que la photothérapie ce n'est pas une simple photo, ce n'est

pas simple. C'est difficile de faire comprendre l'effet thérapeutique. Ce n'est pas une simple photo, c'est un processus. C'est l'appareil photo qui fait le travail. Et c'est complexe parce qu'il n'y a jamais deux personnes identiques. Ça ne sera jamais la même clé pour défaire la serrure, jamais le même vécu, pas la même religion, pas la même éducation. Il faut avoir une boîte à outils derrière soi et un instinct très fort, une intelligence émotionnelle. Avoir une carrière professionnelle intense, des formations auprès des meilleurs photographes et réussir, toutes ces

expériences m'ont appris les codes. Je dois provoquer un lâcher-prise. Le point important c'est de soutenir ces personnes le plus longtemps possible, jusqu'au moment où cela arrive. Sur chacune de mes photos, on voit quelque chose qui se passe dans le regard de la personne. Moi, je sens le moment où la personne vole de ses propres ailes. Elle est elle-même pour la première fois de sa vie. Et c'est une découverte pour elle-même. Et ça engendre une prise de conscience et de confiance qui va créer une meilleure estime de soi. »