

LA THÉRAPIE-PHOTO

■ Paola Melen

UNE MÉTHODE DOUCE POUR RENOUER AVEC SOI

Apparue d'abord outre-Atlantique, cette méthode d'introspection par le prisme de l'objectif aide le sujet photographié à modifier la perception de son apparence et à s'aimer avec tous ses charmes intrinsèques. Cette approche permet de travailler un concept d'ordre psychologique, l'image de soi, en lien avec la photo, sans compromis ni retouche.

UN VECTEUR DANS NOS RELATIONS AUX AUTRES

Des beautés à couper le souffle, des corps de rêve, partout les médias renvoient des images de perfection. Face à une telle pression, de nombreuses personnes ont tendance à se déprécier, qui plus est lorsque l'âge avance. Vecteur dans nos relations aux autres, l'image est conditionnée par des diktats sociétaux, familiaux et culturels qu'il est parfois difficile d'assumer. Il en résulte alors de l'insatisfaction corporelle, voire du mal-être à des degrés divers, incolore, inodore, incompris, mais bien réel. Le réflexe premier est de consulter, mais depuis peu, certains professionnels s'appuient sur la photo comme outil d'accompagnement et collaborent avec des photographes.

PROVOQUER LE LÂCHER-PRISE

Jean Mahaux travaille avec des thérapeutes, psychologues, sexologues. « Les standards de la mode ne sont pas réalistes. Ces images d'icônes n'existent pas vraiment. La thérapie-photo n'est pas la réalisation d'un portrait esthétisant à l'identique des couvertures de magazines, mais bien la capture photographique d'une personne, telle qu'elle est, sans artifices qui pourraient

détourner l'attention ou le regard de l'essentiel », nous explique le photographe. « En mettant mon art, mon œil et ma sensibilité au service d'un sujet, je suscite les multiples facettes parfois oubliées de sa personnalité. Le principe, c'est l'instantané. Réaliser que les rides ne sont pas in fine un obstacle provoque le lâcher-prise. C'est alors le début d'un processus restaurateur qui amène le sujet à la conscience qu'il existe une différence énorme entre la beauté perçue et la beauté réelle. La beauté qui se dégage émane de la personne et seulement d'elle ».

BIENVEILLANCE, LE MOT-CLÉ

« Si le temps qui avance est, par définition, incompressible, chaque personne est différente dans son acceptation d'elle-même. Il n'y a donc ni recette miracle, ni potion magique dans le travail que je réalise », poursuit Jean Mahaux. « Il faut alors accorder à chacun (e) le temps nécessaire pour s'ouvrir. Je ne questionne pas. Je ne demande rien sur ce qui amène la personne chez moi, même si souvent elle se livre. Le respect et la bienveillance sont les mots-clés de la journée que nous passons ensemble. Ils nécessitent de prendre le temps, de progresser ensemble sereinement

et d'apprécier chaque minute jusqu'au dé clic révélateur. Et, baigné de lumière naturelle, l'espace du studio aide à faire émerger un sentiment de bien-être catalyseur de cet éveil. Le cliché pris n'est alors que le support du ressenti émancipateur ».

S'EXPOSER POUR SE RESTAURER

Ce qui se passe dans le studio reste au studio. « Les photos ne sont pas faites pour les autres, mais pour soi-même », précise encore Jean Mahaux. « L'expression sera sincère si elle est libre, qu'elle n'implique aucun risque de jugement de valeur. Peu importe ce que l'on ose me donner à l'image et se donner à soi, le sujet le fait en toute confiance et en toute confidentialité. Ceci dit, certaines personnes se lancent le défi personnel d'en publier une, voire plusieurs. D'autres le font pour témoigner et essayer que le sujet ne soit plus tabou. Mais cela reste leur choix et uniquement leur choix. Maintenant, si elles le font, elles s'exposent enfin telles qu'elles sont. C'est que l'exercice de restauration de soi est pour le moins réussi ! ».

Plus d'infos sur :

www.jeanmahauxphotography.com



TÉMOIGNAGES

ANNE, 56 ANS

« Ce travail émotionnel permet de s'accepter, de réapproprier notre corps et notre histoire. Notre système de croyance se modifie. Nous reconnecter à la joie d'être nous-même en nous aimant petit à petit sans condition même si l'on n'a plus 20 ans ! La beauté dédagée est tout autre. Comme le disait Coco Chanel : « la beauté commence au moment où vous décidez d'être vous-même ». Merci Jean »



VALÉRIE, 51 ANS

« Si je n'ai jamais vraiment suivi les « diktats » sociétaux concernant le physique, il n'en reste pas moins que sur ce point, j'aurais voulu être comme Julia Roberts. J'ai donc avancé avec un corps que j'ai soumis à maints régimes sans jamais vraiment me sentir belle. Par contre, après une journée passée sous l'objectif de Jean Mahaux, cette vision de moi-même s'est transformée. Aujourd'hui, lorsque, devant mon miroir, ma petite voix me dit « oh, il y a quelques kilos à perdre » ou encore « ouf, tes rides se creusent ! », je repense ou retourne à mes photos et je me sens belle ! Et c'est possible parce que plus qu'une séance photo, cette journée est un vrai moment de redécouverte de soi et de celle que je suis à l'intérieur, celle que je suis vraiment. »



FRANÇOISE, 71 ANS

« Je ne savais plus me voir dans le miroir. Maintenant, après être passée devant l'objectif, après avoir cherché au plus profond de moi-même, la petite lueur qui fait de moi, que je suis moi, je me sens belle et séduisante. J'ai difficile de me reconnaître et pourtant, c'est bien moi, sans Photoshop, en lumières naturelles. Merci Jean Mahaux. Tu es un vrai génie de tendresse et d'amour »

DIANE, 53 ANS

« J'ai rencontré Jean à un dîner chez des amis et j'ai tout de suite été interpellée par le personnage : son parcours de photographe « hors du commun » qui, grâce à sa palpitante carrière New Yorkaise durant laquelle il avait côtoyé la beauté des couvertures de magazines et qui, fort de cette expérience, décidait de lancer son concept de « photothérapie » afin d'aider toutes les femmes à se trouver « jolies telles qu'elles sont au naturel ». J'ai eu envie d'essayer cette séance photos afin de me préparer au mariage de ma fille et des nombreuses photos qui en découleraient. J'ai vraiment passé une merveilleuse journée ! La séance maquillage, le choix des vêtements dans une ambiance sympathique et décontractée. Et puis, le shooting commence... Jean a vraiment les mots justes pour vous mettre à l'aise et faire jaillir de votre personne ce petit « supplément d'âme » qui se révèle sur les photos. Une expérience que je recommande vivement. A vivre seule, ou pourquoi pas, un moment d'intimité à vivre avec un être qui vous est cher - tout simplement ».

