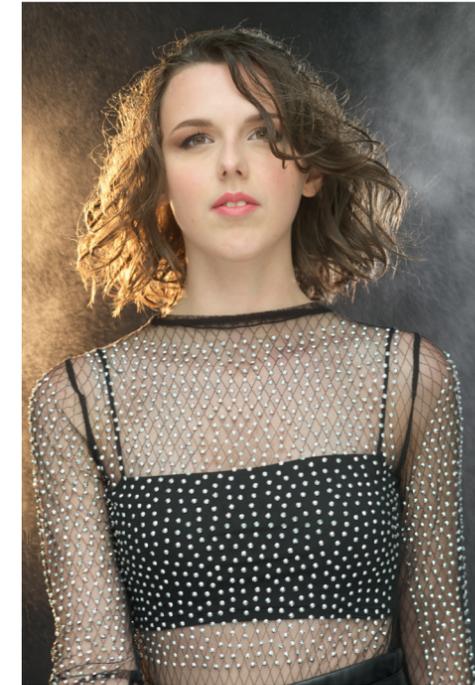


# La photothérapie (PES) par Jean Mahaux

*Ce XXI<sup>ème</sup> siècle succède à celui qui a vu émerger une société d'image. Face à la profusion de photos filtrées et retouchées, non-expliquées, toute une génération de femmes et de jeunes filles se retrouvent parfois démunies dans l'acceptation de leur propre reflet, au naturel. La photothérapie, par sa mise en perspective acceptante et bienveillante, a pour objectif de les aider à s'aimer à nouveau... par l'entremise de l'objectif.*



Jean Mahaux, photographe belge de longue expérience internationale, a développé un processus de photothérapie d'estime de soi appelé PES, qui suit l'évolution de la société.

## Un besoin sociétal

Selon lui, « depuis cet été en particulier, de plus en plus d'adolescentes via parents et marraines ont recouru à cette technique de revalorisation de l'estime de soi, conséquence notamment des confinements qui ont mené sur les réseaux sociaux à se comparer à des personnalités photoshoppées, à cet âge sensible où l'identité est en cours de constitution. Les parents, souvent à court d'arguments, se retrouvent face aux tourments d'une adolescence dont les codes sont peu comparables avec ce qu'ils ont connu ». Souvent, les mères testent pour elles-mêmes, sont conquises et partagent avec leurs filles. Une maman, convaincue par les effets bénéfiques d'une séance de photothérapie expérimentée avec sa fille, analyse : « elle a de quoi asseoir davantage l'estime et la fierté qui devrait accompagner chaque femme tout au long de sa vie... en tant que maman, c'est de mon devoir aussi de faire grandir cette petite flamme de fierté en elle afin qu'elle puisse se détacher de l'avis des autres (...) merci d'avoir fait éclore ce socle de stabilité ».

## Se voir autrement pour s'accepter entièrement

La méthode vise le renforcement positif, la réconciliation avec son image. Il s'agit, à l'occasion d'une

journée entière de prise en charge, de travailler à « guérir » le regard que les femmes portent sur leur image, pour la relier à une psychologie harmonieuse. Par son travail, Jean Mahaux offre aux femmes une opportunité de faire la paix avec toutes les facettes de leur personnalité. « Il s'agit aussi de se déconnecter du poids du quotidien le temps de la prise de vue. Accepter son passé sans culpabilité, développer un nouveau regard sur soi, éclairé de lucidité ». Le photographe prévient : « attention, il ne s'agit pas de coaching ou de guidance, mais bien de la mise à disposition d'un outil d'acceptation, pour avancer. Le corps mémorise la confiance ressentie lorsque l'on découvre les portraits, et inconsciemment, on s'empare déjà de son potentiel. D'après de nombreux témoignages, il s'en dégage un sentiment de légèreté et d'ancrage à la fois ».

## Un accompagnement bienveillant

La journée se déroule au rythme d'exercices de reconnexion de la personne à sa valeur profonde, en sessions individuelles pour plus de concentration. Jean Mahaux revendique une déontologie médicale, puisqu'il travaille souvent en collaboration avec des psychologues. « Il n'existe pas de formule magique pour apprécier son image, mais le moral remonté à bloc par un accompagnement attentif, on avance plus confiant. C'est un beau cadeau à (se) faire, portée par l'amour de celui qui l'offre ». Y compris si cette personne est celle qui nous accompagne, depuis toujours, dans le miroir.