



Image de soi : la photo-thérapie pour se réappropriier son corps - Témoignages

Marie Ployart

Photo-thérapeute - photographe

Article disponible en ligne :

<https://www.associationepsylon.com/articles>

Pour citer cet article :

Marie Ployart (2022), *Image de soi : la photo-thérapie pour se réappropriier son corps - Témoignages*
from www.associationepsylon.com/articles

Image de soi : la photo-thérapie pour se réapproprier son corps - Témoignages

Marie Ployart

Photo-thérapeute - photographe

En complément du podcast d'Epsilon ["Le corps en thérapie : l'image du corps en photo-thérapie"](#) enregistré en mars 2022, j'ai voulu présenter des exemples et des témoignages de personnes ayant expérimenté cet outil.

Des parcours divers, des besoins variés, une multitude d'approches dans l'envie de voir son corps différemment, d'interroger le regard de l'autre pour mieux l'appivoiser, de se réapproprier une cicatrice ou une partie du corps en passant par l'art, etc.

Optant pour un format d'article proche du portfolio, je laisse ainsi la parole à celles et ceux qui ont accepté et/ou ressenti le besoin d'exprimer leur vécu.

Mélanie



"Beaucoup de médecins me mettent la pression pour que je sorte de cette obésité, je voulais saisir l'occasion de capturer cette version de moi. Une version de ce corps que je déteste parfois, que j'aime d'autre fois et qui est trop souvent une source de culpabilité, car on résume bien souvent le fait d'être gros à être malade, ou au mieux en mauvaise santé.

La découverte des photos a été une sorte d'ascenseur émotionnel : il y a eu des photos difficiles à voir pour moi, et d'autres qui ont été vraiment une révélation qui m'ont permise de me trouver jolie. Je suis ravie d'avoir pu franchir ce cap et d'avoir désormais des photos qui me permettent de poser un regard très réel sur moi, et qui reflètent tellement ce que je ressens : ce sentiment d'ambivalence envers mon corps, avec ces moments où je l'aime et ces moments où je le déteste. Ça a certainement grandement aidé à ce que, chaque jour, je l'accepte un peu plus."

Julie



« Le 13 novembre, j'étais au mauvais endroit au mauvais moment. Ma fesse en a pris un coup. 18 points de suture et un relief un peu particulier. Cette balafre, j'ai dû apprendre à la faire mienne. Même si je ne la vois pas tout le temps, elle est là, je la sens. Dans mon intimité, elle se voit. »

C'est en découvrant le travail de l'artiste Hélène Guggenheim que j'ai appris l'existence du Kintsugi, un art japonais de réparation de la céramique. Quand un objet est brisé, il est possible de le réparer en utilisant de l'or. L'objet qui était abîmé et inutilisable est sublimé et devient un objet unique et de valeur.

L'associer au corps et aux cicatrices m'a semblé être une idée très belle que j'ai voulu faire mienne. Je me suis dit que ça me permettrait de me réapproprier mon corps et ça me permettrait de lui rendre l'attrait que je pouvais lui trouver. Y ajouter de l'or c'était le rendre beau et précieux. »

Mélanie



« Rien ne me préparait à ce que ma généraliste m'annonce un cancer du sein de haut grade à la suite d'un contrôle de routine. »

Je suis passée par toutes les émotions possibles, jusqu'à ce que je sois confrontée à ce choix : tumorectomie, ou mastectomie totale ?

Je choisirai la mastectomie, et avec cette décision, la reprise d'un certain contrôle sur ma vie. Cette décision m'a donné la force nécessaire de contacter Marie, tout se déroulant si vite, je voulais absolument pouvoir faire une sorte de « sauvegarde » de mon corps avant cette chirurgie mutilante.

[...] Je ne savais pas encore à quel point j'avais besoin de cette séance, et combien elle m'aiderait à surmonter l'épreuve de l'opération. Je suis entrée au bloc sereine, cette sauvegarde en sécurité, rassurée par Marie m'ayant fait un petit SMS le jour même pour me confirmer que toutes les photos avaient bien été copiées trois fois.

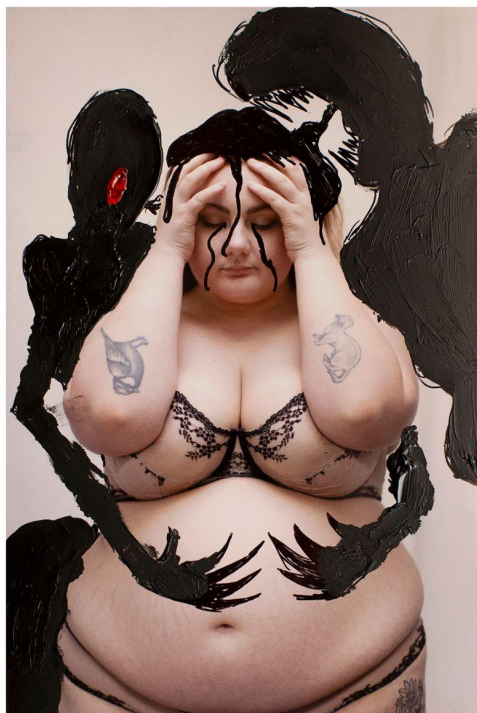
Aujourd'hui, je me sens fière de ce nouveau corps, et je n'ai qu'une hâte, c'est que ma cicatrice guérisse pour refaire une nouvelle séance photo. »

Rose



« Je crois profondément au pouvoir thérapeutique de la photo. J'ai toujours eu un rapport compliqué avec mon corps. Mais à l'adolescence une séance photo m'a fait prendre conscience de ce qu'il était vraiment et à quel point il était moins désagréable dans le regard des autres que dans le mien. Depuis, mon rapport à mon corps est toujours conflictuel mais la photo reste pour moi une amie. [...] La séance a été faite à un moment assez compliqué de ma vie. A la fois professionnellement, amoureuxment et amicalement... J'ai vu cette séance comme une petite bulle, un moment pour moi, une parenthèse pour me recentrer et pour oser me montrer. »

Chloé



« En peignant sur mes tirages photos, j'ai pu exprimer sur mon corps en papier glacé mes démons intérieurs, dessiner ce que les mots ne disent pas. »

Camille



« Cela fait plusieurs années que je complexe pour différentes raisons (formes, nez, acné) alors je pensais que la confrontation avec moi-même durant la séance serait dure, cependant ça n'a pas du tout été le cas.

Je dirais que la séance se déroule en deux temps : il y a la séance en elle-même puis la réception des photos. C'est une autre étape puisque quand j'ai reçu les miennes j'ai pu constater que certaines choses qui pouvaient me déranger devant mon miroir ne me dérangent absolument pas sur ces photos. »

Chloé



« J'aurais aimé savoir qu'après la grossesse mon corps ne redeviendrait pas comme avant, j'aurais aimé savoir que mon corps allait changer, aller se transformer et j'aurais aimé savoir que je n'allais plus le reconnaître. J'aurais aimé qu'on me dise avant que ma peau serait aussi détendue que je ne me regarderai plus de la même manière dans le miroir [...] que je mettrai du temps à accepter ce corps, des mois voire des années. Et puis parfois je me regarde dans le miroir je touche cette peau complètement détendue j'ai l'impression qu'elle s'est transformée telle une escalope vivante... tout ça, on ne nous le montre pas. »

Héloïse

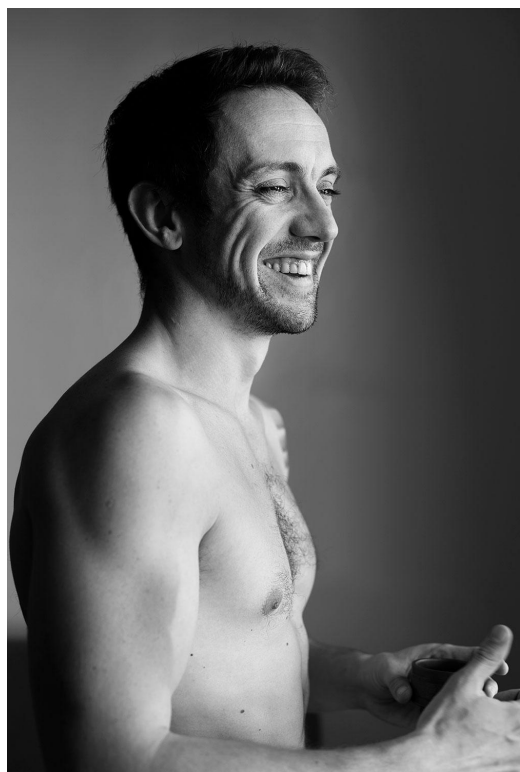


« J'ai été opérée en urgence. Ce jour-là, à deux doigts de la septicémie, j'ai réalisé que je pouvais mourir. Là, comme ça, à 28 ans, pour une sombre histoire de douleur à l'abdomen. Après l'opération,

mon corps a lâché, et pendant quelques heures, j'ai senti jusqu'au plus profond de mes os qu'on y était, voilà, j'étais en train de mourir. La morphine m'a offert un court répit. Une pause hors du temps. À mon réveil, j'ai décidé que ça marquerait le début d'une nouvelle vie. Un Tome II. Me réapproprier ce corps, rendu différent, abîmé, déconnecté... Il m'a fallu des tonnes de bienveillance, de patience, et d'amour. Apprivoiser les cicatrices. Reconnecter. Guérir. M'aimer.

J'ai voulu immortaliser un morceau de ce long processus en photographie. Le shooting en lui-même était une étape importante et douloureuse, et il m'a fallu plusieurs mois avant d'aimer le résultat.

Un an plus tard, je prends encore la mesure de ma chance. Ça a été la plus belle année de ma vie. Jamais je n'ai été aussi profondément heureuse, sereine, et libre. Et j'espère me souvenir à jamais de cette sensation incroyable : celle d'être en vie. »



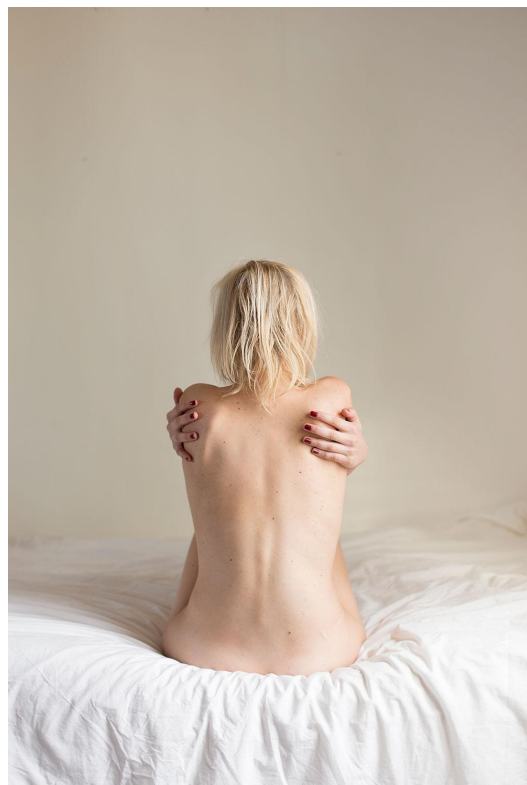
Nicolas

« Je me suis toujours détesté en photo. Disons que depuis toujours c'est compliqué avec mon physique et les photos ont toujours eu tendance à me le rappeler. Trop maigre, le visage étrangement déformé, pas du tout ressemblant avec l'image que je me fais de moi, bref, je les ai toujours détestées. [...] Et en voyant le résultat, pour la première fois, je me suis trouvé beau. Enfin... je dirais plutôt que j'ai compris ce que les personnes qui me le disaient voyaient. Pas réellement beau mais j'ai vu quelque chose que j'ai aimé. Et ça a été crucial, à une période où j'étais en train de faire la paix avec moi. Ces photos m'ont réconcilié avec beaucoup de choses. »

Noémie

« Il y a 5 ans, j'ai été victime de cyber-harcèlement. Des photos de moi nue ont été diffusées sur internet. Ces photos ont été partagées sur les réseaux sociaux, accompagnées de commentaires déplacés et humiliants. C'est la première fois que mon corps a été exposé aux yeux de tous et cela a été un véritable traumatisme dans ma construction.

Et puis... j'ai eu envie de me réapproprier ce corps et d'en être fière. Je me suis dit que je suis dans mes plus belles années et que j'aimerais bien avoir des photos de moi à regarder quand j'aurai 60 ans. Je voulais des photos vraies, qui laissent la place aux défauts et aux imperfections pour révéler la beauté d'un corps sans le lisser ni l'aseptiser. Aujourd'hui, quand je regarde les photos que j'ai faites, je ressens de la fierté. »



F.



« J'ai toujours rougi, aussi loin que je me souviens. Cet état fait partie de moi, j'ai pourtant mis 22 ans pour commencer à l'accepter. Paradoxalement, ce sont les gens qui m'ont fait détester cet état durant une grande partie de mon adolescence. Le rougissement dérange, interpelle, tu ne peux pas te fondre dans la masse alors que tu voudrais ressembler à tout le monde. Maintenant, je l'apprivoise. Je rougis quand je suis émue, en colère, gênée, que je pleure, que je fais l'amour, que j'aime. Et ça ne mérite pas de vouloir disparaître. »