

Photographie thérapeutique

*L'appareil photo est un instrument qui apprend aux gens comment voir sans
appareil photo"*

Dorothea Lange

Vivre à la frontière :

Approche gestaltiste de la Photographie thérapeutique

Dans une perspective gestaltiste, la photographie thérapeutique est un processus où l'acte de la prise de vues photographiques par le patient/client est la thérapie en elle-même, avec le thérapeute engagé à toutes les étapes de ce processus.

L'utilisation d'un appareil photo au cours d'une psychothérapie (individuelle ou de groupe), en développement personnel, s'adresse à toute personne dysfonctionnelle dans sa manière d'être en relation avec son environnement. L'appareil photo crée une zone tampon ou *buffer*, une limite entre soi et l'environnement ; grâce à une meilleure gestion de ses ressentis et émotions, l'expérience de ce processus va permettre à la personne d'expérimenter une bonne distance dans sa présence à elle-même, à l'autre, à son environnement, et de développer ses capacités à vivre à la frontière entre son monde intérieur et le monde extérieur et à s'investir dans sa vie.

Lors de cet accompagnement, il peut aussi m'arriver de photographier la personne en train de faire des photos afin qu'elle puisse ensuite se regarder et voir "comment ce qu'elle fait, est fait" : hésitation, repli inhibiteur, évitement, précipitation, prise de vues frénétiques, etc... autant d'attitudes qui perturbent le déroulement de l'expérience en empêchant un engagement sain dans l'action, source de satisfaction. Ce qui est en figure et analysé phénoménologiquement, c'est la dynamique engendrée par l'expérience lors des prises de vues, la qualité du lien instauré à cette occasion et, à partir des sensations éprouvées, des émotions contactées, la co-construction du Sens autour de l'expérience et l'expression symbolique des images réalisées.

Photographie thérapeutique

Sources d'inspiration théorique

De l' "être" au "faire" à l' "être... » :

Pourquoi ces deux couleurs ? Zinker fait la différence entre les "**interventions évocatrices**" qui relèvent d'un **savoir être** sans intentionnalité et les "**interventions provocatrices**" qui relèvent d'un **savoir faire** intentionnel :

*« La psychothérapie¹ requiert du thérapeute une utilisation judicieusement dosée des types d'intervention tant évocatrices que provocatrices... Dans le cas idéal les deux types d'intervention débouchent sur un contact **intra** et **interpersonnel**... »*

*Les **interventions évocatrices** proviennent de et s'adressent à la partie de notre être qui est **retrait-sensation-awareness**. Évoquer signifie envoyer un message provenant de l'intérieur de soi-même, sans qu'il y ait intention de changer l'autre. Je peux susciter quelque chose en toi en étant simplement assis auprès de toi, en silence, sans pour autant faire une intervention formelle. La présence d'autrui me fait éprouver mon propre sentiment d'existence.*

*Les **interventions provocatrices** proviennent de et s'adressent à la partie de notre être qui est **awareness-énergie-mouvement**. Provoquer signifie chercher consciemment à induire une réaction chez autrui. Une assertion provocatrice qui me parvient mobilise ma respiration, stimule ma pensée, m'offre la possibilité d'agir par rapport à moi-même.»*

A noter que l'**awareness** est présent dans les deux postures, lien entre l'**être** et le **faire**.

¹ J'ai participé aux stages de Joseph Zinker' de 1995 to 1997 chaque fois qu'il venait à Paris. Ses écrits ont été traduits par Dominik Reinecke et ont été publiés en France : « Le thérapeute en tant qu'artiste » L'Harmattan, 2006

Photographie thérapeutique

Le Cycle d'Awareness Excitation-Contact de J.Zinker :

- 1) sensation (être) ,
- 2) awareness (être),
- 2 bis. Awareness (faire)
- 3) mobilisation de l'énergie (faire),
- 4) action (faire),
- 5) contact (faire),
- 6) retrait/satisfaction (être)

Atelier non thématique de deux heures pour présenter la démarche

1) Première expérimentation en salle : De **l'intentionnalité** à la **non-intentionnalité**

Fait référence à la **partie provocatrice du cycle du contact (étapes 2 bis, 3, 4,5,6) , allers vers...**

Dispositifs possibles pour une **mise en action immédiate** : par trois, un thérapeute photographe, un thérapeutisé photographié, un observateur photographe, chacun expérimentera les trois positions (métaphore d'une session en groupe) ou les deux se photographient mutuellement sous le regard de l'observateur photographe, etc

2) Deuxième expérimentation en extérieur : De la **non-intentionnalité** à l'**intentionnalité**

Fait référence à la **partie évocatrice du cycle du contact (étapes 6,1,2), laisser venir à soi...**

Dispositifs possibles pour une **mise en action progressive**, chacun de son côté, au cours d'une marche méditative (métaphore du vide fertile), ou par deux (métaphore d'une séance individuelle), en silence, le thérapeute photographie le thérapeutisé en train de photographier (mise en abîme), etc...

Photographie thérapeutique

Qu'apporte ce type de travail au cours d'un stage ponctuel

De la rigidité à la fluidité...

Dans un atelier de deux heures, nous avons juste le temps d'expérimenter la "reproduction" de nos modes habituels (ajustement conservateur).

Dans les types de situations décrites plus haut, l'instant le plus « révélateur » (pour employer un terme photographique), c'est-à-dire visible, est celui de la mise en action (phase 4 du Cycle du contact) ou de non mis en action (résistances au cours du processus) :

...1) sensation (être), 2) awareness (être), 2 bis awarenes (faire), 3) mobilization of energy (faire... en route vers le contact), 4) action (faire), 5) contact (faire), 6) satisfaction (être...)

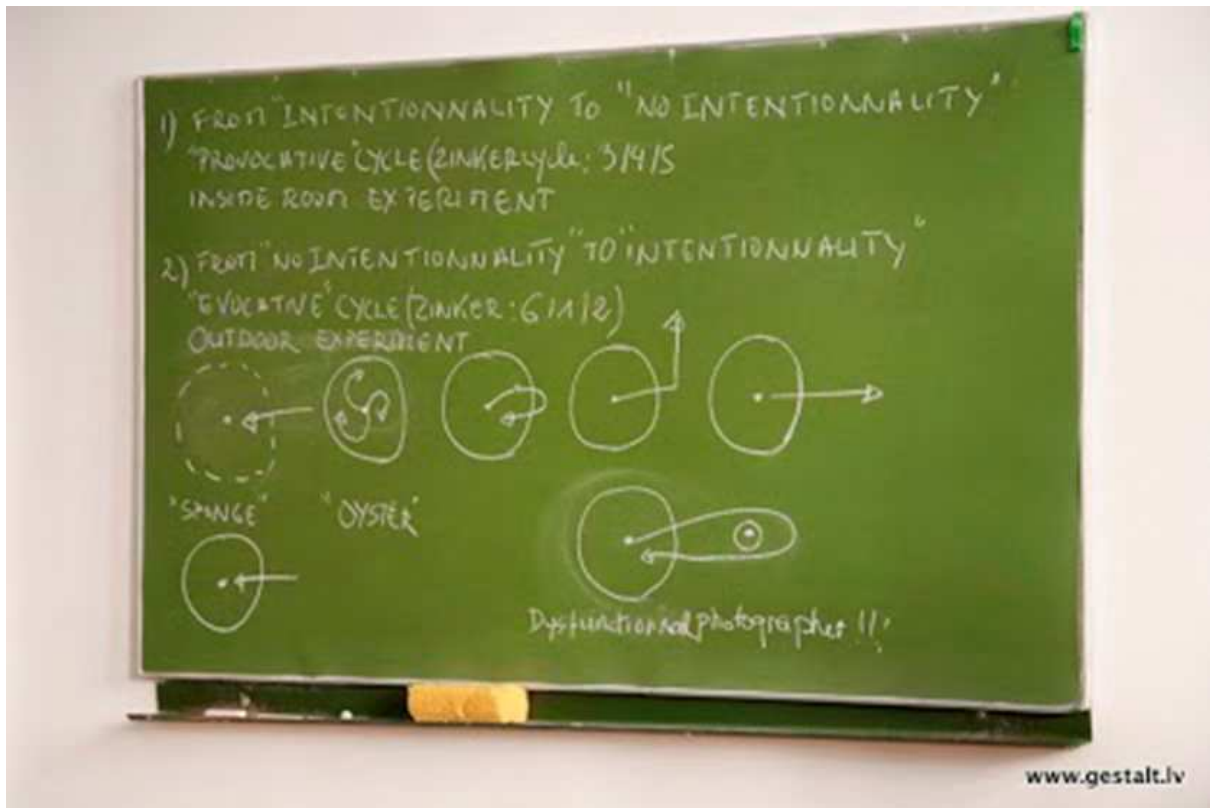
Durant un stage sur deux jours, l'étape suivante est la « reconnaissance » de « comment ce qui est fait, est fait » et l'expérimentation avec l'appareil photo de nouvelles manières d'être et de « faire contact » (modification des résistances, réparation et ajustement créatif et créateur).

Quelques exemples :

- Une personne **Confluente** ("éponge") découvrira sa capacité à mettre des frontières
- Une personne **Introjective** découvrira qu'il est possible de filtrer les messages venant de son environnement et de développer une saine attitude égotique
- Une personne **Egotique** ("huitre") se verra obligée de « faire focus » sur son environnement et découvrira ce que cela peut lui apporter ; possibilité de regarder la réalité sans être en zone de panique et développer peu à peu sa zone de confort (voir patients psychotiques)
- Une personne **Rétroreflective** et **déreflective** : variantes de la personne égotique
- Une personne **Projective** découvrira une saine réflexion et une saine déflexion
- Concernant une personne **Profective** (manipulateur) : le risque est d'augmenter cette attitude qui est souvent celle du photographe professionnel ; lui proposer d'abord de poser son appareil photo et de simplement regarder et voir son environnement avant de reprendre l'appareil-; c'est ce que je propose dans mes ateliers photos.

http://www.catherinelouryiliona.com/fr/page_12664.html

Photographie thérapeutique



(c) Cracovie, septembre 2013, EAGT conference