

EST-IL POSSIBLE D'UTILISER LA PHOTO ET LE MIROIR COMME MODALITE THERAPEUTIQUE ?

Je ne suis pas un spécialiste en photographie mais j'adore regarder les belles photos. C'est peut-être pareil pour la plus part d'entre vous. Parler de photographie, en fait c'est évoquer couleurs, images, paysages et lumière..C'est capturer un moment du temps qui passe. Temps, notion vague et imprécise, puisqu'il n'existe de temps que dans l'imaginaire des gens, que l'action seule permet de définir le temps qui ne se matérialise qu'à partir des actes qui y prennent corps si, et seulement si ces actes ont lieu. Définir le temps relève donc d'une équation à variables multiples.

Revenons au Sujet..Savez vous qu'il existe beaucoup de gens qui ne se sont jamais vus en photo ? Difficile de croire, n'est-ce pas, que bien des gens vivent et meurent sans jamais savoir à quoi ils ressemblent. Cela est pourtant bien vrai. J'ai rencontré cette semaine un artiste photographe travaillant sur une exposition à partir de vues qui ont été prises à travers les campagnes d'Haïti. L'exposition aura lieu à Miami le premier weekend de Novembre. Le photographe m'a présenté des images d'enfants et m'a demandé ensuite de faire une narration là-dessus, rien qu'à partir des images observées. Les yeux de ces enfants, encore une fois, en ont dit long de leur état d'âme. Des yeux en effet, n'a-t-on pas toujours dit qu'ils sont les vraies fenêtres de l'âme ? Enchaînant avec la conversation, il m'a ensuite expliqué qu'à travers les campagnes dans les coffres les plus reculés de certains pays, y compris Haïti, trouver un miroir pour se regarder, avoir à la maison un album de photos identifiant des parents et grand-parents, décédés ou vivants, restent et demeurent un luxe que beaucoup ont du mal à se payer. En effet, m'expliqua-t-il, quand il demanda un jour, lors d'un de ses voyages à travers le pays, qu'on lui passe un miroir pour s'arranger les cheveux, on dut traverser monts et vallées, aller dans plus d'une habitations de la section rurale, avant de finir par lui en trouver un.. En entendant s'extérioriser le photographe, j'ai été soudainement transplanté dans le champ de la psychologie et me suis demandé

aussitôt quels effets un miroir ou une photo sont-ils susceptibles d'avoir sur la vie de quelqu'un ? J'ai tout de suite compris qu'observer son corps changer d'allure ou de courbature, suivre les traits physiologiques de son visage au fur et à mesure que l'on grandit et vieillit, peuvent avoir sur quelqu'un un impact psychologique des plus sérieux. En effet, Le miroir peut servir, en tout premier lieu, d'élément galvanisant ou atténuant de l'image que quelqu'un veut avoir ou se faire de lui-même. S'arranger les cheveux devant un miroir, et se maintenir en état de propreté, ou tout simplement être bien mis, attirent souvent des compliments de la part des autres ; ce qui porte toujours à mieux faire ou à mieux se représenter la prochaine fois. Cela non seulement renforce l'image que l'on a de soi, et porte à une meilleure appréciation de ce que l'on est, mais une telle exercice au quotidien permet aussi d'avoir une meilleure CONFIANCE en soi-même. ...

D'un autre côté, ne pas savoir à quoi l'on ressemble, ni avoir une chance de se comparer aux autres, peuvent bien être une forme de DENI de soi-même, ou de perte d'éléments motivateurs. Se regarder souvent peut donner donc une CONSCIENCE de soi-même, de son état dans le sens positif ou négatif.

En demandant à mon étudiante quelle pourrait être la raison qui porterait quelqu'un à passer des heures devant un miroir à se fixer ou à se contempler, elle répondit tout simplement que c'est le manque de confiance en soi qui peut porter quelqu'un à agir de la sorte : D'où le rôle de diagnostic ou de dépistage que peut jouer un tel objet.

Si nous suggérons le miroir comme élément appréciateur ou comme un indicateur de ce que l'on est, c'est qu'il confère l'avantage de pouvoir SE DÉFINIR soi-même au lieu de se laisser définir par d'autres. Cela suscite aussi la possibilité d'une INTROSPECTION profonde parce qu'il porte à se questionner, à s'analyser, à s'autocritiquer et à se voir de travers.

Il faut bien faire attention à ne pas trop se regarder et à ne pas tomber amoureux de soi-même ; donc éviter tout simplement, en d'autres termes, de verser dans le NARCISSISME. La mythologie ne nous enseigne-t-elle pas que le beau Narcisse, à force de se contempler, d'admirer son image dans l'eau de la piscine, tomba amoureux de lui-même et comme

**punition des dieux finissait un jour par se volatiliser...
De plus en plus on s'habitue a la TELEPSYCHIATRIE, cette modalite
therapeutique, ou l'on examine a distance et observe sur le petit ecran
les moindres gestes de l'interlocuteur...N'est ce pas de la meme veine
que s'est etabli le concept du TELETRAUMATISME qui veut faire croire
que passer des heures a observer une catastrophe devant le petit ecran
peut aussi causer le syndrome du post traumatisme stress disorder ?
Il faut alors aussi croire qu'il est possible de se demander des comptes
ou de rendre compte a soi meme en se parlant devant son miroir. Le
miroir peut donc bien servir d'agent therapeutique a qui sait l'utiliser a
bon escient.**

**Rony Jean-Mary, M.D.
Coral Springs/Florida**

Oct.20,2017.