



BY REGIS LAPORTE

PHOTOGRAPHE

WWW.REGISPHOTO.COM

LA PHOTOGRAPHIE THÉRAPEUTIQUE

Bien dans son corps grâce à la photographie c'est possible !

Qu'est-ce que la photographie thérapeutique ?

Méconnue en Europe, la photographie thérapeutique est couramment pratiquée dans les pays anglo-saxons.

Comme moi, beaucoup de photographes faisant du nu artistique se sont rendus compte que les séances photo avaient un effet thérapeutique sur bon nombre de modèles.

La thérapie par la photo permet de travailler sur l'image de soi. Cette démarche s'adresse aux femmes qui sont complexées, timides, exagérément pudiques...

Toutes les personnes qui participent à cette expérience découvrent en elles une certaine féminité qu'elles ne soupçonnent pas toujours.

Ce type de séance aide à se voir différemment et à accepter son corps, et cela même s'il diffère des top modèles, non représentatif de la réalité car fortement retouché informatiquement.

Beaucoup de femmes ont à tort un regard négatif de leur physique et veulent mener une action efficace sur leur image.

Mais attention : il ne suffit pas de prendre une personne en photo pour lui faire retrouver entière confiance en elle, ce serait tellement simple...

On a totalement accepté son corps quand on décide de réaliser, sans retenue, une séance photo de nu académique ou partiellement dénudé. Vous pensez que cela ne sera pas réalisable ?

Beaucoup de personnes qui ne pensaient pas pouvoir être capable de faire cela ont finalement décidé de franchir le cap sur la dernière séance.

Bien entendu il faudra pour cela être bien en confiance avec le photographe, la plupart de mes confrères devraient un jour permuter les rôles et passer à leur tour de l'autre côté de l'objectif pour poser nu.

Ayant pour ma part déjà testé les deux côtés de l'appareil photo lors d'un shooting, je suis à même d'appréhender tout ce que peuvent ressentir les modèles et les mettre à l'aise dès la première séance.

Combien de séances sont comprises dans cette thérapie ?

Trois séances sont suffisantes pour reprendre confiance en soi et se découvrir réellement. Les séances sont espacées de 8 à 15 jours.

Comment se déroulent les séances ?

Une première prise de rendez-vous sera effectuée, nous ferons connaissance et nous discuterons de vos attentes, désirs, projets, doutes, complexes...etc.

Lors de la première séance et dans le respect des limites que vous vous serez fixées, nous entamons une première série de photos.

Vous viendrez avec la ou les tenues que vous aurez choisies pour l'occasion, le photographe vous guidera dans les poses et saura vous détendre.

Le temps de discussion et le temps de shooting peuvent être très variables en fonction des personnes mais il n'y a pas de timing imposé, à titre informatif une séance dure environ 1h30.

Je vous remettrai, alors les plus belles photos en haute définition sur DVD, les photos seront, bien entendu, privées et je ne les conserverai pas. Elles ne seront pas retouchées, le but n'étant pas de vous renvoyer une image qui n'est pas la votre ! Vous vous rendrez compte à ce moment là que vous pouvez être séduisante en photo, et vous pourrez les montrer à votre entourage pour avoir leurs avis.

Lors de la deuxième séance qui durera également 1h30, vous remarquerez que vous avez gagné en confiance, vous serez beaucoup plus détendue : c'est en partie gagné !

Nous réaliserons la séance, toujours dans le respect des limites que vous aurez fixé.

A mi-séance nous ferons une pause, le temps de visionner quelques clichés et de les comparer à ceux de la séance précédente.

Sur la deuxième partie de la séance je vous proposerai de porter, si vous le souhaitez, des vêtements plus légers de type nuisette ou sous-vêtements.

En fin de séance, comme à la séance précédente, vous repartirez avec vos plus beaux clichés sur DVD.

Lors de la troisième séance, vous serez encore plus détendue, ce sera devenu naturel de poser. Vous aurez certainement envie de dépasser vos limites fixées au début des séances.

La séance durera 1h30 à 2h00, une pause sera prise à mi séance afin de visionner quelques photos.

Durant le visionnage des photos, vous aurez une réelle prise de conscience et vous direz que vous n'êtes finalement pas si mal et que poser vous plaît !

Vous vous trouvez finalement belle sur les photos, c'est gagné !

Seulement 2% n'auront pas réussi à repousser leurs limites, mais la totalité des clients avoueront avoir vécu une super expérience, auront gagné en confiance en soi et recommanderont de réaliser cette expérience de photographie thérapeutique.

Combien coûte le programme ?

Les 3 séances de photographie thérapeutique ne coûtent que 290 €, avec au final de magnifiques souvenirs, un autre regard sur son corps, une manière de se réconcilier avec soi-même, et reprendre confiance.

Si vous avez des regrets de ne pas être aller plus loin, une séance supplémentaire de 45min peut être effectuée pour 50 €.

Laissez vous tenter par l'expérience !