

CHANGER DE REGARD SUR NOS VÊTEMENTS

Au fil de nos vies de femme et de mère, de nos choix, de nos brisures, d'un accro de santé parfois, nous avons toutes ressenti des difficultés à aimer l'image que nous renvoyait le miroir... Pour éviter de se perdre ou d'en arriver à ne plus se reconnaître, Delphine Hertogs, clinicienne de formation, a lancé un projet innovant pour aider les femmes à s'accepter. « *Be Clothes to you* », c'est une thérapie à travers les vêtements aux résultats particulièrement enthousiasmants !

PAR LAUREN SOUKIASSIAN



Comment fonctionne votre travail ?

Les séances d'accompagnement thérapeutique autour du vêtement sont des moments privilégiés entre soi et soi. Mon rôle est d'être facilitatrice de cette rencontre. C'est un travail qui, en quelques séances (de 3 à 5), permet de changer le regard que les femmes portent sur elles-mêmes. Ce processus les amène à se sentir différentes et à changer leurs habitudes. Soit on retrouve la femme que l'on était, soit on découvre enfin la femme que l'on a toujours voulu être. *Be Clothes To You* est un « Espace de Jeu » au-delà des diktats de la mode où l'on se place au Centre du Je. J'emmène les femmes qui viennent me voir dans un voyage à travers les couleurs, les formes, les imprimés et les styles... En pratique, on commence par les hauts en passant par les jupes et puis les robes. Les accessoires aussi ont une place bien particulière dans cet atelier. Ils sont là pour nous accompagner tout au long du processus. C'est un véritable moment de réconciliation avec soi, dans la douceur. Ce qui, souvent, nous manque cruellement !

Soit on retrouve la femme que l'on était, soit on découvre enfin la femme que l'on a toujours voulu être. *Be Clothes To You* est un « Espace de Jeu » au-delà des diktats de la mode où l'on se place au Centre du Je. J'emmène les femmes qui viennent me voir dans un voyage à travers les couleurs, les formes, les imprimés et les styles... En pratique, on commence par les hauts en passant par les jupes et puis les robes. Les accessoires aussi ont une place bien particulière dans cet atelier. Ils sont là pour nous accompagner tout au long du processus. C'est un véritable moment de réconciliation avec soi, dans la douceur. Ce qui, souvent, nous manque cruellement !

Quelle est la genèse de cette thérapie ?

Avant d'en arriver à proposer le concept *Be clothes to you* à toutes les femmes, j'ai commencé par le mettre en place dans sa version « clinique » dans le cadre de ma mission d'art thérapeute à la Clinique La Ramée. C'était après ma visite de la Vêtothèque du Professeur Marcel Rufo de la Maison de Solenn à Paris.

Au départ, mon atelier s'adressait aux adolescentes souffrant de troubles alimentaires et puis, vu son succès et ses résultats incroyables, j'ai pu l'ouvrir à l'ensemble des patientes de la clinique grâce au soutien de formidables personnes en interne. C'est tout naturellement qu'après quelques années, forte de cette riche expérience, j'ai souhaité sortir des murs de la clinique et proposer un espace dédié à toutes les femmes en difficulté avec leur image à un moment ou un autre de leur vie.

Pourquoi et comment cette thérapie par le vêtement pourrait-elle aider une femme qui subit les changements de la ménopause (corps qui change, impression de perte de féminité...) ?

Souvent, lorsque notre corps change ou qu'on se sent déprimée, on n'a qu'une envie : se cacher. Le vêtement devient alors une couche de protection. C'est peut-être le moment de changer ses habitudes vestimentaires et d'explorer d'autres tons, d'autres coupes de vêtements. Oser les couleurs, c'est mettre en lumière qui l'on est... au lieu de rester centrée sur la mélancolie du passé et de s'effacer ! Ce qui finalement, nous empêche de vivre notre vie. *Be Clothes to You*, est un espace où l'on peut changer de point de vue sur soi, changer le regard que l'on a sur soi. Et, pour reprendre Yves Saint Laurent : « Quand on se sent bien dans un vêtement, tout peut arriver. Un bon vêtement est un passeport pour le bonheur. » Je pense que, en passant par cet atelier, les démarches pour l'obtenir sont facilitées.

Plus d'infos sur www.beclothes2you.com