



Ma thérapie par le vêtement

Futile, le vêtement ? Pas vraiment, quand on voit l'impact qu'il a un matin où rien ne va ou un soir où l'on veut rayonner. On a testé un nouvel atelier thérapeutique qui démontre que l'habit peut soigner.

TEXTE FRANÇOISE GAUDER COORDINATION ANNE DEFLANDRE

Ces temps-ci, rien ne me va. Sur le miroir, mon reflet ricoche façon mitraillette: pas ça, ça non plus. Avant, m'habiller était un plaisir. Les pages mode de mon magazine préféré n'y peuvent rien: je suis coincée, je suis perdue, je ne m'y retrouve plus parmi mes (multiples) fringues préférées. Cela m'attriste... c'est futile Docteur ?

«Ça vient souvent de l'intérieur. On a toutes des moments de brisure, une déprime, un accroc de santé ou un trop-plein, où l'on n'arrive plus à se voir, en allant parfois jusqu'à rejeter sa propre image. Mais on peut se la réapproprier» me dit Delphine, rencontrée en sortie – un de ces soirs où j'avais changé 20 fois de robe. Elle me parle

de son concept: un atelier pour les femmes, en solo ou en petit comité, qui soigne l'estime de soi par le vêtement. **Pas de relooking pour trouver la tenue idéale. Pas de diktats tendance. Pas d'extatique «magnifaïk!».** Mais chuuut. Rendez-vous est pris. Entrons dans le «cosy boudoir», comme elle l'appelle, de la thérapeute vestimentaire.

LE BEAU SOIGNE

Trois pièces s'enfilent vers la lumière de la terrasse arrière. Des dizaines de vêtements chatoyants cernent l'espace, un cocon intime à l'ambiance bohème chic. De splendides perruques accrochent mon regard:



nous sommes dans la maison de Toujours Belle, une association qui chouchoute l'esthétique de femmes touchées par le cancer. «Nous avons une chouette collaboration, m'explique Delphine. En plus, c'est tout près de La Ramée, la clinique où je travaille.» C'est dans l'institution psychiatrique du sud de Bruxelles que tout a commencé. **En 2013, art thérapeute et clinicienne, Delphine se voit confier la mission d'aller visiter un projet innovant à Paris, la «vêtothèque»** du Pr Marcel Rufo, pédopsychiatre convaincu que le beau soigne. En portant des vêtements de créateurs, des ados en souffrance restaurent leur amour-propre. La formule est adoptée et adaptée à La Ramée, une première belge.

DES MARQUES VALORISANTES

Delphine n'a aucune expérience dans la mode. Mais, artiste peintre, elle a l'œil sûr, doublé d'un punch d'enfer sous un sourire velours. Elle décroche des accords avec des marques, «valorisantes car élégantes, vectrices de style, offrant des coupes soignées, des belles matières, avec des pièces d'exception, histoire d'expérimenter en dehors des sentiers battus», souligne-t-elle. Une belle quinzaine de par-tenaires alimentent aujourd'hui gracieusement la collection, bijoux et chapeaux compris, étalée sous mes yeux. Qui pétillent d'une curiosité un peu dubitative devant les pièces ultraféminines, voire «dame». Trop? Je me remets entre les mains de Delphine, sécurisée par sa solide pratique hospitalière. Les patientes atteintes de troubles du comportement alimentaire ont été les premières à tester l'atelier vestimentaire, sur prescription médicale.

VAINCRE LE MIROIR

Pour ces adultes et ados hospitalisées, à la subjectivité malmenée par l'anorexie et la



REPORTAGE

PAS FACILE DE SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT. LA THÉRAPEUTE AIDE À LEVER LES BLOCAGES.

boulimie, ce moment peut susciter une violence intérieure. **Il faut de l'attention, de la présence, ni trop, ni pas assez, en restant à l'écoute. Y aller progressivement.** Car s'habiller, c'est aussi se protéger. Il s'agit aussi de vaincre le miroir. Delphine raconte: «Elles peuvent se sentir dans une extrême solitude face à leur reflet. Parfois, il leur est même impossible de se regarder. Au fil des séances, en voyageant dans les couleurs, les motifs, les matières, les coupes de designers, elles amadouent leur image, leur regard change, elles se redécouvrent. Certaines se voient pour la première fois dans une robe et disent 'Waouw!'.»

SOUFFLE DE VIE

Il y a aussi l'histoire de cette adolescente happée par des problèmes familiaux et qui ne portait que du noir. «Moins on me voit, mieux c'est», me disait-elle, poursuit la thérapeute. Lors d'un atelier en groupe, elle s'est orientée vers des vêtements colorés. Ensuite, en individuel, à chaque

essayage, elle semblait positivement surprise par son image. Elle m'a confié qu'après, elle avait été faire des courses avec sa maman et qu'elle n'avait acheté que des hauts de couleur. **Changer ses habitudes vestimentaires ouvre le champ des possibles et redonne un souffle de vie. Les sourires réapparaissent comme par magie.** Cela paraît une petite chose, mais qui peut mener à un changement profond.»

LE COLLIER QUI REND LIBRE

Delphine me tend une robe vert foncé et une veste souple, orange vif. Je passe derrière le paravent et ressors pour m'avancer avec elle jusqu'au miroir sur pied. Pas mal mais... «Essaie avec ce sac et ce collier» me conseille-t-elle. Et là, toute gêne me quitte. «L'accessoire permet de ne pas rester seule face à son image», confirme Delphine. J'ai l'impression d'être un personnage, je me redresse, je suis plus libre, je joue! Cela me fait penser à la phrase qui m'avait intriguée sur le flyer de →

Be Clothes to You (le nom de l'atelier) : « Le vêtement au centre du jeu. » « Et donc du 'je', sourit la thérapeute, sans psychologiser plus que ça. Elle pourrait parler de l'influence du regard maternel, des carcans des canons, du droit à se sentir femme... sujets qui fondent son travail. Mais elle laisse simplement mon « Je » être content. Il se plaît, il a retrouvé son goût du rougeoyant et une certaine confiance dans son jugement. Avec un bénéfice secondaire : ici, pas d'achat compulsif, ces belles pièces, je les laisse là, elles serviront à d'autres. Elles m'inspireront pour viser plus juste au magasin, ou devant ma garde-robe le matin. ●



EN PRATIQUE

→ **Be Clothes to You**, Delphine Hertogs, avenue Montjoie 119, 1180 Bruxelles, 0477 95 15 01. Une séance dure 60 minutes environ et coûte 45 € (modulable en fonction des revenus). Comptez 3 à 4 séances pour asseoir un travail. Également : ateliers en petits groupes.

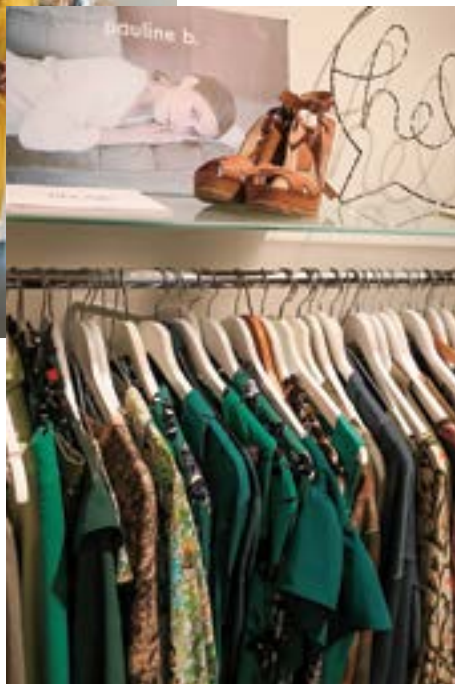
● « **MÊME AVEC DES RONDEURS, ON PEUT BIEN S'HABILLER** »

Manon, 42 ans

« Depuis que j'ai pris quelques kilos, rien ne va plus. Je fais un blocage devant ma garde-robe. Inévitablement ou presque, j'opte pour mon slim et mon t-shirt noir. J'ai beau m'imprégner du discours 'body acceptance' et reconnaître que les filles 'Prima Donna' sont loin d'être moches, une fois que je me retrouve devant mes tringles, 'no passaran' !

Bref, quand on me propose un coaching thérapeutique, je saute sur l'occasion. J'arrive donc chez Delphine dans mon éternel 'uniforme' noir, un peu intimidée par les tringles qui s'alignent, avec la crainte, évidemment, que pas grand-chose ne soit à la bonne taille. Mais Delphine rassure : ce n'est pas tellement la taille qui compte mais les couleurs, les matières, les accessoires. Aujourd'hui, on commence en douceur, on n'enlève

que le haut, histoire que je puisse encore garder mon rassurant slim noir. J'écarquille de grands yeux quand je vois les pièces, les couleurs et autres imprimés qu'elle veut me faire essayer. Bon, O.K. je veux bien passer ça, même si je ne l'aurais même pas offert à ma grand-mère. Surprise ! **En fait, ça fonctionne, ce qu'elle me propose me va alors que jamais, même sous la torture, je n'aurais décroché ce genre de vêtement d'une tringle de magasin.** J'accepte même de chausser des compensées qui, forcément, donnent plus d'allure à ma silhouette que les éternelles baskets. Je suis bluffée. Même avec quelques rondeurs 'too much', il est possible de s'habiller autrement. Depuis, j'ai acheté 4 robes... Aucune n'est noire. »



« **Les mots des autres m'ont aidée** »

Élisabeth, 59 ans

« J'ai expérimenté l'atelier avec 5 femmes que je ne connaissais pas, sur une proposition de Re-sources, une initiative pour améliorer la qualité de vie des personnes vivant ou ayant vécu un cancer. Le cancer, c'est une histoire de corps. Celui-ci change forcément avec la maladie et les traitements. La perception qu'on en a aussi. On s'occupe de l'essentiel, de la survie. 'Tu t'en es sortie, c'est le principal !', entend-on et l'apparence passe au second plan. Le monde de l'hôpital est très carré, très blanc. Se retrouver dans un univers multicolore, dans une complicité féminine, ça fait du bien. **On a beaucoup ri ! Je me suis sentie comme quand, petite fille, j'essayais les chaussures de ma maman.** En tant que femme, on part souvent avec des tabous ou des a priori en tête : 'Non, les vêtements à pois ne m'iront jamais, le multicolore, ce n'est pas pour moi...' Ou encore : 'Quand j'étais plus jeune, j'aimais ceci, mais maintenant ça ne m'ira plus, je serais ridicule.' J'ai plutôt un style classique et sportif. Delphine m'a cernée et m'a donné tout l'inverse à essayer ! Une robe, un dessus à volants, des dessous, des formes un peu exotiques... Chacune donnait son avis, parfois à l'opposé de ce que je pensais de moi. Les mots des autres m'ont aidée. Je me suis dit 'Et pourquoi pas ?' »