

ACCUEIL > ARTS ET SPECTACLES > UN VRAI SELFIE: LE VISAGE INTIME DE LA SANTÉ MENTALE

Un vrai selfie: le visage intime de la santé mentale

Par SYLVIE MOUSSEAU

mercredi 19 septembre 2018



CATHERINE PARLEE DANS UNE SCÈNE DU DOCU-RÉALITÉ UN VRAI SELFIE. -GRACIEUSETÉ

Pendant dix semaines, on a confié une caméra à huit jeunes Canadiens qui vivent avec des problèmes psychologiques pour qu'ils filment leur quotidien. Aux prises avec des troubles alimentaires, Catherine Parlee de Dieppe a choisi de participer au docu-réalité *Un vrai selfie* afin de guérir pour de bon.



Véritable journal intime vidéo, la série télévisée *Un vrai selfie* de la chaîne Unis offre l'occasion de mieux comprendre les enjeux personnels entourant les problèmes de santé mentale. Les huit jeunes ont accepté de se filmer tous les jours le plus naturellement possible. Ils se confient à la caméra, parlent de leurs angoisses, de leurs peurs et de leurs espoirs, livrant parfois des témoignages émouvants. Chacun des parcours est unique. Ils vivent, entre autres, avec des troubles d'anxiété sociale, alimentaires, de dépendance aux drogues, des phobies ou encore avec l'obsession de la perfection et l'hypocondrie. Ils se sentent pour la plupart isolés. Chaque semaine, ils se rendent à Montréal pour participer à une psychothérapie de groupe dirigée par la psychologue Dre Marie-Anne Sergerie. Lors de ces rendez-vous hebdomadaires, les participants font le point sur leur situation et peuvent échanger avec les autres. Il s'agit d'un aspect important de la série.



LE DRE MARIE-ANNE SERGERIE A SUIVI LE PARCOURS DES PARTICIPANTS DE LA SÉRIE UN VRAI SELFIE. – GRACIEUSETÉ

Tout au long des dix épisodes, les téléspectateurs suivront leur progression ponctuée par des hauts et des bas. La psychologue souligne le courage des participants. Habituellement, les égoportraits sur les médias sociaux montrent les gens sous leurs meilleurs jours. Cette fois, c'est plutôt le contraire puisqu'il n'y a pratiquement pas de filtre. Catherine Parlee admet qu'au début, l'expérience de se filmer n'a pas été facile. Mais au fil des jours, la caméra est devenue une extension d'elle-même.

«Au début, j'avais peur du jugement d'autrui, de ne pas être comprise, de pas pouvoir passer le mot comme je voulais le passer, d'avoir l'air comme si je voulais de l'attention ou me lamenter, mais c'est tellement pas ça le but», a exprimé la jeune femme âgée de 19 ans, après le visionnement des deux premiers épisodes à Moncton.

Même après le tournage qui s'est déroulé du 25 mai au 31 juillet, elle a continué de se filmer puisque la caméra est devenue en quelque sorte sa meilleure alliée afin d'exprimer et visualiser son anxiété.



LA PARTICIPANTE DE L'ÉMISSION UN VRAI SELFIE, CATHERINE PARLEE, DE DIEPPE A PARLÉ DE SON EXPÉRIENCE LORS DE L'AVANT-PREMIÈRE DES DEUX PREMIERS ÉPISODES À MONCTON. – ACADIE NOUVELLE: SYLVIE MOUSSEAU

La voie de la guérison

Après avoir vécu beaucoup de pression comme ballerine à l'égard de son apparence, Catherine Parlee a souffert d'anorexie pour se retrouver hospitalisée à Moncton, il y a un an. En deux mois, elle avait perdu 50 livres. Depuis, elle a repris du poids, elle va mieux et elle est sur la voie de la guérison, même si sa relation avec la nourriture lui pose encore des défis.

«Ç'a passé de l'anorexie à l'autorexie. Quand je vois une tranche de pain, je sais qu'il y a 100 calories, quand je vois une carotte, je sais qu'il y a 35 calories. C'est en raison de la recherche que j'ai faite pendant des heures et des heures chaque soir, pour perdre du poids et pour être la meilleure anorexique possible. Aujourd'hui, c'est sûr que c'est difficile à déprogrammer tout ça. Je pense encore beaucoup à ça, mais c'est beaucoup mieux. J'ai une meilleure relation avec la nourriture.»

Si elle a choisi de participer à cette série télévisée, c'est pour guérir à fond, pas juste à moitié. Dans les services de soins traditionnels, elle n'avait pas trouvé ce qui lui convenait.

«J'avais besoin de contact avec des gens de mon âge parce qu'en allant au médecin, je me sentais seule, comme une expérimentation scientifique, juste comme un objet problématique qui devait être réglé. Je ne me sentais pas acceptée en allant chercher de l'aide traditionnelle. C'est en consultant une thérapie de groupe, où il y a de l'interaction, que c'est vivant et dynamique, que j'ai compris qu'on est une communauté de gens avec des maladies mentales et que je ne suis pas un objet.»



LES PARTICIPANTS DE LA SÉRIE UN VRAI SELFIE ONT SUIVI UNE PSYCHOTHÉRAPIE DE GROUPE CHAQUE SEMAINE. - GRACIEUSETÉ

Devant la caméra, il n'a plus été possible d'éviter les émotions difficiles. Elle considère que sans la caméra, elle n'aurait pas découvert toutes ses choses sur elle-même.

«C'était comme des petites montagnes à surmonter pour arriver à la guérison», a ajouté la participante qui espère que l'émission permettra aux gens aux prises avec des troubles psychologiques de se sentir moins seuls.

Dre Sergerie, qui a accompagné les participants tout au long du processus, estime que cette émission témoigne de l'importance de parler de santé mentale, d'aller chercher de l'aide et qu'il est possible de trouver des solutions.

«Le fait de se filmer, je pense que pour les participants, ç'a permis de pouvoir prendre du recul par rapport à la difficulté, d'être capable de pouvoir mettre des mots et des images dessus et d'avoir un espace où ils peuvent réfléchir et essayer de comprendre ce qui se passe. On peut faire un parallèle avec le journal intime et l'écriture qui ont des vertus thérapeutiques», a mentionné Marie-Anne Sergerie.

Les participants ont gardé contact après le tournage. Parmi les huit participants qui sont âgés de 18 à 27 ans, on retrouve aussi Skander Ismail de Moncton. Inspirée d'un concept norvégien, la série de dix épisodes Un vrai selfie est présentée sur les ondes d'Unis TV à compter du 19 septembre à 21h30 et en rediffusion le lundi à 20h30 et le jeudi à 22h.



<https://www.acadienouvelle.com/arts-et-spectacles/2018/09/19/un-vrai-selfie-le-visage-intime-de-la-sante-mentale/>