

**UNIVERSITE DE NANTES**

---

**FACULTE DE MEDECINE**

---

Année 2008-2009

N°176

**THESE**

Pour le

**DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN MEDECINE**

**(DES DE PSYCHIATRIE)**

Par

**Isaline DENIS**

Née le 16 Mars 1980 à Châtenay-Malabry

Présentée et soutenue publiquement le 27 octobre 2009

---

**UTILISATION STRATEGIQUE DES CONTES ET DES  
METAPHORES THERAPEUTIQUES  
À partir de quelques vignettes cliniques**

---

Président du Jury : Monsieur le Professeur Jean-Luc VENISSE

Directeur de Thèse : Monsieur le Docteur Wilfrid MARTINEAU

<b>Introduction .....</b>	<b>5</b>
---------------------------	----------

## **CHAPITRE 1 : USAGE DU CONTE ET DE LA METAPHORE .....**

1- Quelques illustrations de la place du conte et de la métaphore dans l'histoire des hommes .....	9
a) Les débuts de l'humanité .....	9
b) La mythologie grecque.....	12
c) Les contes des mille et une nuits.....	14
d) L'illumination du bouddha .....	15
e) Le griot.....	16
2- Usage du conte et de la métaphore à travers la littérature .....	18
a) La métaphore dans la poésie .....	18
b) Naissance du conte, de la fable, de l'histoire « pour enfants ».....	19
3- Usage du conte et de la métaphore dans les religions.....	21
4- Usage du conte et de la métaphore en philosophie .....	22

## **CHAPITRE 2 : PORTEE ET IMPACT DES METAPHORES ET DES CONTES.....**

1- Portée pédagogique .....	24
2- Portée morale .....	27
3- Portée thérapeutique.....	31
a) Le conte de fées, un moyen thérapeutique ? .....	31
b) La structure du conte de fées.....	32
c) À qui s'adressent les contes ?.....	32
d) Les fonctions du conte .....	33
e) Reconstruction, recadrage .....	37
f) Ethique de l'usage des contes métaphoriques .....	38
g) Influence, manipulation ?.....	38
4- Portée existentielle, philosophique .....	40

## **CHAPITRE 3 : LA PUISSANCE THERAPEUTIQUE DU LANGAGE METAPHORIQUE .....**

1/ Le passage par l'hémisphère droit en thérapie .....	43
a) Préambule pour rappeler ce que Milton Erickson désigne sous le terme « inconscient ».....	43
b) Cerveau droit, cerveau gauche .....	45
<i>Quelques bases de neuroanatomie.....</i>	<i>45</i>
<i>Spécialisation hémisphérique et psychothérapie .....</i>	<i>52</i>
<i>Inconscient et cerveau droit.....</i>	<i>55</i>
c) Le langage du changement : quelles sont les spécificités du langage menant au cerveau droit ?.....	56

d) La latéralisation hémisphérique est une façon de se représenter nos différents langages .....	59
2/ La puissance du message indirect .....	60
a) La sécurité et l'autonomie .....	60
<i>On ne parle pas du patient</i> .....	60
<i>C'est le patient qui décide</i> .....	63
<i>La question de l'autonomie préservée</i> .....	63
b) La mise à distance de l'émotion.....	65
c) Le sentiment de partage.....	66
3/ L'utilisation de l'hypnose .....	67
a) La dissociation .....	67
b) La surprise et le rire .....	69
c) L'accordage sensoriel.....	72
<i>La synchronisation en communication non verbale</i> .....	73
<i>Le canal sensoriel</i> .....	74
<i>La communication multiniveaux</i> .....	75
d) Le recours à des images .....	76
e) la relation thérapeutique .....	77
f) L'utilisation des valeurs, des croyances, des ressources du patient .....	78
<b>CHAPITRE 4 : CREER LE REEL : DE LA LINGUISTIQUE AU CONSTRUCTIVISME .....</b>	<b>81</b>
1- La métaphore et la théorie psychanalytique.....	82
a) La métaphore et la métonymie : quelques points théoriques .....	82
« <i>L'inconscient est structuré comme un langage</i> » .....	82
<i>La primauté du signifiant</i> .....	83
<i>Métaphore et métonymie</i> .....	84
<i>La structure de l'inconscient</i> .....	84
<i>Le stade du miroir et la formalisation lacanienne du complexe d'Œdipe</i> .....	87
b) L'intérêt clinique et thérapeutique de ces apports .....	89
<i>Les mécanismes de la psychose</i> .....	89
<i>La question de l'interprétation dans la névrose</i> .....	91
c) Les limites de l'approche lacanienne .....	91
<i>Selon les freudiens</i> .....	91
<i>Selon les ericksonniens</i> .....	94
2- Notre système conceptuel est métaphorique.....	96
a) les différents types de métaphores.....	97
<i>Les métaphores structurales</i> .....	97
<i>Les métaphores d'orientation</i> .....	99
<i>Les métaphores de contenant</i> .....	100
<i>Les métaphores ontologiques</i> : .....	101
b) Le fondement expérientiel de la métaphore .....	103
c) La structuration cohérente de l'expérience .....	104
d) La place de la métaphore dans la compréhension du monde.....	106
<i>Le mythe de l'objectivisme</i> .....	107
<i>Le mythe du subjectivisme</i> .....	108

<i>Le troisième choix : une synthèse experientialiste</i> .....	108
e) Les significations nouvelles .....	110
3- Le constructivisme .....	111
a) Historique : quelques idées précédant ce courant et naissance du courant constructiviste.....	111
<i>Les philosophes de l'antiquité et la théorie de la connaissance</i> .....	111
<i>Le scepticisme de Kant, Nietzsche</i> .....	113
<i>Michel Foucault</i> .....	114
b) Développement de la pensée constructiviste .....	116
<i>Définition, introduction</i> .....	116
<i>Epistémologie</i> .....	117
4- les implications thérapeutiques .....	121
a) Les objectifs de la thérapie.....	121
b) Certaines « vérités » sont à relativiser .....	122
<b>CHAPITRE 5 : LES DIFFERENTES PRATIQUES DANS L'UTILISATION DE LA METAPHORE.....</b>	<b>128</b>
1- La construction de métaphore simple et d'histoire métaphorique .....	129
a) La métaphore dans la littéralité des mots .....	129
b) Construction d'une histoire métaphorique .....	130
c) Quelques vignettes cliniques .....	139
2- Le courant narratif.....	149
a) Les conversations externalisantes .....	150
<i>Principe théorique</i> .....	150
<i>Exemple de conversation externalisante</i> .....	154
<i>En pratique : quatre séries de questions</i> .....	157
b) Les conversations pour redevenir auteur .....	158
<i>Exemple d'une conversation pour redevenir auteur</i> .....	159
<i>Méthode du questionnement</i> .....	162
3- La métaphore comme expérience .....	164
a) La métaphore agie .....	164
b) Le modèle des automatismes et l'ancrage .....	169
c) La métaphore par l'hypnose .....	171
d) Les objets flottants .....	174
Conclusion.....	175
ANNEXE .....	177
BIBLIOGRAPHIE .....	178

## *Introduction*

Le langage est, en psychiatrie, un des outils thérapeutiques du quotidien comme l'utilisation du bistouri en chirurgie, ou comme le maniement des antibiotiques en infectiologie. Je me suis interrogée sur les potentialités du langage et de la communication, et, entre autres, de certaines de ses formes permettant de faciliter et de rendre plus efficient le travail.

Dans le langage, une figure de style, la métaphore, a plus particulièrement aiguisé mon intérêt et ce pour plusieurs raisons.

La métaphore m'a interpellé par son aspect créatif. En effet, si communiquer n'est pas spécifique de l'humain, la métaphore l'est. Les animaux communiquent par des codes. Mais le langage humain a une spécificité qui le distingue du langage animal. Il ne se limite pas à une information à des fins biologiques, ni à la survie de l'espèce. Il n'a pas d'objet prédéfini. Nous parlons de tout, et même du langage. Descartes disait que la spécificité du langage humain est son indépendance à l'égard de la passion. Chez les animaux, nous parlons de dressage, qui correspond à l'utilisation d'une passion. Une des caractéristiques spécifiques de l'humain est la créativité, l'aspect inventif du langage.

Michel Meyer (2008) énonce le potentiel créatif de la métaphore : « la métaphore exprime l'énigmatique. [...] Elle se situe à mi-chemin entre l'ancien, qui n'a plus à être énoncé puisque connu, et le nouveau, qui est irréductible aux données dont on dispose, puisque nouveau. La métaphore négocie l'intelligibilité des situations et des émotions nouvelles par rapport aux anciennes, dont elle modifie le sens tout en le préservant : et c'est cette dualité que l'on retrouve dans les expressions métaphoriques ».

Cette capacité rejoint la volonté de co-construction en thérapie.

Comment faire passer une différence pertinente dans le message ouvrant sur le changement ? Comment amener l'autre à se décaler de son point de vue initial ? Comment inviter l'autre à un changement alors que ses propres croyances l'incitent à douter ? Comment ouvrir une porte alors que tout paraît fermé à double tour ?

Le psychiatre se heurte à des situations qui l'amènent à se poser ce genre de questions dans de nombreuses situations qui semblent se dessiner comme des impasses thérapeutiques. Un patient, par exemple, peut refuser un traitement, craignant des effets secondaires. Un autre patient peut voir le suicide comme seule issue possible dans une vision très noire et pessimiste de sa vie. Un enfant peut être intimement persuadé de son incapacité à réussir.

Le véhicule métaphorique m'est alors apparu intéressant et plus spécifiquement lorsque le discours raisonnable et rationnel ne fonctionne plus. Il s'est même présenté avec une facette magique. Une porte s'ouvre en grand d'elle-même. Tout se passe comme si en arrêtant de s'obstiner sur un verrou avec une mauvaise clé, et peut être en s'adressant à la personne derrière la porte, elle finissait par s'ouvrir.

Le terme « métaphore » contient cette idée de changement, de passer d'une position à une autre, d'une idée à une autre. « Meta » signifie en grec « au-delà de », « après », et « phore » signifie « porter », « pousser ». Le terme « métaphore » est traduit par « transporter. Dans le dictionnaire Petit Larousse (2003), la métaphore est définie comme une figure de rhétorique, un « procédé par lequel on transporte la signification propre d'un mot à une autre signification qui ne lui convient qu'en vertu d'une analogie, d'une comparaison sous-entendue ».

Nous remarquons dans les différentes définitions, qu'à partir de l'analogie et de la substitution, un transport, est effectué. Parler d'une notion avec les termes d'une autre notion effectue un transport qui ouvre au changement. Il y a dans la métaphore une idée de dynamique, de mouvement qui amène à revoir sa position, à réaménager sa vision et qui ouvre à la possibilité du nouveau, du changement.

La métaphore sera, au cours de ce travail, étudiée dans son sens le plus large en tant qu'opération métaphorique. L'image, la métonymie, l'allégorie, la personnification sont des figures de style fondées sur un rapport d'analogie. Le conte en tant qu'il transpose les conflits humains dans un autre contexte est aussi une opération métaphorique. Nous retrouvons d'ailleurs dans la structure du conte cette idée de mouvement, de passage. Le personnage principal, confronté à un obstacle qui remet en cause sa situation initiale, se bat pour arriver à l'état final, une nouvelle situation

stable ouvrant à l'établissement d'une nouvelle vie. La métaphore peut aussi bien se situer aussi dans un geste, un dessin.

L'utilisation du conte et de la métaphore est partagée par tous les courants en psychiatrie. Les psychanalystes, les cognitivistes, les systémiciens s'intéressent à cet outil thérapeutique. La théorie soutenant ces courants étant différente, ils l'utilisent avec des objectifs différents. L'efficacité de cet outil offre un point commun, son utilité est partagée par des thérapeutes différents. C'est aussi une caractéristique qui m'intéressait. Loin d'être au centre d'une bataille théorique, qu'est-ce qui sous-tend ce consensus ? D'où lui vient cette efficacité ?

Le terme stratégique renvoie justement à un mode d'utilisation de la métaphore, celui correspondant au courant de la thérapie brève stratégique, que j'étudierai plus précisément.

La stratégie est un terme militaire à l'origine. Le dictionnaire Trésor de la Langue Française (2005) définit ce terme comme « l'art d'organiser et de conduire un ensemble d'opérations militaires prévisionnelles et de coordonner l'action des forces armées sur le théâtre des opérations jusqu'au moment où elles sont en contact avec l'ennemi ». Dans les différentes définitions, certains termes sont récurrents, et plus particulièrement l'idée de « coordination », d' « organisation », mais aussi d' « orientation vers un objectif précis ».

En thérapie brève stratégique, le travail est en effet orienté vers un objectif précis recherché avec le patient. La stratégie consiste aussi à utiliser et à coordonner des moyens dans le but d'y parvenir, par exemple en adressant un message.

Le travail se présente sous différentes parties. Nous verrons d'abord, à travers quelques exemples, au cours de l'histoire, dans le monde de la littérature, de la religion, et de la philosophie que le conte et la métaphore présentent un caractère universel et intemporel. Puis, nous nous intéresserons aux différents types de messages pouvant être transmis par la métaphore : le message peut avoir une portée pédagogique, morale, thérapeutique ou existentielle. La troisième partie cherchera à expliquer en quoi la métaphore est aussi efficace et d'où vient sa puissance thérapeutique. La quatrième partie fera un lien théorique entre le changement opéré par la métaphore et le constructivisme. Enfin, nous verrons que la

métaphore conduit à des pratiques bien différentes dans la manière de l'utiliser en entretien. Nous nous appuyerons pour cela sur quelques vignettes cliniques.

# **CHAPITRE 1 : USAGE DU CONTE ET DE LA METAPHORE**

## **1- Quelques illustrations de la place du conte et de la métaphore dans l'histoire des hommes**

Nous illustrerons au cours de cette première partie, à partir de quelques exemples, le fait que toutes les époques et toutes les civilisations ont été traversées par les contes, les métaphores, les mythes. Nous nous limiterons à développer quelques exemples précis.

Les contes, les métaphores possèdent un caractère universel et intemporel, c'est-à-dire qu'ils ont existé depuis la naissance de l'homme jusqu'à aujourd'hui dans toutes les civilisations.

Les histoires sont des marqueurs de mémoire. Ainsi, elles perdurent et se transmettent dans les familles, de génération en génération, ainsi que dans les cultures et les sociétés.

### **a) Les débuts de l'humanité**

L'homme, dès les débuts de l'humanité, cherche à se représenter les choses de la vie quotidienne, et notamment ce qui l'effraie, ce qui est dangereux pour lui.

Nous nous appuyerons dans ce paragraphe sur l'exemple des représentations picturales réalisées très tôt chez les hommes préhistoriques. Certaines sont connues, en particulier en France les grottes de Lascaux, datées d'environ 15 000 avant Jésus Christ. Celles-ci sont réputées pour leur performance artistique, à la fois dans le nombre et la taille des peintures, pour leur complexité au niveau de l'organisation des salles, et à la fois pour la technicité, et la finesse utilisées. Bien d'autres grottes ont été découvertes portant sur leurs parois des peintures assez semblables dans des régions du monde très éloignées. Certaines dateraient de 30 000 avant Jésus Christ.

Que nous montrent les peintures des grottes de Lascaux ?

Il est évident qu'une importance majeure était accordée par les hommes préhistoriques dans la manière de figurer. C'est pourquoi les historiens pensent que ces créations artistiques ont eu une fonction très importante loin de la pure recherche esthétique ou du loisir. Au contraire, le fait de figurer l'animal dangereux qui provoque la peur, l'animal que l'on doit chasser pour survivre est une façon de transposer l'animal, ennemi vivant, sur un dessin. En ce sens, c'est une opération métaphorique. Cette transposition serait faite dans un objectif bien précis et aurait une utilité bien déterminée. Les dessins seraient destinés à se protéger des puissances naturelles, du vent, du froid, mais aussi des animaux. Lorsqu'un chasseur primitif dessine un bison, un cheval dans les grottes de Lascaux il y a 15000 ans et peut être le frappe de sa hache, cela pourrait signifier pour lui que l'animal tombe en son pouvoir. Dessins et sculptures seraient des créations magiques destinées à se protéger des phénomènes naturels.

Lors des rites, des coutumes, les peuples primitifs se déguisent en animaux, mettent des masques, imitent les démarches des animaux lors des danses solennelles dans la croyance que cela leur donnera du pouvoir sur leur proie.

Vers 900 avant Jésus Christ, sur le bas relief d'un palais d'un roi assyrien figure une de ses batailles dans laquelle, curieusement, aucun blessé ou mort assyrien n'est représenté. Ceci peut être interprété comme une pensée magique : « si je ne dessine aucun mort parmi mes combattants, alors j'augmente les chances de la victoire de mon camp sans dommages ».

En art, ce qui compte n'est pas de savoir si les dessins sont beaux, mais si ils « opèrent », c'est-à-dire si le dessin peut accomplir l'œuvre magique désirée. Le premier objectif de la figuration était à l'origine une tentative de prise de pouvoir sur la nature. Les hommes cherchaient à mettre un sens sur ce qui arrive, sur les attaques par les animaux, sur la mort, et tentaient de contrer ces phénomènes. C'est la fonction magique de la représentation, la croyance universelle en le pouvoir magique de la peinture, de la sculpture.

Si l'on considère tous ces gestes, ces peintures, ces dessins comme des manières de transposer leur réalité, alors on peut les considérer comme des opérations métaphoriques.

On retrouve ce rapport entre la figuration et le pouvoir au niveau du langage.

Les mots ont un poids ontologique ; et le langage a une fonction incantatoire, et suscitante. D'ailleurs, le mot « évoquer » vient du latin « evocare » et signifie « faire venir », « faire apparaître par magie ».

Avec le développement technologique et scientifique, dans les sociétés occidentales actuelles, l'homme s'est éloigné de son rapport étroit et quotidien avec la nature. La connaissance est laissée de manière prédominante aux savants, aux intellectuels, aux scientifiques. Cette fonction incantatoire du langage a été mise de côté dans les prises de décision au profit d'une instance plus rationnelle. Nous avons oublié cette fonction, et ne l'utilisons plus directement de manière délibérée et consciente.

Mais on retrouve des traces de cette croyance dans nos conduites dites parfois superstitieuses, irrationnelles. Qui n'a pas mis un petit gri-gri le jour d'un examen ? Qui n'a pas réfréné une parole de peur qu'elle provoque la venue d'un évènement craint ? D'ailleurs, ces pensées et ces conduites irrationnelles ont lieu chez tout un chacun dans le jeu. « Si je lance les dés de telle façon, ça va me porter chance ». On reconnaît aussi aux jeunes enfants le stade de la pensée magique : « Si je pense quelque chose, cette chose va arriver ».

Aujourd'hui, nous pouvons retrouver la superstition toujours présente dans la poupée vaudou par exemple.

« Si je perce le cœur de la poupée représentant mon ennemi, il en souffrira peut être. »

« Si je perce avec une épingle les yeux de l'image de mon ennemi, j'ai le sentiment absurde de lui nuire. »

Les manifestants brûlent les effigies de leurs adversaires.

## **b) La mythologie grecque**

Les mythes sont aussi des histoires qui ont parcourus les temps et qui racontent une histoire au sujet d'une communauté, la fondant, la fédérant, et la construisant. Ils constituent la mémoire des peuples.

Les mythes sont racontés d'une génération à l'autre pour transmettre des messages culturels, sociaux, moraux. Ces mythes mettent en scène les désirs, les conflits qui tourmentent les hommes, et contiennent aussi des solutions face aux difficultés de la vie, des messages, parfois une morale.

La mythologie grecque, particulièrement répandue, peut être interprétée comme une façon de métaphoriser des conflits inhérents à l'être humain. Ces mythes nous reportent souvent à des temps où l'homme entretenait avec la nature, la terre, les arbres, les mers, des relations que nous ne connaissons pas. Dans ces mythes, les Dieux sont nombreux et hiérarchisés entre Dieux Olympiens et Dieux marginaux. Dieux côtoient héros de manière tout à fait naturelle. Tout y est possible comme dans le rêve.

Nous nous limiterons à étudier deux histoires de la mythologie grecque, celle d'Icare et celle d'Oedipe afin d'analyser comment ces histoires sont des transpositions des conflits humains.

Icare, fils de Dédale et de Naupacté est enfermé avec son père dans le labyrinthe par le roi Minos. Dédale, pour les sortir du labyrinthe fait confectionner deux paires d'ailes qu'il fixe sur leur dos. Avant de prendre leur envol, Dédale recommande à son fils de ne pas s'approcher trop près du soleil. Mais, ivre de liberté, Icare oublie la mise en garde de son père. La cire fond sous la chaleur, les ailes se détachent, et Icare se noie.

On peut y comprendre que l'homme ne doit pas tenter l'impossible, doit avoir des ambitions raisonnables, doit accepter ses propres limites, ne doit pas se laisser entraîner par ses aspirations effrénées trop grandioses. Tenté de toucher les Dieux, de devenir Dieu lui-même, en s'approchant du ciel, il n'a pas accepté ses limites humaines. Icare incarne aussi la quête adolescente d'absolu, la recherche de liberté,

le désir de pouvoir et de grandeur. Le personnage est en proie à un conflit auquel chaque humain peut s'identifier mettant en scène le conflit de la condition humaine. En effet, il met en scène le désir humain de l'inaccessible. Chacun peut se reconnaître en Icare d'une certaine façon.

Une autre histoire bien célèbre est celle d'Œdipe. Nous reprendrons les quelques éléments principaux.

Laïos, roi de Thèbes, et Jocaste eurent un fils. Avant sa naissance, l'oracle de Delphes avertit Laïos qu'il mourrait des mains de son fils. Laïos savait bien que tout ce que prédisait la prêtresse se réalisait infailliblement. Néanmoins, il chercha à défier sa destinée. A la naissance de l'enfant, Laïos lui lia les pieds et l'exposa sur une montagne. Pensant son fils mort, Laïos était au moins satisfait d'avoir prédit l'avenir mieux que le dieu. Quelques temps après, Laïos fut tué et prit son assassin pour un étranger. L'étranger prit la fuite. L'enfant, lui, survécut et fut recueilli par Polybe qui se présenta comme étant son père. Il fut nommé Oedipe, qui signifie « celui qui a les pieds enflés ». Œdipe apprit un jour la prophétie et chercha à s'éloigner de celui qu'il croyait être son père. Lorsqu'il revint à Thèbes, la ville était sous la menace d'un monstre terrifiant, le Sphinx. Oedipe combattit le Sphinx et libéra la ville ; les citoyens reconnaissants le prirent comme roi et il épousa la veuve, Jocaste. Plus tard, il comprit qu'il n'était pas le fils de Polybe, qu'il avait tué son père et épousé sa mère selon la prophétie. C'est alors que Jocaste se tua et qu'Œdipe se creva les yeux.

Cette histoire raconte ce que le petit enfant ressent bien souvent. Son sentiment d'amour l'attire vers le parent de sexe opposé, et lui fait éprouver de la jalousie envers le parent de même sexe. Le petit enfant, en grandissant, pour dépasser ce stade, aura à accéder à la notion d'interdit et à sublimer ces sentiments à travers un jeu d'identification. L'état amoureux du petit garçon envers sa maman est un sentiment partagé. Ultérieurement, ce sentiment est oublié, « refoulé » en terme psychanalytique. Nous voyons bien ici aussi que chacun d'entre nous peut, d'une certaine façon, s'identifier à Oedipe qui tombe amoureux de sa propre mère « sans le savoir ».

Cette histoire incarne un des premiers conflits humains fondateurs dans la personnalité, que Freud a appelé « le complexe d'Œdipe », c'est-à-dire le

mouvement libidinal de l'enfant vers le parent de sexe opposé qu'il devra réprimer pour accéder à la notion de l'interdit de l'inceste.

Cette histoire raconte aussi qu'il est bien inutile de vouloir braver les prédictions en fuyant. Chacun essaie de mettre à distance le plus loin possible l'autre. Laïos essaie de se débarrasser de son fils et Œdipe essayant de s'éloigner de Polybe, celui qu'il croit être son père. Mais Oedipe ne sait pas ce qu'il doit éviter. Comment peut-il lutter contre ? Ainsi, cet épisode met en garde contre la volonté de s'opposer à un désir inhérent à l'humain en empêchant son avènement. Nous ne pouvons nous empêcher de désirer nos propres parents. Cela fait bien partie de notre existence. Même après un abandon, l'enfant retourne inéluctablement par une force inconsciente plus forte sur les traces de ses parents et ne peut s'empêcher d'accomplir la destinée familiale. Il faut qu'elle soit accomplie. Si elle n'est pas accomplie de manière symbolique, elle le sera dans les actes.

La nécessité de la destinée ne peut être contrecarrée. Il existe des mouvements humains plus forts que sa propre volonté.

### **c) Les contes des mille et une nuits**

L'histoire des contes des mille et une nuit montre bien l'appétence des hommes pour les histoires. En effet, ces contes ont voyagé à travers le temps et les contrées et, au cours de leur voyage, ont été adaptés. L'origine de ces contes est mal définie.

Ces contes à transmission orale seraient nés vers les VIII<sup>ème</sup>, IX<sup>ème</sup> siècle en Inde. Certains les datent même du III<sup>ème</sup> siècle. Les marchands arabes, avides d'histoires, pour briser la monotonie de leur voyage, auraient répandus ces histoires en les modifiant et en les adaptant, en les remaniant. Ils auraient alors été transcrits ensuite en arabe. C'est pourquoi ce sont des histoires métissées, qui contiennent des éléments indiens reflétés par le polythéisme, d'autres éléments persans dévoilés par des termes comme le « Shah », par « Schéhérazade », mais les écrits sont arabes. Ainsi, ces histoires ont traversé les siècles et les frontières sans perdre de leur saveur, intérêt, et attrait.

Et justement, le contenu de l'histoire débute par montrer le pouvoir des histoires.

C'est Schéhérazade qui l'a compris. Le Roi, déçu et humilié par sa femme qui l'a trompé avec un esclave noir, décide de dormir chaque soir avec une nouvelle femme et de la tuer le lendemain. Shéhérazade, fille du vizir, pour sauver sa peau et celles des autres femmes du royaume, demande à épouser le roi. Elle prie sa sœur de lui demander, en présence du roi, de lui raconter une histoire. Le Roi, envouté par son histoire non terminée à l'aube, remet l'exécution au lendemain. Chaque soir, Shéhérazade poursuit son histoire. Après mille et une nuit, le roi finit par gracier Shéhérazade.

#### **d) L'illumination du bouddha**

En Orient, pour transmettre un enseignement, les maîtres font souvent appel à des méthodes indirectes. Au lieu d'expliquer un concept, au lieu de passer par la logique, ils vont utiliser une fable, une parabole.

Les koans du Bouddhisme Zen en sont une jolie illustration. Ils contiennent des messages métaphoriques transmis de génération en génération prônant l'apprentissage par soi-même comme le moyen le plus fort et le plus durable. C'est ainsi une manière d'inscrire l'apprentissage et de favoriser l'autonomie.

Nous pouvons citer quelques exemples de koans issus du bouddhisme zen :

« Raconte-moi le son d'une main qui claque ».

ou

« Le novice demande : « quel est le secret de l'illumination ? »

Le maître répond : « quand tu as faim, mange ; quand tu es fatigué, dors ! » ».

Les réponses sont inattendues et impénétrables. Les affirmations sont toutes simples mais détournées et cocasses.

Pour comprendre un koan, il faut surmonter le mode dual de penser, et c'est ce qui fait l'importance de l'enseignement transmis. Le paradoxe du koan amène à ce

message métaphorique. Il s'agit d'obliger son esprit à dépasser ses idées pour trouver la solution de l'énigme. Par la nature absurde et paradoxale de l'énigme, l'esprit est contraint à bloquer la compréhension d'ordre rationnel. Quand le rationnel de la solution se désagrège, l'esprit a alors accès à l'illumination. Ce qui pénètre à l'esprit est la conscience de l'illusion de l'a priori imposé par le monde extérieur. Ce que l'on croyait réel n'est qu'une image que l'on se faisait du réel. L'esprit est amené à relativiser son système de vision du monde.

L'apprentissage est d'autant plus inscrit qu'il vient de l'intérieur. Comprendre le paradoxe d'un koan ne peut passer que par une révélation personnelle.

Les adultes sont encouragés à redevenir un enfant pour arriver à cet état de grâce.

L'expérience du monde de l'enfant est une illumination tout simplement. Les enfants vivent dans l'ici et maintenant intimement connectés à leur expérience sensorielle du moment ; c'est ce que Tao Te King indique par ces mots :

« Retourne aux commencements :

Redeviens un enfant ».

L'illumination peut être comprise comme un concept d'adulte pour une expérience d'enfant. A partir de l'innocence, de la naïveté, de l'inconscience de l'enfant, en passant par les efforts de la raison de l'adulte qui essaie de comprendre, un cycle s'achève amenant à la sagesse. A la simplicité et la spontanéité s'ajoutent les dimensions de la compréhension et de la maturation.

### **e) Le griot**

Le griot, en Afrique, est le détenteur de la parole. Il a pour fonction de raconter les mythes, de chanter ou de raconter des histoires du passé. Il est le tenant de l'histoire collective, de la mémoire sociale. Sa place est centrale dans des cultures à tradition orale. On naît griot par le lien du sang. L'enfant est initié dès son plus jeune âge par les anciens.

Le griot retient les faits et les événements importants de son temps, mais aussi du temps passé transmis par ses pères. Il les restituera lui-même aux générations futures et veille à leur bonne transmission.

Il est aussi un conteur, un chanteur. La finalité est d'inculquer aux enfants les valeurs traditionnelles, de véhiculer des messages lors des veillées nocturnes.

Certains proposent de se figurer un arbre métaphorique des arts ; les racines de cet arbre plongent dans la magie primitive. La voix du chaman, du conteur, est celle d'un autre. D'un esprit ou d'une divinité. Le conteur se tient dans le tronc de l'arbre. Dans ce sens, le conteur est un ancien. Un être qui se souvient des racines.

Henri Gougaud (2009) fait remarquer que les contes nourrissent. Ils ne sont pas faits selon lui, à l'origine, ni pour instruire, ni pour informer, mais pour nourrir. Beaucoup les ont analysés, et ont décortiqué le sens profond et parfois en les rapprochant de la théorie psychanalytique et faisant des parallèles avec les conflits œdipiens. Mais Henri Gougaud fait remarquer qu'on ne se nourrit pas de la formule chimique du pain. Les contes nourrissent : ils donnent de la force, de la vie. L'intellect n'emplit pas à lui seul tout notre corps. Nous hébergeons aussi une sensibilité, des émotions, des affects.

Ainsi, sous une apparence légère, pas sérieuse, infantile, les histoires ne sont pas réservées aux enfants. Elles suscitent, et ont toujours suscité, l'engouement, voire la fascination chez les petits et chez les grands car elles ouvrent l'esprit à une compréhension plus générale et nous donnent accès à notre intériorité. Elles marquent notre appartenance à l'humanité et parlent de la place de l'homme à travers le temps et dans le monde.

## 2- Usage du conte et de la métaphore à travers la littérature

### a) La métaphore dans la poésie

La métaphore est une figure majeure en littérature pour faire passer des sentiments, pour augmenter l'effet poétique. Elle exprime une pensée plus riche et plus complexe que le vocabulaire descriptif concret.

Par exemple, dans *un balcon en forêt*, Julien Gracq décrit une jeune fille comme ayant « un rire de pluie fraîche ». Avec ces quelques mots, qui connotent le bruit, la pureté, la nature, la jeune fille devient une nymphe qui séduit le narrateur. De telles métaphores poétiques sont très suggestives et expressives. En tant qu'images, il y a création.

Certaines métaphores poétiques sont très connues, et restent dans les mémoires. Baudelaire était un poète maître en la matière et nombreux sont les personnes se rappelant ces quelques vers, tirés de *Spleen et Idéal* :

*Ma jeunesse ne fut qu'un ténébreux orage,  
Traversé ça et là par de brillants soleils ;  
Le tonnerre et la pluie ont fait un tel ravage,  
Qu'il reste en mon jardin bien peu de fruits vermeils.*

Baudelaire, 1857, *les fleurs du mal*, X l'ennemi  
(Edition poche 1999, p. 61)

Chacun de ces vers ne sont que métaphore. Le message subjectif du sentiment douloureux de la fuite du temps, du tourment, et du spleen de Baudelaire n'en sont que mieux reflétés. Il n'y a pas besoin d'explicitement pour que chacune rentre en contact en lisant ces vers avec ses propres « orages », mais aussi avec ses « soleils ». Chacun peut donc y lire un certain vécu et ainsi s'approprier ces vers. L'accent est ainsi mis sur le ressenti douloureux que chacun peut partager.

Les notions abstraites, comme le temps, les sentiments sont souvent bien mieux partagées et comprises à travers une métaphore plutôt qu'avec une explication longue et laborieuse.

Nous pouvons prendre comme autre exemple la tirade des nez de *Cyrano de Bergerac* réputée pour sa beauté dans la pièce d'Edmond Rostand (1898).

« *C'est un roc !... C'est un pic !... C'est un cap !...  
Que dis-je, c'est un cap. C'est une péninsule !* »

Edmond Rostand, 1898, *Cyrano de Bergerac*.  
(Edition Pocket, 1989, p. 71)

Cette tirade reste dans les mémoires.

Par ces mots, Cyrano, qui est fort complexé de sa disgrâce physique, se sent cette fois-ci impressionnant et domine à nouveau la relation vis-à-vis de toute une foule de spectateurs. C'est par la métaphore qu'il peut parler de lui facilement, sublimant son défaut physique. Son panache verbal transforme, l'espace d'un instant, le personnage, et son nez en prendrait presque de la beauté.

Jean Cohen (1966) explique que la métaphore poétique est « le passage de la langue connotative, passage obtenu par le détour d'une parole qui perd son sens au niveau de la première langue pour le retrouver au niveau de la seconde [...] Pour que la connotation, c'est-à-dire la poésie apparaisse, il faut que le sens un et sens deux n'aient aucun élément commun. Alors et alors seulement, en l'absence de toute analogie objective, surgit l'analogie subjective, le signifié émotionnel au sens poétique ».

### **b) Naissance du conte, de la fable, de l'histoire « pour enfants »**

Le conte de fées puise ses origines dans les mythes et les légendes aux thèmes universels. Bien avant de parler du conte de fées, les contes étaient transmis de générations en générations, oralement, lors de veillées familiales ou populaires. Les paysans occupaient leurs soirées après le souper à se raconter auprès du feu des contes rapportant des aventures venues d'un ancien temps, le temps où les bêtes parlaient. La dimension du merveilleux imprégnait déjà ces histoires qui intéressaient

petits et grands. Le conte proposait une trame structurée, à l'intérieur de laquelle le conteur pouvait modifier un élément ou inventer une autre partie. Le contenu du conte est par nature mouvant, il peut varier à l'infini au gré du conteur, évoluer au fur et à mesure des générations.

Le conte est aussi une tradition dans la société. Le conte est un rite marquant certains événements de la société comme des fêtes de village, ou un moment de vie d'une personne, comme le mariage. C'est un moment partagé socialement.

Dans la culture médiévale, la littérature donne une large place au conte, avec les chansons de geste, les sagas, les fabliaux, les romans, et les exempla. Le merveilleux y abonde. D'ailleurs, dans la vie des gens, le merveilleux se mêle facilement à leur réalité, à leur propre histoire. Leurs généalogies sont peuplées par des fées et les histoires de leurs ancêtres sont parcourues par des prodiges, de la magie, de la métamorphose, des animaux imaginaires.

Charles Perrault, au XVII<sup>ème</sup> siècle, a relancé le genre littéraire des contes en écrivant, après adaptation, des contes à transmission orale. Il a réécrit notamment l'histoire du *Petit chaperon Rouge*, du *Petit Poucet*, et de *la Belle au bois dormant*.

Les frères Grimm, au XIX<sup>ème</sup> siècle, commencent à faire un travail important pour rechercher et collecter les contes traditionnels allemands. Ils les comparent et les classent pour les publier sous le nom *Contes de l'Enfance et du Foyer*. Nous retrouvons notamment *Peau d'âne*, *Cendrillon*, *Hansel et Gréthel*.

Andersen renouvelle la création littéraire écrivant de nombreux contes sous forme de recueils. Nous lui devons *Le vilain petit canard*, *La princesse au petit pois*.

Les conteurs aujourd'hui sont encore nombreux. Ils racontent dans les cafés, dans les théâtres, mais aussi dans les hôpitaux, dans les prisons.

Les contes existent depuis bien longtemps et dès leur origine n'ont pas été réservés aux enfants. Ces histoires amusantes ont traversé les temps, transformées au gré des époques, des cultures. Tant que les contes ont à nous apprendre, ils restent. Ils ont ainsi un côté éternel.

Ces histoires s'appuient sur la part infantile portée en chacun pour toucher notre sage intérieur.

Plus récemment, la littérature s'est tournée vers un autre public : l'enfant. C'est ainsi que progressivement nous retrouvons le lien entre les conflits propres à l'enfance représentés dans les contes et leur résolution.

### **3- Usage du conte et de la métaphore dans les religions**

Les religions sont parcourues par des paraboles, ou des histoires transmettant un message.

Dans la religion chrétienne, Jésus parle par de nombreuses paraboles. C'est une façon de parler aux hommes quelque soit leur âge, et quelque soit l'époque. Chacun peut y comprendre quelque chose en fonction de son niveau. Jésus ne fait pas de longues explications intellectuelles pour parler du bien et du mal, et de la façon dont doivent se conduire les hommes. Il s'adresse à tous les hommes. Chacun de nous peut avoir accès à ses messages.

Les plus connues de ses paraboles sont celles de la brebis perdue, du semeur, du bon samaritain, du fils prodigue.

Ces petites histoires étonnantes mettent en scène la vie courante. Chacun peut s'y identifier. Les messages amènent à changer de point de vue, à agir différemment.

Jésus ainsi parle de l'amour de Dieu, illimité, amène à sortir de la relation marchande que les hommes entretiennent les uns avec les autres. Il appelle aussi à sortir de la rivalité. La générosité est agie, le cœur de Dieu est ouvert. Sans le dire directement, à travers les scènes de la vie courante qu'il raconte, c'est Dieu qui agit. Il met en scène, fait jouer Dieu et son amour, sa capacité de pardonner, de donner sans attendre de retour.

Nous nous limiterons à un exemple tiré de l'ancien testament, celui de la tour de Babel. Toute la Bible est faite de tels exemples.

La Genèse cherche à donner une explication sur l'origine de l'homme et du peuple hébreu jusqu'à son arrivée en Egypte. Elle parle de l'origine de la souffrance de l'homme.

Dans la tour de Babel, il est expliqué l'origine de la confusion des langues et la dispersion des peuples. Les hommes, qui parlent sur toute la terre le même langage, cherchent à s'établir ensemble sur une plaine et ne plus vivre en nomades. Puis, les

hommes construisent une tour dont le sommet soit dans les cieux. Yahvé, voyant cela, décide de les disperser, de confondre leur langage de sorte qu'ils n'entendent plus le langage les uns des autres.

Derrière cet épisode, nous retrouvons l'ambition démesurée et l'orgueil de l'homme de toucher le ciel, d'aller à la rencontre du Dieu. La confusion des langues, qui empêche les nations de se comprendre, et la dispersion des peuples sont le châtement divin de l'orgueil démesuré des hommes. La volonté de s'unir pour être plus fort est à l'origine de rivalité et de discorde. C'est la naissance de l'incompréhension, de la division, de l'hostilité entre les hommes.

#### **4- Usage du conte et de la métaphore en philosophie**

Même les philosophes ont utilisé l'art de la métaphore pour faire passer des idées que seul le langage littéral n'aurait pas pu faire passer.

Le mythe de la caverne est un exemple de métaphore utilisé pour expliciter une idée philosophique. Platon, dès l'antiquité, se sert de métaphore pour illustrer son propos. Dans la caverne, les hommes regardent des ombres sur les parois, et prennent ces ombres pour les personnes elles-mêmes, pour la réalité. Pour en prendre conscience, l'homme doit sortir de la caverne. Au début, ébloui par le soleil, l'homme refuse de sortir. Platon se sert de cette métaphore bien connue pour expliciter et illustrer sa théorie de la connaissance.

Pour citer un autre exemple, Spinoza a utilisé la métaphore. Il compare la pierre qui roule à l'homme. Si nous lui donnons une impulsion, elle roule. Ou plutôt, précise-t-il, elle croit qu'elle roule. Après une contrainte, une impulsion, nous donnons une conscience à cette pierre. L'homme a la même illusion par rapport à son désir. « Les hommes ont conscience de leurs appétits mais ignorent les causes qui les déterminent ». L'homme qui n'a pas conscience de la cause de la contrainte initiale, de l'impulsion qui crée son désir se croit libre s'il est assouvi. Or c'est une illusion de liberté. Il est enchaîné à son désir. C'est l'homme qui a conscience et connaissance de son désir qui est libre. Voilà une métaphore simple utilisée par Spinoza pour

expliquer, et illustrer un concept. Cette métaphore contient un message proche de la philosophie orientale. Chez eux, le vide est recherché à travers la méditation par exemple car dès que l'on a un mot, il en amène un autre. Le mot amène le désir, et le désir est source de tous les maux.

Le roman *La nausée*, de Jean Paul Sartre, par exemple, est une illustration de l'existentialisme. Ce roman a connu plus de succès que *l'Être et le Néant*, livre exposant la théorie philosophique existentialiste de Jean-Paul Sartre. C'est une manière indirecte de faire passer un message, à la fois plus compréhensible et plus accessible.

La métaphore, les contes sont présents depuis l'existence de l'homme à travers toutes les civilisations que ce soit pour les adultes et pour les enfants. La source des exemples est intarissable. Chacun peut y trouver un intérêt particulier, du commerçant persan, au philosophe moderne. L'intérêt peut être un simple divertissement, chercher à prendre du contrôle sur la nature, ou passer un message.

## **CHAPITRE 2 : PORTEE ET IMPACT DES METAPHORES ET DES CONTES**

Nous verrons dans ce chapitre les différents niveaux d'impact de la métaphore.

### **1- Portée pédagogique**

Dans une visée pratique et concrète les métaphores peuvent être utilisées pour leur portée pédagogique. Par la métaphore, certains concepts peuvent être transmis et compris plus facilement.

Ces métaphores sont parfois utilisées par les thérapeutes sans qu'ils y prêtent attention. De manière intuitive, lorsque quelqu'un ne comprend pas quelque chose, on lui fait comprendre autrement à partir de quelque chose qu'il connaît déjà. En ramenant un nouveau concept à quelque chose de connu, nous créons de l'évidence et de la simplicité. Cette aide à la compréhension est aussi soutenue par l'aspect concret apporté.

Prenons l'exemple d'une enfant de 6 ans en difficulté dans les apprentissages pour de multiples raisons psychiques et physiques. Sa maîtresse lui demande de faire une addition. La petite fille est en échec. Par contre, lorsque la maîtresse prend un exemple concret, en parlant de bonbons qu'elle a, et en faisant intervenir la fratrie, là la petite fille se montre bien plus compétente et même très vive.

Ainsi, certains d'entre nous ont besoin, pour comprendre des notions abstraites, d'éléments concrets qui leur donnent corps.

Nous pouvons aussi nous appuyer sur l'exemple de dessins animés pédagogiques dans lesquels des personnages composent le corps humain, chacun remplissant une fonction. On retrouve les personnages correspondant aux globules rouges, aux globules blancs, aux différentes cellules de défense. Lorsqu'il y a une infection, un élément étranger dans le corps, les petits personnages destinés à la défense du corps sont appelés par la centrale coordinatrice. Ils se déplacent dans le corps à travers des tuyaux très rapidement pour aller défendre le corps, attaquer l'élément

étranger non désiré et dangereux. Les personnages se déplacent en troupe, et chaque groupe connaît son rôle dévolu. Certains doivent immobiliser l'étranger, d'autres doivent neutraliser son arme d'attaque, d'autres encore le détruire. Les enfants ainsi comprennent très bien le système immunitaire.

Dans toutes sortes de transmission de savoirs, la métaphore est utilisée spontanément.

Ce peut être à l'école, mais aussi dans le sport. Pour apprendre une technique.

En danse par exemple, pour expliquer la tenue droite et tonique, le professeur peut dire à ses élèves :

« Vous vous tenez droites et grandes, plus grandes, comme si un fil était relié au haut de vos têtes jusqu'au plafond. Et ce fil tire, tire, tire ».

Ou tel placement ou mouvement de bras peut être expliqué par des métaphores :

« Comme si tu offrais quelque chose », « comme si tu tenais quelque chose dans tes bras ».

D'ailleurs certains mouvements portent des noms métaphoriques : « le dauphin », « le serpent »...

En voile, l'allure du près et le fait de louvoyer est comparée aux routes de montagnes en lacets. La route droite pour gravir la montagne, la trajectoire face au vent sont nommées « route impossible ». Pour parvenir à son objectif, il est obligatoire de suivre une trajectoire indirecte. On s'aide aussi de la vision du cadran d'une horloge pour trouver la bonne trajectoire. Si la direction « face au vent » est à midi, il faudra suivre la trajectoire à « 10 heures » ou à « deux heures ». Ainsi, cette explication est très simple, et est reproductible. Pour expliquer comment fonctionne le bateau et la nécessité de vitesse pour tourner (tourner la barre à l'arrêt est bien inutile), on peut comparer avec le vélo. A l'arrêt, en vélo, tourner le guidon n'a jamais fait tourner le vélo.

On retrouve l'utilisation des métaphores pour les premiers apprentissages à l'école, en sport, et aussi dans les apprentissages ultérieurs. Que ce soit dans des matières scientifiques, ou en philosophie, la métaphore est utilisée. La poésie et la littérature n'ont pas le monopole de la métaphore, loin de là. Tout le langage en est traversé.

D'ailleurs, en médecine, de nombreux signes cliniques sont donnés par des métaphores.

Dans le lupus, on retrouve des plaques d'érythèmes sur le visage « en masque de loup ».

Dans la scarlatine, on parle aussi de lésions cutanées en « doigts de gant ».

Pour décrire les douleurs, on parle de « coup de poignard » dans certaines douleurs abdominales, de « brûlure », de « décharges électriques », de « torsion »...

Toutes ces métaphores aident à préciser les descriptions, en différenciant les lésions les unes des autres et en trouvant des analogies avec d'autres éléments concrets du quotidien. Ainsi, rendu plus concret et plus précis, il est plus facile pour l'étudiant et le futur professionnel de retenir toute la clinique.

Dans l'éducation des patients ayant une maladie chronique comme le diabète par exemple, il peut être utilisé des métaphores. Des dessins, des graphiques sont faits pour faire comprendre le cycle de l'insuline, du glucose et l'adaptation des injections.

En informatique, on parle de la « toile » pour décrire cet immense réseau tel une toile d'araignée qui tisse des liens avec un seul fil.

Patricia Mc Culloch a recherché à aider les enfants en difficulté dans les apprentissages en s'appuyant sur les métaphores pédagogiques. Elle distingue deux grandes catégories de fonction :

D'une part, les métaphores transmettent directement les apprentissages, en facilitant la compréhension.

Les métaphores pédagogiques tentent de guider la compréhension. Elles sont comme des instruments qui enclenchent la compréhension.

Elles permettent de rendre l'insolite familier.

Elles facilitent la transmission d'expérience. Au lieu de donner une leçon, qui peut être vécue comme un ordre autoritaire, un autre moyen propice et efficace est de raconter une histoire.

D'autre part, les métaphores créent des conditions favorables aux apprentissages. Par exemple, grâce à l'apport des métaphores, elle aide les enfants lorsque leur expérience d'échec les a amenés à un blocage face à certaines matières.

Pour Michel Dufour (1999, p. 62-63), faire appel à l'imaginaire est une stratégie d'enseignement supplémentaire et complémentaire aux méthodes classiques faisant appel à la pensée logique et linéaire. L'imaginaire, la pensée métaphorique, les contes sont utilisés pour créer des conditions favorables à l'apprentissage scolaire. Ils permettent à l'enfant de se libérer de ses peurs, de ses angoisses, des rivalités et des interrogations quant à la réussite. En améliorant leur estime d'eux-mêmes et leurs relations interpersonnelles, leurs compétences en sont augmentées. En augmentant la motivation et la confiance en soi, l'enfant, sécurisé, peut surmonter des dangers, relever des défis, accepter de changer de méthode de travail.

## **2- Portée morale**

Certaines valeurs morales sont transmises par les métaphores ou les contes. Nous nous limiterons à en citer deux exemples à partir des fables de Jean de La Fontaine, et des fabliaux du Moyen-âge.

La portée morale est définie par le caractère fermé du dénouement. Une seule solution finale est décrite comme bonne. C'est le jugement final et définitif en terme de valeur, de bien et de mal, qui donne le caractère moral de l'histoire.

Les fables de La Fontaine en sont un exemple. Les fables sont des façons de transposer les vicissitudes humaines et de faire une critique vive de la société tout en contournant les interdits, les censures possibles. Personne n'est attaqué directement dans les fables de La fontaine. Les hommes sont représentés par les animaux. Chaque animal figurant un type de personne grossissant les défauts propres à l'humain.

Ce qui donne le caractère moral final est la fin de la fable fermant au lecteur toute multiplicité de lectures. Les quelques petits derniers vers contraignent le lecteur à avoir une unique lecture du texte. A la lecture de l'histoire s'ajoute un jugement de valeur personnel. La liberté du lecteur est celle d'accepter ou non, d'être d'accord ou non. Mais le lecteur ne peut pas avoir sa propre interprétation de l'histoire.

Nous citerons comme exemple la morale finale du *héron* de Jean de La Fontaine :

*« Ne soyons pas si difficile :  
Les plus accommodants, ce sont les plus habiles ;  
On hasarde de perdre en voulant trop gagner.  
Gardez vous de rien dédaigner,  
Surtout quand vous avez à eu près votre compte.  
Bien des gens y sont pris. Ce n'est pas aux hérons  
Que je parle ; écoutez, humain, un autre conte :  
Vous verrez que chez vous j'ai puisé ces leçons. »*

Jean de La Fontaine, 1668, fables, livre VII, Le Héron.

Edition Pocket, 2006, p. 123

Un jugement de valeur à la fin de l'histoire présente une solution finale unique pointée comme bonne et disqualifiant les autres possibilités. C'est ce qui lui donne sa portée morale.

Pour Bruno Bettelheim (1976, p256-258), ajouter une petite morale à la fin du conte le prive d'une grande partie de sa signification. Il s'appuie sur la version du Petit Chaperon Rouge racontée par Perrault. Dans cette version, Perrault ajoute à la fin du conte une moralité :

*« On voit ici que de jeunes enfants,  
Surtout de jeunes filles,  
Belles, bien faites et gentilles,  
Font très mal d'écouter toute sorte de gens,  
Et que ce n'est pas chose étrange,*

S'il en est tant que le Loup mange  
Je dis le Loup, car tous les Loups  
Ne sont pas de la même sorte :  
Il en est d'une humeur accorte,  
Sans bruit, sans fiel et sans courroux,  
Qui privés, complaisants et doux,  
Suivent les jeunes Demoiselles  
Jusque dans les maisons, jusque dans les ruelles ;  
Mais hélas ! qui ne sait que ces Loups douceureux,  
De tous les Loups sont les plus dangereux !»

Perrault, *Contes de ma mère l'Oye*, 1687.

Edition Librio, 1994, p. 25.

Nous pouvons entendre ici que, si les filles écoutent certaines sortes de gens, elles ne doivent pas s'étonner que le loup les attrape et les mange.

Ces dernières phrases ajoutées simplifient le conte. Cette mise en garde directe fait perdre au conte son potentiel imaginaire. Le lecteur ne peut plus y chercher un sens personnel. L'interprétation est explicitée. On ne peut plus comprendre pourquoi la grand-mère meurt alors qu'elle n'a rien fait.

Bruno Bettelheim (1976) ajoute qu'avec cette morale finale, le Petit Chaperon Rouge, lorsqu'elle se couche à côté de sa grand-mère, ne fuit pas quand elle l'embrasse, le lecteur peut croire qu'elle est « idiote ou désire être séduite ». « Elle n'est pas un personnage avec lequel on aurait envie de s'identifier ». Elle a l'apparence « d'une femme déçue ».

« On supprime toute la valeur du conte si on précise à l'enfant le sens qu'il doit avoir pour lui ». L'enfant ne peut connaître la signification du conte qu'à son niveau de maturation. « En découvrant lui-même le sens caché des contes, l'enfant crée quelque chose, au lieu de subir une influence ».

Les fabliaux du Moyen-âge sont des petites histoires courtes et simples comportant une morale finale. Les troubadours avaient le rôle de divertir l'auditoire en jonglant, chantant, et contant. Les fabliaux tenaient une place importante. Les personnages étaient décrits très simplement, sans grande épaisseur, les lieux étaient familiers ;

chacun pouvait s'identifier facilement. Les fabliaux abordait les difficultés du quotidien. Les défauts humains étaient abordés sans complaisance et justice était rendue à la fin de l'histoire. La femme infidèle, le bourgeois avare, le paysan stupide, chacun était puni de ses fautes. Les fabliaux étaient rendus très populaires.

Nous en résumerons un nommé « la housse partie » dont l'écriture est rapporté à Besnier au XIII ème siècle :

Un bourgeois avait fui la guerre et le malheur. Il s'était établi comme riche marchand en compagnie de son épouse et de son fils. Un jour, sa femme mourût. Son fils, encore jeune, était inconsolable. Le bourgeois chercha à le reconforter en lui parlant de sa jeunesse et en lui suggérant de se trouver une femme maintenant qu'il est fortuné.

Afin qu'un beau mariage puisse avoir lieu, le bourgeois consentit généreusement à donner toute sa fortune à son fils.

Les époux eurent un fils unique et vécurent plusieurs années dans le bonheur. Le bourgeois chaque jour vieillissait. La belle-fille finissait par le trouver bien encombrant comme un vieux fardeau. Et plus le temps s'écoulait, plus elle le détestait et lui reprochait la soupe quotidienne qu'il lui coûtait. Jusqu'au jour où elle demanda à son mari de le jeter dehors. Le mari craignait les humeurs de sa femme. Le vieux supplia son fils de le garder. Le fils n'accepta pas. Le vieux demanda alors d'avoir au moins de quoi se couvrir, une vieille couverture. L'homme se résolut. Il appela son fils et lui dit d'aller chercher dans l'écurie un vieux morceau de laine. Le garçon prit l'étoffe et la coupa en deux et donna une des moitiés à son grand-père en lui ordonnant de partir. Le père ne comprenant pas, le réprimanda, lui reprocha de ne donner qu'une moitié. Le jeune adolescent fit remarquer qu'il garde l'autre moitié pour son propre père lorsque viendra son tour de le chasser de la maison. Il expliqua à son père qu'il n'aura rien de plus que ce qu'il laisse aujourd'hui. Etsi le grand père vient à mourir de misère, il en sera de même pour le père. L'ingrat comprit la leçon et permit au grand-père de rester.

La morale de cette histoire peut être observée à de nombreux moments. Elle porte plus particulièrement sur la gratitude qu'un fils doit avoir pour son père et sa famille. Nous devons donner autant que ce que nous avons reçu. Autrement nous perdrons autant que ce que nous avons refusé.

### **3- Portée thérapeutique**

#### **a) Le conte de fées, un moyen thérapeutique ?**

C'est Bruno Bettelheim (1976), psychanalyste, qui a étudié précisément en quoi les contes de fées peuvent être thérapeutiques, peuvent accompagner l'enfant au cours des différentes étapes du développement psychoaffectif. Son travail est particulièrement connu à travers un de ses ouvrages, *Psychanalyse des contes de fée*, dans lequel il explique en quoi les contes de fées ont un sens caché métaphorisant les conflits œdipiens de l'enfance. Il analyse les contes de fées sous l'angle de la psychanalyse et explique leur potentiel thérapeutique chez les enfants en difficulté à un certain stade de leur développement.

Les contes de fées parlent de la quête de l'amour, de la richesse, du pouvoir et des privilèges qui l'accompagnent. Ils parlent du chemin qui permet de sortir de la forêt et de retrouver la sécurité et la quiétude du foyer. Ils ramènent les mythes sur terre et leur impriment un tour humain plutôt qu'héroïque. Ils donnent un caractère familier aux histoires conservées dans notre imaginaire collectif. Les contes de fées nous entraînent dans une réalité familière. En effet, le conte de fées parle de ce qui est profondément intime et centré sur l'individu, et non pas des enjeux du monde en général. Le conte de fées parle des conflits internes, des angoisses d'abandon, de séparation, des deuils réels et symboliques, des conflits œdipiens, de la découverte de la sexualité. Mais les contes de fées parlent aussi de la famille et de ses conflits. Ainsi, sans en avoir l'air, les contes de fées sont très familiers à notre monde interne, et à notre monde affectif le plus proche pendant l'enfance, la famille.

Le conte de fées est vu comme un formidable moyen thérapeutique susceptible d'aider enfants et adultes à résoudre leurs difficultés en réfléchissant sur les conflits incarnés dans ces histoires. Le texte devient un adjuvant permettant au lecteur de surmonter ses peurs, de s'affranchir de ses sentiments hostiles et de ses pulsions destructrices. En explorant le monde des fantasmes et de l'imagination, en allant jusqu'au bout de conflits anxiogènes, l'individu affronte ses peurs, les maîtrise et s'en libère. Plus globalement, la véritable magie du conte de fées réside dans sa capacité à transformer la souffrance en plaisir. En donnant corps aux fantasmes de notre

imagination sous formes d'ogres, de sorcières, de cannibales et de géants, les contes de fées suscitent l'effroi, pour le voir aussitôt vaincu par le plaisir de sa représentation.

### **b) La structure du conte de fées**

Cette expression désigne un genre littéraire français correspondant à ce que les folkloristes appellent le conte merveilleux. Il se définit généralement par sa structure narrative, mise en lumière par les travaux de Vladimir Propp : un héros ou une héroïne, subissant un malheur ou un méfait, doit traverser un certain nombre d'épreuves et de péripéties, qui souvent mettent radicalement en cause son statut ou son existence, pour arriver à une nouvelle situation stable, très souvent le mariage ou l'établissement d'une nouvelle vie. Selon les cas, le conte peut combiner de très nombreux éléments, se répéter, et peut être aussi complexe que long. On retrouve systématiquement un obstacle et la résolution du problème.

Les métaphores utilisées en thérapie sont souvent bâties sur ce modèle. Ce schéma correspond, pour les personnages, à une étape de la vie à traverser, pour arriver à une nouvelle période de vie. Par exemple, l'obstacle peut représenter le passage de la petite enfance à un début d'autonomie, de l'enfance à l'âge adulte, avec notamment la découverte de la sexualité, ou une étape du vieillissement avec différentes pertes, la maladie.

### **c) À qui s'adressent les contes ?**

Le public à qui est destiné le contes de fée est ambigu. Le message de certains contes touche les enfants. Mais pour d'autres contes, comme dans *Barbe bleue* ou dans *Raiponce*, le message s'adresse aux adultes. *Barbe bleue*, avec sa chambre interdite, ses multiples femmes, les cadavres, traite de la loyauté, de la fidélité, de la trahison, et de la menace du meurtre dans le couple. *Raiponce* montre qu'il est vain de vouloir protéger la vertu d'une fille en l'enfermant, montre les dangereuses envies d'une femme enceinte.

Dans les contes de fées comme Cendrillon, La Belle au Bois Dormant, le cheminement va de la désintégration d'une famille sérieusement perturbée à la fondation d'une nouvelle union baignant dans la félicité. Ces contes s'adressent plus aux enfants plus âgés.

Les enfants plus petits sont plutôt attirés par les contes qui éclairent leurs propres faiblesses. La peur d'avoir faim, l'angoisse de la séparation, les terreurs nocturnes, la hantise d'être abandonné et dévoré : tels sont les grands enjeux de leur existence. Les contes de fées pour enfants ramènent leurs héros et leurs héroïnes chez eux, éliminant le plus souvent le méchant parent fauteur de troubles ou présentant des parents sincèrement contrits et ivres de joie lorsque leurs enfants reviennent à la maison. Dans *Hänsel et Gretel* des frères Grimm, les enfants se jettent au cou de leur père, devenu veuf entre-temps. Les parents du petit Poucet se "réjouissent" de son retour et l'accueillent "à bras ouverts".

S'adressant à un public qui ne se limite pas aux enfants, le conte de fées remplit une fonction d'apprentissage.

#### **d) Les fonctions du conte**

Nous reprendrons l'exemple du Petit Chaperon Rouge dans la version des frères Grimm.

Le Petit Chaperon Rouge aborde les problèmes que doit résoudre la petite fille d'âge scolaire quand ses liens œdipiens inconscients s'attardent, ce qui peut l'amener « à s'exposer aux tentatives d'un dangereux séducteur. » Bettelheim (1976, p. 254-277) analyse que la maison de la forêt et la maison de la grand-mère sont un seul et même lieu ressenti différemment du fait d'un changement psychique. Dans la maison de la forêt, le Petit Chaperon Rouge est protégée par ses parents. L'enfant pubertaire est paisible et peut résoudre ses problèmes. Dans la maison de sa grand-mère malade, elle n'est plus protégée. La petite est en difficulté face à sa rencontre avec le loup. La mère du Petit Chaperon Rouge lui dit de bien suivre le chemin tracé. Le Petit Chaperon Rouge n'a pas peur de quitter la maison, elle découvre le monde, en apprécie la beauté. Mais ce monde est même très séduisant et le Petit Chaperon

Rouge est incité à suivre de nouveau le principe de plaisir. Elle est tentée d'abandonner le principe de réalité inculqué par ses parents et se met ainsi dans une situation périlleuse.

Une lutte est en cours chez cette petite fille pas encore mature sur le plan affectif. Toute en étant vertueuse, elle est exposée à la tentation. En faisant confiance au premier venu, ce que nous voudrions tous, on risque de tomber dans un piège. Mais si nous n'avions pas tous en nous-mêmes quelque chose qui aime le grand méchant loup, qui le trouve séduisant, il n'aurait pas tant de pouvoir sur nous.

Le conte met aussi en scène les rivalités œdipiennes en faisant livrer par le Petit Chaperon Rouge toutes les indications pour que le loup retrouve la grand-mère. Inconsciemment, elle aide le loup à éliminer une figure maternelle. Le bonnet rouge, symbolisait la sexualité, offert par la grand-mère à la petite fille peut être considéré « comme le transfert prématuré du pouvoir de séduction sexuelle ». Ce qui menace la petite fille est sa sexualité naissante. Le titre contient bien le terme petit caractéristique de l'héroïne. Celle-ci est bien trop petite pour faire face à ce que symbolise le chaperon rouge. Donner les indications du chemin au loup est aussi une façon de l'écarter. C'est comme si elle lui disait « laisse moi tranquille, va chez ma grand-mère, qui est une femme mûre ». On retrouve toute l'ambivalence qui fait universellement aimer l'histoire.

Dans une autre version, les frères Grimm rajoutent un épisode final. Le Petit Chaperon Rouge, un peu plus tard, va porter une galette à sa grand-mère. Alors qu'elle rencontre le loup, elle poursuit son chemin tout droit, va directement chez sa grand-mère et lui raconte tout. Toutes deux s'enferment à clé. Le loup glisse du toit, tombe dans une auge remplie d'eau et se noie. Le Petit Chaperon rouge regagne sa maison et personne ne lui fit le moindre mal.

Dans cette deuxième version, lorsqu'elle voit la menace, c'est l'alliance avec une autre figure maternelle qui fait progresser vers l'âge adulte.

Beaucoup d'interprétations peuvent être tirées de ce conte, comme le désir œdipien de la petite fille pour son père. La petite fille est mangée par le loup mais ne meurt pas. Ou plutôt, c'est une partie d'elle qui meurt, la petite fille naïve qui s'est laissée tenter par le loup. Elle en sort donc grandie, transformée, a appris quelque chose qui lui fait atteindre un stade supérieur d'existence. Elle comprend mieux les expériences émotionnelles qu'elle doit maîtriser et celles qu'elle doit éviter pour ne pas se faire

« engloutir » par elles. « Les expériences qui nous dépassent éveillent en nous de sentiments correspondants auxquels nous ne pouvons faire face ».

Bruno Bettelheim (1976, p. 276) affirme que dans cette version, « le conte de fées porte en lui la conviction de son message ; il n'a donc pas à imposer au héros une façon de vivre particulière. » Grâce à son expérience, elle a échangé son innocence contre une sagesse, elle est venue à bout d'une crise existentielle.

Jeannot et Margot est un conte destiné aux enfants plus jeunes se rapportant au stade oral. Jeannot et Margot ont des parents pauvres et croient que le soir ils méditent de les abandonner. La crainte de l'abandon, la peur de mourir de faim, la crainte du rejet sont des angoisses classiques chez l'enfant. Lorsque la mère ne répond plus aux exigences orales au sortir de la phase de l'allaitement, l'enfant se met à penser que sa mère, soudainement devenue égoïste, ne l'aime plus et le rejette. Une première fois abandonnés, Jeannot et sa sœur retrouvent leur chemin sachant qu'ils sont trop jeunes pour devenir indépendant de leurs parents et affronter le monde. Mais ce n'est pas une solution durable. Les frustrations reprennent de plus belle et leur mère invente de nouvelles ruses pour se débarrasser d'eux. L'enfant doit surmonter ses désirs primitifs et le conte montre bien qu'ils sont liés à sa mère

Face à ces angoisses, l'enfant, dépendant à sa mère, a une réaction de rapprochement. Jeannot et Margot retrouvent leur chemin et reviennent à la maison. Mais cela n'y fait rien, la mère exige de son enfant de grandir et devenir plus autonome.

Ils sont à nouveau abandonnés et cette fois ne peuvent plus revenir. Bettelheim analyse cet échec à retrouver son chemin comme une « conséquence débilante » de la recherche de solution par la régression et par le refus.

L'enfant doit surmonter et sublimer ses désirs primitifs qui sont destructeurs pour lui. Les enfants se laissent entraîner par leur avidité orale régressive et mangent la maison de pain d'épice qui aurait dû leur permettre de s'abriter en sécurité. La maison en pain est un objet bien tentant qui fait courir un risque. Chaque enfant en nous serait tenté largement par le désir de la dévorer. Cette maison est la mère qui est toute générosité.

La régression au stade paradisiaque de la relation toute proche d'avec la mère interdit l'individualisation et l'indépendance. Elle met la vie en danger comme on le

voit dans les tendances cannibales de la sorcière. Celle-ci montre les aspects destructeurs de l'oralité, de la dévoration. Céder aux pressions du ça fait prendre le risque en retour de la destruction.

Les enfants finissent par prendre conscience des dangers de l'avidité orale et de la dépendance. Ils font alors preuve d'initiative et d'intelligence pour se sauver. Ils apprennent à agir en fonction de leur moi et non sous les exigences du ça.

Ils passent à un stade supérieur de développement. En récompense, ils découvrent une mère généreuse derrière la mère destructrice ; ils héritent de bijoux de la sorcière. Libérés de leur avidité orale, ils sont aussi libérés de l'image de la mère menaçante.

La maison de pain d'épice un jour et celle de la sorcière le lendemain, ainsi que la demeure familiale ne sont qu'une seule. Celle qui comble et celle qui frustre. Elles représentent l'ambivalence de l'enfant quand il est furieux et déçu de voir sa mère cesser de combler ses désirs et besoins. Bouleversé, il pense que sa mère ne s'occupait de lui que pour le tromper comme le fait la sorcière.

Les thèmes récurrents sont donc la séparation, les deuils, la nostalgie du paradis perdu, l'autonomie, la tentation, la sexualité.

Une fois identifiés et reconnus, les conflits internes, les peurs, les angoisses peuvent être dépassés. L'enfant en sera récompensé à la fois par plus d'individuation et de maturité et à la fois par de meilleures relations avec ses parents, ses pairs.

L'essentiel tient dans le fait que les épreuves sont toujours surmontées.

Bruno Bettelheim (1976, p. 20) spécifie "Tel est exactement le message que les contes de fées, de mille manières différentes, délivrent à l'enfant : que la lutte contre les graves difficultés de la vie est inévitable et fait partie intrinsèque de l'existence humaine, mais que si, au lieu de se dérober, on affronte fermement les épreuves attendues et souvent injustes, on vient à bout de tous les obstacles et on finit par remporter la victoire."

Les épreuves sont différenciées selon le sexe du héros :

Attendues, les épreuves le sont aussi en fonction du sexe du personnage principal. Comment ne pas remarquer, en effet, que certaines épreuves sont destinées aux

femmes et d'autres aux hommes ? Les travaux ménagers s'appliquent aux filles comme Cendrillon ou Peau d'Âne et prennent parfois une tournure positive. C'est ainsi que le conte de *La Belle et la Bête* ajoute, après avoir décrit la déchéance de la Belle : "[...] mais au bout de deux mois elle devint plus forte et la fatigue lui donna une santé parfaite." Autre épreuve, la réclusion — dans les contes de *Raiponce*, de *L'Oiseau bleu*, de *La Chatte blanche*, ou de *Blanche-Neige* sous une forme atténuée —, est également l'apanage des femmes. Elle intervient au moment de la maturité sexuelle, comme pour marquer un passage.

A l'inverse, le voyage est une marque de l'apprentissage de la virilité. De nombreux contes présentent un jeune garçon qui va parcourir le monde, à la conquête d'une femme, du trône, ou tout simplement pour apprendre la vie. Très souvent, il doit combattre un géant ou un dragon pour conquérir sa Belle.

#### **e) Reconstruction, recadrage**

Les histoires ayant une portée thérapeutique sont celles qui engagent à reconsidérer, à réélaborer les significations d'une situation problématique donnée, ainsi que les solutions à y apporter. Ce nouveau sens déconstruit et reconfigure les événements en y associant de nouvelles conceptions.

Le patient peut reprendre à son compte les idées qui font sens pour lui, et il peut recomposer sa propre histoire.

Milton Erikson avait ce génie de raconter des histoires qui guérissent. Chaque histoire était racontée, inventée, dans un contexte particulier, dans un objectif spécifique, pour un patient.

Hammond décrit trois types de métaphores thérapeutiques :

- les histoires tirées du vécu personnel,
- les truismes, c'est-à-dire les métaphores portant sur la nature ou sur des expériences de vie tellement universelles et évidentes qu'elles ne peuvent être réfutées,
- les histoires métaphoriques inventées et adaptées à la situation.

## **f) Ethique de l'usage des contes métaphoriques**

L'éthique en thérapie correspond au respect des valeurs morales de l'autre.

Les histoires thérapeutiques sont celles qui augmentent les choix possibles, celles qui proposent sans imposer.

Elles se différencient en cela de la morale qui impose une conclusion.

Avoir une vision métaphorique du monde permet d'ouvrir à la pluralité des possibles.

Le thérapeute n'a pas à juger, ni à décider de ce qui est bien ou mal. Mais, au contraire, la préoccupation centrale est de respecter les valeurs des patients.

C'est lorsque la métaphore aide le patient à ouvrir ses différents champs de possibilités d'action, qu'elle sera éthique et donc valable en thérapie.

Au lieu de n'avoir plus qu'une seule solution, celle menant au symptôme en général, le thérapeute aide le patient à en avoir plusieurs, ouvre à la liberté.

## **g) Influence, manipulation ?**

En psychiatrie, si le thérapeute tente d'influencer le patient, on parlera souvent de manipulation sous un regard négatif.

L'idée de réfléchir à une stratégie, plus particulièrement, est connotée d'idée d'influence, de manipulation, voire d'emprise.

Et effectivement, qu'est-ce que la thérapie sinon un jeu d'influence réciproque ?

Un des premiers principes de Watzlawick (1972, p. 46) selon lequel: «on ne peut pas ne pas communiquer ».

Si l'on accepte par ailleurs que toute communication est influence, ceci nous conduit à dire que l' « on ne peut pas ne pas influencer ».

Ainsi, en thérapie, la communication, donc l'influence, et la stratégie pour influencer, sont dirigées vers un but éthique, celui de l'aide de la personne.

L'objectif du thérapeute s'efforce de suivre celui du patient.

C'est bien le but de la communication qui en fait son caractère thérapeutique. C'est la visée éthique, et donc le respect des croyances, des valeurs de la personne, qui justifient l'intervention. C'est l'objectif et non le moyen qui fait l'éthique de la thérapie.

Quelle que soit la thérapie, c'est-à-dire qu'elle soit médicamenteuse, psychanalytique, stratégique, systémique, elle aura une influence sur le patient. L'idée en thérapie stratégique est d'appliquer cette influence, de manière subtilement l'art de la relation pour qu'elle soit efficace dans l'intérêt du patient et si possible au regard de ses propres objectifs.

L'art de la persuasion comme le dit Giorgio Nardone (2008, p. 32) est perçu comme dangereux car il est un instrument de pouvoir subtil. L'adepte de « l'art de la persuasion » est un « inventeur de vérité ». « L'essence de la persuasion est la propriété du langage, qui, s'il est utilisé de certaines façons, peut changer la perception de la réalité ».

La rhétorique de la persuasion est souvent considérée avec crainte et méfiance. Mais ce n'est pas l'instrument qui est bon ou mauvais en soi. C'est l'usage qu'on en fait qui lui donne cette caractéristique. Le couteau est potentiellement coupant. Et c'est bien pour cela que chacun en a chez soi. Chacun utilise cet instrument quotidiennement pour couper sa viande par exemple sans se dire en permanence que c'est un instrument dangereux. Et effectivement, il se peut que cet outil soit aussi utilisé pour tuer quelqu'un. Mais ce n'est pas son utilisation courante. Et on n'interdit pas pour autant l'utilisation du couteau, ni sa vente.

Bien qu'il ne soit pas rassurant de savoir que l'on peut manipuler et être manipulé par le langage, ce n'est pas ignorer l'évidence qui changera les choses. L'utiliser à bon escient, par contre, est ce par quoi s'engage tout thérapeute.

En thérapie, l'enjeu et l'éthique est de redonner du pouvoir au patient sur son symptôme et non d'exercer un pouvoir sur le patient.

Alors, comme la Métis, il pourra allier éthique et efficacité.

Métis, divinité grecque, fille d'Océan et de Téthys, était la personnification de l'audace, de la sagacité. Elle était d'une habileté extraordinaire et inspirait bien d'autres dieux. Chaque fois qu'il fallait affronter une situation qui paraissait

insurmontable, les grecs faisaient appel à l'astuce de la Métis, à son habileté pour atteindre des buts désirés. L'art de la Métis était une forme de connaissance opérative libre de tout préjugé idéologique. Sa sagesse était pratique, créative. L'essence vitale de la Métis était sa liberté totale de pensée, d'imagination et de choix. Elle n'était pas limitée par la religion et ses croyances rigides. Sa connaissance était inspirée par l'observation de la nature et des peuples autour d'elle avec pour seule motivation de préserver le meilleur de ce qu'elle y trouve. Il est dit que la Métis consiste à « se mettre dans la peau de l'autre » pour imaginer ce qu'il ne va pas voir, ce qui va lui échapper. Ainsi, la Métis a inspiré Ulysse dans sa stratégie au cours de la guerre contre les Troyens ou encore au cours de son combat contre le cyclope.

Dans l'histoire grecque, la Métis était la première épouse de Zeus. Mais il a été prédit que les enfants de la métis et de Zeus supplanteraient celui-ci. Zeus décida alors de manger la Métis ce qui lui permet alors d'incorporer dans ses entrailles les qualités de la Métis.

#### **4- Portée existentielle, philosophique**

Beaucoup d'histoires, de contes tentent de donner une réponse aux questions existentielles fondamentales humaines.

Quel est le sens de la vie ?

Pourquoi souffrons-nous ?

Qu'est-ce que le bien, le mal ? Faut-il réprimer ses désirs, être bon ? Avons-nous des pulsions amenant au mal ?

D'où venons-nous ? Quelles sont nos origines ? Quel est notre destin sur terre ?

Qu'y-a-t-il après la mort ?

Qu'est-ce que le bonheur ? La sagesse ? Comment diriger sa vie ?

Schopenhauer (1851) raconte une petite fable pour illustrer la distance relationnelle à rechercher et renouveler régulièrement entre êtres humains.

« Par une froide journée d'hiver, un troupeau de porcs-épics s'étaient mis en groupe serré pour se garantir mutuellement contre la gelée par leur propre chaleur. Mais tout

aussitôt ils ressentirent les atteintes de leurs piquants, ce qui les fit s'éloigner les uns des autres. Quand le besoin de se chauffer les eut rapprochés de nouveau, le même inconvénient se renouvela, de façon qu'ils étaient ballotés de çà et de là entre les deux souffrances jusqu'à ce qu'ils eussent fini par trouver une distance moyenne qui leur rendit la situation supportable. Ainsi, le besoin de société, né du vide et de la monotonie de leur propre intérieur, pousse les hommes les uns vers les autres ; mais leurs nombreuses qualités repoussantes et leurs insupportables défauts les dispersent de nouveau. La distance moyenne qu'ils finissent pas découvrir et à laquelle la vie en commun devient possible, c'est la politesse et les belles manières. En Angleterre, on crie à celui qui ne se tient pas à distance : Keep your distance ! – Par ce moyen, le besoin de chauffage mutuel n'est, à la vérité, satisfait qu'à moitié, mais en revanche on ne ressent pas la blessure des piquants.- Celui-là cependant qui possède beaucoup de calorique propre préfère rester en dehors de la société pour n'éprouver ni ne causer de peine ».

Beaucoup de récits souvent métaphoriques ont tenté de répondre aux questions que les hommes se sont posés.

On citera comme exemple un conte contemporain.

Dans *Le petit prince*, l'auteur, Antoine de Saint Exupéry, raconte la rencontre improbable en plein désert entre le petit prince et un aviateur dont l'avion est en panne. Le petit prince vient d'une autre planète tellement petite qu'il était le seul à l'habiter. Le merveilleux du conte est là, sous la forme d'un être imaginaire venu d'ailleurs. Dans son voyage sur Terre, il fait donc connaissance pour la première fois avec d'autres humains, il découvre le monde. Il pose ainsi un œil neuf sur cette planète. Il se trouve face à des personnages, et met en exergue l'absurdité de l'existence lors de son voyage sur Terre. Il s'étonne de leur existence et du sens de leur vie. Il pose des questions dont les réponses ne le satisfont pas. Le conte est là aussi, dans les rencontres qui rythment le récit, comme un refrain. Finalement, il prend conscience de certaines choses essentielles concernant l'amitié, et l'amour. Il marquera l'aviateur rencontré dans le désert à tout jamais. Cette rencontre dans le désert a quelque chose de magique ; elle permet à l'aviateur de redécouvrir le monde autrement. Il en sort transformé, différent.

A travers ce livre, Antoine de Saint Exupéry nous invite à retrouver en chacun de nous la faculté de questionnement et d'étonnement. Ecrit très simplement, ce livre fait appel à l'imaginaire, et est accessible à chacun de nous, que l'on soit enfant, adolescent, ou adulte. Le Petit Prince n'est-il pas la personnification de l'enfant que l'aviateur a en lui ? Ce dialogue entre l'aviateur et l'enfant qu'il était ne rejaillit-il pas dans cette circonstance extraordinaire où il se retrouve seul avec lui-même et face à cette fin potentielle ? N'est-ce pas un intermède de vie qui permet à l'aviateur de se poser, de se questionner sur le sens de sa vie, et plus généralement sur la place de l'homme dans l'univers ?

Chacun, adulte ou enfant, peut comprendre cette histoire différemment, car elle possède différents niveaux de compréhension. Ce livre fait même appel à chaque partie présente en nous, à l'enfant que l'on était, que l'on a en soit, ou que l'on est, à l'adulte que l'on est, et à celui que l'on sera. Il est parcouru par l'invitation à re-questionner le monde, à ne pas toujours admettre ce qui est établi comme évident.

Ainsi, l'opération métaphorique peut être utilisée à de nombreux usages.

Une même histoire peut avoir un sens métaphorique à différents niveaux. Elle peut avoir à la fois une portée pédagogique avec un message d'apprentissage. Nous pouvons aussi percevoir un message moral et existentiel de manière concomitante. Ainsi, à l'intérieur d'une même histoire, en fonction de la résonance personnelle, chacun peut y prendre et y trouver un intérêt adapté à l'âge, au sexe, aux valeurs personnelles et au moment.

## **CHAPITRE 3 : LA PUISSANCE THERAPEUTIQUE DU LANGAGE METAPHORIQUE**

En quoi le conte et la métaphore sont-ils thérapeutiques ?

D' où tirent-ils leur puissance ?

Comment augmenter cette puissance ?

### **1/ Le passage par l'hémisphère droit en thérapie**

La notion de spécialisation hémisphérique étaye l'idée d'utiliser un certain langage pour parvenir à l'inconscient. Ceci explique que le langage du conte et de la métaphore induit plus facilement un changement que le raisonnement logique.

Quel est ce langage ?

#### **a) Préambule pour rappeler ce que Milton Erickson désigne sous le terme « inconscient »**

L'inconscient ericksonien est bien différent de l'inconscient selon Freud. Milton Erickson désigne par ce terme une partie positive de la personne, un réservoir des ressources dans lequel chacun de nous peut puiser, un stock de capacités, de potentialités que chacun a en soi mais dont on n'a pas en permanence conscience. C'est-à-dire que l'on puise souvent dans ce réservoir sans même s'en rendre compte. C'est ce qui permet d'agir automatiquement sans la pensée. Par exemple, quand nous jouons du piano ou d'un autre instrument, les doigts ont appris et se souviennent sans que la pensée contrôle le geste. Ce sont les doigts qui jouent. Ce réservoir de ressources est donc souvent sous-estimé, minimisé, dévalué.

Ces ressources viennent des apprentissages, de nos bonnes expériences, des relations de protection, de confiance que l'on a pu nouer tout au long de notre vie. L'inconscient ericksonien est le lieu où le sujet peut trouver des solutions à ses problèmes, des solutions non envisagées jusque là du fait des limites dues aux apprentissages conscients du sujet, c'est-à-dire du fait de ses croyances limitantes.

Nous devons donc apprendre à faire confiance à notre inconscient. Pour Erickson, l'inconscient est le lieu où l'on dépose nos apprentissages depuis l'enfance, le lieu de nos souvenirs. La plupart des notions sont oubliées mais disponibles en tout temps. Si le thérapeute apprend à parler avec l'inconscient, il aide le patient à se reconnecter avec ses apprentissages, avec ses ressources, et à trouver ses propres solutions.

Milton Erickson gardait cette théorie sur l'inconscient dans son travail avec les patients, théorie fondant l'orientation de son travail.

Mais il utilisait aussi cette notion d'inconscient pour suggérer au sujet qu'il a des capacités particulières.

En effet, le patient, de manière consciente et ordinaire, est convaincu de l'impossibilité de quantité de choses. Ces choses sont en fait possibles, au moins dans une certaine mesure. Il est délicat de le postuler directement. On se heurterait à une incrédulité et à une résistance. Par contre, parler d' « une partie de la personne qui peut plus que ce que l'on croit » respecte la croyance « je suis incapable de faire des choses » tout en ajoutant « une autre partie de vous est capable ».

On peut parler de « vaste magasin de souvenirs », de « réservoir d'apprentissages », de « l'ensemble de toutes les ressources qui sont en vous ».

Michel Kerouac (2008, p. 186) emploie beaucoup de noms différents. Il propose notamment régulièrement l' « empêcheur de tourner en rond », le « moi Profond », le « Vieux Sage intérieur », « la sentinelle » qui veille, l' « ange gardien », le « guide », la « lumière ». Nous pouvons aussi introduire l'inconscient comme un ami. Nous pouvons créer ainsi toute sorte de noms à cet inconscient en fonction de la personne, de son âge, de ses croyances, et du message qu'il veut faire passer.

Ainsi, on retrouve deux métaphores fonctionnelles de l'inconscient : l'inconscient comme un sujet agissant, et l'inconscient comme stock, comme contenant.

A travers cette métaphore, c'est aussi et surtout la capacité d'échanger avec soi-même qui est réactivée, la mise en dialogue de soi à soi qui est réenclenchée. Un dialogue utile, constructif, soutenant, permettant d'avancer. Et non pas un dialogue négatif, dévalorisant. Cette faculté apprend à chacun à se protéger, à se permettre, à

s'affirmer, à devenir plus puissant. C'est une faculté très importante en thérapie pour la coopération, l'autonomie, la reconnaissance et la gestion des émotions.

## **b) Cerveau droit, cerveau gauche**

### *Quelques bases de neuroanatomie*

Comment appréhende-t-on le langage en neurologie ?

C'est à partir de l'étude des lésions cérébrales que nous avons nos connaissances sur le fonctionnement du langage : les différentes fonctions nécessaires au langage sont ainsi elle –mêmes divisées en sous fonctions. On essaie de rattacher à chacune des sous fonctions une localisation cérébrale, d'attribuer à la fonction une zone cérébrale.

Ainsi, on observe que le langage fait intervenir les deux hémisphères cérébraux dans des rôles différenciés.

Les deux hémisphères cérébraux droit et gauche sont unis par des commissures dont la plus volumineuse est le corps calleux.

On note une spécialisation hémisphérique.

L'hémisphère dit dominant est l'hémisphère responsable des fonctions langagières, ainsi que celui qui commande à la main la plus habile.

Chez les droitiers, l'hémisphère dominant est le plus souvent l'hémisphère gauche. C'est aussi chez les droitiers que la spécialisation hémisphérique est la plus nette.

Chez eux, l'hémisphère gauche a pour fonction :

- De traduire toute perception en représentations logiques
- De communiquer avec l'extérieur sur la base d'un codage logico-analytique
- De traiter les informations de manière analytique et séquentielle
- De donner sa prédominance à la main droite

L'hémisphère gauche serait celui qui donne les réponses de détails au test de Rorschach, et qui régit les processus secondaires en psychanalyse.

L'hémisphère droit remplit des fonctions différentes :

- Il perçoit les sentiments, les sensations et garde la mémoire des évènements.
- Il perçoit l'émotion musicale, les sensations olfactives
- Il procède à une analyse simultanée et parallèle, dite holistique
- Il donne la perception holistique des relations, des modèles, des structures complexes
- Il permet de percevoir la totalité à partir d'un élément mineur
- Il régit la construction des classes logiques, donne accès à la formation des concepts.
- Il est plus spécialisé dans la reconnaissance des physionomies
- Il est le lieu de régulation, de contrôle des émotions

Les aphasies désignent les troubles du langage intéressant autant le pôle réceptif qu'expressif, ses aspects parlés et écrits. Les aphasies sont des troubles en relation avec une atteinte des aires cérébrales spécialisées dans les fonctions linguistiques. C'est à partir des aphasies et de la localisation des zones lésées que nous avons nos connaissances en neurologie sur le langage.

Le langage est une fonction cérébrale complexe qui nécessite que de nombreuses aires cérébrales fonctionnent, de la réception à l'expression. Des structures sensorielles réceptrices, c'est-à-dire de l'ouïe, jusqu'aux structures motrices, c'est-à-dire les organes de la phonation. Entre ces deux pôles, il y a le passage par la mise en sens, la mise en représentation. Il y a aussi la prise en compte du contexte, et l'adaptation secondaire de la fonction de communication. Pour que tout cela fonctionne, de nombreuses aires doivent être connectées entre elles, doivent pouvoir associer et intégrer ce qui a été perçu, y mettre un sens.

C'est en étudiant les mécanismes neurologiques du langage et les lésions neurologiques affectant d'une façon ou d'une autre le langage que nous nous apercevons de la complexité du processus. Cette complexité est due à la fois à la multiplicité des étapes menant de la perception des sons à leur émission, et due à

l'intrication d'autres terminaisons (mémoire, sensations) venant s'associer simultanément, jouer un rôle et complexifier ce système hautement sophistiqué.

En psychiatrie, le plus souvent, on peut dire que les troubles ne concernent pas une zone cérébrale mettant en jeu une fonction spécialisée, mais les troubles touchent plus l'intégration globale de toutes ces fonctions. Ce n'est pas une toute petite partie du système qui est touché, mais plus le système dans son ensemble qui ne fonctionne pas dans le but de communication habituellement et socialement admis. Ceci correspondrait plutôt à une difficulté à lier les différentes fonctions entre elles.

Pour parler, il faut une organisation autour de deux pôles :

le pôle réceptif : c'est la porte d'entrée nécessitant l'audition, la compréhension, pour le langage parlé, et la vision, et la compréhension pour le langage écrit.

Le pôle expressif : c'est la porte de sortie. Elle comporte la phonation, ou articulation verbale, et l'écriture

Entre ces deux pôles : la compréhension, la mise en sens par rapport aux expériences passées, et par rapport au contexte.

Une atteinte du pôle expressif entraîne ce que l'on appelle l'aphasie de Broca. Le patient comprend tout ce qu'on lui dit, ce que l'on écrit, il a envie de communiquer, de répondre, de transmettre ses pensées. Mais il ne peut pas. De sa bouche, ne sortent que des sons souvent identiques qui n'ont pas de sens, ne correspondent à aucun mot et sont appelés stéréotypies. Le patient est bien conscient de son trouble.

Cette aphasie est caractérisée par une réduction du langage oral et des troubles de l'écriture alors que la compréhension est conservée. La production du chant est souvent épargnée. Des mélodies peuvent être fredonnées ou marmonnées et la ligne mélodique peut favoriser l'expression verbale. Lors de la rééducation, il existe des stratégies pour que le malade retrouve ses mots, son langage, en passant par d'autres aires que celle de la production habituelle du langage, dite aire de Broca. Ainsi, par exemple, en chantant une chanson bien connue, en scandant un rythme familier par le son et par les gestes, le malade peut produire des mots.

L'aire de Broca correspond à une zone de la circonvolution frontale inférieure de l'hémisphère gauche. Cette circonvolution, en lien avec l'insula et les noyaux gris centraux, permet la réalisation de programmes phonétiques. Le lobe préfrontal assure l'incitation et la stratégie de la communication verbale de même que son

adéquation au contexte environnemental. Une fois élaboré, le programme moteur, sera exécuté à partir de la partie basse de la frontale ascendante par le faisceau pyramidal.

L'aphasie de Wernicke correspondrait plutôt à l'atteinte du pôle réceptif du langage. Cette aphasie est caractérisée par l'incapacité de comprendre le langage. Les malades sont plutôt loquaces, mais ce qu'ils racontent n'est pas compréhensible de manière globale, n'a rien à voir avec le contexte. Les réponses aux questions sont totalement inadéquates, sont à côté, n'ont pas de lien avec la question. Les phrases n'ont plus de sens pour l'interlocuteur. Il semble y avoir une disconnexion entre ce que le patient peut vouloir dire et ce qu'il dit sans qu'il ne puisse s'en rendre compte. L'aire de Wernicke désigne une aire associative auditive située à la partie postérieure de la circonvolution temporale supérieure. Elle permet la compréhension des langages parlés, dont les messages, d'abord entendus, doivent être analysés sur le plan phonologique pour permettre ensuite l'extraction de leur sens. Le lobe pariétal inférieur, inséparable de l'aire de Wernicke, en lien avec le cortex auditif associatif, mais aussi avec les cortex visuel et somesthésique, joue un rôle essentiel dans la compréhension du langage parlé, dans l'encodage du langage écrit, mais aussi dans sa compréhension, une fois les messages décodés comme signes graphiques au niveau du cortex visuel associatif.

L'aire de Wernicke peut être désignée comme zone de rencontre et de coordination réciproque entre les représentations sensorielles des formes auditives et visuelles des mots et les réseaux associatifs qui construisent les représentations sémantiques des mots. Une lésion de l'aire de Wernicke entraîne une altération à la fois du décodage du langage quelle que soit la modalité sensorielle de présentation (mots entendus, mots lus), et de l'encodage du langage.

Les pôles postérieur, réceptif, et antérieur, expressif, du langage sont unis par de très nombreuses fibres associatives et en particulier par le faisceau arqué. Les noyaux gris centraux et en particulier le thalamus interviennent aussi dans les réseaux associatifs des deux pôles du langage.

Le système sémantique peut être considéré comme un réseau géant vers lequel convergent des connexions multiples venant de systèmes extérieurs sensoriels et

moteurs et en interaction avec les systèmes permettant l'analyse des formes auditives et visuelle des mots.

L'accès au sens et à la dénomination peut aussi être envisagé comme la reviviscence des apprentissages, c'est-à-dire comme la réactivation des réseaux neuronaux dont la mise en œuvre répétée et simultanée a permis au sujet d'élaborer sa connaissance des objets à partir des informations reçues par les canaux sensoriels et moteurs lors de chaque rencontre avec ces objets et par les contextes émotionnels les accompagnant.

Les apprentissages perceptifs créent des réseaux unis par des zones de convergence codant les événements sensoriels, moteurs, émotionnels ayant accompagné la perception de l'objet. La réactivation de ces zones de convergence permet l'accès au sens.

L'activation du lexique est une fonction largement distribuée et relayée par des zones du cerveau proches de celles qui gèrent les informations motrices et l'intégration des perceptions.

Par exemple, lors des tâches de dénomination et de fluence verbale catégorielle, des zones distinctes du lobe temporal sont activées.

La dénomination des animaux et des outils active le cortex associatif visuel.

La dénomination des outils et des actions liées à leur utilisation active une zone temporale moyenne, responsable de la perception du mouvement, ainsi qu'une aire pré-motrice.

Les déficits catégoriels du traitement sémantique des verbes, des noms d'action, sont notés en cas de lésions de la partie postérieure du lobe frontal gauche. On sait que le lobe frontal est impliqué dans la programmation des mouvements.

On pourrait comprendre ainsi que le lobe frontal a aussi un rôle dans la représentation sémantique des actions et dans le traitement lexical des noms d'action.

On voit à quel point le mot est inséparable de sa perception sensitive, ou motrice initiale.

On peut faire ici un lien avec l'hypnose. Ces observations constituent un fondement neurologique expliquant le principe de l'hypnose. En effet, il s'agit d'aider le patient, à travers quelques mots, à travers l'accordage sensoriel, à travers l'accordage respiratoire, à retrouver un contexte émotionnel positif. En thérapie, le contact avec cet état émotionnel positif servira à nouveau dans un contexte différent.

Le traitement sémantique des entités vivantes implique les structures temporo- limbiques bilatérales et la partie inférieure du lobe temporal. Ceci montre l'implication des traitements visuels et des convergences sensorielles multimodales dans l'organisation des représentations sémantiques des vivants.

Les mots abstraits activent (en tomographie par émission de positrons) les régions temporales de manière bilatérale mais avec une nette prévalence droite. A droite, l'amygdale et le gyrus cingulaire sont activés, ce qui fait émettre l'hypothèse d'une importance émotionnelle dans la représentation des mots abstraits.

De nombreuses zones sont ainsi nécessaires mais non suffisantes à l'acte de dénomination ; certaines zones pourraient avoir comme rôle de fournir des représentations prélexicales qui seront ensuite transformées en sorties verbales explicites grâce à la médiation de l'aire de Wernicke et ensuite via les réseaux neuronaux permettant la production des mots.

L'hémisphère droit joue un rôle différent dans le langage.

Des arguments vont en faveur d'une contribution de l'hémisphère droit à l'activité langagière.

Il a été constaté, chez des personnes dont l'hémisphère gauche a été atteint de manière massive, une préservation du langage automatique.

Un autre exemple va en sens. Une aphasie liée à une lésion de l'hémisphère gauche s'aggrave suite à une nouvelle lésion cette fois touchant l'hémisphère droit.

L'hémisphère droit est capable de comprendre le sens des mots ; il joue un rôle dans la prosodie émotionnelle et dans la fonction pragmatique du langage, c'est-à-dire dans sa fonction communication comme l'adaptation au contexte, aux attentes de l'interlocuteur, la mimique, les gestes, la posture.

Des lésions hémisphériques droites peuvent entraîner des troubles dans l'organisation du discours, l'apparition de commentaires inadaptés ou insolites, des difficultés à repérer l'implicite. L'humour, les métaphores sont difficilement accessibles. Les actes de langage, c'est-à-dire l'intention, la requête du locuteur ne sont pas présentes. Tout ce qui est aller au-delà du sens littéral est plus difficilement accessible.

Nous mettons en évidence à travers cet appui de neurologie le fondement anatomique de la spécialisation hémisphérique. Un hémisphère est plus spécialisé dans le raisonnement logique et un autre plus dédié à l'imaginaire, à la relation, au lien avec le contexte, au langage infra verbal. Il faut préciser que la localisation spécifique est impossible car le processus menant au langage met en jeu simultanément de nombreuses fonctions cérébrales. Ces fonctions cérébrales sont variables en fonction du contenu du propos, de l'émotion liée au contenu, et de ce qui est associé à ce contenu. Ce peut être l'aire motrice, ou l'aire visuelle activée pour le même mot dit dans un contexte différent. La réalité est donc bien plus complexe. La tentative de schématisation n'est que tentative de compréhension du fonctionnement cérébral.

Il est illusoire de vouloir se limiter à cette spécialisation droite, gauche. Cette séparation a été grossie, schématisée de manière quasi caricaturale afin de rendre le propos plus compréhensible.

Cependant, on note un lien étroit entre le langage et les aires sensorielles et motrices. L'existence de nombreuses aires associatives contribue à cette intrication entre l'encodage du mot, et le souvenir avec sa part sensorielle.

## *Spécialisation hémisphérique et psychothérapie*

Watzlawick (1980), dans *le langage du changement*, reprend ces bases d'anatomie concernant le langage et les met en lien avec ce qu'il nomme « l'inconscient », et avec le langage thérapeutique. Y a-t-il un réseau par lequel passer afin d'être thérapeutique ? Par quelles aires cérébrales passer pour être efficace ?

Watzlawick fait le lien entre les fonctions de l'hémisphère droit, et la mise en représentation du monde. C'est l'hémisphère droit qui détient les capacités émotionnelles, les capacités de perception et de reconnaissance globale, de construction de concepts. C'est l'hémisphère droit qui nous permet d'intégrer nos expériences en un tout cohérent.

L'hémisphère droit donne l'équivalent, en psychanalyse, des processus primaires, c'est-à-dire de ce qui caractérise le système inconscient comme l'a décrit Freud.

Sans ces facultés, notre monde ne serait que chaos. L'hémisphère droit a la capacité d'ordonner la complexité chaotique du monde en classes logiques.

C'est à partir de l'hémisphère droit que l'on se crée une image du monde.

Quand ces deux hémisphères peuvent-ils coopérer ? L'hémisphère pour lequel le résultat donné est le plus important prend l'initiative et détermine le comportement destiné à régler le problème. Il est difficile de passer d'un langage hémisphérique à l'autre.

Si le message envoyé à chaque hémisphère est contradictoire, des conflits peuvent émerger. C'est ce que l'école de Palo Alto appelle le message paradoxal qui enferme dans un double lien pathologique. Watzlawick (1980) donne l'exemple d'une mère qui vient voir son fils schizophrène à l'hôpital et qui lui envoie deux messages contradictoires en verbal et en non verbal. Elle fait le geste de ne pas vouloir le prendre dans ses bras quand il s'approche, le repousse. Et, de manière concomitante, elle lui reproche de ne pas l'embrasser. La contradiction entre les mots et le langage corporel empêche toute intégration, donne deux images incompatibles. Paul Watzlawick explique que, face à ces contradictions, un hémisphère cérébral inhibe l'autre et prend le contrôle. Cette solution ne se fait qu'au prix d'une falsification de la réalité. Si l'hémisphère droit prend le contrôle, les

réactions de la personne seront caractéristiques de cet hémisphère : archaïques, métaphoriques, impulsives, illogiques et entraîneront des symptômes d'ordre psychotique. Si l'hémisphère gauche l'emporte, le comportement sera fortement sous contrôle et émotionnellement appauvri.

La psychothérapie a pour but le changement et le changement passe par l'hémisphère droit.

Watzlawick postule que les personnes venant demander de l'aide souffrent de leur relation au monde.

Les bouddhistes diraient que ces personnes souffrent de leur image du monde, c'est-à-dire de la contraction entre le monde tel qu'il apparaît et le monde tel qu'il devrait être d'après l'image qu'ils s'en sont faite.

Il y a alors deux solutions : soit intervenir directement sur les événements, soit adapter l'image du monde aux faits qui ne peuvent être changés.

Ceci rejoint la notion de réalité de premier ordre qui correspond au monde qui existe hors de nous, objectivement, et la réalité de deuxième ordre qui correspond à l'image que nous nous faisons d'après la première.

Watzlawick (1980, p. 49) énonce ainsi que notre image du monde est « la synthèse la plus vaste, la plus complexe que peut réaliser l'individu à partir des myriades d'expériences, de convictions, d'influences, d'interprétations et de leurs conséquences sur la valeur et la signification que l'on attribue aux objets perçus ».

« Traduire la réalité perçue, synthétiser ainsi en une image notre expérience du monde est sans doute la fonction de l'hémisphère droit » (Watzlawick, 1980, p.52).

L'hémisphère gauche rationalise cette image, divise cette totalité, en tire des conséquences logiques. Ces conséquences, en retour, consolident l'image en créant un processus d'autovalidation. Cette réalité de deuxième ordre devient aux yeux de la personne une réalité inébranlable et non simplement une vision du monde.

En thérapie, l'essentiel concerne l'image du monde de notre patient et ce qui dans cette image fait conflit. Si le thérapeute veut aider le patient à changer son image du

monde, afin qu'elle ne soit plus limitante, ou même opprimante, il pourra passer par l'utilisation du langage de l'hémisphère droit.

C'est pourquoi il est important d'entrer dans le monde du patient, de voir les grandes règles qui régissent ce monde, qui font qu'il tourne et d'apprendre à parler le langage de son hémisphère droit. A partir de là, avec le patient, le thérapeute pourra détecter ce qui bloque le bon déroulement du scénario. Il utilisera en retour un langage adapté au patient pour introduire quelque chose de nouveau et d'acceptable.

L'hémisphère droit donne un accès privilégié à la co-création d'une nouvelle image du monde ou du problème, image qui sera plus fonctionnelle. Il ne s'agit pas de nier le problème mais de le voir différemment, d'une manière qui permettra de le traiter.

Par exemple, certains patients qui n'ont pas confiance en eux cherchent à tout contrôler pour ne pas se retrouver en situation d'échec. C'est cette façon de vouloir contrôler alors qu'ils ne peuvent pas qui leur pose problème. Par exemple, une jeune fille veut avoir de très bonnes notes à ses contrôles. Elle travaille beaucoup et a beaucoup de connaissances. Son angoisse fait qu'elle perd ses moyens lors de contrôles, évite les contrôles, en est malade. Elle passe son temps à travailler et se croit incapable de suivre une scolarité comme tout le monde.

Il est possible de lui raconter l'histoire du mille-pattes. Le mille-pattes se promène tranquillement. Il rencontre un escargot qui, s'étonne de le voir ainsi marcher. Il lui fait remarquer et lui demande une explication. « Par quelle patte commences-tu ? Certaines pattes sont-elles coordonnées ? ». Le mille-pattes, très fier, essaie une explication puis s'aperçoit que lui-même ne sait pas trop. Cela l'ennuie à tel point qu'il tourne le problème dans tous les sens, il essaie de se concentrer et de penser à chacun de ses mouvements et finit par tomber à chacun de ses pas. Ainsi, la personne est amenée à penser que son problème n'est pas le manque de travail

De la même façon, l'histoire du musicien peut être racontée. Le pianiste, dès lors qu'il se met à penser à chaque doigté, et cherche à anticiper les prochaines notes fait des fausses notes. Ce sont ses doigts, qui ont appris, qui jouent. Le musicien leur fait confiance.

Si le patient comprend très bien son problème de manière logique et raisonnable, il ne peut pour autant pas s'en défaire. C'est bien que l'émotion, la vision globale ne peut être modifiée par une explication rationnelle et cartésienne. Il y a quelque chose

d'insuffisant, qui manque, qui ne fait pas sens. Un changement dans l'image fera un effet dans l'appréhension que le patient a de son problème. C'est en aidant à modifier la « vision du monde », l' « image du problème », qu'on aidera plus facilement le patient à se comporter différemment dans « la réalité ».

Cette aide peut être apportée parfois sans que des liens analogiques soient faits.

Ainsi, le thérapeute en apprenant le langage de l'hémisphère droit du patient peut s'en servir « comme la voie royale qui mène au changement thérapeutique » (Watzlawick, 1980, p.54).

### *Inconscient et cerveau droit*

Pour Milton Erickson, l'inconscient se situe à droite et le conscient à gauche.

Le langage de l'inconscient est celui de l'imaginaire, du conte, du symbole. L'utilisation de la métaphore trouve ici son intérêt, et on comprend ainsi son efficacité.

Parler à l'inconscient, à notre cerveau droit, c'est s'adresser à notre partie irrationnelle, c'est rejoindre l'enfant en nous. C'est interpeller la partie la plus éternelle en nous, et en même temps renouer avec la partie la plus ancienne de l'homme, c'est parler à l'essence même de l'humain.

Le temps de la pensée primitive est révolu dans nos sociétés. Pourtant, la magie des mots, des contes, des histoires persiste en nous. Nous avons diminué notre relation au symbolique avec l'avènement des progrès scientifiques modernes. L'enjeu en thérapie est de renouer avec elle.

### **c) Le langage du changement : quelles sont les spécificités du langage menant au cerveau droit ?**

Le rêve est une belle illustration du langage de l'hémisphère droit. Le rêve est interprété en psychanalyse comme l'expression d'un conflit intérieur. Le travail d'interprétation des rêves consiste à dénouer cette figuration, à traduire les condensations, les déplacements. La guérison suit la prise de conscience du patient de ses conflits inconscients.

L'image des rêves est passive. Erickson, à travers des histoires et des métaphores, cherche à prendre le sens inverse. Nous nous intéressons ici la possibilité d'utiliser en retour le langage des rêves dans une attitude active d'intervention thérapeutique. Nous pourrions dire en quelque sorte que le thérapeute envoie des messages à l'hémisphère droit dans l'intention qu'il soit adopté et approprié plus facilement. Nous proposons, à l'inverse des rêves, d'envoyer un message qui a une portée générale, afin que le patient se l'approprie à sa façon, de manière spécifique.

Watzlawick (1980) donne ainsi un exemple d'histoire qui illustre la nécessité parfois de renoncer.

« Quelque part sous les tropiques, on attrape les singes en fixant au sol une gourde dans laquelle les chasseurs mettent un fruit dont l'animal est particulièrement friand. La gourde a un goulot juste assez large pour que le singe puisse y passer la main, mais il ne peut la retirer avec le fruit, par l'étroite ouverture dès qu'il s'en est emparé. Pour libérer sa main, il lui faudrait lâcher le fruit mais sa convoitise l'en empêche. Il se fait donc ainsi lui-même prisonnier puisque, pendant qu'il lui est possible de tout lâcher et de s'enfuir, les chasseurs viennent l'attraper au filet. Ainsi finit-il par être obligé de laisser l'objet de sa gourmandise, mais il est alors trop tard. »

C'est dans cette optique que s'inscrivent les métaphores et les contes en thérapie. Les utiliser permet de court-circuiter l'hémisphère gauche et de parler un langage le plus proche possible de celui de l'hémisphère droit du patient. On peut ainsi, dans une histoire incluant le conflit métaphorique du patient, introduire une ressource, une ouverture à des solutions non pensées jusqu'ici.

Il s'agit de bloquer, de dépotentialiser l'hémisphère gauche, invoqué dans la compréhension logique, dans le raisonnement cartésien, dans la focalisation sur le détail...

Il s'agit de passer par l'hémisphère droit, hémisphère dédié à l'intuition, à la compréhension globale, holistique, à la compréhension métaphorique, à l'irrationnel, à l'émotionnel, à la créativité.

Passer par l'hémisphère droit permet ainsi d'avoir accès au changement de manière inconsciente ou non. Ceci induit la possibilité de remaniement.

Il nous semble donc particulièrement opportun d'utiliser le langage de l'hémisphère droit, langage qui ressemble fort au langage hypnotique.

Comment s'adresse-t-on à l'hémisphère droit ?

Les jeux de mots, les formes linguistiques primitives, les contes contiennent des significations riches, condensées, porteuses d'une grande force d'expression, qui ouvrent aux domaines de changement. Un jeu de mot, une image, une métaphore valent souvent mieux que toute explication longue et parfois laborieuse. Le mot d'esprit par son mépris de la raison et de la logique peut faire voler en éclat une image que l'on a du monde et devenir facteur de changement.

D'ailleurs lorsque l'on arrive à rire de son problème, il est à moitié réglé. Il est dit que le disciple zen, lorsqu'il parvient à l'illumination, rit.

Le langage de l'hémisphère droit est un langage qui n'explique pas mais qui crée, qui évoque. C'est un langage induisant une transe, il éveille les sens.

L'hémisphère droit ne connaît pas la négation On peut se représenter une chose mais pas sa négation. Par exemple, on peut se représenter une enfant qui joue à la poupée, mais on ne peut pas se représenter une enfant qui ne joue pas à la poupée. Il est donc important dans les histoires racontées d'insister sur les formulations positives et concrètes et de bannir les formulations négatives et effrayantes.

Nous pouvons citer l'exemple du crocodile : un homme rencontre un jeune garçon et lui dit « connais-tu le secret pour transformer le sable en or ? ». Le jeune garçon ne

sait pas et est très intéressé. L'homme lui répond : « il suffit de tamiser le sable et, en même temps de ne jamais penser au crocodile ».

L'hémisphère droit reconnaît le tout à partir d'un détail. C'est le « Pars pro toto ». L'odeur fait revenir une expérience, une note de musique réveille un souvenir, un regard nous permet de reconnaître la personne.

Les aphorismes contiennent une signification plus importante, plus immédiate et plus concrète qu'un exposé qui respecte les lois de la logique et de la raison.

Les ambiguïtés, les calembours, les sous-entendus parlent rapidement et marquent. On le voit au quotidien à travers l'humour, la publicité, les slogans politiques. Ce sont des phrases chocs qui ont bien plus d'impacts que des longs résumés intelligents ou de longs discours...

En thérapie, Watzlawick propose aussi de bloquer l'hémisphère gauche pour permettre à l'hémisphère droit de devenir dominant. C'est une stratégie visant à bloquer le passage par le raisonnement, la logique, la compréhension. Milton Erickson utilisait souvent la confusion. On peut aussi contraindre le sujet de passer d'un sujet à l'autre en le bombardant de questions et en l'empêchant d'achever le cours de sa pensée.

Les bouddhistes zen pratiquent le koan, un exercice mental qui par sa nature absurde et paradoxale bloque la faculté de compréhension rationnelle et empêche donc son intervention. C'est une technique bien ancienne qui amenait, une fois comprise, à la sagesse, à l'éveil.

La légende contant l'origine de la tradition zen reflète l'importance de passer des messages en se détournant de la zone de compréhension logique. Bouddha Shakyamuni était avec ses disciples sur le pic des vautours et leur faisait un sermon. Pour tenter d'expliquer un point de son enseignement, il se contenta de cueillir silencieusement une fleur. Aucun de ses disciples n'a compris le message qu'il tentait de faire passer. Mais un des disciples a souri au Bouddha. Celui-ci aurait compris. Il aurait ensuite dit devant l'assemblée que Bouddha avait ainsi transmis

son trésor spirituel le plus précieux. « Pas d'écrit, un enseignement différent qui touche directement l'esprit pour révéler la vraie nature de Bouddha ».

Pour favoriser la transe, on peut simplement introduire un changement dans la manière de communiquer habituelle. La personne est étonnée, décontenancée, elle perd ses repères communicationnels habituels et cela perturbe son état de vigilance habituel, ce qui favorise la dissociation entre elle et elle, et donc favorise l'hypnose.

Mais beaucoup d'entre nous ont besoin d'avoir l'illusion que leur conscient contrôle leur comportement. Pour ceux-là, Bandler propose la tâche suivante : « la prochaine fois qu'on vous tendra la main, je voudrais que consciemment vous ne tendiez pas la main ; vous verrez bien si votre bras se lève ou non. Je parie que votre conscient se rendra compte que c'est le moment d'intervenir et d'interrompre votre comportement lorsque vous aurez déjà le bras à mi-chemin. Et ceci vous indiquera clairement qui est à la barre. »

#### **d) La latéralisation hémisphérique est une façon de se représenter nos différents langages**

Cette spécialisation hémisphérique qui présente un substrat neuro-anatomique est ici poussée à l'extrême afin de concevoir et d'appréhender l'inconscient, le langage, la communication et la thérapie. Schématiser ainsi, un peu grossièrement, deux façons de parler, de penser qui s'opposent et se complètent a surtout ici une fonction théorique. Ceci permet de développer et de comprendre l'utilité thérapeutique du langage décrit comme celui « de l'hémisphère droit », de l'inutilité en général de celui de « l'hémisphère gauche ». Et cette schématisation permet de faire le lien avec l'inconscient comme « réservoir des ressources », et avec l'hypnose.

Mais nous restons bien conscient du caractère schématique de cette latéralisation hémisphérique, et de l'immense complexité neuro-anatomique du langage et des représentations que suppose la mise en sens.

## **2/ La puissance du message indirect**

### **a) La sécurité et l'autonomie**

Raconter une histoire, parler de quelque chose qui, à première vue, n'a rien à voir avec le problème, crée un climat sécurisant et met le patient en situation d'autonomie par rapport à son problème. Dans ce contexte, le patient peut se saisir des suggestions apportées. Ainsi, la création de ce contexte est favorable au changement. C'est la transposition du problème sur une autre histoire qui assure ce respect de l'autre et crée ce contexte.

*On ne parle pas du patient*

Le message indirect est très puissant.

Les choses ne sont pas dites directement sur lui, mais des propos sont tenus pour un autre. Moins menacé, moins sur la défensive, le patient écoute. Il se détend. Et, pendant ce moment de détente, le thérapeute suscite sa curiosité, son intérêt.

Le patient est même alors particulièrement attentif du fait de la dissociation créée entre sa situation et l'histoire racontée. Cet état hypnotique créé est propice aux suggestions thérapeutiques. Il suffit d'observer les changements d'attitude des patients révélant cet état hypnotique: ils arrêtent soudainement de gigoter, le corps se détend, le rythme de la respiration ralentit, la pensée se pose et l'attention se fixe. En groupe thérapeutique, dans les services de pédopsychiatrie, même les enfants les plus agités et perturbateurs sont transformés, méconnaissables. Ils sont suspendus aux lèvres du conteur.

D'une certaine manière, cette attention signifie : « il y a peut être quelque chose à saisir ».

Dans cette dissociation créée par la transposition du problème, le patient se sent en sécurité car on ne parle pas de lui ...pas directement. Car il sait bien que, d'une certaine façon, on parle de lui. Et ça l'intéresse. Il ouvre encore plus ses oreilles. Il

ouvre celles qui savent écouter l'histoire, celles qui saisissent le sens global d'une histoire, celles qui sont interpellées par le côté émotionnel et sensitif, celles qui sont liées au souvenirs, bref celles de l'hémisphère droit.

Le patient garde le contrôle. Il peut à tout moment réfuter l'utilité de l'histoire, ou réfuter le rapprochement entre sa vie et certains points précis de l'histoire. Il s'engage donc en apparence peu à écouter une histoire. Le contrôle par l'hémisphère gauche que le patient garde, permet d'ouvrir la porte d'à côté, celle de l'hémisphère droit.

Il est important de garder à l'esprit combien, pour de multiples raisons, il est menaçant pour beaucoup d'entre nous de « parler de soi ». Combien les patients ont peur de parler d'eux, et surtout de leur difficulté. Ils craignent notamment de ne pas être pris au sérieux dans leur conflit. Ils craignent bien souvent l'incompréhension de l'autre, et son corollaire, le rejet.

Car ce qui les met en conflit est aussi ce qui est précieux chez eux. Ce sont leurs croyances, leurs valeurs, leurs attachements, leurs émotions. Respecter ce qu'ils estiment, ce qui fonde parfois le sens de l'existence est indispensable et crucial.

Ainsi, quand ils viennent en consultation, il est bien normal qu'ils gardent une réserve. Justement, cette réserve les aide à se préserver.

Et il est important de respecter cette couche de protection dont chacun a besoin.

Parler de quelqu'un d'autre induit de manière immédiate de la détente. Et cette détente est bien nécessaire quand on touche à des éléments si personnels, à des éléments ayant trait à leur propre vulnérabilité.

D'autant plus que dans nos sociétés la question du manque de protection est récurrente. L'individualisme est mis en avant, et l'autonomie est prônée, au détriment de la sécurité. Le sentiment d'échec nuit à la confiance, à la sécurité dans la relation à l'autre. Puisque l'autre est vécu comme juge. Comment être à l'aise en entretien, lorsqu'on a été malmené dans nos toutes premières relations d'attachement ? Comment dans ces situations se sentir en sécurité en parlant de ses fragilités ?

Au travers d'une histoire racontée par le thérapeute, le patient met un peu de lui-même, et le médecin met aussi un peu de lui-même. Ceci est aussi un gage de

confiance mutuelle. Le médecin lâche sa place de celui qui a le savoir, qui évalue, qui diagnostique. Dans le positionnement médecin malade paternaliste, le patient se sent vite jugé, restreint à un objet d'étude. Inversement, en racontant une histoire, le médecin montre qu'il peut changer de positionnement à un certain moment. Il s'expose, se dévoile. Pour Michel Kerouac, faire des métaphores demande de se faire confiance, de s'autoriser à faire des erreurs, d'oser se lancer. Ainsi, le médecin prend même le risque du ridicule, du bizarre, de l'échec. Il montre que l'on peut prendre la liberté de se décaler des attitudes habituelles attendues socialement. Le patient ainsi peut prendre inconsciemment ce message. Il peut lui-même prendre la liberté de se décaler de l'attitude sociale attendue.

Par ailleurs, si le patient n'amène pas certaines difficultés directement, c'est bien qu'elles ne sont pas conscientes. Le patient ressent et réagit mais ne peut pas toujours élaborer, penser, nommer ces difficultés. Là aussi, la métaphore trouve son intérêt. Il n'est pas obligatoire d'amener le patient à une prise de conscience de ses troubles. La résolution peut bien se faire à l'insu de sa pleine conscience.

Ainsi, le patient ne se sent pas visé personnellement. Il peut mettre de côté sa réserve naturelle.

Il se sent protégé.

Kerouac nomme et précise ces attitudes de bases fondamentales en thérapie à avoir de manière générale et plus spécifiquement pour utiliser les contes et les métaphores.

Il insiste sur l'importance d' « accueillir » le patient, définissant ce terme comme le contraire du rejet, de l'abandon, de l'indifférence. Pour lui, c'est ce qui permet au Moi de se construire grâce au contexte de sécurité de base.

Il préconise aussi de « Reconnaître ». Sous ce terme, il désigne le contraire du doute, de la honte, de la dévalorisation. Cette posture aide à apprendre à sortir de la confusion entre contrôle et gestion.

### *C'est le patient qui décide*

La pluralité de lectures possibles laisse le choix au patient. Si l'on raconte une histoire à plusieurs personnes, et qu'on leur demande de nous dire la signification selon eux de l'histoire, de ce qu'a voulu dire l'auteur, nous aurons certainement plusieurs sens différents prêtés à l'auteur. En fonction de la résonance chez l'auditeur, certains points auront plus ou moins d'importance et le sens final en sera différent.

Quand le thérapeute raconte une histoire, il peut penser à une ressource particulière permettant de résoudre le conflit. Mais, du fait de l'absence de désignation, de l'absence de rapprochement direct entre le problème du patient et celui du personnage de l'histoire, il reste un espace que le patient s'approprie. Le flou, l'imprécision, fait que le patient peut utiliser une autre solution présente dans l'histoire. Le thérapeute n'avait pas vu cette possibilité, mais le patient s'en saisit.

Même si nous racontons une histoire dans un objectif précis, ça peut être un autre élément de l'histoire qui fait effet. Nous ne savons pas toujours ce que va saisir le patient de notre histoire, de notre métaphore. Nous pouvons être surpris par ce que le patient va prendre de notre histoire.

De la même façon, un écrivain ne voit pas tous les effets de style qu'il a utilisés de manière spontanée lorsqu'il écrivait son texte. Ce sont ceux qui travaillent son texte, qui analysent la structure de son travail qui mettent en avant certaines figures de style utilisées. Ceux qui vont étudier le texte feront ressortir des idées auxquelles l'écrivain n'avait pas pensé. « Je ne savais pas que j'avais dit tout cela » peuvent dire certains écrivains en lisant les commentaires de texte se rapportant à leur livre.

### *La question de l'autonomie préservée*

Beaucoup de thérapeutes préconisent de ne pas revenir sur la métaphore, ni de l'expliquer.

En effet, Gougoud explique que faire les liens, expliquer, ce serait couper le contact avec l'imaginaire. Celui à qui on raconte l'histoire s'identifie plus ou moins au héros et de manière plus ou moins consciente. Il tisse lui-même des connections entre l'histoire et certaines parties de sa vie.

L'histoire incluant des ressources face au problème permet au patient de trouver lui-même sa solution.

La métaphore crée un processus par lequel le patient fait une découverte à partir de l'intérieur. Et c'est là sa force. Le patient ne se voit pas imposer une solution. Il la trouve en lui-même de manière autonome.

Le patient, enfant ou adulte, veut penser par lui-même. Le côté rassurant et satisfaisant d'avoir trouvé sa solution soi-même de manière autonome serait enlevé. Faire des liens d'analogie ferait perdre à l'histoire de sa puissance. Il est important de laisser la métaphore faire son travail de révéler au patient à travers le monde de la fantaisie ses propres solutions.

Une histoire « ça aide » mais « c'est le patient qui fait ». C'est ce point qui fait que les résistances sont diminuées et qui lui donne sa puissance.

Cette découverte de solution par le patient offre à la thérapie un caractère ouvert et respectueux.

En thérapie, l'histoire finit sur un élargissement du champ d'action. Une ressource est suggérée. Mais elle n'est pas obligatoire. L'histoire propose sans imposer, ouvre d'autres portes. Le choix est laissé au patient, son autonomie est respectée.

Des suggestions hypnotiques permettent au patient de trouver ses propres alternatives de l'intérieur par lui-même. Et ce ne sont que des suggestions. La souplesse fait la force de l'intervention.

Michel Kerouac (2008) relie ainsi l'autonomie au fait de se « Séparer ». En effet, en se séparant, l'enfant a à se situer différemment de l'autre sans pour autant craindre le rejet, ou l'abandon. Se séparer est le contraire de la dépendance, c'est l'apprentissage de l'autonomie. Ainsi, se séparer de l'autre, c'est reconnaître ses différences, et permettre d'apprendre de l'autre. En découvrant des choses par lui-même, de l'intérieur, l'enfant gagne en autonomie, et c'est ce qui l'aidera à accepter de se séparer de la dépendance aux adultes, de son monde de l'enfance. En

gagnant en autonomie, tout en étant reconnu dans ses points forts et dans ses difficultés, l'enfant peut se séparer du symptôme, de la croyance inutile, de l'assuétude. Il est donc primordial de maintenir un cadre sécurisant tout en privilégiant et respectant le choix de l'autre, et de reconnaître son autonomie, son libre-arbitre.

Il en va de même avec les adultes en thérapie. En découvrant par lui-même les solutions à ses problèmes, le patient adulte gagne en autonomie, et en confiance face aux autres problèmes à l'avenir. Il n'est pas dépendant à son thérapeute.

### **b) La mise à distance de l'émotion**

Quand c'est l'autre, on accepte beaucoup mieux les critiques.

Nous pouvons citer l'exemple des fables de La Fontaine. Nous sommes tous loup ou chien, ou tortue, ou cigale, ou fourmi à nos heures, mais nous ne nous sentons pas visés, et pourtant la morale peut dans certains cas jouer son rôle de rectificateur de comportement.

La publicité « Le parisien, mieux vaut l'avoir dans le journal » illustre de manière frappante ce phénomène. Dans cette publicité, il est montré des incivilités arrivant régulièrement dans les lieux publics où la personne agissant passe de manière anonyme. Ce message est extrêmement agressif, et passe au cinéma. Il est donc vu par un grand nombre de personnes ayant probablement agi de cette manière. Et pourtant, chacun pense que c'est plutôt l'autre. Personne ne se sent vraiment visé. L'autre, c'est toujours pire. Le processus de message indirect a ce caractère très ingénieux qui fait que la personne s'approprie le message sans se sentir visée en quoi que ce soit. Les pires messages peuvent être passés tout en douceur.

Dans le film *La femme du boulanger*, dont la mise en scène et les dialogues sont réalisés par Marcel Pagnol (1938), la dernière scène l'illustre joliment. Le boulanger utilise intuitivement la force d'un message indirect. A la fin de la pièce, lorsque sa femme est rentrée à la maison après une escapade amoureuse, il ne lui fait aucun reproche. Bien plus forte est la fameuse tirade qu'il lance à son chat parti lui aussi. L'impact est d'autant plus important que le message n'est pas adressé visiblement à

sa femme. Elle est d'autant plus peinée qu'elle ne se sent pas agressée. Nous notons aussi à quel point le boulanger est insultant. De manière indirecte, l'agressivité du contenu du message, des propos, peut être plus forte. Nous pouvons dire plus de choses, même l'indicible. Jamais le boulanger ne pourrait lui dire cela directement sans déclencher une dispute. Et là, le contraire se produit. La femme du boulanger s'en veut, est peinée, en même temps qu'elle prend conscience de l'affection de son mari.

Ces quelques phrases adressées que le boulanger adresse à son chat montrent bien l'intérêt du message indirect :

« Ah ! Te voilà, toi ? (A sa femme.) Regarde la voilà la Pomponnette ... Garce, salope, ordure, c'est maintenant que tu reviens ? Et le pauvre Pompon, dis, qui s'est fait un mauvais sang d'encre pendant ces trois jours ! Il tournait, il virait, il cherchait dans tous les coins...Plus malheureux qu'une pierre il était... (A sa femme.) Et elle, pendant ce temps là avec son chat de gouttières... Un inconnu, un bon à rien...Un passant du clair de lune...Qu'est-ce qu'il avait, dis, de plus que lui ? » (1938, p. 177-178).

Grâce à cette mise à distance de l'émotion, nous pouvons aborder des questions cruciales. Nous pouvons parler d'histoires abandonniques, de sentiment de jalousie, de rejet, de pulsions sexuelles honteuses...L'indicible peut être abordé.

### **c) Le sentiment de partage**

Le sentiment de solitude face au problème est remplacé par un sentiment de partage. Le patient entend une histoire qui lui ressemble. Il s'aperçoit que d'autres peuvent avoir des problèmes similaires au sien.

Le patient n'est pas, comme il le croit souvent, seul face à son problème. Ce n'est pas lui qui est incompetent. Ce n'est pas lui la cause du problème.

D'autres ont été confrontés à des difficultés similaires, ont trouvés certaines solutions ensuite.

Ce partage est déjà, en soit, un pas thérapeutique. Un soutien social permet de se sortir d'une stigmatisation négative, d'une culpabilité, d'une dévalorisation. La lutte contre le symptôme peut disparaître et laisser place à la lutte pour faire face au symptôme.

Mais lorsque nous racontons une histoire à quelqu'un, nous créons aussi un moment de partage. C'est-à-dire que la relation thérapeutique, à ce moment, est chargée d'émotion, du patient mais aussi du thérapeute. Le thérapeute donne de son émotion personnelle quand il raconte son histoire. C'est une condition requise pour que la métaphore soit opérante. Pour cela, le thérapeute a été touché au préalable. C'est alors, dans et à partir de son émotion, qu'il peut raconter une histoire qui touchera le patient. Ce partage d'émotion n'est pas un unique et même sentiment, mais au contraire, partant de l'émotion de l'un et de l'autre, qui va toucher l'un puis l'autre, on crée ensuite quelque chose ensemble.

### **3/ L'utilisation de l'hypnose**

Comment utiliser la métaphore dans le processus thérapeutique ?

Ce n'est pas tout de construire une métaphore. Encore faut-il que le patient l'adopte et se l'approprie.

Il reste la question du quand et du comment. A quel moment la métaphore sera opérante ? Comment préparer un cadre propice ?

L'hypnose apporte ici des éléments de réponse qui aident le thérapeute à s'ajuster pour augmenter l'état réceptif du patient.

#### **a) La dissociation**

La dissociation métaphorique est l'état dans lequel le patient, captivé par le contexte métaphorique, se projette dans l'histoire. Tout en sachant qu'à un niveau, il est ici et maintenant, et qu'à un autre niveau, il est ailleurs et dans un autre temps, il s'imagine dans cet ailleurs. Le mouvement spatio-temporel s'effectue à travers des juxtapositions qui peuvent être utilisées.

La stratégie du conteur est d'aider la personne, à travers la métaphore, à capter des messages inconscients et à les réassocier.

L'intonation, le mystère, « il était une fois » « dans un pays lointain » favorise la dissociation entre « la réalité immédiate et un ailleurs lointain et autonome » comme l'exprime Michel Kerouac (2008).

Ce sont des introductions magiques qui abolissent le temps et l'espace, qui mobilisent l'attention. Elles transportent le patient dans l'ailleurs de l'imaginaire.

Les moments de suspense, de mystère, favorisent cette dissociation. Le conteur a l'art de marquer les moments de tension, de faire des pauses.

Il s'agit de captiver l'auditeur. Pour cela, il est dit que suivant le lieu d'où l'on parle en soi, on touche le même lieu chez celui qui écoute. Si la parole émane de notre peur, elle réveille la peur chez l'autre. Si elle vient de notre tendresse, l'autre ne se sentira pas menacé. Il pourra s'ouvrir. Et ceci est simplement ressenti, transmis par le langage infra verbal. D'où l'importance de la présence du corps du conteur, de ses mouvements, de son regard, de la musique de sa voix. Le conteur sait amener lentement et progressivement son histoire, préparer l'auditeur, le conditionne pour augmenter son attention. Il sait l'importance due à cette attente, et sait choisir le moment où les choses attendues sont dites.

Ainsi, le thérapeute, comme le conteur sait raconter une histoire, sait créer un contexte relationnel. Pour faire passer un message, le thérapeute est attentif à son interlocuteur. Il ne doit évidemment pas se précipiter. Il est attentif à la relation qui se noue. A travers les signes infra verbaux du patient, à travers ce que le thérapeute ressent aussi, que ce soit un flottement, une respiration, une détente corporelle, il va créer, développer l'état dissociatif nécessaire pour une bonne réception du message. Il prépare et attend le moment précis où ce qu'il va dire va prendre sens.

Il est attentif à observer, à créer, et à saisir ce moment précis qui unit deux êtres à un instant donné. Parfois, une impalpable vibration sonore le signifie. Gougoud (2009, p.12) parle de « ce fil invisible qui unit deux regards, deux esprits ».

A ce moment, le thérapeute peut se caler sur le rythme respiratoire du patient et amplifier son accordage sensoriel comme il le sera décrit par la suite.

Le message métaphorique, si l'objectif visé par le thérapeute est pertinent, sera efficace.

### **b) La surprise et le rire**

Utiliser le choc et la surprise constitue un moyen privilégié de faire passer une suggestion à la faveur d'une sidération.

Raconter une histoire, ou faire une métaphore, au cours d'un entretien, sans faire de lien avec le problème du patient n'est pas habituel. Plus surprenantes encore sont les conduites métaphoriques. Quand le thérapeute se met à bouger dans son bureau. Stéfano Colombo, psychiatre suisse les exerce couramment avec succès. Il préconise leur utilisation mettant en avant que le passage par le corps, par le jeu reste ancré de manière plus forte. D'autant plus que l'on fait alors intervenir le patient. Il est actif dans la thérapie au sens propre du terme.

La participation concrète et active du thérapeute et du patient introduit du mouvement, de la dynamique, de la vie dans la thérapie.

Par exemple, il propose de jouer la métaphore de la marche. Elle peut être parlée dans différents objectifs. Elle illustre du patient notamment la réussite dans les apprentissages, le courage de se relever après un essai raté, la non conscience de nos propres compétences. Mais, elle peut être aussi jouée, et fait alors intervenir le patient. Stéfano Colombo, au cours d'une conférence à Nantes, racontait qu'il se met au milieu du bureau, debout et dit à son patient qu'il est un extra terrestre venu de la planète mars. Il a été missionné par sa communauté. Il doit comprendre et revenir pour leur expliquer comment les humains marchent. Il dit au patient à quel point il trouve fantastique ce savoir. Quelle technique ! Il dit avoir beaucoup observé mais ne pas comprendre comment ce phénomène est possible. Malgré ses observations, il croit comprendre mais n'arrive pas à le mettre en pratique. Il demande au patient de lui apprendre. Là, le patient généralement étonné et surpris, rigole et participe avec bonne volonté. Il explique le fait de lever un pied, le poser, d'abord le talon, la jambe qui porte le poids du corps bien en équilibre... Là commence une longue explication. L'extraterrestre applique sur mesure les consignes mais n'y arrive toujours pas. L'humain, le patient ne comprend pas ce qu'il se passe. Il s'aperçoit qu'il ne sait pas comment il fait ce qu'il fait tous les jours si facilement. Il prend

conscience de la complexité incroyable d'un geste qu'il fait machinalement. Et pourtant l'apprentissage a été long. Non pas que ça a été facile. Mais au contraire. Et on oublie facilement nos savoirs même ce qui a été appris de la manière la plus laborieuse. Et il saurait même plus expliquer. Le message sous-jacent est cette prise de conscience des ressources propres.

Et l'extra terrestre ne peut marcher qu'à partir du moment où il accepte d'être un moment en déséquilibre. Il y a dans la marche et on ne s'en aperçoit même pas un moment où l'on est en équilibre ni sur la jambe avant, ni sur la jambe arrière. Il faut un moment où l'on se lance, où l'on n'a plus de prise de contrôle. Sinon, il n'y a pas de pas. C'est aussi donc une métaphore du processus d'apprentissage qui nécessite un moment de non savoir, de lâcher prise pour accéder à une autre position, pour avancer.

Le fait de jouer les choses surprend le patient, et peut le faire rire. Par ailleurs, jouer est quelque chose que tout le monde sait faire. Jouer ne demande pas des efforts intellectuels mais demande la capacité à retrouver l'enfant en soi. On demande au patient quelque chose de naturel alors qu'il s'attend peut être à des explications complexes. C'est aussi une manière de montrer au patient avec certitude ses propres capacités. Il est alors plus accessible au fait de relativiser le problème, c'est-à-dire de la voir dans un autre cadre de référence. Toute l'inquiétude entourant et formée autour du problème est déjà désamorcée.

Le patient pense que ce que dit le thérapeute n'a rien à voir avec son problème ; il est étonné. Son thérapeute est farfelu. Il écoute attentivement et fait marcher son imaginaire. Il attend le dénouement et se laisse surprendre par sa propre émotion qui surgit. Il est surpris par le côté non conventionnel. Le terrain est propice pour la suggestion thérapeutique.

Le côté pas sérieux, fantaisiste donne de la puissance au message. La suggestion, le recadrage, viennent là où le patient ne l'attend pas. Le sérieux naît du rire, du jeu. Le nouvel apprentissage naît de la fantaisie. Le réel naît de l'imaginaire. Le patient ne s'y attend pas, et pourtant il renoue avec des anciens et des familiers plaisirs. Marcelli (2000) a étudié ce qui relève de la surprise dans les toutes premières interactions mère bébé et comment cette surprise tient une place organisatrice dans

le développement de la psyché humaine. La connaissance l'un de l'autre, les découvertes de soi, de son corps, et du reste du monde sont faites à travers les jeux de surprise, de rire.

Les toutes premières interactions mère bébé sont imprégnées de jeux impliquant la surprise. Dans les jeux de chatouilles, la petite bête qui monte, le coucou, le cache-cache, les jeux d'imitations et de mimique, il y a une montée tensionnelle jusqu'à un moment de libération. Le jeu introduit un moment d'incertitude. La maman, à travers un rythme, un bruit, une mimique, crée un moment d'accordage avec son enfant. Elle répète les mêmes mouvements, les chatouilles aux mêmes endroits. Puis, progressivement, elle introduit des variations. Elle crée de l'attente. Et la surprise arrive lors d'un changement brutal de rythme, de mouvement au moment où on ne l'attend pas. La chatouille arrive avec surprise. L'enfant est « touché », il est « eu ». Il « se laisse avoir » avec grand plaisir. Le jeu peut se répéter indéfiniment. La surprise a toujours lieu, parfois exactement au même moment. Parfois, la maman amène un changement. L'enfant, qui croyait connaître le déroulement, savoir exactement quand il allait se faire surprendre, est à nouveau étonné. Soit la chatouille arrive avant, soit elle n'arrive pas quand il l'attendait. La surprise peut être permise mais dans la confiance et la sécurité de la relation.

C'est un moment de partage émotionnel. L'enfant découvre le plaisir de partager un moment émotionnel, un sentiment. Tolérer une surprise nécessite un moment d'abandon de soi qui permet l'irruption surprenante de l'autre en soi. Et c'est une phase très importante pour le développement de l'enfant et de sa relation à l'autre. C'est au moment où l'autre fait irruption en soi que le sujet peut se différencier et prend pleinement conscience de lui-même. La surprise s'accompagne toujours d'un envahissement émotionnel qui inonde la personne. La surprise déstabilise un état antérieur, fait jaillir le doute et l'incertitude et ouvre des perspectives nouvelles.

En entretien, un moment fortement thérapeutique est celui où le patient se surprend lui-même.

Pour Michel Dufour (1999), la surprise désorganise le mental conscient de l'auditeur en le déjouant afin d'ouvrir les portes de son imaginaire. Cela permet au thérapeute d'accéder à l'inconscient de la personne, et de prendre contact avec ses ressources. Si la personne peut tolérer un moment de confusion, c'est-à-dire un moment où le mental est impuissant et ouvert, alors elle est disposée à recevoir l'enseignement d'une histoire. Elle est disponible au changement. Milton Erickson, dans ce sens,

utilisait toutes sortes de stratégies pour déjouer le mental conscient des gens, pour briser leurs schémas mentaux rigides.

Stefano Colombo le dit ainsi joliment : « seule la surprise est prise ». Ce qui reste après un entretien est ce qui l'a étonné ; c'est le bizarre.

Le rire a des effets libérateurs. Rire de soi, rire d'un évènement douloureux vécu apporte l'idée du recadrage relativisant le problème. Ce n'est « pas si grave ». Ce qui apporte déjà un soulagement profond. Permettre au patient, au cours d'un entretien, de rire de son symptôme, ou d'un comportement vécu douloureusement est déjà thérapeutique en soi.

Ce n'est pas nier le problème. C'est pouvoir le voir autrement, sous un autre angle, ou avec plus de distance. Ceci permettra de réagir ensuite différemment, d'adapter autrement le comportement face au problème. Et notamment, ce qui sera diminué sera l'émotion négative liée à ce problème.

Même après un deuil, on sait que l'on a besoin de rire ensemble autour de certains souvenirs. Dans de tels moments émotionnellement chargés, il convient d'évacuer d'une certaine façon la tension.

### **c) L'accordage sensoriel**

En s'accordant sensoriellement avec le patient, on augmente l'effet hypnotique.

L'accordage sensoriel avec le patient se situe au niveau verbal et au niveau non verbal.

Il y a l'importance du non verbal dans la narration.

Le thérapeute aura repéré au préalable les indices verbaux et non verbaux et aura ainsi défini le canal sensoriel principal du patient. Son histoire prendra en compte ces éléments.

L'observation tout au long de l'entretien des signes infra verbaux du patient permettra au thérapeute de s'ajuster au fur et à mesure à l'état du patient.

Heureusement, cet accordage se fait en partie inconsciemment, intuitivement. On se surprend parfois, en entretien, mais dans la vie quotidienne, à avoir la même posture

que l'interlocuteur, à avoir le même rythme respiratoire, voire à prendre les mêmes expressions langagières.

En hypnose, le thérapeute y prête une attention toute particulière afin que la patient puisse se mettre en contact avec des sensations, des émotions, avec son imaginaire de manière plus profonde. L'intérêt est aussi de pouvoir détecter un moment où le patient sort de l'histoire afin de mieux s'ajuster. Ou au contraire, si le patient semble particulièrement sensible à un mot, une phrase, le thérapeute pourra plus continuer, développer, enrichir son propos dans ce sens, et saisira le moment pour une suggestion.

On peut aussi ici faire le parallèle entre une mère et son bébé qui sont chacun dans le mimétisme de l'autre. L'ajustement maternel à l'émotion de son bébé se fait aussi intuitivement.

Michel Kerouac (2008) développe ces façons de voir les indices et de les utiliser. Il avance que « la communication non verbale est le véhicule porteur de la métaphore. Elle accentue son implantation dans l'imaginaire du client. Plus le non verbal est ajusté au client, plus la métaphore risque d'être efficace ».

#### *La synchronisation en communication non verbale*

La synchronisation non verbale passe par l'observation de différents signes infra verbaux comme la respiration, le regard, la voix, la transpiration, les mouvements.

Il s'agit d'accompagner les gestes du patient.

Il s'agit aussi d'être attentif aux signaux envoyés par le patient durant les échanges.

Il s'agit d'observer l'autre pendant qu'on raconte l'histoire, d'observer ses réactions. Entre-t-il dans l'histoire ? Peut-on insister sur certains éléments ? Faut-il en changer d'autres ?

Il s'agit là d'être attentif aux changements de ces indices au cours de l'entretien. Par exemple, on peut noter un changement de timbre de voix, un ralentissement du rythme respiratoire, une peau qui rougit, le regard qui se fixe, l'œil devient vitreux, les clignements de cils se font moindres, le réflexe de déglutition s'active...le ralentissement idéique, les modifications des traits du visage, des éventuels tremblements.

Nous pouvons regarder aussi l'expression globale, le tonus musculaire, la position. Il s'agit de savoir détecter et de s'ajuster à ces indices. Cet ajustement a un rôle important dans l'établissement du contact et le rapport thérapeutique.

Ainsi quand un patient est particulièrement angoissé en début d'entretien, les signes infra verbaux montreront la baisse de l'anxiété puis l'apaisement au fur et à mesure. Le thérapeute peut aider le patient à se calmer rien que par le ton de sa voix, par son rythme respiratoire.

Pour reprendre la parole, ou couper quelqu'un lancé dans un tirade « négative », s'aider de l'infra verbal et du rythme respiratoire aide à reprendre la parole sans que le patient se sente coupé. S'il se sent coupé, il ne se sentira ni entendu ni compris et n'écouterà pas en retour. Il cherchera une seule chose : reprendre la parole pour se faire comprendre. Ainsi, il est important parfois d'arrêter un flux de parole inutile qui fait monter l'angoisse et les émotions négatives. Mais il est important de ne pas arrêter le contact relationnel en même temps. Sinon, le patient sera obligé de reprendre de plus belle sa tirade pour se faire entendre.

### *Le canal sensoriel*

Le thérapeute, à travers l'observation du patient, pourra faire son diagnostic sensoriel, c'est-à-dire déterminer quel est le canal sensoriel que le patient privilégie. Les classifications sont plus ou moins élargies. Nous pouvons retrouver globalement ces 9 différents canaux :

Visuel

Auditif

Tactile

Kinesthésique (« j'exerce de la pression sur eux »)

Olfactif « je ne le sens pas bien »

Gustatif

Vestibulaire (sens de l'équilibre)

Cénesthésique (sensations corporelles internes, la « boule dans la gorge », « les picotements dans les mains »)

Proprioceptif, sensibilité des ligaments liés à l'ossature, aux muscles (« je me sens comme si je faisais de la plongée », « je sens le contact du ballon sur mon pied »)

Il est dit que chaque personne s'exprime sur un mode neurosensoriel de manière privilégiée. Sa relation au monde est imprégnée de ce mode préférentiel pour les trois niveaux, intellectuel, affectif et corporel.

Nous pouvons faire le diagnostic à partir des indices verbaux et non verbaux, c'est-à-dire sur le langage, le comportement et l'orientation du regard.

Les indices verbaux sont décelés en prêtant attention aux expressions de la personne. Par exemple, si une personne répète « je vois ce que tu veux dire », « tes propos m'éclairent », « je suis dans le noir »..., nous pouvons nous orienter vers le canal sensoriel visuel.

De nombreuses expressions peuvent être notées ainsi au cours de l'entretien, puisque la personne s'exprime ainsi spontanément. « J'entends tes propos », « je ne sens pas cette personne fiable ».

Lorsque l'une personne décrit un souvenir, elle insistera naturellement sur sa modalité privilégiée. Par exemple, ça pourra être des odeurs, de fleurs, de gâteaux, d'un doudou, d'un animal. Ça pourra être une sensation physique, une caresse, la douceur du vent sur le visage, la sensation du sable sous les pieds, la chaleur du soleil, l'enveloppement de l'eau.

Ce mode de communication pourra ensuite être réutilisé pour parler le même langage que le patient.

### *La communication multiniveaux*

Nous partirons d'un exemple de Milton Erickson rapporté par Sidney Rosen (1986) pour expliquer ce qu'est la communication multiniveaux. Milton Erikson rapporte une histoire personnelle de sa jeunesse. Il devait travailler un été pour financer ses études et vendait des livres.

« J'arrivais dans la cour d'une ferme vers cinq heures, et demandais au fermier si cela l'intéressait d'acheter des livres ; il me répondit : « Mon garçon, je ne lis pas ; je n'ai pas besoin de lire. Je m'occupe seulement de mes cochons. »

« Est-ce que ça vous ennuie que je reste auprès de vous pour parler pendant que vous donnez à manger aux cochons ? »

« Non, répondit-il, parle donc, mon gars, tu n'en seras pas plus avancé. Je n'ai pas l'intention de me soucier de toi ; je suis assez occupé à nourrir mes cochons. »

Et je commençai à parler de mes livres. Comme j'avais été élevé dans une ferme, je ramassai sans réfléchir quelques brindilles par terre, et me mis à gratter le dos des cochons tout en leur parlant. Le fermier me regarda faire, s'arrêta et me dit : « Quelqu'un qui sait gratter le dos des cochons d'une façon qui leur plaît, c'est quelqu'un que j'ai envie de connaître. Reste donc dîner avec moi ce soir, tu peux aussi dormir ici, et je vais t'acheter tes livres. Tu aimes les cochons. Tu sais les gratter de la façon qui leur plaît. »

Milton Erickson n'a pas volontairement cherché à atteindre le fermier en grattant ainsi les cochons. Par contre, il a observé un meilleur contact avec le fermier grâce à un simple geste qui reflétait au fermier une familiarité. Milton Erickson apprenait beaucoup de l'observation qu'il faisait autour de lui.

De cet épisode, nous pouvons retirer l'importance de la communication paraverbale autant que verbale. Nos gestes peuvent être étudiés et utilisés afin de faire passer un message.

#### **d) Le recours à des images**

Grâce au recours à des images, le pouvoir évocateur est beaucoup plus important. Une image peut évoquer des émotions différentes selon les personnes et évoquer des représentations condensées et riches.

En évoquant une image, on peut donc parler de beaucoup de choses à la fois.

Et sans que, ni le thérapeute, ni le patient, ne sache de quoi il s'agit exactement.

Sans qu'aucune des deux parties ne fasse l'analyse de ce qu'il se passe.

Sans élaborer des liens et des rapprochements avec son problème, le patient est en contact directement avec ses représentations. Sans savoir le sens des images, il peut jouer avec. Le pouvoir évocateur est le fait qu'en racontant une scène, en disant un mot, en faisant un geste, diverses expériences, sensations, émotions, vont être

réveillées. Le thérapeute peut toucher une représentation sans en connaître le sens, sans savoir ce qu'il a touché véritablement.

Et c'est ainsi qu'en parlant par métaphore, on peut amener le patient à un mieux être. De plus, lorsque l'on parle d'un problème, le patient est persuadé de ne pouvoir s'en sortir, et qu'il n'existe pas de solution. Lorsque l'on passe à la métaphore, l'idée de solution, de changement est incluse dans cette transposition. Ainsi, la métaphore est aussi particulièrement intéressante quand la situation du patient contient des problèmes qui sidèrent le thérapeute et paralysent sa capacité de penser. Passer par la métaphore permet alors de relancer la recherche de solution, le dynamisme du thérapeute.

C'est aussi ainsi qu'en jouant avec un enfant, on peut construire une histoire thérapeutique. L'enfant nous guide.

### **e) la relation thérapeutique**

La bienveillance et la qualité de la relation thérapeutique paraissent aller de soi et être évidentes. Pourtant, beaucoup de choses sont transmises inconsciemment et notamment cette bienveillance. Lorsque le patient se sent entendu, respecté, il pourra bénéficier de la relation d'aide. Quoi qu'on lui envoie ensuite comme message sous jacent contenu dans notre bagage théorique qui fonde nos interventions, si le patient est en confiance dans une perspective de changement positif, il pourra s'en saisir. C'est la collaboration qui est prépondérante dans la relation d'aide.

En effet, quoi qu'on dise, quelle que soit notre orientation psychothérapeutique, certaines études récentes montrent que le patient se saisira de la séance en cas de relation thérapeutique de qualité. Yves de Roten (2001) notamment a beaucoup travaillé sur cette question de l'alliance à travers des études. Ils montrent que la qualité de l'alliance thérapeutique est le prédicteur le plus robuste du succès de la thérapie. Dans ce terme subjectif, l'élément central est la collaboration qui repose sur deux mécanismes interpersonnels principaux : la négociation et la mutualité.

La négociation fonctionne comme un « accordeur » des attentes, des perceptions et des actions des partenaires. La négociation concerne l'aspect technique.

La mutualité concerne l'accordage affectif dans le lien intersubjectif. La mutualité concerne l'aspect relationnel.

Ces études montrent aussi que c'est la capacité de changement du thérapeute, en cas de crise relationnelle, qui est prédictif de réussite dans la thérapie. En fait, quelque soit l'orientation du thérapeute, s'il est capable de remise en question et de changement de stratégie, le patient collaborera. Des études récentes ont cherché à estimer la qualité relationnelle, la qualité de la collaboration. Il y a des moments, pendant la thérapie, où la collaboration s'étiolle. C'est la façon dont le thérapeute et le patient vont gérer une crise qui sera prédictif d'aide ou non.

L'essentiel transmis est cette confiance en l'autre et en ses capacités ainsi qu'en soi et en ses propres interventions. Erickson avait une confiance forte et inébranlable en les ressources humaines. Cette confiance était le socle de ses actions thérapeutiques.

On s'appuie en thérapie sur la collaboration, sur la qualité relationnelle qui transmettra au patient une croyance et une énergie nouvelle. Il y a une grande force humaine contenue dans le lien de qualité, rendant le changement possible.

C'est peut être ce que Michel Kerouac appelle transmettre : par son autorité intérieure, Transformer, par la Transduction biologique sa Transcendance. C'est le contraire de l'immanence.

#### **f) L'utilisation des valeurs, des croyances, des ressources du patient**

La pluralité de lecture d'une même histoire par plusieurs personnes a un versant positif en thérapie. Le patient peut trouver dans l'histoire un sens caché utile pour lui que le thérapeute n'avait pas forcément pressenti. Ceci est possible en cas d'alliance thérapeutique forte. Le thérapeute peut aussi raconter une histoire avec le patient, le faire intervenir. Nous voyons ici l'importance d'observer attentivement les réactions du patient. Car c'est le patient qui va nous montrer où aller dans notre histoire. Le patient nous guide.

*Ainsi, je jouais à la pâte à modeler avec une petite fille âgée de 6 ans. Elle met en scène une sorcière avec des monstres qui veulent prendre le pouvoir. Il y a le « mauvais pouvoir » et le « gentil pouvoir », qu'elle se met à sculpter d'elle-même. Il y a une princesse. Si la méchante sorcière prend le pouvoir, la petite fille me dit que ce sera la destruction, la fin du monde, la méchanceté s'étendra sur tout le royaume. Elle me décrit une fin effrayante. J'essaie donc de tester si une solution peut être trouvée. Je tâtonne, teste plusieurs solutions mais, à chacun de mes essais, la petite fille me répond négativement par une explication à chaque fois catégorique et inattaquable. Le mauvais pouvoir est très puissant. Il contamine tout. Il veut diriger le monde, tout détruire et tuer sur son passage. Je vois que ce mauvais pouvoir est bien récalcitrant, il ne se laissera pas dompter ainsi. Puis, je pense à l'histoire de Kirikou, histoire bien connue des enfants. Je pense à ce que m'a dit cette petite fille « je suis malheureuse car mon papa est mort ». « Ce n'est pas juste, je n'avais rien fait, j'avais quelques jours ».*

*Et je lui demande si elle connaît l'histoire de Kirikou. Elle me dit bien sûr que « oui, elle connaît ». Elle me dit que « Kirikou va sauver son village de la méchante sorcière ». Je lui demande si elle se souvient de la réponse à la sempiternelle question lors du dessin animé : « Pourquoi la sorcière est-elle si méchante ? »*

*Et à mon grand étonnement, elle ne se souvient plus de la réponse. Alors je lui demande si elle veut que je lui rappelle. Elle le veut. Je lui rappelle donc. Karaba, la sorcière, a mal. Elle a une épine dans le dos. Et je lui montre où avec les mains, exactement à l'endroit où elle ne peut l'enlever elle-même, l'endroit où les deux mains ne se rejoignent pas.*

*La petite fille est très intéressée. Elle rajoute que quand Kirikou lui enlève son épine dans le dos, la sorcière retourne dans le village et peut alors trouver son prince. Et elle a voulu que l'on joue tout dans les moindres détails avec les personnages en pâte à modeler. A tel point que l'histoire n'a pas été finie en une séance. Cette petite fille a un potentiel grand imaginaire et peut être que d'autres problèmes ne sont pas réglés dans cette histoire. Mais elle a probablement tiré de cet échange un certain soulagement. Car son problème de méchant pouvoir n'est pas réapparu. Et elle était particulièrement pressée d'expliquer l'histoire de Karaba la sorcière à sa maman. Sa maman a probablement mal aussi. L'histoire peut aussi bien concerner la dépression de la maman. Les réponses peuvent être aussi opérantes au niveau*

*transgénérationnel. Les troubles du caractère de cette petite fille peuvent aussi bien être en lien avec une dépression maternelle.*

*Cet échange illustre le fait que la réponse doit coïncider avec la problématique et que si elle ne coïncide pas, ou si le patient ne prend pas l'élément, il nous le dira. Ou nous le verrons par des signes infra verbaux.*

*Et c'est aussi très bien de ne pas avoir de réponse tout de suite aux conflits. Cela montre aussi que ce conflit est difficile à résoudre et qu'il est normal que la personne bloque ainsi. Cela met le conflit en avant et non l'incapacité de la personne à résoudre son problème.*

Voilà comment les enfants peuvent très simplement nous guider dans nos histoires. Erickson raconte ainsi comment il se fait guider par les patients en thérapie. Il raconte qu'un jour, il voit dans un pré un cheval qui semble perdu. Erickson l'a amené sur le chemin et l'a reconduit chez son propriétaire. Celui-ci a demandé à Erickson comment il a pu savoir qu'il était propriétaire du cheval. Erickson a répondu qu'il ne savait pas. C'est le cheval qui connaissait le chemin. Erickson l'a suivi. Il n'a fait que le reconduire sur la route lorsqu'il s'éloignait pour aller brouter l'herbe des prés.

## **CHAPITRE 4 : CREER LE REEL : DE LA LINGUISTIQUE AU CONSTRUCTIVISME**

Nous exposerons d'abord de manière synthétique la théorie lacanienne concernant la métaphore et son rapport avec l'inconscient, théorie qui a été influencée par les nouvelles conceptions linguistiques apportées par Ferdinand de Saussure.

Puis, nous exposerons une théorie, un peu moins connue en Europe, émise par des linguistes cognitivistes américains, construite plus tardivement, donnant une base théorique éclairant le pourquoi de l'efficacité pratique de l'outil métaphorique.

Ce sont, en effet, Lakoff et Johnson qui, à partir de l'étude du langage, en prêtant une attention minutieuse aux mots que l'on utilise, vont démontrer comment notre représentation de la réalité est construite à partir de métaphores. Et nos actes quotidiens sont conditionnés par ces métaphores qui leur donnent leur sens. Il y a des métaphores propres aux cultures, comme par exemple « le temps, c'est de l'argent », et des métaphores plus individuelles, transmises par la familles, ou issues de l'expérience propre de la personne comme « dans la vie, il faut se battre pour parvenir à ses fins ». Ces métaphores nous permettent de penser, et donc d'agir, et ce sans même que l'on s'en aperçoive. Ces métaphores nous aident à penser, à agir, à comprendre ce qui nous arrive, ce que nous percevons. Mais parfois ces métaphores nous enferment, sont source de conflits, et c'est là que la pathologie, la souffrance surviennent. Ce que nous cherchons à montrer, c'est qu'en créant des métaphores nouvelles, nous pouvons, en tant que thérapeutes, changer en partie la construction du monde du patient, changer des représentations, et ainsi l'aider à se libérer d'une représentation dysfonctionnelle. Encore faut-il que le patient se l'approprie, que la métaphore nouvelle fasse sens pour le patient, soit opérante et entraîne par exemple un recadrage. Pour cela, nous ne pouvons nous passer d'une relation de qualité. Il faut au préalable « préparer le terrain », s'affilier avec le patient, et surtout faire surgir l'émotion. Nous avons vu dans le chapitre précédent comment utiliser une métaphore qui « parle aux patients », comment passer par ses canaux sensoriels, utiliser ses propres valeurs. Parfois, la métaphore naît d'elle-même dans la relation, parfois c'est le patient qui la crée, et le thérapeute voit qu'elle peut être

réutilisée. L'objectif est d'aider à modifier les représentations qui bloquent, que l'on a préalablement cerné, et essayer de modifier la métaphore qui structure l'action en la remplaçant par une autre métaphore.

Ainsi, Lakoff et Johnson se rapprochent des théories constructivistes qui parlent de la réalité comme une construction. Ces théories remettent en question la réalité comme quelque chose de seule et unique et la remplacent par des réalités que chaque homme, en fonction de son histoire personnelle et familiale, de sa culture, de son lieu de vie, se construit. La vision du monde d'une personne étant enfant n'est plus la même que celle étant adulte. Et pourtant ce n'est pas le monde qui a changé, ou pas seulement, mais c'est bien la vision du monde qui a changé, c'est bien le regard de l'adulte qui est différent de celui de l'enfant.

La question en thérapie est alors « Comment changer ce regard ? ».

## **1- La métaphore et la théorie psychanalytique**

Dans cette partie, nous exposerons d'abord le point de vue théorique lacanien qui a accordé une place centrale à la métaphore et à la métonymie. Cette présentation risque de paraître rébarbative mais est nécessaire pour que nous puissions mettre en avant les apports amenés par Lacan. Et nous pourrons ensuite développer des critiques concernant cette théorie. Nous verrons alors sur quels points les courants freudien et ericksonien divergent de la théorie lacanienne.

### **a) La métaphore et la métonymie : quelques points théoriques**

*« L'inconscient est structuré comme un langage »*

Lacan, dans une volonté d'intégration des sciences humaines, applique la linguistique structurale à la psychanalyse. Il revisite la théorie freudienne à la lumière de la linguistique.

Il assimile les mécanismes inconscients à ceux du langage. Il met en évidence dans l'analyse ce qui pour lui relève du caractère primordial du signifiant.

## *La primauté du signifiant*

Dans le séminaire de Jacques Lacan (2 mai 1956, p. 250), nous retrouvons la place centrale accordée au signifiant :

« D'habitude, c'est toujours le signifié que nous mettons au premier plan de notre analyse, parce que c'est assurément ce qu'il y a de plus séduisant, et c'est ce qui au premier abord paraît être la dimension propre de l'investigation symbolique de la psychanalyse. Mais à méconnaître le rôle médiateur primordial du signifiant, à méconnaître que c'est le signifiant qui est en réalité l'élément guide, non seulement nous déséquilibrons la compréhension originelle des phénomènes névrotiques, l'interprétation des rêves elle-même, mais nous nous rendons absolument incapables de comprendre ce qui se passe dans les psychoses ».

Lacan (*l'instance de la lettre dans l'inconscient*, 1957, p. 264) appuie son propos sur un vers de Victor Hugo tiré de *Booz endormi* :

« Sa gerbe n'était point avare ni haineuse ».

A travers ce vers, il analyse les caractéristiques de la métaphore, qui pourtant n'en est pas une, et démontre le rôle primordial du signifiant.

Lacan affirme qu'il y a identification et non comparaison.

Une gerbe ne peut être qualifiée de tels attributs destinés exclusivement aux humains. Ce sont les connexions lexicales qui permettent cette phrase. Ici, la signification est créée grâce à la syntaxe, à l'ordre primordial du signifiant. Pour Lacan, la métaphore n'est pas possible chez l'animal car il n'y a pas, dans ses formes de communication, de syntaxe, ni d'articulation des signifiants entre eux.

La position sujet du signifiant « gerbe » domine par rapport au signifié. Cette position sujet de « gerbe » contient une similarité avec la position sujet de Booz. C'est cette position sujet qui permet d'assimiler « gerbe » à Booz, de caractériser « gerbe » par un terme caractérisant habituellement un être humain. Ici, c'est la position sujet qui fait métaphore.

Dans *l'instance de la lettre dans l'inconscient*, Lacan poursuit sa pensée. Dans la chaîne signifiante, le terme « gerbe » a usurpé la place de Booz. La générosité de Booz est réduite, il est mis du côté de l'avarice. C'est pour « resurgir dans ce qui entoure la figure où il s'est annihilé. Car c'est le rayonnement de la fécondité, -qui annonce la surprise que célèbre le poème, à savoir la promesse que le vieillard va

recevoir dans un contexte sacré de son avènement à la paternité. C'est donc entre le signifiant du nom propre d'un homme et celui qui l'abolit métaphoriquement, que se produit l'étincelle poétique ici » (l'instance de la lettre, 1966, p. 266).

### *Métaphore et métonymie*

Lacan, pour expliquer la différence entre métaphore et métonymie, reprend le travail de Jakobson sur les aphasies de Wernicke et de Broca.

Les personnes atteintes d'aphasie de Wernicke parlent beaucoup, font des tournures de phrases avec une syntaxe complexe, mais ces phrases n'ont aucun sens ou n'ont pas de sens adapté à la situation. Il ne peut commenter une phrase, ni donner un synonyme. Lacan parle de trouble de la similarité.

L'aphasie motrice, ou aphasie de Broca, elle, est un trouble de la contiguïté. Le patient ne peut trouver le signifiant correspondant au signifié alors qu'il a la capacité nominative. Il n'a pas la capacité propositionnelle qui permet de construire.

Pour Lacan, c'est la structuration seule du signifiant qui permet le transfert de sens.

Lacan, dans sa perspective structuraliste, voit deux versants dans le trouble de la similarité. Il y a d'un côté la perte de la structure de la phrase et, de l'autre côté, la perte du sens du mot.

### *La structure de l'inconscient*

Lacan fait une analogie entre les processus du langage et les processus inconscients. Pour lui, le signifiant a un rôle constituant pour l'inconscient.

Le rêve est un rébus, qu'il faut entendre « à la lettre » et « les images du rêve ne sont à retenir que pour leur valeur de signifiant » (l'instance de la lettre, 1966, p 268).

Comprendre la place centrale du signifiant est indispensable pour donner une interprétation correcte des symptômes, des rêves, des actes manqués. C'est dans le langage que l'on trouve l'origine des formations inconscientes. Le travail de rêve suit les lois du signifiant.

Il rapporte les mécanismes du rêve et des processus inconscients, notamment la condensation et le déplacement, aux processus du langage et à ses deux axes, la métaphore et la métonymie.

En fait, la condensation et le déplacement sont mécanismes propres au préconscient freudien. Dans l'inconscient, pour Freud, il n'y a pas de représentations de mots mais des représentations de choses.

L'inconscient fonctionne comme le système du langage (2 mai 1956, p. 250-251) :

« L'opposition de la métaphore et de la métonymie est fondamentale, car ce que Freud a mis originellement au premier plan dans les mécanismes de la névrose, comme dans ceux des phénomènes marginaux de la vie normale ou du rêve, ce n'est ni la dimension métaphorique, ni l'identification. C'est le contraire. D'une façon générale, ce que Freud appelle la condensation, c'est ce qu'on appelle en rhétorique la métaphore, ce qu'il appelle le déplacement, c'est la métonymie ».

Dans l'instance de la lettre, Lacan explique que ce que le psychanalyste découvre dans l'inconscient est le fait de la structure du langage.

La distinction primordiale du signifiant et du signifié renvoie à l'origine du langage.

La distinction saussurienne fondamentale entre signifiant et signifié permet de comprendre la notion de chaîne signifiante. Par la chaîne signifiante, il est possible de se servir de la langue pour signifier autre chose que ce qu'elle dit. C'est ce que fait l'inconscient.

La lettre est la structure localisée du signifiant. Le signifiant se compose selon les lois de la chaîne signifiante. Ainsi, il s'organise en lexique, puis en phrase. Le signifiant anticipe toujours sur le sens. « La notion d'un glissement incessant du signifié sous le signifiant s'impose » (l'instance de la lettre, 1957, p. 260)

La structure de la chaîne signifiante peut être utilisée pour lui faire « signifier tout autre chose que ce qu'elle dit » (l'instance de la lettre, 1957, p.262).

La métaphore :

La position de sujet de « gerbe », à la place de « Booz », est un phénomène de signifiant et c'est cette similarité de position, et donc dans le signifiant, qui lui donne sa vertu métaphorique. Le transfert de signifié n'est possible que par la structure du signifiant.

En linguistique, la métaphore se situe sur l'axe paradigmatique, c'est-à-dire qu'elle se rapporte à ce qui permet la sélection des unités dans le lexique. Ce qui caractérise la métaphore est le rapport de similarité.

La métaphore est une substitution signifiante. Un signifiant se substitue à un autre. Par cet acte, il y a création de signification. Dans l'instance de la lettre, Lacan (1966, p. 266) formule ainsi clairement cette caractéristique : « La métaphore se place au point précis où le sens se produit dans le non-sens ». Le surgissement de sens est immédiat. L'émergence de la signification est soulignée par un franchissement ; ce franchissement est le passage du signifiant au signifié.

La condensation, en tant que surimposition de signifiants, est l'homologue de la métaphore.

La métonymie :

La métonymie en linguistique se situe sur l'axe syntagmatique, c'est-à-dire qu'elle se rapporte à ce qui permet la combinaison des unités entre elles. La métonymie est caractérisée par un rapport de contiguïté. Le nouveau signifiant a un rapport de contiguïté avec l'ancien signifiant. Il n'y a pas d'élaboration de sens nouveau comme dans la métaphore. Une opération de pensée est nécessaire pour saisir le sens de l'expression métonymique en établissant des liens de connexion entre deux signifiants.

Le déplacement, en tant que virement de signification, est l'homologue de la métonymie.

L'enfant comprend d'abord la métonymie avant de comprendre la métaphore. Une fois que la coordination signifiante est possible, un transfert de sens est possible.

« Le travail de rêve suit les lois du signifiant » (l'instance de la lettre, 1966, p. 270).

Dans la métaphore, on retrouve la question de la fonction du sujet : « quand je parle suis-je le même que celui dont je parle ? ».

Dans la métonymie, je ne suis que dans l'acte lui-même ; « je ne suis que celui que je suis ».

La métaphore ouvre à la quête signifiante ; « je me voue à devenir ce que je suis ». Il y a un décalage entre le signifiant et le signifié. « Je finis par me perdre ». On retrouve le rôle que joue le langage dans la distinction entre soi et la perception de

soi. La métaphore est liée à la question de l'être. Le signifiant ainsi instaure le manque de l'être dans la relation d'objet.

Dans la métonymie, c'est la connexion du signifiant au signifiant qui instaure le manque de l'être dans la relation d'objet.

*Le stade du miroir et la formalisation lacanienne du complexe  
d'Œdipe*

Au départ, l'enfant ne fait l'expérience de son propre corps que comme un corps morcelé, comme quelque chose de dispersé. Il n'est pas une totalité unifiée.

En regardant dans le miroir, progressivement, l'enfant va constituer cette image comme le corps d'un autre, puis comme celle de l'image du corps d'un autre, puis comme sa propre image. Ce processus est structurant pour se constituer une image unifiée, et pour se structurer une première identité.

Mais il est encore dans une indistinction quasi fusionnelle à sa mère. Il est assujéti au désir de sa mère, et particulièrement à ce qui manque à sa mère, au phallus maternel.

Lacan (le séminaire les psychoses, 1955-1956, p. 50) le signifie ainsi :

Au départ, « le moi humain, c'est l'autre ».

« Au départ le sujet est plus proche de la forme de l'autre que du surgissement de sa propre tendance ».

« La première synthèse de l'ego est *alter* ego, elle est aliénée. Le sujet humain désirant se constitue autour d'un centre qui est l'autre en tant qu'il lui donne son unité, et le premier abord qu'il a de l'objet , c'est l'objet en tant qu'objet du désir de l'autre».

L'enfant va avoir besoin de sortir de cet état de dépendance qui le menace, de cette indistinction, de cette aliénation au désir de sa mère. C'est la fonction paternelle, qui est de l'ordre de l'expérience métaphorique, qui va permettre à l'enfant de se poser comme sujet et non comme objet du désir de l'autre.

L'enfant est présenté à la castration par l'intrusion de la dimension paternelle dans la dyade. En interdisant, en frustrant, en privant, le père va jouer un rôle prépondérant.

La mère devient interdite. L'enfant la positionne comme une Autre et non comme lui. Le phallus est donné à l'enfant comme signifié. L'enfant ne s'éprouve plus phallus. La fonction paternelle est opératoire en tant qu'elle donne accès au symbolique. Le père, rival, n'est plus celui qui est le phallus, mais celui qui a le phallus. En passant de l'être à l'avoir, l'enfant passe du réel au symbolique. L'enfant va transformer son expérience réelle vécue en signifiant dans le langage. C'est le refoulement du réel et sa métaphorisation.

Le désir originel d'être le phallus maternel reste à jamais insatisfait et médiatisé par le langage. Il est continuellement ailleurs que dans l'objet qu'il vise. Le désir est engagé dans la voie de la métonymie.

La réussite de cette métaphore fait advenir l'inconscient et la névrose. Le sens du langage est lié à cette métaphore. Le refoulement donne accès au langage.

La métaphore est liée à l'intégration du Nom-du-Père.

La psychose est l'échec de cette métaphore.

On retrouve cet aspect dans le séminaire de Lacan :

« C'est dans une rivalité fondamentale, dans une lutte à mort première et essentielle, que se produit la constitution du monde humain comme tel » (le séminaire les psychoses, 1955-1956, p. 51).

« La connaissance dite paranoïaque est une connaissance instaurée dans la rivalité de la jalousie, au cours de cette identification première que j'ai essayé de définir à partir du stade du miroir. Cette base rivalitaire et concurrentielle au fondement de l'objet, est précisément ce qui est surmonté dans la parole, pour autant qu'elle intéresse le tiers. La parole est toujours pacte, accord [...]. Mais le caractère agressif de la concurrence primitive laisse sa marque dans toute espèce de discours sur le petit autre, sur l'Autre en tant que tiers, sur l'objet » (le séminaire les psychoses, 1955-1956, p. 50).

Le bébé vit d'abord dans la menace. Grâce au langage, il a accès à lui-même et s'aliène au langage. La pacification se fait grâce au langage.

## **b) L'intérêt clinique et thérapeutique de ces apports**

### *Les mécanismes de la psychose*

Lacan explique par la forclusion du Nom-du-Père l'entrée dans la psychose. Le psychotique serait celui qui ne peut pas avoir accès à la métaphore. Le Nom-du-Père, n'est pas inscrit par le désir de la mère, ne fait pas métaphore. Le symbole en tant que signifiant pur n'est pas signifiant ni constituant pour le psychotique. Cette fonction originelle dans la vie humaine du symbole n'est pas opérante.

C'est la métaphore du Nom-du-Père qui différencie les gens les uns des autres, qui les séparent. Quand il y a une crise, chez le patient psychotique, les différences s'effacent. Et elles font place au vide. C'est la confusion. Il n'y a pas de père pour faire tiers, pour repérer. Le patient psychotique est alors en grande insécurité, et face au signifié vide, il se raccroche au signifiant. Il prend alors le mot au pied de la lettre. Souvent, le délire schizophrénique se déclenche lorsque le jeune est confronté à une séparation. Le jeune ne peut pas faire référence au symbole du père qui sépare.

Dans *Les psychoses* (séminaire du 2 mai 1956, chapitre XVII, p. 245), Lacan rappelle que « Freud a eu le sentiment profond que, dans les rapports du sujet psychotique à son délire, quelque chose dépasse le jeu du signifié et des significations [...] le psychotique, tient à son délire comme à quelque chose qui est lui-même ».

Lacan explique ceci par la primauté du signifiant qui devient indépendant du contexte. Nous le retrouvons en clinique lors des passages à l'acte chez les patients psychotiques. Ils prennent le mot à la lettre.

Lacan s'appuie sur le cas du président Schreber pour montrer comment, dans la psychose, le signifiant, de plus en plus envahissant, finit par s'affranchir du signifié.

« En fait, Schreber sera de plus en plus intégré à cette parole ambiguë avec laquelle il fait corps, et à laquelle, de tout son être, il donne réponse. [...] Quelle est la signification de cet envahissement du signifiant qui va à se vider de signifié à mesure qu'il occupe plus de place dans la relation libidinale, et investit tous les moments, tous les désirs du sujet ? [...] Quelque chose m'a frappé-même quand les

phrases peuvent avoir un sens- on n'y rencontre jamais rien qui ressemble à une métaphore » ( séminaire du 2 mai 1956, chapitre XVII, page 247).

Le psychotique, qui ne comprend pas la métaphore, ne peut pas comprendre le contexte et vit dans la méfiance.

Gregory Bateson (1980, volume 2, P. 58) observe:

«Le schizophrène élimine de ses messages tout ce qui se réfère, explicitement ou implicitement, à la relation qu'il entretient avec son interlocuteur [...]. On peut observer que le schizophrène évite ou déforme avec soin tout ce qui semble pouvoir l'identifier ou identifier la personne à qui il parle. Il éliminera tout ce qui implique que son message est partie de, ou se réfère à [...] il s'arrangera pour éviter tout ce qui pourrait permettre à l'autre d'interpréter ce qu'il dit ».

Lacan (séminaire les psychoses, le 2 mai 1956, chapitre XVII, P. 249) explique que dans la psychose « ce qui s'impose au sujet est la partie grammaticale de la phrase, celle qui n'existe que par son caractère signifiant et par son articulation ».

Le délire du psychotique s'organise à partir du signifiant et de l'articulation de la syntaxe.

Chez le patient psychotique, le travail thérapeutique serait de relier l'image acoustique au sens du signifiant, à un contexte qui fasse sens.

Dans cette conférence, en montrant la suprématie du signifiant, il précise le terme symbolique. Dans l'interprétation analytique, il réduit ce terme à sa dimension métaphorique : « Voilà ce qu'on néglige dans le symbolisme- la dimension liée à l'existence du signifiant, l'organisation du signifiant » (le séminaire les psychoses, le 2 mai 1956, chapitre XVII, p. 248).

Lacan oppose la métonymie à la métaphore. Le patient psychotique n'a accès qu'à la métonymie. Il prend les mots au pied de la lettre.

### *La question de l'interprétation dans la névrose*

Dans la névrose, le symbolisme et l'identification sont du côté de la métaphore.

Pour Freud, le rêve, en partie incompréhensible au rêveur, a un sens latent. Le rêve est une mise en scène métaphorique et veut dire quelque chose au sujet.

L'idée est de retrouver le sens derrière la métaphore du rêve.

Certains psychanalystes ont pu voir du symbole sexuel partout, dans n'importe quelle image sans sens formel.

Rand et Torok (1995) revisitent la psychanalyse et cherchent à clarifier les interprétations de type magiques.

Lacan a critiqué les phénomènes de fausses interprétations rapides dans la névrose.

Pour lui, l'interprétation n'est que littérale, ne peut s'opérer que dans le signifiant.

### **c) Les limites de l'approche lacanienne**

#### *Selon les freudiens*

Les freudiens reprochent à Lacan la dévaluation qu'il fait du signifié, du sexuel, de la relation. Ils remarquent que Lacan trahit Saussure qui ne dévaluait pas ainsi l'importance du signifié. Saussure d'ailleurs voyait le signifiant et le signifié comme les pages d'une feuille recto et verso. Si nous découpons un côté, l'autre sera aussi découpé. Ils sont inextricablement liés l'un à l'autre.

Alain Costes (2003, p. 109), notamment, reproche à Lacan de cacher, par le brillant de son discours, des failles, des contradictions dans son raisonnement. Pour Costes, Lacan cherchait à mettre fin à « l'interprétation de type symbolique immodérée » quitte à manquer de rigueur dans sa démonstration.

En effet, l'un des reproches fait à Lacan est d'avoir basé sa démonstration théorique sur l'exemple parfait de la métaphore qui se trouve être, en fait, une métonymie. L'exemple sur lequel il se base, « Sa gerbe n'était point avare ni haineuse », est source de contradictions. « Gerbe » est bien une partie pour le tout correspondant à

Booz. La « gerbe » est bien une partie de Booz. C'est donc une métonymie. La définition de la métaphore dans la théorie de Lacan est floue. Il parle de la métaphore au sens large du terme, sa définition de la métaphore inclut la métonymie. Alain Costes (2003, p. 103) précise les définitions de la métaphore et de la métonymie :

« Si la métonymie opère à l'intérieur d'un seul champ sémantique, la métaphore en concerne toujours deux [...] La métaphore ne naît et ne vit que par l'interaction de deux champs associatifs sémantiques». Pour être reçue, « un pont », « un point commun, une représentation partageable », ce que Freud appelle une représentation de choses, doit unir les deux. Ce terme commun est nommé similitude. Dans la métaphore, comme dans la métonymie, cette similitude vient des signifiés, dits représentation de choses chez Freud, et non des signifiants, dits représentations de mots chez Freud. La métaphore contraint le récepteur à chercher activement une représentation de chose, un signifié commun à deux champs sémantiques qui normalement s'ignorent. Une théorie éludant le signifié est une impasse.

Finalement, Lacan interprète à sa manière le structuralisme de Saussure et sa définition de la métaphore est floue, large. Pour imposer la suprématie du signifiant, la démonstration de sa théorie paraît surtout stratégique.

Costes remet en place le signifié en réintroduisant le rapport d'analogie que Lacan avait remplacé par un rapport d'identification.

Alain Costes démontre que le vers de *Booz endormi* peut être analysé de nombreuses façons qui trouvent métaphores et métonymies. Mais ces figures ne peuvent se passer des rapports d'analogie et des signifiés.

Dans l'exemple de *Booz endormi*, la figure de rhétorique est une personnification. S'il y a une métaphore, elle touche les adjectifs « avare » et « haineuse » et non « gerbe » qui est une métonymie.

« Seule la substitution métonymique préliminaire autorise les deux métaphores qui suivent » (Costes, 2003, p. 123).

Alain Costes analyse ensuite la gerbe comme une métaphore du pénis. La similarité repose sur la forme de la gerbe et sur la vigueur de la moisson. La connotation sexuelle est aussi apportée par le mot « gerbe », très proche de « verge », ainsi que

par d'autres mots dans le poème comme « Ruth », la jeune fille « Moabite ». Les homophonies sont des allusions sexuelles. Alain Costes cite aussi le « chêne » qui évoque indirectement le gland, connotant la fécondité.

Pour Costes, il est impossible de comprendre la condensation sans la participation des signifiés, ou, dans le discours freudien, sans les représentations de chose.

Jean Laplanche (1972, p. 214) énonce que « tout vrai symbole s'appuie sur un complexe de liaisons métaphoriques et métonymiques : c'est le cas de la gerbe de Booz ».

Pour Costes (2003), la condensation est plus complexe que l'opération métaphorique et ne peut pas être expliquée simplement par un acte langagier :

La condensation serait le bref instant où le cerveau a deux choix de sens possibles, où il est stupéfait et ne peut choisir. Comme si l'esprit tente une superposition des propositions, une condensation de deux signifiés. »

« Tant que dure cet « instant de condensation », l'auditeur demeure hors de l'intelligible, dans le non sens » (Costes, 2003, p. 136). La symbolisation du travail de rêve est d'abord fermée au sens. Or, la métaphore, contrairement au rêve et à la condensation, est là pour donner du sens. Le second temps du processus de réception est l'illumination. Il consiste à renoncer à redéployer et à décondenser. Il consiste à les trianguler.

Il poursuit : « ainsi, si toute métaphore se présente initialement comme une condensation, ce n'est que l'espace d'un instant (celui du non sens), et c'est au contraire à la décondensation que revient le pouvoir de délivrer du sens » (Costes, 2003, p. 140).

Jean Laplanche, dans la préface du même livre, reprend les notions de condensation et de déplacement. Les chaînes associatives relient entre elles des représentations A, B, C, D. La liaison de A à B se fait soit par analogie, soit par contiguïté, soit par contraste.

Le déplacement est défini un rapport de substitution. La représentation B reçoit l'investissement de A.

Lorsque deux chaînes associatives se croisent en un élément commun, cet élément va condenser l'investissement des deux chaînes. La condensation est le fait que l'énergie déplacée le long des deux chaînes vient s'additionner sur l'élément commun.

Chacune des liaisons peut être métaphorique ou métonymique, c'est-à-dire que chaque élément peut être lié à l'autre soit par analogie, soit par contiguïté, voir par les deux.

Ainsi, le déplacement peut être métaphorique ou métonymique et la condensation contient des métonymies et des métaphores.

Costes reproche à Lacan de mettre le terme « métaphore » au premier plan et de minimiser, de mettre de côté la notion de pulsion, et le rôle du corporel. Il déssexualise la pensée freudienne. Pour Freud, la libidinisation du corps joue un rôle primordial dans le développement psycho-affectif. Avant toute apparition du langage et des processus secondaires, les soins maternels ont une importance cruciale. Ce qui est premier, présent dans les processus primaires, c'est l'expérience de maternage, l'érotisation du corps. Ce qui est second, c'est le langage. Costes (2003) le dit ainsi : « C'est le sexuel qui confronte le petit d'homme à la similitude des corps et à son contraire (analogies et différences anatomiques), et cela ne manque pas d'infiltrer profondément ses différents modes de penser » (Costes, 2003, p. 162).

Alain Costes montre bien comment la métaphore n'est pas égale à la condensation et la métonymie n'est pas égale au déplacement.

#### *Selon les ericksonniens*

Selon Jay Haley, « il n'y a pas d'information numérique dans l'inconscient ; il ne contient que des métaphores » (2009, p. 278).

François Roustang s'est détourné de la théorie lacanienne reprochant à Lacan de ne pas prendre en compte la question du corps et de l'affect. Pour lui, l'hypnose est une approche expérientielle où le corps, avec la sensorialité, reprend une place centrale. Il fait référence à Milton Erickson.

Pour Milton Erickson, l'être humain est un être de coopération. Stern (1989) décrit bien ces processus de coopération à travers l'accordage mère bébé. Et l'hypnose est « une pleine coopération » (Erickson, tome III, 1941, Etude par l'hypnose des processus psychodynamiques, p. 16). Pour lui, la singularité de chaque sujet émerge de la coopération. Si l'individu s'affirme dans l'opposition, sa singularité sera toujours insecure. Si l'individu s'affirme avec le soutien et l'accord de l'autre, il sera plus sûr dans sa relation à l'autre, gagnera en confiance en lui-même, pourra plus facilement se singulariser et s'autonomiser. Son expérience du monde sera sécurisée et créative. C'est protégé par un lien à l'autre sécurisant que l'on va se développer soi-même de manière plus indépendante, se différencier, et développer sa propre autonomie. C'est sur la co-construction de relation de confiance que Milton Erickson va baser son travail.

Lacan fait ellipse sur la coopération, et les processus d'accordage affectif mère-bébé. Pour Lacan, la relation mère bébé est assujettissement et aliénation comme si le bébé n'était jamais que l'objet de la mère.

Les ericksonniens émettent deux critiques à la conception lacanienne.

La première est celle concernant le corps. La dimension du corps chez Lacan est secondaire. Le signifiant a perdu contact avec la relation.

La deuxième est celle concernant la sous évaluation de la dimension de la coopération.

Nous avons présenté le rôle du langage et de la métaphore chez Lacan, et la critique faite par les freudiens et les ericksonniens.

Dans toute approche thérapeutique, le langage est un outil privilégié.

Il est utile de repérer les métaphores qui sont utilisées dans le discours du sujet afin de comprendre comment il construit son monde de manière inconsciente et consciente. Par la suite, par différents procédés, que ce soit l'interprétation ou de nouvelles métaphores, le thérapeute va permettre au sujet d'intégrer de nouvelles perspectives en permettant au sujet d'avoir accès à la singularité.

## **2- Notre système conceptuel est métaphorique**

Lakoff et Johnson sont des linguistes américains. En 1980, dans *les métaphores dans la vie quotidienne*, ils vont reprendre le langage de la vie quotidienne et montrer comment, de manière littérale, nous parlons spontanément, de manière métaphorique, sans même s'en apercevoir. En nous retournant sur le choix des mots, de manière rigoureuse, nous nous apercevons que, pour penser et parler, nous sommes obligés de faire des métaphores. Ces métaphores sont des projections de nos propres expériences.

De manière traditionnelle, la métaphore est considérée comme un procédé rhétorique, poétique ; elle est perçue comme une caractéristique du langage et concerne les mots plutôt que la pensée ou l'action. Lakoff et Johnson démontrent le contraire. Pour eux, la métaphore est partout présente dans la vie de tous les jours, dans le langage, mais aussi dans la pensée et dans l'action. Notre système conceptuel ordinaire, qui nous sert à penser et à agir, est de nature fondamentalement métaphorique. Les concepts qui règlent notre pensée ne sont pas de nature purement intellectuelle. Ils structurent ce que nous percevons, la façon dont nous nous comportons dans le monde et dont nous entrons en rapports les uns avec les autres. Notre système conceptuel joue un rôle dans la définition de notre réalité quotidienne. Sans que nous en ayons conscience. Nous n'avons pas pleinement conscience de notre système conceptuel, nous l'utilisons mais nous ne réfléchissons pas sur lui au quotidien. Les actes de la vie quotidienne sont automatiques. Le langage nous renseigne sur notre sur le fonctionnement de notre système conceptuel.

Quelles sont les métaphores qui structurent nos manières de percevoir, de penser, et de faire ?

## a) les différentes types de métaphores

Lakoff et Johnson étudient les métaphores qui structurent notre manière de percevoir, de penser et de faire. Nous en donnerons quelques exemples :

### *Les métaphores structurales*

Par exemple : « La discussion, c'est la guerre ».

C'est une métaphore dont nous n'avons pas pleinement conscience lorsque nous discutons mais qui régit nos façons de percevoir, de réagir. On le voit dans le langage quotidien à travers de nombreuses expressions auxquelles nous ne prêtons pas attention :

*Gagner, perdre, défendre une position, attaquer les arguments, les points faibles d'une argumentation, les stratégies, les critiques visent droit au but, une position indéfendable, gagner ou perdre le débat, débattre avec son adversaire, abandonner une position et choisir une nouvelle ligne de défense*

Il y a bataille verbale, et le champ lexical le reflète.

D'une autre façon, imaginons une culture où l'on verrait la discussion différemment comme une danse par exemple. La discussion serait perçue différemment, ils en parleraient autrement, et leur expérience serait différente. Ainsi, la métaphore structure au moins partiellement notre compréhension de ce que nous faisons, et de ce que nous disons. Et c'est là l'essence même de la métaphore : comprendre quelque chose en terme de quelque chose d'autre nous aide à comprendre ce qui nous arrive.

Dans la culture occidentale, nous parlons très spontanément, normalement de la discussion en terme de guerre. Car la métaphore de la guerre est présente dans le concept même de discussion, pas seulement dans les mots. Elle n'est pas qu'un terme poétique, imaginatif, rhétorique. Le langage de la discussion en terme de guerre est littéral. Nous parlons de la sorte des discussions parce que nous les concevons ainsi.

La métaphore n'est pas seulement affaire de langage ou question de mots. Ce sont les processus de pensée humains qui sont en grande partie métaphoriques. Les

métaphores dans le langage sont possible parce qu'il y a des métaphores dans le système conceptuel de chacun.

Prenons une deuxième métaphore : « Le temps, c'est de l'argent »

Lakoff et Johnson appuient leur propos sur une autre métaphore qui structure au quotidien notre manière de percevoir le temps : « le temps c'est de l'argent ».

On voit à travers le champ lexical :

*Perdre mon temps, gagner des heures, un compte épargne temps, je n'ai pas de temps à te donner, ça m'a coûté une heure, tu dois économiser ton temps, mettre du temps de côté pour t'amuser, avoir du temps et le mettre à profit, cela vaut-il la peine d'y consacrer du temps ? En consultation, on doit au patient 30 minutes. Et on paie sa dette à la société en faisant son temps.*

Ces expressions montrent bien que, dans la culture occidentale moderne, le temps est une marchandise qui a de la valeur. C'est une ressource limitée que l'on associe au travail. Des pratiques nouvelles, qui n'existent pas dans toutes les cultures, sont apparues dans les sociétés industrialisées. Plus que de penser le temps comme de l'argent, nous agissons comme si le temps était une denrée précieuse et une ressource limitée, comme si c'était de l'argent, et ainsi nous concevons le temps de cette manière. Nous nous servons de notre expérience quotidienne de l'argent, des ressources limitées, et des marchandises pour penser le temps. Et cette façon de concevoir le temps n'est pas une nécessité, elle est liée à notre culture.

En Afrique, par exemple, le temps n'est pas vu de cette manière. En Afrique, on prend beaucoup plus son temps. Cette métaphore n'est certainement pas présente dans leur système de pensée. « Vous avez l'heure, nous on a le temps » est une phrase qui met en valeur de manière élégante cette nuance dans l'appréhension du temps et dans le rapport au temps des occidentaux et des africains. Elle justifie aussi des comportements différents vis-à-vis des horaires, des rendez-vous. L'attente, en Afrique, est plus supportable.

Nous sommes tellement habitués à penser le temps ainsi dans notre culture que l'on ne voit même plus la métaphore sous-jacente qui régit ce concept. On pense que le temps est ainsi, possède ces caractéristiques quelle que soit la culture. C'est en

s'intéressant aux mots, ou aux cultures, que l'on redécouvre nos façons de penser des concepts ainsi que les implications qui en découlent.

Une autre métaphore est intéressante : « La métaphore du conduit ».

Elle indique que les idées sont des objets, les expressions linguistiques sont des contenants, et communiquer c'est faire parvenir quelque chose. Le locuteur met des idées (des objets) dans des mots (des contenants) et les envoie (par voie d'un conduit) à un auditeur qui sort les idées –objets de leurs mots-contenants.

*Faire passer une idée/donner une idée/ Une idée qui va droit au cœur/ Mettre ses idées sur papier/ Avoir une idée/ Saisir une idée et la mettre en forme/ essayer de mettre plus de contenu dans moins de mots/ sens caché dans les mots/ une phrase vide de sens.*

Il est difficile de se rendre compte que la métaphore masque certains aspects tellement il est habituel de penser le langage ainsi. En fait, cette métaphore ignore les aspects de contexte et de locuteur, comme si les mots, les phrases étaient indépendants du contexte et du locuteur. Ceci est vrai quand tout le monde peut comprendre la phrase de la même manière. Mais, beaucoup de phrases, sorties du contexte, perdent leur sens, ou peuvent être interprétées de manières différentes.

La compréhension des concepts à partir des métaphores est donc partielle. La structuration métaphorique est partielle et non totale.

### *Les métaphores d'orientation*

Jusqu'ici, nous avons étudié les métaphores structurelles : un concept est structuré en terme d'un autre concept.

Nous allons parler maintenant des métaphores d'orientation. Ce sont des métaphores qui organisent un système entier de concepts les uns par rapport aux autres. On parle de métaphore d'orientation car la plupart concernent l'orientation spatiale : haut/bas, dedans/dehors, devant/derrière, dessus/dessous, profond/superficiel, central/périphérique. L'importance de ces métaphores viendrait de l'importance pour l'être humain de son corps qui se met en mouvement dans

l'espace dans les toutes premières expériences de sa vie et ce tout au long de son existence.

Les exemples sont nombreux :

« Le bonheur est en haut »

*je suis aux anges/ Ca m'a remonté le moral/ il ne faut pas te laisser abattre/ je suis au 7<sup>ème</sup> ciel/ je suis en chute libre/ son moral est au plus bas/ il est retombé dans la dépression/ il s'effondre/ il a le moral à zéro*

« La santé et la vie sont en haut, la maladie et la mort sont en bas »

« Contraindre (ou dominer) est en haut, être contraint (ou dominé) est en bas »

*j'ai du pouvoir sur elle/ j'ai pris le dessus/ je suis au sommet de l'échelle/ il est dans une position supérieure/ il est à l'apogée de son pouvoir/ l'ascension sociale/ il est sous mon contrôle/ le pouvoir a été renversé/ son pouvoir est sur le déclin/ il est mon inférieur/ il est au bas de l'échelle*

« Le plus est en haut, le moins est en bas »

*le nombre de livres ne cesse d'augmenter/ mes revenus ont grimpés/ le volume d'activités a baissé/ le nombre d'erreurs est bas/ la chute des revenus/ il est en dessous de la limite d'âge/ baissez le chauffage*

### *Les métaphores de contenant*

Nous sommes des êtres physiques, limités et séparés du reste du monde par la surface de notre peau, et nous faisons l'expérience du reste du monde comme étant hors de nous. Nous sommes tous un contenant et nous possédons une surface-limite et une orientation dedans-dehors. Nous projetons cette orientation sur d'autres objets physiques. Par exemple, nous pouvons entrer et sortir d'une maison, aller d'une pièce à l'autre. Nous pouvons casser un caillou et voir dedans le contenu. Nous pouvons percevoir une frontière naturelle. Par exemple, nous pouvons être dans ou hors d'une clairière dans un bois ; la clairière sera décrite comme une surface dotée d'une limite avec quelque chose que nous pouvons percevoir comme une frontière naturelle, là où les arbres s'arrêtent et où la clairière commence. Là où

il n'y a pas de frontière physique naturelle, nous imposons des frontières en bornant les territoires afin qu'il y ait un intérieur et une surface délimitée, que ce soit un mur, une clôture, une ligne.

Définir un territoire, instaurer une frontière est un instinct humain fondamental qui permet de quantifier.

### *Les métaphores ontologiques :*

L'expérience des objets et des substances physiques fournit une base supplémentaire à la compréhension des concepts. Comprendre nos expériences en terme d'objets et de substance nous permet de choisir les éléments de cette expérience et de les traiter comme des entités puis d'y faire référence, de les catégoriser, de les quantifier, et même de les prendre pour objet de nos raisonnements. De même que les expériences élémentaires de l'orientation spatiale humaine produisent des métaphores d'orientation, l'expérience que nous avons des objets physiques, et en particulier de notre propre corps, est à l'origine d'une grande variété de métaphores ontologiques, c'est-à-dire de manières de percevoir des évènements, des émotions, des idées, comme des entités, comme des substances.

Ainsi, nous considérons souvent un évènement, une émotion comme une entité :

*« la peur me rend folle ».*

*« l'inflation fait baisser le niveau de vie ».*

Ce qui nous permet ainsi :

- de faire référence.
- de quantifier : il y a tant de haine dans sa personne.
- d'identifier : le côté sinistre de sa personne.
- d'identifier des causes : le poids des responsabilités a provoqué sa dépression/sous le coup de la colère.
- de fixer des objectifs : trouver le bonheur/ voir la solution.

Les métaphores ontologiques les plus fréquentes sont celles où l'objet physique est conçu comme une personne. Il s'agit d'attribuer des qualités humaines à des entités non humaines.

Dans le langage courant, les expressions suivantes sont retrouvées fréquemment :

*Sa théorie m'a fait comprendre/ Sa religion lui interdit de boire/ La maladie l'a frappé/ L'expérience a donné naissance à une théorie/ La dépression me rend asocial et m'isole*

En thérapie, la personnification a des implications pratiques directes.

Nous pouvons notamment, à travers la personnification, effectuer des recadrages thérapeutiques. Un des effets est de rendre concret le problème. Quelque chose d'abstrait comme la « dépression », la « culpabilité », va prendre forme, va prendre corps. Ce ne sera plus juste une idée, une notion abstraite. Le problème devient une entité en elle-même, entité qui a des propriétés.

Michael White a particulièrement étudié cette méthode, et l'appelle l'externalisation du problème. Un des nombreux avantages de cette technique est de rendre le problème extérieur au patient. Cet effet est précieux. Nous verrons pourquoi lorsque nous développerons cette pratique, dite narrative, au chapitre cinq.

Erickson utilisait le terme inconscient fréquemment en consultation et pouvait le personnifier. Erickson mettait dans l'inconscient l'idée d'une partie positive de la personne, l'idée de capacités et de ressources dont la personne n'est pas consciente. Il base sa thérapie sur cette idée de confiance dans l'inconscient. C'est sa théorie de l'inconscient. Mais il utilise aussi cette idée pour une utilité pratique en thérapie. En parlant à ses patients de l'inconscient ainsi, et en allant jusqu'à le personnifier, l'inconscient devient un second sujet. Ce second sujet est garant de la sécurité du patient, de sa confiance en l'avenir et en ses capacités. En parler ainsi est en soi une préférence thérapeutique.

## **b) Le fondement expérientiel de la métaphore**

Comment notre système conceptuel métaphorique est-il fondé ?

Les orientations physiques ne sont pas arbitraires et trouvent leur fondement dans notre expérience culturelle et physique. Les fondements seraient physiques, corporels et en rapport avec les toutes premières relations mère-bébé. Lorsque la maman présente le monde à l'enfant, la façon dont elle le voit elle-même, dont elle le vit conditionne la présentation au bébé et les toutes premières interactions.

Le bébé appréhende lui-même, puis le monde, à travers son corps, de manière primordiale. On retrouve donc la place centrale du corps au travers des métaphores conceptuelles.

Par exemple, penché en avant, le regard vers le bas est une position associée à la tristesse. D'où les expressions « je suis aux anges », « ça m'a remonté le moral », « l'effondrement dépressif », « le moral bas ».

D'autres hypothèses sur les fondements expérientiels sont retrouvées :

Le fondement physique de « contraindre est en haut » résiderait dans la taille qui est en corrélation avec la force physique et le vainqueur d'un combat est normalement le plus fort, celui qui prend le dessus. Tous les temples sont érigés en hauteur et le temple le plus haut est destiné au roi le plus puissant.

Le fondement physique de « le plus est en haut, le moins est en bas » pourrait venir du fait que si l'on ajoute des objets à un tas, la hauteur du tas augmente.

Le fondement physique du « futur est devant nous » pourrait être du au fait que lorsque nous marchons, nous regardons devant nous, dans le sens où nous nous déplaçons.

A priori, on peut comprendre directement les concepts spatiaux simples comme l'orientation haut/bas à partir de notre expérience spatiale, de notre corps. Certains concepts fondamentaux qui organisent le comportement de notre corps sont plus précis que d'autres. On peut citer les concepts haut/ bas, dedans/dehors, avant/arrière, lumineux/sombre, chaud/froid, mâle/femelle. Notre expérience affective, qui est aussi fondamentale que notre expérience spatiale et perceptive, est beaucoup moins clairement définie. Comme il existe des corrélations entre nos émotions et nos

expériences sensori-motrices, ces corrélations forment le fondement de nos concepts d'orientation métaphorique. Par exemple, le bonheur est perçu en position debout. Nous pouvons parler de métaphores émergentes et de concepts émergents.

Les concepts d'objet, de substance, de contenant, sont directement émergents à partir de notre expérience. Nous percevons par la vue, par le toucher les entités. La compréhension directe est celle que l'on sent avec notre corps, celle que nous percevons.

Nous conceptualisons le moins distinct en terme de plus distinct. Nous conceptualisons le non-physique (affectif, mental, culturel) en terme physique.

Nous comprenons que notre façon d'appréhender le réel est conditionnée par nos propres projections, ainsi que par notre volonté de catégoriser.

Nous avons une compréhension du monde par notre expérience physique directe. Quand nous sortons du champ des catégories qui émergent de notre expérience physique directe, nous les projetons sur les aspects du monde physique dont nous avons une expérience moins directe. Par exemple, nous donnons une orientation avant arrière à un objet qui n'en a pas intrinsèquement. Nous donnons par exemple une orientation à un rocher lorsque nous disons « le ballon est devant le rocher ».

Pour comprendre le monde et agir sur lui, nous devons catégoriser les objets et les expériences de façon qu'ils aient pour nous un sens. Nous projetons notre façon d'appréhender le réel sur le monde extérieur. La catégorisation humaine est fonction de propriétés interactives et non inhérentes à l'objet.

### **c) La structuration cohérente de l'expérience**

Les métaphores fondées sur des concepts physiques simples sont indispensables pour vivre, raisonner, communiquer, mais elles ne sont pas très riches.

Les métaphores structurales, en revanche, sont les plus riches en terme d'élaboration de concept, pour mettre en valeur certains aspects et masquer d'autres. Elles nous permettent d'utiliser un concept hautement structuré et bien défini pour en structurer un autre. Par exemple, lorsque l'on parle du travail et du temps en terme de ressource. Ce sont des métaphores structurales ayant émergées dans les

sociétés industrielles occidentales. Elles permettent de quantifier le temps, de lui donner une valeur par unité, de lui donner un but, de concevoir que le temps s'épuise à mesure qu'il est consommé. Ceci tout comme une ressource naturelle. Ces métaphores structurales font appel à des métaphores ontologiques simples. « Le travail est une ressource » utilise « l'activité est une substance », et « le temps est une ressource » utilise « le temps est une substance ». Ces métaphores ne sont pas universelles. Les métaphores émergent dans une culture parce qu'elles mettent en valeur quelque chose qui correspond à notre expérience collective et parce que ce qu'elles masquent n'y correspond pas. Par exemple, en quantifiant le travail en fonction du temps, en en parlant en terme de finalité, nous masquons le problème de savoir si le travail est satisfaisant, doté de sens ; nous donnons naissance au concept de temps de loisir, qui devient alors une ressource pouvant être utilisée de manière productive, dépensée avec prudence, gaspillée, économisée. Le concept de loisir est alors changé en quelque chose qui ressemble au travail. Nous masquons l'idée que le travail peut être un jeu, que l'inactivité est productive, qu'une bonne partie de ce que nous nommons travail sert à des fins inutiles.

Nous prendrons comme exemple un autre métaphore : « la discussion, c'est la guerre ».

Dans cette métaphore, il est fait ellipse sur le côté enrichissant, coopératif, sur la notion de partage de points de vue pour avancer. Un aspect du concept discussion, « la guerre », est mis en valeur, tandis qu'un autre aspect du concept discussion, « la coopération », est masqué.

La métaphore permet de structurer partiellement une expérience dans les termes d'une autre. Posséder une structure donne à une expérience une cohérence. Lakoff cherche à analyser les implications de cette structuration métaphorique. Par exemple, une discussion est structurée partiellement par le concept de guerre. Il cherche à savoir ce qui peut amener une conversation à la controverse et à devenir une discussion. Dans une conversation, deux personnes échangent des paroles sur un ou des sujets communs. Respecter la parole de l'autre, s'en tenir au sujet nécessite de la coopération. Les conversations sont d'abord des exemples de relations sociales gouvernées par la politesse. La différence fondamentale avec la discussion est le sentiment d'être engagé dans une bataille. Un participant se rend compte qu'il a une opinion à laquelle il tient et que l'autre n'accepte pas. Un des participants

désire que l'autre abandonne son point de vue et une situation se crée où il y a quelque chose à gagner ou à perdre. *On se sent engagé dans la discussion ; on se sent attaqué et on défend sa position; ou on attaque la position de l'adversaire ; l'un des deux peut abandonner, se rendre ; on parle de conflit d'opinion ; on élève des objections aux arguments de l'autre pour qu'il cède...*

Au concept de conversation (les règles de politesse sont maintenues), est ajouté le concept de guerre. La structuration de notre expérience de la guerre rend cohérente l'expérience de la discussion et rend compte de nos sentiments et perceptions au cours de la conversation.

Nous prenons conscience du fait que nous passons de la conversation à un autre type d'expérience, une discussion; et nous devons classer nos expériences si nous voulons les comprendre avant d'agir. C'est en conceptualisant nos expériences que nous en dégageons les aspects importants ce qui nous permet de les catégoriser, de les comprendre et de les remémorer.

Certains concepts difficilement accessibles de manière immédiate, abstraits, sont presque entièrement structurés par des métaphores. Par exemple, le concept d'amour : l'amour est un voyage, une force physique, la folie, la guerre. Le noyau minimal de l'amour est l'émotionnel. Le concept « amour » est structuré par les liens qu'il a avec les autres émotions.

#### **d) La place de la métaphore dans la compréhension du monde**

Nous avons vu que la métaphore envahit tout notre système conceptuel. Parce que beaucoup de concepts importants sont soit abstraits, soit non clairement définis dans notre expérience (émotions, idées, temps...), nous devons les saisir en terme d'autres concepts que nous comprenons en termes plus clairs (orientations spatiales, objets...). Dans un dictionnaire, la définition est donnée à l'aide d'éléments qui sont inhérents au concept lui-même.

Lakoff et Johnson ne s'intéressent pas à la définition en soi, à la description objective, mais à la manière dont les humains ont prise sur le concept : comment ils le comprennent et agissent grâce à lui.

Lakoff et Johnson remettent en question l'idée d'une vérité absolue et objective. Ils veulent démontrer en quoi les métaphores peuvent être vraies.

### *Le mythe de l'objectivisme*

Les philosophes objectivistes s'intéressent à la notion de vérité. Ils ne prennent pas en compte la contribution des métaphores à la compréhension et à la construction de la réalité, ni la fonction de la métaphore dans la réalité culturelle. Pour les objectivistes, la vérité est objective et absolue. La question qu'ils se posent est « cette expression est –elle vraie ? »

Pour eux, les objets et les expériences ont des propriétés inhérentes et les êtres humains les comprennent uniquement en fonction de celles-ci. Pour eux, le monde est constitué d'objets qui possèdent des propriétés indépendantes des hommes qui les perçoivent. Notre expérience du monde passe par la connaissance des propriétés des objets. La réalité objective existe. Mais nous sommes des êtres humains et sommes sujets aux illusions, aux erreurs de perception, et de jugement dues à nos émotions, à nos préjugés personnels et culturels. La science nous donne une méthode permettant de dépasser nos limitations subjectives. Pour être objectifs, les hommes doivent parler avec un langage clairement défini, précis, sans ambiguïté, et qui correspond directement à la réalité. Quand on parle objectivement, la métaphore doit être évitée car elle ne correspond pas de manière claire à la réalité. Seul le savoir objectif est un savoir. L'objectivité nous permet de nous comprendre nous-mêmes, de dépasser les préjugés personnels, d'être justes, et d'avoir sur le monde un point de vue dénué de parti pris. Une position objective est rationnelle, une position subjective est irrationnelle et se laisse dominer par les émotions. La subjectivité peut être dangereuse car elle peut entraîner une perte de contact avec la réalité.

Quand l'objectivisme domine, les métaphores sont vues comme quelque chose de dangereux, d'absurde, voire de méprisable pour ceux intéressés par la connaissance. Les objectivistes craignent l'émotion et l'imagination qui détournent de la vérité.

### *Le mythe du subjectivisme*

Selon le mythe du subjectivisme, l'accent est mis sur le ressenti interne. Dans nos activités quotidiennes, nous nous fions à nos sens et développons des intuitions en lesquels nous avons foi. Pour les subjectivistes, ce qui compte le plus dans notre vie sont les sentiments, la sensibilité, ce qui est purement subjectif ; L'art et la poésie transcendent la rationalité et nous mettent en contact avec la réalité de nos émotions, et de nos intuitions, réalité la plus importante. Le langage de l'imagination, en particulier la métaphore, est nécessaire pour exprimer les aspects de notre expérience les plus significatifs pour nous. L'objectivité peut être dangereuse et inhumaine car elle ne peut rendre compte de ce qui est le plus pertinent dans notre expérience. La science ne nous est d'aucune aide pour les questions les plus importantes de notre vie.

En réaction à une réalité inhumaine imposée par la révolution industrielle, les artistes et les philosophes ont adopté le point de vue opposé : c'est l'origine de la tradition romantique. L'imagination est donnée comme le moyen le plus humain d'arriver à la vérité la plus haute. Le résultat de cette vision est l'aliénation du poète par rapport à la majorité de la société. La tradition romantique renforce la séparation entre la raison, la vérité et l'art, l'imagination.

Platon considérait la poésie et la rhétorique avec suspicion expliquant qu'elle attise les émotions, n'apporte aucune vérité et rend les hommes aveugles à la vérité. Il montre cela à travers le mythe de la caverne, véritable allégorie qui dans la forme montre le contraire de ce que Platon veut démontrer dans le fond. Il parle de l'accès à la vérité absolue en apportant des métaphores.

### *Le troisième choix : une synthèse expérialiste*

La métaphore associe la raison et l'imagination. La raison fait appel à la catégorisation, l'implication, l'inférence. L'imagination implique la compréhension d'une chose en terme d'une autre chose : c'est la réalité métaphorique. C'est la rationalité imaginative. La rationalité est imaginative par nature ; les catégories de notre pensée quotidienne sont métaphoriques. La métaphore est un des outils les

plus important pour comprendre partiellement ce qui ne peut être compris totalement. La vérité est liée à la compréhension, et il n'y a pas de point de vue absolu où l'on pourrait formuler des vérités absolues et objectives sur le monde. Ce n'est pas qu'il n'existe pas de vérités. Mais c'est que les vérités sont relatives à notre système conceptuel. On peut parler d'objectivité non pas absolue mais relative au système conceptuel.

La théorie expérientielle définit les objets en terme de propriété interactionnelles.

Lakoff et Johnson affirment l'ainsi : « Considérer la métaphore comme un phénomène purement linguistique, capable au mieux de décrire la réalité, est cohérent avec l'idée selon laquelle le réel est extérieur et complètement indépendant de la manière dont les êtres humains conçoivent le monde- comme si l'étude de la réalité était seulement l'étude du monde physique. Une telle vision de la réalité- la prétendue réalité objective- oublie les aspects humains de la réalité, en particulier les perceptions, les conceptualisations, les motivations, et les actions réelles qui constituent l'essentiel de notre expérience. Mais ce sont les aspects humains qui nous importent ». Et ces aspects humains varient d'une culture à l'autre, et la culture se développe dans le cadre d'un environnement physique (toundra, jungle, île, famille maltraitante ou étouffante d'affection et de protection...). Dans chaque cas, nous sommes en interaction avec l'environnement physique. Sa culture doit fournir à l'homme une manière plus ou moins adéquate de se comporter dans son environnement. Chaque culture crée une réalité sociale (rôles sociaux, guide de l'existence sociale).

Nous comprenons ainsi que les métaphores ont le pouvoir de définir la réalité. Et ainsi elles autorisent des actions. Nos actions ont pour fondement ce que nous pensons être vrai. La vérité nous importe parce qu'elle nous aide à vivre et à agir.

En créant des réalités sociales, la métaphore peut être un guide pour l'action future. Les actions futures s'ajusteront à la métaphore. En retour, le pouvoir qu'a la métaphore de rendre cohérente l'expérience en sera renforcé. En ce sens, les métaphores peuvent être des prophéties qui engendrent leur propre accomplissement.

Il y a, derrière les mythes de l'objectivisme et du subjectivisme, une unique motivation : la compréhension. L'objectivisme cherche à comprendre le monde extérieur. Le subjectivisme se concentre sur le monde intérieur, sur ce qui fait sens pour un individu, sur ce qui fait que la vie vaut d'être vécue. Le mythe expérialiste offre une perspective qui rend compte de ces deux aspects.

### **e) Les significations nouvelles**

Les métaphores nouvelles donnent une signification nouvelle au passé, à l'activité quotidienne, au savoir, aux croyances. Les métaphores ont-elles mêmes des implications qui dépendent de nos croyances, de nos expériences.

Pour être prise, une métaphore nouvelle doit créer de la résonance avec l'expérience passée, avec les souvenirs. L'effet de la métaphore, en entrant en résonance avec les souvenirs passés, est de permettre dans le futur d'interpréter autrement les expériences. Si la métaphore n'entre pas en résonance avec les expériences passées, elle semblera inadéquate à l'autre, elle ne donnera pas de nouvelle signification.

Certains aspects sont mis en valeur ; d'autres aspects sont masqués. Si les aspects mis en valeur et masqués correspondent aux valeurs de la personne, la métaphore fera résonance. La nouvelle signification aura un effet de rétroaction, remaniera le sens des événements passés et guidera les actions futures. Elle autorisera des actions, justifiera des inférences et aidera à se fixer des objectifs.

Mais il n'est guère aisé de changer les métaphores qui nous font vivre. Il est facile de prendre conscience des nouvelles possibilités introduites par une nouvelle métaphore mais il est moins facile de se mettre à vivre d'après celle-ci. Lakoff et Johnson avancent qu'il n'est pas possible de changer de métaphore par une décision consciente.

Mais les métaphores nouvelles ont le pouvoir de créer une nouvelle réalité. La nouvelle réalité apparaît quand nous commençons à comprendre notre expérience en terme d'une métaphore nouvelle, et elle prend de la consistance quand nous

commençons à agir en termes de cette métaphore. Si elle entre dans le système conceptuel, elle modifiera nos perceptions et nos actions. C'est ce qui nous intéresse en thérapie.

Lakoff et Johnson postulent que la métaphore nous permet d'accéder à la compréhension du monde extérieur, en projetant sur lui une structure, un ordre. Cette hypothèse réfute la notion de vérité absolue intrinsèque. Les hommes cependant ont besoin de comprendre le monde selon un ordre pour agir. Cette théorie donne une large place à l'expérience de l'homme, expérience à la fois individuelle et culturelle. Cette expérience va en partie façonner sa définition du réel.

### **3- Le constructivisme**

Au-delà de la question de la métaphore, la polémique mettant en jeu objectivisme et subjectivisme est ancienne. Et l'idée qu'il n'existe pas de réalité sans faire intervenir la subjectivité est ancienne aussi. Depuis longtemps, les philosophes et intellectuels débattent sur cette question de la vérité. Comment accéder à la vérité ? Cette notion de vérité est cruciale car elle permet ensuite de valider ou d'invalidier les théories auxquelles nous croyons.

Nous nous écarterons légèrement de cette question de la métaphore pour présenter comment les constructivistes traitent cette question de la vérité. Ils se décalent eux aussi d'une idée de vérité absolue pour arriver à l'idée de « construction du réel ».

#### **a) Historique : quelques idées précédant ce courant et naissance du courant constructiviste**

##### *Les philosophes de l'antiquité et la théorie de la connaissance*

Les philosophes de l'antiquité grecque étaient intéressés par la question de la vérité, de l'accès à la connaissance. La question qui les faisait débattre était bien comment

savoir que la représentation que l'on a d'une chose est vraie. Et si nos sens nous trompaient ? Comment faire la différence entre le rêve, l'illusion, les fausses perceptions, et la réalité ?

Il est attribué à Protagoras, sophiste grec, vers 410 avant Jésus-Christ, la formule suivante « l'homme est la mesure de toute chose ». Cette formule signifie déjà qu'il n'existe pas de savoir non humain pour l'homme, c'est-à-dire dégagé de systèmes anthropologiques, des représentations, qui servent autant à établir la connaissance qu'à la transmettre.

Cette formule avait d'ailleurs été vivement critiquée par Platon, disciple de Socrate. Au contraire, à travers l'allégorie de la caverne, il a voulu montrer comment, pour lui, l'accès à la connaissance, à la vérité était possible.

Dans le mythe de la caverne, les hommes sont des prisonniers de la caverne et ne le savent pas. Le monde sensible est ce qui est perçu par les hommes ; ce sont des ombres. Les hommes prennent les ombres pour la réalité. Lorsqu'un prisonnier est délivré, il refuse au début cette délivrance, car tout changement le fait souffrir. Puis, il se tourne vers la lumière, et est ébloui. Pour Platon, le philosophe fait cet exercice douloureux, c'est-à-dire qu'il est ébloui au début. Le philosophe se retourne, et sort de la grotte pour pouvoir regarder le monde réel.

Le monde sensible n'est qu'une image du monde réel, que seule la pensée peut concevoir. Platon fait ici un rapport d'analogie entre le monde réel et la pensée.

Il soutient que l'homme a en lui, de manière innée, un pouvoir particulier de connaissance qu'il a perdu. La vérité est dans l'âme de chacun de nous mais est enveloppée d'illusions, de fausses opinions. L'homme peut avoir accès à la connaissance en s'abstrayant du monde sensible, en re-trouvant en lui-même ; il doit se re-souvenir. Le mythe de la caverne est le mythe de la réminiscence. Les âmes appartiennent au monde des idées, monde dans lequel elles contemplant la vérité. Elles s'incarnent dans le corps et perdent alors le souvenir. Une âme incarnée dans un corps a encore des traces de vérité. C'est un dialogue bien mené qui fait resurgir la vérité. Socrate, dont la mère était sage-femme, se disait, lui, accouchant les esprits. Il mène l'autre, au cours d'un questionnement, à ses propres contradictions. A partir du moment où l'on sait que l'on ne sait pas, on peut commencer à apprendre. Comme l'âme est prisonnière du corps et ne le sait pas, le philosophe doit la libérer.

Il remet en question notre connaissance par les sens. Nos sensations sont contradictoires, nous trompent, sont transformées par nos désirs, et entravent l'accès à la vérité. Il faut dépasser le monde sensible pour accéder à la vérité. La connaissance rationnelle nous permet de dépasser l'apparence pour atteindre la réalité.

Platon met en avant l'idée d'une vérité commune, d'une seule pensée, relative au monde des idées, à la marque originelle du créateur. Il y a cependant plusieurs idées communes à celles que nous retrouverons dans le constructivisme : nous croyons savoir, et nous ne nous rendons pas compte de nos erreurs ; ce que nous croyions savoir est influencé par nos désirs.

D'un point de vue constructiviste, on pourrait dire que, Platon, à travers ses questions, induit déjà des réponses, il induit en particulier qu'il existe des choses vraies et des choses fausses, qu'il existe la réalité et l'illusion.

L'allégorie de la caverne est un passage de la République. Pour rappeler le contexte, Platon cherchait à jouer un rôle politique ; son œuvre menait à concevoir une cité dont l'organisation, l'ordre n'était accessible qu'aux seuls philosophes, qui savent ce qu'est la justice. On pourrait aussi avancer que son œuvre a été influencée par cette volonté.

### *Le scepticisme de Kant, Nietzsche*

Kant (1724-1804) disait que la connaissance des phénomènes résulte d'une construction effectuée par le sujet. Kant a aussi été précurseur en ce sens du constructivisme. Il explique que nous ne pouvons connaître les choses en soi, les noumènes; la limite de la connaissance est le phénomène, c'est-à-dire ce qui se donne à nous dans l'espace et le temps. Nous ne pouvons concevoir le monde qu'à partir des expériences que nous en avons.

Nietzsche, dans le livre du philosophe, avance : « qu'est ce que la vérité ? Une multitude mouvante de métaphores, de métonymies, d'anthropomorphismes, bref, une somme de relations humaines qui ont été poétiquement et rhétoriquement haussées, transportées, ornées, et qui, après un long usage, semblent à un peuple

fermes canoniales et contraignantes : les vérités sont des illusions dont on a oublié qu'elles le sont, des métaphores qui ont été usées et qui ont perdu leur force sensible, des pièces de monnaie qui ont perdu leur empreinte et qui entrent dès lors en considération, non plus comme pièces de monnaie mais comme métal. »

### *Michel Foucault*

Michel Foucault, à travers l'analyse du Panopticon a influencé le courant constructiviste.

Il étudie l'influence du contexte culturel sur l'humain, et l'influence des mutations sociétales sur l'homme.

Il conclut son analyse en incitant l'homme à se détacher de la chosification qui émane de la culture.

En effet, pour lui, dans la société occidentale moderne, les gens sont vus comme des objets et sont engagés à avoir avec leur corps, avec eux-mêmes, avec les autres gens des rapports d'objets. Michel Foucault voit dans ces pratiques culturelles d'objectivation des gens un but d'assujettissement. Il explique que dans l'histoire moderne, la société occidentale s'est servie de ces stratégies d'objectivation pour améliorer et étendre le contrôle social. Ceci coïncide avec les techniques de « division » et de « classification scientifique ». Selon son hypothèse, ces techniques auraient débuté au XVII<sup>ème</sup> siècle avec l'ouverture de l'hôpital général de Paris. Certaines personnes ou certains groupes de personnes étaient exclus et l'observation de ces personnes ou groupe de personnes était faite sur des critères qui leur donnaient une identité personnelle et sociale menant à une objectivation de ces personnes.

Peu à peu, au nom de classification scientifique, le corps a été peu à peu construit comme une chose.

La personnalité était de plus en plus spécifiée avec une émergence plus importante de l'individuation, et de l'autonomie. Ceci serait lié au pouvoir dans les sociétés modernes qui cherche pour contrôler les individus à les transformer en corps dociles.

Le Panopticon de Jeremy Bentham analysé par Foucault donne une illustration de ce phénomène :

Le Panopticon était une forme architecturale créée par J. Bentham au XVIIIème siècle considérée comme idéale pour organiser des individus dans un espace et les forger en corps dociles, c'est à dire pouvant être aisément transformés et utilisés. C'est un modèle pour une forme de pouvoir très économique. Ce n'était pas tout à fait nouveau ; les constructions des monastères, des campements militaires, des prisons en étaient les prémisses. L'espace est organisé pour une maximalisation de l'efficacité du travail avec une surveillance optimale. Les occupants n'ont pas de contact direct les uns avec les autres.

Les gardiens ont une vue continue sur toutes les activités qui se déroulent dans les espaces individuels. Ils ne sont par contre, eux, jamais visibles par les personnes habitant les espaces individuels ; donc les personnes ne peuvent savoir quand elles sont observées et quand elles ne le sont pas, ce qui incite les gens à agir comme s'ils étaient observés tout le temps.

Le second temps est l'évaluation et la fixation des vies :

Les personnes observées pouvaient être, selon des normes établies par l'organisation, comparées, classées, mesurées, jugées. Chaque personne ainsi pouvait être considérée comme un cas individuel. Nous voyons comment le regard posé est normalisateur.

La documentation des vies permet de plus en plus d'augmenter les pratiques d'individualisation et de normalisation.

Chacun était isolé dans son expérience vécue de la surveillance. Le contre pouvoir ne pouvait donc se former.

Le caractère qui en découle ensuite est l'auto-soumission :

Ce système moderne de pouvoir assimile les individus et leur corps à des objets mais leur donne aussi un rôle actif dans leur propre soumission. Comme ils savent qu'ils peuvent être surveillés à n'importe quel moment sans savoir quand, ils font comme s'ils étaient surveillés en permanence. Ils développent une vigilance constante sur eux-mêmes. Ils finissent ainsi à se rapporter à leur corps comme à un objet. Ils deviennent leur propre gardien. Foucault soutient que cette forme de pouvoir est plus positive que négative. Positif n'est pas ici pris dans son sens désirable, salubre, mais dans le sens où cette forme de pouvoir constitue un modèle

dans la vie des gens. Ceci contraste avec les visions habituelles du pouvoir, dites négatives, considéré comme répressif, c'est-à-dire disqualifiant, limitant, déniait. Dans la société occidentale, c'est le pouvoir positif qui ressort : les personnes sont sujettes à des « vérités normalisatrices » qui donnent forme à leur vie et à leurs relations. Le pouvoir ne fait pas que réprimer, exclure, censurer, refouler. Le pouvoir produit, construit du réel. Il produit des rituels de vérité.

Michel Foucault oppose le pouvoir souverain au pouvoir moderne :

Le pouvoir souverain s'exerçait à partir de la façon dont le souverain se rendait visible au peuple. On « braquait les projecteurs » sur le souverain à travers les cérémonies, les spectacles, pour que le pouvoir de l'état fasse impression. Ceux qui ressentait le plus intensément ce pouvoir étaient invisibles ; les prisonniers étant enfermés dans les cachots. La possibilité de bannir était une mesure acceptée. Cette forme de contrôle social était chère et plutôt inefficace.

Pour Foucault, nous sommes entrés dans l'ère de l'examen infini et de l'objectivation compulsive; nous avons une société de normalisation dans laquelle l'évaluation a remplacé la torture.

## **b) Développement de la pensée constructiviste**

### *Définition, introduction*

Le constructivisme s'attache à étudier les mécanismes et processus permettant la construction de la réalité chez les sujets à partir d'éléments déjà intégrés. La compréhension, constamment renouvelée, s'élabore à partir des représentations plus anciennes d'évènements passés que le sujet a d'ores et déjà emmagasinés dans son vécu. Le sujet restructure en interne les informations reçues en regard de ses propres concepts : c'est le phénomène de restructuration conceptuelle à travers ses expériences.

Les constructivistes s'obstinent à démontrer qu'il n'y a pas de vérité, que la vérité est un concept inventé, construit par les hommes dans le langage. Vouloir des vérités

est un besoin humain pour répondre à certaines questions, pour mettre de l'ordre dans un monde.

Ils démontrent ainsi comment nos recherches sont déviées par cette question illusoire, par cette recherche d'être dans le vrai, d'avoir raison.

Ils ne dénie pas pour autant tout élément de la réalité du monde extérieur. Ils intègrent ces éléments en s'attachant à la notion d'utilité et non de vérité.

On pourrait caractériser le constructivisme comme une posture philosophique selon laquelle toute réalité n'est connaissable qu'à travers des catégories préalables. Nous usons de schèmes intellectuels pour tailler dans le réel un monde vivable et à notre mesure. La langue que nous parlons y contribue et fait de l'infini chaotique qui nous entoure un monde stable et rassurant.

Les praticiens des sciences sociales mettent en avant le courant constructiviste pour désigner le refus d'une réalité sociale comme un état de chose immuable et non révisable. Ils expriment leur scepticisme quand à la neutralité idéologique des travaux scientifiques, et tout particulièrement dans les domaines comme la médecine, la psychiatrie, et les sciences sociales. Ils insistent sur l'effet normatif des catégorisations et sur leur effet en retour sur les populations catégorisées.

Cette posture est complexe et comprend des implications : elle remet en cause les effets d'autorité dans la production scientifique, elle prône une posture interactionniste, et un refus de se prononcer sur la valeur de vérité des découvertes.

### *Epistémologie*

Nous citerons un proverbe chinois pour introduire ce paragraphe :

« Reculez d'un pas et tout s'élargira spontanément ».

La question cruciale sur laquelle vont s'arrêter les constructivistes est « comment savons-nous ce que nous savons ? »

Les constructivistes insistent sur l'importance de revenir à l'épistémologie, ce qui les amène à relativiser, et non réfuter, la question de la réalité.

Cette question est valable pour toutes les sciences mais a d'autant plus d'impact dans les sciences humaines, et dans les métiers mettant en jeu les relations humaines, et notamment en médecine.

Cette pensée nous permet de prendre de la distance par rapport à notre savoir et ainsi de l'utiliser à meilleur escient.

Ce sur quoi insistent les constructivistes concerne la relation entre connaissance et réalité.

Ils constatent que les connaissances que nous avons sont influencées par notre volonté.

Par exemple :

Nous voulons que la réalité existe indépendamment de nous.

Nous voulons que la réalité puisse être découverte.

Le fonctionnement de la réalité obéit à des lois. L'apprentissage de ces lois nous permet de prédire, de contrôler la réalité.

Nous voulons des certitudes : nous voulons que ces lois soient vraies.

Le constructivisme réfute la croyance en l'existence d'une réalité objective. Pour les constructivistes, il n'y a pas d'observation indépendante des observateurs. La logique du monde est celle de la description du monde.

Cette conception est potentiellement créatrice.

La notion d'objectivité est remplacée par celle de responsabilité.

La pensée constructiviste conduit à affirmer que c'est l'être humain qui est responsable de sa pensée, de sa connaissance, donc de ce qu'il fait.

Les behavioristes reportent cette responsabilité sur l'environnement, les sociobiologistes sur les gènes en grande partie.

Le constructivisme va même jusqu'à affirmer que nous construisons la plus grande partie de ce monde inconsciemment sans nous en rendre compte, car nous ne savons pas comment nous le faisons. Mais cette ignorance n'est pas obligatoire : si

nous apprenons à comprendre comment nous constituons notre expérience du monde, par quelles opérations, et si nous en prenons conscience, alors nous pourrions agir différemment.

Le monde et la vie quotidienne constituent le terrain d'expérimentation de nos idées. Les structures cognitives persistent si elles conviennent, comme les organismes vivants persistent s'ils conviennent à l'environnement. Une idée convient parce qu'elle atteint les buts que l'intention humaine lui a donnés : l'explication, la prédiction, ou le contrôle d'expériences vécues.

Ernst von Glasersfeld, dans *l'invention de la réalité*, (1988) fait des parallèles avec le constructivisme radical : notre connaissance est utile, viable, pertinente, quand elle résiste à l'épreuve de l'expérience ; elle nous permet de faire des prédictions, et nous permet de provoquer, ou de d'éviter des phénomènes. Sinon, elle devient discutable, inutile, et est rabaissée au rang de superstition.

Le constructivisme développe une nouvelle théorie de la connaissance dans laquelle la connaissance ne reflète pas une réalité ontologique « objective » mais concerne la mise en ordre et l'organisation du monde constituée par notre expérience.

Connaître n'est pas le résultat d'une réception passive mais est le produit d'une activité d'un sujet. C'est une opération effectuée par une entité cognitive qui organise son monde empirique en même temps qu'elle s'organise elle-même.

L'activité humaine de connaître ne mène pas à une image du monde qui soit certaine et vraie mais à une interprétation conjecturale.

Pour trouver ou produire une stabilité, une constance dans le monde empirique, une comparaison est nécessaire : une chose déjà expérimentée est mise en relation avec une seconde expérience.

Lorsque l'on se représente une expérience, on peut la comparer à une autre expérience.

Deux types de comparaison sont possibles :

1) deux objets indépendants peuvent être extériorisés et on a deux objets équivalents quand aux propriétés examinées. Par exemple, un rat et un éléphant peuvent être comparés à titre d'animaux mais sont bien distincts. La comparaison amène à un jugement de différence.

2) deux objets peuvent être considérés comme deux expériences d'un seul et même objet existant individuellement. Un objet n'a pas changé pendant l'expérience. Par exemple, si on distingue les mammifères des autres animaux, le rat et l'éléphant sont considérés comme identique.

Une conscience capable d'assimilation peut construire des régularités et établir un ordre même dans un monde complètement chaotique.

Une conscience ne peut établir des répétitions, des invariances, que sur la base de la comparaison. Avant la comparaison, il doit être décidé si les deux expériences sont deux manifestations d'une seule et même entité, ou si ce sont deux entités distinctes.

Pour établir un ordre dans le monde, les individus classent et de structurent leurs expériences et notamment par l'intermédiaire de la comparaison qui amène de la similarité mais aussi de la différence. Cette structure est ce que nous expérimentons comme la réalité.

Le sujet crée cette réalité sans avoir conscience de son activité créatrice. Cette création apparaît donc comme un monde existant indépendamment de cette conscience.

La connaissance n'est plus parvenir à l'image de la réalité. La connaissance est la recherche de manières de se comporter qui conviennent, c'est-à-dire une construction par l'individu dans le but de créer un ordre dans l'expérience. L'ordre est construit en établissant des expériences renouvelables ainsi que des relations relativement fiables entre elles. Cette construction est délimitée et déterminée par les étapes précédentes. Ainsi, la réalité est construite plutôt que découverte.

Ainsi, comme le bourgeois gentilhomme fait de la prose sans le savoir et s'en étonne avec joie en l'apprenant, nous construisons notre environnement sans même le savoir.

Vivre dans un monde constructiviste, c'est se sentir responsable au sens large, c'est-à-dire de nos décisions, de nos rêves, de nos actes, mais aussi de la réalité que nous inventons. Cette totale responsabilité implique une totale liberté. Cette liberté permet de redonner au patient du contrôle sur leur vie.

Nous avons fait un petit détour pour exposer les traits principaux de la pensée constructiviste. Ce détour nous a permis d'insister sur la notion de construction du monde. Chaque personne se construit un monde à sa manière, selon ses propres valeurs, sa propre histoire, sa culture. La tâche du thérapeute sera d'entrer dans le monde de son patient. Etre attentif aux métaphores utilisées par les patients donne accès à ce monde. Utiliser en retour leurs métaphores, ou d'autres métaphores, donne plus facilement accès à un changement. La perspective de co-construction permet de mieux intégrer par la suite la place de la métaphore en thérapie.

#### **4- les implications thérapeutiques**

Nos connaissances médicales sont elles aussi des constructions. En psychiatrie, nos connaissances sont d'ailleurs souvent bâties sur des théories qui sont en fait des métaphores. Nous allons pointer ce que cette théorie implique en entretien concernant quelques points et notamment les objectifs, sa posture, son mode de questionnement.

##### **a) Les objectifs de la thérapie**

Une psychothérapie réussie implique non pas que le thérapeute a eu raison mais qu'il a édifié avec les autres membres du système une construction opératoire. La construction mutuelle du réel compte davantage que la recherche de la vérité ou de la réalité.

L'intervention du thérapeute doit tendre à élargir le champ des possibles et non pas à faire émerger la vérité.

On ne peut séparer observateur et système observé. Comment est-il possible de parler d'une situation à laquelle nous participons sans que nos descriptions soient entachées par nos propriétés personnelles ? Jusqu'à la fin des années 1970, dans les thérapies familiales, le thérapeute est observateur extérieur. Cette approche acceptait implicitement qu'il existe une réalité objective à l'extérieur de nous, réalité

qu'il fallait percer à jour. Ce courant a permis d'insister sur la relation entre l'observateur et le système observé et de la prendre en compte.

Les échanges verbaux ne reflètent pas une vérité mais un engagement dans un dialogue potentiellement productif.

La position de perplexité est utile pour déconstruire les vérités qui se sont séparées des contextes et de leur production.

### **b) Certaines « vérités » sont à relativiser**

Thierry Melchior (1998), dans ce sens, analyse quelques croyances qui, parfois, parasitent le soin. Ces croyances thérapeutiques sont bien souvent comme des évidences. Avec un peu de distance par rapport à ces idées, le thérapeute peut modifier sa position pour mieux aider le patient.

La question n'est pas rechercher la vérité mais plutôt rechercher ce qui est utile. Cette théorie implique une mise entre parenthèse de son savoir, une prise de distance par rapport à ses propres croyances, qui, même si elles font l'objet d'un consensus fort, peuvent être anti thérapeutiques.

Nous allons analyser quelques croyances générales et banales des thérapeutes qui parfois sont néfastes à la thérapie.

*« Les personnes qui viennent consulter ont un problème »*

Qu'est ce qu'un problème ? Le problème ne commence à exister que lorsqu'il est vu comme tel par une ou plusieurs personnes. Ceci implique une subjectivité.

Si nous considérons un fait comme un problème, son aspect subjectif « problème » sera renforcé, et ce d'autant plus qu'il y a un consensus les concernant ; D'autant plus que le thérapeute est jugé par le patient comme un expert en la matière.

Quand on fait une montagne d'une toute petite chose bien banale, la petite chose finit par devenir une montagne.

Le rôle du thérapeute peut être de dégonfler la baudruche, et apprendre à ne plus faire une montagne de tout.

La manière dont le problème est posé, puis construit, est cruciale pour la suite, qui sera une déconstruction. Cette façon détermine la possibilité de travailler plus ou moins facilement le problème.

Il est donc essentiel que le thérapeute ne soit pas hypnotisé par la manière dont le patient pose le problème c'est à dire par la manière dont le patient s'autohypnose et cherche à hypnotiser les autres. L'idée est que le thérapeute ne rentre pas dans la danse fermée et négative du patient, mais garde sa capacité thérapeutique et sa liberté.

On pourrait dire que le patient a des difficultés et que le thérapeute réfléchit à la construction thérapeutique du problème.

### *Les problématiques sont dues à des causes*

Les médecins sont formés selon un modèle médical cartésien. Une cause correspond à une maladie. Ce modèle nous a structurés. S'il n'y a pas de cause, le problème est dit mental et non organique. Bien souvent, le médecin convient que le patient ne souffre pas vraiment dans son corps. Et pourtant, le patient a bien mal. Nier la douleur que ce soit dans ces cas, ne peut que faire perdurer le système, le patient ne se sentant ni compris, ni validé, dans son ressenti.

Dans certains cas simples, il peut être accepté comme raisonnable de traiter une maladie quand elle est d'origine organique. Par exemple, le médecin prescrit des antibiotiques chez une personne ayant une infection bactérienne. Dans la plupart des cas, le patient prendra son traitement de manière compliant, il accordera toute sa confiance à son médecin. Le traitement sera efficace. Le diagnostic posé par le médecin s'accordait avec les attentes du patient. La relation cause-effet correspond aux attentes des deux parties. Le critère de maladie est acceptable.

Dans les troubles psychosomatiques, le médecin peut être confronté à des contradictions avec sa logique médicale. La recherche de preuves organiques est vaine. Le médecin est en échec. S'il n'est pas formé à ces troubles et aux manières

de les aborder, le patient peut se sentir rejeté du fait d'interactions médecin-malade négatives.

La réalité médicale est plus complexe lorsqu'elle touche les propriétés humaines, lorsque la « maladie » touche la personne dans ses caractéristiques identitaires, lorsque la personne rencontre des difficultés de vie. Traiter comme une maladie une difficulté de vie devient pour certains persécutant.

Une maladie est considérée comme ayant une existence réelle. Traiter une difficulté de vie comme une maladie revient à en faire une chose, une réalité, ce qui peut être défavorable dans son évolution. Une maladie est considérée comme quelque chose de plus ou moins grave, présent dans la personne, possédant sa propre logique, sa propre mécanique, et se manifestant par des signes extérieurs. Cette réalité n'est pas normale, puisqu'elle n'est pas conforme aux normes de la santé.

La maladie mentale est aussi souvent associée à un jugement moral. La schizophrénie fait peur.

L'adhésion du soignant à cette vision va avoir les effets suivants :

elle favorise un regard objectivant sur la personne, et la déresponsabilise. Elle est une entité qu'il convient de soigner. La personne est considérée comme un objet, est disqualifiée dans sa qualité de sujet responsable. Parfois, il est bon de présenter ainsi le trouble, afin d'aider la personne à se déculpabiliser. Mais l'inconvénient essentiel est que la maladie devient quelque chose que la personne va subir et sur laquelle la personne ne peut pas agir. Ceci peut amener à un sentiment d'impuissance, et à la démobilisation quant aux actions à entreprendre pour modifier la situation. Et le patient peut ensuite utiliser cette déresponsabilisation. Un patient schizophrène garde ses traits de personnalités propres. Il y a autant de schizophrénies différentes que de patients. Et c'est cette différence qui est importante à voir. Montrer au patient qu'on la voit lui importe. C'est ainsi que nous lui montrons qu'il nous importe en tant que sujet. Cette vision objectivante peut aussi amener le patient à lutter, quitte à ne pas reconnaître ses symptômes afin de ne pas rentrer dans un cadre dont il ne veut pas. Cette lutte peut amener à un refus d'aide, à une opposition aux soins, voire même à de la violence.

Elle amène la personne à se sentir anormale. D'ailleurs on entend tous les jours « je ne suis pas fou, les psychiatres, c'est pour les fous ». Une personne qui se vit

comme anormale va développer un sentiment de défiance par rapport à elle-même, par rapport à son corps, à ses compétences. Elle en est alors affaiblie.

Une personne malade se confie à son médecin, s'en remet à sa compétence. Le patient, dépossédé de sa capacité de savoir ce qui est bon pour lui, devient dépendant de son médecin. Il est plus réceptif à son médecin pour le meilleur comme pour le pire. Cela permet aussi de mettre en œuvre une stratégie efficace. Mais cela diminue le potentiel du patient à faire appel à ses propres ressources.

La personne considérera comme inévitable le cours des événements anormaux qu'elle vit. Considérer une réaction à un événement comme tout à fait normal, étant donné les circonstances, comme tout à fait compréhensible, voire même comme la meilleure réaction que le patient ait pu trouver jusqu'ici permet de banaliser, de dédramatiser, de déculpabiliser. Cette façon d'appréhender la situation favorise la recherche d'autres possibilités que le patient mettra en place lui-même.

Elle pousse l'intervenant à rechercher les signes et les causes, soit tous les signes négatifs du trouble. En en cherchant, il se peut qu'il en induise. Cette théorie avance que ce qui est le plus utile au thérapeute pour favoriser le changement n'est pas toujours le modèle médical mais parfois un modèle philosophique. La capacité de s'étonner, de mettre en doute des évidences, d'être sensible aux effets du langage, aux créations de sens et de réalité, aux préférences est mis en avant.

Nous prendrons l'exemple des addictions et du discours cognitiviste : « vous avez une maladie ». Et les médecins expliquent au patient que l'addiction est une maladie en s'appuyant sur les modèles neuro biologiques. Ils dessinent les récepteurs, les neuro-transmetteurs responsables de la dépendance... Cette explication est intéressante quand elle est donnée pour aider le patient à déculpabiliser. Par contre, le médecin doit être vigilant à ce que le patient ne se déresponsabilise pas. C'est ainsi que , pour éviter ce travers, les thérapeutes cognitivistes expliquent aussi les causes multiples et demandent à leurs patient ce qu'ils sont prêts, eux à faire, pour faire face à leur « maladie ».

### *Les problèmes doivent être considérés comme sous-jacents aux symptômes*

L'idée que les symptômes ne sont que la partie visible de l'iceberg, repose sur la constatation fréquente que si l'on s'attaque directement, frontalement, au symptôme, le résultat est nul ou temporaire, ou d'autres symptômes surviennent plus tard.

Nous pouvons aussi conclure qu'il ne faut pas s'attaquer brutalement au symptôme mais qu'il faut plutôt chercher des manières plus subtiles et efficaces de le traiter.

Croire que le symptôme n'est que la partie visible de l'iceberg amène à la stratégie d'élargissement, c'est-à-dire de l'élargissement du problème du patient.

### *Les symptômes ont un sens et une fonction*

C'est une variante de la croyance que les symptômes ont une cause. Cette idée signifie que les symptômes veulent dire quelque chose. La thérapie consiste alors à interpréter des événements et l'interprétation est vue comme vraie. Dans le cadre d'une vision systémique, on pourrait dire que les interprétations procèdent à des recadrages et peuvent à ce titre être parfois efficaces. Il est plus prudent de se dire que l'on ne peut certifier la véracité de ces interprétations et que l'important n'est pas qu'elles soient vraies. L'important est qu'elles soient efficaces. Se décaler de cette importance de vérité est aidant pour le thérapeute car ainsi il est plus libre dans le choix de ses recadrages et il est plus attentif aux effets potentiels de ceux-ci sur le patient.

En conclusion, le courant constructiviste interroge le thérapeute sur sa pratique. Qu'est-ce que mon comportement, mon mode de questionnement va induire chez l'autre ? Lors d'un entretien, le thérapeute et le patient créent de la réalité. Dans la pratique clinique, les diagnostics ne font pas que décrire, et définir, mais ils créent aussi de la réalité. Cette réalité qui nous guide est celle qui est incarnée dans l'expérience personnelle. La métaphore est un outil qui rappelle l'expérience. Il peut être intéressant, en thérapie, d'apprendre à manier les métaphores avec stratégie, c'est-à-dire dans un objectif précis, co-construit avec le patient. Une métaphore stratégique est une métaphore qui est utilisée avec un maximum d'efficacité, c'est-à-

dire qui, une fois adoptée par le patient, entraîne un changement et augmente ses choix pour agir.

## **CHAPITRE 5 : LES DIFFERENTES PRATIQUES DANS L'UTILISATION DE LA METAPHORE**

Nous avons exposé en quoi la métaphore est intéressante en thérapie stratégique. Elle fait partie du langage du cerveau droit, plus accessible au changement. Elle donne accès à la vision du monde du patient et c'est par cette porte que le thérapeute stratégique entrera peut tenter une intervention dans le but d'un changement.

Dans la pratique, dans un cadre stratégique, l'utilisation de métaphores peut viser des objectifs différents.

Elles permettent notamment :

- de proposer des alternatives, des découvertes, des apprentissages, de semer des idées nouvelles.
- de diminuer des résistances.
- de redéfinir un problème, de le recadrer.
- d'adapter une solution à chaque problème et à chaque patient.
- de permettre au patient des choix nouveaux, d'élargir l'éventail des possibilités.

La métaphore peut être analysée à des niveaux différents dans le discours. Ces différents niveaux de métaphores correspondent aux trois niveaux de signifiants :

le premier niveau réside dans le signifiant pur, c'est-à-dire dans ce qui constitue la littéralité des mots. On le retrouve particulièrement en étudiant le champ lexical d'un texte.

le deuxième niveau correspond à l'image. Une organisation autour de la métaphore se constitue autour du discours. Spontanément ou non, les patients peuvent parler d'eux par images. « Je me sens comme une fourmi que personne voit ». Ou bien « je me sens comme un chien abandonné ». Ces métaphores peuvent être utilisées spécifiquement dans le cadre de résolution de problème. Milton Erickson était maître en la matière.

le troisième niveau de métaphore est celui qui a intéressé Brunner. C'est le fait d'être toujours dans des récits. C'est ce niveau qui a influencé Michael White dans son travail sur la thérapie narrative. Lorsque l'on est pris dans une histoire, elle a du sens. Plus l'histoire a du sens, plus elle a une dimension métaphorique, et plus en conséquent elle prend de l'épaisseur.

D'autres métaphores sont « agies ». Elles ne se situent plus exactement dans le même champ. Elles peuvent être utilisées de manière très ponctuelle au cours de l'entretien, ou durant tout l'entretien, ou être réalisées après la consultation comme des prescriptions de tâches métaphoriques.

## **1- La construction de métaphore simple et d'histoire métaphorique**

### **a) La métaphore dans la littéralité des mots**

En cours d'entretien, il est simple d'utiliser un champ lexical différent de celui du patient. Cette manière de créer une métaphore est pratique et efficace afin d'effectuer un recadrage. Par un changement de mot, nous pouvons induire chez le patient une modification de sa vision du problème. Il est nécessaire d'être attentif aux mots utilisés par le patient afin de remarquer les métaphores utilisées dans son langage, et ainsi de décider de les réutiliser ou au contraire d'en changer.

Par exemple, nous voyons souvent des patients qui utilisent des métaphores guerrières pour parler de leur vécu, de leur symptôme. En donnant ainsi au problème un statut d'ennemi, le patient va commencer une lutte sans merci contre son « ennemi ». L'objectif du patient est alors de l'abattre, de le vaincre, d'avoir raison de son problème. Cette vision du problème comme un ennemi à abattre non seulement fréquemment auto entretient le problème, mais en plus crée un sentiment négatif de lutte, d'incapacité, d'échec qui aggrave l'état du patient. Le problème va alors se pérenniser. Le patient va s'épuiser. Si le problème est là, et que le patient nous consulte, c'est bien que le problème est plus fort. Et le thérapeute, pas plus que le patient n'aura de solutions pour vaincre directement le problème.

Ces métaphores valorisent le discours individualiste et autonome de l'identité, encouragent une vision dualiste et binaire des actions humaines. Elles font impasse sur la dimension relationnelle dans la vie des gens.

Un objectif plus humble pour commencer est souvent nécessaire dans ces situations. En thérapie, un recadrage peut être effectué en se décalant du champ lexical utilisé par le patient.

Par exemple, l'utilisation par le thérapeute du champ lexical de l'entraide, du soutien, peut remplacer celui de la guerre et de la confrontation utilisé par le patient. Ainsi, la vision dualiste, le discours disjonctif s'amenuisent et sont introduites des idées de coopération, de collaboration.

Pour faire face à son problème, il est souvent plus utile de :

- quitter le problème
- annuler les pouvoirs du problème
- reprendre un territoire de vie au problème
- réduire l'influence du problème
- dompter le problème

Ces différents types de métaphores sont choisis en fonction des croyances et des compétences du patient. C'est parfois le patient qui l'amène spontanément, nous n'avons alors qu'à la réutiliser. Il s'agit alors de poursuivre la métaphore. L'entretien peut se continuer sans parler du problème explicitement. Les liens se font à travers la discussion exclusivement autour de la métaphore.

### **b) Construction d'une histoire métaphorique**

La métaphore peut aussi être utilisée de manière plus structurée. Elle peut être intégrée dans une histoire métaphorisant le problème au cours de l'entretien. Elle peut être parfois construite de manière anticipée. L'organisation autour de la métaphore permet de développer toute une histoire métaphorique et de proposer indirectement des analogies avec l'histoire du problème.

Milton Erickson maniait l'art de raconter des histoires métaphoriques ou de prescrire des tâches métaphoriques de manière intuitive.

Il n'empêche que les thérapeutes n'ayant pas son génie peuvent, de manière plus organisée et préparée, construire des histoires métaphoriques pour leurs patients. Ces histoires sont tout à fait personnalisées car elles sont chacune écrites pour un patient particulier. Elles sont écrites dans un objectif particulier en utilisant les valeurs, les croyances, et en s'appuyant sur les ressources et les compétences du patient. Michel Kerouac et d'autres thérapeutes donnent des techniques pour construire ces histoires personnalisées.

Milton Erickson suggérait de faire des allers-retours en continu du discours du patient vers la métaphore, afin que le patient ne fasse pas le rapprochement. Dès que le patient commence à faire le rapprochement, le thérapeute revient au sujet initial afin de couper le lien que fait le patient.

Michel Kerouac (2008) a beaucoup travaillé sur la métaphore et a notamment tenté de transmettre son savoir faire.

La tentative de théoriser la métaphore rend compte de son fonctionnement. De plus, ainsi, cette technique est mise à disposition de tous. Il ne s'agit pas de donner une recette miracle mais plutôt une aide pour celui qui apprend à utiliser cet outil. Une fois comprise, mémorisée, le thérapeute s'approprie la technique et, peut se laisser aller à faire confiance à son intuition. Il osera plus.

L'objectif n'est pas de se fixer sur une technique, qui pourrait paraître plaquée, artificielle mais que chacun s'approprie la technique qui donne alors des points de repère. On peut probablement ensuite oublier la méthode sous jacente. Mais elle peut permettre, pour ceux qui débutent, ou pour ceux qui ont besoin de se référer à du concret, de se laisser aller à leur imagination, de s'appuyer sur leur propre créativité au sein de la relation thérapeutique.

Le modèle théorique se base sur l'isomorphisme. L'isomorphisme est un concept mathématique dans lequel un élément d'une structure correspond à un élément d'une autre structure. Chaque élément joue le même rôle mais chacun dans leur structure respective.

La recherche de l'isomorphisme entre l'histoire du patient et l'histoire à raconter est importante.

L'isomorphisme doit être recherché selon trois axes afin de trouver une correspondance étroite entre les deux histoires. Bien que le thème général des deux histoires soit tout à fait éloigné, la problématique et les éléments à l'intérieur de l'histoire racontée ont chacun une correspondance avec l'histoire personnelle.

Il s'agit d'abord de repérer dans la situation du sujet les trois axes isomorphiques : l'axe horizontal, l'axe vertical et l'axe transcendantal. Et à chaque axe, aux éléments personnels du patient nous faisons correspondre un élément imaginé l'histoire à raconter.

Pour être efficace et correspondre vraiment à l'histoire du patient, la métaphore à construire doit contenir les éléments de ces trois axes.

L'axe horizontal correspond aux éléments de l'histoire du patient. Il y a un sujet, un problème, un scénario. Au sujet, au problème, au scénario, on fait correspondre des éléments métaphoriques.

L'axe vertical correspond aux rôles joués, aux interactions (histoire du problème), et à la solution cachée (déjà éprouvée par le sujet). On étudie les ressources, les résistances, les croyances, les contextes de vie du sujet. Ensuite, on reproduit cet ensemble d'interactions dans la métaphore. On y ajoute alors des alternatives et des solutions cachées. Ces solutions ont déjà été éprouvées par le sujet dans un contexte passé de sa vie, lors d'une situation semblable. C'est le rôle fondamental de l'expérience, du vécu. Le recadrage pointe déjà.

L'axe transcendantal correspond à la fusion des éléments horizontaux et verticaux. C'est le moment du lien : le patient isomorphise lui-même sa situation à la métaphore. Il s'appuie sur la métaphore pour faire les liens qu'il veut, ceux qu'on a proposés mais certainement d'autres et de manière plus ou moins consciente. Il s'approprie l'histoire et les solutions cachées qui lui dévoilent ses propres solutions cachées. Le nouvel apprentissage transcende son état pour atteindre un nouvel état. C'est le moment où l'histoire est utilisée dans le devenir du sujet par rapport à son problème. C'est l'intégration de nouvelles ressources et la réassociation. Le mot transcendantal évoque un dépassement de soi. Dépasser son problème soi-même en trouvant ses

solutions est une métaphore en soi qui signifie que les problèmes à venir pourront être dépassés. Ressentant espoir et force, le patient fait alors face à l'avenir plus sereinement.

En visualisant ces trois axes selon un modèle cartésien, on a l'axe horizontal des abscisses, l'axe vertical des ordonnées, on peut représenter l'axe transcendantal comme une droite qui part dans une autre direction. C'est la nouvelle direction que prend la vie du sujet.

Michel Kerouac (2008) propose d'illustrer le travail pour le rendre plus ludique et plus aisé à retenir. Dans cette optique, il propose de remplir ce qu'il nomme « les 4 boîtes ».

La première boîte correspond aux croyances.

Le sens de la vie de la personne est recherché. On cherche à connaître son scénario de vie, ses valeurs, sa culture, ses croyances religieuses, philosophiques...Ceci correspond à ce qui caractérise la personne, ce qui est profondément ancré dans sa personnalité.

En psychothérapie, le défi est d'apprendre au patient à désobéir à une croyance folle et à obéir à une croyance saine qui va dans le sens de son développement autonome. C'est lui apprendre, comme le dit Michel Kerouac (2008) à « remplacer l'autorité extérieure, si elle n'est pas saine, par l'autorité intérieure Porteuse-de-Sens et Porteuse-de-Liens ».

La deuxième boîte contient le contexte. La problématique systémique et intrapsychique permet de remonter à l'origine du blocage psychique. Plusieurs éléments sont utiles pour recueillir ces informations de manière informelle: le génogramme sur plus d'une génération, le contexte de vie.

Cette étape permet de cerner la problématique du patient.

Dans la troisième boîte, reposent les ressources. Il s'agit d'observer ce qui a déjà fonctionné dans d'autres situations, ce que le patient aime. Ce sont aussi les

messages positifs intégrés, les forces personnelles, les mécanismes de protection, les attitudes, la compréhension, le degré d'espoir, les initiatives.

La quatrième boîte contient les résistances qui seront réutilisées comme une force. Il s'agit de voir les résistances non pas comme un mur mais comme une force motrice qui mène à discerner le côté positif du symptôme et à l'utiliser comme si on faisait du judo psychologique. Cette façon de concevoir les résistances est illustrée par l'histoire du veau qui ne veut pas rentrer dans la grange. Le père d'Erickson tirait sur la tête d'un veau récalcitrant. Le veau résistait et reculait. Erickson, qui observait son père, eut l'idée de tirer sur la queue du veau. Celui-ci se mit à avancer. L'idée est de convertir la résistance en ressource.

Une fois les quatre boîtes remplies, il s'agit de faire correspondre les éléments des boîtes aux éléments de l'histoire. L'isomorphisme se rapporte aux éléments des 4 boîtes. On puise les informations contenues dans les boîtes pour déplacer, mobiliser, recadrer dans la métaphore.

Dans la construction d'une histoire, Michel Kerouac rappelle que la technique pure de l'isomorphisme n'est pas suffisante en elle-même. Il souligne l'importance de l'art de raconter l'histoire. Pour que l'histoire soit tout à fait personnalisée, il est nécessaire de calibrer son mode de communication et de le synchroniser sur celui du patient. Les communications verbales et non verbales doivent être ajustées et il s'agit de vérifier continuellement l'effet du non verbal sur le client. Cet ajustement permet de renforcer le rapport thérapeutique. C'est cette calibration qui fait la différence, et permet à la métaphore d'entrer dans le corps du patient, d'être prise, adoptée, et ainsi d'être opérante. C'est une danse relationnelle, dans laquelle, pas à pas, ajusté progressivement, se crée un partage.

Permettre la participation du client est aussi une possibilité intéressante. Le patient peut ainsi rectifier le tir si nécessaire, trouver et transmettre des ressources par lui-même. Quand le patient a une part active dans la recherche de solution, son impression d'avoir résolu son problème par lui-même est renforcée. Ceci lui donne une image positive de lui-même, accroissant son narcissisme et ses capacités d'individuation.

Joyce Mills et Richard J. Crowley (1986, p. 99), dans *Métaphores thérapeutiques pour enfants*, inventent une histoire pour une jeune fille, Shannon, âgée de 16 ans.

*La petite fille pleure, se sent « bonne à rien », dit qu'elle « ne vaut rien ». Elle souffre d'une paralysie légère depuis sa naissance ayant comme conséquence une démarche mal assurée, une coordination des membres presque normale. Les effets psychologiques étaient plus importants. Shannon présentait des difficultés d'apprentissage et s'identifiait à quelqu'un de différent, d'handicapée. « Jamais je n'arriverai à quoi que ce soit », « Il aurait mieux valu que je sois morte », répète-t-elle. Les autres enfants l'appelaient « la handicapée », « la retardée », « l'étrange créature ». Alors que le feu dans la cheminée réchauffe la pièce, Joyce Mills se laisse inspirer par le bruit du craquement du bois pour conter cette histoire.*

*Elle commence l'histoire par « on racontait autrefois une histoire qui parlait de bois, de charpente et de bûches. Et il y avait un bois, une sorte de bûche, qui se sentait bien mal dans sa peau. Certains se moquaient d'elle, d'autres la ridiculisaient carrément : elle n'était pas pareille aux autres ». Le rythme et le ton commencent à induire un état hypnotique.*

*Puis, elle pose le conflit métaphorique :*

*« D'ailleurs depuis des années cette bûche se sentait, de temps à autre, bien malheureuse, ne comprenant pas pourquoi elle était différente des autres bois. Pourquoi était-elle tordue, défraîchie et courbée, tandis que les autres paraissaient solides, vigoureuses et prêtes à l'emploi ? »*

*Puis, le conflit devient tel que nous arrivons à la crise métaphorique :*

*« Un jour cette bûche se trouva bien ennuyée d'être avec d'autres auprès d'une cheminée pour être brûlée et transformée en cendres, mais étant mise de côté, elle n'y pensa plus. »*

*Ne sachant pas pourquoi cette bûche se trouva dans un camion l'acheminant vers une fabrique de meubles. Elle était en haut du camion, il était difficile de se cacher et les autres bûches reprenaient de plus belle leurs moqueries. Et cela lui rappela toutes cette années d'humiliations. Elle se sentit encore plus humiliée quand elle tomba du camion. Elle fût transportée de camion en camion, puis dans une décharge, puis sur une péniche avec bien d'autres bûches bonnes à rien.*

*D'autres morceaux de bois, et bien d'autres objets attendaient d'être jetés au plus profonde de l'eau pour qu'ils plongent au fond, tout au fond.*

*« La bûche n'arrivait pas à comprendre que cela puisse être le but d'une vie. Elle se dit : « Si c'est la fin, il vaut mieux que j'en sois le maître et que je plonge par moi-même... sous mon contrôle... que je me jette dans l'eau et que je plonge tout au fond par ma propre volonté ». C'est ce qu'elle fit et elle fut très étonnée de la tournure que prirent les choses...et ne savait que dire...de se retrouver à la surface de l'eau flottant ... capable de flotter à sa façon. »*

*Joyce Mills développe les situations d'apprentissage parallèle :*

*« Elle regarda tout autour et entendit le bruissement du vent à travers les voiles du bateau, le son qu'émet le pélican à la recherche de nourriture, et bien d'autres bruits qui l'enveloppaient et lui donnaient un sentiment de bien-être. Après un bon moment, elle se retrouva flotter au bruit des vagues qui la portèrent jusqu'au rivage. Maintenant, elle n'allait nulle part, elle devait rester là, sécher et disparaître. C'était une fin bien misérable. Et elle plonge dans le sommeil sous un soleil chaud, bercée par les doux bruits des vagues. [...] Elle fut soudainement arrachée de son agréable engourdissement par la douce caresse d'une main qui l'avait prise et on la contemplait avec des sourires et des exclamations de plaisir : « tu es magnifique ». Elle ne pouvait se rappeler avoir jamais vu un tel regard admiratif...ni des paroles d'une telle chaleur [...] ni d'avoir ressenti un tel plaisir à être touchée...[...] Elle était désignée sous cette appellation de bois flottant et considérée comme un chef d'œuvre ! ». Elle était unique.*

*Par la suite, elle gagna des concours et fut connue dans le monde entier pour sa beauté. Cette nouvelle vie valait le coup d'être vécue. « Même si tu as passé de terribles moments, tu as atteint ton but ».*

Nous voyons bien que cette histoire est construite de manière isomorphique par rapport au problème de la jeune fille.

Dans l'axe horizontal, on retrouve le problème et le scénario. Dans les deux cas, on retrouve la différence, l'échec, l'inutilité, la perte d'espoir dans l'avenir.

Le problème de la jeune fille est son handicap, la marquant comme différente des autres, et l'empêchant de faire les choses normales pour son âge comme les autres enfants. Ceci entrave ses relations amicales, provoquant même du rejet de la part des autres. Malgré tous ses efforts, elle n'a plus d'espoir. Son estime d'elle-même est très mauvaise, elle se sent incapable d'avoir une vie intéressante.

La petite bûche est différente des autres, moins belle, elle n'a pas d'utilité. Elle est rejetée et humiliée par les autres bûches. Après tout une série d'aventure où elle s'est montrée courageuse, elle n'est pas récompensée. Il ne lui arrive que des misères. Elle perd espoir dans la vie future. Elle veut mourir.

Dans l'axe vertical, on trouve les interactions, les rôles joués, les croyances, les ressources et les solutions cachées. Dans les deux histoires, le rejet, l'humiliation et la crainte de l'isolement caractérisent les relations. Les croyances et les ressources sont le courage, la persévérance malgré les obstacles. La solution cachée est la valeur inconnue par les autres et par soi-même inhérente à un handicap. Cette différence est visible par les manques, les faiblesses. Mais elle comporte des qualités inconnues que n'ont pas les autres.

L'axe transcendantal est la fusion des deux premiers axes. On ne sait comment la petite fille a pu se les approprier. Nous pouvons supposer qu'elle a pu percevoir des qualités personnelles du fait de son handicap ou qu'elle a développé suite à son handicap. Ces qualités sont moins vues par les autres car moins communes mais elles en augmentent sa valeur, ce sont des qualités rares. Son courage va la récompenser plus tard. Elle en sera reconnue. Cette histoire engage vers une meilleure connaissance de soi et vers la recherche d'une place, d'un rôle dans l'existence ajusté à nos capacités et compétences. Cette connaissance de soi peut être aussi parfois une découverte fortuite qui surprend la personne elle-même.

Nous prendrons quelques exemples qui illustrent cette pratique. C'est autour d'une histoire métaphorique que le thérapeute aide le patient. Cette histoire n'est pas préparée à l'avance et n'est pas forcément point par point isomorphique avec celle du patient. Le thérapeute peut y penser tout d'un coup au cours de l'entretien. Il est souvent bon de se servir de son intuition.

Certaines histoires peuvent être d'ailleurs beaucoup plus intuitives. Nous prendrons un exemple de Joyce Mills et Richard Crowley (1986, p. 105-106) pour l'illustrer.

En effet, le thérapeute pendant l'entretien repense à une histoire personnelle qui lui est arrivée et la raconte très simplement. Joyce Mills reçoit une jeune couple et leur fille adoptive, Vanessa, envoyés par un travailleur social. La fillette de neuf ans devait être envoyée par une autre famille, les parents adoptifs actuels avaient des problèmes personnels. Et Vanessa demandait une attention constante. Vanessa

parle pendant l'entretien parmi d'autres choses de son plaisir à aider à tenir le jardin. En échange, elle avait une petite rémunération.

*« Son commentaire fit surgir de ma mémoire un fait qui m'était arrivé en relation avec des plantes du jardin ; j'utilisai alors ce souvenir comme cadre d'une histoire [...] dont la conclusion était heureuse ».*

*« Il ya quelques années mes voisins vendirent leur maison. Elle devait être démolie et à sa place un immeuble allait être construit. Après que la maison fut vendue, les fenêtres murées, la démolition achevée et que la nouvelle construction commença, j'observai que la plupart des buissons et des plantes autour de la maison commençaient à dépérir, car personne ne les arrosait. Je pris contact avec le nouveau propriétaire qui me donna la permission de bêcher et de transplanter tout ce que je voulais.*

*Je commençai par choisir la plante qui paraissait la plus triste et qui avait le plus besoin d'aide. Je l'emportai du terrain vague [...] . Je lui dis que bien que je sache pas mal de choses sur la façon de prendre soins des plantes, j'avais quand même besoin de son aide, et qu'elle me montre ce dont elle avait besoin-tout comme elle m'avait montré qu'elle avait besoin d'aide, lorsqu'elle se trouvait de l'autre côté de la rue, et que les feuilles se fanaient.*

*Ensuite, je la transplantais dans un lieu qui me semblait être le meilleur, je l'arrosai abondamment et lui mis des engrais. Mais ce n'était pas suffisant. La plante ne prit pas racines, alors je la plantais dans un pot pour elle toute seule et je lui dis : « Maintenant tu vas me faire savoir si c'est ce que tu voulais. » Après quelques temps, elle me fit savoir en ne voulant pas fleurir, que ce n'était pas le lieu qu'elle souhaitait. J'étais bien triste tout comme la plante. Si elle avait pu me parler, elle m'aurait dit : « Est-ce que je vais un jour grandir et apprendre à fleurir, à faire feu de toutes mes fleurs ? »*

*Je pensais à mon rosier favori qui allait si bien et qui m'offrait ses magnifiques roses rouges et des odeurs comme nulle part ailleurs et je dis : « c'est difficile à imaginer que j'ai dû le changer de place plusieurs fois avant de trouver la terre et la juste exposition au soleil et à l'ombre et l'engrais qu'il fallait. Mais tant que je pouvais profiter des conseils des jardiniers, je savais bien qu'il s'agissait de patience et de temps. Je vais donc te sortir de ce pot que tu n'affectionnes pas et te trouver un nouvel emplacement. Et tes racines s'implanteront lorsque tu seras dans une terre et*

*dans des conditions qui te conviennent. C'est rassurant de savoir qu'une partie de toi-même sait ce qui lui convient ou pas, même si tu croyais que tu serais dans ce pot bien longtemps ».*

*Vanessa changea de famille adoptive et suivit sa thérapie deux mois. Joyce Mills donna des boutures à Vanessa, des boutures de plantes des plus solides de son jardin. Elle savait qu'elle survivrait aux pires conditions. Vanessa les accepta avec plaisir et s'en occupa avec soin.*

*« Bien que Vanessa ait été ballottée d'une famille à l'autre, cette fois-ci elle « prit racine ».*

Dans cette histoire, Vanessa pouvait s'identifier à cette plante, abandonnée, puis transportée d'un endroit à un autre sans se sentir mise en cause ni accablée. Elle apprend aussi l'importance de savoir repérer ses propres besoins, et de les dire. Elle apprend aussi à être active à prendre soin d'elle-même. On peut dire que ces boutures sont une partie d'elle-même et qu'une autre partie apprend à s'en occuper, à l'aimer, à en prendre soin. Il est important chez ces enfants de les connecter avec cette partie en eux qui les protège. C'est l'apprentissage vers l'autonomie que de savoir s'occuper de soi. Mais parler de s'occuper de soi directement aurait été prématuré et trop direct.

### **c) Quelques vignettes cliniques**

#### Laura

*Lors de mon stage en pédopsychiatrie, je vois une petite fille qui vient consulter pour la première fois avec sa maman. La maman m'explique que Laura pleure tout le temps, qu'elle est triste, décroche à l'école du fait de problèmes de concentration. Les professeurs voient qu'elle n'est plus là, qu'elle est ailleurs. Elle a 10 ans, est en CM1. La maman m'explique aussi qu'elle-même a été hospitalisée en psychiatrie pour dépression il y a quelques mois, et prend des médicaments. D'ailleurs, elle est un peu ralentie. Elle met sa dépression ainsi que la dépression de sa fille sur le compte du papa, qui ne « s'intéresse plus » à sa famille. Depuis un déménagement il*

*y a 4 ans, au cours duquel la maman a déjà fait un épisode dépressif, le père travaille de plus en plus, et est moins investi dans la famille. Actuellement, il travaille à Paris, et revient seulement le week-end. La maman rajoute que c'est d'autant plus difficile pour Laura qu'elle était « très proche de son papa ». A ce moment là, je me dis qu'il y a des problèmes de couple et que Laura a du mal à faire la part des choses entre les difficultés de sa mère et les siennes.*

*Les deux dans mon bureau pleurent à chaudes larmes un bonne partie de l'entretien. La maman aimerait que le papa parle plus. « On ne sait jamais ce qu'il pense ». Je recherche si le couple est en grand danger. Je demande à la maman s'il est question de séparation. Elle me dit qu'elle partira si les choses ne changent pas, qu'elle a pensé se séparer avant son hospitalisation. Comprenant que le mari n'est pas prêt de quitter la maison, et la femme non plus, je pose des questions pour que le mari prenne plus de valeur aux yeux de la maman et de Laura. La maman me dit que le mari rentre à la maison, regarde beaucoup la télévision, mais il ne sort pas pour voir d'autres copains sans sa famille. Il n'y a pas de problèmes d'alcool. Madame me dit même qu'il est attaché à sa famille, qu'il aime sa femme et ses enfants. « Mais il ne le montre pas ». Par contre, il est irrité de voir sa femme et ses enfants qui ne vont pas bien.*

*Là, j'ai senti le besoin de recadrer.*

*La maman n'est pas inquiète sur les sentiments de son mari. Elle cherche autre chose.*

*Il s'est mis en place dans cette famille un cercle vicieux. Les reproches amènent le père à fuir, ce qui envenime les reproches.*

*Je dis à Laura adressant en même temps un message indirect pour la maman : « oh, mais ton papa, c'est un vrai garçon. Il est comme tous les garçons. Il n'aime pas beaucoup parler. C'est comme ça. Ils ne savent pas faire ça. »*

*Ensuite, je demande à la maman « mais il ne se sent pas attaqué votre mari, avec toutes vos demandes ? »*

*« Mais, si, il dit tout le temps, c'est toujours de ma faute !! C'est encore moi qui suis responsable ». « Ce n'est pas vous ni un médecin qui allez me dire ce que je dois faire ».*

*Alors je réponds « ah oui, il est très susceptible ! Les hommes sont comme ça. Quand on leur fait des reproches, ou même quand on leur demande quelque chose, ils se sentent accusés, grognent, et fuient ».*

*Je rajoute : « c'est un homme, un ours ».*

*La maman répond en souriant « moi, c'est ce que je dis tout le temps à Laura ». L'atmosphère se détend un peu. Car derrière ses airs durs, grognons, un ours est aussi vu comme doux, et sensible. Derrière l'ours dangereux, il y a le nounours. Je cherche à ce qu'elles se mettent en contact avec le nounours. Laura me dira « oui mais ce n'est pas à moi de faire des efforts » en disant qu'elle ne veut pas lui dire qu'elle l'aime*

*Je vois ensuite Laura seule. Dans la deuxième partie d'entretien, avec Laura seule, comme la métaphore de l'ours était déjà présente dans l'esprit de Laura, et qu'elle aime les animaux, je lui demande ce qu'aime un ours. Je lui demande si elle veut que l'ours lui montre les griffes. « Alors, mieux vaut ne pas heurter sa sensibilité, mieux vaut ne pas le brusquer ». « Attention avec les ours ! ». « Et comment on fait pour jouer avec un ours ? ». Elle réfléchit. On parle du miel. On dit que les ours sont gourmands. Joueurs aussi... ils aiment se rouler dans l'herbe. Elle se détend, écoute. Je lui demande ce que serait le miel pour son papa. Elle ne sait pas. Elle ne sait plus. Je lui dis qu'on allait y réfléchir ensemble. En attendant, le petit ourson qui ne sait pas comment faire avec le papa ours a besoin de passer du temps agréable, même si c'est sans son papa ours, pour pouvoir être bien, pour avoir un peu de bien être, et donc tenir le coup, faire face à cette situation bien difficile. J'introduis la notion de protection personnelle à trouver en soi, de ressources intérieures. Et je vois que son visage s'éclaire, qu'elle m'approuve. Je poursuis « à ton avis qu'est-ce qu'il aime bien le petit ourson ? ». Elle ne sait pas. « Ah, il est vraiment triste ce petit ourson ». Je demande « Est-ce qu'il aime jouer aux jeux de sociétés? », et j'en cite plusieurs. Il n'en aime aucun. « Est-ce qu'il aime bien jouer avec ses copains ? ». Et elle secoue la tête positivement mais très légèrement seulement. « Ah, pas trop ». Et nous cherchons. Elle ne sait plus, paraît vraiment triste. Mais finalement, on finit par comprendre que le petit ourson aime manger les gâteaux au chocolat, et aime aller à la piscine, jouer avec les autres à se pousser dans l'eau. Bon, elle retrouve le sourire. Je finis donc l'entretien en lui demandant deux choses (après avoir vérifié que c'était possible à réaliser) : de manger un gâteau au chocolat que sa maman lui aura préparé. Ainsi, elle pourra profiter d'un bon moment. Et d'observer quand est-ce que son papa retrouve le sourire dans la journée, quand est-ce qu'il fait moins la tête ? ».*

A travers cette histoire, l'ourson est amené à accepter le papa ours dans toute sa complexité. Derrière une apparence froide, il peut y avoir de la douceur. Mais ce n'est pas par la contrainte que l'on apprivoise un animal. Il est important, pour satisfaire ses propres besoins, d'aller chercher au bon endroit. Parfois, c'est en soi-même qu'il convient de chercher. Il peut être possible de trouver de la protection en soi-même.

L'objectif visé est de faire cesser la série d'interactions négatives.

Lorsque Laura est revenue, elle ne pleurait plus, ne se plaignait plus de son père. D'ailleurs, elle m'a rapporté avec un grand sourire que celui-ci est venu la voir lors d'une journée portes ouvertes de son club d'équitation.

### Paul

Cette vignette clinique montre comment un recadrage peut être fait par l'intermédiaire d'un poème. Ce poème pouvait lui venir en aide, parlant de difficultés qu'il rencontrait et donnant des solutions sous forme de métaphore. De manière très indirecte, son problème était abordé.

*Un homme âgé d'environ cinquante ans, Paul, est vu aux urgences suite à une intoxication médicamenteuse volontaire. Après avoir ingéré des médicaments dans l'intention de mourir, il s'est ravisé et a appelé les secours de lui-même. Lors de l'entretien, il apparaît sous un sourire défensif, et pleure facilement. Il ne présente pas d'antécédent psychiatrique. Il explique son geste par un profond désespoir suite à une frustration sentimentale. Il est séparé de la femme avec qui il a des enfants et a actuellement une compagne. Il explique qu'il est en conflit avec sa nouvelle compagne. Il concède qu'il « lui demande beaucoup ». Il aimerait « faire sa vie avec elle », c'est-à-dire vivre avec elle, désir qu'elle ne partage pas. Il comprend qu'elle a déjà trop à travailler et s'occuper de ses enfants. La semaine auparavant, lors d'une discussion téléphonique, monsieur croit comprendre qu'il est question de séparation. Un simple désaccord semble le confronter rapidement à des angoisses d'abandon. Il me raconte ces événements avec un certain défaitisme. Il semble subir les événements.*

*Nous pouvons comprendre son geste suicidaire comme un acte de tristesse profonde réactionnel à des angoisses abandonniques insupportables. Mais nous pouvons aussi le comprendre comme une façon de reprendre le pouvoir sur sa compagne. Un geste aussi grave mobilise les proches et entraîne souvent des remaniements dans l'entourage. C'est une façon non consciente et non préméditée, mais tout de même une façon de forcer l'autre à céder. Les deux façons de concevoir ont probablement joué un rôle dans le passage à l'acte.*

*Il est décidé qu'il reste hospitalisé quelques jours à l'unité de crise des urgences. Son amie viendra le voir le lendemain.*

*En guise de tâche métaphorique, je lui prescris de lire le soir un poème de Khalil Gibran, le mariage, que je lui donne. Ce poème a pour thème l'amour, mais non pas l'amour passionnel, exclusif, brûlant et destructeur, mais plutôt la relation d'amour durable. Il évoque notamment le respect de l'espace de l'autre dans une relation de couple viable sous une forme métaphorique.*

*Le lendemain, l'entretien a lieu après la visite de son amie. Il ne me reparle pas du poème et moi non plus. Par contre, il est détendu, et il critique son geste suicidaire, voyant d'autres solutions, fait d'autres projets. Il n'a pas été dans la surenchère avec elle. « Elle est là pour moi. Il n'y a pas de séparation ». Il se dit rassuré dans sa liaison avec son amie, même s'ils n'ont pas parlé de leurs conflits. « Elle sait ce que je pense ». Là où le discours change un peu, c'est qu'il est moins défaitiste, moins passif et pessimiste. Il prend conscience de ses propres angoisses. Il se dit trop anxieux dans ses relations avec les autres et pense à un suivi psychologique afin de travailler ces questions. Il fait des projets pour lui-même, comme s'occuper de son bien être personnel sans avoir besoin de la présence de l'autre. En effet, ces derniers temps, il se laissait aller, s'alimentait de manière anarchique, ne prenait pas régulièrement ses traitements à visée hypertensive. Nous pouvons ainsi dire qu'il a repris un peu du contrôle de sa vie, en voyant avec espoir différentes façons vivre sa relation de couple.*

Probablement que le poème a pu aider cet homme à diminuer sa pression, à prendre du recul par rapport à ses propres exigences dans sa relation. Ce poème n'a agit que par métaphore, il n'y a eu aucune suggestion directe adressée de ma part. Au lieu de se sentir rejeté par sa compagne qui ne veut pas habiter avec lui, qui cherche un peu de distance, il peut le voir comme une relation saine et équilibré. Ainsi

« rassuré » comme il le dit, il peut lui-même mieux l'accepter, et faire de même, c'est-à-dire penser un peu à soi.

En lisant ce poème, le patient a pu se sentir valorisé car le poème prône l'importance d'une valeur à laquelle il tient. Lire ce poème a pu reconnecter cet homme au lien social. Il a pu vivre un moment de partage avec l'humanité puisqu'il n'est pas le seul être humain à agir ainsi, à être tourmenté, à se poser des questions. Son sentiment d'isolement, de rejet, d'incapacité personnelle à être aimé ou à nouer une relation affective en est changé en une conscience de devoir passer un cap dans la vie à deux, de devoir surmonter un obstacle dans sa vie. Au lieu de se renfermer sur lui-même et de ne voir que ses incapacités, il a pu élargir sa vision et trouver des nouvelles solutions à une problématique de couple.

#### Clément

*Je vois à l'unité espace un jeune garçon âgé de 18 ans qui est hospitalisé pour la première fois en psychiatrie. En début d'année scolaire, alors qu'il entamait sa première année de faculté, il est envahi par des angoisses massives vis-à-vis de sa scolarité telles qu'il fugue à plusieurs reprises. Peu à peu, l'anxiété de performance s'accroît. Il ne s'autorise pas en parler, ne comprenant pas ses angoisses comme quelque chose de légitime. Il lutte donc, devient irritable et renfermé lorsqu'il rentre chez ses parents et notamment envers sa mère. Comme il a trop peur de rater sa première année de faculté, il se tourne vers une école de physique- chimie, pensant se sentir plus encadré, plus dirigé par les professeurs. Mais les angoisses qui s'atténuent, reviennent de plus belle lors des contrôles. Lors des fugues, il a des idéations suicidaires. Le matin, à plusieurs reprises, devant la porte de l'école, il finit par se détourner, manquer les cours et erre la journée. Cette anxiété de performance s'accroît et il finit par développer une phobie scolaire.*

*Au cours de l'entretien, ce qui me frappe, c'est sa façon de minimiser son angoisse, son ressenti, et de vouloir combattre son arrêt scolaire sans les prendre en compte. Il ne s'autorise pas à avoir accès à son angoisse, probablement sous-évaluant ses difficultés. A ses yeux, ses symptômes sont exagérés et lui donnent une mauvaise image de lui, le dévaluent.*

*Il parle beaucoup, avec facilité et de manière authentique, de ce qui lui arrive. Il explique aussi sa difficulté à faire un choix quant aux études qu'il veut faire.*

*Il me répète à plusieurs reprises qu'il a peur de l'échec, qu'il a peur de tout ce qui est nouveau, qu'il a toujours réussi dans sa vie avec facilité. Il me dit ne pas supporter l'idée même de l'échec et le répète à plusieurs reprises.*

*C'est à ce moment qu'il m'offre un moment d'émotion fort car il enlève un petit peu sa carapace. Je sens que c'est très fort chez lui surtout quand il me dit qu'il n'a jamais rencontré d'échec dans sa vie.*

*D'ailleurs, son physique ne montre pas cette faiblesse dans son développement. Il doit être considéré au regard des autres comme quelqu'un qui n'a pas ce genre de difficultés. Il est grand, plutôt beau garçon, il a les cheveux longs, et a l'apparence d'un jeune homme très à l'aise. Son apparence au contraire fait apparaître quelqu'un d'à l'aise dans sa vie.*

*Lui faire accepter l'idée d'échouer serait l'autoriser à accepter ce qui lui arrive. Il vit cet épisode de sa vie actuelle comme un échec. Comme il ne le supporte pas, il cherche à faire comme si ses angoisses n'existaient pas et ne les prend pas en compte. Ce combat à faire disparaître ce qui est là l'épuise et auto entretient ses difficultés, sa mauvaise estime de lui-même. Lui faire accepter l'idée d'échouer serait aussi le soulager de ses angoisses vis-à-vis de la performance, de la compétitivité.*

*L'idée ici est donc d'introduire un recadrage quant à l'échec.*

*C'est dans cette idée que je lui parle du fait qu'actuellement, il est en train de faire un apprentissage très important et crucial et qu'il est en train de grandir.*

*Je ne le regarde pas trop dans les yeux pour qu'il ne se sente pas mal à l'aise et qu'il puisse se sentir en confiance. Lui, en retour, se met à chercher mon regard, à écouter attentivement ce que je lui dis. Et je lui dis qu'on ne peut apprendre quelque chose qu'à la stricte condition d'avoir au préalable échoué. Sinon, ce n'est pas un apprentissage. « C'est quand on rate, qu'on apprend quelque chose de nouveau ». Et je lui demande s'il se souvient d'un échec. Mon idée était de le reconnecter avec une expérience d'échec qui aurait été une étape franchie vers un autre niveau. Mais il me répond que non. Alors j'affirme pour lui qu'il a obligatoirement échoué dans sa vie mais qu'il ne s'en souvient pas. Et je lui parle de la métaphore de la marche. Je détaille comment un enfant s'acharne malgré les difficultés. Et d'ailleurs, sa pensée va vers celle de savoir plus, savoir mieux, et le processus est long, mais il se fait progressivement. Et comment, en tombant, l'enfant, malhabile au début, apprend à*

*mieux sentir ses jambes, à mieux trouver son équilibre. Je sens qu'il m'écoute attentivement. Et je continue. « Et lui aussi est tombé. Mais il marche maintenant ». Et, comme il hoche de la tête régulièrement, je lui demande ce que cette expérience actuelle a pu lui apprendre pour son futur. « A relativiser » me dit-il.*

*Un peu plus tard, il est retourné en cours plus sereinement. Il m'a dit par la suite avoir été aidé et pouvoir relativiser s'il sent monter l'angoisse qui est alors supportable.*

*Nous pourrions dire que la métaphore qui a toujours dominé pour lui est « grandir, c'est réussir ». Le recadrage a consisté à introduire une nouvelle métaphore qui serait « grandir, c'est apprendre » et « apprendre ne se fait que dans l'échec ».*

### Samantha

*Je vois au cours d'une hospitalisation une jeune fille âgée de 17 ans qui développe une phobie sociale. Elle reste cloîtrée chez elle et ne voit quasiment personne hormis sa mère, son beau-père et son petit ami. Elle suit des cours par correspondance. Tout ceci évolue depuis plusieurs mois. Ma consultation a été motivée par une tentative de suicide par ingestion médicamenteuse. Sa mère et son beau-père devaient partir en week-end ; Son petit ami a décommandé sa venue au dernier moment. La jeune fille ne fait pas le lien d'elle-même même si elle l'accepte. Elle dit avoir des « pulsions » suicidaires, être très angoissée.*

*Elle a un long discours bien rodé sur la vie et les gens. Elle dit ne pouvoir faire confiance à personne du fait de la méchanceté des gens, de leur hypocrisie. Ils « profitent » d'elle ; ils sont « agressifs, irrespectueux »...*

*Une fois lancée dans ce discours, elle pourrait ne pas s'arrêter.*

*Elle accepte cependant une hospitalisation*

*Elle est donc bien entourée au niveau des soins mais son discours reste projectif et agressif. Elle ne démord pas de sa vision hostile du monde ce qui justifie son comportement et ses idées suicidaires. Elle dit ne pas pouvoir aller dans un magasin seule, ne pas même sortir seule de son jardin.*

*J'ose un jour en entretien la provocation lui demandant si elle connaît l'histoire du cric. C'est une histoire qui illustre avec humour l'impasse dans laquelle se trouve celui qui, ne voyant en l'autre qu'une menace, ne laisse plus de d'espace. La voici :*

*« Un homme est dans sa nouvelle voiture, il est vraiment très content, fier et satisfait, il se sent bien et sûr de lui. C'est une voiture de sport, rouge, elle est belle. Il est sur l'autoroute et tout d'un coup, crack, un pneu crève. Allons bon, il réagit bien, se gare sur le côté et regarde dans son coffre. Il a une roue de secours mais ne trouve pas de cric. Allons bon, il réagit se dit qu'il va aller chez le garagiste le plus proche pour qu'on lui prête un cric. Et il commence à être un peu irrité. En se dirigeant à pied vers le garage, il réfléchit et se met à penser que probablement le garagiste ne voudrait pas lui prêter. Il le ferait payer. Et oui, il va en profiter... Bon, il continue à marcher... Puis il réfléchit encore et se dit que probablement que le garagiste, sur une aire d'autoroute, lui ferait payer beaucoup plus cher... Et plus il y pense, plus il s'irrite. Arrivé à l'aire d'autoroute, à la station, le monsieur, tendu et très énervé, entre dans le magasin et crie au garagiste une insulte lui disant qu'il ne veut pas son cric. »*

*Elle m'écoute. Je lui raconte. Elle rigole un peu mais paraît aussi un peu embêtée et me dit « on dirait moi ».*

*Depuis, elle me parle de ses peurs, de ses angoisses qu'elle veut traiter. Le discours a changé, s'est assoupli, n'est plus aussi catégorique et fermé. Le travail est en cours. Cette histoire a permis de recadrer l'objectif de soins et de mobiliser sa part active dans le suivi. Ses peurs d'être trahie, d'être rejetée, d'être critiquée, humiliée font partie du problème. Ce n'est plus sur l'extérieur qu'elle reporte les problèmes mettant le thérapeute dans l'impuissance. Prendre conscience de l'impasse dans laquelle son angoisse la conduit lui a permis d'accepter des objectifs de travail. Mais un changement nécessite aussi de se détourner d'une vision idéaliste et radicale qui la maintient dans une vision manichéenne de l'existence. Ainsi, nous pouvons commencer à nuancer sa vision de l'amitié, de la confiance en l'autre. Elle est prête à travailler le compromis. Cette courte histoire a permis d'ouvrir la voie au suivi qui stagnait, de redonner une dynamique.*

### Antoine

*Je vois un jeune garçon âgé de 11 ans. Ses parents, et notamment son père, lors des premiers entretiens, me dressent un tableau terrifiant de leur fils. Ils le décrivent comme un enfant faisant des bêtises graves, ne respectant pas les autres, et surtout,*

ce qui marque le papa, sans aucun sentiment. « Il ne craint pas l'autorité » me répète-t-il. Son discours laisse à penser que son fils pourrait aller loin dans l'agression de l'autre puisque la parole n'a pas d'effet sur lui. Il ne parle ni de remords, ni de culpabilité, ni de colère. Il ne semble rien éprouver suite à des actes violents envers autrui. Le père lui prête des intentions négatives, mettant en avant qu'il est manipulateur et menteur. Le papa le qualifie à plusieurs reprises de Dr Jekyll et Mr Hyde. En effet, Antoine peut être aussi sympathique et attachant que monstrueux. Il a plein d'amis. Tout le monde le connaît et l'apprécie.

Ce qui me touche particulièrement chez le jeune garçon est son détachement et sa passivité. Il écoute un discours particulièrement négatif sur lui sans montrer un quelconque sentiment, pas même de la colère. Il n'interrompt jamais son père ni par un mot ni par un signe. Il acquiesce. « Je ne sais pas » répond-il souvent lorsque je l'interroge en entretien individuel. Il parle très peu.

Après un tel entretien, j'ai un sentiment amer. Antoine a entendu son père parler de lui en des termes très négatif et lui prêter des intentions qu'il n'a pas forcément. Son image de lui même est très abîmée. Sa passivité est impressionnante. Ses émotions semblent tellement mises à distance, réprochées qu'il ne peut plus rien en dire. Il a peu de place pour parler face à ce papa très charismatique et prenant une place centrale dans la famille.

Il vient régulièrement en entretien sans jamais s'opposer mais ne dit quasiment rien, répond par oui et non.

Je cherche à rétablir une meilleure image de lui-même et à mobiliser sa capacité à intégrer son agressivité. C'est pourquoi je reprends avec l'histoire de Dr Jekyll et Mr Hyde. Je découvre qu'il ne connaît pas cette histoire, et ne doit donc pas comprendre les propos de son père. Je lui explique que ce ne sont qu'un seul et même homme. Le Dr Jekyll, voulant se libérer de ses pulsions négatives, crée une potion qui sépare les deux parties de l'être humain, la part « mauvaise » et la part « bonne ». Mais, ce faisant, il libère Mr Hyde qui se met à commettre des méfaits atroces. Dr Jekyll, voyant les actes commis par Mr Hyde, veut arrêter l'effet de la potion mais il ne peut plus rien contrôler. Il se transforme en Mr Hyde inopinément. C'est ainsi que en voulant se débarrasser de ses pulsions tout à fait normales et banales chez un être humain, il a finit par se faire déborder par celle-ci et par perdre le contrôle. Je lui raconte que cette histoire est la caricature de nous tous avec notre part d'agressivités et de haine d'un côté et notre part de bonté et d'amour. Et j'insiste sur

*le côté normal et humain de ressentir de la haine parfois, des émotions négatives et agressives. Je rajoute que ce sont bien les hommes qui commettent les actes les plus monstrueux. Pour dompter cette part, il est nécessaire de la connaître et de la reconnaître et surtout pas de vouloir s'en débarrasser. C'est ce que le Dr Jekyll ne fait pas et Mr Hyde n'en ressort que plus fort.*

*Lors de l'entretien, Antoine est à l'écoute mais comme à son habitude ne semble pas curieux et particulièrement intéressé pour autant. Il ne rebondit pas. Il acquiesce tout simplement.*

*L'entretien suivant, le père avance qu'Antoine va beaucoup mieux, et n'a eu aucun comportement négatif. Les parents sont très satisfaits. Est-ce un hasard ? A-t-il pu tirer profit de l'histoire ? Il est difficile de trancher. Cette évolution m'a étonnée.*

*L'objectif visé était de prêter la possibilité d'une autre intention à ses actes. En donnant un sens humain tout à fait compréhensible, l'idée était qu'Antoine puisse restaurer son image de lui dégradée et avoir accès à ses émotions. Cette histoire, en donnant du sens à des émotions, est une façon de « nourrir » l'adolescent, qui n'apporte pas toujours beaucoup d'éléments en entretien.*

## **2- Le courant narratif**

C'est Michaël White qui est à l'origine de la création des thérapies narratives.

Cette pratique part du principe que les personnes ne peuvent s'empêcher de donner du sens à leurs histoires.

Dans le courant narratif, il est pointé qu'un concept seul n'a pas de sens. « Liberté », « bonheur » sont des mots qui, dits ainsi, ne veulent rien dire. Des concepts venus de l'extérieur ne font pas sens pour nous, ce sont des concepts qui emprisonnent. Il faut du concret pour qu'ils aient du sens.

Dans le courant narratif, à partir de la déclinaison de plusieurs expériences concrètes, on amène le patient à réfléchir sur le sens. Le concept s'incarne. Ce n'est qu'incarné dans une histoire concrète qu'un concept gagne la capacité d'être compris en terme de métaphore. Le concept métaphorique vient de la relation, du corps. Dès lors, il est lié à l'action. Il n'est plus figé mais fait circuler, ouvre des potentialités.

Nous exposerons les grandes lignes théoriques soutenant cette pratique dite narrative.

### **a) Les conversations externalisantes**

#### *Principe théorique*

Les effets recherchés par ce type de conversation sont de plusieurs sortes.

*Le patient ne se vit plus comme étant le problème, ne s'identifie plus au problème :*

L'idée de base est que le patient ne se confonde pas avec le problème. En effet, lorsque les patients ont un problème, ils ont l'impression que ça a un rapport avec ce qu'ils sont en profondeur, avec leur nature profonde, avec leur moi profond. Les patients bien souvent pensent que leurs problèmes sont un reflet de leur identité, de leur caractère, des relations qu'ils ont avec les autres. Ils pensent souvent que les problèmes sont inhérents à leur personnalité. Ils « sont » le problème.

Michaël White remarque que cette pensée est une illusion.

Les conversations externalisantes recadrent le problème comme étant extérieur au patient.

Les conversations externalisantes ont pour objectif de distinguer le problème de l'identité du patient. Le problème cesse de représenter la vérité à propos de l'identité des gens. Les différentes façons de le résoudre en deviennent plus visibles et accessibles.

Une fois le problème rendu extérieur à la personne, celle-ci éprouve moins, voire plus du tout, de culpabilité. Elle ne ressent plus la honte et ne se vit plus comme quelque chose de négatif comme auparavant. Elle redevient une simple personne qui a un problème à régler. La notion de faute enlevée, la personne ressent un soulagement quasi immédiat.

*L'externalisation facilite la recherche d'exceptions :*

Les conversations externalisantes sont particulièrement indiquées lorsque les patients font une description saturée par le problème, s'ils ont formulé des conclusions extrêmement négatives sur leur identité,

Nous pouvons ensuite, par un questionnement orienté vers les exceptions et les solutions, chercher et adopter de nouvelles perspectives, repérer dans la vie de la personne des moments d'exception qu'elle ne pouvait pas voir auparavant.

La prise de distance avec le problème aide dans la façon de lutter avec le problème. Les conflits stériles au sujet de qui porte la responsabilité du problème sont diminués. Cette question n'a plus lieu d'être puisque le problème a son existence propre. Le sentiment d'échec est diminué. La coopération avec la personne est renforcée.

Les questions insistant sur la recherche de nouvelles mesures pour échapper au problème sont posées.

Directement disponibles, l'externalisation utilise les moments d'exception actuels pour créer de nouvelles significations. Ceci favorisera l'anticipation de moments d'exception futurs, et laissera le patient créer des moments d'exception en imagination.

L'imagination a une place importante pour externaliser le problème, pour favoriser les conditions dans lesquelles émergent des situations d'exception, pour exprimer des significations en lien avec les exceptions. Le thérapeute doit imaginer. Il ne doit pas être aveuglé par ses propres critères. Il doit veiller à ne pas se laisser influencer par son propre jugement mais doit, bien au contraire, se laisser emporter par le récit du patient, le respecter dans son émotion.

Michael White explique l'efficacité de l'externalisation du problème par la notion d'histoire dominante qui régit habituellement les conduites de chaque personne.

L'externalisation du problème autorise à se détacher de sa propre histoire dominante et à repérer des « moments d'exception », non prédictibles à la lecture de l'histoire dominante. Une fois repérés, ces moments d'exception peuvent être intégrés dans une nouvelle histoire de vie de la personne, et peuvent être traduits en actes. On obtient alors un « récit d'exception ». La personne découvre alors des qualités nouvelles personnelles et dans ses relations. Ceci permet d'élargir la richesse d'une expérience vécue. La personne se constitue une nouvelle description, une relecture de sa propre expérience. Elle visite ses relations avec elle-même et avec les autres. Puis, l'histoire dominante ayant dans un nouveau contexte moins d'impact, une nouvelle histoire de remplacement prendra le relais dans le système de valeur de la personne. Elle pourra alors mettre en acte de l'histoire de remplacement.

*Extérieur au problème, le patient retrouve des manières de contrôler son trouble :*

Cette technique, en permettant au patient d'être plus léger et plus efficace face au problème offre la possibilité d'un dialogue, plutôt que d'un monologue.

Par exemple, en parlant avec le patient de la dépression comme d'une personne, le thérapeute peut lui faire parvenir d'autres manières de voir sa dépression. De manière particulièrement intéressante et efficace, le patient peut reprendre un certain contrôle, un certain pouvoir sur son problème. Au travers d'un dialogue presque ludique, le patient peut jouer avec son problème, dans le sens où il fait agir son imagination, dans le but d'agir sur le problème. En faisant agir son imagination sur le problème, le patient le subit moins. Il le voit de manière moins figée, moins immuable.

Par exemple, nous pouvons concevoir la dépression comme un adversaire, et nous pouvons agir sur cet adversaire ; nous mettons en place des mesures pour le combattre. Ou bien nous pouvons aussi faire la paix avec cet ennemi. Nous pouvons aussi chercher des exceptions en parlant des moments où la dépression n'est plus là, des moments où la dépression n'a pas le même effet sur le patient. Nous pouvons parler des désastres effectués par cette dépression sur tout l'environnement. Cette façon de parler diminue la tension lors de l'entretien pour le patient et pour le thérapeute, permet même parfois de rire. Cette façon de voir le problème, en décentrant le patient du problème, augmente la liberté et donc l'action sur celui-ci.

*Externaliser le problème permet de rétablir du lien social :*

L'idée sous-jacente est que la pathologie est une expression du mal être social. Les gens souffrent car ils s'identifient à des rôles sociaux et à des images. Ces rôles, ces images les éloignent des relations vivantes qu'ils ont avec leur entourage.

Passer du général à l'individuel, permet de remettre le problème du patient dans son contexte de vie, et de remettre du sens. Etablir la « carte » du problème précise avec des détails concernant le quotidien permet aussi de s'écarter des définitions « d'expert » et de se rapprocher des définitions « populaires », comme le dit Michael White.

Les patients habitués à raconter leurs histoires finissent par décrire leurs problèmes en des termes issus d'un « savoir d'expert ». Ceci décontextualise les problèmes et

diminuer la possibilité des gens d'intervenir dans la « vie » de leurs problèmes. Elle ne leur permet pas d'examiner leurs relations avec le problème, ni de reconnaître les moments d'exception. Le sentiment d'agir personnellement diminue. Il est donc important d'amener les gens à se reconstruire des définitions plus en accord avec ce qu'ils ressentent, avec ce qui les préoccupe dans l'immédiat.

*L'externalisation permet de trouver une définition mutuellement acceptable du problème :*

Lors des consultations familiales ou lors des consultations conjugales, il arrive que les personnes n'aient pas les mêmes définitions du problème et que cela soit conflictuel. Ces conflits entravent la coopération dans les tentatives de changement. L'externalisation peut alors déboucher sur une définition acceptable et favorise la préparation des conditions pour travailler à la résolution de problèmes.

*L'externalisation permet de revoir les relations des gens avec le problème :*

Le problème et ses conséquences sont liés par une relation de dépendance. Pour survivre, le problème dépend de ses effets. Refuser de se soumettre aux effets du problème le rend moins efficace. Les gens identifient leurs propres résistances aux effets du problème. Quand on donne une nouvelle signification aux moments d'exception, en même le patient révisé la nature de sa relation avec le problème. Si on amène le patient à prendre conscience de ce changement, et à l'exprimer, il trouvera aussi de nouvelles solutions.

*La responsabilité*

Le patient se détache du problème tout en accentuant sa part de responsabilité, sa participation quant à la survie du problème.

La responsabilité est vue ici d'un point très positif et bénéfique. La responsabilité ici n'est pas vue en regard du passé et en terme de culpabilité mais en regard du futur, et en terme de pouvoir. La question n'est pas « à qui la faute ? », mais « comment faire avec ? ».

Ces pratiques aident les patients à prendre conscience de la relation au problème.

Elles libèrent les gens de leurs descriptions de vie saturées par le problème.

Elles encouragent la description et la résurgence d'autres histoires de vie plus gratifiantes, donnent un nouveau sentiment d'action personnelle.

L'externalisation du problème vise à ce que la personne se réapproprie, et se reconstitue, en fonction d'histoires de remplacement. Elles aident la personne à se reconstituer une subjectivité.

### *Exemple de conversation externalisante*

Nous prendrons comme exemple un cas clinique de Michael White (2009) présenté dans son livre *Carte des pratiques narratives*. C'est à travers son mode de questionnement spécifique qu'il externalise ainsi le symptôme. Nous mettrons donc en valeur les principales questions pertinentes qui permettent d'orienter la thérapie.

Il reçoit un petit garçon, Jeffrey, et ses parents. Le moment avant la consultation est un peu sportif, tout le monde coure après Jeffrey, qui souffre en effet de trouble hyperactif. Ils finissent par entrer dans la salle de consultation. Les parents expliquent que Jeffrey est traité de manière médicamenteuse et qu'ils consultent pour une thérapie dans l'objectif d'arrêter les médicaments.

Michael White demande aux parents « quelle sorte de THADA » Jeffrey a. Les parents sont surpris, ne savent pas.

Michael White pose la même question à Jeffrey. Comme Jeffrey hausse les épaules, Michael White lui demande de quelle couleur est son THADA. Jeffrey ne sait pas. Il est décontenancé et pose son attention quelques secondes.

Michael White répond :

« Ah ! Ah ! J'en étais sûr ! Maintenant je sais pourquoi le THADA de Jeffrey est libre de faire tout ce qu'il lui chante et de tout mettre en désordre ! Comment est-ce que Jeffrey pourrait l'arrêter s'il ne sait même pas à quoi ressemble son THADA ? Jeffrey, comment pourrais-tu faire concernant ce que ton THADA mijote ? ».

Toute la famille est perplexe. Michael White continue, et dit avoir peut-être vu le même THADA auparavant. Il attend un peu, prolonge la surprise et explique à Jeffrey que son THADA a un frère et qu'il l'a rencontré. C'est même un frère jumeau. Jeffrey est captivé et écoute attentivement. Et Michael White lui parle de ce que ce THADA faisait.

« D'accord. J'ai vu un garçon qui avait un nom qui avait un nom un peu comme le tien. Il s'appelait Jerry. Et Jerry avait un THADA dans sa vie, il ennuyait tout le monde, et semait le désordre partout. Jerry non plus ne savait pas à quoi son THADA ressemblait. C'est pour ça qu'il était coincé avec son THADA qui faisait ce qui lui chantait. Alors il a décidé de se procurer une image de son THADA. Et tu sais ce qu'il a fait ? ».

Michael White explique que Jerry s'est réveillé dans la nuit pour surprendre son THADA. Il l'a vu avant qu'il ne rentre à l'intérieur de lui, l'a bien regardé et l'a peint le lendemain. Il lui montre une peinture du frère jumeau de son THADA. Jeffrey est très intéressé.

Michael White demande à la famille comment savoir si c'est bien le frère jumeau. Les parents discutent de possibilités. Jeffrey dit enthousiaste :

« Je sais ! Je sais ! J'ai qu'à me réveiller au milieu de la nuit, et regarder mon THAD un bon coup juste avant qu'il se cache à nouveau dans moi ! Je vais faire ça, oui ! ». La première consultation se termine sur ces quelques échanges. Jeffrey a comme tâche de peindre son THADA. Nous voyons comment progressivement Jeffrey a accepté de collaborer.

Il revient avec ses parents trois semaines plus tard à la consultation avec la peinture de son « THAD ». L'entretien commence sur un mode ludique et humoristique. Michael White joue et les parents de Jeffrey suivent le jeu. M. White montre la peur qu'il éprouve devant ce THADA. Il avise Jeffrey de ne pas le laisser s'échapper sous peine d'un grand danger. C'est Jeffrey qui le rassure : « Ne vous inquiétez pas, je le tiens ». Ils examinent alors ensemble le « THAD », le comparent à celui de Jerry. Ils conviennent que c'est une « version mutante », de la « variété ninja », beaucoup plus difficile à traiter. Jeffrey s'anime et raconte les « sales tours » que son « THAD » a essayé de lui jouer et comment il a réussi à s'interposer.

M. White pose alors un ensemble de questions sur les conséquences des activités du « THAD » :

« Raconte-moi, ce qu'il t'a fait. »

« De quelle manière il t'a posé des problèmes avec les autres enfants ? »

« Est-ce que ton THAD s'est mis entre toi et tes parents ? Est-ce qu'il vous a créé des problèmes ? »

« Quel genre de problème ? »

« Qu'est-ce que ça nous apprend sur THAD ? Qu'est-ce que ça nous dit de lui ? »

Ensemble, les parents, Jeffrey et M. White cherchent les intentions de « THAD » pour Jeffrey, explorent les différentes façons dont Jeffrey met en place des stratégies pour échapper à « THAD », et ainsi valorisent les actions de Jeffrey.

M. White reprend ensuite les différentes explications :

« Bon, j'ai une idée plus claire de ce que THAD vous a fait subir. Il a causé des tas de problèmes entre Jeffrey et ses parents, entre Jeffrey et les autres enfants, et entre Jeffrey et ses professeurs. J'ai entendu aussi qu'à cause de lui Jeffrey se sent bizarre dans son ventre. Et aussi qu'il a causé des problèmes à son papa et à sa maman. J'y vois aussi plus clair sur ses intentions. En fait, il veut être le seul à jouer avec Jeffrey, il veut le garder pour lui tout seul ».

« Vous êtes d'accord avec les plans de THAD? »

Une fois que toute la famille a unanimement désapprouvé les plans de THAD, M. White les questionne sur leurs propres plans d'avenir. M. White apprend alors quels types de relations Jeffrey et ses parents recherchent, quels rêves d'avenir Jeffrey a. Ils envisagent ensuite les perspectives futures, les actions possibles pour empêcher THAD d'arriver à ses fins. Jeffrey participe et est à l'origine de plusieurs propositions d'initiatives.

Progressivement, Jeffrey est devenu de plus en plus habile pour restreindre les activités de THAD. Jeffrey a été valorisé, a pu apprendre à mettre en place lui-même les solutions qu'il a élaborées. Plus autonome, il est fier, et son narcissisme et ses capacités personnelles en sont renforcés. Il se concentre mieux à l'école et a plus d'amis.

Ce questionnement mettant en jeu la famille permet de donner une définition interactionnelle du problème et d'élaborer une solution familiale. Il favorise ainsi la collaboration autour du problème à résoudre. Le problème ne coupe plus les liens familiaux.

Le recadrage se situe dans la déconstruction d'une conclusion identitaire négative. Mettre à jour ces constructions permet de leur enlever leur statut de vérité et de les remettre en question.

Nous notons que Michael White pourra reformuler les réponses de chacun. Il crée de la surprise, joue et rigole avec Jeffrey et ses parents. En comprenant Jeffrey et ses parents face à leur impuissance devant un ennemi inconnu, il leur propose de l'externaliser. L'idée d'avoir besoin de savoir à qui on a affaire est partagée. Il

n'hésite pas non plus à aider la famille en proposant plusieurs réponses. Il parle du frère jumeau suggérant des identifications pour que le patient rebondisse plus facilement.

*En pratique : quatre séries de questions*

M. White propose comme méthode de suivre quatre séries de questions, qu'il regroupe sous le nom de « carte de déclaration de position » qui guide le questionnement. Les gens sont interrogés sur ce qui est important dans leur vie, sur leur position face au problème. Ce questionnement est souvent nouveau pour les patients qui généralement sont assujettis aux positions des autres.

La première catégorie de questionnement a pour objectif de négocier une définition particulière du problème proche de l'expérience. Des définitions initialement globales prennent sens en se rapprochant de l'expérience. Une forme unique lui est donnée. Les compétences des patients deviennent alors pertinentes. Au cours de ce questionnement, un processus s'enclenche et les patients et leur famille prennent conscience de leur savoir-faire.

La deuxième catégorie de questionnement vise à cartographier les effets du problème. Le thérapeute explore l'influence et les effets du problème. Il explore des conséquences au travail, à l'école, à la maison, avec les amis, dans les relations avec les pairs, avec soi-même, sur l'identité et les rêves de la personne, ses aspirations, ses valeurs, et sur les perspectives d'avenir dans la vie de la personne.

La troisième catégorie de questionnement consiste à évaluer les effets des activités du problème. Ce sont les questions telles que :

- « Etes-vous d'accord avec ces activités ? »
- « Comment vous sentez-vous face à cela ? »
- « Comment trouvez-vous ce mode de fonctionnement ? »
- « Qu'est-ce que vous pensez des résultats ? »

Le fait d'être consulté est souvent une expérience nouvelle. Il est important d'évaluer la complexité du problème et de ne pas s'arrêter aux conséquences négatives. Les

patients sont souvent mitigés et ambivalents. Ils peuvent être d'accord avec certaines conséquences et en désapprouver d'autres.

M. White, lorsqu'un patient parle d'une conséquence positive d'un problème, propose de demander :

« Si cela devait être votre destin dans votre vie, vous poseriez-vous des questions à ce propos ? »

« Si cela était votre destin, comme si l'on vous avait jeté un sort à votre naissance, à vous et pas aux autres enfants, vous n'auriez rien à y redire ? »

Ces questions amènent les patients à nuancer leur propos.

La quatrième catégorie de questionnement mène à justifier l'évaluation.

« Pourquoi est-ce que ça vous convient (ou pas) ? »

« Pourquoi le vivez-vous ainsi ? »

« Pourquoi prenez-vous cette position ? »

Il est aussi possible d'aborder cette justification par une histoire qui illustrera la réponse :

« Pourriez-vous me raconter une histoire tirée de votre vie, qui m'aiderait à comprendre pourquoi vous adoptez cette position là ? »

« Qu'est-ce que votre père pourrait nous raconter de votre histoire qui nous éclairerait sur les raisons qui font que vous êtes si malheureux de ce qui se passe ? ».

## **b) Les conversations pour redevenir auteur**

Les conversations pour redevenir auteur engagent les patients à raconter des histoires et à les développer. A travers ces histoires qui parlent de leur vie, le thérapeute les aide à inclure certains moments de leur vie qui leur paraissent de premier abord non significatifs, et qui ne sont pas en phase avec leur histoire dominante. Ces expériences négligées sont, en fait, des moments d'exception. Elles constituent une base solide à développer et étoffer pour redevenir auteur de sa vie. Le thérapeute utilise des questions qui incitent et encouragent à se rappeler son expérience, à créer du sens dans son vécu, à se servir de ses compétences. Les patients en sont alors curieux et intrigués, revisitent certains aspects de leur vie

jusque là négligés. En lien avec leur histoire d'une autre façon, le problème est vu autrement, des nouvelles compétences sont prises en compte, une perspective alternative s'ébauche. Enracinées dans l'histoire, de nouvelles initiatives peuvent être prises.

### *Exemple d'une conversation pour redevenir auteur*

Nous donnerons quelques éléments d'une vignette clinique de M. White (2009, p. 72-81) pour illustrer cette méthode.

M. White est amené à voir un jeune garçon, Liam, âgé de 15 ans, avec sa mère. Elle est inquiète. Depuis 4 mois, il a abandonné l'école, se renferme sur lui-même et pense à la mort. Avant la consultation, par téléphone, la maman explique qu'elle est s'est échappée de chez le père de Liam il y a deux ans, suite à de grandes violences. Mais Liam n'a pas repris goût à la vie contrairement à ce qu'attendait la maman. Liam refuse de consulter un thérapeute. La maman et M. White se mettent d'accord pour demander à Liam d'accompagner la maman pour son suivi du fait de son inquiétude qui perturbe son sommeil, son appétit et sa concentration au travail.

*Lors de l'entretien, Liam est septique quand à la valeur de sa démarche. Il répète qu'il se voit comme « un raté », que sa vie n'a pas de sens, et qu'il n'attend plus rien de l'avenir.*

*Ils reviennent sur leur histoire et les violences subies. M. White l'interroge sur son vécu :*

*« Dis-moi, étais-tu plus inquiet pour toi, ou pour ta mère ? Ou te sentais-tu aussi inquiet pour toi que pour elle ? »*

*Liam : « pour maman, bien sûr. »*

*M.W. : « Penny, ça vous surprend d'entendre ça ? »*

*Penny : « en fait, non. Ca ne me surprend pas du tout. »*

*M.W. : « qu'est-ce que ça vous suggère sur ce qui était important pour lui ? »*

*Penny répond que malgré la distance entre eux actuellement, elle a toujours su qu'elle compte beaucoup pour son fils.*

*M.W. : « Avez-vous des histoires à me raconter à son sujet qui m'aiderait à comprendre comment vous savez cela sur lui ? »*

*Penny rapporte alors une histoire. Liam avait 8 ans. Son père frappait sa mère. Liam a cassé une vitre de la maison afin de détourner l'attention du père et de lui faire*

cesser ses violences. Le père, effectivement, a cessé de battre la mère mais s'est retourné contre Liam.

M.W. : « Penny, quel genre d'initiative diriez-vous que Liam a prise ce dimanche-là, il ya bien longtemps ? Comment vous appelleriez ce qu'a fait Liam ? »

La maman réfléchit, ne trouve pas tout de suite la réponse puis évoque le mot « protestation ». Liam, lui, dit n'être pas d'accord avec cette façon de le décrire.

M.W. : « Penny, vous avez été témoin de la protestation de Liam contre ce qu'on vous faisait subir, quand il avait à peine huit ans. Qu'est-ce que ça vous a suggéré à son sujet ? A votre avis, qu'est-ce que ça nous dit sur ses valeurs ? »

Penny évoque le courage et l'importance de la justice. Liam ne se reconnaît toujours pas dans ces valeurs mais convient de comprendre comment sa mère a pu penser cela de lui.

M.W. : « Est-ce qu'il y a quelque chose que vous pourriez me raconter sur Liam, quand il était encore plus jeune, et qui pourrait confirmer ce que vous saviez à son sujet ? Quelque chose qui confirmerait ce que vous aviez deviné, à savoir que la justice est si importante pour lui ? »

La maman rapporte une histoire. Liam avait 6 ans et il mangeait énormément au goûter et amenait beaucoup de gâteaux à l'école. La maman, étonnée, a prévenu la maîtresse. Celle-ci a observé que Liam prenait son déjeuner avec trois autres enfants. Ils étaient très tristes, pleuraient beaucoup et Liam cherchait à les consoler en partageant son goûter et ses friandises. Penny, poussée par le questionnement de Michael White, nomme ce geste « secourir ». Liam accepte cette caractéristique. La maman parle aussi d'un petit garçon qui avait des rêves auxquels il ne voulait pas renoncer. Liam acquiesce à nouveau.

Michael White vérifie que ces caractéristiques conviennent tout à fait à Liam.

M.W. : Comment se fait-il que tu sois capable de te reconnaître dans ce que tu viens d'entendre ? Est-ce qu'il y a quelque chose qui se soit passé plus récemment dans ta vie qui correspondrait à ce que nous apprenons sur toi ? Avec ce que j'entends sur ce qui te semble équitable et juste, avec ce que ta mère me dit de ce qui est important pour toi, à propos des rêves de ce petit garçon ? »

Liam relate un évènement au cours duquel il a aidé sa cousine, Vanessa. Il lui a parlé de ce qui lui était arrivé avec son père, des violences. Cette discussion a permis à Vanessa d'évoquer pour la première fois les violences qu'elle subissait

aussi ainsi que de faire intervenir les services de protection de l'enfance. Liam a « tendu la main » à sa cousine.

Michael White reprend :

« Bon, alors j'ai entendu parler d'actes de sauvetage. J'ai entendu parler d'actes de protestation. Et j'ai aussi entendu parler d'actes qui ont à voir avec le fait de tendre la main. Tous ces actes font partie de ton histoire. Quand on met tout ça bout à bout, de quoi ça parle ? »

Liam : « Qu'est-ce que vous voulez dire ? »

M.W. : « Si tous ces actes faisaient partie d'un direction dans ta vie, ou d'un projet, ou d'un chemin particulier que tu aurais suivi dans la vie, comment est-ce qu'in pourrait appeler ça ? »

Liam : « Eh bien, je suppose que... Vous voulez dire...comme préserver quelque chose ? Peut-être « préserver la vie », ou quelque chose comme ça ? »

[...]

M.W. : « Bon, ça colle aussi. J'ai une question. Ces choses qu'on a apprises sur toi, sur ce qui est important pour toi, sur ce à quoi tu n'as jamais renoncé, en dépit de ce que tu as traversé, sur les rêves que tu as à propos de ce que devrait être la vie, sur le fait que tout ça a un rapport avec la préservation de la vie. Si tu pouvais garder tout ça présent à l'esprit, t'appuyer dessus dans ta vie, à ton avis qu'est-ce que cela rendrait possible pour toi ? A ton avis, qu'est-ce que ça te permettrait de faire ? Qu'est-ce que tu pourrais faire qui colle avec tout ça ? »

C'est la maman qui suggère à son fils d'appeler un ami, Daniel, qu'il n'a pas vu depuis longtemps, et qui a eu aussi des problèmes.

Liam dit qu'il pourrait essayer.

M.W. : « Si tu faisais ça, ce serait quel genre d'action ? Est-ce que tu dirais que c'est un acte de sauvetage, de protestation, ou une façon de tendre la main ? Ou quelque chose d'autre ?

Liam : « Je sais pas. Sans doute de tendre la main. »

Penny : « Ouais, je crois aussi. Je sais que Daniel passe encore de sales moments. »

M.W. : « Penny, si vous voyiez Liam faire ça, contacter Daniel, qu'est-ce que ça vous dirait sur ses buts ? »

Penny : « Ce serait peut-être une manière de se connecter plus à ses espoirs. Oui, quelque chose comme : redonner vie à ses espoirs. »

*M.W. : « Qu'est-ce que ça vous ferait de voir Liam redonner vie à ses espoirs ? »*

*Penny : « Génial. Vraiment génial. »*

*M.W. : « Liam ? »*

*Liam : « Ouais, elle a raison. Ce serait redonner vie aux espoirs. »*

Nous pouvons voir, à travers quelques bribes d'un entretien, comment Michael White en permanence demande aux personnes de donner du sens aux évènements avec acharnement. Il enrichit les histoires subordonnées, celles qui permettent aux patients de résoudre leurs difficultés.

### *Méthode du questionnement*

Michael White s'est appuyé sur les travaux de Jérôme Bruner dans ses explorations de la métaphore narrative. Il trouve une ressemblance entre l'écriture de récits littéraires et la thérapie.

Selon Bruner, les lecteurs sont impliqués dans les textes qu'ils lisent. Les lecteurs participent à la construction de l'histoire. L'auteur a décrit de manière suffisamment subjective pour que le lecteur puisse, avec sa propre imagination ré-écrire l'histoire. Les romans qui captivent le lecteur sont ceux qui provoquent une implication chez le lecteur. Les écrivains ne disent pas tout, laissent des « interstices » que le lecteur va combler. L'indétermination d'un texte littéraire va créer l'espace propre à un acte de création plutôt que de formuler et d'imposer un sens.

Michael White (2009) fait le parallèle avec la thérapie :

« Une thérapie efficace consiste à engager les gens à ré-écrire les péripéties irrésistibles de leur vie d'une manière qui éveille la curiosité sur les possibilités humaines et qui fasse intervenir l'imagination ».

C'est par la circulation d'histoires concernant notre vie et celle des autres que nous nous créons notre propre identité. Les gens se construisent leur activité à travers leurs actes quotidiens, donnent du sens aux activités de leur vie.

Le thérapeute doit faire appel au vécu des patients pour qu'ils construisent une histoire riche. C'est cette idée qui est sous-jacente à la théorie et se reflète dans le terme « redevenir auteur ».

Michael White reprend l'idée de Bruner selon laquelle les histoires sont composées de deux paysages, le « paysage de l'action » et le « paysage de l'identité ». Selon lui, « renégocier l'histoire de la vie » de quelqu'un est aussi une « renégociation de son identité ». Il passe de questions concernant l'action dans le présent à son lien avec le paysage de l'identité, et demande de raconter un autre événement passé par exemple faisant penser aux mêmes caractéristiques identitaires. Progressivement, en faisant des liens entre le paysage de l'action, et le paysage de l'identité, et en passant du présent, au passé, puis en allant vers le futur nouveau, une histoire nouvelle se tisse, se construit. C'est une description en zig-zag. Ce mouvement permet d'ancrer les histoires subordonnées dans la vie du patient et de les enrichir.

Quand Michael White s'intéresse au fait que Liam s'inquiète plus pour sa mère que pour lui, il a en tête que son inquiétude est en rapport avec une histoire alternative. Elle vient contredire l'histoire dominante concernant la futilité de l'existence et son côté vide de sens. C'est pourquoi il a commencé à poser des questions sur ce sujet. Nous pouvons constater que Michael White pose des questions alternativement sur la paysage de l'action et celui de l'identité. C'est progressivement que Liam s'implique. Plus il se reconnaît, plus il est auteur et se met activement au dialogue, à réfléchir. Lorsqu'il est plus impliqué, Michael White lui demande plus directement de la réflexion individuelle.

Le thème final décrivant le paysage de l'action « préserver la vie » vient en opposition avec le motif de consultation. S'appuyer sur une histoire subordonnée, l'étoffer, a permis de venir contredire l'histoire dominante. Et ce qui était subordonné au début de l'entretien s'est mis à éclipser ce qui était initialement l'histoire dominante.

Michael White attire aussi l'attention sur l'importance de l'utilisation du conditionnel montrant une attitude empreinte d'incertitude et s'écartant de la croyance en l'inévitabilité du début d'entretien. Cette attitude incertaine a probablement aidé Penny et Liam à débloquer le processus de réflexion, d'interprétation.

Les questions relatives aux compréhensions intentionnelles et aux valeurs des gens sont très significatives au cours de l'entretien. L'état intentionnel pour Michael White est différent de l'état interne. L'état interne serait l'existence d'un soi qui ramène aux processus intrapsychiques, d'esprit inconscient. La notion d'état intentionnel laisse une plus large place à la notion d'initiative personnelle. Les gens vivent leur vie en

fonction des positions qu'ils adoptent et de ce à quoi ils accordent de la valeur. Parler d'état intentionnel permet d'accorder plus de place à l'importance de la relation, d'encourager la diversité des actions possibles, d'augmenter le sentiment d'initiative personnelle. Ce questionnement autour des états intentionnels renforce le sentiment d'avoir des connaissances sur sa propre vie, d'avoir des réponses émotionnelles, d'être perçu par autrui, de s'engager dans ses valeurs.

### **3- La métaphore comme expérience**

#### **a) La métaphore agit**

Stéfano Colombo est un psychiatre qui conseille vivement d'agir les métaphores, de les faire. Mettre en mouvement la métaphore, la vivre dans la chair, dans le corps, avant même de la dire et de l'entendre, est particulièrement efficace. Non seulement, l'étonnement est plus fort, donc le processus hypnotique est plus intense, mais en plus le patient l'ancre dans son corps. Quelque chose de ressenti dans le corps laisse son souvenir comme une marque indélébile.

Vignette clinique : Kevin

*J'ai rencontré un jeune homme, âgé de 19 ans aux urgences de saint Nazaire. Il était amené par sa mère suite à une tentative de suicide. Il avait ingéré des médicaments à visée hypnotique dont une dizaine de comprimés de zopiclone la veille au soir avant de se coucher. Il pensait mourir dans la nuit. Le lendemain, alors que le réveil est difficile, il parle de son intention suicidaire et de son geste à sa mère. C'est alors qu'elle l'emmène aux urgences. Il a d'abord été vu en entretien infirmier au cours duquel il s'est montré peu loquace, et renfermé. Il a expliqué qu'il s'était disputé avec sa petite amie, qu'il a été violent physiquement contre elle à plusieurs reprises. Il a été menacé par la maman de sa petite amie de ne plus avoir le droit de la voir. Il ne critiquait pas vraiment ses gestes hétéro-agressifs reportant la faute sur l'autre. Sa petite amie « l'avait énervé ». Il répétait qu'il « n'aime pas parler ». Il était en BEP, les résultats étaient relativement satisfaisants. Il vivait chez ses parents. Il n'y avait jamais eu de suivi psychiatrique. Il n'y avait pas non plus d'antécédents familiaux.*

*Au début de mon entretien, j'ai pressenti des carences affectives dans l'enfance. On retrouvait une fragilité narcissique qui se manifeste par une impulsivité, une incapacité à gérer ses émotions autrement que par le passage à l'acte et la violence hétéro ou auto-agressive. L'élaboration était difficile. Lors de contrariété, il se sentait rapidement menacé personnellement et il était vite envahi par un sentiment d'injustice.*

*Ce qu'il pouvait me raconter, c'était ses difficultés avec la mère de sa petite amie, leurs relations conflictuelles. La « belle-mère », comme il l'appelait, avait interdit à sa fille, âgée de 17 ans, en terminale, de partir en vacances avec son petit ami. Il prenait de manière très injuste toutes ces interdictions et se sentait personnellement atteint. Il se révoltait donc en retour. Et la rigidité en face se renforçait.*

*Au sujet de la dispute avec sa petite amie, avec qui il était depuis un an, il m'a expliqué qu'il avait organisé une soirée chez ses parents et qu'il avait accepté que sa petite amie invite quelques copains à elle. Il lui avait bien spécifié qu'il ne fallait pas qu'ils soient trop nombreux ; il voulait que la fête se déroule sans problèmes, sans excès, et que les lieux soient respectés. Il s'est senti complètement débordé au cours de la fête ; Il a raconté qu'il n'a rien dit à sa petite amie au début mais qu'il lui en voulait d'avoir invité tant de monde. Puis, alors qu'il voulait que la soirée s'arrête, que chacun rentre chez soi, il a senti qu'il ne contrôlait plus la situation. C'est alors qu'il a reproché à sa petite amie d'être responsable. Ils se sont disputés, et il l'a frappée. La violence s'est répétée plusieurs fois. La « belle-mère » essayait d'influencer sa fille pour qu'elle quitte le jeune homme, ne le jugeant pas comme une « bonne fréquentation ». Sa petite amie, elle, lui pardonnait plus facilement, essayant de l'aider. Il était très en colère contre cette belle-mère.*

*A ce moment, je me sentais un peu loin de lui et j'ai eu besoin de le rejoindre là où il était dans son émotion, dans ses sentiments d'injustices, d'incompréhension. J'ai voulu éviter qu'il se sente à nouveau incompris, à nouveau dévalorisé, et rejeté. J'ai cherché en lui parlant à venir le comprendre dans sa violence, à aller chercher sa colère. Pour cela, j'ai donc reformulé ses propos : « ce que je comprends, c'est que c'est très énervant pour vous car vous essayez de vivre une relation agréable avec votre petite amie, et, à chaque fois que vous essayez d'organiser quelque chose, votre belle-mère entrave ces moments par des interdictions. Mais comme vous tenez à ces bons moments, et à vivre cette relation, vous vous battez pour avoir droit à tout cela ». « Mais, si je comprends bien, vous vous battez contre plus fort que vous. » Et*

*je marque un silence. « Car l'autorité parentale est la plus forte ». « D'autant plus qu'elle a 17 ans, elle est mineure ». « Et comme vous perdez, ça vous énerve, et vous vous disputez avec votre belle-mère, ou peut être parfois avec votre petite amie. Et quand vous vous disputez, ça vous porte encore plus préjudice, car ça donne encore plus d'arguments à votre belle-mère pour interdire à votre petite amie de passer certains moments avec vous. Vous êtes vraiment dans une situation très énervante. » En lui disant « ça doit être très énervant », je le ressentais et de plus en plus, mes propres mots m'ont amené à le comprendre, en même temps qu'il se sentait plus compris. Hochements de tête à ce moment qui me font dire qu'effectivement, on se rapproche. Il commence à lever un peu les yeux. Et je peux introduire une légère nuance où pourra ensuite agir. « Vous vous confrontez à plus fort que vous, les parents, ce sont eux qui ont autorité, en plus elle est mineure ». Avec cette phrase, j'ai fermé la possibilité qu'il gagne. Ce qui a induit plusieurs choses. La première chose induite est que ça ne sert à rien de se battre contre une belle-mère. Et j'ai induit qu'il avait de la violence parce qu'il était énervé à force de perdre. J'ai validé son sentiment d'injustice. Et j'ai recadré son geste comme un acte de colère et non comme un acte de violence en soi. En effet, autour de lui, l'entourage et lui-même lui renvoyaient sans nul doute une image très négative de lui-même contre laquelle il luttait aussi certainement en vain. Car les faits étaient là, il avait été violent et de plus sur une fille, à plusieurs reprises. Et il se retrouvait aux urgences. Là, j'ai tenté de restaurer son image en parlant de sa violence comme quelque chose de bien compréhensible. Et j'ai pu alors rajouter que cette violence, en plus, lui était nuisible. « Cette colère contre cette belle-mère, en plus, elle vous nuit, parce que vous vous disputez encore plus, et donc elle met encore plus d'autorité ».*

*J'ai eu besoin de faire ce recadrage pour moi-même aussi, pour le voir, de manière positive. Et, en parlant de lui de manière positive, j'ai pu le rejoindre. Au fur et à mesure de mon discours, je le comprenais plus et je pouvais accepter sa violence, j'avais plus d'empathie. Et il a pu entendre parler de lui de manière positive, et a accepté que je le rejoigne.*

*Et c'est là, au moment de l'émotion, dans un moment relationnel fort, lorsque je l'ai rejoins, que j'ai pu lui soumettre de venir un peu avec moi. Je lui ai parlé de la colère qu'il avait en lui, du côté destructeur de cette haine, et toxique pour lui-même. Et je lui ai dit quand on est envahi de colère, il faut la sortir, et je lui ai proposé d'en faire*

*quelque chose. A ce moment d'émotion, je lui ai tendu la poubelle et lui ai proposé de jeter sa colère.*

*Etonné...Il m'a regardé et a initié le geste d'une petite poignée de main. Puis, il m'a regardé à nouveau et m'a demandé : « comme ça ? ». J'ai répondu que le geste devait être à la hauteur de sa colère. Il a froncé un peu les sourcils et avec ses deux bras, fait un geste différent plus convaincu comme s'il jetait quelque chose d'encombrant et de lourd dans cette poubelle. C'est alors qu'il s'est mis à pleurer à gros sanglots, comme un tout petit enfant. Je l'ai encouragé de mots simples. Lorsqu'il a repris la parole, il m'a dit qu'il était fatigué et qu'il avait faim. Il était apaisé.*

Nous pouvons voir, à travers cet exemple, comment, l'utilisation très ponctuelle de la métaphore au cours de l'entretien, peut être une aide efficace. Sa puissance d'évocation permet de transmettre un message fort et en douceur. Sans mise en mots, sans élaboration trop intrusive, il se passe quelque chose dans l'entretien avec le patient. Il le fait lui-même, est actif.

Vignette clinique : Anastasia

*Lors d'un stage en pédopsychiatrie, je suis amenée à rencontrer une petite fille âgée de 7 ans. Sa maman a demandé un rendez-vous en urgence avançant que sa fille souffre de « dépression anorexique ». Elle refuse de manger depuis 15 jours. Elle est triste, reste enfermée dans sa chambre.*

*Anastasia est atteinte par ailleurs de neurofibromatose, maladie génétique, autosomique dominante, dont les manifestations, chez Anastasia, sont principalement un retard staturo-pondéral très important, et des tâches cutanées café au lait seulement sur des zones habituellement cachées. Elle présente des angoisses de séparation. Elle fait des crises de colère pour ne pas aller à l'école notamment. On note d'ailleurs un absentéisme scolaire important. Elle est très en demande d'une aide personnelle dans la classe pour faire les exercices. Sinon, elle peut bouder et refuser de travailler. Elle va d'ailleurs redoubler son CP, et se retrouver dans la classe de son frère. Elle est l'aînée d'une fratrie de quatre. Elle a 3 frères, dont deux sont aussi atteints de la maladie. Elle peut être rejetante vis-à-vis de son père, et cherche à bénéficier de l'amour et de l'attention exclusive de sa*

mère. Ses parents ont du mal à tenir les limites à la maison et cèdent régulièrement. La maman a du mal à mettre des limites et à dire non.

La maman m'explique qu'Anastasia exige de manger seulement avec sa mère. Elle refuse la présence de ses frères et sœurs. Elle a perdu un kilogramme. La mère, inquiète, accepte de temps en temps les exigences. Anastasia a aussi avancé trois jours avant l'hospitalisation qu'elle ne pouvait aller à l'école puisqu'elle était malade. La maman a accepté sur la condition qu'Anastasia mange. Elles étaient toutes deux ravies, et ont passé une merveilleuse journée. La maman voit bien que « ce n'était pas une chose à faire ». Son propre père lui fait d'ailleurs remarquer. Mais elle aimerait que son mari soit un peu plus présent pour l'aider dans le rôle éducatif. Elle me dit tout de même qu'un soir, ils lui ont dit « puisque tu ne veux pas manger, tu n'as pas faim, d'accord, tu vas dans ta chambre. Mais, tu ne mangeras pas de dessert avec nous non plus ». Un peu plus tard, alors que toute la famille mangeait des friandises avec plaisir, Anastasia est descendue. La maman me dit avoir bien remarqué que malgré ses dires, elle a remarqué dans le regard d'Anastasia son envie. Et j'apprends qu'Anastasia, habituellement, est très gourmande. Elle est aussi très gaie, aime jouer dehors avec les autres enfants. La maman ne s'explique par aucun évènement particulier les troubles d'Anastasia.

D'ailleurs, Anastasia est retournée la veille à l'école et a bien joué avec ses copains qui l'ont trouvé « tout à fait guérie ». Pendant l'entretien, Anastasia semblait renfrognée, ne pas trop apprécier mes remarques qui pouvaient soutenir la maman dans son autorité parentale.

Je demande ensuite à voir Anastasia seule, sans la maman. Elle est assise sur le petit bureau et fait de la pâte à modeler. Je m'assois donc à côté d'elle et ne sait pas du tout quoi faire. J'essaie d'entamer un peu la conversation pour nouer le contact. Je lui parle un peu de l'école, lui demande si son petit frère ne l'embête pas trop. Pour voir. En prenant un peu de pâte à modeler moi aussi, je lui demande ce qu'elle fait avec sa pâte. De mon côté, je prends la nouvelle pâte que je viens de recevoir, une rose fluo, qui me semblait-il, pourrait bien plaire aux petites filles. Elle me répond qu'elle fait des ronds. Sans vraiment y penser, je commence à faire avec ma pâte une tarte. Et, en y pensant, j'hésite. Et puis, finalement, je garde cette idée première, me disant qu'il est parfois bien de suivre son intuition. Je ne pense aucunement à la guérison du symptôme anorexique d'Anastasia, pensant que la situation est bien plus compliquée. Je cherche à nouer contact. Je dis d'abord négligemment, sans y

*porter d'intérêt, que je fais une tarte. Je prends l'air préoccupé par autre chose, comme elle. Voyant que ma tarte aux fraises l'intéresse, je joue là-dessus, lui demandant ce qu'elle aime comme tartes, ce qu'elle aime comme gâteau. Elle commence me regarder, à sourire. Je lui dis alors avec un grand sourire : «Moi, j'adore la tarte aux fraises, c'est mon dessert préféré ». Nous nous mettons toutes les deux à faire des mets sucrés et ensuite à les manger. Je lui prête de la pâte à modeler rose.*

*Et nous nous quittons ainsi.*

*A la consultation suivante, je vois Anastasia seule. Dès qu'elle entre dans mon bureau, elle se met à la petite table, et me dit « alors, on fait la tarte aux fraises ? ». Je ne m'en souvenais plus. Étonnée, je dis d'accord, commence à jouer avec elle, chacune faisant une tarte. Des livres non rangés se trouvaient sous son regard. Elle en voit un et me dit « j'adore les cygnes ». Elle avait remarqué « le vilain petit canard ». Je lui propose de lui lire pendant que les tartes cuisent. Elle est d'accord, est très attentive pendant la lecture.*

*A la fin de la consultation, lorsque je nous retournons dans la salle d'attente retrouver sa mère, elle se jette sur elle et lui dit « quand est-ce qu'on va voir les cygnes ? ». J'explique à la maman qui ne comprend pas très bien. La maman me dit alors « en tout cas, je ne sais pas ce que vous lui avez dit la dernière fois, mais, ça a marché. Dès qu'elle est rentrée à la maison, elle s'est jetée sur la nourriture ».*

*Dans ce cas clinique, on peut noter un déblocage sur un symptôme. Il n'y avait rien de calculé. Je me suis juste basée sur la notion qu'Anastasia était une jeune fille gourmande qui se privait de plaisirs, et qui devait avoir bien faim.*

Elle m'a étonné dans son désir de se saisir des choses en consultation, en amenant finalement elle-même une deuxième métaphore, à travers l'histoire du « vilain petit canard ». En effet, on peut trouver des ressemblances entre cette petite fille différente des autres, du fait de sa maladie, qui entraîne une différence physique visible. Je fais confiance en ses ressources pour trouver ses propres solutions, pour faire face à sa maladie.

## **b) Le modèle des automatismes et l'ancrage**

Ce modèle est basé surtout sur le langage du corps, le non verbal, et le paraverbal. Il s'agit de décrypter les indices corporels pour les associer à la métaphore. Il s'agit de faire repérer les niveaux d'expression des automatismes de chacun. Les différents niveaux étant le corps, l'intelligence et l'affectivité. Et il s'agit de faire se connecter chaque niveau avec une partie de la métaphore. On opère alors un glissement des automatismes vers la métaphore. Le thérapeute peut ancrer dans le corps du patient une réaction à stimulus externe pour l'aider à créer un nouvel automatisme. Par exemple, dans l'asthme, l'ouverture et la fermeture des mains peut être associée à la broncho constriction, et à la broncho dilatation. L'ouverture et la fermeture des mains peuvent aussi être associée au saignement dans des cas d'aménorrhée. Il peut être utilisé les antagonismes musculaires, les contrastes chaud-froid, léger-lourd.

Dans les problèmes psychosomatiques, le thérapeute peut isomorphiser le problème du patient avec une métaphore et la consolider avec un ancrage corporel. Le principe de l'ancrage est de créer un nouvel automatisme.

Il s'agit de suggérer au patient en transe l'ancrage:

« Et dès que vous ferez ce geste parce qu'il y a un début de [symptôme] , vous ne pourrez pas vous empêcher automatiquement et sans faire aucun effort de ressentir le confort et le bien être ».

Quelque soit la difficulté, lorsqu'une personne est en contact avec une ressource, il est important de l'ancrer et notamment de manière corporelle. Un signe très simple reconnectera le patient à tout moment avec cette ressource, et aux sensations liées à cette ressource.

Le thérapeute induit une transe hypnotique et demande au patient de retrouver un souvenir ressource, un souvenir où il s'est senti soutenu par exemple. Il va focaliser ensuite le souvenir sur l'action. Ensuite, le thérapeute amplifie la sensation en la généralisant dans tout le corps. Par exemple, l'apaisement commence au niveau du cou puis se généralise au thorax, au ventre, aux membres, la respiration se calme. Puis, le thérapeute observe si le patient fait un geste de lui-même. Dans ce cas, le thérapeute utilisera ce geste automatique de sécurisation pour l'ancrage. Sinon, le thérapeute créera un geste par des phrases suggestives comme : « Et maintenant, je me demande laquelle des ces deux mains est la plus apte à s'occuper de vous et à

vous accompagner ? ». Ou bien : « Et je me demande à laquelle de ces deux mains je vais pouvoir demander de s'occuper de vous ? ».

« Et maintenant, je demande à cette main vers quelle partie du corps elle va se diriger pour prendre soin de vous aujourd'hui et demain ? »

« Et maintenant, quand cette main prend soin de vous, qu'est-ce que vous allez pouvoir faire de différent demain et les jours suivants que vous n'avez pas pu faire auparavant ? ».

Le thérapeute utilise ici la métaphore de la main protectrice et l'ancre physiquement. La métaphore du bercement peut être utilisée. La personne peut faire venir une musique pendant qu'elle se berce.

### **c) La métaphore par l'hypnose**

L'hypnose peut être utilisée comme une expérience métaphorique.

La découverte de l'hypnose, la découverte d'une nouveauté inscrite dans le corps, et la remise en question de nos croyances est un bon support métaphorique. Le patient qui se laisse surprendre fait une expérience qui l'émerveille et qui change la relation à lui-même.

Découvrir la catalepsie, ou l'analgésie, par exemple, est une expérience nouvelle. Elle permet de découvrir quelque chose que l'on croyait impossible. L'impossible devient possible. Et ce support est d'autant plus intéressant qu'il est basé sur l'expérience corporelle. Une telle expérience est ressentie, et par là irréfutable. L'inscription dans le corps permet de concrétiser la découverte et de l'ancrer dans le corps. L'idée transmise prend de la réalité pour le patient avec le concret et le corporel.

Pendant la transe hypnotique, le patient est mis en contact avec des nouvelles sensations et le thérapeute l'aide à se focaliser dessus. Puis, le thérapeute envoie des suggestions insistant sur le changement telles que :

« Il y a 100 ans, personne ne pouvait prédire la conquête de l'espace, les choses changent... ».

« Vous remarquez des changements, votre corps, vos pensées changent ».

« Vous voyez de plus en plus de choses à l'intérieur de vous-même ».

La lévitation, avec la sensation de légèreté associée, peut être utilisée comme support métaphorique suggérant l'oubli de mauvais souvenirs ou d'autres événements passés inutiles.

Rossi base sa pratique de l'hypnose sur la présence relationnelle et la métaphore gestuelle. Il dit très peu de mot. Il propose, par exemple, lors de la transe, de se focaliser sur le problème en créant des nuances dans l'intensité du problème à l'aide d'échelles. C'est le bras qui se lève lorsque le problème augmente en intensité et qui se baisse lorsqu'il diminue.

Le thérapeute induit une catalepsie. Puis il demande au patient d'explorer le problème tel qu'il le ressent actuellement.

« Sur une échelle de 0 à 10, où 10 représente l'état le pire, quel est le niveau de votre symptôme tel que vous l'éprouvez là maintenant ? ».

« Si le zéro correspond au placement de votre bras sur votre jambes, et plus le niveau du symptôme augmente, plus votre bras se lève, votre bras peut-il se placer au niveau du problème tel qu'il est vécu actuellement ? ».

« A mesure que vous vous centrez sur ce symptôme, pouvez-vous noter les changements qui surviennent d'eux-mêmes ? ».

« A mesure que votre inconscient va explorer ce symptôme, votre bras va-t-il se lever ou baisser ? ».

« A mesure que votre inconscient se centre sur le symptôme et ses différentes facettes, pouvez-vous noter les changements qui surviennent d'eux –mêmes ? ».

« Est-ce que votre esprit inconscient peut se focaliser sur le problème lorsqu'il est un tout petit peu plus fort, et en explorer toutes les différences ? ».

« Est-ce que vous comprenez quelque chose de nouveau par rapport à votre problème ? ».

« Est-ce que votre esprit inconscient, à mesure que votre bras se baisse légèrement, peut découvrir le problème tel qu'il serait ? Et explorer les différences ? »

« A mesure que le bras se baisse, est ce que votre esprit inconscient peut explorer de nouvelles solutions ? ».

« Y a-t-il quelque chose d'intéressant qui vous surprend ? ».

« Est-ce que quelque chose est en train de changer maintenant ? ».

« Maintenant autorisez votre esprit inconscient à examiner comment êtes passé du premier niveau au niveau actuel ? ».

« Quelles démarches allez-vous réaliser pour aller dans ce sens ? ».

Ces quelques questions lors d'une transe accompagnées d'un mouvement permettent au patient d'entrer en contact avec le problème, d'explorer les différentes répercussions négatives du problème, puis d'anticiper la guérison, d'explorer les différentes solutions.

Voici un exemple d'approche métaphorique du problème.

Il est possible d'aborder le comportement du patient de manière métaphorique. Le thérapeute peut proposer au moment où le patient saisit une solution de fermer le poing.

« Quand vous vous sentirez sur le point de saisir quelque chose d'important pour vous, laissez vos mains se fermer d'elles-mêmes, en même temps que vous vous en emparerez. ».

« Pouvez-vous explorer ces choses importantes de manière à en profiter pleinement ? ».

« Quand vous serez en possession des mots, des idées, des images, des sensations, qui peuvent vous aider à résoudre ce problème, vos mains vont-elles se rouvrir ? ».

#### **d) Les objets flottants**

En thérapie familiale, il peut être utilisé un support métaphorique pour échanger entre les membres de la famille. Ces supports sont appelés les *objets flottants*. Les plus connus sont le jeu de l'oie, la méthode de sculpturation, le blason thérapeutique, la chaise vide, le conte systémique. Ces supports facilitent la rencontre et offrent un espace de liberté à la famille.

Selon Philippe Caillé, le thérapeute est considéré comme un passeur qui doit faire apparaître le référent symbolique. Il est en retrait et doit être un facilitateur de travail pour la famille.

La méthode de sculpturation peut être envisagée avec une visée solutionniste. Le thérapeute demande à un membre de la famille de les mettre chacun dans une position qui reflète l'état actuel de la famille et ceci sans dire un mot. Un des intervenants servira de modèle pour le membre de la famille qui fait le sculpteur étant donné qu'il doit être aussi représenté dans la sculpture familiale. Une fois tous les personnages positionnés, le sculpteur doit effectuer le plus petit changement qui signifierait un début de résolution du problème. Avec ou sans travail solutionniste, cette pratique propose une façon d'aider la famille à communiquer autrement et à ainsi à la faire évoluer.

Les pratiques concernant l'usage des contes et des métaphores est très large. Nous pourrions varier à l'infini différents usages en fonction du moment relationnel et de l'imagination du thérapeute.

## *Conclusion*

Cette question de la métaphore a eu un effet de résonance pour moi sur plusieurs points. Probablement car, baignée pendant l'enfance dans le plaisir des histoires, j'ai été entourée de personnes qui m'ont transmis le goût de la lecture. « Raconter une histoire » m'est apparu comme quelque chose de connu et de naturel.

C'est aussi la douceur de ces recadrages qui correspond certainement à ma propre façon d'être en relation et a joué un rôle dans mon intérêt vers ces pratiques.

Une ouverture vers un futur différent tout en respectant la situation actuelle m'est cher et me paraît indispensable. Introduire de la différence et échanger nécessite pour moi au préalable d'avoir instauré une relation de respect, de confiance, et de sécurité. La pratique stratégique m'a fait aussi écho probablement dans sa conception de l'homme. La vision de l'être humain dans ses aspects relationnels basés sur la coopération et la recherche de collaboration donne à ma façon de diriger mon travail du dynamisme et de l'espoir. La posture du thérapeute renvoie cet optimisme et cette confiance au patient.

Une fois l'intérêt suscité vers cet outil, il était important de faire le lien avec la base théorique qui sous-tend ces pratiques. L'utilisation stratégique de la métaphore est justifiée par une théorie dite constructiviste qui accorde une place première à l'expérience et au corps dans notre appréhension de la réalité. Ce sont les toutes premières expériences qui sont fondamentales dans les interactions mère-bébé et dans les sensations corporelles du tout petit. Mais ces théories ne négligent pas les expériences qui, tout au long de la vie, nous structurent, et nous modèlent à nouveau. Elles réintègrent l'idée de donner de la place au corporel dans des interventions thérapeutiques.

Les maîtres en la matière allient, avec aisance et efficacité, créativité, voire fantaisie, à la pertinence clinique indispensable. Travailler avec sa propre créativité offre de la respiration, parfois donne une bouffée d'air frais, à un travail en soi potentiellement pesant et figé. C'est ce vers quoi je tends. Ce travail m'aura permis d'oser plus et ainsi de gagner de l'assurance. Les patients sont des alliés potentiels qui accueillent souvent les interventions des thérapeutes avec bienveillance, et ainsi, nous aident à

progresser dans la meilleure démarche d'accompagnement pour eux. Ils m'ont souvent surpris. J'espère qu'ils m'amèneront, à avoir, avec l'expérience, une pratique plus affinée, un œil clinique plus vif, et que mes interventions en seront plus fluides. Ainsi, comme Erickson a pu reconduire un cheval perdu chez son propriétaire, en se laissant guider par le cheval lui-même, tout en le ramenant sur le sentier lorsque nécessaire, j'espère accompagner des patients sur la route qui leur conviendra.

## **ANNEXE**

### Le Mariage

*Alors Almitra parla à nouveau et dit, Et qu'en est –il du Mariage, maître ?*

*Et il répondit en disant :*

*Vous êtes nés ensemble, et ensemble vous serez pour toujours.*

*Vous serez ensemble quand les blanches ailes de la mort disperseront vos jours.*

*Oui, vous serez ensemble même dans la silencieuse mémoire de Dieu.*

*Mais laissez l'espace entrer au sein de votre union.*

*Et que les vents du ciel dansent avec vous.*

*Aimez-vous l'un l'autre, mais ne faites pas de l'amour une chaîne.*

*Laissez le plutôt être une mer dansant entre les rivages de vos âmes.*

*Emplissez chacun la coupe de l'autre, mais ne buvez pas à la même coupe.*

*Donnez à l'autre de votre pain, mais ne mangez pas de la même miche.*

*Chantez et dansez ensemble et soyez joyeux, mais laissez chacun de vous être seul.*

*De même que les cordes du luth sont seules pendant qu'elles vibrent de la même harmonie.*

*Donnez vos cœurs, mais pas à la garde l'un de l'autre.*

*Car seule la main de la Vie peut contenir vos cœurs.*

*Et tenez-vous ensemble, mais pas trop proches non plus :*

*Car les piliers du temple se tiennent à distance,*

*Et le chêne et le cyprès ne croissent pas à l'ombre l'un de l'autre.*

*Khalil Gibran, Le prophète, 1923.*

*Paris, Poche, 1996.*

## BIBLIOGRAPHIE

Bateson, Gregory, *Vers une écologie de l'esprit*, Paris, Seuil, 1980.

Baudelaire, Charles, *Les fleurs du mal*, Paris, Gallimard, 1999.

Bettelheim Bruno, *Psychanalyse des contes de fées*, Paris, Pocket, 1976.

Cohen, Jean, *Structure du langage poétique*, Paris, Flammarion, 1966.

Costes, Alain, *Lacan : le fourvoiement linguistique, la métaphore introuvable*, Paris, PUF, 2003.

De Roten, Yves, *L'alliance thérapeutique : un petit quelque chose en plus qui change tout ?*, Bulletin d'information de la fondation linguistique, La Lettre, Numéro 23, Guérir par le changement, changer par la guérison, septembre 2001.

Dor, Joël, *Introduction à la lecture de Lacan*, Paris, Denoël, 1985.

Dufour, Michel, *Allégories pour guérir et grandir*, Ottawa, Les Editions de l'Homme, 1993.

Dufour, Michel, *Allégories II, croissance et harmonie*, Ottawa, Les Editions de l'Homme, 1999.

Gougaud, Henri, *Le conte, nourrir sur parole*, revue hypnose et thérapie brève, numéro 12, Avon, Metawalk, février/mars/avril 2009.

Gordon, David, *Contes et Métaphores thérapeutiques*, Paris, InterEditions, 2002.

Haley, Jay, *Un thérapeute hors du commun : Milton H. Erickson*, Paris, Desclée de brouwer, 1984.

Haley, Jay, et Madeleine Richeport-Haley, *D'un âge à l'autre, thérapie familiale et cycle de vie*, Paris, Seuil, 2009.

Kérouac, Michel, *Métaphore Manuel de communication métaphorique : métaphores et contes populaires, pédagogiques et thérapeutiques*, cinquième édition, Bruxelles, MKR, 2008.

Lacan, Jacques, *les psychoses, Séminaire*, livre III (1955-1956), Paris, Seuil, 1981.

Lacan, Jacques, « *l'instance de la lettre dans l'inconscient ou la raison depuis Freud* » (1957), Les Ecrits, Paris, Seuil, 1966.

Lakoff, George et Johnson Mark, *Les métaphores dans la vie quotidienne*, Paris, Les éditions de minuit, 1985.

La Fontaine, Jean, *Fables*, Paris, Pocket, 2006.

Laplanche, Jean, *Problématiques I*, Paris, PUF, 1972.

Maleval, Jean-Claude, *La forclusion du Nom-du-Père, le concept et sa clinique*, Paris, Seuil, 2000.

Melchior, Thierry, *Créer le réel, Hypnose et thérapie*, Paris, Seuil, 1998.

Meyer, Michel, *Principia Rhetorica, une théorie générale de l'argumentation*, Paris, Fayard, 2008.

Mills, Joyce C. et Crowley Richard J., *Métaphores thérapeutiques pour enfants*, Paris, Desclée de brouwer, 1986.

Nardone Giorgio, *Chevaucher son tigre ou comment résoudre des problèmes compliqués avec des solutions simples*, Paris, Seuil, 2008.

Pagnol, Marcel, *La femme du boulanger*, Paris, Poche, 1938.

Perrault, Charles, *Contes de ma mère l'Oye*, Paris, Libro, 1994.

Rand, et Torok, *Questions à Freud*, Paris, Flammarion, 1995.

Rosen, Sidney, *Ma voix t'accompagnera...Milton H. Erickson raconte*, Paris, Hommes et Groupes éditeurs, 1986.

Rostand, Edmond, *Cyrano de Bergerac*, Paris, Pocket, 1989.

Roustang, François, *Lacan de l'équivoque à l'impasse*, Paris, Les Editions de Minuit, 1986.

Segal, Lynn, *Le rêve de la réalité*, Paris, Seuil, 1990.

Stern, Daniel N., *Le monde interpersonnel du nourrisson*, Paris, PUF, 1989.

Watzlawick, Paul, Helmick J. Beavin, Jackson Don D., *Une logique de la communication*, Paris, Seuil, 1972.

Watzlawick, Paul, *Le langage du changement, éléments de communication thérapeutique*, Paris, Seuil, 1980.

Watzlawick, Paul, *L'invention de la réalité, contributions au constructivisme*, Paris, Seuil, 1988.

White, Michael et Epston David, *Les moyens narratifs au service de la thérapie*, Bruxelles, Satas, 2003.

White, Michael, *Cartes des pratiques narratives*, Bruxelles, Satas, 2009.

**NOM : DENIS**

**PRENOM : ISALINE**

**Titre de Thèse :**

**UTILISATION STRATEGIQUE DES CONTES ET DES METAPHORES  
THERAPEUTIQUES**

**À partir de quelques vignettes cliniques**

---

**RESUME**

Les contes et les métaphores ont traversé toutes les époques et toutes les civilisations depuis le début de l'histoire de l'humanité. Leurs divers usages suscitent l'intérêt : de la portée pédagogique, morale, thérapeutique, à la portée existentielle. Tant qu'ils apporteront aux hommes des ouvertures, des messages utiles, de l'aide dans leur existence, les contes et les métaphores perdureront.

Le passage par le langage de l'hémisphère droit, le caractère indirect du message, la manière hypnotique de raconter, en font des alliés puissants pour renforcer l'alliance thérapeutique et contribuer, espérons-le, à l'efficacité thérapeutique du message. Les recadrages, l'introduction de solutions, sont plus facilement entendus par le patient.

Notre façon de concevoir le monde est fondamentalement métaphorique. C'est grâce au caractère métaphorique de nos expériences que nous pouvons mettre de l'ordre dans notre appréhension du monde, de construire notre réel, et ainsi d'agir.

C'est pourquoi, des pratiques basées sur l'usage des métaphores et des histoires thérapeutiques peuvent modifier une vision du monde, parfois à l'origine de problèmes, et redonnent au patient autonomie et liberté, lui permettant de mieux faire face à ses difficultés.

---

**MOTS-CLES**

Hémisphère droit – psychothérapie – hypnose – recadrage - autonomisation