

CONTES ET SÉMAPHORES

DES BALISES HYPNOTIQUES

Marie-Claude MICHAS

Les contes sont universels et les péripéties métaphoriques qui les jalonnent guident les auditeurs de préférence et les lecteurs dans leur vie. De nombreux exemples illustrent l'efficacité du verbe et ses effets dans le quotidien des patients.

Dans toutes les cultures, on aime entendre ou raconter des mythes, des légendes, des histoires. Nous savons depuis un certain nombre d'années, de manière plus contemporaine, que les contes aident à guérir. Le conte est un allié thérapeutique, une approche douce. « *En thérapie, le conte peut représenter un allié, un passeur des traditions dans lequel le patient peut puiser une parole sage pour comprendre le monde et y trouver sa place.* » (Bénédictine Flieller). La flexibilité et la souplesse de l'allégorie

se prêtent à des approches thérapeutiques qui s'appliquent à plusieurs situations de la vie courante.

Remis au goût du jour par certains thérapeutes comme Jacques Salomé et Michel Dufour, les contes offrent, quand ils sont utilisés par des hypnothérapeutes (comme Evelyne Josse, Jorge Bucay, Consuelo Casula et bien d'autres), d'autres possibilités aux soins ainsi que des perspectives nouvelles. Ces histoires, d'apparence si simples et ordinaires, qui peuvent pourtant être à l'origine de « transe-formations » chez les patients.

LES HISTOIRES MÉTAPHORIQUES

C'est une histoire racontée, contée lors d'une transe hypnotique ou dans un contexte de transe légère. C'est une histoire inventée, un récit créé à partir de métaphores ou d'allégories.

Milton Erickson utilisait des « inductions conversationnelles » ; celles-ci permettent de modifier l'état de conscience du patient dans un but thérapeutique. C'est « l'hypnose sans transe ». Selon Thierry Melchior, il existe des suggestions à l'état de veille et des suggestions hypnotiques. Ces dernières sont adressées à une personne en état d'hypnose : « *L'état hypno-*

tique favorise donc une augmentation de la suggestibilité » (Créer le réel, p. 68). « *La métaphore telle que nous la concevons dans la nouvelle hypnose doit être comprise comme la plus indirecte des suggestions indirectes.* » (Ibid.)

MÉTAPHORE ET/OU ALLÉGORIE

La première définition des métaphores provient d'Aristote : « *Transport à une chose d'un nom qui en désigne une autre, transport de genre à l'espèce, ou de l'espèce au genre, ou de l'espèce à l'espèce ou d'après le rapport d'analogie* » (Evelyne Josse : *Le Pouvoir des histoires thérapeutiques*, p. 26).

Construire une métaphore, c'est extraire un mot ou un groupe de mots de leur contexte, afin de les faire passer du sens propre au sens figuré. Autrement dit, une comparaison dissimulée et exprimée sans le mot « comme ». Pour Evelyne Josse, la métaphore est la matrice de ressemblances potentielles. Le sens propre s'adresse à la raison, et le sens figuré à l'imaginaire. Ainsi la métaphore s'établit comme une image, une histoire ou une anecdote, une citation, un conte.

Selon Michel Dufour, la métaphore est un procédé par lequel l'attribution s'effectue, surtout par une comparaison sous-entendue, sur une personne ou une chose : une analogie. Les enseignants utilisent les métaphores pour faire comprendre les diverses notions aux élèves.

À l'origine de l'allégorie, nous trouvons deux mots grecs : *allos*, qui signifie

« autre », et *agoreuin*, qui veut dire « parler ». User d'une allégorie c'est donc employer des termes autres que les termes propres en parlant d'une chose. L'allégorie exprime une autre chose !

Michel Dufour se réfère au *Petit Larousse* : l'allégorie est « une représentation, l'expression d'une idée par une figure dotée d'attributs symboliques ou par une métaphore développée » (*Allégories pour guérir et grandir*, p. 23).

L'allégorie est une variante de la métaphore filée. (Evelyne Josse). C'est un discours à double sens.

CONSTRUCTION D'UNE HISTOIRE MÉTAPHORIQUE

Evelyne Josse détaille l'histoire thérapeutique en différenciant des opérateurs. Les métonymies¹ et les métaphores ne concernent pas que des styles linguistiques es-

terapia Ericksoniana, s'attache, pour activer la résilience du patient, à intégrer dans les métaphores l'acceptation de la réalité, le contrôle de ses émotions, le sens de la responsabilité, l'autodétermination, la compassion, la tolérance.

Jean-Philippe Vidal préconise la qualité du scénario, colonne vertébrale du récit. Deux éléments majeurs fondent le scénario : les personnages ayant de la profondeur, et la structure scénarique cohérente. L'enneagramme² est pour lui un outil privilégié de cette écriture spécifique.

Un scénario est un processus incluant des repères techniques :

- 1- Donner un titre accrocheur, inspirant et illustrant la situation de la personne.
- 2- Phase d'isomorphisme de la construction. Identifier quelques éléments déterminants de la situation, et faire le choix d'un champ analogique en référence au

Transport à une chose d'un nom qui en désigne une autre.

sentiellement. Elles sont aussi visuelles comme les images qui sont suggérées par les contes et les histoires faisant appel au pouvoir des représentations oniriques. La construction d'une histoire métaphorique s'effectue selon des procédés semblables aux processus primaires.

Consuelo Casula, psychologue, formatrice à la Scuola Italiana di Ipnosi e Psico-

monde animal, à celui des plantes, à la nature, aux fées, à des personnages légendaires, etc. Un contexte habituel est donné, mais les personnages sont déroutés de leur vie quotidienne, ceci provoquant des tensions et des conflits sans lesquels l'histoire s'arrêterait là.

3- A l'intérieur du champ analogique choisi, pour chaque élément déterminant de l'his-

toire de référence est construite une structure d'arrière-plan.

4- Trouver un fil conducteur qui traverse les différentes parties de l'histoire métaphorique, c'est-à-dire les problèmes à régler, les conflits, les ressources du sujet, et la résolution (c'est-à-dire la solution trouvée !). Un cheminement s'avère nécessaire pour trouver une résolution, une sortie du conflit. Il conduit vers une nouvelle vérité insaisissable auparavant. Rien ne sera plus comme avant ; il faut renoncer à se raccrocher au

CONSTRUIRE L'IMPACT THÉRAPEUTIQUE

Pour le psychiatre argentin Jorge Bucay, l'impact d'une fable, d'un conte ou d'une anecdote reste beaucoup plus longtemps imprégné chez les gens que des explications intellectuelles. Le modèle éricksonien l'envisage comme « *une arme didactique* » (*Laisse-moi te raconter... les chemins de la vie*, p. 9). Michel Dufour, pour construire cet impact, mixe et/ou s'appuie et/ou s'inspire des récits ou contes en y ajoutant ses

... le patient fait une découverte à partir de l'intérieur !

passé et faire évoluer la situation. Par une compréhension d'ensemble, l'histoire prend valeur initiatique de solution, face au conflit interne, de la tension existant dans la vie quotidienne.

5- Devenir conteur ! Le thérapeute avec son observation, son intuition, le choix de ses mots, accompagne de sa voix le patient sur le chemin de sa reconstruction. Le récit doit commencer par quelques phrases types : « *Il y a de cela bien longtemps...* » ; « *Quand j'étais tout petit...* » Ces débuts induisent une désorientation dans le temps.

D'où viennent de telles histoires métaphoriques ? Contes, fables ou récits de toutes cultures, parfois fort anciennes mais pouvant être plus récentes, sont le socle de telles narrations.

écrits, tandis que Jean Touati, sur la base d'un conte, réécrit l'histoire selon la situation du patient, les mots de celle-ci étant alors mis en relief et en couleur dans le texte écrit, puis appuyés intentionnellement lors de sa lecture. Ces mots s'adressent à l'inconscient du patient. Cette métaphore aura une connotation isomorphique, insérée dans une technique de traitement thérapeutique dite « de reconstruction hypnotique ».

D'autres hypnothérapeutes composent au fur et à mesure de la séance. Des ateliers de contes thérapeutiques apprennent à adapter le conte à chaque personne selon ses symptômes et sa personnalité. Des hypnothérapeutes comme Evelyne Josse procèdent par une mise en état hypnotique

du patient, puis insufflent l'histoire métaphorique en proposant un voyage qui est une allégorie. Cette auteure y insère des suggestions grâce aux canaux sensoriels, en repérant pour chacun de ses patients son canal privilégié. Celui-ci servira de passerelle (dans une conception proche de celle utilisée en PNL) qui fédère une alliance thérapeutique amenant le patient à se sentir compris.

ACTION DES HISTOIRES MÉTAPHORIQUES

Suivant Michel Dufour, et en accord avec l'approche d'Erickson, la métaphore thérapeutique dépotentialise, lors du premier temps de la transe hypnotique, le cerveau gauche, c'est-à-dire le conscient : « *Le conteur rejoindrait davantage le côté in-*

tes) contribueront à graduellement modifier les comportements problématiques. L'ancrage d'un changement insufflé pendant l'état hypnotique deviendra un outil qu'il sera possible de réactiver lorsque cela s'avérera nécessaire. A son insu, le patient en état de conscience modifié pourra visualiser, se laisser aller à ses émotions, à ses projections, à ses rêves. Dans l'histoire métaphorique, le patient fait une découverte à partir de l'intérieur !

En résumé, il existe dans une histoire métaphorique trois niveaux d'action :

- 1) Celui du message apparent, qui est le déroulement de l'histoire adressée au conscient.
- 2) Celui du message caché, latent, qui chemine alors souterrainement et qui s'adresse

Notre choix thérapeutique se fixe sur une reprise du lien à soi...

tuitif, la spontanéité, la créativité par le biais du cerveau droit pour atteindre l'inconscient » (*Allégories pour guérir et grandir*, p. 32). Le cerveau gauche peut alors secondairement synthétiser le travail préalablement effectué : « *La métaphore et l'allégorie sont probablement les plus efficaces des techniques qui font intervenir l'hémisphère droit parce qu'elles font appel au processus même d'acquisition* » (ibid., p. 29). L'inconscient, « *riche de possibilités et de solutions* » (p. 24), continue à alimenter le conscient par un travail de renforcement. Et les suggestions (ou métapho-

à l'inconscient par suggestion inter-contextuelle³. Ce message fait écho aux problèmes du patient, et favorise des prises de conscience qui engendrent des réaménagements psychiques.

- 3) Enfin des niveaux psychiques également atteints par le message caché, mais qui sont inaccessibles au conscient.

VIGNETTE CLINIQUE

Issue d'une fratrie de trois, M^{lle} P. est une jeune femme dans la quarantaine, célibataire, sans enfants. Après une psychothérapie d'inspiration psychanalytique de deux

ans effectuée avec moi, puis une interruption d'une durée similaire, elle sollicite de nouveau une consultation. Lors de celle-ci, M^{me} P. est tendue, quasiment figée, et montre un visage crispé. Elle commence par exprimer des angoisses diffuses, disant qu'elle n'aurait pas fini le deuil de sa mère décédée cinq ans auparavant. La patiente me parle ensuite des derniers mois de l'année 2009 et du début de 2010. Devant subir une ablation de la thyroïde (suspicion de cancer) en avril 2009 – l'opération aura finalement lieu en novembre 2009 –, elle s'engage en juillet dans une relation amoureuse avec un homme divorcé ayant trois enfants,

elle-même, et retrouver le chemin de ses ressources oubliées.

La psychothérapie préalable nous a allégé des entretiens préparatoires en ciblant assez directement les affections. Des séances d'hypnose lui sont proposées.

PREMIÈRE SÉANCE

J'induis la transe par l'installation confortable du corps et la respiration. Après cette relaxation initiale, je l'amène dans un souvenir agréable, puis commence la lecture d'une histoire métaphorique prise dans *Allégories pour guérir et grandir*. Je prendrai de manière systématique mes lectures de

... le dauphin s'en charge à la place du thérapeute.

puis entame en septembre une nouvelle formation professionnelle au sein de son entreprise. En janvier 2010, la rencontre amoureuse se solde par une rupture. Depuis février, elle s'est mise à mi-temps thérapeutique, à la fois parce qu'elle s'est « effondrée », mais aussi pour pouvoir mener à bien sa formation. Elle dit vivre ce mi-temps de manière culpabilisée. Ne demandant rien à personne, elle a peu reçu de soutien spontané en retour. Les personnes qui constituent son entourage ont été étonnées de son effondrement.

Notre choix thérapeutique se fixe sur une reprise du lien à soi, quand tout le monde la laisse à son triste sort. Apaiser ses tensions internes par une reconnexion avec

métaphores dans ce même livre pour les séances suivantes de la thérapie. Les contes, préalablement énoncés, sont beaucoup plus structurés, ayant une mise en scène vague et ciblante. Au début de chaque allégorie, Michel Dufour formule le sujet traité et la situation désirée, permettant un certain discernement vis-à-vis des choix à effectuer. En raison de conseils placés au début du livre, la sélection de l'histoire *A la recherche de la mer* (p. 118) nous a été inspirée par le fait que M^{me} P. semblait être retournée en arrière dans ses mécanismes défensifs (répétition de la rencontre amoureuse défaillante, abandon de la peinture comme loisir, isolement vis-à-vis de l'aide et du soutien des autres).

« Le mot "mer" peut être employé intentionnellement pour activer des processus de pensée spécifiques car l'homophonie avec "mère" est susceptible de déclencher une chaîne associative » (Evelyne Josse, p. 76).

Flipper le dauphin est le personnage isomorphique, habitant dans un aquarium, lieu clos, fermé comme la patiente enfermée en elle-même. Dans l'histoire, la confusion s'impose : « Il est libre d'aller et venir à son gré dans l'océan. » Aquarium ou océan ? Mais le conflit n'émerge pas.

La désorientation dans le temps est aussi marquée, tout en étant liée à des idées nouvelles : « On raconte qu'un jour il décida de partir. » Ces idées de nouveauté sont semées ; cette action est appelée « lea-

... « papillons » dans l'estomac...

ding », mot emprunté à la PNL qui signifie « conduire, mener à ». La décision suggère de partir à la recherche de son milieu ; le dauphin s'en charge à la place du thérapeute.

L'histoire est narrée au passé, alors que les discussions sont actualisées au présent ; elles fortifient la décision ! Les rencontres, par trois fois (la tortue, la baleine, le béluga), sont autant de manières d'infiltrer la résistance, de la contourner aussi. Ces rencontres consolident la recherche et la persévérance du héros. Malgré un léger découragement (le dauphin tourne en rond, ce qui fait lien avec la situation de la patiente), la sirène (mi-poisson, mi-humaine) lui apparaît et le guide vers la compréhension

de son milieu en lui conseillant de se laisser porter et bercer par la douceur de la mer.

La résolution de l'histoire de Flipper est l'entendement de son vécu interne. La patiente peut s'en saisir, entrer enfin dans son histoire, à la fois se détendre et ne plus demeurer centrée sur elle.

AUTRE SÉANCE

Elle se remet dans le même endroit ressource pour elle, au bord de l'océan. En lien avec sa difficulté de s'investir dans son travail de mémoire, l'histoire *Les Jeux olympiques* (p. 79) lui est lue.

Cette allégorie semble proche d'une réalité. Le coach de l'équipe canadienne

raconte à son tour une histoire en évoquant Hercule. Une seconde métaphore est imbriquée à la première ; il y a deux histoires en une. Tout d'abord, les athlètes américains ont tous des sentiments variés (anxiété stupide, peur de rater, nervosité), des sensations corporelles (transpiration des pieds et des mains, « papillons » dans l'estomac, mal au cœur, cœur qui bat vite, brassage dans le ventre, mal à la tête), des sensations visuelles (« tout noir »). Ainsi, en balisant les orientations sensorielles, la patiente peut y faire un choix selon sa propre dominante. La validation des ressentis de la patiente accentue son acceptation des suggestions secondaires. Hercule, dans la métaphore imbriquée, devient

l'emblème du groupe et le modèle à suivre, car il possède une méthode de travail et de concentration pour chacun des travaux. Comme les membres de l'équipe américaine, les tâches que doit réaliser le héros

Quelque chose d'extraordinaire se passe : le dragon-doudou veut vivre ! Une mission est confiée à l'enfant (ce qui rappelle le projet qu'a la patiente). Victor part, armé d'un arc et de flèches magiques. Les

... le dragon-doudou veut vivre !

grec sont toutes différentes. La patiente reçoit des idées nouvelles sur comment elle peut procéder ; elle se situe alors dans une phase préparatoire à l'action.

AUTRE SÉANCE : « DRAGON ET L'ENFANT »

Le héros, un enfant, ce qui par l'isomorphisme suggère à la patiente une régression en âge, présente comme particularité une faiblesse de confiance en lui. Son dragon, doudou rassurant avec lequel Victor se conte des aventures le soir avant de s'endormir, comble son temps solitaire. Car sa maman l'a laissé tout seul pour la nuit. Ainsi, il peut s'évader, rêver, jouer, créer, se projeter. Les récits qu'il se raconte reflè-

épreuves se succèdent. Le loup est toujours l'emblème de l'agressivité, et par conséquent de la peur (notamment nocturne). L'enfant se défend, cherchant la solution en lui pour se protéger. Il est aidé par un plus grand, l'ours (lien peut-être avec le thérapeute qui aide aussi) qui lui donne aussi des armes lorsque le découragement survient. Car Victor est enclin à abandonner sa mission (validation du vécu de la patiente, découragement et évitement). L'ours lui procure des amulettes, sortes de talismans protecteurs qui vont le soutenir dans l'adversité. Le héros décide encore. « Décider » est un mot qui revient souvent dans les allégories (notion d'action).

Dans la rivière, il y a un requin.

tent la diversité de ses mécanismes de défense et d'adaptation, tout en utilisant son imaginaire. En filigrane, il y a l'écho de l'abandon. Pour la patiente, face à l'abandon, des idées semées, le *leading* et une résolution apparaissent (décès de sa mère, possibilités de créativité interne, et, comme l'enfant, découverte de ressources en elle).

La rivière tumultueuse et la montagne sont des métaphores qui renforcent l'idée de persévérance, de lutte. Dans la rivière, il y a un requin (confusion conscient/inconscient, car le requin vit en milieu marin) qui se transforme en tortue. L'agressivité (requin) passe par la gentillesse (tortue). Pour la deuxième fois, ce mécanisme

est appliqué, après l'épisode du loup (agressivité) et de l'ours (gentillesse). Mécanisme défensif, retournement de la pulsion en son contraire. Des mots forts (« courage », « ténacité », « fierté ») vont contribuer au renforcement du moi.

CONCLUSION

Dans ces extraits de séances thérapeutiques, nous pouvons comme Evelyne

Elle se souvient effectivement des suggestions émises durant les séances en me les résumant. « *Oui, il faut des moments de détente et des moments de travail, rester certes sur le but fixé !* » En fait, elle cherche tout ce qui est rationnel et renvoie au devoir de faire, ce qui la rassure mais renforce sa rigidité.

Comme Thierry Melchior, nous constatons qu'avec cette patiente, il faut contour-

... ce qui la rassure
mais
renforce sa rigidité...

Josse affirmer que : « *Si c'est le cas, nous pouvons espérer que les histoires ont « contaminé » la situation problématique de la patiente* » (p. 82).

M^{me} P. est arrivée tendue, soucieuse, repliée sur elle-même sans voir vraiment l'avenir ni pouvoir s'y projeter, et en quelques récits elle est comme transformée. Elle n'éprouve plus de poids sur ses épaules, se sent allégée, a repris plaisir à sortir de chez elle, réécoute de la musique et a pu se déconnecter aussi de son activité professionnelle pour faire sa formation. Elle a repris une place de « leader » et en a allégé sa culpabilité. En l'espace de quelques séances d'hypnose, lors desquelles une histoire métaphorique (ou une allégorie) lui a chaque fois été lue, M^{me} P. est devenue beaucoup plus apaisée et s'est ressentie sur un chemin de régulation de sa situation.

ner la conscience logique et rationnelle et s'infiltrer jusqu'à l'inconscient. Plus on va dans l'indirection des contenus, plus on offre une pluralité de lectures de cette suggestion. Le patient doit faire alors un « *travail interne d'interprétation pour arriver à "faire du sens" avec ce qui lui est dit* » (*Créer le réel*, p. 153).

Dès la seconde et troisième séance, elle s'est littéralement « abandonnée » à la transe hypnotique en occultant aussi les bruits de l'extérieur. Ce recentrage sur son mieux être a permis de détendre les résistances et d'accéder aux ressources internes. Le figement, l'espérance, la préparation du changement et l'action sont les quatre étapes repérées par Evelyne Josse dans l'étude des traumatisés. Il nous semble que nous pouvons retrouver celles-ci, et notamment les deux dernières, dans l'appro-

che des situations cliniques moins douloureuses.

La patiente est concernée par les récits lors de l'étape préparatoire à l'action et au changement. Il faut renforcer son comportement de ne pas abandonner tout projet. Les trois histoires lues à cette patiente stipulent le constat de stimuler la motivation au travail, de maintenir cette motivation, d'encourager l'effort et la confiance en soi.

La dernière phase, l'action, va être aussi freinée par notre patiente quelle que soit la souffrance qu'elle s'inflige dans la vie. Peur et découragement sont déjà présents.

C'est cette résistance
qui devrait céder au fil du temps

C'est cette résistance qui devrait céder au fil du temps.

« *En un sens, la thérapie n'est rien d'autre que la restitution à l'imaginaire du pouvoir de modifier partiellement l'imaginaire rigidifié, réifié que nous tenons pour réel.* »
Thierry Melchior (*Créer le réel*, p. 325)

BIBLIOGRAPHIE

Laisse-moi te raconter... les chemins de la vie, Jorge Bucay, Pocket, 2007.

Petites histoires pour devenir grand, Sophie Carquain, Albin Michel, 2003.

L'ensorcellement du monde, Boris Cyrulnik, Odile Jacob, 1997.

Allégories pour guérir et grandir, Michel Dufour, Editions JCL (1993), 12^e réimpression, 2008.

Le Conte opérateur en clinique transculturelle, Sylvie Dutertre-Oujdi, in Edouard Collot (sous la dir. de), « Hypnose et Pensée magique », Imago, 2008.

Le Pouvoir des histoires thérapeutiques, Evelyne Josse, DDB Brouwer, 2009.

Créer le réel, Thierry Melchior, Seuil, Couleur Psy, 2006.

L'Homme sans gravité. Jouir à tout prix, Charles Melman, Denoël, 2006.

Contes à guérir, contes à grandir, Jacques Salomé, Albin Michel, 1994.

Contes à aimer, contes à s'aimer, Jacques Salomé, Le Livre de Poche, 2009.

SUR INTERNET

« Métaphore et traumatisme psychique », Evelyne Josse Evelyne : http://www.resilience-psy.com/IMG/pdf/Meta_et_trauma.pdf

Bénédicte Flieller : <http://pausedetente.jimdo.com/mon-cabinet/benedicte-flieller>

« Cerveau et métaphore », Véronique Rey : http://www.cerveaupointcomm.net/IMG/pdf/cerveau_metaphore.pdf

Jean-Philippe Vidal : <http://www.enneagramme-en-volutif.com>

Notes

1. Une métonymie est un procédé de langage par lequel on exprime un concept au moyen d'un terme désignant un autre concept qui lui est lié par une relation nécessaire. Exemple : boire un verre (le contenu du verre) (*Petit Robert*, ndlr).

2. Modèle de la structure de la personne humaine aboutissant à neuf configurations différentes de la personnalité (ndlr).

3. Forme de suggestion indirecte élaborée par Erickson consistant à souligner dans le discours du thérapeute certains mots apparemment anodins et sans rapport avec le message principal, en les prononçant de façon un peu différente, en laissant éventuellement une petite pause après chacun de ses mots, ou en y associant un geste ou une mimique particulière. Synonyme : saupoudrage (d'après G. Salem et E. Bonvin, *Saigner par l'hypnose*, Masson).