

Métaphore et traumatisme psychique

©EVELYNE JOSSE

Psychologue-psychothérapeute, hypnose éricksonnienne, EMDR, thérapie brève.

Tables des matières

| | |
|---|-----------|
| I. La métaphore..... | 3 |
| 1. Les métaphores conventionnelles..... | 3 |
| 1.1. Les concepts sont définis métaphoriquement..... | 3 |
| 1.2. Un concept est structuré par plusieurs métaphores..... | 4 |
| 1.3. Le fondement des métaphores conceptuelles..... | 4 |
| 1.4. Les expressions métaphoriques des concepts..... | 5 |
| 2. Les métaphores nouvelles..... | 5 |
| 3. La métaphore narrative personnelle : l'histoire d'une vie..... | 6 |
| 3.1. Récit et cohérence..... | 6 |
| 3.2. Une réalité en trompe l'œil..... | 7 |
| 3.3. On se raconte des histoires..... | 7 |
| 3.4. Des mots pour le dire..... | 7 |
| 3.5. Le récit, les émotions et l'action..... | 8 |
| 3.6. Morceaux choisis..... | 8 |
| 3.7. Temporalité..... | 8 |
| 3.8. Pour mémoire..... | 9 |
| 3.9. Histoire et identité..... | 9 |
| 3.10. Une mémoire révisionniste..... | 9 |
| 3.11. En résumé..... | 10 |
| II. Histoire et traumatisme | 10 |
| 1. Les histoires de vie et le trauma..... | 10 |
| 2. Mémoire et trauma..... | 11 |
| 3. Identité et trauma..... | 11 |
| 4. Temporalité et traumatisme..... | 12 |
| 5. Pensée et trauma..... | 12 |
| 6. Narration et trauma..... | 12 |
| 6.1. Le symptôme de l'accrochage..... | 12 |
| 6.2. La parabole de la sentinelle..... | 13 |
| 6.3. Le langage intérieur..... | 13 |
| 6.4. La verbalisation de l'expérience traumatique..... | 13 |
| III. La thérapie..... | 14 |
| 1. Objectif de la thérapie..... | 14 |
| 2. Penser le trauma..... | 14 |
| 3. Les tâches métaphoriques ou rituels thérapeutiques..... | 15 |
| 3.1. Le procès imaginaire..... | 15 |
| 3.2. Le rituel de purification..... | 16 |
| 3.3. Les objets symboliques..... | 16 |
| 4. Histoires métaphoriques thérapeutiques et trauma..... | 16 |
| 4.1. Métaphore favorisant la capacité d'action..... | 17 |
| 4.2. Métaphore favorisant l'espoir pour l'avenir..... | 17 |
| 4.3. Métaphore favorisant l'estime de soi..... | 17 |
| 4.4. Métaphore recadrant la transformation identitaire..... | 17 |
| 5. Changer de métaphore narrative : le scénario réparateur..... | 18 |
| 5.1. Faire revivre le traumatisme avec de nouvelles ressources..... | 18 |
| 5.2. Le parentage..... | 18 |
| 5.3. Le changement de scénario..... | 19 |
| 5.4. Scénario de clôture..... | 19 |
| Bibliographie..... | 20 |

I. La métaphore

1. Les métaphores conventionnelles

C'est à Aristote que l'on doit la première définition¹ de la métaphore. Celle-ci marquera longtemps la façon de concevoir la métaphore dans la culture occidentale. De nos jours, des auteurs tels que Ricœur² démontrent qu'elle intéresse non seulement les niveaux sémiotique et sémantique mais également le niveau herméneutique.

1.1. Les concepts sont définis métaphoriquement

Le présent chapitre a pour ambition de montrer que les métaphores sont des outils de pensée.

Les cognitivistes Lakoff et Johnson soutiennent qu'une grande partie de notre système conceptuel est structuré métaphoriquement, c'est-à-dire que la plupart des concepts sont en partie compris en termes d'autres concepts.

Rappelons pour la clarté de notre propos que notre système conceptuel structure notre pensée, notre perception, notre comportement et la manière dont nous entrons en relation. Il joue ainsi un rôle central dans la définition de notre réalité quotidienne.

Pour illustrer en quoi un concept peut être métaphorique et structurer une activité, reprenons un des exemples cités par Lakoff et Johnson, celui du concept de « discussion ». Celui-ci est sous-tendu par la métaphore conceptuelle « *La discussion, c'est la guerre* ».

Les expressions suivantes en témoignent :

« Vos idées sont *indéfendables*. Votre *stratégie* n'est pas efficace. Allez droit au *but* », « Il *s'est défendu* et il *a attaqué* chaque *point faible* de son argumentation », « Elle *a contre-attaqué* », « Il est resté sur ses *positions* », « Elle *s'est battue* et finalement, elle *a fait mouche* », etc.

Nous constatons que :

- ❑ Le langage est structuré métaphoriquement.
- ❑ Le concept est défini métaphoriquement dans la mesure où il est compris, du moins partiellement, en terme d'un autre concept.
- ❑ L'activité et les actes que nous effectuons en discutant (se défendre, attaquer, développer une stratégie, etc.) sont eux aussi structurés par la métaphore.

¹ « La métaphore est le transport à une chose d'un nom qui en désigne une autre, transport ou du genre à l'espèce, ou de l'espèce au genre ou de l'espèce à l'espèce ou d'après le rapport d'analogie. », in « Poétique », Paris, Seuil.

² « La métaphore vive », Paris, Seuil., 1975.

1.2. Un concept est structuré par plusieurs métaphores

Nous venons de montrer que le concept de discussion est structuré par la métaphore « *La discussion, c'est la guerre* ». Poursuivons notre développement.

« *La discussion, c'est la guerre* » n'est qu'une des métaphores possibles pour décrire une discussion. En effet, lorsque nous voulons mettre en évidence l'objectif, la direction ou la progression d'une discussion, nous utilisons la métaphore « *La discussion est un voyage* ».

Celle-ci est lisible au travers des expressions telles que :

« *Au point où nous en sommes, nous pouvons espérer arriver à un accord* », « *Jusqu'ici, nous avons abordé* », « *Vous vous égarez* », « *Cette observation ouvre une voie intéressante* », « *Nous sommes parvenus à la conclusion* », « *Nous avons bien avancé* », etc.

Lorsque nous voulons mettre en évidence le contenu de la discussion, la métaphore « *La discussion est un contenant* » prévaut.

« *Ton argument est vide de sens* », « *Cet argument est creux* », « *Le contenu de sa conversation est pauvre* », « *Il y a de bonnes idées dans votre raisonnement* », etc.

En résumé :

- ❑ Quand nous discutons d'un concept, nous utilisons d'autres concepts qui sont eux-mêmes compris en termes métaphoriques. Les concepts métaphoriques sont des façons de structurer partiellement une expérience en terme d'une autre, la structure ainsi acquise rendant celle-ci cohérente.
- ❑ Aucune de ces métaphores n'est à elle seule suffisante pour décrire un concept. Un concept est donc partiellement structuré par plusieurs métaphores.
- ❑ Les diverses structurations métaphoriques d'un concept seront utilisées pour viser des objectifs différents. Elles nous permettent de mettre en valeur et de comprendre les différents aspects du concept (par exemple, l'enjeu, la direction ou le contenu d'une discussion) en termes de concept plus clairs (la guerre, le voyage ou le contenant).
- ❑ Si la métaphore met en valeur certains aspects de la réalité, elle en masque d'autres (quand nous défendons notre position, nous sommes préoccupés par les aspects belliqueux de la discussion et nous perdons de vue les aspects coopératifs, le fait que l'autre nous donne de son temps, essaie de nous comprendre, etc.).
- ❑ Le concept définissant (la guerre, le voyage, le contenant) est, dans notre expérience, plus clairement délimité et plus concret que le concept défini (la discussion).

1.3. Le fondement des métaphores conceptuelles

Les métaphores qui définissent nos concepts ne sont pas arbitraires. Elles trouvent leur fondement dans notre nature corporelle et dans notre environnement physique et culturel. Par exemple, notre

conception de la discussion mais aussi notre façon de la mener se fonde sur notre connaissance et notre expérience du conflit.

1.4. Les expressions métaphoriques des concepts

Lorsque nous disons « *Nous avons défendu nos arguments* », nous n'avons pas l'impression de parler métaphoriquement mais d'employer le langage usuel. Les métaphores, en tant que concepts, sont des expressions toutes faites, « canonicisées » par l'usage et dont les fondements ont été oubliés.

2. Les métaphores nouvelles

Examinons maintenant les métaphores qui sont extérieures à notre système conceptuel et sont le produit de l'imagination. Elles ont pour objectif de promouvoir la compréhension et de nouvelles manières de penser une situation, un objet, un état, etc.

La métaphore provoque des sauts par analogie d'un registre vers un autre et rallie l'imagination et l'émotion aussi bien que l'intellect. Le nouveau se gagne par des déplacements de points de vue, par des emprunts de langage qui permettent de passer d'un cercle de sens à un autre et d'éclairer l'un par l'autre.

La majorité des métaphores joue de ressemblances neutres³. Le sujet, face à une métaphore, est contraint de parcourir ses traits, d'explorer ses propriétés et, au bout du compte, de construire un montage qui entraîne une similitude. Cette ressemblance n'est pas donnée ou pré-construite (comme le sont, par exemple, les relations qui fondent l'analogie d'attribution à la base des métonymies). C'est la démarche intellectuelle qui conduit à trouver une similarité. La métaphore n'est donc pas, dans son principe, fondée sur une ressemblance perceptive à priori, elle est une matrice de ressemblances potentielles. Les éléments thématiques sont réintégrés dans un nouvel espace pour produire un grand nombre d'implications nouvelles et originales. La métaphore est donc dans le franchissement, plus précisément dans l'affranchissement de l'évidence.

Grâce à ce parcours constructif, la métaphore possède un pouvoir cognitif, heuristique et herméneutique qui permet de faire surgir de nouvelles propriétés. Le sujet tire ainsi de nouvelles descriptions des événements et de lui-même qui vont lui permettre de résoudre des problèmes complexes pour lesquels il ne possédait pas de procédure de résolution dans son système conceptuel.

Les métaphores nouvelles ont le pouvoir de créer une nouvelle réalité. Si les aspects impliqués par la métaphore peuvent devenir pour le patient les aspects les plus importants de l'expérience, elle peut acquérir un statut de vérité. Cette nouvelle réalité apparaît quand nous commençons à comprendre notre expérience en termes d'une métaphore d'invention et elle prend de la consistance quand nous commençons à agir en fonction d'elle. Lorsqu'une nouvelle métaphore entre dans notre système conceptuel, elle le modifie ainsi que les perceptions et les actions que ce système conceptuel engendre.

La pertinence d'une métaphore est d'ordre expérientiel et non objectif. La question n'est donc pas de savoir si une métaphore est vraie ou fautive mais si elle autorise des perceptions, des inférences, des objectifs, des actions. Elle crée un réseau cohérent d'implications qui peuvent globalement coïncider ou

³ La ressemblance positive rassemble les traits communs aux termes de l'analogie, la ressemblance négative rassemble les traits incompatibles, la ressemblance neutre porte sur des traits dont on ne sait s'ils sont ou non communs.

non avec notre expérience. Elle est convaincante, éclairante ou juste d'après nos expériences ou ne l'est pas. Elle donne un sens à ce que nous vivons ou non. Elle est donc fonctionnelle ou inutile.

En résumé :

- ❑ La métaphore met en valeur et désigne certains aspects d'une situation à l'attention de l'auditeur comme s'ils étaient les seuls pertinents. Se faisant, elle en occulte d'autres.
- ❑ Elle donne une structure à des expériences qui ne sont pas formulables dans notre système conceptuel conventionnel.
- ❑ Elle met en valeur certaines expériences et les rend cohérentes. Ainsi, elle aide le sujet à acquérir une compréhension du monde et de lui-même qui soit suffisante pour ses besoins.
- ❑ Elle autorise des actions, justifie des inférences et aide à fixer des objectifs. Les actions futures s'ajusteront à la métaphore. En retour, le pouvoir qu'a la métaphore de rendre cohérente l'expérience en sera renforcée.

3. La métaphore narrative personnelle : l'histoire d'une vie

3.1. Récit et cohérence

« *Racontez-moi votre histoire* » contient la métaphore conventionnelle « *La vie est une histoire* »⁴. Cette métaphore présuppose que la vie de chacun est structurée comme une histoire. Et, en effet, nous donnons une cohérence à notre vie en l'appréhendant comme une histoire et nous vivons en fonction d'elle.

J'appelle métaphore narrative personnelle cette histoire de vie qui s'élabore par le langage narratif et analogique.

Le récit présente des éléments caractéristiques : les participants (le sujet lui-même et les personnes qui ont joué un rôle dans sa vie), l'environnement, les épisodes importants énumérés dans leur ordre chronologique ainsi que leurs diverses relations causales, des objectifs et des plans pour atteindre ceux-ci.

Comprendre une vie comme un tout cohérent suppose qu'on mette en valeur certains participants et certaines parties (épisodes, états) et qu'on en néglige d'autres. Le concept de configuration narrative rend compte des innombrables manières de mettre en intrigue⁵ à la fois les événements, les actions et les personnages.

⁴ D'autres expressions en témoignent comme « Il est temps de *tourner la page* », « On n'en parle plus. *Le chapitre* est clos », « Elle traîne une lourde *histoire* », etc.

⁵ La mise en intrigue est l'opération qui tire d'une succession indéfinie d'événements une configuration grâce à laquelle l'histoire est vue comme une totalité. Ricœur appelle configuration l'art de composer des faits et des événements que le narrateur choisit de réunir en une construction qui leur donne sens.

Pour raconter notre histoire, nous construisons un récit cohérent qui commence au début de notre vie, se poursuit jusqu'au moment présent et s'envisage dans l'avenir. Cela suppose de concevoir la vie en terme d'étapes connectées les unes aux autres.

Le récit découle d'une intrigue dans le temps ; plus exactement, il dit le temps de l'action, des événements et des sentiments en construisant un temps de niveau second, le temps que l'intrigue déploie entre un commencement et une fin. Ces structures temporelles à leur tour donnent une assise à ce que Ricoeur appelle l'identité narrative.

Nous cherchons constamment à donner un sens à notre vie en déterminant des relations cohérentes. A mesure que les circonstances de la vie changent, nous révisons le récit de notre histoire en cherchant à lui donner une nouvelle cohérence.

3.2. Une réalité en trompe l'œil

Un événement donne lieu à une « réalité » multiple ou « perspectiviste », c'est-à-dire une « réalité » à l'épreuve des différentes évaluations possibles que peuvent en faire les personnes qui l'expérimentent. En effet, force est de constater qu'il ne nous est pas possible d'appréhender la réalité objective. Sitôt perçu, un événement est simultanément apprécié en fonction de la culture de celui qui le vit, de sa personnalité, de ses expériences passées, de son développement cognitif, de ses besoins, de ses désirs, de ses valeurs, de ses croyances, etc. La compréhension que nous avons d'un événement et la signification que nous lui octroyons sont inévitablement déterminées et limitées par l'entrelacs de présuppositions et de représentations mentales⁶ qui constituent nos cartes du monde.

3.3. On se raconte des histoires

Les événements se structurent et se transforment en histoire parce qu'ils s'enrichissent d'hypothèses, de théories, d'interprétations et d'explications propres au sujet (ou dont il a fait siennes). La narration procède donc d'une mise en forme signifiante de la masse chaotique de perceptions et d'expériences de vie. Par ce mécanisme d'attribution de sens, nous rendons personnelles les expériences vécues et nous les ajustons à l'intimité de notre subjectivité. Le récit conduit à un système organisé constitué comme une totalité cohérente dans laquelle le narrateur peut se reconnaître.

La création de sens auquel participe la mise en récit à partir d'événements sélectionnés comme étant significatifs est de toute évidence subjective. Les liens qu'un sujet établit par rapport à des événements pourraient tout autant concourir à leur attribuer un sens différent et aboutir à des versions elles-mêmes différentes. Cette possibilité laisse déjà entrevoir des opportunités thérapeutiques.

Ces histoires ont tout autant comme effet de produire une conscience de soi qu'un contenu à transmettre à l'intention d'autrui.

3.4. Des mots pour le dire

Nous vivons notre existence dans un monde construit selon les règles et les outils du langage. La construction de notre réalité n'est possible qu'au travers du langage. Produire une histoire repose sur le langage. La conception que nous nous forçons du monde, y compris celle que nous nous faisons de

⁶ Nous appelons « cadre de référence », ce réseau conceptuel inconscient qui détermine notre appréhension du monde.

nous-même, est obtenue par la médiation du langage. « Notre réalité subjective est donc un fait linguistique »⁷.

3.5. Le récit, les émotions et l'action

Nous l'avons vu, les histoires attestent de la façon dont les locuteurs appréhendent la réalité. Les définitions particulières données aux événements ont pour effet de déterminer leur comportement ; elles façonnent leurs interactions avec eux-mêmes et avec le monde extérieur.

De plus, les significations spécifiques attribuées par les personnes aux expériences qu'elles vivent conditionnent leur état émotionnel. Nous avons déjà tous apprécié les talents de conteur d'un ami narrateur avec drôlerie les péripéties tragiques de sa vie. Nous avons tous également subi les tirades ennuyeuses d'une connaissance détaillant avec emphase ses menus tracas quotidiens.

Chacun de nous possède cette aptitude singulière à colorer diversement les événements qu'il vit et ceci, aussi bien à l'intention d'un auditoire que de lui-même. Le brio avec lequel nous nous racontons nos propres histoires va inspirer notre humeur autant que nos actions.

3.6. Morceaux choisis

Les gens sont riches d'expériences. Or, les récits ne peuvent englober toute la séquence des événements vécus. Seuls quelques fragments privilégiés seront retenus pour l'attribution d'un sens. Ils seront réarrangés, modifiés et structurés en un ensemble cohérent et logique pour devenir une histoire. Les métaphores narratives mettent donc en scène les aspects de l'expérience vécue les plus signifiants pour le sujet.

Une grande partie des événements tombe donc inévitablement en dehors des histoires dominantes. Le sujet raconte toujours une histoire parmi tant d'autres possibles. Ces éléments fournissent un terrain riche pour générer de nouvelles métaphores personnelles.

3.7. Temporalité

Les histoires existent du fait que les événements se déroulent dans un espace temporel. En effet, pour élaborer un récit cohérent de lui-même et du monde qui l'entoure, le sujet ordonne ses expériences selon un ordre chronologique. Cet ordonnancement est indispensable pour construire une identité narrative ; c'est la structure temporelle qui permet un sentiment de continuité, soit la sensation d'exister dans le passé, le présent et le futur. Le récit autobiographique décrit donc une séquence continue de faits temporels ; les expériences spécifiques du passé, du présent et celles attendues dans l'avenir sont reliées de façon linéaire. Le récit a comme souci de donner sens à la suite d'événements qui constituent la vie d'un individu en cherchant à dégager une logique à la fois rétrospective et prospective. En effet, nous réévaluons sans cesse la signification de nos actions passées et nous anticipons les conséquences de nos projets futurs. L'interprétation des événements actuels est donc autant modelée par le futur qu'elle n'est déterminée par le passé.

⁷ « Soigner par l'hypnose », G. Salem, E. Bonvin, Paris, Masson, 2001.

3.8. Pour mémoire

La mémoire commence avec des mots. L'enfant préverbal n'a pas de mémoire. On fait de vrais souvenirs avec des mots. Les événements qui ne peuvent être spécifiés en langage ne sont pas retenus pour être conservés ; de tels événements n'existeront pas pour nous en tant que faits.

3.9. Histoire et identité

Nous vivons toujours plusieurs histoires simultanément. Parmi toutes celles-ci, certaines nous importent davantage, généralement celles qui naissent au milieu de nos problèmes. Parce qu'elles nous mobilisent davantage, ces histoires dominantes façonnent notre sentiment d'identité.

Nous l'avons vu, les récits que nous faisons de nous-même ne sont pas le contenu fidèlement consigné de nos expériences ni et de la manière dont nous les avons éprouvées. Leur rôle semble surtout résider dans la création d'une conscience de soi et d'une personnalité. L'important n'est donc pas de trancher quant à la réalité du passé que l'autobiographie relate mais plutôt de reconnaître que dans ce travail de narration, le sujet est en construction. En effet, raconter engage une dynamique identificatoire : le sujet s'énonce en opérant un choix ; celui de rendre signifiant, par rapport à d'autres, certains aspects des événements vécus. A ce titre, le caractère subjectif des histoires est déterminant : il persuade de l'originalité de notre vécu et fonde la singularité irréductible de chacun. C'est en reconnaissant, en valorisant ou en rejetant certains éléments de son expérience que le sujet forge son identité. Tout en voilant la plupart des épisodes spécifiques qui ont contribué à nous construire, ces histoires donnent un sens général à notre identité.

3.10. Une mémoire révisionniste

*« Cet acte de récit, nous dit Janet, est d'ailleurs susceptible de perfectionnements : il faut non seulement savoir le faire, mais savoir le situer, l'associer aux autres événements de notre vie, le ranger dans l'histoire de notre vie que nous construisons sans cesse et qui est un élément essentiel de notre personnalité »*⁸. Ces histoires sont, en effet, en perpétuel remaniement. Tout au long de notre vie, elles s'actualisent en s'éclairant de nouvelles données jugées pertinentes.

Exemple : Il n'est pas rare que des personnes sexuellement abusées dans leur enfance se culpabilisent à l'âge adulte, s'accusant de n'avoir pas repoussé l'abuseur. Cette culpabilité est généralement largement postérieure aux événements traumatiques et est le résultat de données acquises plus tard. Apprendre que les individus ont le droit de refuser les rapports sexuels et l'acquisition des ressources pour le faire (force physique, indépendance vis-à-vis des adultes, capacité d'assurer sa propre survie, etc.) travestit le vécu de l'enfant qu'ils furent.

A chaque moment, les gens redeviennent les auteurs de leur vie. Leur évolution s'apparente au processus par lequel on devient l'auteur d'un texte. Chaque nouvelle version d'une histoire est une nouvelle histoire. Cette labilité introduit une faculté extraordinaire d'adaptation et, nous le verrons, de nombreuses opportunités thérapeutiques.

⁸ Janet P., « Les médications psychologiques. Les économies psychologiques », Paris, Félix Alcan, 1919.

3.11. En résumé

Notre manière d'envisager la métaphore narrative personnelle conduit à penser l'activité autobiographique comme un processus de mise en forme de l'expérience aussi bien à l'intention du narrateur que de ceux qui le reçoivent. Si le récit permet l'élaboration de l'expérience, il est aussi un support de construction d'identité. Il contribue dans un même mouvement à la formulation subjective de l'expérience et à façonner des images de soi.

II. Histoire et traumatisme

1. Les histoires de vie et le trauma

Certaines expériences, tels que les traumatismes, échappent au processus intégratif de la mise en récit. Du coup, elles restent inachevées et bloquent l'évolution biographique du sujet.

Plusieurs hypothèses peuvent être avancées pour expliquer la béance traumatique. Il se peut que les personnes traumatisées ne comprennent pas ce qu'elles vivent, l'excès d'excitation débordant leurs capacités de liaisons représentatives et de pensée. Il est possible qu'elles manquent de ressources narratives ou de vocabulaire, l'afflux d'excitation entravant leurs possibilités de mentalisation (il n'y a pas de mots pour dire l'horreur, l'effroi, ...). Il se peut également que des paroles destructrices, contenant explicitement des idées d'influence (« *Si tu portes plainte, nous reviendrons* », « *Maintenant, tu portes un serbe dans ton ventre* »), proférées par les agresseurs, débilitent toute tentative de représentation symbolique des événements vécus. Parfois, aussi, la personne élabore ses expériences délétères en histoire mais n'y trouve pas d'issue favorable (« *Mes parents sont décédés. C'est une épreuve que m'impose la Vie pour être plus forte* »). L'expérience d'un individu peut également l'enfermer dans des histoires funestes que d'autres racontent sur lui et sur ses relations (« *Elle a été violée, elle n'est plus digne d'être épousée* », les prédictions auto-réalisantes telles que « *Ce que tu as vécu est tellement terrible, on ne peut jamais se remettre de ça* »).

L'histoire de la vie d'une victime commence par un récit cohérent mais, soudain, elle change. Les événements se succèdent si rapidement, de manière si inattendue et dramatique que la personne ne peut plus en donner un récit cohérent. Déstructuré, le récit ne constitue plus un moyen de donner sens à sa vie. Il n'est plus à même de mettre en valeur les événements significatifs, de montrer qu'ils correspondent à des étapes, qu'ils possèdent des connexions causales avec d'autres épisodes importants, qu'ils ont une fin, etc. Par ailleurs, ces événements se voient accorder une importance extrême et sont considérés comme les moments les plus intenses de la vie.

2. Mémoire et trauma

Les troubles de la mémoire sont au centre de la symptomatologie post-traumatique. Ils sont caractérisés par les éléments suivants⁹ :

- ❑ L'alternance et la double polarité. Par rapport à l'incident critique, les victimes peuvent, à la fois manifester des amnésies (partielles ou totales) ou des hypermnésies (hyper-mémoire d'un élément signifiant de l'expérience traumatique, généralement sensoriel). Un même individu peut présenter des amnésies et des hypermnésies de certains éléments d'un même événement.
- ❑ L'inversion paradoxale. Les patients oublient ce qu'ils voudraient garder en mémoire (les événements non traumatiques) et retiennent ce qu'ils voudraient oublier¹⁰ (les événements traumatiques).

Sous l'effet d'un choc émotionnel, les processus mnésiques vont coder les informations d'une façon particulière. Aussi, de nombreux auteurs s'accordent pour dire que les mnésies traumatiques se différencient des souvenirs normaux. Pour P. Janet et ses héritiers, les mnésies traumatiques sont composées d'éprouvés physiologiques, d'impressions sensorielles et de mouvements variés ainsi que de vécus affectifs et cognitifs (pensées, idées) partiels ou désintégrés. Ces aspects fragmentés de l'expérience ne permettraient pas à un réel souvenir de s'élaborer et de s'intégrer dans la biographie de la victime.

3. Identité et trauma

Le traumatisme affecte le fonctionnement psychique, la structuration de la personnalité et laisse des traces durables au sens où le rapport aux événements, à soi-même et aux autres est modifié. Les patients traumatisés disent qu'ils ont changé, qu'ils sont devenus autres et ce constat est largement corroboré par leur entourage.

A l'origine des troubles de la personnalité, Janet invoque la présence d'idées fixes, vagues souvenirs du traumatisme, évoluant isolément dans l'inconscient à la manière d'un parasite¹¹.

La charge émotionnelle, le caractère majoritairement sensoriel et l'absence d'élaboration mentale du souvenir traumatique empêcheraient qu'il s'insère dans le sentiment d'unité personnelle et de continuité temporelle de la personne.

⁹ Nous empruntons partiellement à F. Sironi cette description succincte des troubles de la mémoire. « Bourreaux et victimes. Psychologie de la torture », Paris, Editions Odile Jacob, 1999.

¹⁰ C'est à Otto Fénichel que l'on doit la première description du syndrome de répétition. Il s'agit d'un ensemble de manifestations cliniques qui se répètent à intervalles variables et par lequel le patient a l'impression de revivre la scène traumatisante initiale. Ces réminiscences surviennent indépendamment de la volonté du sujet, voire contre celle-ci et donnent lieu à une détresse importante.

¹¹ Freud, parlera lui aussi de parasite et de corps étranger.

4. Temporalité et traumatisme

Le traumatisme provoque une destruction de la personnalité temporelle. L'écoulement harmonieux des événements dans une perspective linéaire et continue est rompu au profit d'un temps cyclique, rythmé par le retour intrusif du passé sous forme de réminiscences¹².

L'expérience délétère instaure un temps inaugural : la victime ne se réfère plus dans sa dimension temporelle qu'au moment de son occurrence. Le présent est tronqué, contaminé par les réminiscences traumatiques et il n'agit plus comme fonction de délimitation par rapport au passé. Le passé traumatique se perpétue en s'insinuant dans le présent. ; le passé antérieur au traumatisme est remodelé (idéalisé, « oublié », etc.). L'avenir est pétrifié (il est bouché, il n'existe pas).

C'est l'impossibilité de se détacher du souvenir traumatique qui caractérise le plus l'état mental du patient et le fait que cette distorsion s'opère dans la dynamique temporelle. Ce télescopage du temps s'inscrit dans la continuité psychique et marque donc l'identité de la victime.

5. Pensée et trauma

Les troubles cognitifs sont si fréquents dans les psychotraumatismes qu'on peut dire qu'ils en sont pathognomoniques. Les patients se plaignent d'une incapacité à penser. Quand ils y parviennent, cela leur provoque des céphalées, sans compter que leurs pensées sont souvent et soudainement interrompues par l'irruption de mnésies traumatiques. Par ailleurs, ils rapportent des troubles de la concentration et de la mémoire.

6. Narration et trauma

6.1. Le symptôme de l'accrochage

Janet (1919) parle du symptôme de l'accrochage : les sujets traumatisés restent accrochés à un obstacle qu'ils ne parviennent pas à franchir. Ils sont arrêtés dans le cours de leur existence par un blocage de leurs capacités de réaction et d'adaptation.

A l'origine de cet accrochage, Janet incrimine une carence de la réponse par le langage, et surtout par le langage intérieur qui eût maîtrisé ou réduit, en l'objectivant par des mots, une situation omniprésente, envahissante et imprécise.

¹² On notera toutefois que ces mnésies intrusives ne sont pas le contenu fidèle de fragments de l'expérience traumatique. En effet, les réminiscences du passé sont remaniées par le vécu actuel de la victime.

6.2. La parabole de la sentinelle

Il illustre cette considération par la parabole de la sentinelle¹³. « Une sentinelle placée en dehors du camp surveille l'arrivée de l'ennemi : quand cet ennemi survient, elle doit d'abord faire des actes particuliers en rapport avec l'arrivée de l'ennemi, se défendre ou se cacher, se coucher par terre, ramper pour échapper à l'attention et rentrer au camp. (...) Mais en même temps qu'elle fait ces actes d'adaptation personnelle la sentinelle doit faire une autre réaction tout à fait nouvelle qui caractérise la mémoire, elle doit préparer un discours, elle doit suivant certaines règles traduire l'événement en paroles afin de pouvoir tout à l'heure le raconter devant le chef ». Ce discours intérieur a pour effet d'occuper sa conscience, de dériver son anxiété et de maîtriser la situation en l'objectivant. Et, dit Janet, il en est de même pour tout un chacun face à une situation dangereuse qui ne peut être maîtrisée physiquement.

Si, dans une situation catastrophique, l'individu conserve une certaine maîtrise, au moins mentale, il s'en sort mieux psychologiquement que quelqu'un qui se sent impuissant et dont le traumatisme atteint la capacité de penser.

6.3. Le langage intérieur

Selon Janet, le langage intérieur permet de maîtriser une situation dangereuse. En outre, dit-il, « une situation n'est bien liquidée, bien assimilée que lorsque nous avons réagi non seulement extérieurement par nos mouvements, mais encore intérieurement par les paroles que nous nous adressons à nous-mêmes, par l'organisation du récit de l'événement aux autres et à nous-mêmes et par la mise en place de ce récit comme un chapitre de notre propre histoire. »¹⁴.

6.4. La verbalisation de l'expérience traumatique

Le traumatisme psychique se situe donc comme quelque chose qui n'a pas été dit ni pensé. C'est la verbalisation de l'expérience traumatique qui va l'extérioriser, le réduire et le maîtriser.

Mais il ne s'agit pas de n'importe quelle verbalisation. Il n'est pas question d'encourager le patient à dépeindre crûment l'événement traumatique. Ce procédé serait dangereux et anti-thérapeutique. En effet, raconter stimule les processus mémoriels ; l'incident critique est réactivé tant d'un point de vue cognitif qu'affectif. Le rappel du souvenir traumatique, du fait de sa charge émotionnelle, est alors susceptible de provoquer un état de conscience modifié spontané¹⁵ de sorte que le sujet aura la sensation de revivre « réellement » le stresser au moment où il l'évoque. Attiser ainsi le traumatisme initial induirait des effets iatrogènes ; le syndrome de répétition en serait renforcé.

Généralement, les patients ont eu l'occasion de parler de ce qu'ils ont vécu et parfois même à de nombreuses reprises. Certains ont d'ailleurs un besoin impérieux et inextinguible de rendre compte de leur expérience. Pourtant, parler ne les a pas aidés. S'ils avaient pu se désensibiliser (au sens comportementaliste) en revivant leur traumatisme, ils ne seraient pas dans un cabinet de consultation. C'est que la litanie des faits n'est pas une mise en récit car au milieu de cette profusion de paroles continuent de se dessiner les contours d'un gouffre de silence.

¹³ Janet P., « Les médications psychologique. Les économies psychologiques », Paris, Librairie Félix Alcan., 1919.

¹⁴ Janet P., « Les médications psychologique. Les économies psychologiques », Paris, Librairie Félix Alcan., 1919.

¹⁵ Dès avant 1990, P. Janet, met en évidence le rôle fondamental de l'émotion dans la désorganisation mentale et souligne la puissance dissociante de celle-ci.

On l'aura compris, lorsqu'on parle de la verbalisation, il ne s'agit pas du récit de l'événement qui risque de perpétuer l'expérience morbide en la faisant revivre mais d'inaugurer un langage maïeutique afin de réguler ses émotions.

« *Quand la mémoire est fraîche, nous dit Cyrulnik, les traumatisés ont besoin d'en faire un récit afin de maîtriser leurs émotions et de socialiser leur épreuve afin de se sentir à nouveau comme les autres.* ». « *L'enjeu politique du récit est énorme : sauver Narcisse*¹⁶. (...) *L'idée ne sera pas de faire raconter le passé pour le revivre mais pour le reconstruire.* »¹⁷

III. La thérapie

1. Objectif de la thérapie

Nous l'avons vu, les significations accordées à une expérience peuvent être multiples. La thérapie conduit à reconstruire une cohérence et une unité dans une configuration différente qui accorde un sens remanié à soi-même et aux événements vécus. Elle a donc pour visée des effets de construction du sujet et de transformation identitaire.

La thérapie s'attache à revenir sur les événements, à les questionner et à y associer d'autres idées. Elle engage à reconsidérer et à réélaborer des scénarios autour des mêmes personnages, décors et situations afin qu'ils puissent être réinterprétés et ouvrir d'autres horizons de sens. Il s'agit de permettre un tissage, une co-construction du vécu du patient avec d'autres idées¹⁸. Cette reconstruction subjective s'élabore au travers de la narration, des rituels thérapeutiques, des métaphores et des scénarios réparateurs.

2. Penser le trauma

Au moment des faits, les personnes traumatisées ont manqué d'outils de pensée qui auraient pu les aider à maîtriser, du moins mentalement, la situation. La narration élaborée dans le cadre d'une relation thérapeutique permet d'injecter de la pensée sur les mnésies traumatiques. En racontant la scène traumatique, le patient envisage, tour à tour, différents rôles : le sien, celui du commentateur interne qui dit tout haut ce qu'il a pensé tout bas, celui d'un acteur qui joue ce qu'il n'a pu ou su extérioriser, celui d'un observateur externe analysant la situation et parfois encore celui de l'agresseur. La pensée est ainsi reconstruite dans sa fonction de contenant et devient un moyen efficace pour contrebalancer l'impact

¹⁶ Narcisse qui ne pense qu'à lui-même, ne peut ni inventer, ni raconter. Il est perdu dans son propre reflet muet.

¹⁷ Cyrulnik est proche de la notion de catharsis, car tout comme le spectateur des tragédies grecques, les personnes traumatisées mitigent par la narration, leurs émotions trop fortes. Pour rappel, Freud a emprunté à Aristote le mot catharsis pour désigner l'effet de décharge bénéfique des affects pénibles nés d'une expérience traumatisante. C'est à Aristote que l'on doit la notion thérapeutique de la catharsis. Pour lui, la tragédie, en faisant éprouver au spectateur, des passions épurées par l'imitation qu'effectuent les acteurs, le libérait des passions violentes inspirées par le thème même de la tragédie en transformant des sentiments désagréables en plaisir. Contrairement aux idées actuellement véhiculées par rapport à la catharsis, il ne s'agit pas d'une purgation des émotions.

¹⁸ Lorsque nous émettons des idées, celles-ci ne sont que des tissages, le plus souvent inconscients, des idées d'autrui avec celles que nous avons engrangées dans notre stock mémoriel. C'est un brassage d'idées, un remue-ménages.

traumatique. Traduire en mot un vécu traumatique, le transmettre sous forme de récit, ce n'est pas une reviviscence de l'événement réel, c'est déjà un produit de la pensée.

La pensée permet au sujet de resituer l'expérience singulière dans son histoire, de découvrir les processus qui ont influencé son cheminement individuel et de comprendre ce qu'il a fait de l'expérience agissant en lui. C'est donc d'un travail de représentation de son vécu dont il est question.

3. Les tâches métaphoriques ou rituels thérapeutiques

Nous sommes constamment en train de participer à des rituels (rituels individuels tels que le café le matin, la promenade du chien ; rituels culturels tels que les fêtes d'anniversaire, de la nouvelle année, les commémorations, etc.). Ceux-ci sont des séquences cohérentes d'actions organisées et répétitives. En les accomplissant, nous donnons une structure et une signification à nos activités et nous réduisons l'aspect chaotique et disparate de nos actions.

En thérapie, nous créons des cérémonies de guérison. Les tâches prescrites sont en relation directe avec la problématique inconsciente dont elles symbolisent la résolution ou la clôture. Celles-ci doivent définir clairement une transition et faciliter l'émergence d'un sentiment d'achèvement. Selon les cas, ces cérémonies représenteront davantage la fin de l'événement traumatique ou le début de la guérison. Cela ne veut pas dire qu'après la cérémonie, les personnes n'éprouveront plus de tristesse, de peur, de colère, etc. mais la fin de l'histoire délétère doit leur sembler plus nette.

Les rituels thérapeutiques sont des formes spéciales de prescriptions de tâches qui changent à la fois la façon de voir (recadrage) et de vivre les difficultés engendrées par un événement traumatique. Leur utilisation est un moyen de franchir le fossé entre le monde « intérieur », composé de significations, de représentations et de sentiments et l'extérieur, représenté par les actions. Ils sont destinés à « externaliser »¹⁹ les problèmes. Cette réification permet d'engager une action en vue de résoudre la situation ou de modifier les sentiments qu'elle génère. L'action et les gestes ainsi posés par les rituels ont une valeur métaphorisante puisqu'ils rendent aux patients leur destin d'être humain (« *Je peux redevenir un homme parmi les hommes en mettant un terme à mon passé de misère grâce au présent que je me rends par ce rituel de clôture* »). Si le rituel confère au sujet la capacité de présenter une version métaphorique de son ressenti, c'est parce qu'il détermine des émotions, une compréhension et une réaction nouvelles par rapport à son problème. En retour, les actions qu'ils promeuvent génèrent de nouveaux « événements » qui modifient la trame de l'histoire du sujet.

3.1. Le procès imaginaire

Pour des raisons diverses, il arrive qu'une victime ne puisse espérer que le dommage subi ne soit reconnu par la justice. On peut alors instaurer, en hypnose, un espace pour qu'un procès intime ait lieu.

¹⁹« Externaliser est une approche de la thérapie qui encourage les gens à se représenter concrètement et parfois, à personnifier les problèmes qui les accablent. Au cours de ce processus, le problème devient une entité séparée et donc extérieure à la personne ou à la relation à qui l'on attribuait les problèmes » (White M. et Epston D, « Les moyens narratifs au service de la thérapie », Bruxelles, Collection Le Germe, Editions Satas, 2003.). L'externalisation repose sur la métaphore conventionnelle « *Les problèmes sont des entités contenues dans la personne* » (« Je voudrais me débarrasser de ce problème », « Il garde tout en lui », « Ca le rongé à l'intérieur », « Il est bourré de problèmes », « Sa dépression est revenue »).

La personne va faire le procès de son/ses agresseurs devant un tribunal imaginaire et ainsi se rendre justice.

3.2. Le rituel de purification

Une purification est utilement prescrite lorsque la personne s'est sentie salie par les événements. Les victimes se lavent ainsi de la période pénible et de l'affront²⁰.

3.3. Les objets symboliques

Un rituel thérapeutique implique généralement la création d'un symbole. Celui-ci peut représenter une personne (la victime elle-même, l'agresseur, etc.), des biens matériels (voiture, bijoux, argent, etc.) ainsi que les émotions suscitées par l'événement traumatique (chagrin, colère, peur, etc.) ou ce que ce dernier a fait perdre (le sentiment de sécurité, la croyance en un monde juste et bon, l'estime de soi, le sommeil, etc.).

Un exemple : le caillou²¹. On demande à la personne de porter sur elle un caillou qui représente le poids de son chagrin, de sa souffrance, etc. Lorsqu'elle se sent prête, elle peut l'enterrer procédant ainsi aux obsèques de son ancienne vie.

Si l'on peut donner quelques idées générales aux patients à propos des rituels, il n'en reste pas moins que leurs idées seront toujours les meilleures.

4. Histoires métaphoriques thérapeutiques et trauma

Nous l'avons vu, la métaphore confère une place à « ce qui échappe » et l'intègre dans l'intimité subjective du patient. En obligeant à essayer de comprendre en quoi elle pourrait être vraie, la métaphore engage une expérience heuristique et herméneutique qui favorise l'émergence de nouvelles significations des événements et de soi et génère un élargissement du champ possible de solutions. En effet, le sujet cherche à établir des corrélations cohérentes, consciemment ou inconsciemment, entre les nouvelles données suggérées par l'histoire thérapeutique et certains aspects de sa situation actuelle.

Ces histoires métaphoriques n'ont guère de valeur et de signification que dans un contexte relationnel. Elles exercent leur fonction d'ouverture sur un horizon de sens dans les marges du problème traité.

Ces métaphores génèrent des associations, des émotions et des pensées qui vont selon le cas permettre à la victime d'instaurer de l'espoir pour l'avenir, de prendre des décisions, d'entrer en action, de changer d'attitude face à son problème, de trouver la motivation de s'en sortir, de transformer ses émotions, etc.

²⁰ Cette tâche se fonde sur la métaphore conventionnelle « *Les problèmes sont des entités salissantes* » (« Sa réputation a été *salie* par le scandale », « Il a été *éclaboussé* par le scandale », « C'est une *sale affaire* »).

²¹ Ce rituel repose sur la métaphore conventionnelle qui sous-entend que « *les problèmes sont des objets lourds* » (« Ca me *pèse* », « J'ai *un poids* sur la poitrine », « J'ai *un poids* sur l'estomac »).

4.1. Métaphore favorisant la capacité d'action

S'occuper de son jardin

« N'as-tu jamais remarqué que derrière chaque merveille quelqu'un travaille à en épanouir la beauté ? Ne crois-tu pas que n'importe quel trésor que nous délaissions perdrait graduellement ses attraits ? Je replante les fleurs qui ont été arrachées car je sais qu'elles repousseront aussi belles et encore plus fières qu'avant ! On peut arracher les fleurs, casser les branches et couper les arbres mais jamais on ne pourra toucher le sol dans lequel toutes ces merveilles ont poussé. Tant qu'il y aura quelqu'un pour prendre la peine de replanter les arbres, de semer des fleurs et d'en prendre soin, les merveilles repousseront toujours. »

4.2. Métaphore favorisant l'espoir pour l'avenir

La blessure

Vous pouvez facilement vous souvenir que lorsque vous êtes écorché, vous ne voulez pas que qui que ce soit touche la plaie. Même les personnes qui vous sont chères, même celles qui vous aiment, vous ne les laissez pas vous toucher parce que cela fait trop mal... En plus, beaucoup de gens n'aiment pas voir une plaie béante ; ça les met mal à l'aise... Petit à petit, une croûte se forme. Une croûte, c'est une partie de vous-même qui, sans même que vous ayez à y penser, se durcit pour vous protéger le temps dont vous en avez besoin... En même temps que se forme la croûte, les processus de guérison prennent place à l'intérieur. Puis, petit à petit, la croûte commence à disparaître. Et si on gratte la croûte trop tôt, on ouvre à nouveau la plaie et ça prend plus de temps pour guérir... La blessure finit par guérir. Parfois, elle laisse des cicatrices. Ces cicatrices nous rappellent simplement qu'il y a longtemps, quelque chose s'est passé mais ça ne fait plus souffrir personne maintenant.

4.3. Métaphore favorisant l'estime de soi

La valeur

Un conférencier demande « Voulez-vous ce billet de banque ? ». Il le chiffonne et redemande « Voulez-vous toujours ce billet de banque ? ». Il le jette par terre, saute à pieds joints dessus, le recouvre de la poussière du plancher. Cependant, les gens désirent encore recevoir le billet malgré les mauvais traitements dont il a fait l'objet parce que sa valeur n'a pas changé. Dans notre vie, nous sommes froissés, rejetés, souillés et nous avons l'impression que nous ne valons plus rien mais en réalité notre valeur n'a pas changé.

4.4. Métaphore recadrant la transformation identitaire

La tempête

Une nuit, le vent souffle en rafales sur le champ. Il y a des claquements effroyables, des grincements et de puissantes bourrasques... Au matin, la pluie a cessé. Dans le pré, c'est le désastre... Un vieil arbre s'est effondré. Son immense tronc est étendu sur le sol, des branches cassées gisent tout autour de lui... Au milieu du champ, le petit arbuste a survécu mais une grosse branche du géant terrassé s'est abattue contre son tronc et à cause de cela, il poussera de travers. Il faudra attendre quelques années pour que le petit arbre puisse s'en sortir et qu'il reprenne une croissance normale.

5. Changer de métaphore narrative : le scénario réparateur

L'hypnose libère des scénarios, ceux qui ont eu lieu et ceux qui ne se sont pas produits, que la situation n'a pas permis de réaliser, mais qui en les expérimentant ouvrent des possibilités d'action et de changement.

En hypnose, on va demander au patient de retourner au moment de l'incident critique puis, à partir de ses apprentissages et de ses ressources, on va l'aider à mettre en place un autre scénario. Les modifications que l'on va introduire par rapport à la scène inaugurale ont pour but de favoriser la réparation du Moi débordé par l'afflux d'excitations et qui a manqué de soutien au moment crucial. On va donc introjecter des ressources sous forme de capacités ou de possibilités d'action ou de réaction, de personnes-soutien, d'objets, etc. dont la victime n'a pas pu bénéficier au moment du trauma.

L'objectif poursuivi en entrant à nouveau dans l'expérience traumatique est de permettre au patient d'assimiler les émotions et/ou de débloquer celles-ci ainsi que de modifier les cognitions négatives.

5.1. Faire revivre le traumatisme avec de nouvelles ressources

Le traumatisme est revécu de façon imaginaire avec de nouvelles ressources. En effet, l'évocation du souvenir dans un état de conscience modifié permet d'y associer un ensemble de réactions non traumatisantes. La personne ne va donc pas expérimenter une nouvelle fois le traumatisme puisque cette fois, elle disposera des ressources nécessaires pour revivre l'incident critique sans que celui-ci ne soit traumatisant.

Le thérapeute ne doit pas hésiter à proposer des éléments de ressource afin de suggérer de nouveaux moyens pour faire face.

Exemple : Une jeune femme a été victime d'un car-jacking. Pétrifiée par la peur, elle n'a pas été capable de tendre les clés de son véhicule comme le lui intimaient les agresseurs, ce qui lui valut de se faire molester. En hypnose, elle revivra l'événement sans toutefois être tétanisée de frayeur, pouvant ainsi obtempérer aux ordres des malfaiteurs et éviter la violence physique.

5.2. Le parentage

La personne que le patient est aujourd'hui (vivante, remise de ses blessures) peut aller rassurer, consoler, aider la victime qu'elle était au moment de l'événement traumatique. Dans ce type de mise en scène, l'idée de souffrance passive est totalement absente. En effet, les symptômes, la souffrance, le sentiment de fragilité de la victime sont mis sur le compte de l'événement traumatique tandis qu'une autre partie est identifiée à la lutte que le patient mène contre cette influence. Pour faire accepter l'état présent du patient, il est en effet nécessaire de consolider les zones psychiques restées intactes du souffle traumatique.

D'autres personnes-ressource peuvent être introjectées : proches, parents, amis, le thérapeute, etc.

Exemple : Une femme abusée sexuellement dans l'enfance retrouve la petite fille qu'elle était, la console, gronde le grand-père. Le grand-père s'excuse en pleurant. Ensuite, la petite fille et l'adulte que la personne est aujourd'hui vont jouer ensemble à la marelle.

5.3. Le changement de scénario

Des changements dans le scénario de l'événement traumatique peuvent être introduits de sorte que celui-ci perde sa charge anxiogène.

Exemple : Au Congo, l'équipe d'une ONG est assaillie par 25 militaires. Ils fouillent la maison et la mette sens dessus dessous, menacent et embarquent les expatriés en prison (où ils feront l'objet de nombreuses intimidations et notamment de menace d'exécution). Durant la séance d'hypnose, les militaires sont transformés en enfants. Ils deviennent une troupe de scouts en vacances. Les armes deviennent des jouets en plastique.

5.4. Scénario de clôture

Il est également important de clôturer les actions significatives pour la victime interrompues par l'événement traumatique.

Exemple : Un logisticien d'un ONG a été évacué du pays d'Afrique où il construisait un hôpital. En séance, il a achevé le bâtiment et a organisé un cocktail d'ouverture où il a pu constater que son travail était apprécié.

Bibliographie

- Aristote, « Poétique », traduit par Dupont-Roc R. et Lallot J. (1980), Seuil.
- Cyrulnik B. (1999), « Un merveilleux malheur », Paris, Editions Odile Jacob.
- Crocq L. (1999), « Les traumatismes psychiques de guerre », Paris, Editions Odile Jacob.
- Dufour, M. (1993), « Allégories pour guérir et grandir », Ottawa, Collection Psy populaire, les Editions JCL inc.
- Jakobson, R. (1956), « Essai de linguistique générale », Paris, Point Minuit.
- Janet P. (1919), « Les médications psychologique. Les économies psychologiques », Paris, Librairie Félix Alcan.
- Kerouac, M. (1996), « La métaphore thérapeutique et ses contes », North Hatley, Canada, MKR éditions.
- Lakoff G., Johnson M. (1985), « Les métaphores dans la vie quotidienne », Paris, Editions de Minuit.
- Nadeau R. (1999), « Vocabulaire technique et analytique de l'épistémologie », Paris, PUF.
- Nathan, T. (1994), « L'influence qui guérit », Paris, Editions Odile Jacob.
- Niewiadomski C., de Villers G. (2002), « Souci et soin de soi. Liens et frontières entre histoire de vie, psychothérapie et psychanalyse », Paris, L'Harmattan.
- O'Hanlon H. P., O'Hanlon H. W. (2003), « Thérapie conjugale brève », Bruxelles, Satas.
- Raulier J., Breulet M., Celis R. (2000), « Le mouvement dialectique de la conscience et de l'inconscient. Autour de l'œuvre de Pierre Janet », Bruxelles, Satas.
- Ricœur P. (1975), « La métaphore vive », Paris, Collection Essais, Editions du Seuil.
- Ricœur P. (1983), « Temps et récit. L'intrigue et le temps historique », Paris, Collection Essais, Editions du Seuil.
- Ricœur P. (1984), « Temps et récit. La configuration dans le récit de fiction », Paris, Collection Essais, Editions du Seuil.
- Ricœur P. (1985), « Temps et récit. Le temps raconté », Paris, Collection Essais, Editions du Seuil.
- Salem G., Bonvin E. (2001), « Soigner par l'hypnose », Paris, Masson.
- Sironi F. (1999), « Bourreaux et victimes. Psychologie de la torture », Paris, Editions Odile Jacob.
- White M., Epston D. (2003), « Les moyens narratifs au service de la thérapie », Bruxelles, Collection Le Germe, Editions Satas.