

Redevenir auteur de sa vie

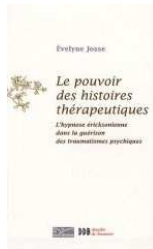
©EVELYNE JOSSE 2011

Tables des matières	
L'auteur.....	3
Les métaphores.....	3
Introduction.....	3
Définition.....	3
Une figure de l'analogie.....	4
Deux types de métaphores.....	4
Les métaphores conventionnelles.....	4
Les métaphores nouvelles.....	7
« Il était une fois... » ou la vie est une histoire.....	9
De la réalité à l'histoire.....	9
Une histoire en mouvement.....	10
La thérapie.....	11
La mission du thérapeute conteur.....	11
Des histoires pour redevenir auteur de sa vie.....	12
Une nouvelle réalité.....	12
Quelques illustrations.....	13
Bibliographie.....	14

Cet article est un compte-rendu de la conférence « Redevenir auteur de sa vie » donnée par Evelyne Josse dans le cadre du congrès annuel de l'association Parole d'enfants « Ces histoires qui nous façonnent : L'éveil du sens, entre mémoire et oubli », 24 et 25 novembre 2011, UNESCO, Paris.

L'auteur

Evelyne Josse est psychologue, hypnothérapeute, praticienne EMDR et consultante en psychologie humanitaire



Elle est l'auteur des livres « Le pouvoir des histoires thérapeutiques. L'hypnose éricksonienne dans la guérison des traumatismes psychiques » paru en 2007 aux éditions La Méridienne/Desclée De Brouwer; 'Le traumatisme psychique chez le nourrisson, l'enfant et l'adolescent', édité chez De Boeck Université en 2011 dans la collection « Le point sur » ainsi que de l'ouvrage 'Interventions en santé mentale dans les violences de masse', écrit en collaboration avec Vincent Dubois, paru en 2009 aux éditions De boeck.

Elle est la webmaster de www.resilience-psy.com.

Les métaphores

Introduction

Définition

C'est au philosophe grec Aristote que l'on doit la première définition de la métaphore.

« 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. »¹

Celle-ci marquera durablement 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 *Poétique*, Seuil, Paris

² *La métaphore vive*, Seuil, Paris, 1975.

Une figure de l'analogie

La métaphore est une figure de l'analogie.

L'analogie est une mise en relation d'éléments qui appartiennent à des plans (classe, groupe, domaine, etc.) différents et dont les fonctions ou les propriétés, sont comparées, indépendamment de la forme.

Lorsque l'on fait une analogie, par exemple entre deux domaines X et Y, on soutient quatre thèses :

- Des similarités existent entre les domaines X et Y.
- Nonobstant celles-ci, les domaines X et Y sont dissemblables à de nombreux égards.
- Le domaine Y peut être conçu du point de vue du domaine X, du moins partiellement ou sous certains aspects. D'une certaine manière et jusqu'à un certain point, les concepts inhérents au domaine X, et qui ne sont pas habituellement attribués à Y, permettent de penser et de décrire le domaine Y.
- L'analogie rend compréhensibles ou plausibles certaines allégations concernant le domaine Y dans la mesure où le domaine X est à priori plus familier et plus immédiatement intelligible que Y.

L'analogie rapproche donc deux domaines différents, X et Y. Dans chacun de ces domaines, deux termes au moins sont impliqués : par exemple, (a) et (b) pour le domaine X et (c) et (d) pour le domaine Y. L'analogie est une similitude de structure dont la forme générale est : « (b) est à (a) dans le domaine X ce que (d) est à (c) dans le domaine Y ».

Les métaphores introduisent une analogie entre des termes de deux domaines distincts mais ce rapprochement est fait de manière implicite. En effet, dans l'énoncé d'une métaphore, les termes de la comparaison sont éludés. Seuls sont évoqués les termes (a) et (b) du domaine X.

Deux types de métaphores

Nous allons maintenant explorer deux types de métaphores : les métaphores conventionnelles et les métaphores nouvelles. Les premières vont nous permettre de mettre en lumière l'importance des processus métaphoriques dans notre système de pensée ; les secondes, leur capacité à produire de la connaissance.

Les métaphores conventionnelles

Le présent chapitre a pour ambition de mettre en évidence que les métaphores sont des outils de pensée.

Des expressions toutes faites

Les métaphores conventionnelles ou catachrèses, également dites traditionnelles, mortes, usées ou lexicalisées sont des expressions toutes faites dont les fondements ont été oubliés. En voici quelques exemples : un coup de pouce, un coup de main, un coup du sort, être frappé par la maladie, s'en sortir, sortir d'un mauvais pas, etc. Lorsque nous utilisons ces expressions, nous n'avons pas l'impression de parler métaphoriquement mais d'employer le langage usuel.

Pour comprendre comment ces métaphores nous permettent de penser, il est essentiel de prendre conscience de l'importance de nos concepts et de leur rôle.

Les concepts

Notre système conceptuel structure notre pensée, notre perception et notre vision du monde, notre comportement, nos actions, nos activités, nos émotions et la manière dont nous entrons en relation. Il joue donc un rôle central dans la définition de notre réalité quotidienne. Par exemple, notre manière de concevoir le sexe opposé va déterminer notre vécu, nos attitudes et nos sentiments. Ainsi, si une femme pense que les hommes ne sont intéressés que par le sexe, elle se montrera méfiante, adoptera une position défensive ou jouera de sa séduction.

Nos concepts ne sont pas gravés dans la pierre. Ils évoluent au fil de nos expériences. Par exemple, si une femme a été violée, elle pourra penser que les hommes sont des obsédés sexuels mais également être convaincue qu'ils sont de dangereux prédateurs. A contrario, si une femme abusée dans l'enfance croise au cours de sa vie des hommes capables de lui offrir protection et d'assurer sa sécurité, sa manière de concevoir ses pairs masculins s'en trouvera corrigée positivement. Modifier un concept change donc notre réalité.

Un concept pour un autre

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.

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* », « Il est sorti *perdant* de la discussion », « Il se *bat* pour ses idées », « Elle *a fait mouche* », « Il *a été touché* par son point de vue », « Ne vous laissez pas *abattre* ».

Le concept de discussion est défini métaphoriquement dans la mesure où il est compris, du moins partiellement, en terme d'un autre concept, celui de la guerre. L'activité et les actes que nous effectuons en discutant sont eux aussi structurés par la métaphore : on se défend, on attaque, on développe des stratégies, etc. Une partie du réseau conceptuel correspondant à la notion de bataille s'applique à la discussion et le langage s'en empreint.

Différentes métaphores pour un concept

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* », « Ceci nous *conduit à dire que...* ».

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 » en sont quelques illustrations.

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 termes d'une autre, la structure ainsi acquise rendant celle-ci cohérente.
- ❑ Aucune métaphore 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. Par exemple, quand dans une discussion 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).

Définir des concepts abstraits

La discussion est un concept relativement concret. Prenons l'exemple d'un concept beaucoup plus abstrait, celui du psychisme humain. Pour comprendre nos expériences émotionnelles et mentales, nous recourons à des métaphores corporelles et médicales transparaissant dans des expressions comme « des *bleus* à l'âme », « des *blessures invisibles* », « une *maladie mentale* », « *soigner* un trouble anxieux », « *guérir* d'une dépression », « des paroles *blesantes* », etc.

Les concepts abstraits, tels que la santé mentale, l'amour, bonheur, etc., ne peuvent être compris qu'en termes métaphoriques. Plus un concept est abstrait, plus il est défini métaphoriquement.

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.

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.

Rappelons que les métaphores rapprochent des termes de deux domaines distincts, X et Y, entre lesquels n'existe le plus souvent aucun lien objectif.

Prenons un exemple : X, la nature et Y, la santé mentale. X est composé de deux termes (a), un incendie de forêt et (b) la régénération de la nature après les ravages du feu. Les termes de la comparaison entre X et Y sont éludés. Seuls sont évoqués les termes (a) et (b) du domaine X. Cependant, la présence tacite des termes escamotés (la santé mentale, le trauma, la revalidation psychique) pervertit la signification des éléments nommés (la forêt, l'incendie, la régénération). C'est le contexte qui permet d'interpréter un énoncé qui bouleverse les usages (par exemple, dans une psychothérapie, le problème traité).

La métaphore vise donc tout autre chose que les éléments engagés stricto sensu dans le champ de l'énonciation. Elle provoque des sauts par analogie d'un registre vers un autre (du rapport à la nature, par exemple, au rapport à la santé mentale) et constitue ainsi un relais dans lequel une première représentation devient le signifiant d'une image secondaire. Cette opération de substitution désigne un sens à l'aide d'un autre et provoque de nouveaux réseaux de corrélations quant aux significations produites par l'énoncé. Ces nouvelles significations se gagnent par des déplacements de points de vue, par des jeux de langage qui permettent de passer d'un cercle de sens à un autre et de comprendre l'un par l'autre. Dans notre exemple, la régénération de la forêt permet ainsi d'éclairer le trauma d'un jour nouveau. Ce jaillissement de conceptions nouvelles s'affranchit des strictes références aux qualités intrinsèques des éléments qui entrent dans la ronde des substitutions (contrairement à la métonymie³).

Les concepts définissants (la nature, la forêt, l'incendie, la régénération) sont, dans notre expérience, plus clairement délimités et plus concrets que les concepts définis (la santé mentale, le trauma, la revalidation psychique). C'est donc par le biais d'un concept aisément intelligible, d'une représentation mentale facilement appréhendable que les métaphores permettent de comprendre les différents aspects d'un autre concept ; dans notre exemple, de

³ Dans la métonymie, la substitution concerne deux signifiants liés par une grande proximité de signification. Cette substitution reste au niveau de la signification et n'altère pas fondamentalement le sens du message pas plus qu'elle ne produit de sens véritablement nouveau.

comprendre la revalidation psychique après un événement traumatique en termes de la régénération d'une forêt après un incendie. Les métaphores ont donc pour effet de promouvoir de nouvelles manières de comprendre et par conséquent de penser une situation, un objet, un état, etc. En effet, comprendre, c'est relier l'inconnu au connu, le maîtriser, l'arrimer dans nos représentations mentales et l'assimiler dans notre vision du monde. La métaphore confère donc bien une place à « ce qui échappe » et l'intègre dans notre intimité subjective. La conceptualisation neuve qui en résulte est ainsi métaphorique.

La majorité des métaphores joue de ressemblances neutres⁴. Confrontés à une métaphore, nous sommes contraints 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 préconstruite⁵. C'est une démarche cognitive 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 se situe 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. Nous tirons ainsi de nouvelles descriptions des événements et de nous-mêmes qui vont nous permettre de résoudre des problèmes complexes pour lesquels nous ne possédions pas de procédure de résolution dans notre système conceptuel. Créant des connexions nouvelles, elles permettent de concevoir quelque chose d'autre, de neuf et d'atteindre pour la première fois un point de vue différent qui se rapporte au sens et à la connaissance.

En résumé :

- ❑ La métaphore désigne et met en valeur certains aspects d'une situation à l'attention de l'auditeur comme s'ils étaient les seuls pertinents. Ce 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 évidence certaines expériences et les rend cohérentes. Ainsi, elle aide le sujet à acquérir une compréhension du monde et de lui-même 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 sera renforcé.

⁴ 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.

⁵ Contrairement, par exemple, aux relations qui fondent l'analogie d'attribution à la base des métonymies.

« Il était une fois... » ou la vie est une histoire

« Racontez-moi votre histoire ». Cette invitation à parler présuppose que la vie est structurée comme une histoire. Et en effet, nous donnons une cohérence à notre existence en l'appréhendant comme un récit.

De la réalité à l'histoire

Les histoires existent par le fait que les événements se déroulent dans un espace temporel. Pour raconter notre vie, nous construisons un récit qui commence aux premiers âges, se poursuit jusqu'au moment présent et s'envisage dans l'avenir. Les expériences spécifiques du passé, du présent et celles attendues dans le futur sont ainsi reliées de façon linéaire. Cet agencement chronologique d'étapes interconnectées, parce qu'il nous permet d'appréhender notre existence comme un tout cohérent, constitue la condition même de notre identité narrative. En effet, cette structure fonde notre sentiment de continuité, c'est-à-dire notre sensation d'exister à travers le temps, y compris celui à venir. De notre récit autobiographique se dégage ainsi une logique tout à la fois rétrospective et prospective.

Morceaux choisis

Notre histoire décrit une séquence de faits. Or, nos expériences sont innombrables et le récit de notre vie ne peut les englober toutes. Seuls quelques fragments privilégiés seront retenus et structurés en un ensemble cohérent. Certains participants (nous-mêmes et les personnes qui ont joué un rôle dans notre vie) et certaines parties (épisodes et états les plus significatifs pour nous) seront retenus, d'autres négligés. Une grande partie des événements tombe donc inévitablement en dehors des histoires dominantes. Nous nous racontons toujours une histoire parmi d'autres possibles. Ces éléments fournissent un terrain riche pour générer de nouvelles « histoires » de vie.

Une réalité en trompe l'œil

L'histoire de notre vie n'est pas le recueil fidèle des événements. En effet, force est de constater qu'il ne nous est pas possible d'appréhender la réalité objective. Un événement donne lieu à une « réalité » multiple et « perspectiviste », c'est-à-dire à l'épreuve des différentes évaluations possibles que peuvent en faire les personnes qui l'expérimentent. Sitôt perçu, un événement est simultanément apprécié en fonction de notre culture, de notre personnalité, de nos expériences passées, de notre développement cognitif, de nos besoins, de nos désirs, de nos valeurs, de nos croyances, etc. La compréhension que nous avons d'un événement et la signification que nous lui octroyons sont donc inévitablement déterminées et limitées par l'entrelacs de présuppositions et de représentations mentales⁶ qui constituent nos cartes du monde. En s'enrichissant d'hypothèses, de théories, d'interprétations et d'explications qui nous sont propres (ou que nous avons fait nôtres), ces événements se structurent et se transforment en histoire. 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

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

notre subjectivité. Le récit conduit à un système organisé constitué comme une totalité cohérente dans laquelle le narrateur peut se reconnaître.

Une histoire subjective parmi d'autres possibles

La création de sens auquel participe la mise en récit à partir d'événements sélectionnés comme étant significatifs est de toute évidence subjective. Nous nous racontons donc toujours une histoire parmi d'autres possibles. Il existe, en effet, d'innombrables manières de mettre en intrigue⁷ les événements de notre vie. Les liens que nous établissons par rapport à des événements pourraient tout autant concourir à leur attribuer un sens différent et aboutir à des versions elles-mêmes différentes.

Une histoire d'identité

Le récit que nous faisons de nous-mêmes n'est pas le contenu fidèlement consigné de nos expériences ni de la manière dont nous les avons éprouvées. Leur rôle semble surtout résider dans la création de notre conscience réflexive et de notre 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 : nous nous définissons en opérant un choix, celui de rendre significatifs par rapport à d'autres certains aspects des événements vécus. A ce titre, le caractère subjectif de notre récit autobiographique est déterminant : il persuade de l'originalité de notre vécu et institue notre singularité. C'est en valorisant et en rejetant certains éléments de notre expérience que nous forgeons notre identité. Tout en masquant la plupart des épisodes spécifiques qui ont contribué à nous construire, notre histoire donne un sens général à notre identité.

Une histoire en mouvement

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* ». Ces histoires sont, en effet, perpétuellement en construction mais aussi en remaniement. Tout au long de notre vie, elles s'actualisent en s'éclairant de nouvelles données. A mesure que les circonstances de la vie changent, nous révisons le récit de notre histoire en cherchant à lui donner une nouvelle cohérence. Pour s'en convaincre, il suffit de penser aux personnes abusées sexuellement dans leur enfance. Il n'est pas rare qu'elles 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 postérieurement. Apprendre que les individus ont le droit de refuser les rapports sexuels et l'accès aux 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.

⁷ 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.

Auteur de sa vie

A chaque moment, nous redevenons auteurs de notre vie. Notre 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 de nombreuses opportunités thérapeutiques.

La thérapie

La mission du thérapeute conteur

Les contes thérapeutiques s'appuient sur notre faculté à revisiter et à actualiser notre récit autobiographique. Nous l'avons vu, le sujet vit toujours en collusion avec des morceaux choisis de la réalité travestis par des hypothèses, des théories et des explications qui lui sont propres. Ainsi, la signification qu'il accorde à son histoire n'est qu'une interprétation possible parmi d'autres. La mission du thérapeute est de lui faire découvrir qu'il dispose, peut-être à son insu, de scénarios alternatifs pour son identité, pour son histoire passée et pour son futur. La démarche thérapeutique conduit ainsi le patient à reconstruire une cohérence et une unité dans une configuration différente qui accorde un sens remanié à sa personne et aux événements vécus.

Les histoires thérapeutiques participent à la transformation et à la reconstruction identitaire du patient car elles engagent à reconsidérer, à réélaborer les significations d'une situation problématique donnée ainsi que les solutions à y apporter. De manière indirecte, elles s'attachent à revenir sur les événements, à les questionner, à les déconstruire et à les reconfigurer en y associant de nouvelles conceptions. Les analogies permettent d'intégrer des éléments ou des hypothèses et d'offrir des perspectives nouvelles qui n'étaient pas présentes parmi les ressources du patient. En adoptant les idées qui font sens pour lui, le patient recompose sa propre histoire. Grâce à la fiction, il recadre une première interprétation de son vécu, de ses problèmes, de ses ressources, de ses qualités et de ses besoins pour en concevoir une nouvelle.

Ces reconfigurations conceptuelles survenant à la faveur des analogies vont permettre au patient, selon le cas, de retrouver de l'espoir en l'avenir, de convertir une émotion, d'élargir l'éventail de ses possibilités, d'entrevoir de nouvelles options stratégiques, de modifier son attitude face aux difficultés (par exemple, d'accepter une situation, de prendre de la distance), de stimuler sa motivation ou sa combativité, de prendre des décisions, d'augmenter ses capacités d'action, de restaurer l'estime de soi, de se resituer comme personne, etc.

Des histoires pour redevenir auteur de sa vie

Une nouvelle réalité

Une double attention

Les histoires thérapeutiques développent un sens immédiat cohérent (sens contextuel). Le récit, par la combinaison d'objets, d'êtres, de situations, et d'événements, développe une intrigue directement saisissable mais ces éléments recèlent également un sens second, intentionnel, étranger au premier. Le sens du discours est ainsi dédoublé. L'auditeur est mobilisé d'une part par la fiction et d'autre part par ce qu'elle suggère (le message caché). Ces histoires sont analogiques car elles supposent une comparaison (ce qui est évoqué dans cette histoire, « c'est comme » un des aspects de la vie du patient)⁸. Dans les passages métaphoriques, un des deux termes de la comparaison, l'aspect visé de la vie du patient, est escamoté de l'énoncé. Cependant, la présence sous-jacente de l'élément comparé produit des effets sur le message de l'histoire. C'est même lui qui en façonne le contenu ; il précise dans quel sens elle doit être « élucidée ». En effet, le terme dérobé « contamine » les éléments narrés auxquels il impose ses significations.

Un perspective multiple

Même si les histoires thérapeutiques contiennent un grand nombre de significations potentielles, elles ne prennent cependant leur valeur et leur sens que dans un contexte donné. C'est le « hors champ » de l'histoire qui en détermine l'interprétation. C'est dans les limites du problème traité qu'elles exercent leur fonction d'ouverture sur un horizon de sens. En installant une perspective multiple de la situation problématique, elles permettent au patient d'appréhender ses difficultés de façon non univoque mais simultanément au travers des différentes facettes d'un prisme dont il ne saisissait qu'une partie.

Les histoires thérapeutiques se substituent à une analyse rationnelle, une explication, un conseil, etc. Elles visent non pas à expliquer mais précisément à enclencher un mécanisme d'exploration favorisant l'émergence d'une nouvelle compréhension. C'est principalement l'analogie qui provoque cette mise en scène de sens. En amenant le patient à essayer de comprendre en quoi elle pourrait être vraie, elle déclenche un processus grâce auquel il réfléchit et tire de nouvelles descriptions des événements et de lui-même.

Redonner un sens cohérent

L'être humain agit constamment en cherchant à donner un sens cohérent à ce qu'il vit et au monde qui l'entoure. Ainsi, face à une analogie, l'auditeur cherche à établir consciemment ou inconsciemment, des corrélations cohérentes entre le discours actualisé (c'est-à-dire l'histoire racontée) et le discours figuratif (le message caché qui fait référence à un aspect de sa vie). Il est ainsi amené à « arranger » des correspondances entre les nouvelles données suggérées par

⁸ Nous ne détaillons pas ici les différentes figures de l'analogie, à savoir comparaisons, métaphores, métaphores filées et allégories, pas plus que nous ne distinguons l'analogie de la métonymie. Les définitions et spécificités de ces figures de rhétoriques dépassent le cadre de cet article. Retenons qu'elles sont toutes des moyens d'exprimer des aspects de la réalité, des idées, des émotions, des sentiments, des valeurs, etc. à l'aide de représentations. Pour plus de précisions, nous conseillons au lecteur l'ouvrage de l'auteur *Le pouvoir des histoires thérapeutiques. L'hypnose éricksonienne dans la guérison des traumatismes psychiques* paru en 2007 aux éditions La Méridienne/Desclée De Brouwer.

l'histoire thérapeutique et certains aspects de sa situation actuelle. Si l'histoire prend soudain une allure ou une direction imprévue, il se trouve alors acculé à rétablir la cohérence de son modèle du monde compromis dans le récit et modifie, à ce moment précis, ses croyances et sa façon de concevoir les choses. L'auditeur construit l'image (en fonction de son histoire, de sa problématique, etc.) mais en retour, l'image construit l'auditeur.

Se comprendre autrement

Les histoires thérapeutiques ont donc le pouvoir de créer une nouvelle « réalité ». Si les aspects impliqués par l'analogie peuvent devenir pour le patient les aspects les plus importants de son expérience, elle peut acquérir un statut de vérité. Cette nouvelle réalité apparaît quand il commence à comprendre son expérience en termes d'une analogie et elle prend de la consistance quand il commence à agir en fonction d'elle. Lorsqu'une analogie entre dans son système conceptuel, elle le modifie (changement du cadre de référence) ainsi que les perceptions et les actions que ce système conceptuel engendre. En effet, les définitions particulières accordées aux événements déterminent le comportement ; elles façonnent les interactions que le sujet entretient avec lui-même et avec le monde extérieur. De plus, les significations spécifiques qu'il leur attribue conditionnent son état émotionnel. La perception qu'il a de ses expériences va donc inspirer son humeur autant que ses actions.

Evidemment, les mots seuls ne bouleversent pas la réalité du patient. Ce sont les métamorphoses au sein de son système conceptuel qui la transforment en modifiant sa façon de voir et subséquemment, les actions qu'il accomplit en fonction de cette perception. Par « effet papillon », même d'infimes changements survenant dans ce système peuvent déterminer une redéfinition existentielle profonde.

Des histoires vraisemblables

Contrairement au mode de pensée rationnelle, les histoires analogiques n'affirment pas de vérités universelles et ne conduisent pas à des certitudes. Elles défendent des théories qui ne peuvent être prouvées objectivement mais qu'il est cependant possible de faire valoir. L'analogie tire sa vraisemblance de sa pertinence subjective et expérientielle et non d'une quelconque objectivité empirique. La question n'est donc pas de savoir si une analogie est « vraie » ou « fausse » mais si elle autorise des perceptions, des inférences, des objectifs, des actions, etc. Elle crée un réseau cohérent d'implications qui peuvent globalement coïncider ou non avec l'expérience du patient. Elle est convaincante, éclairante ou juste d'après ses expériences ou ne l'est pas. Elle donne un sens à ce qu'il vit ou non. Elle est donc fonctionnelle ou inutile.

Quelques illustrations

Voici quelques extraits issus de l'ouvrage de l'auteur *Le pouvoir des histoires thérapeutiques. L'hypnose éricksonienne dans la guérison des traumatismes psychiques*, La Méridienne/Desclée De Brouwer, Paris, 2007.

⁹ Comme l'a dit le météorologue Edward Lorenz, si un papillon bat des ailes au Brésil, cela peut entraîner une tornade au Texas.

« Et vous parcourez ce paysage englouti, cette contrée accidentée qui à une époque lointaine a pu être battue par les vents ou brûlée par le soleil... Vous sillonnez ce pays où on retrouve les empreintes laissées par les lits des rivières, le ruissellement des torrents et la morsure de l'érosion sous toutes ses formes... Des marques profondément enfouies, invisibles depuis la surface... Des cicatrices qui vous rappellent qu'il y a longtemps quelque chose s'est passé ici, ... que des blessures ont été infligées à ces beautés naturelles... Mais, ce qui est intéressant, c'est que même si elles ont laissé des traces, ces blessures se sont refermées petit à petit... Et elles ont donné naissance à une autre forme de vie. Ces zones abîmées offrent maintenant un appui à une myriade de coquillages ; ... les algues y foisonnent en prairies ; ... les varechs et les fucus dansent sans bruit et jouent avec les lueurs captives des rayons du soleil ; ... des coraux insolites et bigarrés y épanouissent leur calice de tentacules... »

« Mais je ne sais pas si vous savez que les perles fines naturelles naissent par accident... Elles ne sont pas des enfants de l'amour... Pour donner ces bijoux aux reflets crème, gris, bleus, vert doré ou argenté, il faut que l'huître ait été blessée par un grain de sable, par une arête de poisson ou bien encore par un morceau de coquillage... En fait, c'est pour se protéger de ce qui lui fait mal que l'huître enrobe ce qui la gêne de ces merveilleuses franges de nacre irisée... Et quand elle est ainsi blessée, vous le savez, l'huître se referme sur elle-même. Et elle prend son temps parce que, évidemment, cela prend beaucoup de temps pour faire une perle étincelante de l'éclat d'une pierre précieuse. Imaginez-vous : il faut plus de deux cents couches de nacre ! ... C'est incroyable, n'est-ce pas ? , que les huîtres blessées finissent par avoir beaucoup plus de valeur, plus de richesse et d'intérêt que les autres... »

« Et je ne sais pas si vous avez déjà pensé au fait que ce terreau si fertile est composé de feuilles pourries, de débris en putréfaction, de moisissures et d'autres détritiques. Toutes ces choses dépassées du passé sont converties en substances vivantes. Toutes ces matières usées sont récupérées puis restituées avec un potentiel vital rénové... Evidemment, les choses ne se reconstituent pas comme avant... Le feu et la transformation des feuilles mortes initient une vie nouvelle... et les racines apportent une vie différente... C'est intéressant comme les racines ont cette capacité d'épurer toute cette boue et de façonner toutes ces choses gâtées, abîmées, avariées, détériorées en un monde bien vivant... »

« C'est intéressant, n'est-ce pas, qu'en grandissant, l'arbre laisse tomber certaines branches trop lourdes ou inutiles ? Et oui, certaines ramures sont conservées tandis que les autres sont élaguées naturellement. Mais n'allez pas croire que l'arbre se fasse violence. Non, il ne s'arrache pas brutalement ce dont il veut se débarrasser. Non, il se prépare à ce détachement. Si nous pouvions voir au cœur de l'arbre, nous remarquerions que le bois à la base de la branche qui va disparaître se transforme progressivement. Petit à petit, l'arbre le sature de tanins et de résine formant ainsi une croûte protectrice. C'est là que s'effectuera la rupture. »

Bibliographie

Aristote, *Poétique*, traduit par Dupont-Roc R. et Lallot J. (1980), Seuil, Paris.

Cyrułnik B. (1999), *Un merveilleux malheur*, Editions Odile Jacob, Paris.

- Dufour, M. (1993), *Allégories pour guérir et grandir*, Collection Psy populaire, Editions JCL inc., Ottawa.
- Jakobson, R. (1956), *Essai de linguistique générale*, Point Minuit, Paris.
- Josse E. (2007), *Le pouvoir des histoires thérapeutiques. L'hypnose éricksonienne dans la guérison des traumatismes psychiques*, La Méridienne/Desclée De Brouwer, Paris.
- Kerouac, M. (1996), *La métaphore thérapeutique et ses contes*, MKR éditions North Hatley, Canada.
- Lakoff G., Johnson M. (1985), *Les métaphores dans la vie quotidienne*, Editions de Minuit, Paris.
- Nadeau R. (1999), *Vocabulaire technique et analytique de l'épistémologie*, PUF, Paris.
- Nathan, T. (1994), *L'influence qui guérit*, Editions Odile Jacob, Paris.
- Niewiadomski C., de Villers G. (2002), *Souci et soin de soi. Liens et frontières entre histoire de vie, psychothérapie et psychanalyse*, L'Harmattan, Paris.
- Raulier J., Breulet M., Celis R. (2000), *Le mouvement dialectique de la conscience et de l'inconscient. Autour de l'œuvre de Pierre Janet*, Satas, Bruxelles.
- Ricœur P. (1975), *La métaphore vive*, Collection Essais, Editions du Seuil, Paris.
- Ricœur P. (1983), *Temps et récit. L'intrigue et le temps historique*, Collection Essais, Editions du Seuil, Paris.
- Ricœur P. (1984), *Temps et récit. La configuration dans le récit de fiction*, Collection Essais, Editions du Seuil, Paris.
- Ricœur P. (1985), *Temps et récit. Le temps raconté*, Collection Essais, Editions du Seuil, Paris.
- Salem G., Bonvin E. (2001), *Soigner par l'hypnose*, Masson, Paris.
- White M., Epston D. (2003), *Les moyens narratifs au service de la thérapie*, Collection Le Germe, Editions Satas, Bruxelles.