

Les métaphores et les contes en hypnose

Jean Touati, Hypnothérapeute

Février 2007



Rabbi Nah'man de Bratzlaw affirmait ainsi : « A en croire les gens, les histoires sont faites pour endormir ; moi j'en raconte pour réveiller. »

Les histoires métaphoriques sont un des outils singuliers de l'hypnose d'inspiration éricksonienne. Contournant les résistances de la conscience, elles invitent le patient à appréhender sa difficulté sous une nouvelle perspective.

Dans la médecine traditionnelle hindoue, nous raconte Bettelheim (1976), il était d'usage de soumettre à la méditation des personnes psychiquement désorientées un conte de fées mettant en scène leur problème particulier. En contemplant l'histoire, pensait-on, le sujet devait être amené à prendre conscience à la fois de la nature de l'impasse où sa vie s'était fourvoyée et de la possibilité de trouver une solution. Les vertus thérapeutiques du conte de fées, nous dit-il, viennent de ce que le patient trouve ses propres solutions en méditant ce que l'histoire donne à entendre sur lui-même et sur ses conflits internes à un moment précis de sa vie. Dans les contes de fées, les processus internes de l'individu sont extériorisés et deviennent compréhensibles parce qu'ils sont représentés par les personnages et les événements de l'histoire. Le conte de fées, ne nous dit jamais quel doit être notre choix, il nous convainc par l'appel qu'il lance à notre imagination et par l'enchaînement séduisant des événements qui nous sollicitent. Ce que Bettelheim nous dit pour le conte de fées opère à l'identique au travers des métaphores qui, prises dans un sens assez large englobant : histoires, paraboles, contes et anecdotes, sont un outil majeur de l'hypnose d'inspiration éricksonienne. La métaphore nous aide à conceptualiser ce qui ne peut pas être compris par la désignation : les sentiments, la conscience (Lakoff & Johnson 1999), elle procède par images en référant/proférant (à) des réalités concrètes (Melchior, 1998).

Ces histoires métaphoriques sont imaginées en cours de séance ou adaptées à l'histoire de vie, la personnalité et le problème du patient sur la base d'une trame préalable. Elles sont construites selon une structure thérapeutique. Les mots notés en rose dans l'histoire *Le voyage du jeune indien* que je vous propose sont prononcés avec une intonation différente. En lisant

uniquement ces mots vous verrez un second niveau de sens simple et direct s'adressant plus particulièrement à l'inconscient.

La métaphore dédiée ici à Christophe¹ raconte une histoire dans laquelle il va retrouver, sous une forme bien différente, sa propre histoire de vie ; on parle de métaphore isomorphique. Elle est structurée selon la forme d'une technique de traitement thérapeutique dite de « reconstruction hypnotique » ; face à des choix, des désirs, des pulsions entre lesquels le patients se sent partagé, voire déchiré, je l'accompagne à appréhender son comportement, ses qualités, ses valeurs, ses croyances, les dimensions identitaires et spirituelles liées à chaque alternative afin que les convergences possibles et la clarification s'imposent naturellement.

Le mal-être de Christophe et ce qu'il attend de la thérapie

Christophe vit avec sa compagne et sa fille dans une petite maison de la proche banlieue de Londres. Il a acheté cette maison et s'y est installé il y a maintenant huit ans. Sa compagne est étudiante. Christophe est content d'avoir pu inscrire leur fille dans une bonne école privée française.

Lors de ce départ à l'étranger Christophe a quitté son métier de vendeur en assurance pour se lancer dans sa passion du théâtre et de la mise en scène. Il suit une formation au théâtre et finit son cursus par un master. Son souhait le plus cher serait de « se réaliser dans la mise en scène de théâtre. » Dans cette attente il vit en donnant des cours de français pour des entreprises et anime des ateliers théâtraux dans des écoles privées.

Aujourd'hui, Christophe est dans une phase de recherche sur lui-même. Il aimerait structurer sa vie autour d'un projet professionnel qui soit à la fois un projet de vie. Mais il a le sentiment de se disperser : « Je me laisse aller, je me sens nonchalant, j'ai le moral dans les chaussettes, le plus gros problème est de me dire vas-y fonce. J'aimerais avoir un projet, être à l'aube de faire quelque chose d'important dont je pourrais vivre. Des fois je suis hors de la réalité, le quotidien me fait peur. J'ai confiance à long terme, mais au quotidien j'ai le sentiment de ne pas avancer. Je suis un peu comme l'équipe de France (avant sa victoire 3 à 1 contre l'Espagne), je me dis c'est limite mais demain on va se refaire. Je n'ai pas envie de rentrer en France sans avoir rien réussi. »

¹ Compte tenu des règles déontologiques de respect du secret professionnel et de réserve vis-à-vis des patients, les prénoms ainsi que certains éléments biographiques ont été modifiés.

Le voyage du jeune indien

Christophe, j'ai envie de vous raconter, je ne sais pas pourquoi cela vient maintenant à travers mon esprit, l'histoire de ce jeune indien que j'ai connu en 2000 lors d'un voyage en Amérique.

Vous savez sûrement Christophe dans de nombreuses cultures et civilisations les jeunes garçons doivent accomplir des épreuves pour devenir un homme, gagner leur autonomie, vivre leurs expériences, faire leurs choix dans la vie et décider de ce qu'ils veulent devenir. C'est une période difficile, ils sentent qu'ils changent, que leurs désirs changent, que leur corps aussi change, qu'on les regarde différemment. Ils doivent s'éloigner de leur famille et c'est difficile, ils ne savent pas ce qu'il y a devant eux, ce que l'avenir leur réserve. Mais le jeune indien lui est très confiant. Enfin il se montre confiant. Aussi il ressent même dans le doute une certaine légèreté en lui comme cette parure de plumes multicolores qu'il rêve déjà depuis longtemps de porter fièrement sur sa tête. Mais le jeune indien sait qu'il faut être un grand guerrier ou un grand sage pour porter ces plumes, que pour parvenir à les trouver le chemin est périlleux, que la route n'est nullement indiquée et que cette route n'est jamais la même.

Alors souvent dans ses rêves il voit, comme un arc-en-ciel, ces plumes qu'il n'arrive pas à saisir et ses mains passent à travers les rayons de lumière dans la fluidité et la transparence. Il voit le rouge, le bleu, le vert, le violet et toutes les couleurs défilent et le rouge semble lui indiquer une direction parce qu'il vibre différemment des autres couleurs ; et cette direction c'est le désert interdit qu'aucun indien n'a réussi à traverser indemne. Mais en même temps, dans une grande cohérence, il voit le bleu qui, quant à lui ondule, comme un signal régulier. Le jeune indien sait que cette direction, que lui indique le bleu qui ondule, c'est la rivière agitée et tourbillonnante qui coule derrière la montagne. Il sait aussi, car les sages du village l'on souvent dit dans leur chanson, que très peu ont réussi à traverser ce désert car c'est le désert le plus aride, que rien n'y pousse, il n'y a pas d'eau, pas d'animaux, rien, rien n'y peut survivre. Et la rivière agitée, elle aussi, est très dangereuse, nombreux s'y sont noyés et très peu ont réussi à y réchapper. Pourtant c'est plus fort que tout et le jeune indien sait au fond de lui-même qu'il doit franchir le désert et la rivière pour rejoindre l'îlot des sages et des guerriers où, là seul, sa parure de plumes, la seule parfaitement ajustée à sa tête lui sera remise. Et le jeune indien réfléchit jours et nuits, se tourmente pour savoir qu'elle direction prendre mais ses idées restent confuses. Il sait qu'il ne peut demander aux sages du village car lui seul doit trouver la réponse.

Un jour où sa mère est partie chercher de l'eau et son père est à la chasse, le jeune indien sent au fond de lui que le jour de son départ est arrivé. C'est très fort, tout son corps et tous ses membres bouillonnent de l'envie et de l'énergie de partir. Il sent ses bras, ses jambes pleins d'énergie, il sait que c'est un signe. Aussi il prend un bâton et écrit sur la terre, au centre du village qu'il part vers le désert car le moment est venu pour lui de devenir un homme. Entre

temps le rouge du désert est devenu le plus intense et l'a ébloui dans la nuit alors que le bleu de la rivière s'assombrissait. Aussi le jeune indien n'a plus douté et a suivi ce que ce rêve lui indiquait. Alors le **voilà** parti, il n'a que son pagne sur lui et rien d'autre car **il sait**, les sages le lui on dit, **que c'est sur son chemin** qu'il trouvera tout ce qui lui est nécessaire pour survivre à travers ces épreuves qui le conduiront à sa parure.

Et le voilà marchant jusqu'au désert et derrière la forêt il **voit** les premières dunes se dessiner. Les dunes sont d'un jaune éclatant et **plus aucun nuage n'est là** pour le protéger du soleil. Le jeune indien **est bien sûr** un peu inquiet mais son courage ne le quitte pas. Alors il s'approche et s'apprête à quitter la forêt rassurante pour fouler le sable chaud du désert. Mais comme pour **prendre son élan** il recule un instant et là, il entend la voix rocailleuse d'un vieux vautour boiteux qui lui parle. Le vautour est aveugle et son plumage est brûlé, brûlé par le soleil. Le jeune indien s'approche intrigué, il voit bien que le vautour veut le prévenir d'un danger mais il ne parle pas sa langue. Il lui signifie qu'il ne le comprend pas, **rien** pas un mot, mais le vautour insiste et **le retient**. Le jeune indien veut poursuivre sa route, il pense à sa parure, il veut être un homme et revenir fièrement au village. Alors il montre son agacement à l'oiseau qui reste, lui, impassible. Mais ensuite le jeune indien, qui n'est pas encore un sage, se dit que s'il en était un, il écouterait ce que le vautour a à lui dire et **décide** de rester un peu pour comprendre et il **décide** d'enseigner sa langue au vautour. Le temps passe le jeune indien et le vautour arrive maintenant à converser et le vautour sentant qu'**il est l'heure maintenant** pour le jeune indien **de poursuivre** sa route lui dévoile ce qu'il a à lui dire : « J'ai voulu comme toi traverser le désert mais je n'ai pas écouté la chanson de mes ancêtres, je n'ai pas observé le désert et pris mon temps et mes yeux se sont aveuglés et mes ailes se sont brûlées et je reste là car je ne peux revenir chez les miens. **Aussi**, mon ami, car **tu es devenu** un ami pour moi, je t'en prie écoute ce que dit la chanson de tes ancêtres, prend ton temps et tu sauras comment traverser le désert. » Le jeune indien ne **comprend** pas de suite. Ecouter **le désert** ? pense-t-il ça n'a pas de **sens**. Aussi tend-il l'oreille incrédule. Shut..... il commence à entendre le bruit du vent puis le bruit du sable roulé par le vent et puis le bruit d'un fin filet d'eau qui commence à couler loin, loin sous ses pieds. Alors le jeune indien comprend qu'au-delà de ce qu'il **voit** la pluie commence à tomber au bout du désert et **que le temps est venu** pour lui de partir et qu'il va pouvoir **traverser** sans encombre. Il remercie et salue son ami puis reprend sa route. Le sable est devenu presque frais sous ses pieds, les nuages commencent à le protéger des brûlures du soleil. Tout en marchant il **repense** à ce que lui a dit son ami : **écoute** ce que dit la chanson de tes ancêtres. **Et puis** tout en marchant un air lancinant lui vient en tête, il ne sait plus très bien les paroles de la chanson mais il se rappelle ce qu'elles disent : sur **ton chemin** pense très fort à ton village, à notre forêt, aux gens que tu aimes, à ceux qui t'entourent. Une fois que tu y auras bien pensé alors pense à ce que tu **fais** dans le village et revis tes meilleurs moments. Une fois que tu y auras bien pensé alors revoit les qualités qui t'ont été données et que tu as acquises. Une fois que tu y auras bien pensé alors pense aux croyances profondes qui sont les nôtres. Une fois que tu y auras bien pensé alors pense à **celui**

que tu es et que tu veux devenir. Une fois que tu y auras bien pensé alors il sera temps pour toi de penser aux dieux de tes ancêtres pour qu'ils guident tes pas et te protègent où que tu ailles.

Au rythme de ses pas la chanson revient au jeune indien et il pense, il pense, il pense. Il sent comme son corps s'allège malgré la longueur du trajet. Et puis enfin le désert touche à sa fin. Les dunes se font plus plates et oh surprise ! c'est la rivière agitée qui coule au bout du désert. Le jeune indien s'en étonne, il ne pensait pas retrouver ici la rivière qui coule par delà la forêt et il repense au temps qu'il a pris pour décider de son chemin avant de quitter son village pour finalement retrouver la rivière agitée. Le jeune indien ne veut pas quitter si vite le désert, il repense à son ami le vautour boiteux qui l'a aidé, il prend une poignée de sable chaud et la lance en l'air dans le vent en signe d'adieux. Celle-ci retombe comme une pluie fine et sèche. Le jeune indien remarque un grain de sable plus gros et plus brillant que les autres. Il l'observe, se rapproche et le prend entre ses doigts. Il sent qu'il doit le garder. Le jeune indien le glisse dans sa poche en souvenir du désert et de son ami le vautour.

Le jeune indien est maintenant impatient. Il se dit : « J'ai fait le plus dur. Je sais parfaitement nagé. Je n'ai plus qu'à traverser la rivière pour rejoindre le pays des sages et des guerriers et obtenir ma parure, devenir un homme et rentrer glorieux au village. » Alors il engage un premier pied dans l'eau tourbillonnante et à nouveau il entend un murmure. Non ce n'est pas le bruit de la rivière mais un cheval sauvage qui hennit. Le jeune indien s'arrête revient sur la berge. Il comprend que le cheval sauvage essaie de lui parler. Mais le jeune indien ne parle pas la langue des chevaux. Il voit que le cheval sauvage est blessé, que sa jambe a été brisée mais qu'il semble aller mieux maintenant. Il pense à son cheval qu'il a quitté il y a maintenant bien longtemps, à son village, à ses parents. Il se dit est-ce qu'il faut encore que j'apprenne mon langage au cheval pour savoir ce qu'il veut me dire ? Est-ce que cela va être aussi long qu'avec mon ami le vautour ? Mais le jeune indien se plaît à penser comme un indien sage et se dit je vais rester pour savoir. Alors encore une fois il recommence patiemment à vivre avec le cheval. Le cheval aime l'emmener sur son dos galoper, en boitillant encore un peu, sur les berges de la rivière agitée. Et le jeune indien du haut de sa monture observe l'autre berge. Et puis, après des jours et des nuits, enfin ils peuvent se parler. Le cheval raconte son histoire au jeune indien : tout comme lui, il est parti de son village. Il a galopé à travers le désert, comme il court vite comme l'éclair, puis a plongé dans la rivière mais il fut pris par un tourbillon, se fracassa sur un rocher, se cassa la patte et ne peut maintenant plus rentrer chez les siens. Le jeune indien reconforte son ami, ils sont amis maintenant, et lui demande ce qu'il doit savoir. Le cheval lui dit qu'il n'a simplement qu'à écouter ce que dit la chanson de ses ancêtres. Qu'il lui faut observer la rivière et prendre son temps. Alors il observe encore plus la rivière, il la regardait depuis longtemps lors de ses promenades avec son ami le cheval mais maintenant il l'observe et voit tous les tourbillons apparaître parfaitement. Alors le jeune indien comprend comment traverser la rivière et s'y engage sereinement. Et il réécoute à nouveau ce que dit la chanson de ses ancêtres : sur ton chemin pense très fort à ton village, à notre forêt, aux gens

que tu aimes, à ceux qui t'entourent. Une fois que tu y auras bien pensé alors pense à ce que tu fais dans le village et **revis tes meilleurs moments**. Une fois que tu y auras bien pensé alors revois les qualités qui t'ont été données et que tu as acquises. Une fois que tu y auras bien pensé alors pense aux croyances profondes qui sont les nôtres. Une fois que tu y auras bien pensé alors pense à celui que tu es et que tu veux devenir. Une fois que tu y auras bien pensé alors il sera temps pour toi de penser aux dieux de tes ancêtres pour qu'**ils guident tes pas** et te protègent où que tu ailles.

Au rythme de sa progression dans la rivière la chanson revient au jeune indien et il pense, il pense, **il** pense. Et enfin le jeune indien foule l'autre berge et **sent** que le pays des indiens sages et des guerriers est **à sa portée**. Il ne lui reste plus qu'à sortir de l'eau, se sécher et trouver sa parure d'homme.

Mais il sent **quelque chose** d'étrange **en lui**, il n'a pas envie de quitter l'eau si vite. Il se sent bien dans l'eau fraîche. Il aime nager. Il pense à son ami le cheval sauvage qui l'a aidé.

Alors en observant **au fond** de la rivière agitée il **voit** un caillou **plus brillant** que les autres. **Sans hésiter** il plonge, le ramasse et le met dans sa poche. Comme ça, se dit-il, lorsque je regarderai le caillou brillant je penserai à mon voyage à travers la rivière agitée et à mon ami le cheval. Finalement le jeune indien foule la berge, sort puis se sèche au soleil et part à la recherche de sa parure. Mais la berge semble aride et, ni les indiens **sages** ni les guerriers ne sont là pour l'accueillir.

Le jeune indien n'est pas triste, il sent que **quelque chose** en lui **a changé**. Il fouille dans ses poches en **sort** les deux pierres brillantes, celle issue du sable du désert **et** celle qui **vient** du fond de la rivière. En fouillant dans ses poches il sent **quelque chose d'autre**, quelque chose de soyeux. Et là, une première plume **apparaît**, puis une deuxième, une troisième. Toute une parure d'indien est là dans sa poche. Il **reconnaît** les plus belles plumes de son ami le vautour.

Alors il **revoit toutes les étapes** de son long voyage **et il comprend**.

Il réunit les deux pierres brillantes dont **les éclats s'ajoutent** en se multipliant. Il orne la parure de ce brillant, dépose la parure **au sommet du plus haut pic rocheux** et reprend le **chemin** du retour.

L'histoire métaphorique est très librement inspirée du thème de *Tchico* de Jean-Pierre Idatte (1989), une histoire pour enfants du théâtre *Les 3 Chardons* à Paris.

Bibliographie

BETTELHEIM, B. (2005). *Psychanalyse des contes de fées* (1976). Pocket : Paris

LAKOFF, G. & JOHNSON, M. (1980). *Metaphors We live by*, Chicago: The University Of Chicago Press

MELCHIOR, T. (1998). *Créer le réel, hypnose et thérapie*. Paris : Éd. du Seuil