

CONTES ET MÉTAPHORES THÉRAPEUTIQUES

David Gordon

CONTES ET MÉTAPHORES THÉRAPEUTIQUES

**Apprendre à raconter des histoires qui
font du bien**

Traduit de l'américain par François Olivier

 INTERÉDITIONS

L'édition originale de ce titre a été publiée aux États-Unis par
Meta Publications sous le titre Therapeutic Metaphors.

Therapeutic Metaphors by David Gordon original english language
edition. Copyright 1978, by Meta Publications Inc.
P.O. Box 1910, CAPITOLA, CA. 95010 USA.

Illustration de couverture : © treety - Adobe Stock

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p> |  <p>DANGER LE PHOTOCOPIAGE TUE LE LIVRE</p> | <p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

© Dunod-InterEditions, Paris, 2021

© InterEditions, Paris, 2006 pour l'ancienne présentation

InterEditions est une marque de
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
ISBN: 978-2-7296-2128-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À
Richard Bandler et John Grinder,
Que j'aime, apprécie et respecte,
Tous les deux...*

... et ce n'est pas simplement une façon de parler d'eux

Table des matières

| | |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Préface | 11 |
| Introduction | 15 |
| Chapitre 1 — Les métaphores thérapeutiques | 19 |
| La métaphore « métaphore » | 19 |
| Aider les gens avec des métaphores | 21 |
| <i>La recherche transdérivationnelle</i> | 24 |
| <i>Les métaphores formelles</i> | 26 |
| <i>Les métaphores efficaces</i> | 28 |
| <i>Les métaphores naturelles</i> | 30 |
| Un exemple de métaphore thérapeutique complète | 32 |
| Chapitre 2 — Construire votre métaphore | 41 |
| La bonne formulation | 41 |
| L'isomorphisme | 42 |
| Le dénouement | 44 |
| La stratégie de raccordement | 46 |
| <i>La recalibration</i> | 46 |
| <i>La stratégie</i> | 47 |
| Le recadrage | 48 |
| La syntaxe des métaphores | 50 |
| <i>L'utilisation de la recherche transdérivationnelle</i> | 50 |
| <i>L'absence d'index de référence</i> | 51 |
| <i>Les verbes non spécifiques</i> | 52 |
| <i>Les nominalisations</i> | 52 |
| <i>Les commandes imbriquées et le marquage</i> | 53 |
| La métaphore de Samuel | 54 |
| Chapitre 3 — Ajouter les catégories de Virginia Satir | 59 |
| Les catégories de Virginia Satir | 60 |
| <i>Le lénifiant</i> | 60 |
| <i>L'accusateur</i> | 61 |
| <i>L'ordinateur</i> | 62 |
| <i>L'évaporé</i> | 63 |

| | |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Les catégories de Virginia Satir et la thérapie | 65 |
| Les catégories de Virginia Satir dans les métaphores | 70 |
| Le retour de la métaphore de Samuel | 71 |
| Chapitre 4 — Intégrer les systèmes de représentation | 77 |
| Les systèmes de représentation | 78 |
| Les systèmes de représentation et la thérapie | 81 |
| Les systèmes de représentation dans les métaphores | 82 |
| La métaphore de Samuel - le fils | 84 |
| Chapitre 5 — Employer les submodalités | 93 |
| Les fondations | 93 |
| Les submodalités et l'expérience | 97 |
| L'équivalence dans les submodalités : la synesthésie | 100 |
| Les submodalités, la synesthésie et le changement | 104 |
| <i>Les changements intradimensionnels</i> | 107 |
| <i>Les changements de synesthésie</i> | 109 |
| <i>Quand utiliser la synesthésie ?</i> | 115 |
| La métaphore de Samuel, suite et fin | 120 |
| Chapitre 6 — De quelles façons utiliser les métaphores | 129 |
| Stratégies de narration | 129 |
| <i>Évidente ou cachée ?</i> | 129 |
| <i>Contes de fées ou anecdotes ?</i> | 130 |
| <i>Citations</i> | 133 |
| <i>L'hypnose</i> | 134 |
| <i>La calibration</i> | 135 |
| <i>Les phantasmes guidés</i> | 136 |
| Ancres et déclencheurs | 137 |
| <i>Les ancres</i> | 137 |
| <i>Les déclencheurs</i> | 139 |
| Empiler les réalités | 141 |
| Chapitre 7 — Tout, en même temps, ensemble | 151 |
| Une histoire de deux hoquets | 151 |
| La métaphore de Vivace | 156 |
| Envoi | 165 |
| Bibliographie | 167 |

| | |
|---------------------------------------------------|-----|
| Annexe — La recherche sur les submodalités | 169 |
| La représentation | 169 |
| Le sens | 170 |
| Interactions inter- et intrasensorielles | 173 |
| L'interaction modale | 175 |
| Le développement des modalités | 177 |
| Les submodalités | 178 |
| Résumé | 191 |

Préface

À TRAVERS TOUTE NOTRE HISTOIRE et les mythes qui remontent aux mémoires les plus anciennes de l'humanité, les métaphores ont été utilisées pour véhiculer des idées et des changements. Les chamans, les philosophes et les prophètes ont intuitivement reconnu le pouvoir de la métaphore et s'en sont servi. De l'allégorie de la caverne de Platon au Zadig de Voltaire, des préceptes de Jésus et Bouddha aux enseignements du Don Juan de Castaneda, la métaphore, instrument incomparable pour changer les idées et influencer les comportements, est omniprésente. Il n'est donc pas surprenant de les retrouver utilisées par le clinicien intuitif ou le praticien « moderne » de la psychothérapie. Le livre de David Gordon constitue un des premiers jalons pour rendre explicite leur utilisation et ainsi les mettre à la portée de tous les communicateurs professionnels. Je suis persuadé qu'il représentera, pour tous ceux qui souhaitent augmenter leur faculté de compréhension et leur efficacité en tant que communicateur, l'occasion de gagner en habilité et en créativité dans le maniement de ce puissant outil d'enseignement et de changement comportemental.

Je me rappelle, au début de ma carrière de modélisateur de psychothérapie, avoir été surpris par le nombre de « professionnels » venant me voir pour apprendre les patterns de communication que nous avions mis en lumière en étudiant de grandes figures du domaine... des professionnels qui passaient leur temps à débattre de l'efficacité et de l'utilité de techniques qu'ils n'avaient jamais eux-mêmes essayées. Au début, je me suis prêté à leur jeu et ai discuté avec eux. Puis, trouvant cela inutile, j'ai commencé à exiger qu'ils essayent eux-mêmes les patterns avant d'en discuter. Cela a bien sûr engendré encore d'autres discussions. Convaincu enfin que la futilité de ces efforts était fondée sur mon propre comportement, je me mis à raconter des anecdotes sur un professeur que j'avais eu à l'université, Melvin Stewart, biologiste *par excellence*. À l'époque, il étudiait les terrains arides et emmenait des petits groupes de jeunes biologistes faire des recherches dans le désert. La plupart du temps, ces voyages se passaient bien. Un été, cependant, leur voiture tomba en panne à des kilomètres de toute civilisation. Il fallut donc que Melvin et ses jeunes acolytes partent à pied trouver de l'aide. Ils prirent juste ce qu'il leur fallait pour survivre — à boire et à manger et des cartes. D'après celles-ci, il leur fallait marcher trois jours entiers avant d'apercevoir le premier visage humain. Ainsi commença la marche. Cheminant, se reposant, puis marchant à nouveau, le groupe solennel et déterminé progressa à travers le terrain aride et brûlant. Le matin du troisième jour, c'est un groupe fatigué et éreinté qui arriva au sommet d'une immense dune. Assoiffés et brûlés, ils examinèrent le terrain s'étendant devant eux. Loin à droite, il semblait y avoir un lac avec des arbres autour. Les étudiants sautèrent et crièrent de joie, mais pas Melvin. Il savait que ce n'était qu'un mirage. Il avait déjà connu ça, se dit-il. Il annonça la mauvaise nouvelle aux étudiants (comme l'aurait fait tout professeur) ; c'était la réalité ; il fallait l'accepter. Toutefois, ceux-ci se rebellèrent et insistèrent. Ils savaient ce qu'ils voyaient. La discussion se prolongea

jusqu'à ce que Melvin, épuisé, cède. Il accepta finalement qu'ils se rendent jusqu'au mirage, après toutefois avoir obtenu la promesse qu'ils resteraient assis là et l'attendraient lui, jusqu'à ce qu'il revienne avec de l'aide, une fois qu'ils se seraient rendus compte que c'était un mirage. Chaque étudiant promit d'attendre et de ne pas s'éloigner. Melvin alla dans une direction... et les étudiants dans une autre. Trois heures plus tard, ces derniers arrivaient devant un complexe hôtelier flambant neuf et très chic, comportant quatre piscines et six restaurants. Deux heures après, ils partirent à la recherche de Melvin, qui ne fut jamais retrouvé. Je n'ai jamais fini mes études de biologie. Je ne fus plus désormais obligé d'argumenter en faveur de la pratique par rapport à la théorie dans une formation.

Alors que vous faites face à cette merveilleuse opportunité de lire un livre à la fois bien pensé et bien écrit, vous, lecteur de cet ouvrage, êtes également à un croisement. Vous pouvez lire ce livre comme n'importe quel autre, ou vous pouvez prendre conscience qu'il représente une superbe occasion d'apprendre à mieux communiquer, à la fois pour modifier les idées et changer les comportements. Comme pour tout carrefour, la direction que vous prendrez sera porteuse de promesses et de risques. Peut-être ne s'agira-t-il que de mirages flottant sur les ailes du temps... Cependant, est-ce que vous pouvez vous payer le luxe de ne pas saisir votre chance ? Les connaissances pratiques que ce livre transmet se déguisent en propos agréables ; elles peuvent être vues, entendues et ressenties. Plus important encore, elles peuvent être utilisées.

Aussi sincèrement que possible,
Richard BANDLER

Prologue

« Alice au pays des merveilles »

de Lewis Carroll

Sous un arbre, devant la maison, se trouvait une table servie où le Lièvre de Mars et le Chapelier étaient en train de prendre le thé ; un Loir, qui dormait profondément, était assis entre eux, et les deux autres appuyaient leurs coudes sur lui comme sur un coussin en parlant par-dessus sa tête. « C'est bien incommode pour le Loir, pensa Alice ; mais, comme il dort, je suppose que ça lui est égal. »

La table était très grande ; pourtant tous trois se serraient l'un contre l'autre à un même coin.

« Pas de place ! Pas de place ! » s'écrièrent-ils en voyant Alice.

« Il y a de la place à revendre ! » s'écria-t-elle avec indignation.

Puis elle s'assit dans un grand fauteuil à un bout de la table.

« Prends donc un peu de vin », proposa le Lièvre de Mars d'un ton encourageant.

Alice promena son regard tout autour de la table, mais elle n'aperçut que du thé.

« Je ne vois pas de vin, fit-elle observer.

— Il n'y en a pas, dit le Lièvre de Mars.

— En ce cas, ce n'est pas très poli de votre part de m'en offrir », riposta Alice d'un ton furieux.

« Ce n'est pas très poli de ta part de t'asseoir sans y être invitée.

— Je ne savais pas que c'était votre table ; elle est mise pour plus de trois personnes.

— Tu as besoin de te faire couper les cheveux, déclara le Chapelier. » (Il y avait un bon moment qu'il la regardait avec curiosité, et c'étaient les premières paroles qu'il prononçait.)

« Vous ne devriez pas faire d'allusions personnelles », répliqua Alice sévèrement ; « c'est extrêmement grossier. »

Le Chapelier ouvrit de grands yeux en entendant cela ; mais il se contenta de demander :

« Pourquoi est-ce qu'un corbeau ressemble à un bureau ? »

« Parfait, nous allons nous amuser ! pensa Alice. Je suis contente qu'ils aient commencé à poser des devinettes... »

« Je crois que je peux deviner cela », ajouta-t-elle à haute voix.

« Veux-tu dire que tu penses pouvoir trouver la réponse ? demanda le Lièvre de Mars.

— Exactement.

— En ce cas tu devrais dire ce que tu penses.

— Mais c'est ce que je fais », répondit Alice vivement. « Du moins... du moins... je pense ce que je dis... et c'est la même chose, n'est-ce pas ?

— Mais pas du tout ! s'exclama le Chapelier. C'est comme si tu disais que : « Je mange ce que je vois ! »

— C'est comme si tu disais, reprit le Lièvre de Mars, que : « J'aime ce que j'ai », c'est la même chose que : « J'ai ce que j'aime ! »

— C'est comme si tu disais », ajouta le Loir (qui, semblait-il, parlait tout en dormant), « que : « Je respire quand je dors », c'est la même chose que : « Je dors quand je respire ! »

— C'est bien la même chose pour toi », dit le Chapelier au Loir.

Sur ce, la conversation tomba, et tous les quatre restèrent sans parler pendant une minute, tandis qu'Alice passait en revue dans son esprit tout ce qu'elle pouvait se rappeler au sujet des corbeaux et des bureaux, et ce n'était pas grand-chose.¹

1. Folio, 1961, traduction de Jacques Papy.