

Préface de Julien Betbèze

**Dina Scherrer**

# Réparer les Histoires

Sur les rivages  
de l'Approche Narrative



interéditions

**Couverture**: Studio Dunod  
**Photographie de couverture**: Ema Martins  
emamartins.com

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.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> 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

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.

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).



© InterÉditions, 2023  
InterÉditions est une marque de  
Dunod Éditeur, 11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
ISBN: 978-2-7296-2344-9

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.

*« Plus que ce qui nous arrive,  
ce qui est important, c'est l'histoire que l'on se raconte  
à partir de ce qui nous arrive. »*

Boris Cyrulnik

*À Philippe Bigot*



# Préface

Nous sommes parfois embarqués sur un bateau en croyant naviguer en sécurité dans une direction, et nous nous retrouvons subitement au milieu d'une tempête, nous devenons confus, nous ne savons plus où nous sommes, et plus aucun bateau n'est à l'horizon pour nous aider à retrouver notre chemin. Heureusement, une petite lumière peut apparaître dans ce tumulte et nous autorise à reprendre espoir. Cette lumière prend ici la forme d'un livre dans lequel nous allons trouver les récits dont nous avons besoin pour faire face, retrouver notre chemin et naviguer à nouveau librement et en sécurité. La mer sur laquelle nous voyageons est la vie, les histoires sont des bateaux, et si certains nous permettent de traverser les tempêtes, d'arriver à bon port, d'autres se brisent sur les récifs ou se perdent dans le brouillard. Et cette vie est la vie relationnelle, celle sur laquelle nous voyageons pour rejoindre l'autre et partager les trésors que nous avons découverts.

*Réparer les histoires* est comme une boussole qui nous apprend à nous réorienter dans les chemins de la vie lorsque ceux-ci sont embrouillés ou conduisent à des impasses. Avec sa fine connaissance de l'approche narrative, sa créativité et son soin à poser des questions ajustées, Dina Scherrer ouvre de nouveaux espaces dans lesquels les sujets se sentent véritablement accompagnés. Elle souligne l'importance de la qualité relationnelle pour permettre à chacun de retrouver le sens de son initiative personnelle et expose avec clarté les différentes manières de déconstruire les histoires dominantes qui nous enferment dans le monde des problèmes. Elle insiste sur la nécessité que les bateaux porteurs d'histoires dominantes rigides retrouvent le rivage avant d'enlever les problèmes accumulés à fond de cale. En effet, vouloir aborder les problèmes alors que les sujets sont encore dans la tempête, sans sécurité, ne peut qu'aggraver la situation. D'où la priorité d'accompagner le sujet vers une position dans

laquelle il va, au cours de la conversation thérapeutique, se sentir respecté dans sa différence et faire l'expérience d'être libre dans la relation.

Les problèmes dont les gens se plaignent, et pour lesquels ils vont chercher de l'aide, les isolent de leurs semblables et les empêchent de percevoir de nouvelles possibilités de vie. Cet enfermement est dû à l'influence de l'histoire du problème sur le sujet, et cette influence est d'autant plus forte que les discours sociaux nous font croire que le problème est l'expression d'une déficience interne de la personne. Cette croyance ligote les sujets dans leurs difficultés, les amène à avoir une perception étroite de la réalité et une vision négative d'eux-mêmes. Faire percevoir que le problème est le problème et que le problème n'est pas la personne est au centre de la dynamique narrative si bien montrée dans ce livre. L'externalisation des problèmes par le questionnement met en évidence les moments de résistance, sur lesquels le sujet va pouvoir s'appuyer pour redonner sens à sa vie. En situant l'émergence du problème dans un contexte social et relationnel, l'approche narrative se décale de toute vision identitaire, triste et grise, pour promouvoir une vision existentielle, poétique et colorée, dans laquelle la dimension affective nourrit les pensées et affermit la confiance de chacun dans la vie.

Dans l'approche narrative, l'intention est la porte d'entrée dans la contre-histoire sur laquelle nous allons nous appuyer pour reprendre des initiatives et donner à nouveau du sens à notre vie. Cette intention positive est perçue dans l'accordage corporel, elle permet un lâcher-prise, elle vise l'enrichissement de la relation, où chacun peut faire l'expérience d'avoir de la valeur pour l'autre. Des histoires qui peuvent rendre compte de cette expérience où le sujet sent qu'il a de la valeur pour l'autre sont un préalable à toute conversation visant à le reconnecter à des initiatives pouvant faire sens dans sa vie.

Si les histoires dominantes réductrices sont structurées par des relations dysfonctionnelles, caractérisées par une contradiction entre l'autonomie et la relation, la contre-histoire et les histoires alternatives sont animées par des relations vivantes dans lesquelles les sujets font l'expérience de l'autonomie relationnelle. Comme l'a montré Jerome Bruner, nous percevons la réalité à partir des histoires que nous racontons et que les autres racontent sur nous ; dans l'histoire dominante, où l'accordage corporel n'est pas en place, les intentions des autres sont perçues comme

négatives, le sujet se sent enfermé dans un monde de maltraitance, lutte contre ses ressentis sensoriels, subit des ruminations et ne parvient plus à transformer ses intentions en actions : il est prisonnier d'un processus dissociatif qui l'empêche d'accéder à ses ressources. Au contraire dans la contre-histoire, l'accordage corporel, signe d'une transe de coopération et de la présence d'exceptions, permet de vivre des relations vivantes dans lesquelles les valeurs sont le signe et le nom des expériences d'autonomie relationnelle. La contre-histoire est ainsi le creuset à partir duquel le sujet va accueillir ses ressentis sensoriels et transformer ses intentions en actions. En activant le processus de réassociation, elle favorise l'ouverture vers un avenir dans lequel la liberté du sujet peut se déployer. Et c'est grâce à une double écoute, centrée à la fois sur l'accueil de la souffrance des effets de l'histoire dominante et sur les histoires préférées, que les questions vont mettre en mouvement une nouvelle dynamique de vie.

Dina Scherrer nous emmène dans un voyage où nous découvrons la force du questionnement narratif, un voyage où nous faisons beaucoup de rencontres qui enrichissent notre vie, et comme le dit David Epston : « chaque fois que nous posons une question, nous générons une version possible d'une vie ». Ce livre fourmille de questions qui génèrent de nouvelles histoires où le sujet réapparaît comme une belle personne. Le chemin de réparation des histoires passe par la reconnexion au regard bienveillant de tous ceux qui ont porté un « œil d'amour » sur nous. Se percevoir à travers les yeux de quelqu'un qui nous aime et nous valorise nous rend notre dignité, et nous permet de nous « regrader » lorsque le contexte relationnel et social nous a « dégradés ». Cette expérience dissout alors les restes d'influence du problème qui avait pris le pouvoir sur nous.

À l'image de Samantha « ma sorcière bien-aimée » qui faisait disparaître les problèmes, Dina Scherrer, journaliste curieuse et bienveillante, nous fait partager des conversations magiques de façon simple, espiègle et élégante.

Lisez ce livre, vous passerez un moment scintillant, comme si la vie nous faisait un clin d'œil !

Julien Betbèze  
*Psychiatre,  
Hypnose et Thérapies Brèves Stratégiques,  
Solutionnistes et Thérapies Narratives*



# Introduction

## *Ma sorcière bien aimée*

Enfant, j'étais fascinée par une série télévisée américaine qui s'appelait *Ma sorcière bien-aimée*. Samantha, l'héroïne, était une jeune femme somme toute ordinaire, bonne mère de famille, qui avait le pouvoir, rien qu'en bougeant le bout de son nez, de sortir sa famille de toutes les situations délicates. Ce qui me plaisait particulièrement chez Samantha, hormis qu'elle faisait disparaître les problèmes, c'était sa personnalité à la fois simple, élégante, espiègle et amusante, cela rendait le climat léger et les problèmes du coup semblaient moins importants. C'est vrai qu'enfant, cela m'aurait bien aidée parfois d'avoir le même pouvoir que Samantha. D'une certaine manière, cette série m'a inspirée pour ma propre vie à des moments difficiles. De plus, l'humour est une de mes qualités que j'ai développées et qui m'a beaucoup aidée à relativiser et à rendre les situations que je vivais plus légères.

Je crois beaucoup que les héros que nous avons aimés enfants nous construisent et que nous avons en quelque sorte développé les pouvoirs que nous admirions chez eux. Ce qui nous a fait du bien dans des moments difficiles, nous allons le modéliser, le reproduire et nous en inspirer plus tard pour notre vie et, en ce qui me concerne, pour en colorer ma posture d'accompagnante.

Aujourd'hui, en tant que praticienne narrative, il m'arrive moi aussi d'aider les personnes à résoudre leurs problèmes. Je ne bouge pas le bout de mon nez pour les aider mais je pose des questions narratives que je

trouve un peu magiques, qui les invitent à ne plus se considérer comme étant le problème.

Je pense que ce n'est pas un hasard si, devenue accompagnante, mes pas m'ont tout naturellement guidée vers l'Approche Narrative. Celle-ci est une pratique d'accompagnement qui dissout les problèmes et dont le postulat de base est que la personne n'est jamais le problème. Une approche où chacun d'entre nous est considéré comme ayant une aptitude inaliénable à orienter le cours de sa vie. Chaque être humain est à lui-même son propre espoir car plein de richesses et de savoirs sur sa propre vie.

Je n'ai pas attendu d'être dans l'accompagnement pour essayer de résoudre les problèmes de gens. Dans tous les domaines de ma vie, j'ai souvent été celle vers qui on se tourne pour résoudre un problème.

De plus, dans ma famille, nous sommes une lignée de femmes qui prenons soin des gens. Officiellement et officieusement. Une de mes ancêtres était guérisseuse. C'était la grand-mère de ma mère. J'ai souvent entendu parler d'elle comme d'une femme qui, gracieusement, faisait le bien autour d'elle. Il paraît que les gens venaient de très loin pour qu'elle pose ses mains sur leurs maux.

Une de mes sœurs est psychologue et ma mère, quant à elle, a le pouvoir de ne se souvenir que des belles choses, pour elle et pour les autres. Et elle sait nous les rappeler en cas de nécessité. Par exemple, quand je dois écrire un livre comme je le fais là, j'ai toujours un moment où je doute de ma capacité à aller au bout de ce projet. Je m'en plains auprès d'elle car je sais qu'elle va aller puiser dans ses souvenirs, tout ce qui fait qu'il n'y a aucune raison que je n'y arrive pas. Parfois très loin dans les souvenirs. Cette fois elle m'a sorti « tu te souviens cette rédaction que tu avais faite en CM2 et où tu avais eu la meilleure note de la classe ? et elle peut m'en parler une heure. Le thème de la rédaction, le mot du professeur sur la copie qui était : c'est agréable de vous lire. Continuez ». Ce qu'elle ne me dit pas, c'est qu'après continuez, il y avait une deuxième phrase qui disait : dommage qu'il y ait tant de fautes d'orthographe. Elle dit qu'elle ne s'en souvient pas et je la crois car c'est sa force. Mais moi je me souviens que de ça. En étant la gardienne de nos trésors, ma mère est aussi une des personnes qui m'a montré le chemin de guérir les histoires.

Je pense réellement que l'on a toutes et tous, dans notre vie, développé des super-pouvoirs. Et, j'aime dans mes accompagnements aider la personne à trouver les siens. Car si elle y arrive, ces pouvoirs deviendront comme une baguette magique face aux défis qu'elle aura à relever.

Pour aider la personne à faire émerger son super-pouvoir, je commence à lui demander : « Aussi loin que tu te souviennes, quels sont les principaux défis que tu as dû relever ? » L'idée est que la personne, en relevant les défis de sa vie, est devenue experte de la survie. Elle a mis en place des stratégies propres à elle et qu'elle utilise par la suite à chaque fois qu'elle doit relever un défi. Elle n'en a pas toujours conscience car, pour elle, c'est banal. C'est juste sa manière normale de faire. À nous de rendre le banal exceptionnel et magique en l'aidant à décrypter, étape par étape, cette stratégie et à la fin lui demander de donner un nom spécifique à cette stratégie : « Comment nommerais-tu cette manière particulière que tu as de faire, ce que tu mets systématiquement en place et qui t'aide à relever les défis » ? Le nom que la personne va donner sera un de ses super-pouvoirs. Et au prochain défi qui se présentera, elle se sentira plus forte car en pleine conscience du pouvoir qu'elle a en elle pour faire face.

Quand je me vois aider mes clients à trouver leurs super-pouvoirs de cette manière, il n'est pas rare d'imaginer Samantha me souffler à l'oreille : « Je suis contente, Dina, de t'avoir inspirée. Moi qui croyais que certains avaient des pouvoirs et d'autres pas... quand je pense que j'étais obligée de cacher mes pouvoirs pour être comme tout le monde... cela me plaît de savoir que chaque personne a des pouvoirs, je me sens moins seule ».



# 1

---

## MES RACINES POUR RÉPARER LES HISTOIRES

Je me souviens de mes premiers pas dans l'accompagnement en 2008 quand, face à Pierre Blanc-Sahnoun, mon superviseur, j'évoquais mes doutes quant à l'efficacité de mes séances. Je n'arrêtais pas de lui raconter les difficultés que je rencontrais et, malgré cela, après chacune de nos conversations, je me sentais bien, à ma place, je reprenais espoir. Il modélisait devant moi une posture, un questionnement, qui permettaient de faire vivre aux personnes accompagnées, et cela dès la première rencontre, des moments inédits, c'est-à-dire très ressourçants. Un espace où la personne n'est jamais le problème et où les intentions, compétences et savoirs des gens sont mis à l'honneur. Je me rappelle m'être dit, c'est cette coach que j'ai envie d'être. Une coach face à qui on ne se sentira jamais nul.

Je venais de faire connaissance avec les Pratiques Narratives et ses conversations magiques qui allaient dorénavant colorer ma pratique et m'aider à prendre soin des gens.

Le côté magique de ces conversations est qu'elles ont été conçues pour s'intéresser aux personnes du côté de la vie, de ce qui les anime, de ce qui fait sens pour elles. Et pour cela, l'accompagnant narratif est invité à orienter sa curiosité principalement sur comment elles voient la vie, ce qu'elles savent de la vie, comment elles font pour résister courageusement à leurs difficultés, ce qu'elles ont déjà mis en place pour faire face, ce qui est important pour elles...

Quand on travaille de cette manière, ce qui est magique, c'est que, d'une part, les personnes se sentent plus fortes et, d'autre part, à l'endroit où on les amène, elles retrouvent la possibilité d'avoir des idées et de l'espoir pour leur vie. Elles n'ont donc quasiment plus besoin de nous pour aller là où elles ont envie d'aller.

Cela, contrairement à pas mal de pratiques qui, tout naturellement, vont directement faire connaissance avec la personne à travers ce qu'elle vient travailler, qui est souvent le problème. « *Quel est le problème ? Racontez-moi ce qui vous arrive ? Comment vous êtes-vous retrouvée dans cette situation ?* » On ramène, avec nos questions, la personne là où ça fait mal. En plus, à l'endroit du problème, tout est problème.

L'Approche Narrative est donc une invitation à accompagner les gens à partir de leurs récits. Il y a des récits qui nous enferment et d'autres qui nous libèrent. Les personnes qui viennent à nous sont parfois empêchées ou bloquées par certaines de leurs histoires qui prennent beaucoup trop de place dans leur vie et/ou les font souffrir.

Quand on aborde le problème en posture Narrative on reste du côté de la vie car la personne est considérée comme n'étant jamais le problème. La personne, c'est la personne, et le problème, c'est le problème. La personne a une relation avec une histoire de problème, mais elle n'est pas le problème. Donc, si la personne n'est pas le problème, elle n'est pas malade. Donc, on ne soigne pas les gens, on soigne plutôt leurs histoires, leurs relations à leurs histoires. D'où le sujet de ce livre, *Réparer les histoires*.

D'autre part, si la personne n'est pas le problème, il faut bien que le problème soit quelque part. Il se niche souvent dans la relation, dans le contexte, dans la culture, l'éducation... ou autre. À nous d'aider la personne à le débusquer afin qu'elle puisse avoir une bonne compréhension de ce qui se joue pour elle. À partir de là, elle pourra se positionner face à cette histoire de problème et décidera du mode de relation qu'elle souhaite entretenir dorénavant avec elle. C'est le moment où elle reprend la main et où elle redevient auteure de sa vie.

La puissance pour moi des Pratiques Narratives est à cet endroit-là où nous invitons les personnes à redevenir auteures de leur vie en posant un regard critique sur ce qu'elles vivent et en prenant position.

Réparer les histoires, c'est l'angle que j'ai choisi de développer pour vous dans ce livre. Depuis quelque temps, j'expérimente de regarder ma pratique sous cet angle. Cela m'aide à garder une posture externalisante. C'est-à-dire que je ne me dis pas, face à une personne, « C'est quoi son problème ? », je me dis plutôt « quelle est l'histoire qui lui pose un problème ? ».

Il y a plusieurs chemins possibles pour réparer les histoires. Je me propose de partager plusieurs pistes concrètes avec vous. Ces pistes sont fortement inspirées des Pratiques Narratives même si je prends parfois quelques libertés avec les concepts initiaux car il y a les concepts et il y a les situations spécifiques auxquelles nous sommes confrontés et auxquelles il faut souvent s'adapter. Ceci pour vous dire que je vais plus partager ce que j'ai expérimenté et qui marche que ce que j'ai appris.

Que vous soyez accompagnants ou pas, praticiens narratifs ou pas, ce livre vous permettra d'acquérir une posture et une méthode puissante et rapide afin d'aider les personnes que vous accompagnez ou qui vous sont proches à renégocier leurs relations avec certaines de leurs histoires limitantes afin qu'elles retrouvent de l'espoir et de l'énergie pour aller là où elles ont envie d'aller.

## *D'OÙ JE PARLE*

Ce livre est totalement consacré à comment travailler avec les histoires de problème. Identifier et accueillir l'histoire blessée et choisir le chemin de réparation le plus adapté à la situation. Je vais développer plusieurs options comme des chemins possibles qui permettront à la personne accompagnée de ne plus se sentir prisonnière de son histoire, de réinjecter du choix dans sa vie.

Avant d'entrer concrètement dans les méthodes, il est important pour moi de vous dire d'où je parle afin de vous transmettre quelques principes narratifs fondamentaux dont mes sources d'inspiration, la posture et quelques postulats de base. Ils vous seront très utiles, telle une boussole qui éclairera votre chemin de guérisseurs d'histoires.

## LES PRATIQUES NARRATIVES

D'où je parle ? du pays des Pratiques Narratives principalement, même si l'approche systémique, le travail métaphorique et l'hypnose éricksonienne sont des pays où j'aime me balader pour trouver de la ressource.

Les Pratiques Narratives ont vu le jour début des années 1980. On doit cette pratique à deux personnes, Michael White (Australie) et David Epston (Nouvelle-Zélande), deux amis thérapeutes familiaux. Michael White est décédé en 2008. Cette pratique est arrivée en France en 2004 avec la venue de Michael White en France invité par Médiat Coaching.

Étant tous les deux très militants, ils avaient à cœur, en créant leur pratique, de s'intéresser prioritairement aux minorités silencieuses, aux gens qui souffrent et de restaurer les identités abîmées. Tous les concepts qu'ils ont imaginés et conçus allaient dans le sens de « regrader » les gens.

*« Je crois que la honte se dissout dans le processus de ces conversations. »*

Michael White

Comment aider les gens en faisant en sorte qu'ils se sentent toujours dignes même quand ils abordent leurs difficultés ? Un des moyens qu'ils ont conçus pour y arriver, c'est de s'intéresser en priorité à ce qui va bien chez la personne et, à partir de ce qui va bien, régler le problème.

C'est à cette partie précisément des Pratiques Narratives que je vais m'intéresser pour ce livre. C'est-à-dire tout le processus pour créer un contexte qui permet à la personne d'aborder le problème sans se sentir honteuse, pas à la hauteur, seule au monde. Sans la retraumatiser en lui faisant revivre ses difficultés. Arrivée à cet endroit-là, où elle n'est pas le problème, où elle a les ressources, où elle se sent digne, le basculement redevient possible pour elle vers une autre histoire en accord avec des valeurs et principes de vie. Elle redevient auteure de sa vie.

C'est tout ce processus que je me propose de développer avec vous à travers ces pages. Car c'est pour moi ce qui a le plus révolutionné ma pratique. De plus, je ne connais pas d'autres pratiques qui abordent les problèmes de cette manière.