

**Contes et  
Métaphores  
thérapeutiques**



Préface de Richard Bandler  
David Gordon

# Contes et Métaphores thérapeutiques

Apprendre à raconter  
des histoires qui font du bien



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.

**Couverture** : Studio Dunod - Élisabeth Riba

**NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :**



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70% de nos livres en France et 25% en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© interéditions, 2024 pour la nouvelle présentation.  
interéditions est une marque de  
Dunod Éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
ISBN : 978-2-7296-2401-9

*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

<b>Préface</b>	11
<b>Introduction</b>	15
<b>Chapitre 1 — Les métaphores thérapeutiques</b>	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
<b>Chapitre 2 — Construire votre métaphore</b>	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
<b>Chapitre 3 — Ajouter les catégories de Virginia Satir</b>	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
<b>Chapitre 4 — Intégrer les systèmes de représentation</b>	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
<b>Chapitre 5 — Employer les submodalités</b>	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
<b>Chapitre 6 — De quelles façons utiliser les métaphores</b>	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
<b>Chapitre 7 — Tout, en même temps, ensemble</b>	151
Une histoire de deux hoquets	151
La métaphore de Vivace	156
<b>Envoi</b>	165
<b>Bibliographie</b>	167

<b>Annexe — La recherche sur les submodalités</b>	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 habileté 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.<sup>1</sup>

---

1. Folio, 1961, traduction de Jacques Papy.

## Introduction

IL Y A TRÈS TRÈS LONGTEMPS, à un certain moment et en un certain lieu, un homme était assis devant une assemblée et racontait à ses contemporains attentifs des histoires. Il importe peu de savoir si l'auditoire du conteur était composé de mendiants ou de princes. Car ses récits étaient brodés sur mesure pour tous ceux dont la vie avait pu être déchirée, mise en loques, usée comme une étoffe. Certains avaient connu le froid par ici, d'autres un œil malveillant par là, et d'autres encore avaient des garde-robes ternes ou boiteuses.

Sur le métier à tisser de ses gestes dramatiques, de ses pauses lourdes de sens (son regard passait alors lentement d'un visage à l'autre) et d'exclamations impromptues, le conteur déroulait une tapisserie où des personnages forcément bons ou mauvais se hâtaient les yeux grands ouverts et la tête baissée vers (certains mêmes tombaient aveuglement dedans)... mais dedans et vers quoi ? L'aventure, bien sûr ! Peut-être s'agissait-il d'un voyage ; peut-être se trouvaient-ils face à un terrible rocher. Peut-être rencontraient-ils une délicieuse demoiselle ou un pilier de bar grossier. Ou même un dieu. Ou même Dieu. Mais, encore et toujours vers et dedans l'aventure. Ils traversaient des territoires inexplorés entre deux océans — ou deux oreilles. Et la sensation enivrante d'avoir pris des risques et les perspectives qu'apportaient de tels dangers encourus étaient la récompense de tels séjours.

Et ainsi le conteur raconte une cité fortifiée longtemps assiégée, la bravoure des hommes de part et d'autres des hauts murs, leur lâcheté, leur fraternité et leur trahison, la piété et le blasphème. Ils cherchent à se tuer les uns les autres — parfois par vengeance, parfois par pitié. Ils parlent par moment avec plus de sagesse et de grandeur d'âme qu'ils ne pourraient eux-mêmes justifier. D'autres fois ils sont bêtes et mesquins. Et ils font toujours de leur mieux avec leur propre sensibilité et personnalité. Et un de ces hommes prend un bateau pour rentrer chez lui, une fois les combats terminés. Le conteur nous décrit la série impressionnante de tentations et de pièges qui se dressent entre ce marin, fatigué par la guerre, et son foyer. Notre homme a bien évidemment raison de chaque danger, et son ingéniosité, son courage et son intégrité grandissent avec chaque victoire. Ici, vous objectez que ces aventures sont sans doute très excitantes et « thérapeutiques » pour notre voyageur en difficulté. Mais quelle utilité vais-je moi-même tirer de ses exploits ? Ah ! Le conteur porte son regard vers le sol, caresse les poils de son menton et sourit. Ah, répète-t-il, et, tout en se grattant la gorge, il vous explique qu'il a découvert au cours de ses propres pérégrinations que lorsqu'il raconte cette histoire, la personne qui écoute *vit réellement ces aventures* en elle-même. En fait, continue-t-il (et là il vous regarde avec des yeux malicieux), en fait les gens vivent constamment des aventures surprenantes.

Quelle que soit leur forme littéraire, les récits ont été employés depuis la nuit des temps pour véhiculer d'une génération à l'autre des informations culturelles, sociologiques et morales majeures. Homère entrelace ses poèmes de leçons importantes sur la façon « appropriée » de penser et de se comporter, comment traiter correctement un étranger ou une relation, faire face aux dangers et aux difficultés, vénérer les dieux etc. De même, les fables d'Ésope, les contes de Perrault et les comédies de Plaute parlent des bizarreries de la nature humaine comme du sens de la vie.

Bien que le contenu de ces histoires puisse varier, il n'y a pas de différence structurelle fondamentale entre *l'Odyssée*, *Alice au pays des merveilles* et les expériences de Carlos Castaneda avec Don Juan. Toutes décrivent des individus, réels ou imaginaires, confrontés à des épreuves telles que chacun, Ulysse, Alice ou Carlos, se voit obligé de puiser dans ses ressources pour l'emporter. Le parallèle entre leurs aventures et la myriade de problèmes auxquels nous sommes confrontés en tant qu'êtres humains est évident. Les solutions trouvées par Ulysse ne conviennent peut-être pas à tous ; il est toutefois indéniable que l'époux tant attendu de Pénélope fait face à des situations que la plupart d'entre nous vivons. Vous vous êtes certainement déjà retrouvé oscillant entre le tourbillon de Charybde et le récif de Scylla lors d'une décision à prendre. N'avez-vous jamais été attiré par une sirène qui, vous le saviez, allait vous mener à votre perte ? Quelque chose de votre passé agit pour vous comme un talon d'Achille ? De telles analogies entre les récits légendaires et l'expérience humaine sont si constantes et répandues qu'elles sont passées dans le langage courant. Sous une forme ou sous une autre, chacun se retrouve quotidiennement en présence de la boîte de Pandore, du Serpent tentateur, de la Belle au bois dormant ou autre Prince charmant.

De telles histoires, chroniques, anecdotes ou expressions ont — et c'est ce qui les caractérise — la capacité de faire passer un message ou un enseignement sur un point précis. *Quelqu'un* est confronté à *un certain problème* qu'il (ou elle) résout (ou ne résout pas et succombe) *d'une certaine façon*. La manière avec laquelle le protagoniste surmonte son problème peut fournir une solution à d'autres personnes placées dans des circonstances semblables. Si au sein du récit quelque chose ressemble à ce que vous, auditeur, expérimentez ou ressentez, alors l'histoire se charge davantage de sens. Peut-être avez-vous fait l'expérience, en écoutant la relation de faits réels ou imaginaires, de reconnaître dans les personnages et les événements des gens ou des situations familières. Il est probable que de telles associations vous ont rendu particulièrement curieux de connaître le dénouement de l'histoire. Les poèmes épiques, les romans, la poésie, les contes de fées, les fables, les paraboles, les chansons, les films, les blagues et les commérages sont des exemples de telles « histoires ».

Lorsqu'un de ces récits est présenté avec l'intention d'instruire ou de conseiller l'auditeur, ou si l'auditeur implique pour lui-même une telle relation de conseil, alors il devient pour cette personne une MÉTAPHORE. Dans son livre *Guru : Metaphors from a Psychotherapist*<sup>1</sup>, Sheldon Kopp définit une « métaphore » comme suit :

---

1. « Gourou : métaphores d'un psychothérapeute ».

Généralement, une métaphore est définie comme une façon de parler dans laquelle une chose est exprimée en termes d'une autre, jetant par ce rapprochement un nouvel éclairage sur le caractère de ce qui est décrit.

Une métaphore est donc une *nouvelle représentation* de quelque chose (le dicton « il y a plus d'une façon d'arriver à ses fins » vient à l'esprit). Kopp explore ensuite les implications métaphoriques des récits que l'on peut à l'infini tirer de la mythologie, la religion, la littérature, la science-fiction et la culture populaire. Nous pouvons profitablement reprendre à notre compte sa conception de la métaphore comme source de « nouveau jour » de grande portée sur de vieilles inquiétudes. Des thèmes semblables ont été explorés par des philosophes-psychologues tels qu'Erick Fromm dans *Le langage oublié*, Joseph Campbell dans *The Hero with a Thousand Faces*<sup>1</sup>, Bettelheim dans *Psychanalyse des contes de fées*, et dans les nombreux ouvrages écrits sur l'interprétation des rêves. Pour autant que ces traités soient précieux pour nous aider à comprendre l'importance littéraire, esthétique et thérapeutique des métaphores classiques et traditionnelles, aucun ouvrage décrivant comment *formuler* des métaphores complexes n'a été jusqu'à présent publié. L'objectif de ce livre est de vous apporter un savoir-faire qui vous permettra de formuler et d'utiliser efficacement des métaphores thérapeutiques.

Chacun des chapitres qui suit va vous donner des outils avec lesquels vous pourrez façonner des métaphores thérapeutiques efficaces. Les chapitres 1 et 2 décrivent les modèles et les structures de base qui rendent les métaphores pertinentes. Les chapitres 3, 4 et 5 expliquent les catégories de Virginia Satir, les systèmes de représentation et les submodalités. Une métaphore (conte de fées) introduite à la fin du chapitre 2 est reprise à la fin des chapitres suivants ; il y est ajouté — un par un — chacun des trois schémas de communication développés. Le chapitre 6 détaille comment exploiter les métaphores.

L'ouvrage est conçu comme un *livre de travail*. Je vous recommande donc de le lire une première fois en entier, puis de reprendre chaque chapitre. Après avoir relu un chapitre, entraînez-vous jusqu'à ce que vous vous soyez familiarisé avec les concepts qui y sont analysés. Puis passez au chapitre suivant. Les chapitres sont intentionnellement courts pour faciliter votre progression. Vous trouverez également au fil des pages des exercices afin que vous puissiez vous tester et pratiquer le modèle proposé.

---

1. « Le héros aux mille visages ».