

« BEYOND JUST WORD »

« AU -DELA DES MOTS »

**Danie Beaulieu, Ph.D, Montréal**

**Traduction par François BONNEL et Manon VIDAL**

## AU- DELA DES MOTS

Les interventions multi sensorielles peuvent augmenter l'impact de la thérapie.

**« J'entend et j'oublie. Je vois et je me souviens. J'agis et je comprend » CONFUCIUS.**

Un client est assis, recroquevillé, dans le cabinet de son thérapeute, les yeux fixent vers le sol, incapable de croiser le regard du thérapeute. Il répond par un murmure d'une syllabe aux questions directes. Ailleurs, une autre patiente contourne le nœud de son problème dans un flot continu de parole, résistant à tous les efforts de son thérapeute **qui cherche à la pousser** vers une issue. **(souhaitant lui donner un petit coup de pouce pour trouver une issue)**. La plupart des thérapeutes passent la plus grande partie de leur temps en parlant et en écoutant très souvent des patients comme cette dernière, essayant de trouver le mot juste pour faire évoluer la thérapie.

Nous sommes entraînés à utiliser les mots pour examiner les problèmes de nos patients, et à avoir recours aux mots pour trouver les solutions.

Peu importe qu'elle approche thérapeutique nous favorisons, le déficit relève souvent de la communication : Eveiller suffisamment d'intérêt pour maintenir le patient dans une discussion plus centrée sur la résolution du problème en canalisant le flot de ses paroles.

Lorsque finalement les bons mots arrivent et qu'un déclic se produit- nous pensons- ah ! Enfin un moment de lucidité, *« J'ai finalement réussi à aider mon patient à voir où se situe le problème, maintenant nous allons pouvoir faire de réels progrès ! »* Dans de telle pensée, gît la clef permettant de faire une percée au travers l'inertie et de capturer l'attention et l'énergie du patient.

Cette clef, c'est d'aller plus loin que les mots et d'engager plus les sens du patient

**(LE SENS DES SENS ... note personnelle pour notre langue française magique !)** – la vue, le toucher, l'odorat et même le goût.

Lorsque nous nous entretenons avec nos patients, nous mettons à contribution seulement une fraction des ressources sensorielles de l'esprit, utilisant le sens auditif mais négligeant les autres sens. Il existe des façons simples de mobiliser ces sens oubliés dans chaque séance de thérapie, et d'accroître notre efficacité chaque jour.

Le modèle de développement du cerveau nous donne des indices qui montrent pourquoi il est tellement important, pour le thérapeute, d'engager plus les sens. La sensation de bien-être et de sécurité d'un bébé est sensoriel et non pas verbal. Les centres verbaux du cerveau sont parmi les derniers à se développer, longtemps après que des myriades de sensations soient associées à des états émotionnels, faisant des mots la dernière couche de données ajoutées pendant le développement. Le bébé connaît la sensation de vulnérabilité et d'isolement quand il est séparé de sa maman, bien longtemps avant de pouvoir nommer ce sentiment « tristesse ».

Ces dernières années, le pouvoir intrinsèque de nos relations sensorielles a été considérablement appliqué à l'éducation. Il est reconnu maintenant, que les enfants explorent et apprennent de manière plus efficace leur environnement, même dans la salle de classe, s'ils utilisent plus d'un sens.

Un problème de mathématique comportant des fractions devient tout à coup limpide lorsqu'on donne à l'enfant une vraie pomme à couper en quartier, ou même un rond symbolique de papier rouge. Voir, toucher, manipuler les objets aide à comprendre l'abstraction arithmétique. Les mêmes principes de participation sensorielle peuvent s'appliquer efficacement à la thérapie.

Quand les mots font défaut, le recours à d'autres sens peut aider à atteindre un autre niveau de conscience et permettre au thérapeute d'avoir un fort retentissement sur le patient.

Convaincu du potentiel offert par une telle approche, Ed JACOBS de West Virginia University a développé la « Thérapie de l'Impact », un ensemble de techniques qui mobilisent tous les sens dans le processus thérapeutique. Cette technique donne l'impulsion nécessaire lorsque l'interaction s'embourbe dans les mots, permettant au thérapeute de convertir l'issue en des termes concrets.

Le cas suivant démontre comment des métaphores visuelles et tactiles ont pu aider rapidement une jeune femme très déprimée, non seulement à voir et toucher ses problèmes, mais aussi à envisager des solutions.

### **Apprendre difficilement**

Louise, vétérinaire de 28 ans, m'a été envoyée après un diagnostic psychiatrique la présentant avec une dépression sévère et des pensées suicidaires nécessitant une médication et une hospitalisation. Louise a catégoriquement refusé les deux mais avait la volonté d'essayer une psychothérapie.

Lorsque je l'ai rencontrée pour la première fois, J'ai été frappé par sa petite voix timide, sa simplicité vestimentaire et la franchise sans amour propre avec laquelle elle parlait de sa responsabilisation dans cette situation.

Elle arrivait à ce qui lui semblait être le terme de sa carrière. Après avoir été diplômée de l'école vétérinaire de Québec, elle avait déménagé avec son fiancé aux Etats-Unis où ils vécurent deux ans pendant lesquels elle continua ses études afin d'obtenir un Ph.D.

Suite à des problèmes de licence ne lui permettant pas de travailler en tant que vétérinaire aux USA, elle accepta un emploi subalterne de technicien vétérinaire.

Insatisfaite, elle retourna au Québec travailler comme vétérinaire tout en attendant que son fiancé termine sa thèse. Elle y trouva un poste dans une clinique composée d'une quinzaine d'employés.

Louise était impressionnée par son nouveau patron, un vétérinaire très compétent et ambitieux, bien qu'il se montrait très critique et très exigeant envers l'ensemble du personnel.

Louise qui avait toujours réussi dans ses tentatives et donc rarement fait face à la critique, trouvait particulièrement difficile d'affronter les critiques de quelqu'un qu'elle admirait.

Au fur et à mesure que les remarques négatives augmentaient, elle commença à douter de ses capacités. Quand elle fit une erreur chirurgicale qui aurait pu avoir des conséquences graves sur l'animal à sa charge, elle s'est sentie non seulement responsable de son erreur mais aussi des conséquences éventuelles de celle-ci. Les critiques renforcées de son patron renforçant l'ancrage de sa culpabilité, Louise commença à douter de ses compétences et de son jugement. Elle demanda conseil pour les cas les plus simples et avait peur de recevoir des nouveaux clients. Sa confiance s'effondra. Elle devint indécise, ne pouvant plus travailler correctement et a perdu le sommeil.

Moins de deux ans après, elle démissionna et parti vivre chez sa tante, sombrant dans une tendance passive dans laquelle elle passait le plus clair de son temps à ruminer ses problèmes et à pleurer.

Nous avons consacré notre première séance à examiner le passé de Louise et ses problèmes courants. Son père est décédé lorsqu'elle avait trois ans, laissant sa mère avec trois jeunes enfants dont la sœur aînée de Louise qui était épileptique.

Lorsque Louise avait huit ans, sa mère commença à sortir plusieurs fois par semaine laissant à Louise la responsabilité de surveiller son frère cadet et de gérer les crises de sa sœur.

Peu à peu, Louise devint complètement responsable de la famille, et son jeune frère sombra progressivement dans la délinquance. La mère de Louise se mit à passer la plupart de son temps et de son argent dans les tenues vestimentaires et les sorties, déléguant à sa fille les responsabilités d'adultes- cuisine, ménage, gestion des finances... Louise assumait toute ces responsabilités, étudiant avec brio et faisant tourner la maisonnée avec le peu de moyens qui lui étaient donnés. En fait, s'est seulement maintenant, à 28 ans, qu'elle eu le sentiment pour la première fois de ne plus être capable de faire face à une situation difficile.

Il était évident que l'histoire de Louise, où elle s'est toujours présentée comme la gentille petite fille et la bonne élève dans l'adversité, la laissait démunie devant les récents assauts de critiques. N'ayant jamais envisagé de savoir habilement répondre aux commentaires négatifs, elle était vulnérable devant une situation qui l'attaquait dans son amour-propre.

Sa susceptibilité devant la critique la conduisit à la conclusion erronée qu'elle n'était pas compétente pour exercer sa profession.

Louise ne m'a laissé aucun doute à propos de ses pensées suicidaires, aussi ma priorité a été de lui donner de l'espoir et la motivation de poursuivre la semaine suivante.

J'ai souhaité lui offrir une petite expérience tangible, et la laisser avec plus que quelques mots pour tenir jusqu'à la prochaine séance. Comme le neuropsychologue français l'a dit « *Les informations sont intégrées (perlaborées ?) une fois que tous les sens ont été entendus* ».

Conscient de la formation scientifique de Louise, j'ai deviné qu'une analyse méthodique, voire presque mathématique de la situation pouvait la reconnecter avec sa logique personnelle. J'ai voulu lui donner une représentation visuelle de la façon dont elle était perçue par d'autres personnes, afin de contrebalancer la perception intérieure d'elle-même qu'elle avait développée.

Lui présentant une feuille de papier vierge, je lui ai demandé de noter les noms de dix personnes pouvant évaluer ses capacités professionnelles. Elle a noté son ex-patron, son fiancé, deux collègues de la clinique et six professeurs de l'école de vétérinaire.

Ensuite, je lui ai demandé quelle note sur une échelle de 0 à 10, chacune des personnes citées sur la liste, lui donnerait. A l'exception de son ex-patron, elle a pensé que chaque personne la noterait 7,8, ou 9. Pour son patron, elle décida, qu'il lui accorderait 3 ou 4.

Ensuite, j'ai demandé à Louise de noter chacun des ses « examinateurs » sur le plan social ou émotionnel. Allaient-ils bien dans leurs relations personnelles ou professionnelles ? Etaient-ils heureux et en bonne santé ? Une fois de plus, la plupart de noms figurant sur la liste obtenaient 8 ou 9 avec occasionnellement un 7. Son ex-patron obtenait un 3.

« Donc, comment évaluons-nous ce que vous valez en tant que vétérinaire Louise ? »

Louise regarda la liste et se trouva confrontée, par les données, au fait qu'elle était indéniablement au-dessus de la moyenne dans la perception des autres.

Sa formation scientifique et sa confiance dans les statistiques l'ont forcées à abandonner sa croyance qu'elle était une mauvaise vétérinaire et d'accepter l'éventualité d'un regard différent. Cette constatation eu un impact majeur sur elle. Il y avait soudainement de la place pour l'espoir.

Je lui ai donné la page pour qu'elle l'emporte, comme son premier « ancrage » pour la semaine. Les « ancrages » sont des rappels d'idées nouvelles et d'apprentissage nouvellement acquis pendant les séances.

La compréhension se fait plus efficacement (1) par la répétition, (2) par association avec quelque chose de nouveau avec une connaissance antérieure, ou (3) sous l'effet d'une émotion intense sur la mémoire (comme dans le cas de PTSD).

En donnant à Louise la feuille de papier, j'ai créé un « ancrage » pour que la répétition du processus d'apprentissage la semaine à venir soit un succès. Chaque fois qu'elle regarderait le palmarès représentatif de son évaluation, l'idée qu'elle était une vétérinaire compétente pénétrerait un peu plus encore.

Les mots seuls- auxquels elle pouvait peut-être ou peut-être pas réfléchir- ne pouvaient accomplir ce que ce formulaire qu'elle emportait à la maison serait capable de réaliser.

Louise devait apprendre à faire une gestion saine de ses pensées et savoir accepter ou rejeter le jugement des autres. Aussi, suis-je allé directement à la deuxième méthode qui consolidait le nouvel apprentissage - Ajoutant une nouvelle idée à un concept que Louise avait déjà assez bien compris : **la vie est de la même nature que l'eau propre**. La plupart des patients réagissent assez bien à cette intervention, parce qu'elle touche à un concept simple de ce qui est sain et ce qui ne l'est pas.

J'ai pris un verre et j'ai expliqué à Louise qu'il représentait son esprit. Je lui ai expliqué que l'esprit est un réservoir pour toutes sortes d'expériences, bonnes ou mauvaises, qui influencent la façon dont nous percevons le monde et la place que nous y occupons.

Quand Louise manifesta sa compréhension, j'ai versé de l'eau potable dans son verre et dit qu'elle représentait les bonnes expériences- des interactions saines et bienveillantes de la part de gens sains, par exemples - qui comme l'eau propre étaient bénéfiques et nécessaires pour notre fonctionnement normal. Ensuite, j'ai vidé un sac en plastique rempli de cendre et de mégots de cigarettes (réservé pour cet usage, je suppose) dans le verre, ainsi qu'un kleenex usagé et d'autres choses dégoûtantes que j'avais mise de coté pour cette opération. Mélangeant ce cocktail répugnant, j'ai tendu le verre à Louise, lui proposant d'en prendre une gorgée. Elle s'est révoltée « c'est impossible que je boive ça ! »

J'ai demandé « *Mais n'est-ce pas précisément ce que vous avez fait ?* » « *Pensez-vous que votre patron ajoutait de l'eau potable ou des ordures dans votre verre ?* »

Puis, j'ai pris un autre verre et un filtre à café. J'ai versé le contenu du premier verre dans le second, au travers du filtre, laissant le filtre capturer les trucs dégoûtants.

« *Ce dont vous avez besoin Louise, c'est une méthode pour filtrer une partie des détrit* »

Les ordures sont des choses déversées sur vous par des gens qui ont eux même des problèmes- Peut-être sont-ils seulement fatigués ou en colère, ou encore peuvent-ils avoir des troubles émotionnels. Dans tous les cas, cela rend leur interaction avec les autres nuisible et destructrice. « Je lui ai montré le filtre en lui disant. « *Lorsque vous vivez ou travaillez dans un environnement pollué, vous avez besoin d'un filtre qui retiendra une partie des mauvaises choses et permettra d'éviter qu'elles viennent se loger dans votre esprit.* »

Ensuite, je lui ai tendu un filtre propre, « *gardez le avec vous cette semaine, pour vous rappeler de filtrer certaines des mauvaises interactions ou des mauvaises pensées qui pourraient survenir d'ici notre prochain rendez-vous. Vos propres pensées sont devenues plutôt polluées par ce que vous avez vécu. Aussi, certaines des pensées polluées proviennent*

*de l'intérieur de votre esprit. Vous ne devez pas les accepter non plus - le filtre fonctionne aussi pour celles-là »*

Une fois de plus, en parlant à Louise des ordures envoyées vers le **lobe temporel de son cerveau** (*brain's temporal lobe*), où se trouve les centres verbaux, mais avec une représentation concrète du mécanisme du filtre, j'étais aussi en connexion avec **les centres occipitaux visuels** (*the occipital visual centers*), permettant l'obtention de réponse (*limbic*) qui lui dictait un mouvement physique de recul devant la mixture nocive.

Elle était plus à même de se souvenir d'essayer de filtrer les commentaires toxiques et les auto dévalorisations lorsque une si grande partie de son cerveau était impliqué dans le processus d'apprentissage.

Mon cabinet est envahi par un large éventail de supports. Je fréquente le magasin « tout à 1 euro » et puise de l'inspiration dans le bric à brac qui s'y trouve.

Très souvent, les objets les plus simples ont le plus grand pouvoir métaphorique, essentiellement parce qu'ils sont très reconnaissables et immédiatement acceptés.

Votre cabinet est déjà plein de supports utiles, si vous y prêtez attention avec un regard imaginatif. Vous deviendrez très friand de ces trouvailles ajoutées à votre collection, lorsque vous réaliserez à quel point ces techniques multi sensorielles peuvent être utiles au travail de vos patients.

## **Gymnastique mentale**

Lorsque Louise vint à la deuxième séance, elle me dit qu'elle n'avait jamais pensé auparavant qu'elle avait besoin d'un filtre. « Je n'ai pas l'habitude de filtrer les remarques ; je ne suis pas capable de le faire. Toute ma vie j'ai plutôt entendu les gens dire des bonnes choses sur moi ; j'étais la gentille petite fille dans ma famille qui obtenait de bons résultats, avait une bonne conduite et un bon cursus universitaire »

Ayant recouru à l'une de mes expériences favorites, je lui demandais de joindre ses deux mains en croisant ses doigts. « *Regardez vos mains et remarquez quel pouce est dessus. Maintenant, croisez et décroisez vos mains, de façon à ce que l'autre pouce soit sur le dessus. Quelle impression cela vous procure t-il ?* »

Lorsque Louise m'a dit qu'elle éprouvait une sensation de maladresse et d'inconfort, je lui expliquais qu'elle avait probablement toujours croisé ses mains de la même façon toute sa vie, tout comme elle avait été une éponge, absorbant tous les commentaires à son propos. Maintenant, elle devait s'habituer à utiliser un filtre, et du coup elle se sentirait maladroitement et inconfortable pendant un certain temps, du fait qu'elle rompait avec une habitude pour en instaurer une nouvelle. Maintenant, lorsqu'elle croiserait ses mains, elle devrait se rappeler qu'elle est entraînée à apprendre quelques nouvelles **«compétences de vie»** (*some new life skills*). En transformant l'inconfort causé par le nouvel effort mental en une métaphore physique, la résistance pour apprendre une nouvelle technique de vie était réduite en quelque chose de compréhensible et vaincu.

IL m'a semblé probable, que Louise avait dans son enfance, pratiqué l'autocritique et endossé la faute de façon assez systématique, du fait qu'elle essayait d'être toujours l'enfant parfaite malgré les conditions stressantes.

Elle m'a dit qu'elle s'est sentie responsable pour chacune des crises d'épilepsie de sa sœur, de chacun des actes de délinquances de son frère, de toutes les erreurs dans ses efforts pour être une fille digne de confiance. En tant qu'adulte, il était difficile pour elle de reconnaître qu'une partie d'elle continuait de jouer encore à la « petite fille parfaite », et qu'une autre part censurait et critiquait pour ce comportement.

Je souhaitais qu'elle s'en rende compte de façon plus concrète, aussi d'un coin du cabinet, ai-je sortie d'un plastique, une chaise d'enfant.

« *Cette chaise c'est vous petite fille. Lorsque vous étiez une petite fille qui était là pour apprendre à la petite Louise comment construire une bonne vie ?* » Afin d'introduire le concept d'une figure adulte, j'ai placé auprès de la petite chaise d'enfant, une chaise de taille normale.

« *Y avait-il quelqu'un dans la chaise de grande personne pour guider la petite fille ?* » demandais-je en me reportant à la grande chaise puis à la petite.

Le dessin de la situation de son enfance était frappant. Instantanément Louise compris qu'aucun adulte n'avait occupé la place de guide dans sa vie ; la chaise d'adulte est toujours restée vide. J'ai expliqué à Louise que comme personne n'avait été là pour la guider, une partie d'elle était devenue son parent critique.

A ce moment de sa vie, Louise avait besoin d'une autre alternative, une voix intérieure qui serait plus mature et encourageante. Je sortie une troisième chaise « *si cette petite fille avait eu un guide adulte ou des parents nourriciers (faisant l'éducation? nurturing), qu'est ce que cette personne aurait pu lui dire ?* » « *Aurait-il/ elle dit que la petite Louise était responsable pour tout ce qui arrivait à sa sœur ou à son frère ?* » Louise secoua ses mains.

Avec l'aide des chaises, il devenait évident à Louise qu'elle regardait son patron sous l'angle de la petite fille- sans aide, sans espoir et sans force. Elle avait besoin de travailler sur une présence pour remplir la troisième chaise, développant à l'intérieur, comme par le passé, le parent mature absent.

En «essayant» les deux positions- la vulnérabilité de la chaise d'enfant et l'autorité protectrice de la troisième chaise- Louise commença à comprendre le conflit qui la déchirait de l'intérieur. La stratégie de «gentille petite fille» ne pouvait rencontrer ses propres besoins, et ne lui donnait pas les ressources suffisantes pour faire face au challenge de la vie d'adulte, dans laquelle plaire à tout le monde était impossible. Sans le contre poids d'une voix nourricière sa tendance à l'autocratique avait libre court.

## CONTRE POUVOIR

La troisième séance commença avec une déclaration de frustration « je suis restée assise dans la petite chaise » me dit Louise « Il semble que je n'arrive pas à rentrer dans la grande » « *Ce n'est pas facile n'est ce pas ?* » lui dis-je. « *Imaginez vous, n'utilisant qu'un seul bras pendant plusieurs années, consciencieusement, années après années, sans jamais travailler avec l'autre. Vous êtes entraînés à vous asseoir dans la petite chaise depuis toute votre vie. C'est comme un muscle puissant, qui est entrain de battre l'autre lorsque vous essayez d'utiliser la grande chaise. Mais à chaque fois que vous essayez, la grande chaise devient plus forte, gagne du terrain, et éventuellement peu gagner* ». Cette métaphore provoqua un effet considérable sur la frustration qui s'était accumulée.

Louise était toujours déprimée, et se plaignait que le brouillard de la dépression ne se dissipait pas assez rapidement. M'apercevant que je devais réajuster ses attentes à un niveau plus réaliste, je décidai d'utiliser la métaphore de l'éternel comptable – une analogie mathématique qui collait avec la propre logique de Louise. Je lui ai tendu une page de chiffres - une longue liste d'additions et de soustractions sur plusieurs lignes, avec un grand signe égal tout en bas. « *Quel est le total ?* » lui ai-je demandé. Louise était amusée par cette demande impossible. Je lui ai expliqué « *chacun d'entre nous a un comptable dans sa tête qui peut additionner toutes nos impressions de toutes nos expériences sur n'importe quoi en quelques secondes. Aimez-vous les animaux ?* »

« Bien sur que j'aime les animaux, j'en ai deux » me répondit-elle instantanément.

« Vous voyez ? Votre comptable intérieur fit juste un court instant de calcul, additionnant tous les bons moments que vous avez eu avec vos chiens, tous les animaux merveilleux que vous connaissez, ôtant les uns ou deux moments déplaisants qui ont pu survenir avec vos chiens, et il en est ressorti un grand total de 10.000 ou plus, dans le département chien de votre compte bancaire mental. »

Lorsque Louise sourit manifestant ainsi son adhésion, je continuai. « Votre ex-patron vous a donné moins que le minimum de 500, chaque jour pendant deux ans dans la section vétérinaire de votre compte bancaire mental. Vous allez avoir besoin de quelques bonnes expériences pour pouvoir ramener ce total dans la zone créditrice. Et vous n'êtes pas dans la bonne voie pour le faire. »

Cette métaphore devint la base d'un code secret entre nous. Dans des séances ultérieures, elle mentionna qu'elle avait fait beaucoup d'additions, ou quelques soustractions, durant les dernières semaines. Pendant la thérapie, lorsque ses remarques ou le langage de son corps me montrait qu'elle réagissait négativement à une pensée, je disais « oh ! oh ! Nous venons de faire une soustraction n'est ce pas ? » Peu à peu, Louise se mit à reconnaître ses propres tendances à l'autocritique et aux perceptions négatives, ce qui lui permettait d'interrompre le court de ses pensées destructrices.

Maintenant elle avait des tâches concrètes à réaliser. Commençant à être habituer à s'asseoir dans « la grande chaise » et à regarder derrière pour « effectuer un dépôt dans son compte bancaire ».

## LA PETITE FILLE A SA MAMAN GRANDI

Deux semaines plus tard, Louise arriva, donnant l'impression d'une énergie renouvelée.

Pour la première fois, elle exprima une colère juste envers son ex-patron.

Au fur et à mesure qu'elle s'habituaient au rôle de parent nourricier, elle laissait derrière elle l'enfant timide, en quête d'approbation.

Toutefois, tout n'allait pas au mieux, Louise anticipait les visites prolongées de sa mère. Ces visites laissaient toujours Louise avec le sentiment diffus (*smothered*) d'affection et d'attentions importunes. Lorsque sa mère la prenait dans ses bras et la couvrait de baisers, Louise subissait passivement, attendant que ce moment pénible se termine.

Alors qu'elle augmentait ses compétences en assumant le rôle d'adulte dans le reste de sa vie, lorsqu'elle se retrouvait dans la contexte familial, il était difficile de rompre avec les vieux schémas (*the old pattern was harder to break*).

Si Louise maintenait sa remarquable croissance rapide, les vieux schémas comportementaux d'échanges avec sa mère, ne pouvaient plus fonctionner. Je voulais lui montrer qu'elle avait le choix. Qu'elle n'était pas réduite à devoir continuer sur le même modèle de fonctionnement le restant de sa vie.

Prenant une feuille de papier vierge, je la pliais en deux. « Nous avons tous des scénarios pour nos vies. Celui-ci est le votre « j'écris, Scénario de Louise : 1974 – 2002 puis sur le dessus « Sur une échelle de 0 à 10, quel était le résultat du scénario de votre vie lorsque vous êtes venue me voir la première fois ? » Louise me répondit qu'elle aurait été capable de se suicider à cette époque là, aussi qu'elle ne pouvait donner que 1. J'inscrivis ce chiffre, bien en évidence, sur le dessus du document. Ouvrant le scénario, je me suis mis à lire un texte imaginaire : « Je dois toujours plaire aux autres, particulièrement à ma mère. Même si je ne le veux pas, je dois toujours faire ce que les autres attendent de moi » Louise crispée, se reconnut immédiatement. « Allez-vous continuer avec ce scénario, ou voulez vous en écrire un autre ? Irez-vous chercher votre mère à l'aéroport avec ce scénario ? » « NON » répondit Louise, se

révoltant légèrement, « je ne veux plus faire ça à l'avenir, ce scénario est celui de la petite chaise. Je ne veux plus jamais être dans cette chaise ! »

**Cette combinaison instinctive de métaphores démontrait la force de représentations physiques et concrètes sur le plan émotionnel.**

La troisième façon d'apprendre de nouvelles choses, c'est lorsqu'elles sont rattachées à des émotions fortes. Louise a clairement montré qu'elle ne voulait plus du scénario, me laissant la possibilité d'une surprise- voir même un choc- qui aiderait à donner un meilleur impact au message suivant.

Tenant le script au dessus de nous, je déchirais la feuille en morceau. Louise sursauta et se mit à rire nerveusement. Elle me dit qu'elle avait l'impression de perdre sa carapace de protection, et qu'elle se sentait nue, devant le monde entier. J'avais gagné, ayant provoqué chez elle la connexion émotionnelle élémentaire requise pour un nouvel apprentissage instantané. Venait maintenant le moment d'offrir de nouvelles et constructives informations.

Je sortis une nouvelle feuille de papier et la replia comme la précédente, et j'inscrivis sur le dessus : Scénario de Louise : 2002 - .....- « *que pensez-vous si nous mettions un 9 sur la couverture, au lieu du 1 ?* » et j'écrivis 9. « *Quel thème aimeriez-vous pour ce scénario ?* » lui demandais-je, écrivant son nom avec des fioritures. « Je souhaite que ce soit à propos de me respecter moi-même, de ce que je ressens et de ce que je suis. » « *Maintenant, en quoi ce scénario vous rendrait différente à l'aéroport ?* » Je lui tendis la feuille.

« Je pourrai me tenir debout et dire à ma mère que je ne veux pas être embrassée et cajolée comme une petite fille », Louise proposa ceci avec une incertitude gravée sur son visage.

« Ça ne va pas être évident, n'est ce pas ? Un peu comme l'exercice de croiser et décroiser les bras que nous avons pratiqué et qui était vraiment inconfortable la première fois ».

Je lui ai proposé de faire un jeu de rôle avec moi-même dans le rôle de la mère, afin de lui permettre de s'entraîner au nouveau scénario de cette relation avant de la rencontrer.

Nous avons terminé la séance sur cet exercice.

## **DEVENIR GRANDE**

Notre dernière séance eu lieu trois semaines plus tard. Louise avait fait des progrès remarquables. Elle et son fiancé avaient décidé d'acheter une maison à Québec dès qu'il aurait terminé ses études. Louise réalisait qu'elle allait devoir trouver un travail. Elle décida de se rapprocher d'employeurs potentiels en disant simplement la vérité au sujet de son ancien emploi, concluant combien elle avait grandi depuis cette expérience.

Elle obtint une glorieuse lettre de recommandation d'un professeur de l'école de vétérinaire. Cette décision et les plans concrets démontraient que Louise était sur la bonne voie pour construire une vie saine.

La visite de sa mère eu aussi lieu pendant l'intervalle. Sa relation avec elle restait tendue, mais Louise ne sentait plus que cela mobilisait une grande énergie. C'était une décision raisonnable et nous avons laissé les autres questions en suspend. Louise sentait aussi qu'elle aurait besoin de continuer de faire attention à bien filtrer les mauvaises influences sur sa vie ainsi que sa tendance d'en faire trop pour les autres, dédaignant enfin de se laisser exploiter.

Avec ces progrès et le signe très net qu'elle avait restauré son énergie et son espoir, je lui suggérais qu'elle me passe un coup de fil à propos de tout cela, le mois suivant.

Au cours de cet appel, Louise m'appriis qu'elle avait trouvé un nouvel emploi. Que son monologue intérieur négatif avait tendance à se manifester parfois, mais qu'elle se montrait très prudente des moindres petites intentions de son compte bancaire mental.

Elle était exaltée à l'idée d'emménager avec son fiancé d'ici quelques mois, et le jeune couple obtint un crédit des parents du petit ami pour acheter leur première maison.

Equipée de puissantes métaphores pour la guider et d'ancrages tangibles pour alimenter sa mémoire, Louise était nettement sur le chemin pour se construire une meilleure vie solide.

## REALISATION

Apprendre comment choisir et appliquer des métaphores concrètes est un processus progressif mais simple. Il commence par maîtriser celles qui sont plus ou moins universelles dans leur utilité : L'exercice de la feuille de papier pour mettre en place de nouveaux repères (**new skills**), l'utilisation des chaises pour représenter les voix intérieures et les figures d'autorités, la feuille comptable ou le problème arithmétique pour « le compte bancaire émotionnel ».

Se fabriquer dans son cabinet une petite collection de supports, comme je l'ai fait en visitant le magasin « tout à 1 euros » et y puiser de l'inspiration (**browsing for inspiration**).

Ecouter avec précaution nos patients pour trouver dans leurs mots, les métaphores ou le bon système de langage, qui conviendraient à leur mode de fonctionnement de pensée.

Un patient qui dirait à son thérapeute « tous mes efforts sont vains » (**All my efforts amount to nothing**)\* (*NOTE : je crois qu'il est préférable, en français, pour la compréhension du texte d'écrire par exemple « je ne compte pour personne » ainsi on comprend pourquoi le thérapeute utilise l'image du livre de comptabilité - Manon*)

Ces paroles indiquent clairement pourquoi la métaphore du comptable aura un sens pour lui.

Quand les patients disent «vous voyez...», pour parler d'un problème particulier de leur vie, cela indique qu'ils sont capables de répondre positivement à une représentation concrète de quelque chose –aussi simple qu'un morceau de papier ou un mur obstruerait leur vue en regardant de près, mais que les choses deviendraient plus évidentes en se reculant ou en observant sous un autre angle.

Les récompenses de ces techniques – la rapidité et la durabilité du résultat.

Presque chaque fois que vous essayez une nouvelle métaphore visuelle ou palpable, vous obtiendrez ce «AH ! AH !» ; moment de percée, que vous auriez mis des heures à chercher avec des mots.

Je frissonne encore d'émotions lorsque je vois les patients réagir de façon aussi naturelle et intuitive aux représentations de leurs difficultés ainsi qu'à leurs solutions.

Ajouter de la créativité, des métaphores et des supports à votre pratique est l'assurance d'obtenir plus d'efficacité, plus d'amusement et plus d'impact.

## COMMENTAIRES

Danie Beaulieu nous a donné une vision simple et accessible du processus complexe d'échange psychologique, démontrant comment la relation thérapeutique pouvait ouvrir les portes vers une guérison profonde et vers une croissance personnelle.

J'apprécie la capacité de Danie Beaulieu de nous avoir mis directement en rapport avec Louise et d'avoir développé trois séances d'échanges conduisant à un changement profond dans sa dépression et sa conscience de soi.

Mais lorsque le Danie Beaulieu pointe du doigt la limite des mots et parle du besoin d'un processus multi sensoriel pour réaliser ce changement, je pense qu'elle nous offre une démonstration puissante de la manière dont un patient peut développer un sens de son soi plus cohérent.

