

HYPNOSE ET THÉRAPIE DE COUPLE

FORGER L'ALLIANCE

Voici ce que les vieux cherokees racontent aux enfants pour les initier à leur future vie de couple...

Il y a bien longtemps, tout au début du monde, vivaient le premier homme et la première femme. Ils partageaient chaque instant de la vie, passant leurs journées à découvrir les merveilles de la terre et leurs nuits à découvrir le plaisir d'être ensemble.

Un jour, cet homme et cette femme se disputèrent violemment. Pourtant aucun des deux ne pouvait se rappeler quel avait été le sujet de leur dispute. Ils se dirent des mots durs, se mirent en colère, se lançant des mots de plus en plus violents. Finalement, pleine d'amertume et de reproches, la femme tourna le dos, quitta la maison, et s'en alla vers l'Est, vers le soleil levant. L'homme s'assit seul dans sa maison. Comme le temps passait, sa solitude devint lourde et sa colère le quitta pour faire place à un terrible désespoir et à un grand chagrin. Il commença à pleurer.

Un esprit entendit cet homme pleurer et eut pitié de lui. Il se transforma alors de manière à ce que l'homme puisse le voir et lui parla ainsi: « *Homme, pourquoi pleures-tu ?* » L'homme répondit: « *Ma femme m'a quitté.* » L'esprit dit alors: « *Pourquoi est-ce que ta femme t'a quitté ?* » L'homme leva les bras dans un soupir : « *Je me suis disputé avec elle, mais aujourd'hui ma colère est tombée et je suis désespéré...* »

L'esprit lui annonça alors: « *J'ai vu ta femme. Elle marche vers le soleil levant.* » Alors l'homme se leva et se mit en chemin pour rejoindre sa femme, mais il ne pouvait la rattraper. Tout le monde sait qu'une femme en colère marche vite. Finalement, l'esprit vint à son aide et lui dit: « *Je vais aller au-devant d'elle et je vais voir si je peux un peu ralentir sa course* ».

L'esprit regarda autour de lui. Le long du chemin poussaient des broussailles. D'un geste de la main sur les buissons, il fait éclore des fleurs, puis les fait s'épanouir et mûrir des fruits. Mais la femme ne pouvait toujours rien voir d'autre que sa colère, elle avait le regard fixé droit devant elle. Alors, une par une, de toutes les baies que portaient la montagne, même les délicieuses framboises, sortirent des fleurs en se parant de leurs belles couleurs. Mais la femme ne pouvait rien voir d'autre que sa colère, tandis que son pas rapide frappait le sol.

L'esprit fit alors appel aux arbres. Des pêches, des poires, des pommes et des cerises sauvages surgissaient tout autour de la femme. La forêt tout entière éclatait en fleurs et mûrissait en fruits. Mais la colère de la femme formait un écran opaque qui occultait tous ses regards. Elle avait les yeux fixés droit devant elle.

Finalement, l'esprit se dit: « *Je vais créer une espèce de fruits entièrement nouvelle. Une espèce qui pousse vraiment à fleur de sol. La femme devra se baisser un instant pendant lequel elle oubliera sa colère.* » Il fit alors un mouvement de la main et un épais tapis vert commença à pousser sur le chemin. Ensuite, il se couvrit de toutes petites fleurs blanches et chaque fleur s'ouvrit et mûrit à mesure jusqu'à devenir une baie de la

couleur et de la forme d'un cœur humain. En marchant dessus, la femme écrasa quelques-unes de ces nouvelles baies et un délicieux parfum arriva jusqu'à ses narines.

Alors, elle s'arrêta pour examiner d'où provenait cette odeur si suave et si nouvelle. Elle baissa les yeux et vit ces fruits rouges et mûrs. Elle en ramassa un, le goûta et la saveur en était aussi douce que l'amour lui-même. Alors elle commença à remplir un bol fabriqué avec une feuille. « *C'est le meilleur fruit de la terre* », se dit-elle. Les fraises poussaient de plus en plus nombreuses, la ramenant vers l'Ouest.

Quand son bol fut rempli, elle se releva et vit son mari qui arrivait sur le chemin. La colère n'était plus dans son cœur et tout ce qui restait là, c'était l'amour qu'elle avait toujours connu. Elle se dépêcha d'aller à sa rencontre et lui tendit le bol de baies parfumées. « *Regarde les délicieux fruits que j'ai ramassés pour toi, ce sont les meilleurs qui poussent par ici.* » Ils les mangèrent ensemble, ensemble aussi ils retournèrent à leur maison et ils vécurent en paix, dans le bonheur et l'amour.

Voilà comment les toutes premières fraises du monde apportèrent la paix entre l'homme et la femme et voilà aussi pourquoi, depuis ce jour, ces fruits sont appelés les baies d'amour...

Les couples qui viennent nous consulter sont le plus souvent en crise : crise dans la relation, crise dans la sexualité ou les deux, l'une masquant ou entraînant l'autre. Notre premier travail en tant que thérapeute de couple va être de recréer un espace de parole possible où les mots vont pouvoir prendre un autre sens et où le corps va retrouver une place souvent annulée. Que l'approche soit purement systémique orientée vers le changement ou mixte (systémique à orientation psychanalytique orienté sur le sens), l'hypnose dans les thérapies de couple est un outil à la fois peu utilisé, très peu théorisé et pourtant passionnant. Nous allons voir dans quelle mesure l'hypnose peut être utile et comment l'intégrer.

JOËLLE MIGNOT

Psychologue sexologue clinicienne

Responsable du DIU de Sexologie Faculté de médecine paris 13 Bobigny

Présidente de l'ASClif (Association des Sexologues Cliniciens Francophones)

Rédactrice en chef de la revue Sexualités Humaines