

Le conte, un allié thérapeutique*

« Dans les contes de fées, les processus internes de l'individu sont extériorisés et deviennent compréhensibles parce qu'ils sont représentés par les personnages et les événements de l'histoire. »

Bruno Bettelheim

« **Il était une fois...** »... L'évocation de ces quatre petits mots nous entraîne dans un univers magique. Univers magique de l'enfance, mais pas uniquement, car le conte s'adresse avant tout à l'inconscient, celui de l'enfant ou de l'adulte, car l'inconscient n'a pas d'âge. Voyons ensemble comment le conte nous touche et pourquoi nous le considérons comme un allié en thérapie.

Le conte : une tradition héritée

Nous aimons penser que le conte est un héritage, le fruit d'une mémoire collective. Très souvent, il est un récit fondateur qui, à la manière des mythes et des légendes, nous transmet un savoir à travers le temps et l'espace. L'objectif des contes serait, de ce point de vue, une réponse aux énigmes que les personnes se posent. En thérapie, le conte peut représenter un allié, un passeur des traditions dans lequel le patient peut puiser une parole sage pour comprendre le monde et y trouver sa place.

L'emploi de la métaphore

Depuis les temps les plus reculés de l'histoire, l'humanité a utilisé les métaphores pour véhiculer idées et changements. La métaphore est un processus subtil qui se présente sous la forme d'un déguisement. C'est un aspect du langage symbolique utilisé dans différents domaines, notamment dans les allégories littéraires, les contes de fées et l'ancien testament. Les philosophes et les prophètes ont intuitivement reconnu son efficacité pour changer les idées, les influences et les comportements.

Son étymologie implique la notion de changement (*metaphora* signifiant transport en grec ancien). En thérapie, son utilisation a surtout été l'apanage d'un conteur hors du commun, Milton Erickson.

Le conte et la sophrologie

Dans le niveau sophro liminal situé entre veille et sommeil, l'hémisphère droit du cerveau est particulièrement sollicité. Le langage de l'hémisphère droit est celui de l'émotion, de la poésie, du rêve, des images, il fonctionne sur la métaphore, les jeux de mots, les symboles. Il est donc particulièrement réceptif aux contes. En état de relaxation, les défenses du sujet sont diminuées, les limitations habituelles de sa pensée sont provisoirement suspendues.

Le patient et le thérapeute se rencontrent dans ces zones d'ouverture, l'espace potentiel cher à Winnicott. Ainsi, de nombreux réaménagements sont possibles. Le sujet possède des ressources qu'il ignore, son inconscient est plus riche et plus inventif qu'il ne l'imagine généralement. Le conte franchit donc en douceur la barrière du surmoi avec ses peurs et ses limitations et s'adresse au moi, en secret, pour l'inspirer, le nourrir et le pacifier.

Le conte : j'écoute et je joue

Le conte métaphorique représente un élément extérieur qui joue avec nos sens (images, sons, mots, odeurs) et stimule l'inconscient. A l'écoute du conte, le patient, dans son état de conscience modifié, pourra visualiser les scènes, entendre les sons liés aux images, vivre les émotions suggérées et laisser voyager son imaginaire.

Le conte métaphorique nous apparaît dans le présent, dans l'immédiat, d'une manière imaginaire tout en s'articulant avec la réalité. Il est une fiction, une apparence, un paraître, un jeu des « je », il est expressivité, universalité. Le conte a un rapport avec le transcendant et le spirituel. Son mystère est peut être un peu là, dans ce qu'il offre de possible : « *J'écoute et je joue* ».

Le patient auditeur

La position est passive en apparence, mais elle ne manque pas d'attrait psychothérapeutique. Écouter un conte dans un état de profonde détente, c'est introduire une rupture qui arrête l'écoulement du temps. Cette rupture introduit un repérage dans la séance et par là même réinscrit la personne dans la réalité en réinvestissant des situations connues, vécues même si elles sont déguisées dans le conte. C'est aussi une rupture qui vient contourner des vécus douloureux, difficiles à exprimer.

Le patient joueur

C'est la position qui offre, selon nous, l'intérêt thérapeutique majeur. En écoutant un conte, le patient est confronté à un travail, à une construction, il peut se projeter dans l'avenir en fonction de la situation évoquée, ou revivre une situation ancienne. L'auditeur devient donc acteur de l'histoire. Il se met en situation avec de nouvelles données, il fait un aller et retour entre son interprétation mentale et la réminiscence de ses réactions passées. Ce dialogue intérieur permet de participer de mobiliser ses ressources.

Les contes sont d'une grande richesse et nous donnent des clés pour ouvrir les portes de la compréhension menant au mieux être. Ils proposent des chemins, des pistes pour votre transformation et l'activation de vos ressources personnelles.

Le thérapeute est là pour vous aider à décoder son langage parfois mystérieux. Ainsi, petit à petit, vous comprendrez vos conflits intérieurs, vos difficultés relationnelles et vous poserez les premiers pas vers un renouveau, vers une ouverture psychologique. ..

Un conte offert

Combien pèse un flocon de neige ?

"Dis-moi, combien pèse un flocon de neige ?" demanda la mésange à la colombe.

"Rien d'autre que rien" fut la réponse.

Et la mésange raconta alors à la colombe :

"J'étais sur une branche d'un sapin quand il se mit à neiger. Pas une tempête, non, juste, comme un rêve, doucement, sans violence. Comme je n'avais rien de mieux à faire, je commençais à compter les flocons qui tombaient sur la branche où je me tenais. Il en tomba 3.751.952. Lorsque le 3.751.953ème tomba sur la branche, rien d'autre que rien, comme tu l'as dit,- celle-ci cassa."

Sur ce, la mésange s'envola.

La colombe, une autorité en matière de paix depuis l'époque d'un certain Noé, réfléchit un moment et se dit finalement :

"Peut-être ne manque-t-il qu'une personne pour que tout bascule et que le monde vive en paix !"

Par **Bénédicte Flieller, psychologue clinicienne, sophrologue, formée à l'École de sophrologie Michèle Freud Formations.*

<http://pausedetente.jimdo.com/>