

MÉTAPHORES  
THÉRAPEUTIQUES

# Les images qui libèrent

Transposer une situation problématique en une histoire qui fait appel au ressenti ouvre la voie à de nouvelles solutions. Notre journaliste a testé auprès d'une thérapeute cet outil à l'efficacité étonnante.

PAR MARIE HONNAY.

# R

Remplacer les concepts abstraits par des images issues de la culture populaire, c'est le pari de certains pys et coachs qui utilisent les métaphores comme outil thérapeutique. Pour comprendre cette approche, nous avons interrogé Arlette Bayers, coach en vie privée et professionnelle à Liège et adepte de cette démarche.

**Revenons tout d'abord à la définition du mot. C'est quoi, au juste, une métaphore?** Le mot «métaphore» vient du grec *metaphora*, qui signifie «transport». C'est un procédé linguistique par lequel on associe une idée à une autre sans élément de comparaison. Les métaphores transportent une signification cachée qui fait écho à quelque chose de l'ordre de l'émotionnel.

**Pourquoi avoir choisi cette voie thérapeutique?**

Tout simplement parce qu'elle ouvre de nouvelles perspectives à la personne qui prend la peine d'y être attentive. Le psy-

chiatre américain Milton Erickson disait des métaphores qu'elles constituent le moyen d'apporter de nouvelles significations à la conscience. Le principal atout de cette technique est de permettre de dépasser les blocages mentaux et d'ancrer davantage les débuts de réponse dans notre cerveau droit, celui lié aux émotions.

**Le concept peut sembler enfantin ou simpliste, mais dans la pratique – notre test en est la preuve –, il n'en est rien.**

À la base, la métaphore est plutôt une blague de comptoir, une phrase tirée d'un conte pour enfants, un petit morceau de sagesse populaire. Je ne renie en aucun cas ces références. Au contraire. Je m'en sers pour toucher les gens dans leur moi profond.

**C'est quoi, une belle métaphore?**

Lorsqu'elle est réussie, j'aime la comparer à une balade dans un paysage intérieur. Face à une émotion, on s'arrête un instant, on prend une photo qui nous permettra de garder ce moment unique gravé dans notre esprit longtemps après la fin de la séance.

**Et ces images, comment les choisissez-vous?**

L'idée n'est pas d'imposer une ou des images, mais plutôt de les suggérer. En procédant de cette manière, je parviens à susciter une émotion intérieure, une prise de conscience qui coïncide avec l'émergence de nouveaux possibles. ▶

'La coach me propose d'observer mes nouveaux projets comme je le ferais avec la fondation d'une maison'

### Quelle place occupent les métaphores dans une séance de coaching?

Je les envisage comme un complément pratique et éclairant aux autres techniques thérapeutiques. Les métaphores sont un cadeau, une sorte de bonus que la personne que je coache peut emporter chez elle à l'issue de la séance. À première vue, elles semblent plus proches du rêve que de la réalité, alors qu'au contraire, elles nous rapprochent du concret. Si je devais utiliser une métaphore pour expliquer ma vision des choses, je dirais qu'un thérapeute doit aider la personne qui consulte à donner un nouveau sens à sa vie comme si elle voyageait à bord d'une montgolfière. À la base, le ballon est soumis au hasard du vent. Normalement, on ne peut pas influencer sa trajectoire. Sauf si on décide de changer de niveau. Dans la vie, c'est pareil. Face à un problème, une peur, une angoisse ou encore une limitation, on peut donner un nouveau sens à sa vie en changeant de niveau de perception.

#### Il y a aussi une pointe d'humour dans les métaphores.

Tout à fait. C'est justement pour ça qu'elles se révèlent fantastiques. Elles ont le pouvoir de nous faire passer du littéral au symbolique, du sérieux à l'humour, des mots à l'image. Ouvrir le champ des possibles, n'est-ce pas justement l'objectif d'un bon coaching?

WWW.ARLETTEBAYERS.COM.

## L'ÉPREUVE DU TEST

Arlette Bayers a été mise au défi de l'impro face à un problème précis: «Je suis une éternelle angoissée. Même en pleine phase de réorientation professionnelle et de reconstruction amoureuse, je vis dans la peur de lendemains moins cléments. J'ai peur de ne pas être aimée, de ne pas être à ma place dans mon travail de journaliste, que mes amis me tournent le dos. Cette peur est souvent liée à

un syndrome de l'imposteur qui ne me quitte presque jamais. Face à de nouveaux défis professionnels (un léger changement d'orientation de ma carrière) et une envie pressante de quitter la ville pour m'installer à la campagne (une première pour moi!), j'ai envie de trouver enfin une forme d'apaisement.»

#### UNE VESTE TROP LOURDE À PORTER

Puisque je suis essentiellement journaliste mode, Arlette Bayers m'invite à comparer mon angoisse à un type de vêtement. Une image s'impose d'emblée: celle d'une grosse veste, lourde à porter, dont je ne me défais jamais vraiment. C'est d'autant plus parlant qu'il m'arrive très fréquemment de ne pas enlever mon manteau à l'intérieur, je le garde souvent quand je suis à la rédaction et même chez moi. La coach me demande alors de décrire la sensation que ce vêtement me procure. Facile: je lui parle immédiatement de mon besoin de protection. Comme lorsque j'étais petite et que je me cachais sous les couvertures pour me protéger de mes peurs d'enfant. Arlette Bayers me fait remarquer que mes angoisses ne semblent toutefois pas me freiner dans mes prises de décision. Elle dégage alors sa deuxième image forte de la séance: la métaphore de la balance. Sa question est implacable: dans la balance de ma vie, pourquoi est-ce que je fais toujours en sorte de banaliser mes succès? Pourquoi mes décisions positives et productives ne semblent jamais faire le poids face à mes soucis, aux contrariétés et aux angoisses? Pour m'aider à rééquilibrer cette balance, la coach me propose d'observer mes nouveaux projets comme je le ferais avec la fondation d'une maison. À première vue, le démarrage de mes projets n'est guère plus beau que de vulgaires fondations. C'est pourtant l'unique moyen de construire un projet durable et solide.

#### UNE NOUVELLE RESPIRATION

La coach souhaite aussi évoquer ce syndrome d'imposture qui semble tellement ancré en moi. Je lui explique que je n'accorde aucun crédit aux compliments qu'on me fait. Arlette Bayers demande si je n'ai pas été valorisée pendant mon enfance. La réponse est: «Si, bien au contraire.» Ma mère m'a toujours beaucoup complimentée, mais je ne l'ai jamais entendue se valoriser elle-même. Arlette a une nouvelle métaphore à appliquer sur ce décalage: celle du compliment que l'on pourrait recevoir d'une personne nulle en cuisine au sujet d'un plat qu'on vient de préparer. Quel crédit peut-on donner à des applaudissements émanant d'une personne qui manque, elle aussi, d'estime d'elle-même? S'il est urgent que j'arrête de minimiser le positif dans ma vie, il est aussi capital que je comprenne comment me libérer de ce fameux syndrome de l'imposture. D'abord en prenant conscience de ce qui compte vraiment pour moi. Arlette me tend la perche. Ne serait-ce pas une envie d'être plus proche de mes vraies aspirations de femme et de journaliste? En d'autres termes, d'être plus authentique? En me rapprochant de la nature par le biais de mon déménagement à la campagne et en me donnant l'occasion d'écrire plus régulièrement des articles qui me permettent de faire des rencontres inoubliables, je vais m'offrir une nouvelle respiration et me calquer sur mon besoin de davantage d'authenticité. Tout à coup, cette idée d'enlever mon manteau dépasse le stade de la métaphore pour s'imposer à moi comme un nouveau défi et surtout comme un moyen de garder intact l'impact de cette séance. Si, à l'avenir, je fais en sorte d'enlever mon anorak dès que j'arrive chez moi ou à la redac, je vais forcément me reconnecter à ma quête d'harmonie, à mon besoin de respirer, de prendre du recul, de retrouver cette authenticité kidnappée par un quotidien trop encombré. Et si je touchais là une piste vers un mieux-être?

## 3 PROBLÈMES X 3 MÉTAPHORES

PAR MARINA BLANCHART, THÉRAPEUTE

### 1. À LA MAISON, C'EST MOI QUI FAIS TOUT.

**La métaphore.** Dans une ferme des Ardennes belges où tout le monde s'active de l'aube au coucher, un jeune homme confortablement installé dans le jardin en été ou près du feu en hiver m'a confié son secret de grand paresseux: «Moins j'en fais, plus les autres s'excitent à faire tout le travail. Quand on me demande de m'y mettre, je dis oui, oui, et surtout je ne fais rien... Parfois, mon père s'énerve un peu ou ma mère se décourage. Je prends alors un air contrit, mais je ne bouge pas.»

**Décryptage.** Si on veut que quelqu'un se mette à nous aider, il est capital de se demander ce qu'il y gagnerait. Si la réponse est rien, soit on continue à tout faire soi-même, soit on arrête, de manière à réveiller les consciences.

### 2. JE N'OSE PAS PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC.

**La métaphore.** Un petit garçon craignait de rouler sur son nouveau vélo à deux roues. Il préférait garder les stabilisateurs de peur de tomber et d'être ridicule. À 40 ans, ce sont les stabilisateurs qui le rendent ridicule.

**Décryptage.** Éviter un défi de peur d'échouer ou d'être jugé nous met dans l'incapacité de le réaliser. Sans exercice, sans échec, pas d'apprentissage. Si on ne prend pas le risque de l'erreur, on exclut toute possibilité de réussite.

### 3. JE SUIS EN COLÈRE CONTRE MA MÈRE, MAIS JE NE LE LUI DIS PAS CAR JE CROIS NÉCESSAIRE DE LA PROTÉGER.

**La métaphore.** Un restaurateur avait accepté de faire crédit à un jeune couple qui estimait que payer l'addition en fin de repas cassait le côté romantique de la soirée. Quand il leur demanda finalement de régler la note, le couple se fâcha et ne paya rien du tout. **Décryptage.** Dans un souci de protéger l'autre, nous pouvons laisser s'abîmer une relation et la polluer par manque de prise de position. Au final, la relation s'en trouve détériorée alors que l'objectif était de protéger l'autre.

WWW.CAP-THERAPIEBREVE.BE.

#### À LIRE

*Le Bouquet des expressions imagées*, de Claude Duneton et Sylvie Claval, vient de ressortir dans une version corrigée et mise à jour. Un condensé de 400 ans de sagesse populaire au travers de 30 000 expressions, pour nous inspirer et prendre du recul au quotidien.

