

Histoires et

métaphores

Confusion et métaphores

Marie-Clotilde WURZ-DE BAETS

Jouer de la confusion pour parvenir à des idées claires. C'est tout le paradoxe de la technique des histoires en escalier, appliquée ici sur la patiente Emma*.

L'hypnose s'est diffusée dans mon travail de psychologue clinicienne, comme dans ma vie, au fil des années apprentissages. Les techniques sont venues construire et étoffer mes approches thérapeutiques et ma pratique. Je dis souvent que j'ai appris à « danser » au rythme de mon patient. C'est l'histoire d'Emma que je viens vous faire partager aujourd'hui. C'est une jeune femme à l'intelligence brillante. Elle était coincée entre un passé douloureux et un présent qui rentrait en résonance. Cette situation la laissait dans une grande confusion et dans l'angoisse. Trouver sa place. Faire des choix dans le bon dosage et l'équilibre : c'est ce qui fut l'enjeu principal de ce temps de thérapie.

EMMA À L'ENFANCE DOULOUREUSE

Emma a 22 ans. Je l'ai vue la première fois à mon cabinet pour une suspicion de trouble de l'humeur. Elle parle de possible dépression hivernale. C'est une jeune fille qui suit des études universitaires. Les entretiens cliniques révèlent une enfance chargée d'une histoire familiale douloureuse. On retrouve des traces de troubles post-traumatiques : réminiscences des scènes de graves disputes entre les parents, gestes violents. Elle a de profonds sentiments d'insécurité et manque cruellement de confiance en elle. Malgré cela, Emma est parvenue à protéger ses petites sœurs jumelles de deux ans ses cadettes. Elle est d'une intelligence rare, avec de grandes capacités d'élaboration et une sensibilité aiguisée. Pour elle, cette sensibilité est handicapante car elle n'arrive pas à la comprendre ni à la maîtriser. Je pense qu'elle est haut potentiel, bien que jamais diagnostiquée.

Après quelques séances sa thymie s'améliore. Je mixe les entretiens psychologiques de face à face, et les séances d'hypnose. Nous travaillons sur les « MES MAY » (mouvement alternatif des yeux) (1) et le Photoshop mental. Les troubles post-traumatiques s'estompent puis dis-

CHOISIR POUR TROUVER SA PLACE

paraissent. Nous décidons d'espacer les rendez-vous puis de les suspendre.

Deux ans plus tard, Emma revient au cabinet après une rupture amoureuse. Elle s'était mise en couple avec un homme souffrant de troubles psychologiques importants et invalidants pour leur vie au quotidien (agoraphobie, phobies multiples, crises de panique...). La cohabitation s'était d'abord bien passée. Emma a le syndrome du sauveur et son compagnon avait besoin d'être sauvé. Cependant, au bout de deux ans de sacrifices et d'enfermement dans la pathologie, Emma s'épuise et n'en peut plus. Elle craque et le quitte en ayant un profond sentiment d'échec. Elle s'accuse d'être « *la salope de l'histoire* ». Elle est déchirée par cette rupture, perdue entre sentiments et raisons. C'est son premier grand chagrin d'amour. Remontent alors des réminiscences de fantômes du passé où tout s'emmêle. Tout est de sa faute. Elle aurait dû arriver à sauver son couple. Elle aurait dû tenir plus. Elle l'a abandonné lâchement à son sort... Ces pensées en boucle la conduisent à de terribles crises d'angoisse qu'elle ne parvient pas à dominer. Le 25 décembre, elle est amenée par sa mère aux urgences.

MARIE-CLOTILDE WURZ-DE BAETS

Psychologue clinicienne, pratique l'hypnose depuis 2011. Elle est encore aujourd'hui sur un versant d'étude et de recherche. Travaille en cabinet libéral et fait des interventions de formations et des cours pour des institutions. Au fur et à mesure des années, l'hypnose a changé sa pratique professionnelle.

mcwurz-psychologue@monaco.mc
www.wurz-psychologue.com



Histoires et métaphores

En entretien clinique, je reprends avec elle les raisons qui l'ont amenée à mettre fin à cette situation amoureuse toxique et pathologique. Sans le savoir, elle rejoue une partition de son passé, sans pouvoir trouver d'issues. Mais Emma ne m'entend pas. Sa réflexion tourne en rond. Elle est perdue dans des sentiments ambigus et contradictoires. Comme elle est très intelligente,

Emma est en état confusionnel affectif, c'est là, dans la confusion, que je dois aller la chercher...

elle trouve tous les arguments possibles et imaginables pour relancer ces ruminations. Mes suggestions directes ne fonctionnent pas, ou tout au plus ne tiennent pas longtemps. En prenant du recul, je me souviens de mes cours où on me disait que même Albert Einstein avait eu besoin un jour d'un plombier. Je décide donc d'enfiler mon bleu de travail et d'aborder les choses différemment. Je repère que Emma est en état confusionnel affectif, c'est là, dans la confusion, que je dois aller la chercher : en faisant « buguer » sa raison. J'utilise alors la technique de l'histoire dans l'histoire,

ou histoires en escalier (2). En m'inspirant du texte de « La mouette à tête rouge » du Docteur Dominique Megglé.

BABILLAGE, COQ À L'ÂNE ET HISTOIRES EN ESCALIER

Le jour de son entretien, avant qu'Emma n'ait pu s'installer, je commence à babiller l'air de rien. Mon débit de parole est rapide et enjoué. Je ne lui laisse pas le temps de réfléchir à ce que je lui suggère, en saturant mes propos d'informations. Mon discours passe volontairement du coq à l'âne dans une impression de flou qui n'est que feinte.

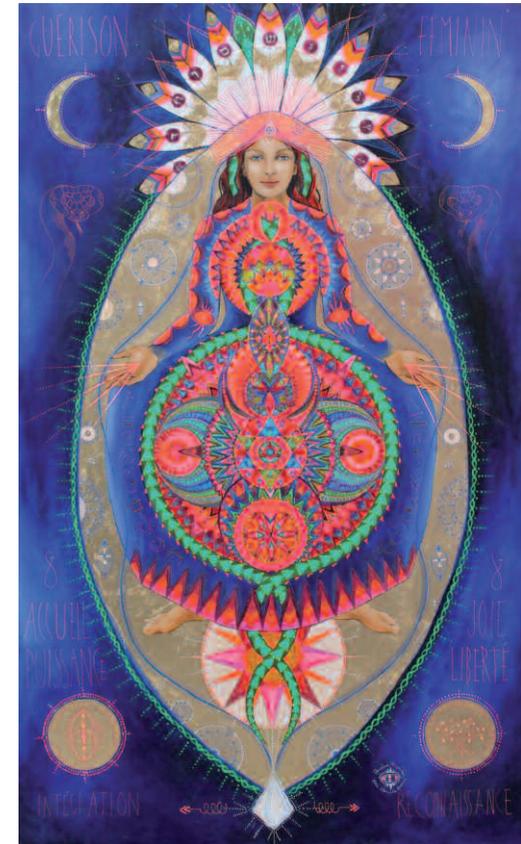
- **Thérapeute :** « Tu sais Emma, j'ai trouvé un jour près de chez moi, posée sur une poubelle, une belle maquette de bateau en bois. Ce bateau était comme sorti d'un naufrage, avec des voiles aux cordages emmêlés et cassés. Il était beau et prometteur, quoique très poussiéreux. Quand je l'ai pris dans mes mains, j'ai constaté qu'un des mâts avait été brisé. Il y avait des bruits dans la coque... comme des objets cachés. Je voulais l'emporter chez moi et voir ce que je pouvais en faire pour le réparer. J'adore les objets en bois. Mais je me suis souvenue d'une histoire que mon frère m'avait racontée. Il avait eu des locataires qui avaient récupéré un meuble sur Leboncoin. Imprudemment, ils l'avaient placé directement dans leur appartement. Après quelques semaines, tout l'étage était infesté de punaises de lit. Une désinfection complète et coûteuse avait été nécessaire. Une horreur ! Forte

de cette expérience, je place le bateau dans une courette à l'extérieur de chez moi. Je vais prendre conseil auprès d'un spécialiste antiquaire. Je rapporte divers produits insecticides, bien décidée à me débarrasser des hypothétiques vers de bois, punaises ou autres parasites qui pourraient sournoisement infester mon intérieur. Je me dis que parfois certains objets demandent un soin et de l'attention particulière. »

« C'est le cas de "Requin", l'immense vélo elliptique qui obstrue mon salon. C'est comme ça que j'ai fini par le baptiser. Achat Internet démesuré dont je n'avais pas prévu l'immense envergure. Mais il remplit

Trouver sa place ou trouver la bonne place... ce n'est pas toujours une chose facile

bien sa fonction : la marche accessible et intensive chez moi en fin de journée. Sauf que un jour, en faisant de l'exercice, mon vélo elliptique s'est mis à faire un vrombissement épouvantable. J'ai entendu un gros bruit : une courroie venait de se détacher ! Impossible de remonter sur l'appareil qui restait bancal et instable. J'ai ramassé la



Yoni New. © Caroline Manière

courroie et j'ai essayé pendant longtemps de retrouver sa place... mais en vain. Peut-être parce que la pièce n'était pas assez éclairée ? Peut-être parce que je n'avais pas les bonnes lunettes ? Peut-être, simplement, parce que je n'avais pas les compétences pour le faire ? La constatation restait la même : mon vélo elliptique avait une courroie en moins, et il dysfonctionnait au

Histoires et

point d'être devenu dangereux pour moi. Désespérée, très déçue de mon incapacité à le réparer, j'ai fini par jeter l'éponge. J'ai posé la pièce sur une étagère attendant de savoir comment je pourrais faire pour qu'elle retrouve sa place. Trouver sa place ou trouver la bonne place... ce n'est pas toujours une chose facile. »

« C'est la question que me posait Gustavo à propos d'un nouveau chat qu'on lui avait proposé à l'adoption. Sur la photo, Mystigris est un beau chat siamois aux yeux tristes. Il est très amoché, avec des séquelles de maltraitance et de santé qu'il gardera à vie. Gustavo a déjà chez lui deux autres chats adoptés aux parcours chaotiques. La cohabitation a été longue et laborieuse. Gustavo hésite et se questionne sur la bonne décision à prendre. Il est très partagé. Je reprends avec lui les éléments de réflexion qu'il m'a partagés. Bien sûr il est touché par l'histoire du sauvetage de Mystigris, mais pour Gustavo, il est important de garder l'harmonie dans sa maison. Sa femme refuse de s'engager avec un troisième chat à la santé fragile. Aujourd'hui les deux chats en place s'entendent parfaitement bien. »

LA PAIX... UNE QUESTION DE DOSAGE ET D'ÉQUILIBRE

- **Th. :** « L'introduction d'un troisième larron viendrait sûrement briser cet ajustement. Pour Gustavo la paix de nos existences

consiste souvent en une question de dosage et d'équilibre. Cela peut amener à faire des choix de renoncement. Moi, j'avais renoncé à trouver seule la place de la courroie. Elle est restée sur l'étagère, jusqu'à l'arrivée d'un ami spécialiste du matériel et accessoires sportifs. Dès que je lui ai parlé de mon problème, en deux minutes, en prenant du recul, il a su où placer la pièce qui s'était détachée. Avec

« *Ce bateau n'était pas le mien. Je n'avais pas à le prendre avec ses blessures et ces voilures déchirées* »

des outils appropriés, il a pris son temps et a remis le tout à sa place... Je pouvais à nouveau utiliser mon vélo elliptique en me sentant en sécurité. "Requin" n'était plus dangereux pour moi. »

« Et ça me fait penser à la place de mon naufrageur de bateau... J'ai pris le temps de traiter le bois avec beaucoup de soin mais je l'ai laissé dans la courette extérieure sans vraiment comprendre pourquoi je ne le rentrais pas chez moi. La nuit

HYPNOSE & THÉRAPIES BRÈVES

REVUE INTERNATIONALE DE LANGUE FRANÇAISE



+ Les replays de nos colloques en visio :
Hypnose & suggestion
Les métaphores
Peurs, paniques et phobies
Les tâches thérapeutiques
Les troubles du comportement alimentaire

www.ressourcesmentales.com
 metawalk@wanadoo.fr - Tel. : 01 60 96 47 78

suivante, je me suis réveillée en sursaut avec une évidence à l'esprit : la certitude de ne pas vouloir de ce bateau fantôme dans ma maison. C'est souvent pendant la nuit que mon inconscient me parle. Lorsque le conscient lui a laissé plus de place. Mon inconscient m'avait fait voir le bateau naufragé "de l'intérieur" et j'ai soudain compris pourquoi je ne le vou-

« Pour faire ce travail, à l'intérieur, dans ma vie personnelle, j'ai besoin de calme et d'équilibre »

lais pas chez moi. A l'intérieur, il y a une histoire inscrite à tout jamais. Elle est poussiéreuse et chaotique. Cette histoire ne m'appartenait pas. Cette histoire je ne la connaissais pas. Ce bateau n'était pas le mien. Ce bateau je n'avais pas à le sauver. Je n'avais pas à le prendre avec ses blessures et ces voilures déchirées. »

« Tu vois Emma, même moi qui suis soignante, je dois rester attentive et préserver mon harmonie, et l'harmonie de celles et de ceux que j'accueille déjà dans mon foyer. Je passe mon temps professionnel à aider les autres à travers leurs tem-

pêtes et à réparer leur voilure. Pour faire ce travail, à l'intérieur, dans ma vie personnelle, j'ai besoin de calme et d'équilibre. C'est aussi pour ça que j'ai choisi des Maine coon, gros chats stables au caractère placide et affectueux. »

J'arrête mon discours et le silence s'installe. Emma reste pensive, sans prononcer un mot. Je la laisse confuse et j'embraye sur autre chose, sans autre explication.

Quelques semaines plus tard, Emma revient au cabinet. Elle est souriante et en entrant change de chaise en s'asseyant dans la pièce. C'est un détail qui a toute sa signification, car j'ai pu remarquer qu'il était en général signe de changement chez le patient. Emma m'explique qu'elle ne sait pas pourquoi, ni comment, mais qu'elle a pris de la distance avec la situation. Peu à peu les choses ont changé.

- **Emma** : « C'est comme si ça s'était éclairé d'un coup ! Mon ex a une problématique que je ne peux pas résoudre. J'ai bien essayé, vraiment, pendant deux ans, mais ce n'est pas de mon ressort. Vous voyez : je vais mieux. J'ai réalisé que c'est de moi que je devais prendre soin. Emma me regarde intensément en se pointant du doigt : On peut travailler sur ça ? »

* Le prénom a été modifié.

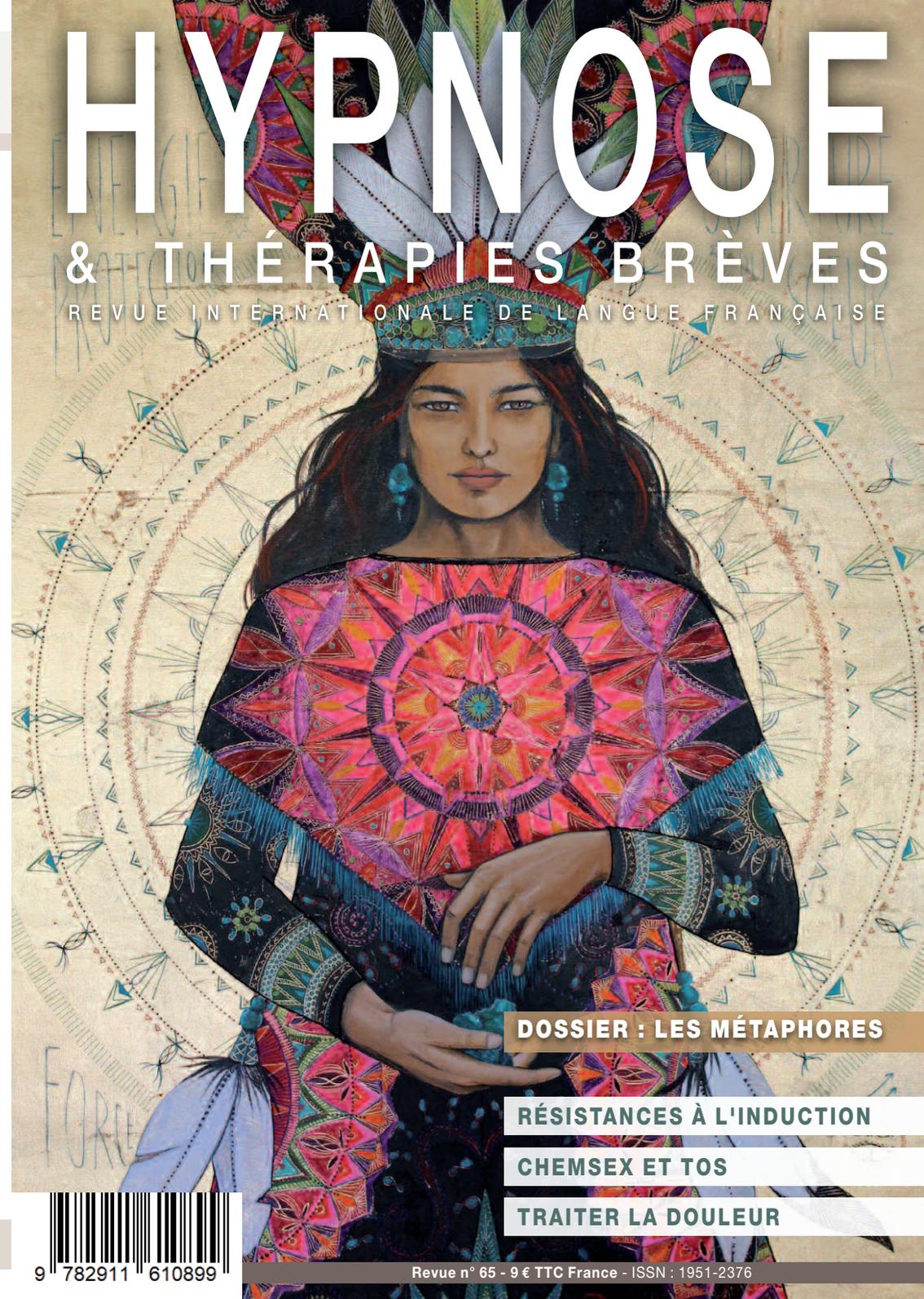
Notes

1. Megglé D., *Le traumatisme mental : signes, diagnostic, traitement*, Bruxelles, Satas, 2021.
2. Wurz-de Baets M.-C., *Remise en mouvement*, « Hypnose & Thérapies brèves », n° 61, 2021, pp. 12-20.

HYPNOSE

& THÉRAPIES BRÈVES

REVUE INTERNATIONALE DE LANGUE FRANÇAISE



DOSSIER : LES MÉTAPHORES

RÉSISTANCES À L'INDUCTION

CHEMSEX ET TOS

TRAITER LA DOULEUR



9 782911 610899