

LE MAGAZINE ACT

Les échos de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement



Jeu Concours Métaphores - Les réponses

Ce numéro du Magazine ACT est l'occasion de répondre aux propositions de métaphores qui nous ont été envoyées dans le cadre de notre jeu-concours... Nous avons reçu plusieurs métaphores pour aider ce patient souffrant de perdre le contact avec son fils en raison de la mésentente avec sa belle-fille (voir Magazine ACT n°11).

En créant une métaphore, il est crucial **FOCUS** de ne pas perdre de vue les objectifs de modification du comportement que l'on souhaite atteindre. Dans le cas de ce patient, comme pour beaucoup d'autres, la souffrance provient du décalage entre ses valeurs et les actions qu'il met en œuvre. Nous pourrions dire que ce patient rencontre un « conflit de valeurs » entre, d'un côté, les principes de vie qu'il a voulu enseigner à son fils (d'où le rejet pour avoir épousé quelqu'un qui ne correspond pas à ces principes) et de l'autre, le désir d'être un père proche de son fils. Eviter sa belle-fille le contraint ainsi à abandonner une valeur importante pour lui : être proche de son fils.

L'une des propositions que nous avons reçues s'appuyait sur l'expérience en jardinage de ce patient : « *Lorsque votre fils était plus jeune et qu'il se régalaient des légumes que vous faisiez pousser dans votre jardin, sauf la carotte dont vous détestiez le goût, l'auriez-vous rejeté s'il avait aimé manger les carottes de la cantine ?* ». Ici, on peut dire que l'objectif est de transformer la fonction des choix différents exprimés par le fils du patient. Dans la situation actuelle, le patient ne supporte pas que son fils ait épousé quelqu'un dont les valeurs sont si éloignées de celles qu'il a souhaité transmettre à son fils. Cette métaphore aurait donc pour objectif de faire saisir au patient que les différences exprimées par son fils ne représentent qu'une partie de sa personnalité et que rejeter son fils entièrement le coupe de ce qu'il apprécie aussi chez lui. La métaphore nous semble intéressante, mais elle ne cible pas directement une modification du comportement du patient.

Dans une autre métaphore, l'un de nos lecteurs a proposé d'utiliser comme véhicule un autre des loisirs du patient : la pêche. « *Imaginez un poisson de rivière qui s'est toujours*

Rédacteurs:

Jean-Louis MONESTES

Psychologue, membre de l'équipe CNRS 8160, auteur de plusieurs ouvrages en psychologie cognitive et comportementale

Matthieu VILLATTE

Psychologue, attaché à l'enseignement et à la recherche, Président de l'Association Picarde de Pratiques Cognitives et comportementales

nourri de mouches. Un jour, une grosse mouche irrésistiblement appétissante, bien plus belle encore que toutes celles qu'il a vues et mangées jusqu'ici, passe au dessus de la rivière. Le poisson parvient à l'attraper mais reste accroché à l'hameçon dissimulé par le pêcheur. Le poisson a agi en accord avec son éducation (attraper des mouches) mais cela l'a pourtant conduit au pire. Peut-être va-t-il se rendre compte du subterfuge... ». Ici, la métaphore

visait d'avantage à montrer au patient que son fils pourrait se rendre compte de ses erreurs. Par ailleurs, elle n'utilise pas un réseau relationnel du patient (il n'a pas appris à son fils à choisir les « plus grosses mouches ») Nous dirions que cette métaphore a peu de chances d'entraîner une modification du comportement de notre patient. Au contraire, cela risque de le conforter dans l'idée que son fils fait de mauvais choix (ce qui est peut-être le cas, mais la question n'est pas là ; le problème est avant tout que le comportement actuel de notre patient entre en conflit avec ses valeurs -être proche de son fils-). Cette métaphore risque de le pousser à attendre que son fils se sépare de son épouse. Or, c'est précisément ce qui le fait souffrir actuellement.

Voici la métaphore que nous proposons : « *Si je fabrique mes mouches en fonction des insectes présents près de la rivière et de ce que mangent les truites que je veux attraper, si je me lève tôt et que j'arrive au lever du jour, exactement au moment où les truites se nourrissent ; que je me positionne correctement dans le sens du courant, que j'attends 20 minutes afin que les vibrations que je produis deviennent imperceptibles, bref, si je mets toutes les chances de mon côté pour faire une bonne pêche, est-ce que je suis certain d'attraper un poisson ? Et si je rentre bredouille, est-ce que pour autant cela veut dire que je ne suis pas allé pêcher ? Est-ce que je dois définitivement arrêter la pêche ?* »

Ici, les transformations de fonctions souhaitées sont que le patient se sente moins responsable de ce qui arrive et qu'il continue à rencontrer son fils. Deux réseaux relationnels sont présents chez ce monsieur : il a fait tout ce qu'il pouvait pour réussir l'éducation de son fils mais cela ne s'oriente pas comme il le souhaite. Par ailleurs, il aime passer du temps avec son fils, mais les disputes avec sa belle fille lui gâchent ces moments. Si la pêche à la mouche constitue un véhicule avec lequel il est suffisamment familier, la métaphore va permettre de créer 2 relations d'équivalence entre 2 paires de réseaux relationnels (bien préparer sa pêche et rentrer bredouille/être attentif à l'éducation de son fils mais ne pas être responsable de tout – rentrer bredouille mais continuer à pêcher/ne pas cautionner les choix de son fils mais continuer à le rencontrer). La fonction de toute métaphore -une remise en contact avec les conséquences réelles des comportements- est ici pleinement atteinte. Lorsqu'une activité ne se passe pas exactement comme prévu (i.e. lorsque notre patient rentre bredouille) et qu'il recommence malgré tout, est-ce qu'elle peut rester plaisante ?

Evidemment, beaucoup d'autres métaphores pourraient avoir la même efficacité pourvu qu'elles aient la fonction recherchée (voir Hors-série n°2).

Merci à tous les lecteurs qui se sont prêtés à l'exercice!

