

3 Jui 2019 Jean-luc Monsempes

coaching-sante.net/ressources/articles/pnl-et-sante/l-esprit-la-metaphore-et-la-sante.html

Original English version: **Mind, Metaphor and Health**

cleanlanguage.com/mind-metaphor-and-health/

TRADUCTION en français : Caroline Carrat

L'esprit, la métaphore et la santé par Penny Tompkins et James Lawley

Cet article explique pourquoi la métaphore est une façon naturelle de décrire la maladie et la santé, l'importance de reconnaître les métaphores des patients/clients, et comment le fait de travailler à l'intérieur de ces métaphores peut activer le processus de guérison personnel d'un individu.

La métaphore et le symbole sont utilisés dans les processus de guérison depuis des milliers d'années. De nos jours, des médecins formés de manière classique ont utilisé des métaphores et de l'imagerie avec des patients atteints de cancer ou autres maladies (1-3) Un nouveau processus, la Modélisation Symbolique – qui fait l'objet d'une explication complète dans notre livre, *Des Métaphores dans la tête : Transformation par la Modélisation Symbolique* et le « Clean Language » (4) (NdeT : litt. langage « propre ») -- s'inscrit dans cette tradition.

Les métaphores définissent la réalité

On a longtemps considéré les métaphores comme “simplement figuratives” estimant qu'elles étaient une façon inadéquate de décrire l'expérience. Aujourd'hui, beaucoup de scientifiques cognitivistes, de linguistes et de philosophes reconnaissent que « *Dans tous les aspects de la vie, ... nous définissons la réalité en termes de métaphores, et puis nous agissons en fonction de celles-ci. Nous déduisons, fixons des objectifs, nous prenons des engagements, et nous exécutons des plans. Et nous le faisons sur la base d'une structuration consciente ou inconsciente de notre expérience à partir de métaphores.* » (5) Et comme beaucoup de professionnels de santé l'ont découvert, les métaphores peuvent jouer un rôle vital dans le processus de guérison.

Une montagne aride au sommet enneigé

Un dermatologue qui utilise la Modélisation Symbolique, le Dr. Justina Cladatus, rapporte : « Un de mes patients avait des problèmes d'alopecia areata (plaques chauves). Sa métaphore initiale pour son symptôme était une montagne aride au sommet blanc enneigé. Au fur et à mesure que le processus se déroulait, il s'est retrouvé attaché à un mur par des cordes brun sombre dans une pièce sombre en ciment gris, dans laquelle il n'y avait rien qu'une petite fenêtre avec des barreaux. Sa métaphore a évolué jusqu'à ce qu'il soit debout à côté d'un puits blanc situé dans une belle vallée pleine de fleurs jaunes et de végétation verdoyante. Le puits était une source d'eau rafraîchissante. Entre-temps la neige a fondu et la montagne est devenue une petite colline sur laquelle poussaient des arbres. Et ses cheveux ont commencé à repousser ».

Des « Lapinous » et des carottes cancer

On a diagnostiqué un cancer des sinus à Peter Hettel. Après l'opération chirurgicale, son cancer a récidivé, et il a donc commencé à travailler avec de l'imagerie et des symboles. Peter a découvert que ses globules blancs (immunitaires) étaient comme des « Lapinous » qui se régalaient dans des champs de carottes-cancer orange, ce qui augmentait leur énergie et leur appétit sexuel, ce qui les

conduisait à s'accoupler et à produire encore *plus* de « Lapinous » qui avaient *encore* plus d'appétit. » Un matin il s'est rendu compte, à sa surprise, qu'il n'arrivait pas à trouver assez de carottes pour tous ses lapins ! Quelques semaines plus tard il cracha littéralement sa tumeur. Son médecin en a dit : « C'est comme si son corps avait rejeté un corps étranger, comme un rejet de greffe, simplement expulsé du corps. Je ne peux pas l'expliquer. » (6)

Les métaphores dans les consultations de Santé

Une étude récente des expressions métaphoriques utilisées par les médecins et les patients conclut que « Si les métaphores sont vraiment une incarnation de l'expérience, plutôt que -ou en même temps que- des analogies superficielles utilisées par souci de clarification, la compréhension des métaphores est aussi importante pour les médecins que la compréhension des croyances du patient sur la santé. » (7) Aussi vrai que ce soit, après avoir enregistré 373 consultations de 39 généralistes, l'étude a montré, alors qu'« il n'y avait pas de différences significatives entre les médecins et leur utilisation de métaphores particulières... il y avait quelques distinctions claires entre les métaphores des médecins et celles des patients. » Les médecins tendaient à utiliser des métaphores qui présupposent que *le corps est une machine* (le système urinaire est « l'adduction d'eau (station hydraulique) », les corps peuvent être réparés, les ligaments souffrent ("d'usure et de déchirure"); *la maladie est une énigme* (les symptômes sont des « indices » de « problèmes » qui doivent être « résolus ») ; et *le médecin est un contrôleur* (ils « administrent » des médicaments pour « gérer » les symptômes et « contrôler » la maladie).

Les métaphores des patients, par ailleurs, étaient plus vivantes, expressives et spécifiques (C'est « comme si Satan était entré en elle », « Je suis comme une poupée de chiffon », C'est « comme un supplice chinois, c'est de plus en plus étroit », c'est « comme si mon corps avait été bourré de coups »). Même si les médecins et les patients utilisaient les mêmes mots (comme « tension », « relaxation », « nerfs ») les médecins avaient tendance à les utiliser littéralement alors que les patients les utilisaient métaphoriquement. Les patients utilisaient des métaphores comme « sourde », « comme un coup de couteau » ou « aiguë » pour décrire des maux et des douleurs, mais ces mots n'ont *jamais* été utilisés par les médecins qui prenaient part à cette étude.

A part les quelques métaphores utilisées autant par les médecins que les patients – *la maladie est une attaque* (« attaque » cardiaque, asthme -NdT : *en français, on utilise plutôt le mot « crise », « attaques »* de panique, « combattre » l'infection, médicaments « anti-douleur » -NdT : *en anglais, littéralement « tueurs de douleur »*, et *la maladie est du feu* (douleur « brûlante », état « inflammatoire », une « flambée » des symptômes) – nous pouvons conclure que les médecins et leurs patients parlent des langages différents. Pas étonnant qu'autant de patients ne se sentent pas entendus, et qu'il y ait des erreurs de communication. Le rapport d'un Institut de Médecine sur les erreurs médicales estime qu'aux Etats-Unis « entre 44.000 et 98.000 patients hospitalisés meurent chaque année d'erreurs médicales qui pourraient être évitées... qu'il y a plus de morts annuellement pour cause d'erreur, que de cancer du sein ou d'accidents de la circulation ; plus de la moitié de ces erreurs peuvent être évitées... Des erreurs résultent de prescriptions erronées, de lacunes dans la communication et de personnel distraits ». (8) Si les personnels de santé étaient formés à reconnaître les métaphores des patients, à les accepter en tant que description exacte de la maladie, et avaient conscience de leur propre utilisation des métaphores, alors ces « lacunes de communication » pourraient être considérablement réduites. Comme Margaret Lock le dit dans *Uncommon Wisdom* « Dans le processus de guérison, la part la plus importante de la communication se fait au niveau métaphorique. Il faut donc que vous partagiez des métaphores ». (9)

Description des symptômes

L'étude du *British Journal of General Practice* montre à quel point les patients utilisent souvent spontanément la métaphore pour décrire leurs symptômes (965 métaphores différentes ont été identifiées). Parfois, cependant, ils ont besoin qu'on les invite à utiliser ce type de langage. Alors que nous animions un séminaire sur le « Langage de bonne santé » pour un groupe d'infirmières spécialisées dans la sclérose en plaques, elles nous ont dit que leurs patients avaient souvent du mal à décrire la nature étrange de leurs symptômes. Nous leur avons suggéré de leur demander, « Et quand c'est difficile de décrire vos symptômes, ces symptômes sont comme quoi ? ». Cette question tient compte de la difficulté du patient, et puis l'invite à utiliser la métaphore pour décrire les caractéristiques et spécificités de l'expérience subjective qu'ils ont de leur maladie.

Lorsque les infirmières ont posé cette question, elles ont eu des réponses du type “C'est comme des fourmis qui courent partout sur mon corps” et “C'est comme du fil à couper le fromage qui entoure mes jambes”. Les questions suivantes, comme « Et est-ce qu'il y a quelque chose d'autre à propos de ce [métaphore du patient] ? » ou « Et quel genre de [métaphore du patient] est ce ? » encouragent les patients à décrire leurs sensations étranges de façon plus détaillée. Les infirmières ont été surprises que les patients soient à ce point soulagés de sentir qu'ils pouvaient exprimer leurs symptômes de cette façon-là. Quelques patients ont dit que c'était la première fois qu'ils avaient le sentiment que quelqu'un comprenait réellement ce que c'était de subir leur maladie.

La Modélisation Symbolique

En plus d'utiliser des métaphores pour décrire leurs symptômes, les clients peuvent bénéficier d'un développement de leurs métaphores de maladie en métaphores de santé. Hejmadi et Lyall soutiennent que l'utilisation des métaphores *autogènes* (générées par la personne) pouvait être particulièrement utile en cas de « maladie fonctionnelle ou liée au stress, celles dans lesquelles aucun micro-organisme spécifique n'a été identifié comme source du collapsus physiologique. Ce type de dysfonctionnement comprend des problèmes de santé majeurs comme les maladies cardiovasculaires, quelques formes de cancer, et les maladies dites auto-immunes, ainsi que d'autres moins tragiques comme l'ulcère à l'estomac, beaucoup d'états allergiques, syndrome myo-facial, migraine, et syndrome prémenstruel. On estime que 50 à 80 pour cent de toutes les maladies physiques qui nécessitent une attention médicale sont liées au stress, ou de nature fonctionnelle. (10)

Lorsque nous développons les métaphores de guérison générées par le patient, nous trouvons particulièrement important d'utiliser le « clean language ». Cela veut dire que nous ne « contaminons » pas l'expérience du client avec nos préférences personnelles pour certains types de métaphores et de figures de style. La Modélisation Symbolique est expressément conçue pour fonctionner de cette façon.(11) La Modélisation Symbolique se distingue sur trois points des autres processus qui utilisent la métaphore et la visualisation. Premièrement elle s'appuie sur le client, et *uniquement* le client pour identifier et faire évoluer sa propre métaphore de maladie et de santé. Deuxièmement, il y a une façon particulière de poser les questions à ses métaphores. C'est le *Clean Language* dont David Grove est à l'origine. (12) Et troisièmement, alors que les métaphores sont communément exprimées comme des images, la Modélisation Symbolique utilise aussi les sensations, gestes, sons, dessins, objets matériels, etc.

Par la Modélisation Symbolique, le conflit, déséquilibre ou la maladie inhérent à la métaphore du client trouve sa résolution de manière inattendue et organique. Lorsque ça arrive, l'individu éprouve habituellement un changement correspondant au niveau de ses symptômes ; parfois immédiatement, et parfois au cours des jours ou semaines qui suivent. En voici un exemple.

Etude de Cas : D'une Croix à un Saule Pleureur

Ce compte-rendu a été écrit par une participante à un séminaire qui a utilisé une combinaison de Modélisation Symbolique et de « méthode Pilates » (NdT technique de décontraction musculaire) pour travailler sur les symptômes physiques des participants. (13) J'avais une douleur en haut du dos, qui avait commencé un an avant que je finisse d'écrire mon livre. Je voulais finir le livre. J'ai utilisé ma volonté pour continuer à travailler, bien que mon dos soit en train d'empirer.

La première question "Clean Language" qu'on m'a posée était : « Et qu'est-ce que vous aimeriez qu'il se passe ? ». J'ai répondu que je voulais être délivrée de cette fichue douleur pour être à nouveau à l'aise en portant un sac en bandoulière. On m'a posé des questions qui m'ont aidé à clarifier mes symptômes, et puis on m'a demandé « Et ce « mal au dos comprimant, écrasant, abrasif » est comme quoi ? ». J'ai répondu « C'est comme une croix à l'intérieur de mon corps. Ma colonne vertébrale est la partie longue de la croix, et la barre transversale de la croix passe à travers mes épaules. » En décrivant cette métaphore, des mots, des images et des mouvements sont venus naturellement, sans que je les recherche. Comme je m'engageais dans la métaphore, je réalisais « Le problème ce n'est pas la croix, mais la barre transversale est boulonnée dessus avec quatre énormes boulons métalliques. Il n'y a absolument aucune flexibilité. Chaque fois que j'approche d'un boulon, ils se mettent tous en tension et ils font mal. » A ce stade, les symboles ont cessé d'être symboliques – ils ont pris le pouvoir sur ma réalité ! [Figure. 1]



Q : Et quel genre de croix est cette croix à l'intérieur de votre corps ?

Moi : c'est une croix en bois

Q : est-ce qu'il y a autre chose à propos de ces quatre énormes boulons métalliques ? Moi : Ils refusent de bouger.

Q : Et quand il y a une croix en bois et quatre énormes boulons métalliques qui refusent de bouger, qu'est-ce que la croix aimerait qu'il se passe ?

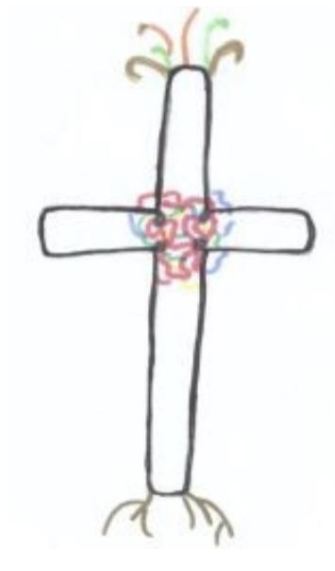
Moi : Elle a besoin d'avoir la bonne volonté d'être flexible mais aussi une base.

Q : Et est-ce qu'elle peut avoir la bonne volonté d'être flexible mais aussi une base ?

Moi : Non, les boulons l'empêchent.

Q : Et qu'est-ce que les boulons aimeraient qu'il se passe quand ils empêchent ? Moi : Ils ont besoin de couleur et de soutien avant de pouvoir lâcher.

Après d'autres questions, et d'autres perceptions intuitives, on m'a demandé de faire un dessin de ma métaphore, et d'utiliser un dictionnaire pour chercher quelques uns des mots que j'avais utilisés (par exemple : croix, refuser, boulon). Quand j'ai considéré le mot « re-fuser » j'ai réalisé qu'il avait une connotation électrique (NdT « fuse » = fusible ou faire sauter les plombs), et une masse de fils électriques colorés est apparue soudain entre les quatre énormes boulons. J'ai ajouté cette nouvelle image à mon dessin [Figure 2]. Ensuite j'ai fait des exercices « Pilates » doux, tout en gardant mon attention concentrée sur ma métaphore.



Le lendemain il y a eu encore des questions « Clean Language » par lesquelles la métaphore a été encore développée, jusqu'à ce qu'à un certain moment je me penche en avant sur ma chaise. Quand je me suis redressée, il s'est passé la chose la plus extraordinaire. J'ai pu sentir les boulons de la croix qui se relâchaient. C'est comme une sensation de « ping-ping-ping » et je suis juste resté assise, consciente du changement qui se produisait dans l'instant. Quand le « ping-ement » s'est arrêté, mon mal de dos était parti. Je pensais qu'on avait fini. Mais heureusement que les questions ont continué, parce qu'elles m'ont aidé à prendre conscience des effets du changement. La barre transversale était maintenant attachée par des élastiques qui l'entouraient à tous les angles. Cela voulait dire que pendant que je bougeais, la barre transversale était flexible et pouvait bouger avec moi. [Figure 3]



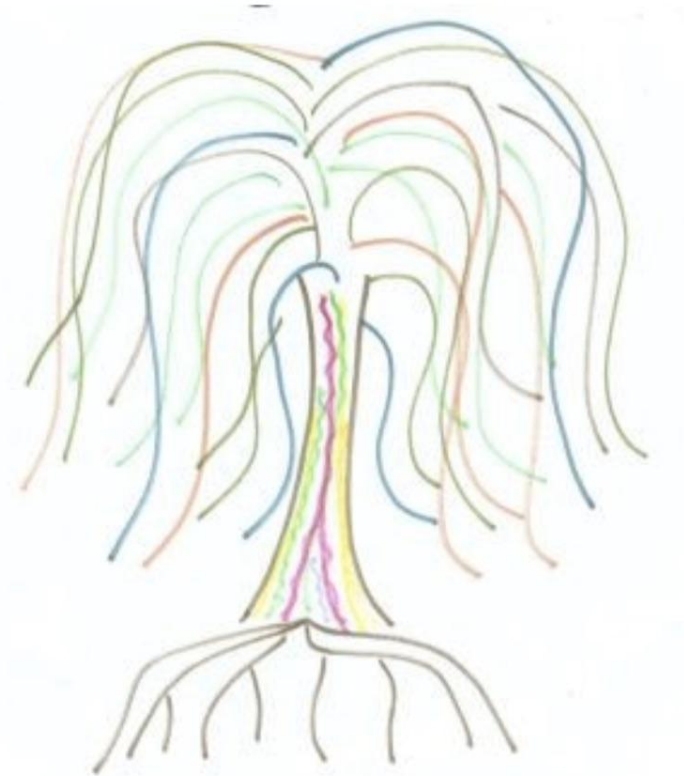
Q : Et quand des élastiques entourent à tous les angles, qu'est-ce qui se passe pour une croix ?

Moi : Elle devient lourde en bas.

Q : Et quand elle devient lourde en bas, alors qu'est-ce qu'il se passe ? Moi : Elle fait pousser des racines.

Q : Et quand elle fait pousser des racines, alors qu'est-ce qu'il se passe ? Moi: Des branches du haut et du tour commencent à pousser au sommet.

Et ça a continué jusqu'à ce que j'aie un sentiment plein et incarné de ma croix qui se transformait en saule pleureur, avec des fils électriques joliment tissés à travers le tronc – flexible, stable, gracieux et fort. Chaque question a augmenté ma conscience corporelle de ce changement. [Figure 4]



Depuis cet atelier j'ai senti quelques élancements dans mon dos, mais ils ont disparu dès que je me suis concentré sur mon saule pleureur et que j'ai fait mes exercices « Pilates ». J'ai encore mon saule (will-o !) (NdT jeu de mot sur will = volonté et willow = saule) et oui, je peux porter un sac en bandoulière, et merveille des merveilles, je peux même porter un sac à dos !

Pour Conclure

La métaphore est le symbole sont un moyen naturel de décrire les symptômes et la santé. Apprendre à reconnaître les métaphores que les personnes utilisent, savoir comment travailler à l'intérieur de ces métaphores et ainsi influencer la guérison et le bien-être, représente un grand atout pour les professionnels de santé.

Les métaphores utilisées par les patients et les clients peuvent être spécifiques mais elles ne sont pas le fait du hasard. Elles contiennent une organisation qui représente le système corps-esprit qui les a produites. En les identifiant, en faisant développer et évoluer les métaphores générées par le client grâce à la Modélisation et les questions du « Clean Language », l'information sera révélée et la guérison organique pourra avoir lieu.

Quelle que soit votre profession de santé – Médecin généraliste, consultant, physiothérapeute, psychothérapeute, ou praticien de médecine alternative – vos clients et vos patients utiliseront des métaphores et des symboles pour décrire leur expérience subjective. Nous vous encourageons à

écouter ces métaphores et ces symboles, et à leur poser des questions « clean ». Et puis, constatez simplement les résultats.

Penny Tompkins and **James Lawley** sont psychothérapeutes inscrits au “United Kingdom Council for Psychotherapy” (UKCP). Ils vivent à Londres et enseignent dans le monde entier. Pour des informations sur leur travaux et les séminaires prévus, et une cinquantaine d’articles, visitez le site www.cleanlanguage.co.uk. Ils sont co-auteurs de *Des Métaphores dans la tête : Transformation par la Modélisation Symbolique et le « Clean Language »* et de la vidéo "A Strange and Strong Sensation"

Sources

1. Shealy CN and Myss CM. *The Creation of Health*. Stillpoint, Walpole NH, 1988.
2. Siegel BS. *Love, Medicine & Miracles*. Harper & Row, New York, 1990. En français *L’amour, la médecine et les miracles*. Editions J’ai Lu.
3. Simonton OC, Mathews-Simonton S and Creighton JL. *Getting Well Again*. Bantam, London, 1986.
4. Lawley J and Tompkins P. *Metaphors in Mind: Transformation through Symbolic Modelling*. The Developing Company Press, 2000, ISBN 0-9538751-0-5. VF: *Des Métaphores dans la tête*. Editions Dunod 2006
5. Lakoff G and Johnson M. *Metaphors We Live By*. University of Chicago Press, p 158, 1980. En français *Les métaphores dans la vie quotidienne*. Editions de Minuit, 1985.
6. Hirshberg C and Barasch MI. *Remarkable Recovery*. Headline, London, pp 287-293, 1996.
7. Skelton JR. et al. A concordance-based study of metaphoric expressions used by general practitioners and patients in consultation. *The British Journal of General Practice* **52(475)**: 114-118. 2002.
8. Cohen MR. et al. How to prevent medication errors. *Journal of American Academy of Physician Assistants* **14(11)**: 47-55. 2001.
9. Capra F. *Uncommon Wisdom: Conversations with remarkable people*. Bantam, New York, p 289, 1989.
10. Hejmadi AV and Lyall PJ. Autogenic Metaphor Resolution in Bretto C. et al. (eds.) *Leaves Before the Wind*. Grinder, DeLozier & Associates, Bonny Doon CA, 1991.
11. Quand nous utilisons la Modélisation Symbolique avec les manifestations physiques des symptômes, nous recommandons toujours aux clients de prendre conseil auprès de leur médecin traitant.
12. La liste complète des questions Clean Language en français est sur le site: www.innovativepathways.net
13. Caitlin Walker and Catherine Saeed animaient ce séminaire. Voir: www.trainingattention.co.uk.