

ANALOGIES
ALLÉGORIES
ET
CRÉATIVITÉ :
OUTILS
d'accompagnement
ET DE
CHEMINEMENT

Animé par :

Michel
DUFOUR

et

Lise
HOVINGTON

Congrès – Soins palliatifs - 2008

Analogies, allégories et créativité : outils d'accompagnement et de cheminement

Objectifs de la séance :

- Approfondir et démystifier la puissance du mental inconscient versus le mental conscient
- Valoriser l'analogie comme moyen de cheminement individualisé
- Découvrir l'allégorie comme outil de transformation et de guérison
- Apprendre à utiliser ces stratégies pour s'aider et aider les autres
- Augmenter sa performance et maximiser ses habiletés individuelles
- Explorer différentes pistes de résolutions de problèmes
- Apprendre à se servir de sa pensée créatrice

Description de la séance :

Après avoir pris conscience de la puissance du mental inconscient, les participants seront amenés à découvrir le potentiel illimité de la créativité, là même où l'analogie et l'allégorie prennent leur source. Dans un premier temps, nous verrons qu'au contact de sa créativité, la personne exprime spontanément (ou est amenée à exprimer), sous forme symbolique, des pistes de solutions face à ce qu'elle vit. Dans un deuxième temps, les participants seront amenés explorer plus à fond les règles de fonctionnement et de construction de l'analogie et de l'allégorie. Lors de l'exposé, nous expliquerons, à partir d'exemples concrets, l'efficacité de ces outils de transformation et de guérison.

Public-cible : **TOUS**

Animateurs :

Lise Hovington M. Ps. est psychologue clinicienne spécialisée en oncologie et en soins palliatifs au CSSS de Chicoutimi. Elle est conférencière et superviseur de stages.

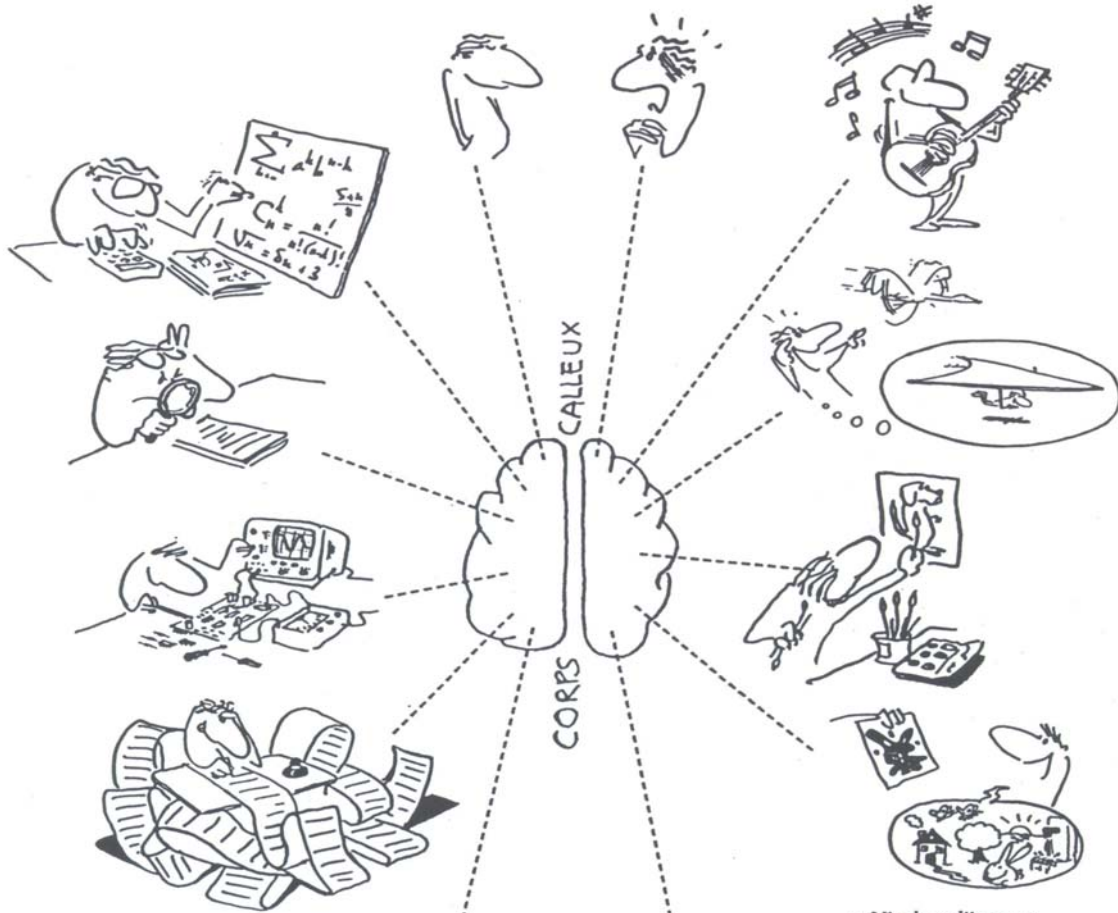
Michel Dufour, M. Éd. est psychopédagogue et diplômé en santé communautaire. Consultant et conférencier, il est l'auteur de plusieurs livres sur les allégories dont : *Allégories pour guérir et grandir* et *Allégories, amour de soi, amour de l'autre*.

Site Web : www.sagamie.org/apes/michel.dufour

Rôles complémentaires et spécialisations des hémisphères cérébraux
(inspiré de Bogen - 1969)

Hémisphère gauche

Hémisphère droit



- Sens du temps
- Verbal (termes précis)
- Abstrait
- Symbole (SO_4 , H_2)
- Analyse
- Logique
- Rationnel
- Numérique
- Matheux
- Technicien
- Linéaire
- Séquentiel
- Minutieux
- Déductif
- Évaluateur
- Précis
- Différenciation
- Contrôlé
- Stable



- Vit dans l'instant
- Imagé (termes imprécis)
- Concret
- Métaphore
- Synthèse
- Associatif
- Intuitif
- Analogique
- Littéraire
- Artiste
- Imaginatif
- Simultané
- Global
- Créatif
- Approximatif
- Allusif
- Rapprochement
- Émotif
- Impulsif
- Contact humain

MENTAL CONSCIENT ET MENTAL INCONSCIENT :

Quelques éclaircissements...

« L'idée que mon inconscient pouvait me parler, et moi pas, me mettait mal à l'aise. [...] Il m'a fallu 45 ans pour découvrir que moi aussi, je pouvais parler à mon inconscient en utilisant le langage poétique, celui des contes, de la créativité ou si vous préférez, du symbolisme (analogies, métaphores, allégories, etc.). »
Jacques Salomé

Depuis toujours, le cerveau a fait l'objet de recherches. Aujourd'hui, on sait qu'il se compose de deux parties: la gauche et la droite qui correspondent au mental conscient et inconscient. Les deux hémisphères du cerveau agissent en collaboration et sont en constante interrelation.

Les spécialistes s'entendent pour affirmer que le mental conscient, qui réside dans la partie gauche du cerveau, est responsable du décodage, de la pensée linéaire, de l'arithmétique, du séquentiel, du verbal, du numérique, en somme de tout ce qui touche au logique et au rationnel. C'est le mental conscient qui permet de prendre des décisions, de réfléchir, de faire des choix en ce qui concerne les activités et agissements au quotidien, d'établir des comparaisons et de faire des suppositions.

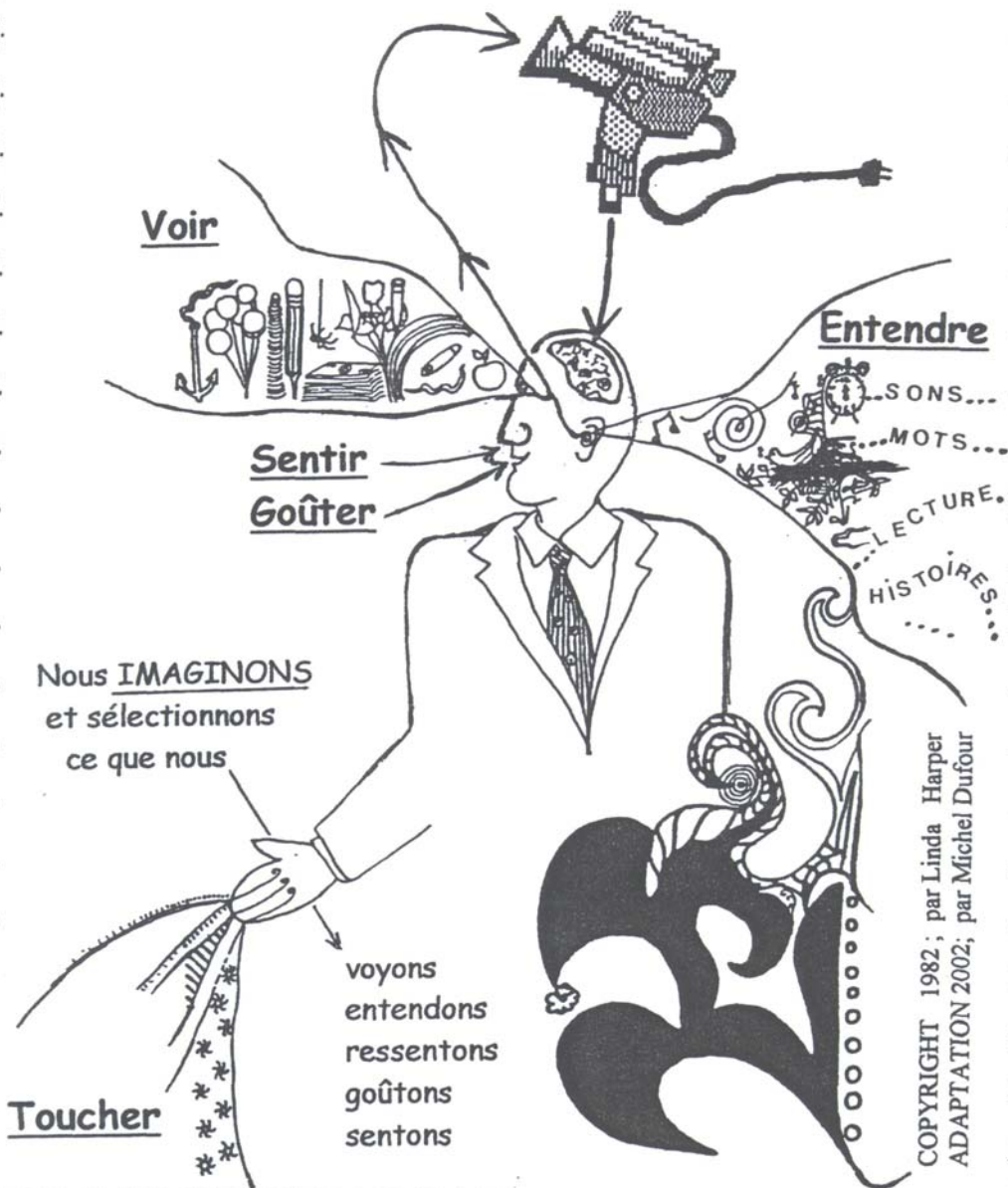
Le mental inconscient, quant à lui, correspond à la partie droite du cerveau et s'occupe des activités sensibles, émotionnelles et globales. C'est de lui que viennent nos rêveries, nos intuitions, nos aspirations. Cet hémisphère est responsable de l'esprit de synthèse, de la compréhension du langage, du traitement analogique et simultané, de l'esprit symbolique et métaphorique, etc. C'est également le lieu où se développent les mécanismes de défense et où se forment les solutions pour résoudre les problèmes.

Le mental inconscient possède ses propres modes de fonctionnement. Il peut se révéler au conscient sous forme de malaises, de souffrances physiques, de prémonitions, d'inspiration et de créativité, d'intuitions, de "flashes", d'images spontanées, d'impressions de déjà vu, de sensations (*visuelles, auditives, kinesthésiques ou tactiles*) et de réactions émotives qui ne sont pas toujours compréhensibles pour celui qui les éprouve. Peu importe la forme qu'il prend pour se révéler au conscient, le mental inconscient passe toujours par l'image et les sensations.

En ce sens, si le mental conscient souhaite communiquer avec l'inconscient, il lui faut utiliser le même langage que lui, en l'occurrence les images et les sensations sous forme symbolique. Ainsi, la créativité, le conte, l'allégorie ou l'histoire métaphorique, qui en sont chargés, permettent d'établir la communication, donne accès au mental inconscient où il est possible de trouver réponse à nos problématiques.

VISUALISATION

Imagerie mentale



COPYRIGHT 1982; par Linda Harper
ADAPTATION 2002; par Michel Dufour

ANALOGIE PERSONNELLE ET CRÉATIVITÉ

Pour Stéphane Ely, fondateur de elycorp.com, il s'agit d'une technique de créativité permettant de se projeter dans le problème ou l'un des éléments le constituant. Cette approche permet de voir la situation sous un autre angle, de ne plus la décoder uniquement de manière analytique, mais de se mettre à la place de... afin de se laisser pénétrer par de nouvelles sensations... de rendre insolites des situations ou des concepts connus.

« La découverte de l'analogie personnelle a été pour moi une sorte de révélateur [..]. En effet, elle permet d'accéder au monde intérieur par la vertu des images, des représentations intimes qui jaillissent. Cette "mise à jour" est à la fois surprenante, étonnante et immédiate. »

« Dans une société où les images nous assaillent de partout, le fait de porter attention à nos images intérieures, à nos symboles intimes et de voir apparaître sous nos yeux une image enfouie est toujours émouvant et peut-être porteur d'un avenir plus libre, plus choisi. [...] »

« L'accompagnement n'est ni mesurable, ni quantifiable parce que, d'une certaine manière, c'est un art. Comme tous les arts, il a pour vocation de nous apporter jouissance et connaissance et nous permet de nous élever au-dessus de nous-même. Accompagner quelqu'un dans sa démarche, c'est aussi l'aider à se réconcilier avec certaines parties de lui-même, faire la paix avec son monde intérieur et l'inclure dans son propre développement à un niveau supérieur. Cette réconciliation sera peut-être une guérison pour lui. »

Propos sur l'analogie personnelle recueillis par Sophie de Bryas



Visuel?

Kinesthésique?



Auditif?

Instructions : Vous disposez d'un capital de notation de trois points pour chaque trilogie d'affirmations énoncées ci-dessous. Répartissez les trois points entre les trois affirmations selon leur fréquence dans vos comportements. (3-0-0) ou (2-1-0)

1. Quand votre interlocuteur ne vous regarde pas, vous avez l'impression qu'il ne vous écoute pas.	
2. Vous êtes capable de suivre une conférence ardue sans aucun support visuel.	
3. Vous êtes particulièrement sensible à la température ambiante.	
4. Quand on vous explique la route à suivre, il vous faut un plan.	
5. Vous pouvez suivre le rythme d'une musique en frappant des mains.	
6. Vous êtes plutôt le genre de personne solide dans les épreuves.	
7. Quand on vous lit une lettre, vous demandez ensuite à la voir.	
8. Lorsque vous écoutez un air de musique, vous pouvez écouter chaque instrument séparément.	
9. Vous aimez créer des liens étroits avec les gens et les choses.	

10. Vous considérez que le moindre détail a son importance.	
11. Vous posez fréquemment des questions pour mieux comprendre.	
12. Vous appréciez les bonnes relations et la chaleur humaine.	
13. Vous êtes très attentif à l'expression du visage de vos interlocuteurs.	
14. Vous savez repérer une fausse note dans un air de musique.	
15. Vous vous enflammez facilement.	
16. Vous arrivez à vous concentrer sur un travail malgré le bruit environnant.	
17. Vous êtes irrité par les cris ou les bruits stridents (la sonnerie d'un réveil, le chahut des enfants, le crissement de la craie sur le tableau...)	
18. Vous aimez vivre intensément.	
19. Vous pouvez regarder la télévision tout en faisant autre chose (tricoter, tricoler, bavarder, écrire, lire...)	
20. Vous avez tendance à parler fort.	
21. Vous vous laissez émouvoir facilement.	
22. Quand vous regardez la télévision, vous faites des commentaires à haute voix.	
23. Vous ressentez le besoin de hurler pour vous libérer lorsque vous êtes tendu.	
24. Il vous arrive souvent de toucher les choses ou les gens pour mieux les connaître et les apprécier.	

25. Quand vient le printemps, vous remplissez vos yeux de toutes les nouvelles couleurs.
26. Vous aimez les chansons à mélodie.
27. Il vous est arrivé de penser qu'il est dur de s'en sortir.
28. Il vous suffit de regarder quelqu'un de la tête aux pieds pour vous faire une idée de sa personnalité.
29. Vous jouez ou vous auriez envie de jouer d'un instrument de musique.
30. Il vous arrive de vous retrouver coincé dans des situations embarrassantes.
31. Vous avez une bonne mémoire des lieux-et-des physionomies.
32. Vous pouvez laisser parler votre interlocuteur sans l'interrompre.
33. Vous sentez bien ce qu'il faut faire pour résister à la pression.
34. Vous gardez le contact avec vos amis par lettre ou carte postale.
35. Quand vient le printemps, vous entendez les premiers oiseaux chanter, les bruits de la nature qui se réveille.
36. Quand vous vous sentez tendu, vous vous arrangez pour décharger les batteries.
37. Vous aimez faire des photos pour garder le souvenir des gens et des lieux.
38. Vous savez repérer les petits bruits anormaux (dans un moteur de la voiture, d'un appareil ménager, d'un instrument...).
39. C'est en serrant la main de quelqu'un que vous vous en faites une bonne idée.
40. Dans la publicité, ce sont les images qui vous frappent plus que les musiques ou les mots.
41. Vous tenez des dialogues intérieurs avec vous-même.
42. Vous préférez qu'on vous tienne des propos concrets.
43. Vous aimez visiter les musées.
44. Lorsque vous devez rencontrer quelqu'un, vous imaginez auparavant ce que vous lui direz.
45. Vous aimez rester en contact avec vos connaissances.

ÉCHELLE D'ÉVALUATION :
Reportez vos notes en face de chaque item correspondant puis faites le total de chaque colonne

	VISUEL	AUDITIF	KINESTHÉSIQUE
1.		2.	3.
4.		5.	6.
7.		8.	9.
10.		11.	12.
13.		14.	15.
16.		17.	18.
19.		20.	21.
22.		23.	24.
25.		26.	27.
28.		29.	30.
31.		32.	33.
34.		35.	36.
37.		38.	39.
40.		41.	42.
43.		44.	45.
TOTAL :		TOTAL :	TOTAL :

L'allégorie, un outil précieux pour s'aider et aider les autres.

Raconter des histoires vous donne le pouvoir de transmettre ce que vous savez par la voie la plus enrichissante qui soit, d'exprimer votre amour, votre tendresse, votre générosité, votre espoir, votre science, votre compréhension, votre expérience, de la manière la plus savoureuse qui soit. [...] Raconter des histoires deviendra Aussi le moyen d'exprimer la liberté, la créativité, l'espièglerie qui sommeillent en vous.

CHASE COLLINS

Introduction:

Depuis des temps immémoriaux, l'homme raconte des histoires (légendes, fables, mythes, paraboles, contes soufis, poèmes épiques, récits) pour transmettre les valeurs culturelles, spirituelles et morales propres à chaque peuple. À toutes les époques, les gens ont trouvé, dans ces histoires, des réponses aux questions fondamentales qu'ils se posaient. Cependant, depuis quelques décennies, nous avons de moins en moins accès aux contes. Notre univers a, en effet, basculé dans un monde très organisé, avec l'apparition de la télévision et de ses émissions dites "éducatives" et, plus près de nous, l'arrivée de l'internet, de nombreux logiciels et jeux vidéo qui laissent souvent bien peu de place à la créativité. L'allégorie, qui se situe au carrefour de toutes ces formes d'expression, ouvre de nouvelles voies et suscite plein d'espoir susceptible d'aider des personnes aux prises avec différents problèmes.

Cette technique d'intervention, à la fois puissante et fascinante, a été développée et popularisée au XXe siècle par le psychiatre américain Milton H. Erickson.

Par contre les spécialistes de la programmation neurolinguistique (PNL), basé sur le langage de l'inconscient (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif et gustatif), ont intégré les allégories comme une

autre technique de changement afin de modifier notre réalité.

Définition de l'allégorie.

"Qu'est-ce qu'une allégorie? Y a-t-il un rapport avec les "chans allégoriques"?" me demanderez-vous sans doute. Eh bien! pour le savoir, partons de la définition du *Petit Larousse* qui dit que l'allégorie (du grec *allos*: autre et *agoreûm*: parler) est la représentation, l'expression d'une idée par une figure dotée d'attributs symboliques ou par une métaphore développée. La métaphore, quant à elle, pourrait se définir comme un procédé par lequel on attribue à une personne ou à une chose un nom qui lui convient par une comparaison sous-entendue, une analogie. Ainsi, lorsqu'on dit de quelqu'un qu'il "brûle de désir", nous voulons dire par là que son désir est très intense.

Les enseignants et les enseignantes, entre autres, utilisent depuis toujours des processus métaphoriques pour faire comprendre différentes notions aux élèves. Un bel exemple pourrait être de comparer le fonctionnement d'un rein à celui d'un filtre à café ou de comparer notre circulation sanguine à la celle de l'eau dans un moteur d'automobile.

Nous réalisons donc que nous utilisons tous intuitivement des histoires et des métaphores pour faire comprendre des choses à nos enfants ou à nos proches.

Cependant, l'allégorie, ou l'histoire métaphorique, s'inscrira pour nous un contexte beaucoup plus large. Dernièrement, une petite fille de 10 ans me disait que l'allégorie est "*une histoire qu'on invente, à partir d'une vraie histoire, pour faire comprendre quelque chose au cerveau*" et elle avait raison. Il s'agit de créer une analogie, un parallèle entre, d'une part, les vraies personnes et la situation que vit l'auditeur, et, d'autre part, les personnages et les péripéties de l'allégorie. En d'autres mots, nous devons créer une réplique de ce que vit une personne, en passant de la situation problème à

une résolution heureuse qui viendra s'inscrire au niveau de l'inconscient.

L'allégorie et le monde des adultes.

Déjà, Platon, au IVe siècle avant notre ère, nous propose l'une des plus anciennes et des plus célèbres allégories, celle de "La caverne". Elle nous fait voir comment les êtres humains sont souvent victimes de leurs propres perceptions et de leurs propres pièges.

Mais avant tout, qui ne connaît pas l'œuvre anonyme *Les Mille et Une Nuits*? Ce recueil de contes arabes est probablement celui qui est le mieux ancré dans l'imaginaire collectif du monde occidental dont certains textes remonteraient au troisième siècle de notre ère. Ce recueil littéraire réunit une multitude de récits tels "Sindbad le Marin", "Aladin", "Ali Baba et les 40 voleurs"...

Jusqu'à la fin du XVIIe siècle, les contes étaient réservés aux adultes alors qu'avec la disparition de la culture orale (imprimerie), les mêmes contes se sont adressés principalement aux enfants.

Puis, au début du XXe siècle, des auteurs pour adultes tels, Oscar Wilde ou Jean Lorrain, se sont mis à puiser dans les trésors des contes anciens et ont réalisé que les contes populaires continuaient à parcourir le monde et à rejoindre les gens dans leurs préoccupations quotidiennes.

Nous voyons donc, comme le souligne aussi John Bradshaw, dans *Retrouver l'enfant en soi*, qu'il y a bel et bien en nous des parties vulnérables qui n'arrivent pas à grandir et à cohabiter en paix. Et aussi des parties secrètes et intimes qui n'attendent que de naître au grand jour.

Rien de tel que les allégories pour vous aider à dénouer les nombreuses difficultés et les multiples problèmes "d'adulte", car l'allégorie travaille sur le plan du mental inconscient (enfant

intérieur), afin de vous aider à "faire le ménage" à l'intérieur de vous, à vous libérer de votre passé et des nombreux stress quotidiens, à apprendre à vous aimer davantage ; ainsi, à améliorer votre qualité de vie.

Fonctionnement de l'allégorie.

L'allégorie crée donc un processus par lequel la personne fait une découverte à partir de l'intérieur. Elle accède à une nouvelle connaissance qui émerge de l'inconscient individuel vers le conscient. C'est comme si la connaissance nouvelle existait dans l'inconscient et que, par l'intermédiaire de l'histoire métaphorique, elle prenait forme dans le conscient. L'objectif de l'allégorie, selon M. Kérouac, est d'attirer l'attention consciente d'une personne et de déjouer ses mécanismes de défense, afin de lui permettre d'entrer en contact avec les forces de son inconscient, riches de possibilités et de solutions. Donc, l'allégorie réveille vraisemblablement les capacités qui sommeillent en nous, avec leur réserve illimitée de ressources qui ne demandent qu'à être actualisées. Pour illustrer cette affirmation, nous pourrions dire que l'allégorie agirait un peu comme quelqu'un qui replacerait l'ameublement déplacé à l'intérieur de sa maison. Il se peut qu'il faille s'y prendre en plusieurs étapes pour disposer le mobilier au bon endroit mais on n'ajoute pas de meubles; ils sont déjà tous là.

Lorsqu'au cours d'une allégorie, l'auditeur (et très souvent le narrateur) s'identifie au personnage de l'histoire, il apprend peu à peu à surmonter les obstacles qui l'empêchent de guérir et de grandir.

Comme la plus grande partie des messages de notre inconscient nous parviennent sous forme de rêves, de fantasmes, d'images fortuites, de malaises, d'intuitions, de *feeling*, etc., nous devons utiliser le même langage, soit celui des images et des ressentis si nous voulons entrer en communication avec celui-ci. D'ailleurs J. Salomé l'exprime très bien: "L'idée que mon inconscient pouvait me parler et moi pas, me mettait mal à l'aise. Une relation a toujours deux pôles [...]. Il m'a fallu 45 ans pour découvrir que, moi

aussi, je pouvais parler à mon inconscient en utilisant le langage poétique, celui des contes, de la créativité ou, si vous préférez, du symbolisme (métaphores, allégories, etc.)". Le récit analogique sert donc de trait d'union entre des associations inconscientes et des réponses qui émergent à la surface de la conscience.

Effet de l'allégorie.

L'effet des allégories sur les individus est souvent spectaculaire, et il est fréquent de voir des gens changer d'attitude ou de comportement à la suite de leur narration. Après avoir raconté des allégories à des jeunes, j'ai souvent vu ceux-ci changer leur motivation au travail et s'intéresser davantage aux apprentissages scolaires. J'en ai vu d'autres modifier leur attitude à la suite d'échecs personnels ou scolaires et reprendre confiance en eux.

De nombreux témoignages me sont venus depuis la parution de mes livres; beaucoup d'individus, de parents, d'enseignants et d'intervenants de toutes catégories m'ont donné des échos très positifs. Le succès se vérifie constamment: pour prévenir la violence en général, les suicides, les troubles de paniques, la toxicomanie. Pour aider les enfants et les adultes agressés, les gens malades, les personnes âgées. Pour dédramatiser certaines situations et pour améliorer différents problèmes de communication dans la famille ou ailleurs. Pour venir supporter les gens du monde des affaires dans leur relation avec leurs employés ou les travailleurs entre eux.

En somme tel que le spécifie B. Duborgel, "lecteur ou auditeur, enfant très jeune ou moins jeune, adolescent ou adulte, homme mûr ou vieillard, bref tout le monde peut retirer un plaisir extrême des significations diversifiées et ouvertes des contes et des allégories".

Un outil personnel, familial et professionnel.

Une des plus importantes qualités de l'allégorie, est sa très grande flexibilité. Elle se prête à l'utilisation d'une foule de stratégies en relation d'aide et s'applique à la plupart des situations de la vie quotidienne.

Notons que la personne qui écrit, raconte ou expose une allégorie aura de grandes chances de vivre une transformation intérieure parfois surprenante. Il est important de savoir qu'un individu qui vit une difficulté particulière peut lire pour soi une allégorie. Il peut même créer sa propre "métaphore de vie" et se la relire, au besoin, en prenant bien soin de reproduire intérieurement le scénario de l'histoire imaginée.

Tout parent qui est aux prises avec un enfant qui a un problème particulier (perte d'estime de soi, manque de respect, mensonge, fabulation, manipulation, rivalité fraternelle, hyperactivité, etc.) peut prendre quelques minutes pour lui raconter une allégorie. Ces récits merveilleux peuvent aussi créer des conditions favorables aux apprentissages en permettant aux individus de se libérer de peurs, d'angoisses, et d'interrogations de toutes sortes. Ils les aide à réussir des tâches à première vue impossibles, à surmonter des dangers, à se sécuriser et à changer leurs méthodes de travail. Et comme de plus en plus de personnes connaissent des difficultés d'ordre émotionnel qui les empêchent souvent de se concentrer sur une tâche et d'être attentif à ce qu'on leur dit, l'allégorie peut être perçue comme une aide précieuse à cet égard.

De nombreux intervenants qui font de l'écoute téléphonique (S.O.S. Suicide, Tel-Jeune, Tel-Aide, Parents Anonymes, etc.) utilisent l'allégorie comme outil de relation d'aide. On a remarqué que cette approche non-menaçante a un impact très significatif et positif chez la personne en crise.

Certains professionnels de la santé font, à la fin du traitement, dans une atmosphère de confiance et de détente, la narration d'un récit métaphorique approprié à la situation du client. Ce moment est très apprécié et des résultats tangibles sont souvent remarqués.

De plus en plus de directeurs d'entreprise utilisent cette approche non-menaçante pour motiver leur personnel, briser des résistances, négocier, résoudre des conflits, faire une médiation, rendre une présentation plus percutante.

Bien des aidants utilisent avec succès, ce support original, qui n'est pas une thérapie en soi mais qui vient se greffer à d'autres approches, pour aborder et dénouer différents problèmes.

Narration de l'allégorie:

Les allégories peuvent s'utiliser à chaque fois que vous avez une connaissance à transmettre, un problème à régler, une perception différente à apporter, un état de conscience à modifier, etc.. Pour certains, ce sera à l'heure du repas ou au coucher. Pour un intervenant, il est suggéré de le faire au début ou à la fin d'une entrevue. Marianne Gassel propose même d'instaurer un petit rituel qui sera utilisé à chaque fois qu'une histoire sera racontée.

Il serait préférable de présenter l'allégorie comme un cadeau, une récompense qu'on s'offre, qu'on offre aux enfants ou à d'autres adultes. On l'introduit comme quelque chose qui peut nourrir l'âme et l'intelligence, en particulier chez les adolescents qui se trouvent "bien vieux" pour écouter des histoires.

Il faudrait toujours accorder une attention spéciale à sa présentation et à sa narration, car le conte constitue un moment privilégié, un pur enchantement pour l'auditeur.

La qualité de la narration est donc une condition essentielle pour que l'allégorie agisse et que l'inconscient puisse traiter le problème sous un autre jour et envisager des solutions appropriées.

Application dans divers contextes:

Bon nombre de professionnels, intervenants sociaux, scolaires ou de la santé, enseignants, animateurs, administrateurs, gestionnaires, parents et autres utilisent, selon le thème choisi, les allégories pour tenter de régler différents problèmes ou simplement pour faire de la prévention.

Elles aideront le jeune à affronter les difficultés quotidiennes (autonomie, rejet, travail d'équipe, résolution de problème, préjugés, respect des différences, etc.), à relever des défis (abandons, abus, énurésie, interventions chirurgicales, etc.) et à développer davantage ses ressources intérieures.

Elles viendront aider les adolescents à s'accepter tels qu'ils sont et à traverser différentes crises (anorexie, boulimie, drogue, M.T.S., mal de vivre, peine d'amour, fugue, décrochage scolaire, etc.). Elles supporteront l'adulte afin qu'il franchisse plus sereinement les différents passages de la vie (séparation, famille recomposée, stress, pertes, dépression, épuisement personnel ou professionnel, maladies, retraite, etc.) et le secondent dans sa difficile tâche d'amener les enfants à leur plein épanouissement (surprotection, impatience, culpabilité, déménagements, absences, dépendance, tolérance, etc.).

Elles soutiendront les personnes âgées afin qu'elles continuent de grandir à travers les épreuves (chantage affectif, manque de respect, violence, solitude, deuils, diminution de la résistance physique, pardon, insomnie, incontinence, anxiété, mésestime de soi, perte d'autonomie, etc.).

Efficacité de l'allégorie:

L'efficacité de l'histoire métaphorique n'obéit cependant à aucune règle. Parfois, l'effet se fait sentir très rapidement; nous percevons alors des changements d'attitude ou de comportement immédiats. D'autres fois, ils s'étalent sur une plus longue période et sont à peine perceptibles, la transformation étant souvent intérieure.

Commentaire:

L'allégorie vise la mobilisation consciente de l'individu tout en contournant ses mécanismes de défense pour lui apprendre à résoudre ses problèmes ou plus encore, chez l'enfant et l'adolescent, à mettre en mots ce qui, autrement, risquerait de rester enfoui dans le silence: les désirs, les culpabilités, etc..

L'allégorie ne nécessite pas de formation universitaire particulière mais, elle suppose la connaissance de certains principes de base nécessaires à son application. Son utilisation est donc délicate et implique nécessairement la responsabilité de l'adulte narrateur qui doit être équilibré sur le plan émotionnel et en harmonie avec la personne aidée.

L'allégorie exige également des règles de construction qui vont créer un net parallèle avec la situation de l'auditeur. L'allégorie, qui se raconte souvent en quelques minutes, peut donc avoir un impact considérable sur la croissance personnelle du narrateur et celle de la personne aidée.

Où prendre les allégories?

On retrouve dans la bibliographie qui suit tous les éléments nécessaires à l'élaboration et à la narration des allégories. Mes livres contiennent aussi un recueil d'environ deux cent soixante allégories, classées selon les sujets traités et les situations désirées. Nous retrouvons également plusieurs contes très pertinents dans les volumes de Jean Monbourquette, Jacques Salomé, Michel Kérouac alors que nous pouvons mieux comprendre les vertus thérapeutiques des contes de fées traditionnels dans les livres de Bruno Bettelheim et Marie-Louise von Franz.

À partir de ces modèles, les individus peuvent aussi faire des adaptations ou créer de nouvelles allégories. À chacun sa façon d'exploiter sa créativité!

Conclusion:

L'utilisation de l'allégorie comporte cependant de nettes responsabilités pour le narrateur car la grandeur, la vérité et la noblesse de l'histoire métaphorique transforme la vie de l'individu pour le mieux.

Références :

- BETTELHEIM, Bruno, *Psychanalyse des contes de fées*, Paris, Éditions Robert Laffont, 1976.
COLLINS, Chase, *Raconte-moi une histoire*, Paris, Laffont, 1994.
GORDON, David, *Contes et métaphores thérapeutiques*, Paris InterÉdition, 2002.
KÉROUAC, Michel, *La métaphore thérapeutique et ses contes*, North Hatley (Qc), MKR Éditions, 1996.
MONBOURQUETTE, Jean, *Les allégories thérapeutiques*, Ottawa, Université Saint-Paul, 1984.
WILLIAMS, Linda V., *Deux cerveaux pour apprendre*, Paris, Les Éditions d'organisations, 1986.

BIBLIOGRAPHIE:

- BANDLER, Richard et John GRINDER, *Les secrets de la communication*, Montréal, Éditions du Jour, 1982.
- BETTELHEIM, Bruno, *Psychanalyse des contes de fées*, Paris, Éd. Robert Laffont, 1976.
- CANAL, Jean-Luc, PAPILLON, Pascal et THIRION, Jean-François, *Les outils de la PNL à l'école*, Paris, Les Éditions d'Organisation, 1994.
- CARRIER, Camille, *Contes des mille et un jours ouvrables*, Chicoutimi, Éditions JCL, 1999.
- CAYROL, Alain, et Josiane DE SAINT PAUL, *Derrière la magie, la programmation neurolinguistique*, Paris, InterÉditions, 1984.
- CHALVIN, Marie Joseph, *Deux cerveaux pour la classe*, Condé-sur-Noireau, Nathan, 1996.
- CLÉMENT, Jocelyne, *Relaxation et visualisation par l'IMAGERIE MENTALE*, Sherbrooke, Les Éditions du IIIe millénaire, 1991.
- COLLINS, Chase, *Raconte-moi une histoire*, Paris, Robert Laffont, 1994.
- DE COURCY JR, Gaston, *Comment gérer la créativité*, Laval, Les Éditions Agence D'Arc, 1992.
- DE SAINT PAUL, Josiane, *Choisir sa vie*, Paris, InterÉditions, 1994.
- DE SAINT PAUL, Josiane et Sylvie TENENBAUM, *L'esprit de la magie*, Paris, InterÉditions, 1995.
- DUBORGEL, Bruno, *Imaginaire et pédagogie*, Toulouse, Éditions Privat, 1992.
- DUFOUR, Michel, *Allégories pour guérir et grandir*, Chicoutimi, Éditions JCL, 1993 et Paris, Les Éditions de l'Homme, 1996.
- DUFOUR, Michel, *Allégories II, croissance et harmonie*, Chicoutimi, Éditions JCL, 1997 et Paris, Les Éditions de l'Homme, 1999.
- DUFOUR, Michel, *Allégo rit avec les jeunes*, Chicoutimi, Éditions JCL, 1999.
- DUFOUR, Michel et BERNARD, Sophie, *Allégories, Intimité et Sexualité*, Chicoutimi, Éditions JCL, 2002.
- DUFOUR, Michel et NEYKOV, Catherine, *Le prince et la mendicante*, Québec, Les Éditions Le Dauphin Blanc, 2003.
- DUFOUR, Michel et TREMBLAY, Dany, *Allégories; Amour de soi, Amour de l'autre*, Chicoutimi, Les Éditions JCL, 2006.
- DUFOUR, Michel (animation et préface), *Portes ouvertes sur nos âmes*, Collectif dirigé par Mireille Boutin et Gary Tardif, Centre d'éducation des adultes Laure-Conan, 847 Ave Georges-Vanier, Chicoutimi, G7H 4M1; (tél: 418 698 5170; fax: 418 698 5235), 2001.

- FRÈVE, Louis, *Contes et métaphores*, Lyon, Chroniques Sociales, 1999.
- FRANZ, Marie-Louise von, *La femme dans les contes de fées*, Paris, Albin Michel, 1993.
- FUGITT, Éva D., *C'est lui qui a commencé le premier*, Québec, Centre d'intégration de la personne, 1984.
- GASSEL, Marianne, *Des histoires pour apprendre*, Bruxelles, Éd. Savoir pour Être, 1994.
- GAWIN, Shakti, *Techniques de visualisation créatrice*, Genève, Éditions SOLEIL, 1989.
- GORDON, David, *Contes et métaphores thérapeutiques*, Paris InterÉdition, 2002.
- JUNG, Carl-Gustave, *Essai d'exploration de l'inconscient*, Paris, Éd. Robert Laffont, 1964.
- KAËS, René et coll., *Contes et divans*, Paris, Dunod, 1996.
- KÉROUAC, Michel, *La métaphore thérapeutique et ses contes*, North Hatley (Québec), MKR Éditions, 1996.
- LAKOFF, George et coll., *Les métaphores dans la vie quotidienne*, Paris, Éditions de Minuit, 1985.
- LIEKENS, Paul, *Reprogrammer l'inconscient*, Genève, Éditions Vivez Soleil, 1995.
- MILLS, Joyce C. et Richard J. CROWLEY, *Métaphores thérapeutiques pour enfants*, Paris, Homme et Perspectives, Desclée de Brouwer, 1995.
- MONBOURQUETTE, Jean, Myrna LADOUCEUR et Jacqueline DESJARDINS-PROULX, *Je suis aimable, je suis capable*, Outremont, Novalis, 1996.
- PEACOCK, Fletcher, *Arrosez les fleurs, pas les mauvaises herbes*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1999.
- PHILIPP, Marie-Gabrielle, *Dis, raconte-nous*, Paris, Belc, 1986.
- POLIQVIN, Louise, *Notre fonction créatrice*, Éditions GAI SAVOIR, 1988.
- RENOUX, Jean-Claude, *L'éveil par le conte*, Aix-en-Provence, Édisud, 1999.
- ROSEN, Sydney, *Ma voix t'accompagnera*, Paris, Hommes et Groupes Éditeurs, 1986.
- SALOMÉ, Jacques, *Contes à guérir, contes à grandir*, Paris, Albin Michel, 1993.
- SALOMÉ, Jacques, *Contes à aimer, contes à s'aimer*, Paris, Albin Michel, 2000.
- THIRY, Alain et LELLOUCHE, Yves, *Apprendre à apprendre avec la PNL*, Paris, Bruxelles, Les Éditions De Boeck et Larcier s.a., 1996.
- WILLIAMS, Linda V., *Deux cerveaux pour apprendre, le gauche et le droit*, Paris, Les Éditions d'organisations, 1986.

