

La re-création et la r creation

Introduction

Je me souviens de mon tout premier entretien en tant qu'interne de psychiatrie. Je n'avais alors eu qu'un seul cours qui portait sur l'utilisation du dossier informatisé du patient. Je dois avouer que j'étais bien d separ e.

Les consignes qui m'avaient été données étaient les suivantes : tu ouvres la page « observation d'entrée » sur le logiciel et tu suis la grille « motif d'entrée, antécédents, mode de vie, listing des symptômes, consignes restrictives, surveillance ». On nous apprenait alors à lister des termes comme « tristesse de l'humeur, anhedonie, aboulie, clinophilie, insomnie, anorexie, ruminations anxieuses... ».

Après quelques entretiens, un certain automatisme s'installait et le même genre de listing de symptômes négatifs s'inscrivait. Ma rubrique préférée était celle du « mode de vie », celle où l'on pouvait se permettre d'interroger un peu plus le quotidien du patient, leur travail, leur famille, leurs centres d'intérêt. Néanmoins, elle se retrouvait vite perdue entre les autres rubriques qui prenaient beaucoup de place et j'avais souvent l'impression que la souffrance venait envahir tout l'espace. Je mettais alors beaucoup d'énergie à faire ressurgir les ressources de ces patients cachées derrière mon long listing de symptômes.

Je m'entends encore dire « Oh là là, c'est difficile d'entendre toutes ces souffrances toute la journée ».

Ces trois années de formation en hypnose et thérapies brèves ont révolutionné ma pratique, par petites touches au départ : un bureau qui change de place, l'ordinateur relégué dans un petit coin, une position de chercheur de symptômes qui passe à une position de journaliste curieux allant à la cueillette de plein de petits détails du quotidien pouvant paraître insignifiants mais qui se révélaient être d'une grande richesse. Ce n'était plus la même liste de symptômes qui s'inscrivait en moi mais un film, un film inédit à chaque nouvelle rencontre.

Ma boîte à outils, peu remplie au départ, s'est enrichie au fil de chacune des séances. Néanmoins, je restais maladroite dans le choix de mes outils et dans ma façon de les utiliser. Je ne choisissais pas toujours le bon tournevis et je me retrouvais, en position centrée, à forcer le mouvement.

Le déclic s'est fait pour moi à partir de l'enseignement de la thérapie narrative, notamment avec l'utilisation de la carte d'externalisation. Grâce à cette carte, j'accédais à la notice explicative singulière à chaque patient. En réponse aux questions de cette carte, des conversations tissées à travers le temps et les trois paysages de l'identité naissaient [1]. Le patient se mettait au travail, il se questionnait, réfléchissait, et m'énonçait alors sa propre notice explicative, le guidant vers une nouvelle création.

J'ai ainsi pu réellement expérimenter et installer une position décentrée qui m'a permise d'être simplement la personne qui accompagnait le mouvement et non plus celle qui tentait de dicter et de faire avancer le mouvement [1].

A la découverte de cette position décentrée, s'est ajoutée celle de la position influente, me permettant d'activer les processus créatifs du patient [1]. J'ai pu voir, sous mes yeux, les patients se reconnecter à leurs compétences et à leurs ressources.

Grâce à l'acquisition de ces deux positions, les entretiens sont devenus un espace de re-création pour le patient et un temps de récréation pour moi.

Je souhaite illustrer cette découverte à travers quatre histoires où j'ai utilisé la carte d'externalisation (Annexe 1).

Première histoire : Nathalie.

Nathalie a 50 ans, elle vit dans le monde de l'anxiété contre lequel elle lutte avec la mise en place de comportements compulsifs de rangement, de nettoyage, de contrôle et des pensées automatiques (ruminations autour de tout ce qu'elle doit faire).

Aujourd'hui, le problème qui se pose pour elle est que son compagnon boit et fume en cachette.

1. Description du problème.

Depuis quand ce problème est entré dans votre vie ? Comment se traduit-il ?

Depuis 3 mois, je suis rentrée dans un comportement de contrôle et de vérification. Je regarde s'il a les yeux rouges, je vérifie les bouteilles et je mets des repères dessus, je fouille dans ses affaires pour chercher des cigarettes, je regarde les messages sur son téléphone, je vérifie les paquets de cigarettes...

Cela entraîne de l'anxiété, de la rage, de la colère.

Comment est-ce qu'on pourrait l'appeler ce problème ? Est-ce-que vous pourriez lui donner un nom ?

Mr Contrôle.

2. Effets des activités du problème.

Quels effets Mr Contrôle a-t-il sur la relation avec votre conjoint ?

Je le contrôle, je me montre agressive avec lui ce qui entraîne des conflits et nous nous éloignons.

Quels effets Mr Contrôle a-t-il au travail ?

Au travail, Mr C. me rend exigeante, il fait que je ne m'arrête jamais. Je rentre en conflit avec mes collègues quand leur oubli m'empêche de bien faire mon travail. Mes collègues me reprochent de trop en faire. Mr C. m'amène à faire tout le temps plus et à demander toujours plus, je grappille sur le terrain de mes collègues et je me retrouve à assurer des fonctions qui ne sont pas les miennes. Mr C. me fatigue.

Quels effets Mr Contrôle a-t-il à la maison?

A la maison, Mr C. m'amène à passer mon temps à refaire tout ce qui a déjà été fait.

Comment Mr Contrôle s'y prend-il pour vous amener à faire cela ?

Il me dit « ne te pose pas parce-que si tu te poses, tu n'arriveras pas à te relever, t'es une feignasse ».

Quand vous êtes sous le pouvoir de Mr Contrôle, qu'est-ce-que ça vous empêche de faire ? Qu'est-ce-que ça vous oblige à faire ?

Cela m'empêche de me poser, de dormir, de profiter des soirées, cela m'empêche d'être en lien avec les autres.

Mr C. m'oblige à être toujours en activité.

Quand vous agissez comme cela, sous l'influence de Mr Contrôle, qu'est-ce-que ça vous amène à penser de vous ?

Je suis une folle hystérique, je ne profite jamais du moment présent.

Est-ce-que ça vous amène à changer vos objectifs de vie ?

J'aimerais voyager mais cela m'en empêche. J'aimerais prendre plus de temps pour moi mais je ne peux pas.

Qu'est ce-que cela nous dit de Mr Contrôle ?

Mr C. a un caractère fort, c'est un taré, un fou.

Comment s'y prend-il pour prendre le pouvoir ?

Il se nourrit de mes objectifs.

Qu'est-ce qui le diminue, l'affaiblit ?

Lorsque je prends soin de moi (exemple d'un soin qu'elle a fait la semaine dernière), lorsque je prends le temps de déjeuner avec mes collègues de travail, lorsque je me contente d'un plateau repas devant la télé.

Suite à la ligne éditoriale, Nathalie renomme le problème Mr Contrôle dégoûtant.

3. Evaluation des effets du problème

Êtes-vous d'accord avec ses activités ?

Ce qui me convient, c'est que le travail est fait, le ménage aussi, tout est à jour mais la façon dont cela est fait ne me convient pas du tout.

4. Justification

Qu'est ce qui fait que ça ne vous convient pas ?

Ça me fatigue de trop, ça me rend agressive avec les autres et ça me coupe de la relation avec les autres.

Pourriez-vous me raconter une histoire tirée de votre vie qui pourrait m'aider à comprendre pourquoi vous adoptez cette position là ?

Quand j'étais petite, j'avais besoin de tout ranger, je pensais que cela pouvait peut-être empêcher que mon père rentre complètement alcoolisé et qu'il s'effondre par terre.

En quoi vos valeurs sont-elles différentes des valeurs auxquelles Mr contrôle tient ?

Je veux être plus posée et reposée pour prendre plus soin de moi et me sentir mieux et être en relation avec les autres. Mr C. dégoûtant a des valeurs opposées, il veut m'isoler.

C'est important pour moi d'être en relation avec les autres.

Est-ce-que vous avez une histoire à me raconter où vous étiez connectée à cette valeur d'être en relation avec les autres ?

Lorsque j'ai été bloquée par une sciatique, j'ai pris le temps de prendre soin de moi, je me suis sentie soutenue par mon compagnon, je me suis sentie dans une relation de coopération avec lui.

L'ensemble de son corps se détend, le visage est ouvert et souriant. Nathalie décrit alors une sensation de bien être qui envahit tout son corps, une sensation de légèreté, « je me sens exister, je me sens femme ».

Je lui propose de fermer les yeux pour se connecter à cette sensation en reprenant ses mots. Son visage apparaît apaisé, les épaules se relâchent, la respiration s'amplifie. Nous mettons ensuite en place un ancrage avec la main positionnée au niveau du ventre où la sensation de légèreté est la plus présente.

Au moment où elle rouvre les yeux, elle m'évoque l'histoire de ses dernières vacances où elle ne faisait plus du tout de ménage et de rangement, où elle profitait pleinement d'être avec son compagnon. Elle me dit qu'ils étaient alors dans une relation de coopération. Je lui propose à nouveau de fermer les yeux pour se connecter à cette sensation d'être dans une relation de coopération, j'accompagne sa transe avec les mots précis qu'elle a prononcés.

Nathalie sort de l'entretien en me disant « C'est incroyable ! Qu'est ce-que vous m'avez fait là ? ».

A l'entretien suivant, elle m'explique avoir retrouvé une relation plus apaisée avec son compagnon, elle a mis à distance ses comportements de surveillance. Elle dit prendre systématiquement un moment pour déjeuner avec ses collègues de travail et a mis en place un temps d'activité pour elle, le badminton.

Elle m'explique que dès qu'elle commence à trop en faire, elle voit l'image de Mr Contrôle revenir, elle en sourit et prend un petit temps de pause.

Deuxième histoire : Christèle

Christèle a 45 ans, elle décrit une alternance de moments de fatigue intense où elle n'a plus envie de rien avec des moments d'hyperactivité où elle se disperse. Dans ces 2 types de moments, elle décrit une anxiété envahissante avec la survenue d'attaques de panique. Elle alterne entre des périodes d'arrêt maladie et de courtes périodes de reprise. Elle se dit bipolaire et entreprend de son côté des démarches pour participer à un programme dans une clinique « bipolaire ».

Aujourd'hui, ce qui lui pose problème : « je suis fatiguée et anxieuse, je n'arrive plus à avancer, je suis bloquée ».

1. Description du problème.

Depuis quand ce problème est entré dans votre vie ? Comment se traduit-il ?

Depuis 6 ans, je suis fatiguée et anxieuse, je n'arrive plus à avancer, je suis bloquée. Dès que je fais quelque chose, cela me prend énormément d'énergie et je dois lutter contre une anxiété trop forte.

Comment est-ce qu'on pourrait l'appeler ce problème ?

Dracula, il me suce mon énergie vitale. Il est arrivé il y a 6 ans, il est d'abord venu dans la nuit me sucer mon énergie en m'empêchant de dormir, en me faisant cogiter.

2. Effets des activités du problème.

Quels effets Dracula a-t-il sur la relation avec vos proches ?

Avec mon mari, Dracula me rend dépendante de lui car avec la fatigue, il y a plein de choses que je ne fais plus. Dracula m'enlève ma liberté et cela me met en colère, je suis irritable et je parle mal à mon mari.

Avec mes enfants, Dracula leur donne une mauvaise image de moi. Mes enfants s'inquiètent de me voir au lit, Dracula me fait sentir coupable.

Mes amis en ont marre de me voir dans cet état là, Dracula les met à distance.

Qu'est ce que Dracula vous a amené à faire ?

Dracula m'a amené à arrêter de travailler, à m'isoler, à abandonner mes activités.

Comment s'y prend-il pour vous amener à faire cela ?

Il puise dans mes failles, dans mes anciennes blessures, il se nourrit de mon manque de confiance en moi.

En quoi Dracula a modifié l'image que vous avez de vous-même ?

J'étais dynamique et maintenant je ne peux plus rien faire. Il me souffle à l'oreille que je suis foutue.

Est-ce que Dracula vous amène à changer vos objectifs de vie ?

Il m'oblige à revoir tous mes objectifs à la baisse, il me rabaisse en permanence et il m'emmène plus bas que terre.

Qu'est-ce que ça nous dit de lui?

Il est mauvais, il veut me rabaisser. C'est un connard.

Qu'est ce qui nourrit Dracula, lui donne de la force ?

Mon manque de confiance, mes anciennes blessures.

Qu'est-ce qui le diminue, l'affaiblit ?

Mon courage. Quand j'arrive à aller au bout d'un objectif que je me suis fixée malgré mon anxiété, mes peurs, ma fatigue, je me sens bien, légère, heureuse. Récemment, alors que je suis très anxieuse et que je fais souvent des attaques de panique sur la route, j'ai conduit jusqu'à Nantes pour faire un stage de clown. C'était un peu comme si j'étais allée dans le désert, morte de soif, et que malgré les épreuves, j'étais arrivée à l'oasis, à la source.

Le courage, c'est une valeur importante pour vous ?

Oui très.

Avez-vous une autre histoire où vous avez dû faire preuve de courage ?

Oui, quand j'ai entrepris de faire des recherches sur mon père biologique et que je suis allée au bout de mes démarches, jusqu'à aller à sa rencontre, malgré mes peurs qui ont été les plus fortes que j'ai pu connaître. Je suis fière d'être allée au bout de cette démarche.

Quand Dracula est affaibli et que vous êtes connectée à cette valeur qu'est le courage, qu'est ce que cela vous permet de faire ?

Cela me permet de me remettre en selle et d'avancer tranquillement, sans me précipiter et sans me disperser.

Quand vous êtes connectée à cette valeur importante pour vous qu'est le courage, qu'est ce que vous ressentez ?

C'est au niveau des épaules, elles se détendent et j'ai la tête haute, très haute (son corps suit ses paroles et elle ferme spontanément les yeux), je me sens forte et détendue.

Elle rentre spontanément en transe. Je reprends alors, sur ses temps expiratoires, les mots importants pour elle, cités lors de l'entretien : autonomie, liberté, sérénité, courage, force, la tête haute. Je reprends ensuite sa métaphore du désert où malgré les épreuves, la soif, la fatigue, les peurs, elle arrive à l'oasis, à la source. Pour finir, j'évoque sa métaphore de se remettre en selle et d'avancer tranquillement, à son rythme.

Lorsqu'elle rouvre les yeux, elle m'exprime en expirant profondément, « Ah, ça m'a fait du bien cette séance !!! ».

A l'entretien suivant, elle me dit « mais qu'est ce que vous m'avez fait la dernière fois ? J'ai passé 10 jours super détendue ».

Elle m'explique avoir repris une activité pour elle, la marche nordique. Elle a été consulté un spécialiste de la bipolarité avec qui elle avait fixé un RDV depuis plusieurs semaines. Elle me dit avoir pris avec recul ce qui lui a été dit, elle a abandonné l'idée de rentrer dans un programme à la clinique bipolaire. Elle a débuté un groupe de « mindfulness therapy ».

Elle m'a précisé qu'il lui restait difficile de retrouver l'état de détente des 10 jours qui ont suivi notre dernier entretien. Nous avons donc mis en place, lors de cette séance, un ancrage en reprenant un temps d'hypnose sur la métaphore de l'oasis et de se remettre en selle.

La thymie s'est relativement bien stabilisée depuis plusieurs mois, elle envisage sereinement la reprise de son travail pour la rentrée prochaine.

Troisième histoire : Delphine.

Delphine a 40 ans, elle décrit un épisode dépressif sévère et long il y a 3 ans où elle a tenté de se suicider, suite à la séparation d'avec son mari. Depuis, elle se sent globalement mieux mais il persiste des moments d'épuisement où les angoisses sont réactivées. Elle décrit alors la peur de la « rechute » et la peur d'un nouveau passage à l'acte suicidaire.

Aujourd'hui : « ça ne va plus du tout ».

1. Description du problème.

Depuis quand ce problème est entré dans votre vie ? Comment se traduit-il ?

Depuis deux semaines, ça ne va plus du tout. J'ai plein d'angoisses.

Quel type d'angoisse ?

Un énorme nœud là (elle me pointe le haut de son ventre). J'ai peur de rechuter, de devoir reprendre plein de médicaments.

Comment est-ce qu'on pourrait l'appeler ce problème ? Est-ce-que vous pourriez lui donner un nom ?

Le nœud d'angoisse.

2. Effets des activités du problème.

Quels effets le nœud d'angoisse a-t-il sur la relation avec vos proches ?

Ce nœud d'angoisse m'empêche de parler de mes difficultés à mon entourage, je m'isole, je me replie sur moi.

Ce nœud d'angoisse m'amène à être plus impatiente, à me montrer irritable avec mes enfants. Mon fils dort moins bien et fait de plus en plus de crises à l'école.

Qu'est ce que ce nœud d'angoisse vous a amené à faire ?

Ce nœud m'empêche de me lever le matin, il me donne envie de me replier dans le sommeil, il me donne envie d'arrêter mon activité qui me faisait du bien auparavant. Ce nœud me fait peur, peur de tomber très bas.

Qu'est-ce qui le diminue, l'affaiblit ?

Il est absent quand je suis à l'écoute de mes enfants le soir, lorsque nous partageons un câlin, il est absent dans ce moment de tendresse.

Il est absent aussi quand je suis à l'écoute de mon amie, et que malgré mes problèmes, j'ai pu l'aider, elle a pu compter sur moi. L'amitié, le fait que l'on puisse compter sur moi, c'est important.

Elle évoque aussitôt un souvenir où elle s'est sentie très bien, sur plusieurs jours consécutifs : C'était il y a quelques mois, lorsque je suis partie en voyage avec mes enfants, 3 jours à Paris, c'était magique.

Est-ce qu'une image précise de ce voyage vous vient à l'esprit ?

C'était dans le métro, lorsque j'ai vu ma fille prendre son frère dans ses bras, leur complicité. Je me suis sentie une bonne maman, calme et posée.

Je lui propose de fermer les yeux afin de mieux voir cette image de complicité, je reprends ensuite les mots précis de Delphine, notamment les mots de complicité, amitié, calme, posée, être à l'écoute.

La respiration est ample, le visage est souriant.

3. Evaluation des effets des activités du problème.

Est-ce que ça vous convient d'être sous le règne du nœud d'angoisse et de continuer à vous isoler ?

Non pas du tout.

Est-ce que ce nœud d'angoisse a malgré tout des effets positifs ?

Oui, parce que lorsque je me retrouve seule, je peux pleurer, laisser s'exprimer mon ras le bol, ma tristesse.

Elle se rappelle alors du souvenir d'une cure qu'elle a faite il y a 2 ans. « J'étais bien, juste bien ». Elle me fait le récit d'un souvenir précis d'une balade au bord de la mer et du moment où elle s'est installée tranquillement en lisant un livre. Je lui propose à nouveau de fermer les yeux et de prendre le temps de se connecter à cette sensation d'être bien, juste bien. Je réutilise les mots utilisés par Delphine et j'y intègre les valeurs de complicité, d'amitié.

Comment est le nœud d'angoisse à présent ?

Il est toujours là mais il est devenu tout petit (me montre avec ses mains).

Je lui demande alors de poser ses mains à l'endroit où se situe ce nœud, je lui propose de se concentrer sur sa respiration, le trajet de l'air, en reprenant ses valeurs de complicité, d'amitié.

Lorsqu'elle rouvre les yeux, le nœud a totalement disparu.

Qu'est ce que ça vous permet de faire lorsque vous êtes connectée à cette complicité, à ce calme ?

Cela me permet de continuer à avancer et de ne pas avoir à augmenter mes traitements.

A l'entretien suivant, elle se sent plus calme, elle dort mieux, la peur de la rechute s'est éloignée. Elle est satisfaite de ne pas avoir eu besoin d'augmenter ses traitements.

Elle m'explique avoir organisé un weekend « aventure » avec ses enfants d'ici quelques semaines.

Quatrième histoire : Cécile.

Cécile a 35 ans, elle vit dans le monde de l'angoisse avec une lutte permanente contre ses ressentis sensoriels. Elle décrit des ruminations envahissantes en lien avec un sentiment de culpabilité. Elle tente d'apaiser ses ruminations par des conduites automatiques d'alcoolisation, d'automutilation ou d'hyperphagie alimentaire, allant jusqu'à une tentative de suicide.

Cécile est hospitalisée suite à cette tentative de suicide.

Après quelques jours d'hospitalisation, Cécile reste préoccupée, les pensées suicidaires restent présentes, elle se met à dessiner des arbres noirs, sans feuille, des arbres semblant endeuillés (dessin n°1).

Nous discutons alors des arbres, je lui demande de retrouver dans ses souvenirs un arbre qui l'a particulièrement touché. Elle me décrit un arbre qui se trouve dans le jardin de ses parents, elle me dit être touchée par cet arbre car malgré son tronc tordu, elle le trouve beau et c'est d'ailleurs ce détail qui fait qu'elle le trouve beau. Nous mettons en place une transe légère où je lui demande de s'imprégner de chacun des détails de cet arbre, en réutilisant les mots qu'elle a utilisé pour le décrire. Elle se détend petit à petit mais cela reste léger. A la fin de cet entretien, je l'invite à aller se balader et à être attentive aux arbres qu'elle croisera. Je lui propose de prendre le temps d'en choisir un qu'elle trouvera particulièrement beau pour m'en faire ensuite une description détaillée.

Deux jours plus tard, elle me décrit cet arbre qu'elle a choisi. Elle m'explique avoir été touchée par l'une de ses branches qui formait une courbe en frôlant le sol avec une grande souplesse. Je lui propose de fermer les yeux pour mieux voir la souplesse de cette branche, la respiration s'amplifie progressivement et l'ensemble du corps est détendu. Je lui raconte alors une histoire métaphorique « la libération de la plante » [2] autour d'un jardinier qui prend soin d'un arbre, de ses racines, de ses branches, de ses fruits.

Les pensées suicidaires disparaissent, Cécile se met à dessiner des arbres avec des oiseaux qui communiquent entre eux (dessin n°2), des arbres avec quelques feuilles qui s'étoffent progressivement au fil des jours (dessins n°3).

Cécile redécouvre des moments où elle se sent parfaitement détendue mais elle décrit aussi, à d'autres moments, la persistance de ruminations négatives en lien avec un sentiment de culpabilité.

Nous faisons une séance avec la carte d'externalisation autour de ce sentiment de culpabilité.

1. Description du problème.

Depuis quand la culpabilité est-elle entrée dans votre vie ? Comment se traduit-elle ?

La culpabilité est présente au quotidien depuis 3 ans, depuis le décès de ma grand-mère. J'aurais aimé mieux l'accompagner, elle est décédée à l'hôpital alors qu'elle souhaitait rentrer chez elle.

C'est quelque chose qui me bouffe, qui me prend de l'énergie, qui me fait prendre de l'alcool, qui fait que je me mutile, qui me donne des pensées négatives.

Comment est-ce qu'on pourrait l'appeler ce problème ?

C'est une punaise.

2. Effets des activités du problème.

Quels effets la punaise a-t-elle sur la relation avec vos proches ?

La punaise me fait me planquer, me rend mutique, m'isole. Je garde pour moi ce qui est désagréable. Je fais semblant que tout va bien et parfois j'utilise même mon humour « bouclier », je fais l'autruche.

Qu'est-ce-que la punaise vous a amené à faire ?

Au travail, elle m'a amené à faire comme si tout allait bien, elle peut même m'amener à rire de façon exagérée.

A la maison, elle m'amène à m'empêcher de pleurer, elle me guide vers l'alcool.

Comment la punaise s'y prend-elle pour vous amener à faire cela ?

Elle se transforme en araignée avec des grandes pattes qui me bouffent petit à petit, elle se nourrit de ce que je ne dis pas, de mon manque de confiance et ensuite elle me crache du venin qui me paralyse.

En quoi la punaise a modifié l'image que vous avez de vous-même ?

Elle me dit que je suis nulle et que comme je ne suis pas sincère, on ne peut pas compter sur moi.

Qu'est ce que ça nous dit de cette araignée ?

C'est une araignée gonflée.

Qu'est ce qui affaiblit l'araignée gonflée ?

Quand j'exprime mon sentiment de culpabilité, que je suis sincère.

Quand je suis allée au théâtre avec mon amie, j'ai senti une montée d'angoisse, je commençais à trembler et à serrer mes mâchoires. J'ai pu dire à mon amie que je me sentais coupable d'être ici et de ne pas pouvoir aller au travail. L'angoisse est redescendue, je me suis sentie mieux et j'ai pu profiter du spectacle.

La sincérité, c'est une valeur importante pour vous ?

Oui, c'est une valeur très importante.

Avez-vous une histoire à me raconter en lien avec la sincérité ?

Oui, en 2009, j'ai écrit une lettre à un ami où je lui avouais mes sentiments amoureux. Malgré la réponse peu favorable de mon ami, je me suis sentie fière d'avoir pu lui exprimer mes sentiments. Il est venu vers moi et il m'a aussi très honnêtement exprimé que ce qu'il ressentait pour moi était différent. Depuis, nous sommes restés de très bons amis.

Cécile me cite ensuite spontanément plusieurs souvenirs de situation où elle s'est montrée sincère et que ses amis ont pu compter sur elle.

Quand vous êtes au contact de cette valeur, qu'est ce que cela rend possible pour vous ?

Quand je suis connectée à cette valeur, l'araignée disparaît, je me sens calme et apaisée.

Cécile poursuit ses dessins d'arbres, les branches se ramifient et les feuilles se densifient (dessin n°4 et n°5).

Suite à cet entretien où Cécile a évoqué un fort sentiment de culpabilité autour du décès de sa grand-mère, nous avons fait une séance autour du « travail sur le deuil » (Annexe 2). Elle a ensuite écrit une lettre à sa grand-mère où elle la décrivait pleine de vie, coquette et farceuse. Elle la remerciait de tout ce qu'elle lui avait transmis.

Avant de rentrer chez elle, Cécile a dessiné un dernier arbre, un cerisier en fleurs (dessin n°6).

Conclusion

La conversation narrative, à travers l'utilisation de cette carte d'externalisation, a fait naître des films qui m'ont surprise. J'étais loin d'imaginer que j'allais rencontrer Mr Contrôle, le nœud d'angoisses, la punaise ou encore Dracula. Cela m'a permis d'accéder à la notice explicative de chaque patient et d'accompagner leur créativité vers la réalisation d'un film inédit. J'ai été étonnée de voir les patients rentrés si spontanément en hypnose au moment où je leur proposais simplement de fermer les yeux pour mieux se connecter à l'histoire de leur valeur.

Depuis, je suis allée à la rencontre d'un chien féroce, d'un tigre, d'un pantin, de l'homme invisible et de bien d'autres encore que je n'aurais jamais pensé croiser. Les rencontres sont devenues créatives et récréatives.

BIBLIOGRAPHIE

1. Yves Doutrelugne, Olivier Cottencin, Julien Betbèze. Thérapies brèves : principes et outils pratiques. Chapitre 6, Thérapie narrative.
2. Consuelo C. Casula. Jardiniers, princesses et hérissons. Métaphores pour l'évolution personnelle et professionnelle.

ANNEXES ET DESSINS