



Date de publication sur le site :
Novembre 2018

FICHE DE LECTURE - OUVRAGE

Auteur-e-s de la fiche : Catherine ECUYER et Jean-Pierre GAUDARD

Mots-clés : métaphores, formation, posture réflexive, imaginaire créativité, *Il était une fois...*

GÉNÉRALITÉS

Titre de l'ouvrage :	Jardiniers, Princesses et Hérissons. Métaphores pour l'évolution personnelle et professionnelle
Auteur-e-s : Nom (s) : Prénom (s) :	CASULA C. Consuelo
Editeur : Date de parution : Version : Nombre de pages : Prix indicatif : ISBN :	satas 2011 333 Fr. 39.90 978-2-87293-119-4

RÉSUMÉ

Concepts et thèmes : Question posée	<p>« Ce livre a un double objectif : le premier est d'offrir une méthode pour construire des métaphores qui peuvent être utiles au psychothérapeute comme au formateur. (...) Le second objectif est d'offrir au lecteur de nombreuses métaphores pouvant servir d'exemples, de modèles, d'idées pour enrichir son répertoire. » (p.11)</p> <p>L'auteure définit ainsi la métaphore : il s'agit « d'une histoire qui contient de multiples messages allusifs et qui a, en soi, la capacité de stimuler un processus créatif, non seulement chez celui qui la construit et la raconte, mais aussi chez celui qui l'écoute, qu'il en soit le destinataire désigné ou un auditeur occasionnel » (p.12)</p> <p>« ...une histoire racontée dans le but de générer de nouveaux comportements, une histoire qui a l'intention de stimuler des émotions et des réflexions chez celui qui l'écoute. »(p.30)</p>
Plan de l'ouvrage :	<p>Il est composé de 8 chapitres (p.12) qui amènent progressivement le lecteur dans les métaphores et leur construction :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Description de ce que sont les métaphores,2. Les fonctions les plus importantes de la métaphore,3. La construction de la métaphore,4. Le langage propre à la métaphore,5. L'application des métaphores aux pensées négatives et croyances limitantes,6. L'application dans le domaine des émotions7. L'utilisation de la métaphore dans la relation de couple8. L'utilisation dans la formation et la supervision.

<p>Chapitre 3 : La formule magique : comment construire une métaphore</p>	<p>« Ce chapitre propose une méthode pour construire des métaphores en trois phases : la définition du cas/problème présenté par le sujet, le choix du contenu de l'histoire et la construction de la séquence narrative. » (p.87)</p> <p>Une première étape consiste à recueillir des informations sur le sujet (le protagoniste et sur le problème). Ce processus est détaillé en 7 points (p.89) La seconde étape vise à « transformer les informations en métaphore » (p.96) et introduit différents paramètres comme l'analogie, les personnages, l'isomorphisme, le contexte, les expériences de référence, les recadrages, les croyances alternatives, etc. « Créer des métaphores efficaces implique que l'on ait du flair pour percevoir des ressemblances, que l'on sache saisir les similitudes et les contrastes, pressentir les parallélismes. La pensée analogique est en effet à la base de la métaphore en cela qu'elle permet de parler du cas comme si l'on parlait d'autre chose et de fournir en même temps des modèles et des hypothèses plausibles, pas des démonstrations. »(p.96) Ce chapitre se termine sur le thème « Solutions » (p.119) et rappelle que « la métaphore ... propose et suggère des solutions ». Il en faut au moins trois pour que l'auditeur puisse faire un choix et parfois il trouvera encore d'autres voies que celles suggérées. « Les solutions proposées par la métaphore stimulent une plus grande souplesse perceptuelle, émotionnelle, comportementale, cognitive, relationnelle et fonctionnelle » (p.119).</p> <p>Chaque phase est accompagnée d'un tableau qui illustre concrètement comment construire la métaphore.</p>
<p>Chapitre 4 : Les mots et les phrases : le langage de la métaphore</p>	<p>« Ce chapitre traite du langage particulier à privilégier dans la métaphore, du soin à apporter au choix des mots et leurs combinaisons dans les phrases. Il propose quelques ébauches sur la manière de la raconter et se termine par la présentation de trois cas. » (p.125)</p> <p>L'auteure rappelle que comme le conte, la métaphore se raconte, a sa propre « musicalité » et fait partie de la tradition orale. Elle en donne quelques clés. Elle propose ensuite 3 métaphores dont elle détaille la technique analogique et isomorphique.</p>
<p>Chapitre 5 : La transformation des pensées : métaphores pour dépasser les croyances limitantes</p>	<p>« Ce chapitre est consacré à l'exploration du monde des croyances limitantes, de ces modes de pensée qui empêchent une pleine évolution personnelle et professionnelle. » (p.155). Il a pour objectifs de donner une définition des croyances, d'identifier leurs origines et leurs fonctions, de repérer les erreurs logiques et se termine par des propositions de stratégies pour élaborer des métaphores utiles pour dépasser les croyances limitantes.</p> <p>Ainsi, « les métaphores, grâce à leur légèreté, peuvent entamer le travail d'effritement lent et progressif de l'échafaudage qui soutient les croyances limitantes. » (p.195). Comme pour les autres chapitres, l'auteure conclut par un tableau résumant les éléments concrets utiles à la construction de la métaphore, ici ce sont les « ingrédients à intégrer dans les métaphores pour les croyances limitantes. » (p.196)</p>

<p>Chapitre 6 : la transformation des émotions : métaphores pour mettre en perspective les émotions limitantes</p>	<p>« Ce chapitre parle des émotions, du monde interne des sensations qui alimente les pensées et les comportements, les émotions évolutives et limitantes, ainsi que des différents éléments qui entravent la pleine évolution du sujet. » (p.199) Il présente les ingrédients « conçus pour stimuler chez le sujet une plus grande intelligence émotionnelle et une meilleure utilisation de ses ressources affectives. » (p.199)</p>
<p>Chapitre 7 : ...Et ils vécurent heureux : métaphore pour améliorer la relation de couple</p>	<p>« Le chapitre décrit tout d'abord ce que nous entendons par « couple », ce qui le fait fonctionner et ce qui le met en crise, et se termine par les ingrédients à incorporer aux métaphores dédiées aux couples. » (p.243) « Le mal-être individuel a bien souvent des origines relationnelles, il est causé par un manque d'harmonie et d'entente avec les personnes qui nous sont chères, il est provoqué par la différence perçue entre l'image que l'on a de soi-même et celle que l'autre nous renvoie. » (p.242)</p>
<p>Chapitre 8 : ... Et ils devinrent plus compétents : métaphores pour s'améliorer sur le plan professionnel.</p>	<p>« Ce dernier chapitre présente quelques métaphores particulièrement conçues pour développer des aspects de l'identité professionnelle principalement liés au monde du travail. » (p.283) « La métaphore plait parce qu'elle atténue les sermons didactiques du formateur et donne le change au cerveau gauche, qui peut ainsi se détendre pendant les quelques minutes que dure le récit, et qu'elle réveille le cerveau droit avec son bagage d'expérience, d'intuition et de curiosité. » (p.283) « Le langage de la métaphore destinée au contexte de la formation pourra être un peu plus technique que celui de la métaphore thérapeutique, afin de ne pas tomber dans un glissement de contexte susceptible de stimuler d'éventuels rejets » (p.284) « Lorsqu'on sent un climat de défiance, d'indifférence ou de détachement, mieux vaut ne pas en raconter : on ne les propose que lorsqu'on ressent une atmosphère de participation sincère et de profonde réceptivité. » (p.284) « Le constructeur de métaphores transfère des connaissances, des modèles de référence choisis parmi les nombreux modèles possibles, sans prétendre que les participants en tombent amoureux, se les approprient et les utilisent. » (p.287) « Le constructeur de métaphores doit cependant rester conscient du caractère arbitraire de son point de vue » (p.287) Le constructeur de métaphores fait « son possible pour que les personnes avec lesquelles il travaille laissent émerger le meilleur d'elles-mêmes, trouvent le goût et le plaisir de vivre, d'aimer et de travailler en utilisant pleinement leurs compétences et leur potentiel. »(p.287) Ce dernier chapitre « représente un méta-niveau » de la métaphore et traite de 6 thèmes utiles pour la profession : les compétences, l'apprentissage, la motivation, la communication, la gestion du temps, le leadership. (p.288)</p>

COMMENTAIRES ET RÉFÉRENCES

<p>Utilité dans le cadre de la supervision :</p>	<p>Le conte métaphorique tel que proposé par C. Casula amène une dimension créative, imaginaire qui touche l'inconscient et se rapproche du travail sur l'hypnose de M. Erickson.</p> <p>Dans le chapitre 2, l'auteure amène des éléments théoriques et des réflexions fondamentales sur lesquelles s'appuie la construction d'une métaphore. Elle y développe en particulier la notion d'éthique qui fait partie de nos préoccupations de superviseur.</p> <p>Le chapitre 3 traite des étapes de la construction de la métaphore. Il est intéressant de relever que l'auteure met en évidence que la métaphore, à partir des principes de sa construction, peut s'élaborer en fonction du modèle théorique du thérapeute, formateur et par extension du superviseur. Pour mettre en œuvre la création de contes métaphoriques, il faut du temps... se donner du temps... il s'agit donc d'abord d'avoir le plaisir personnel de créer, inventer, imaginer.</p> <p>Le chapitre 4 met en évidence l'importance du choix des mots et du langage. « Le constructeur de métaphores, qu'il soit thérapeute ou formateur, offre des stimuli, des idées, des scénarios, des suggestions ouvertes, précisément, sans l'intention de commander et sans prendre une position de supériorité, de détenteur de la vérité ou de celui qui sait ce qui est mieux ou ce qui est juste. » (p.139)</p> <p>Le chapitre 5 développe la notion de « croyances limitantes » que l'on rencontre fréquemment en supervision. Les étudiants ou les professionnels se positionnant dans ce qu'ils connaissent et dans leur construction du monde et de leur valeur pour agir. Le pas de côté que la métaphore propose permet la compréhension de nos limitations liées à nos croyances, facilite une ouverture, augmente les choix possibles et la souplesse de la pensée.</p> <p>Et même si le temps manque pour créer ses propres métaphores, le livre est utile pour la compréhension des constructions individuelles du monde, des représentations, des croyances, bref ce qui amène à identifier comment les individus pensent et agissent et il donne des outils pour un travail réflexif approfondi.</p> <p>Au terme de cet ouvrage, le lecteur en ressort enrichi de métaphores utiles pour le travail en supervision. Les « contes » peuvent être souvent repris tels quels ou bien modifiés en fonction des besoins. Sa présentation par thème et les outils concrets qui sont proposés en font un livre précieux pour toutes celles et ceux qui s'intéressent à l'utilisation des métaphores en thérapie, dans le monde du social et en formation.</p>
---	--