

MÉTAPHORES...

POUR ÉVEILLER LA RÉSILIENCE CHEZ LES PATIENTS

Consuelo CASULA, traduction de Jean-Claude Espinosa

Est-il possible à un petit souffle de vent de restaurer une âme après un tsunami ?

Est-il possible pour une métaphore, avec sa légèreté, d'aider un patient à dépasser le poids de sa souffrance ? Est-il possible pour une métaphore de représenter la voie pour retrouver la douceur de la vie après avoir éprouvé beaucoup de violence ? Je pense que oui. A travers les métaphores, nous, thérapeutes, pouvons envoyer des messages qui sont le fruit d'une combinaison de raisonnement scientifique et d'intuition thérapeutique pour renforcer chez les patients la résilience nécessaire pour faire face, dépasser la souffrance et regagner suffisamment de confiance pour entreprendre une nouvelle action. Les métaphores sont hors de propos et extérieures à la logique utilisée par les patients. Elles sont irrévérencieuses et provoquent une élasticité mentale qui incite le patient à rejeter ses idées, ses convictions et ses émotions rigides. Elles créent, par conséquent, de nouvelles vues et un renouveau qui désta-

bilisent les habitudes, provoquant ainsi des comparaisons inédites, mais plausibles.

Les métaphores sont à la fois une méthode et une énigme. Une méthode, parce qu'elles ouvrent une nouvelle voie qui vous emmène ailleurs et au-delà ; une énigme, parce qu'elles stimulent une conscience magique et mystérieuse vers d'autres réponses. Elles offrent un exercice de créativité mentale et de vitalité, en ce sens qu'elles expriment des ressemblances existantes et génèrent quelque chose qui n'existait pas avant. Pour ces raisons, les métaphores thérapeutiques peuvent aider les patients à retrouver la résilience dont ils ont besoin pour dépasser leurs problèmes.

La résilience (du mot latin qui signifie « rebondir ») est un processus nourri par la conviction d'être dans le contrôle de soi-même et d'être capable d'influencer les événements futurs. C'est un processus qui entraîne quelqu'un à travailler dur dans des activités existantes et transformer la souffrance en un défi. Si la souffrance force une personne à baisser la tête, le défi, cependant, l'aide à la relever. Elle aide à rapprocher, à replacer dans son contexte et trans-

forme l'adversité en un développement de ses propres potentialités. La résilience rend plus fort que le désespoir et révèle dans la souffrance un important facteur de changement et de réalisation personnelle.

La résilience désigne moins une aptitude au bonheur qu'un stimulus pour réagir avec empathie, calme, courage, optimisme et intelligence émotionnelle face à l'épreuve imposée par le destin. Ce stimulus conduit à abandonner les émotions tristes et destructrices et à adapter les émotions positives comme des stratégies comportementales et cognitives flexibles et efficaces.

L'ÂNE DANS LE Puits

Il était une fois, un âne qui tomba dans un puits profond. Il commença à braire si fort que tous les villageois vinrent voir ce qui se passait. Quand ils arrivèrent au puits, ils réalisèrent qu'il était impossible d'aider l'âne à sortir du puits parce qu'ils n'avaient pas les outils appropriés. Ils décidèrent alors avec tristesse d'aider l'âne à ne plus souffrir et à mourir le plus vite possible. Ils commencèrent à jeter de la terre dans le puits pour enterrer l'âne. Au bout d'un moment, l'âne arrêta de braire. Supposant que l'âne était vraiment mort, les villageois regardèrent le puits et virent l'âne au sommet d'un tas de terre. Qu'était-il arrivé ? Aussitôt que l'âne avait réalisé ce qui

CONSUELO CASULA

Diplômée en philosophie avec une spécialisation en psychologie, hypnose et thérapie de couple, elle travaille comme psychothérapeute en pratique privée à Milan. Elle enseigne la communication interpersonnelle comme professeur-adjointe à IULM University à Milan et aussi à l'Ecole Italienne d'Hypnose et de Psychothérapie Ericksonienne dont elle est membre du bureau directeur. Conférencière internationale, elle est invitée régulièrement aux congrès de l'ESCH, ISCH, au Mexique et au Brésil. Auteur de plus de 60 articles et 7 livres dont *I porcospini di Schopenhauer, Giardinieri, principesse, porcospini* (traduction en espagnol et portugais) et co-auteur avec Dan Short de *Spe-
ranza e resilienza*.

consuelocasula@tiscali.it

