

BRÈVES DE THÉRAPIES

Patrick BELLET, rédacteur en chef

Traduction rapide de l'anglo-américain, les thérapies brèves sont perçues par certains comme incomplètes, parce que apparemment courtes. Or si le vocable « brève » a une première acception synonyme de court, il possède d'autres nuances comme brusque, brutal, incisif, ou dans un autre ordre d'idée : en résumé, en conclusion, enfin, pour en finir. Toutes ces significations peuvent s'accorder dans la mesure où les thérapies brèves ont en commun une vision globale et synthétique de la problématique du sujet au moment où il consulte. Ces thérapies jouent sur la forme, l'image ou la morphologie dynamique de la symptomatologie du patient. Autrement dit, que ce soit une attitude « solutionniste », narrative ou bien encore s'attachant aux moyens d'atteindre un objectif, les thérapies dites « brèves » ont la particularité de fournir des questions au patient dont les réponses lui importent plus qu'au thérapeute, qui peut d'ailleurs les ignorer superbement. Le saisissement opéré par l'intervention thérapeutique cristallise en quelque sorte l'attention qui permet au sujet de trouver une issue à son problème. L'histoire était souffrance, en suspens. Elle trouve une condensation dans l'action thérapeutique par l'accès plus rapide à une compréhension, grâce au raccourci synthé-

tique d'une image ou d'une métaphore. Cette thérapie n'est pas une action intrapsychique isolée à vertu étiologique rétroactive. Non pas. Il s'agit d'une démarche qui s'inscrit dans un contexte contemporain élargi au-delà du sujet. Une règle, ou du moins un repère tel que la règle du théâtre classique d'unité de temps, de lieu et d'action nous aide à rétablir le sujet dans un cadre de vie qui tienne compte de critères actuels. L'ambition est modeste, probablement, mais elle contribuera à la cicatrisation des plaies, à arrêter la souffrance et favoriser le changement. Pour cela, les méthodes peuvent dérouter l'esprit cartésien habitué à un raisonnement linéaire. Le paradoxe de la singularité de ces traitements peut surprendre, et si le peu d'espace de cet édito ne permet pas l'exhaustivité du propos, il est, je crois, intéressant de donner un exemple dans lequel le même traitement, mais dans un contexte différent, donne des résultats appropriés. Je citerai là une des histoires de Nasr Eddin Hodja, célèbre personnage oriental, qui aurait vécu au XIII^e siècle. Celui-ci était une incarnation magnifique de l'irrévérence, de la subversion et du retournement de situation auquel Waltzlawick fait souvent référence, mais de façon discrète, dans nombre de ses écrits.

Un homme qui avait entendu parler de la grande réputation de sagesse de Nasr Eddin décida de le rencontrer. « *Je pourrai certainement apprendre quelque chose d'un sage de cette envergure. Son apparente folie cache un système dont je découvrirai les secrets.* » Il entreprit un long et difficile voyage à travers de multiples déserts, villes hostiles et campagnes désolées pour enfin atteindre la maison de Nasr Eddin au fin fond d'une forêt. S'approchant de la fenêtre, il vit Nasr Eddin recroquevillé près de la cheminée dans laquelle quelques braises rougeoyaient encore, qui soufflait dans ses mains. L'ermite, réputé pour ses actions mystérieuses, intriguait le pèlerin qui, après être entré, lui demanda ce que signifiait ce geste. « *Eh bien, je soufflais dans mes mains pour les réchauffer* », lui répondit-il. Après quoi les deux hommes restèrent silencieux. Le voyageur se demandait si, malgré tout, Nasr Eddin consentirait à lui transmettre un peu de sa sagesse. La soirée s'avavançait et l'épouse de Nasr Eddin apporta deux bols de soupe. Immédiatement, Nasr Eddin se mit à souffler sur son bol. Ce geste intrigua à nouveau l'invité et il pensa qu'il était devant une manifestation mystérieuse de sagesse. « *Que fais-tu là, Maître ?* », demanda l'homme. « *Je souffle sur ma soupe pour la refroidir* », lui répondit le sage. « *Cet homme est sans conteste possible un imposteur et un charlatan* », conclut le voyageur en son for inté-

PATRICK BELLET

Médecin. Président-fondateur de la Confédération Francophone d'Hypnose et de Thérapies Brèves. Président de l'Institut Milton H. Erickson d'Avignon-Provence.

Formateur et conférencier.

bellet.pat@free.fr



rieur. « *Tout d'abord, il souffle pour réchauffer, puis il souffle pour refroidir. Comment le même geste pourrait-il avoir des effets différents ? Comment pourrais-je avoir confiance en son enseignement ?* » Et il partit. « *Je n'ai pas perdu mon temps au demeurant ; j'ai démasqué ce personnage : Nasr Eddin n'est pas un maître.* »

La nature du paradoxe fait coexister plusieurs réponses justes différentes à une même question, comme un raccourci qui nous épargne du chemin inutile pour atteindre notre destination. Ces chemins défrichés ou déchiffrés contribuent à tracer de nouvelles cartes aux axes d'orientation originaux.

Une contribution inédite à la réflexion éthique.