

## «Toujours», en relation avec un

Manfred PRIOR, traduction Eliette Grosber

CETTE RUBRIQUE METTRA L'ACCENT SUR  
UNE EXPRESSION USUELLE, RÉPÉTÉE  
ET FAMILIÈRE, ET DONC INAUDIBLE  
EN QUELQUE SORTE POUR CELUI QUI  
LA PRONONCE, SUR SA CAPACITÉ  
"COMMUNICATIONNELLE" NÉGATIVE.  
DIFFÉRENTS AUTEURS ILLUSTRERONT À  
LEUR MANIÈRE ET DISTINCTEMENT CE  
THÈME DE L'INCOMPRÉHENSION DONT  
MUHUC NOTRE DESSINATEUR.

En décrivant leur souffrance, les gens emploient volontiers le mot « toujours ». Ils disent, par exemple : « *j'ai toujours si mal à la tête* » ; « *je suis toujours si dépressif* » ; « *nous nous disputons toujours tellement* ». De telles descriptions avec l'aide du petit mot « toujours » sont tout à fait utiles si on veut transmettre une impression ou donner un premier aperçu grossier du problème. Mais il est vrai qu'elles ont le désavantage que le problème semble ainsi agrandi.

Des maux de tête qu'on a « toujours » sont ressentis de manière plus grave et sont plus difficiles à soigner que des douleurs qui se manifestent toutes les quatre ou six semaines, de préférence le week-end pendant un ou deux jours.



## symptôme, n'est jamais exact !

Etre « toujours » si dépressif est bien pire que le fait de se sentir dépressif surtout le week-end ou encore que le dimanche soir. De même, des disputes qu'on a « toujours » sont plus graves que des disputes à des moments et sur des sujets précis.

Le petit mot « toujours » rend donc le problème plus grave qu'il ne l'est en réalité, puisqu'il prétend que le problème était toujours présent dans le passé. En plus, dire que l'on a toujours un problème signifie que non seulement on l'a toujours eu dans le passé, mais qu'on l'a en ce moment même et qu'on l'aura toujours dans l'avenir.

C'est, surtout cette implication qui exclut des solutions futures ou des améliorations par ce « toujours » qui devrait mettre le thérapeute en garde. Son rôle est justement d'aider à résoudre le problème dans l'avenir. Le mot « toujours », en liaison avec un problème ou un symptôme, ne fait donc que l'aggraver. Le « toujours » exagère la dimension réelle du problème.

Puisqu'un grand problème grave est plus difficile à résoudre qu'un petit problème moins grave, le thérapeute a tout intérêt à agir de telle sorte qu'un problème soit vécu comme étant aussi petit que possible. Si le thérapeute veut réduire un problème à sa dimension réelle, il est recommandé d'adopter une réaction nuancée dès qu'il s'agit de descriptions de souffrances qui contiennent le petit mot « toujours ». Par exemple en exprimant une compréhension bienveillante et par des questions qui ramènent le « toujours » à sa dimension réelle.

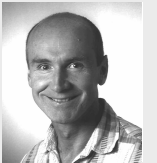
« *Dans le passé, vous aviez souvent de terribles maux de tête. Quand aviez-vous ressenti ces douleurs et quand ne l'aviez-vous pas ?* »

MANFRED PRIOR

Manfred Prior est l'un des hypnothérapeutes éricksoniens ainsi qu'un enseignant de ces approches parmi les plus connus en Allemagne. Il a publié de nombreux articles et vidéos de formation en hypnose éricksonienne et thérapies brèves. Son second livre est sorti en mars.

L'article que nous vous proposons ici est la traduction de l'un des chapitres du livre best-seller en Allemagne *MiniMax-interventionen - 15 minimale Interventionen mit*

*maximaler Wirkung* (15 Minimal Interventions with a Maximum of Effect) Carl Auer Verlag, Heidelberg 5th edition 2006.



Manfred Prior

MOHAND CHÉRIF SI AHMED (alias Muhuc), psychiatre, praticien hospitalier associé à l'hôpital de Saint Malo (Ille et Vilaine).

Pratique des thérapies institutionnelles (en référence aux concepts psychanalytiques). Formation en hypnose et thérapies brèves. Pratique des thérapies à médiations artistiques. Utilise particulièrement le dessin humoristique de situation en thérapie (pictodrame humoristique). Illustrateur et intervenant par le dessin d'humour lors de rencontres et congrès médicaux.



Mohand Cherif Si Ahmed, alias Muhuc