

## La métaphore du coucher du soleil pour la douleur

Alexander A. Levitan, M.D.

*New Brighton, Minnesota*

[Cette métaphore est spécialement indiquée quand le patient a décrit sa douleur comme une sphère d'un rouge flamboyant.]

Voyez-vous assis sur une plage des Tropiques, au coucher du soleil. Remarquez le soleil d'un rouge vif qui descend au loin sur l'horizon. Voyez les couleurs en train de changer, de passer de l'orange au cramoisi, puis à un rouge orangé sombre et profond. Remarquez que lorsque le soleil s'approche de l'eau, on dirait qu'il y a deux soleils, un dans le ciel et l'autre dans l'eau. Regardez le soleil qui s'enfonce progressivement dans l'océan. Voyez les couleurs passer du rouge au pourpre et ensuite au bleu. Remarquez la tranquillité magique qui envahit toutes choses juste au coucher du soleil, quand l'océan est aussi lisse que du verre et que les sons semblent voyager pour toujours. Prenez plaisir à cette délicieuse sensation de tranquillité. Et vous vous rendez compte que cette tranquillité vous est accessible à chaque fois que vous en avez besoin, immédiatement, simplement en vous donnant à vous-même votre signal personnel de relaxation ! Peut-être pourriez-vous avoir plaisir à laisser votre pouce et votre index venir au contact l'un de l'autre pour dessiner un « O.K. » magique, et ce pourrait être votre signal pour éprouver une relaxation immédiate chaque fois que vous choisissiez de vous en servir.

## La nourriture mexicaine : métaphore de l'adaptation du corps à la douleur

D. Corydon Hammond, Ph.D.

*Salt Lake City, Utah*

### INDICATIONS

Cette métaphore et celle qui suit ont été conçues pour être utilisées avec des patients ayant des douleurs chroniques. Elles sont inspirées d'une métaphore de Milton Erickson (1983, p. 112) dans laquelle il s'est servi de l'idée, qui peut être utile aux patients même si elle n'est pas très juste du

point de vue médical, du développement de callosités vis-à-vis de la douleur.

### LA MÉTAPHORE

Je me souviens de la première fois où j'ai mangé de la nourriture mexicaine. J'ai mangé un ragoût au chili à Isleta Indian Pueblo au Nouveau-Mexique. Il y avait tellement de piment rouge que la sauce du ragoût était rouge vif. J'ai eu le nez qui a commencé à couler, et les yeux à pleurer, et ma bouche ne cessait pas de me faire mal et de brûler, malgré toute l'eau glacée que je pouvais boire. Je n'arrivais pas à croire que quiconque pût manger un chili aussi fort. Je ne percevais pratiquement aucun goût tellement la douleur était forte.

Mais j'ai passé l'année et demie suivante au Nouveau-Mexique, et je ne sais pas exactement quand ni comment, mais mon corps a changé, s'est adapté. Ou peut-être était-ce en partie mon esprit qui a changé. Parce que, avant longtemps, la sensation de ce chili si fort dans ma bouche a paru différente. Presque comme si, d'une certaine manière, ma bouche avait développé des callosités. D'une manière ou d'une autre ma bouche s'est adaptée, si bien que je n'avais plus de douleur et que je pouvais prendre plaisir au goût. En quelque sorte, j'avais développé des callosités vis-à-vis de la douleur tout en restant agréablement sensible aux saveurs délicieuses des tamales, des enchiladas et des ragoûts pimentés.

Et vous devriez vraiment permettre aux nerfs de la région douloureuse de votre corps de s'adapter et de développer des callosités, exactement comme je l'ai fait pour manger du chili et toute la nourriture mexicaine.

## Métaphore de la formation de callosités

D. Corydon Hammond, Ph.D.

*Salt Lake City, Utah*

Il y a une chose intéressante, chaque année, au printemps, quand je recommence à jouer au golf. Après un long hiver où je n'ai pas joué au golf, vers le début du mois d'avril, je me rends sur le terrain d'entraînement et je frappe un seau de balles. Avant d'être venu à bout de mon grand seau de balles, je commence à avoir les mains douloureuses. Et quand j'ai à peu près fini ce seau de balles, j'ai plusieurs ampoules sur les mains. Si le temps est pluvieux et