

des autres... leurs vies sont à eux... et elle sait qu'elle ne peut pas la vivre à leur place, aussi grande que soit son affection pour eux... et à première vue, cela peut sembler de la froideur et de la dureté... en particulier quand on voit avec quel désespoir les petits se mettent à chercher leur mère... mais elle a une plus grande sagesse... une perspective plus large... et le sens intuitif que chaque vie trouve sa valeur dans ce qu'elle permet de faire à celui qui la vit... et ce qui semble cruel à un certain niveau... est en fait le plus grand des cadeaux à un autre niveau, plus important... et je n'ai jamais entendu rapporter qu'une ourse inquiète ait empêché ses petits de devenir indépendants...

## COMMENTAIRES

Si le client a des problèmes qui tournent autour de l'abandon, ne se sent pas aimé par les autres, ou assume trop de responsabilités vis-à-vis des sentiments des autres, la métaphore ci-dessus peut se montrer utile, comme d'autres ayant un thème proche.

La culpabilité et les reproches à soi-même sont étroitement liés. Là où celui qui ne prend pas ses responsabilités tend à rejeter les fautes sur les autres (« extrapunitif »), l'individu trop responsable tend à se martyriser lui-même et à être « intrapunitif ». Les reproches à soi-même peuvent être d'une telle intensité qu'ils deviennent le point central de l'énergie mentale de la personne, empêchant la prise de conscience d'autres interprétations ou d'autres points de vue. La culpabilité peut être d'une incroyable puissance pour provoquer la paralysie dans la vie d'un sujet, et un but essentiel du traitement peut être d'interrompre la tendance de la personne trop responsable à se complaire dans ce sentiment.

## Les différentes parties : une métaphore

Michael D. Yapko, Ph.D.  
*San Diego, Californie*

## INDICATIONS

On peut se servir de cette métaphore avant de débiter l'exploration inconsciente, la thérapie des états du moi, ou la négociation inconsciente avec les parties inconscientes. Elle « sème » la notion de parties ou polarités inconscientes du moi et l'idée

qu'il peut y avoir des motivations qui sont au-delà de la perception consciente. Elle peut se montrer particulièrement utile dans le travail avec des enfants ou des adolescents. (D.C.H.)

## LA MÉTAPHORE

Et je peux vous parler d'un jeune garçon que j'ai vu il n'y a pas longtemps... qui avait été un élève modèle au CM1... bonnes notes, petit gars travailleur... et vers la fin de l'année scolaire, il subit une transformation... il arrêta de faire ses devoirs... il cessa d'être gentil avec les autres enfants... il devint renfermé et maussade... et personne ne savait pourquoi... et alors je l'ai vu... et j'ai découvert des choses très importantes pour lui... et il aimait tellement sa maîtresse qu'il voulait qu'elle le soit encore l'année suivante... et il essayait d'échouer en classe afin de rester avec la même maîtresse... et, parfois, ce qui semble bizarre à première vue, ou même idiot, peut avoir du sens à un niveau plus profond... mais il était évident qu'une partie de lui voulait rester là une année de plus... mais j'ai aussi découvert une partie de lui qui aurait été fière d'être un grand du CM2... et j'ai trouvé une partie de lui qui était vraiment curieuse de savoir à quoi ça ressemblait le CM2... et j'ai trouvé une autre partie de lui qui était excitée à l'idée que la fin de l'année scolaire approchait... et qui attendait impatiemment l'été loin de l'école... quand on a beaucoup de temps pour réfléchir et changer sa façon de penser... et une autre partie qui était triste à l'idée de devoir dire au revoir aux amis pour l'été... et il y avait de nombreuses parties chez ce garçon... et je me demandais à quelle partie de lui vous auriez parlé si vous aviez voulu savoir que de nombreux changements font partie du fait de grandir... la partie curieuse ?... Tout ce que je sais... quand j'ai parlé des différentes parties chez les adultes... il a écouté très attentivement... et il se débrouille très bien en CM2, vous serez heureux de l'apprendre...

## COMMENTAIRES

Dans la métaphore ci-dessus, on sème l'idée qu'un comportement apparemment étrange peut avoir un objectif précis, que le changement implique de lâcher prise, que le moi comporte différentes parties, et que la nature de l'expérience d'une personne est déterminée pour une bonne part par les parties sur lesquelles on centre l'attention. La métaphore implique que l'on peut se centrer sur la partie de soi qui est le mieux à même de catalyser des