

Finalement, par un jour de printemps, après ce qui semblait être une éternité, il se promenait au bord de la mare du château quand il aperçut un magnifique cygne, à l'air majestueux, qui avançait avec une telle grâce et une telle beauté à la surface de l'eau, qu'il sentit battre son cœur triste. Il pensa, si seulement je pouvais être un petit peu plus beau avec juste une petite partie de ce charme. Alors, tout à coup, il se trouva qu'il baissa les yeux pour regarder l'eau à côté de lui, et il y avait une image en miroir, un reflet de lui-même. Il n'était plus un vilain petit canard ; lui aussi était un cygne, un être d'une élégance majestueuse.

Le vilain canard transformé en superbe cygne peut symboliser la croissance et les changements en chacun de nous. Quand il y a des vestiges de laideur venus du passé, quand nous avons peut-être été un vilain petit canard, au moins à nos propres yeux pour certaines choses, nous pouvons aussi changer grâce à des attentions affectueuses, et en être transformés... Notre destin est d'être complètement et totalement vivants, pleins d'amour pour nous-mêmes et pour les autres, et nous grandissons et nous nous développons dans ce sens... Maintenant, relaxez-vous et laissez cette image du vilain canard transformé en un magnifique cygne vous inspirer et vous stimuler dans le sens d'une vie plus riche, plus productive, alors que vous prenez quelques instants de silence pour réfléchir à la croissance et aux transformations qui prennent place à l'intérieur de vous... Ce moment de silence commence... maintenant.

La métaphore de l'arbre remarquable

Alcid M. Pelletier, Ed.D.

Grand Rapids, Michigan

INDICATIONS

Une métaphore comme celle-ci peut être subtilement présentée comme une technique « d'approfondissement » (« pour vous aider à aller plus profondément »). Au cours de « l'approfondissement » de transe, avant de procéder habituellement au travail thérapeutique, il y a moins de risques que les patients contrôlent et modifient les suggestions. Ce type de métaphore peut être particulièrement utile avec les patients qui ont vécu des traumatismes, des privations, et des conditions de vie difficiles. Dans de tels cas, on peut aussi aborder le

processus précoce de croissance de l'arbre à partir de la graine, sa rencontre avec la chaleur du soleil, comment il a appris à se courber devant les vents violents, à plier sous le poids de la pluie et de la neige, avec les animaux qui essaient peut-être de le manger, apprenant à croître autour des obstacles, les périodes de croissance et de latence, et le développement d'une écorce dure pour protéger ce qui est fragile à l'intérieur. (D.C.H.)

INTRODUCTION

On doit demander au patient qu'elles sont les scènes imaginaires qui le détendent le mieux. Cette méthode évite d'utiliser de l'imagerie guidée qui pourrait exacerber les phobies ou les allergies du patient. On peut introduire un arbre remarquable dans n'importe quelle scène de nature. Pour donner un exemple, disons qu'un patient assez intelligent a choisi une promenade à pied dans un champ d'herbe modérément haute... Le thérapeute compte vingt pas, en faisant une pause de temps à autre pour attirer l'attention sur de grands brins d'herbe ondulante, des couleurs, une douce brise, etc., pour approfondir la transe.

LA MÉTAPHORE

... Dix... Onze... Douze, maintenant regardez sur votre droite ou votre gauche se tient un bel arbre solide. Treize... quatorze, l'arbre est tellement intéressant que vous en faites le tour pour l'admirer. Quinze... seize, écoutez les oiseaux chanter dans l'arbre. Le bruit des oiseaux qui chantent accompagne le bruit du vent dans les feuilles et le vent dans vos vêtements est tellement relaxant. Dix-sept... dix-huit, voyez l'arbre, combien il est intéressant, combien il est haut et solide. Examinez-le avec soin. Remarquez les racines qui affleurent au-dessus du sol puis disparaissent dans la terre. Imaginez les racines qui se répandent profondément dans la terre pour ancrer solidement l'arbre. Regardez combien le tronc est haut, avec seulement quelques torsions et irrégularités, les cicatrices et les marques grossières qui sont le résultat de la lutte de l'arbre pour survivre face au vent, à la grêle et aux orages de la vie. La lutte pour survivre l'a rendu plus fort. Remarquez combien les branches montent haut et loin dans le ciel. Imaginez ces branches qui offrent un abri pour les oiseaux et de l'ombre pour l'homme. Vous savez que les feuilles tirent leur énergie du soleil grâce au mécanisme de la photosynthèse. Imaginez cette énergie qui circule