Formation à l’Approche narrative 

Module :

Les conversations narratives de Déconstruction et d’Externalisation

**Document 1 :**

**Entrer en relation avec les problèmes**

Pour le psychothérapeute narratif, ce sont des histoires qui construisent les problèmes, même si ces histoires ont été utiles à un moment donné. La première tâche du clinicien est alors d’identifier et d’interroger ces histoires. Le psychothérapeute narratif s’attache à accepter et à valider l’expérience vécue par les clients et les idées qu’ils se font sur leur vie tout en s’assurant de découvrir et d’amplifier des possibilités de changement.

La tendance existe dans certaines thérapies constructivistes à déconstruire très vite la réalité du client. Nous préférons que les thérapeutes soient attentifs aux récits du patient qui décrivent ses tourments et qui nous sont adressés car ils contiennent souvent d’autres récits moins saturés par le problème et qui sont autant d’opportunités à la **recherche de l’antonyme du problème** : c’est-à-dire de tout ce que le problème n’est pas. Les différentes théories ressemblent comme le dit Lynn Hoffmann « *à des paires de lunettes qui vous font prendre conscience que ce que vous avez perçu comme immuable et éternel, est constitué d’une certaine manière et peut être vu d’une autre. Vous ne vous rendez pas compte qu’un fait n’est qu’une opinion avant d’être touchés par la découverte d’un autre fait tout aussi convainquant et exactement contraire au premier. Les deux faits se présentent alors dans un cadre plus large qui vous permet d’alterner ou de choisir. En abandonnant toute certitude morale ou scientifique, votre construction sociale élargit le champ des choix possibles.*»

Déconstruire consiste avant tout à interroger les clients sur leurs idées, sur leur système de référence, sans apporter pour autant des récits alternatifs, ni de jugement de valeur, ce questionnement créer les conditions d’une réflexivité propice à **revisiter ses savoirs unitaires**. Les enchaînements des questions/réponses vont constituer des boucles réflexives que Karl Tomm classe en deux catégories : *les boucles étranges* et *les boucles charmées*. « *Une boucle étrange dénote un processus réflexif où le renversement de niveaux aboutit à un changement majeur de sens, une boucle charmée, décrit un processus réflexif au cours duquel le renversement aboutit à un maintien et une intensification du sens*». Dans le cadre de la déconstruction ce sont plutôt des processus étranges qui sont utilisés, dans le cadre du travail de reconstruction de nouveaux récits les processus réflexifs charmées permettent souvent de développer une situation d’exception en vue de sa généralisation.

Guy de Maupassant dans son texte « *Le roman*» publié en 1887 écrit :

« *….Raconter tout serait impossible, car il faudrait alors un volume au moins pour chaque journée, pour énumérer les multiples incidents insignifiants qui emplissent notre existence. Un choix s’impose donc…Voilà pourquoi l’artiste, ayant choisi son thème, ne prendra dans cette vie encombrée de hasard et de futilités que les détails caractéristiques, utiles à son sujet, et il rejettera tout le reste , tout l’à-côté.*»

Nous sommes tous les artistes de nos vies et nous laissons de côté une foule d’incidents qui à partir d’un autre thème de nous-même auraient pu devenir des pièces maîtresses de notre roman personnel. Le rôle du psychothérapeute narratif est de partir à la pêche de ses autres récits possibles de soi-même. Les questions à résultat unique constituent une forme d’investigation destinée à identifier des scories, des traces de ces autres récits possibles de soi. Il s’agit de questions qui se réfèrent à des évènements peu fréquents dans le contexte des récits habituels du client sur lui-même. Elles sont uniques aussi dans le sens où elles s’appliquent à des expériences singulières, pour une personne singulière. Les questions du thérapeute aident à élaborer de nouvelles histoires en relation avec la compétence du patient et lui permettent une réécriture de son roman personnel à partir de ces éléments laissés précédemment dans l’à-côté.

Ces types de procédés narratifs, propices à favoriser les activations de déconstruction/reconstruction de nouveaux récits, de nouvelles possibilités, sont loin d’être exhaustif. Cette présentation n’a d’ailleurs pas comme ambition de lister l’ensemble des procédés narratifs propice à créer une différence sur laquelle de nouveaux récits puissent se construire, car les possibilités sont en fait infinies.

Il ne faudrait pourtant pas penser que l’histoire de Soi, nouvelle est la « nouvelle réalité ». Croire que l’on est « un bon mari » ou « un bon père » est aussi enfermant que de croire que l’on est « un mauvais mari » ou « un mauvais père ». Dans les deux cas il s’agit d’histoires unidirectionnelles, et même si chacune peut être très productive dans une série de contextes et de relations, elles limitent considérablement les possibles. S’inscrire dans une, et unique définition de soi, signifie que l’on renonce à un grand nombre d’autres identités de soi aussi possibles, et aux avantages qu’elles permettent dans toute une gamme de contextes.

Texte extrait du site Relance narrative