

## MÉTAPHORE DE LA FOURMI

Un jour que j'étais confortablement allongée dans l'herbe, baignée par les douces effluves des roses qui m'entourent, ma peau caressée par les doux rayons du soleil, une petite fourmi s'est approchée de mon oreille pour me raconter son histoire...

Depuis plusieurs années, me dit-elle, je vis dans une fourmilière besogneuse où il faut sans cesse laver, ranger, soigner, ramasser et trier les brindilles, s'occuper consciencieusement des petits œufs, faire les lits, nettoyer...Et quand je crois que c'est fini, il y a toujours quelque chose qui se rajoute, une couche et encore une couche...Et je ne peux jamais m'occuper de moi...Et je n'en peux plus. Mais c'est comme ça que l'on m'a toujours dit de faire dans ma fourmilière et moi aussi c'est ce que j'apprends à mes petits...

C'était comme ça depuis toujours, jusqu'à ce jour où alors que je me fusse éloignée plus loin que d'habitude et que je transportais un très gros grain de riz sur mon dos fatigué, je rencontre un groupe de fourmis inconnues qui paraissent joyeuses et détendues.

L'une d'entre elles m'apostrophe et me dit : mais que fais-tu avec tout ça sur le dos ? Elle a bien vu que j'étais fatiguée.

Veux-tu venir avec nous ? Il y a une fête aujourd'hui dans notre fourmilière me dit-elle. Mais vous ne travaillez pas vous ?

Si bien sûr, mais chez nous, il y a du temps pour le travail et d'autres moments où l'on a le droit de rire, de chanter, de danser, de s'amuser, de ne rien faire et même de se reposer.

Et là, pour la première fois de ma vie, je me laisse tenter, je dépose mon fardeau et m'en vais bras dessus, bras dessous avec cet équipage. Arrivée dans leurs fourmilière, la fête bat déjà son plein, je suis vite emportée dans ce tourbillon de bonne humeur. Ici tout fleure bon la légèreté, la détente et la bonne humeur. Mais tout semble aussi bien organisé : le grand buffet garni de mille douceurs alléchantes, les petits coins repos de cette grande salle commune où je vois des petits groupes de fourmi bavarder calmement, certaines s'esclaffent, d'autres semblent pensives, nulle tension, nulle fatigue sur les visages que je croise...Je suis vite happée par un groupe de fourmi qui m'embarque dans une ronde joyeuse et je crois avoir danser toute la nuit, comme jamais...Tard dans la soirée, on m'a proposé un lit pour me reposer. Il était douillet et sentait le frais, j'y ai passé la meilleure nuit de ma vie...

Le lendemain après mille remerciement, accompagné par quelques-unes de mes nouvelles amies, je regagne ma fourmilière, bien décidée à organiser avec quelques mamans de mes amies des échanges d'enfants au moment des vacances pour que mes enfants puissent connaître les mêmes moments de bonheur que moi.

Et bien tu sais me glisse-t-elle dans l'oreille, depuis ce jour bien sûr que le travail est toujours dur et que mille choses restent à faire chaque jour, mais dès ce jour-là, je me suis autorisée tous les matins un petit temps de repos pour juste respirer le bon air dehors, et toute les après midi une petite promenade tranquille seule en allant chercher mes petits à l'école...Enfin comme certains matins quelques minutes de plus pour paresser au lit. Et tout ça n'a pas

perturbé grand chose dans l'organisation et la tenue de mon foyer par contre ces petites choses ont changée ma vie et celles de mes anciennes amies.

Te voyant ainsi si confortablement installée à profiter de ce moment de repos, je n'ai pas voulu te croiser sans te glisser à l'oreille combien tu avais raison d'en profiter.

## LA MÉTAPHORE DU POISSON

L'autre jour, j'allais à Nantes avec ma fille et juste en face la Beaujoire, un bouchon. Les voitures sont bloquées, immobiles. J'écoutais France-Inter et je ruminais en pensant à toutes les fois où j'ai été pris dans un bouchon. Au milieu du bruit des klaxons, j'entends une petite voix à l'arrière qui me dit :

- Papa ?

- Oui ?

Je coupe France Inter

-Est-ce que tu veux que je te raconte mon rêve de cette nuit ?

-Oui

-J'ai rêvé que j'étais un poisson-et tu sais, papa, la journée d'un poisson c'est pas facile. Dès le matin il faut trouver à manger, attraper des petits poissons, lutter contre le courant toute la journée, suivre les autres, rester dans le banc. Il faut aussi faire très attention à ne pas se laisser attraper par les filets, les hameçons ou manger par des plus gros. C'est pas facile, tu sais papa une journée de poisson, on n'a pas beaucoup de temps pour jouer avec les autres. Et j'étais drôlement fatiguée le soir alors j'ai dû me trouver un petit trou pour passer la nuit et me reposer Tu sais à quoi ça pense un poisson avant de s'endormir ??Et bien pas du tout comme nous, pas aux bons moments comme quand tu m'apprenais à faire du vélo, que tu m'enlevais les petites roues et que tu m'encourageais, ou comme quand c'est mon anniversaire et que maman a préparé un bon gâteau ; pas du tout à tous ces bons souvenirs Un poisson, papa, ça n'a pas le temps de penser, il s'endort directement et PROFONDEMENT

Elle a terminé son histoire en me disant :

-Tu sais, papa, des fois j'aimerais bien être un poisson

Tuut !!

Les voitures avancent, je lui dis

-Merci, belle histoire

Je démarre. Je ne remets pas la radio.

Nous avons été voir le match. Une belle partie et un bon moment !!!

## PROMOTION HORIZON

Je vous invite, si vous êtes d'accord, à vous installer confortablement dans ce fauteuil... en prenant votre temps... votre rythme à vous... qui est le bon pour vous... là, maintenant... Bien... Je vous propose de regarder autour de vous... pour prendre des repères... dehors dans un premier temps... puis dans la pièce ici... Et pendant que vos yeux regardent, des bruits peuvent parvenir à vos oreilles... Vous entendez des bruits ?... Bien... Des bruits du dehors... des bruits de la pièce... le son de votre respiration... Cette respiration qui respire... qui vous accompagne depuis toujours... et à chaque instant... et de façon naturelle... Et il y a aussi ma voix qui vous accompagne... qui peut devenir la voix de quelqu'un d'autre... un être cher... ou la voix de cette partie en vous, sage et profonde... et mes mots peuvent se transformer pour devenir les mots que vous avez besoin d'entendre... ceux qui vous sont utiles aujourd'hui... Et au fur et à mesure qu'une partie de vous continue de s'intéresser à la respiration... et à entendre ma voix... une autre partie de vous peut être curieuse des sensations dans le corps... les pieds sur le sol... le contact des cuisses... des fesses... du dos... sur le fauteuil... les bras... la tête... Vous sentez ces sensations ? C'est confortable ? ... Bien... Très bien... Donnez-vous le temps pour explorer les sensations et prendre du plaisir... Voilà... Et peut-être, pendant tout ce temps... le regard peut remarquer là... juste là... vous voyez ?... ce petit point lumineux, juste derrière vos paupières... et que vous n'aviez peut-être pas remarqué... ou alors remarqué peut-être... Est-ce que vous le voyez, ce point lumineux ? Bien... Peut-être est-ce un point de couleur... Bien... Et chaque respiration... calme et tranquille... peut vous permettre de vous rapprocher de ce point... confortablement... Et plus vous vous rapprochez de ce point... plus vous vous rendez compte que vous pouvez voir au travers... que vous pouvez voir beaucoup plus loin que ce point... Et c'est un autre horizon qui s'ouvre à vous... Autorisez-vous ce passage vers cet endroit plaisant et sécurisant... C'est peut-être un lieu familier... un lieu que vous avez connu, puis oublié... ou encore un lieu que vous imaginez maintenant... Donnez-vous le temps dont vous avez besoin... Vous regardez les couleurs... les formes... vous percevez les sons, les bruits, de la musique peut-être... Est-ce qu'il y a de la musique ?... Excellent... Et vous sentez les parfums... Vous pouvez vous promener dans votre endroit agréable... Et peut-être vous pouvez choisir... et ramener de cet endroit quelque chose d'utile pour vous... ou d'intéressant... pour vous aujourd'hui... et qui pourra l'être aussi plus tard... Vous avez choisi quelque chose ?... Magnifique... Et lorsque vous sentez que c'est le bon moment pour vous... vous pouvez revenir par le même chemin en prenant bien soin de ramener avec vous les ressources et les apprentissages... Et de vous retrouver ici dans cette pièce... De retrouver le contact du fauteuil... Vous sentez vos doigts, vos pieds, votre respiration tranquille, et là vous pouvez prendre une nouvelle inspiration et vous étirer, et faire tous les mouvements utiles pour vous, pour revenir complètement ici et maintenant.

Franck GARDEN-BRECHE, Sylvie DESERT, Agnès BRISSOT, Michel RENAUD, Frédérique TRONSON

## ACCUEILLIR

Je vous invite à vous installer confortablement dans ce fauteuil et à observer ce qui se passe dehors, derrière cette fenêtre... ce que vos yeux peuvent accueillir, les formes, les couleurs, le ciel... et ce que vos oreilles peuvent recevoir : les bruits, les sons... je vous invite à porter votre regard à l'intérieur, ici, dans cette pièce; observez les objets qui attirent votre regard, votre attention, vos yeux, ce qui vous entoure... et les bruits que vos oreilles peuvent entendre...

Maintenant je vous propose d'être attentif à ce qui se passe ici et à installer votre corps le plus confortablement possible : comment vos pieds sont posés sur le sol, comment vos fesses et vos cuisses sont posées sur le fauteuil, votre dos...le cou...la tête... Bien...

Maintenant, pendant qu'une partie de votre esprit continue à observer ce confort, vous le sentez?... vos paupières peuvent avoir envie de se fermer et l'autre partie de l'esprit peut observer votre respiration, qui s'installe, cette respiration vient là, en vous, par le nez, l'air remplit vos poumons, cet air coule dans votre corps tout entier, comme une rivière dans son lit... Accueillez cette respiration apaisante, à votre rythme... chaque respiration renforce votre confort intérieur : est-ce que ça va?

Et tandis que votre corps se pose, votre esprit va vous emmener vers un lieu, un endroit que vous aimez... un endroit confortable et rassurant pour vous, donnez vous le temps d'accueillir le calme profond de cet endroit... Ca va? Vous êtes bien? ça peut être un lieu que vous connaissez, un lieu imaginaire, un endroit que vous connaissez bien, peut-être... où vous voulez... vous vous promenez... il y a des odeurs, des senteurs, des couleurs, des sons, des bruits...

Alors, vous pouvez vous autoriser à prendre, à puiser dans ce lieu ce dont vous avez besoin... Ça va ?

Je vous invite à mettre en vous, à garder, dans un endroit connu de vous et seulement de vous, cette sensation particulièrement agréable, quelque chose qui vous fait du bien et que vous pourrez retrouver plus tard, quand vous en aurez besoin.

Avez-vous trouvé l'endroit où vous allez le ranger?

Quand vous aurez rangé ce qui est utile pour vous, vous pourrez prendre une respiration profonde et revenir ici et maintenant, dans cette pièce...

Etc...

RIBES et les autres..

## LA MARMITE

Il était une fois, il y a très longtemps, une femme qui vivait dans un village.

C'était un village de pêcheurs. On pouvait y voir de multiples barques aux couleurs vives, qui tanguaient au gré du vent et des vagues. Sur la grande plage de sable blanc, des enfants jouaient et l'on pouvait entendre leurs rires, se mêlant aux bavardages des femmes. Quelques palmiers touchant presque terre venaient apporter un peu d'ombre aux heures les plus chaudes. Il y avait de la vie, beaucoup de vie sur cette plage et aussi au cœur du village. Le parfum des fleurs et du poisson séché et après la pluie, cette odeur si particulière de la terre humide et généreuse...

La femme était connue de tous ; elle était l'une des meilleures cuisinières du village. Le riz qu'elle cuisinait chaque jour dans sa marmite avait une saveur unique, faite d'un mélange d'épices et de savoir faire.

D'ailleurs, elle régalaient non seulement sa famille et ses amis mais aussi les bonzes qui chaque jour se présentaient à sa porte. On disait même que certains d'entre eux se plaisaient à faire un détour pour remplir leur bol de ce riz succulent et unique et l'un d'eux en particulier savait apprécier mieux que tous ce mets généreusement offert.

Un jour, un accident survint et elle du se séparer de sa marmite.

Ce jour là, elle partit précipitamment au marché à la recherche d'une nouvelle marmite. Elle en choisit une très grande et toute neuve, en fonte, ressemblant à celle dont elle rêvait depuis longtemps. Sa grande taille lui permettrait sans aucun doute de cuisiner encore mieux et pour un plus grand nombre de convives.

Le lendemain, le bonze fidèle arriva sur le seuil. Il attendit longtemps puis s'étonna de ne voir personne. D'habitude, la femme était toujours là pour lui remplir son bol.

Il avança de quelques pas à l'intérieur de la maison et là il la vit affairée, concentrée autour de sa marmite. Non seulement le riz n'était pas prêt, mais surtout la marmite débordait, bouillonnait et l'on sentait une odeur âcre de riz brûlé. L'atmosphère était lourde et suffocante. La femme semblait désespérée.

« Je n'y arrive plus » dit elle. « Je ne sais plus cuisiner depuis que j'ai cette nouvelle marmite ». « Comment vais-je pouvoir me nourrir et régaler les miens ? »

Les jours suivants, elle chercha maintes et maintes solutions pour retrouver la saveur si particulière de son riz. Elle ajouta des épices, changea les proportions du riz et de l'eau et mis toute son ardeur dans ce travail. Mais rien n'y faisait ! Comment pourrait elle affronter le regard des autres, aller à la prochaine fête du village.

Le bonze revint le lendemain pour prendre des nouvelles et rien n'avait changé malgré toute sa bonne volonté.

Il lui dit « je connais une vieille dame dans le village d'à côté ». « Elle a déjà aidé d'autres femmes qui avaient des problèmes comme le tien ». « Je sais qu'elle doit se rendre ici dans quelques jours pour rendre visite à sa famille. Si tu veux elle pourra venir chez toi et te conseiller ».

Quelques jours plus tard, la vieille dame arriva chez la femme et lui dit : « ta marmite est bien belle, bien grande ». « Mais vois tu, tu dois adapter la cuisson du riz à cette nouvelle taille ». « Je te conseille de réduire la quantité de bois afin que la cuisson se fasse plus lentement, et puis rajoutes régulièrement un peu d'eau. Et puis je vais te transmettre un secret afin que le mélange de tes épices soit encore plus succulent ». « Prends tout le temps qu'il te faudra pour obtenir de nouveau un riz comme tu l'espères ». Elle suivit au mieux les conseils de la vieille femme et constata avec satisfaction que son riz était meilleur chaque jour.

Le grand jour de la fête du village arriva enfin. Elle était prête.

Chaque femme apporta sur la plage le plat qu'elle avait préparé, prêt à être partagé entre tous.

Sa marmite se vida plus vite qu'elle ne l'avait imaginé. Elle fut félicitée pour ce riz si parfumé, encore meilleur que tout ce qu'elle avait pu créer jusqu'alors.

Les enfants riaient, les hommes et les femmes dansaient et l'air était léger, tellement léger...

Nathalie and Co

## MÉTAPHORE DE LA CARRIOLE

Ca me rappelle quelqu'un qui m'a raconté une histoire.

L'histoire d'un cocher qui conduit une charrette tirée par un cheval. Une charrette un peu déglinguée, bruyante, avec des roues qui grincent, rafistolées, plus trop rondes, des barreaux prêts à se rompre.

Une charrette qui avance difficilement, sur un chemin caillouteux, avec des ornières, mais aussi avec des bosses, sinueux, bordé par des hauts talus, des grands arbres qui masquent la lumière.

Une charrette qui semble lourde, remplie d'objets, de ferrailles de toutes tailles, rouillées. Ce cheval dont l'allure est triste, ses poils sont ternes, ses sabots sont mal ferrés, il boite péniblement.

Ce cheval est laissé à lui-même, le cocher somnole sur le banc de la carriole, on a l'impression que ce cheval suit le même chemin qui tourne en rond.

Il broute toujours dans les mêmes prés, la même herbe, en particulier un pré où l'herbe est difficile à digérer.

Le cocher, lui, se laisse emporter par cette monotonie, les rênes à peine tenus dans les mains. Le cheval poursuit inlassablement son chemin, toujours attelé.

Jusqu'au jour où, à la croisée du chemin, il aperçoit une attelage magnifique au loin.

Le cheval redresse la tête, accélère le pas, hennit, réveille le cocher.

L'attention des deux est stimulée par cette découverte.

Le cocher de nouveau observe devant lui le chemin par lequel est passé l'attelage, l'aspect, les couleurs, la luminosité. Il ressent l'air tiède sur sa peau, il sent les odeurs de la nature. Et il se rend compte, petit à petit, qu'il tient les rênes de façon plus ferme.

Le chemin nouveau emprunté lui fait découvrir de nouveaux paysages. Le cheval, le cocher, la charrette avancent un peu plus légers sur ce chemin plus clair. Ce voyage se parsème d'épisodes orageux, avec la pluie qui remplit certains ustensiles, alourdissant l'attelage.

Le cocher fait une pause et prend le temps de vider l'eau, d'observer et de ranger le matériel.

Il s'aperçoit qu'il possède des roues en bon état qu'il pourra changer quand il le souhaitera, de la peinture, et d'autres petits matériels qui pourront le dépanner.

Puis il suit de nouveau ce chemin qui lui rappelle des bons moments de quand il était enfant.

Au cours de ce trajet, il s'arrête devant une grange solide, massive, dans laquelle il dépose tous les objets qui ne lui servent plus.

Lui seul est propriétaire de cette grange et il pourra y revenir quand il le souhaitera.

Un peu plus loin, il s'arrête dans une maison, une maison claire, lumineuse, aérée, avec une écurie, propre, remplie de foin.

Là, ils pourront rester, aussi longtemps qu'ils le voudront, et se reposer.

## LE PETIT VAMPIRE ET LA COLOMBE

C'est l'histoire d'un petit vampire, qui avait été mordu à l'âge de 8 ans, et qui depuis, n'avait jamais grandi. Il souffrait de son état, et vivait, tout seul, à l'écart, honteux de sa petite taille.

Cette nuit là, il rentre du bal des vampires. La soirée a été difficile et douloureuse pour lui, car il n'a pas osé rentrer dans la salle de bal et est resté regarder les autres s'amuser par la fenêtre. Il est 4h30 du matin et les premières lueurs du jour commencent à poindre. Il sait que le soleil va se lever très rapidement maintenant, et il accélère le pas à l'idée de brûler sur place. A quelques pas de son tombeau, quelle ne fut pas sa surprise de voir, endormie, une magnifique colombe blanche. Son cœur, insensible jusqu'à ce jour à toute chose de l'amour, s'émeut tout à coup.

Mais le temps passe, et sachant que sa vie est en jeu, il passe son chemin, gardant en son cœur l'image de la douce colombe. Et très vite, il rejoint son tombeau.

Les jours suivants, il ne peut penser qu'à elle. La blancheur de son plumage, le soyeux qu'il devine... mais le dilemme est grand : elle vit le jour et lui la nuit...

Il n'a de cesse de trouver une solution.

L'une consisterait à boire le filtre magique qui le retransformerait en humain, mais ce serait trahir des générations de vampires. Une autre solution consisterait à accepter de mourir sur place, brûlé, juste pour la revoir quelques instants et lui dévoiler ses sentiments...

Souvent, pour se faire accepter de ses semblables, il se surpassait, réalisait des prouesses, des choses extraordinaires, mais rien, jamais, ne suffisait à lui prouver sa qualité et à se rassurer.

Il est perdu dans ses pensées quand tout à coup, il aperçoit une petite souris qui se faufile dans un interstice du mur. Alors soudain, une idée lui vient de profiter de sa petite taille pour lui aussi se faufler par cette petite ouverture, juste en enlevant quelques pierres supplémentaires.

Ainsi, tout en restant dans l'ombre, il peut voir et peut-être même parler à son aimée et lui dévoiler sa flamme.

Et c'est ce que fit le petit vampire : la colombe, attendrie et sous le charme, ouvrit alors ses ailes et, grâce à sa petite taille, put l'enlacer et le protéger ainsi de la lumière...

Enfin, pour la première fois de son existence, le petit vampire trouva la paix et accepta, voire loua, ce qu'il avait toujours considéré comme une différence...

Frédérique, Sylvie, Franck, 19 mai 2006, Rennes

## RESPIRATION

Je vous propose d'installer confortablement votre corps dans le fauteuil, les pieds bien ancrés dans le sol. Avant qu'on explore cette expérience nouvelle, je vous invite à vous situer ici et maintenant. Essayez de vous rappeler, quand vous êtes arrivé, où es la plaque du cabinet....

Souvenez-vous, quand vous êtes arrivé.... La couleur du ciel...

Peut-être vos oreilles reçoivent des sons de l'extérieur ? Les sons de la rue ? Un avion ? Les oiseaux ?...

Et dans cette pièce, maintenant (...), quelle couleur, quelle forme vos yeux préfèrent ? Pendant que vos yeux captent cette couleur que vous aimez, vos oreilles entendent peut-être un son agréable, ou peut-être tout simplement est-ce le silence qui baigne votre corps...

Pendant que votre esprit s'intéresse à votre corps : sa position dans le fauteuil, l'appui de votre dos, confortablement installé... Votre corps s'installe confortablement dans ce fauteuil. Est-ce confortable ? Votre esprit s'intéresse aux contacts de vos cuisses, vos fesses, vos épaules, votre nuque, avec le fauteuil. Observez c'est agréable, confortable... bien...

L'air qui entre dans vos narines véhicule peut-être une odeur agréable. Et maintenant, vous allez prendre une grande inspiration et vos poumons vont profiter de cet air léger, agréable, et quand vous le sentiez ; prenez votre temps, vos paupières vont se relâcher et même se fermer. Bien...

Et au fur et à mesure que vos poumons se gonflent et se dégonflent, votre respiration devient calme, agréable, paisible... comme une corde de violon, qui s'accorde sur l'inspiration, chante sur l'expiration... une musique intérieure douce, confortable, agréable.. ;

Et observez comment ce confort diffuse dans toutes les parties de votre corps : la tête... les épaules... les bras... les long du corps... jusqu'à l'extrémité de vos pieds...

Une autre partie de votre esprit peut profiter de cet instant pour cueillir un souvenir agréable... voilà (observation)...bien... magnifique... Comme une onde douce, une mélodie... bien... excellent...

Prenez le temps, tout le temps nécessaire, pour vivre pleinement cette expérience confortable avec toutes ces sensations que vous pourrez retrouver, à chaque fois que vous en ressentirez le besoin. A la suite d'une profonde inspiration, votre esprit retrouvera le chemin.

Quand votre esprit conscient et inconscient saura qu'il peut réutiliser cette nouvelle expérience que vous venez de vivre, alors, à votre rythme, quand vous le sentirez, je vous invite à revenir ici et maintenant. Bien. Reprenez une grande inspiration. A votre rythme, votre corps reprend contact avec le fauteuil sur lequel vous êtes assis, étirez-vous, retrouvez les bruits de la pièce et du dehors, vous retrouvez la couleur, la forme que vous avez aimée.

Alors, ça va ? Comment vous sentez-vous ?

Christine, Mireille, Augustine, Richard, Robert, Jean-Damien.

## MÉTAPHORE DU BERGER

« Un jour, un berger part avec ses brebis pour la transhumance. Il est accompagné de son chien Ulysse, courageux et intelligent. Ils sont confortablement installés comme chaque été, au milieu des pâturages. C'est un berger consciencieux qui aime ses bêtes et son métier. Il s'occupe, le soir, en tissant la laine des brebis. Il aime tisser et créer de jolis objets avec les brindilles, les feuilles, les herbes qui sont là.

L'automne arrive. Le berger se prépare à redescendre avec son troupeau et son chien. Il prend le chemin du retour avec enthousiasme. Il choisit un magnifique nouveau sentier qui lui paraît plaisant, plein d'odeurs agréables et bien pourvu en herbes pour ses bêtes.

Au détour du chemin, les brebis de tête entraînent soudain une grande partie du troupeau ainsi que le berger tout au fond d'un ravin duquel ils ne peuvent ressortir.

Une première nuit... puis une seconde nuit... les jours passent et l'hiver s'annonce. Le berger n'arrive pas à remonter, il est seul, abandonné de tous et sans son chien qui est resté au bord du ravin. En colère et impuissant, le berger finit par perdre la notion du temps.

Pourtant Ulysse, toujours vaillant et courageux, finit par s'élancer à la recherche de secours auprès des villageois de la vallée.

Au village, chacun se mobilise alors promptement pour rassembler les victuailles nécessaires aux secours. Ils se hâtent de rejoindre leur ami berger.

Le berger, épaulé par ses amis et bien qu'épuisé, les jambes affaiblies, se hisse enfin hors du ravin, grâce à une corde qu'il avait tissé avec la laine de ses brebis. Il retrouve en haut son chien qui lui fait la fête et tous peuvent alors descendre vers l'étable avant que l'hiver ne s'installe. »

Claire, Geneviève, Magali, Sabine et Véronique...

## METAPHORE DU LOUP ET DES LEMURIENS

Le thérapeute :

Cela me rappelle une histoire que j'ai lu, je vais vous la raconter si vous voulez. Elle commençait comme cela :

« -Un jour j'ai rencontré un loup solitaire, et je lui ai demandé :

-« pourquoi es-tu solitaire ? »

Et le loup me répond :

-« c'est une histoire triste, à force de me la raconter, je ne dors plus. C'est parce que je me sens seul, très seul, souvent. Quand j'ai quitté la meute, jeune adulte, j'aimais bien être seul. On m'avait confié la tâche de surveiller tout le territoire de la bande de loups. Les chefs de clans m'avaient confié cette mission importante. J'étais responsable de quelque chose qui au début, me plaisait énormément. Il fallait que je surveille, que je protège tout le territoire des loups, mais je n'étais pas tout seul, j'avais autour de moi tout une équipe de jeunes loups à piloter, mais c'était lourd, épuisant. J'y pensais tout le temps, je n'avais aucuns moments de répis, même la nuit.

-Et pourquoi tu y pensais la nuit, le loup ?

-parce qu'en dehors de ma vie professionnelle, j'avais un rêve, j'avais envie d'avoir un amour, pour fonder une famille et avoir des petits louveteaux. Mais avec mon travail, je n'avais pas le temps d'y penser, de le faire. Et les loups se rendaient compte de cette fatigue, mais ils ne voulaient pas m'aider. »

Et un jour, en faisant le tour du territoire, le loup découvre une communauté de lémuriens. Des êtres différents, qui vivent de manière plus sereine, apaisante. En ces lémuriens, il découvre une disponibilité, une écoute, une paix intérieure. C'est une vraie bouffée d'oxygène. A travers cette communauté, il découvre un univers nouveau, et il reprend des projets. Les lémuriens lui ont dit qu'une ancienne lémurienne, une vieille sage, a découvert qu'il y a quelque chose derrière la montagne, quelque chose de merveilleux. Une vie meilleure. Mais pour le découvrir, il faut escalader la montagne. Et les lémuriens lui apprennent que pour grimper, pour s'élever, il faut savoir décrocher une patte pour trouver de nouvelles prises, patte après patte. Et le loup, petit à petit, prudemment, se lance dans l'ascension.

En arrivant en haut de la montagne, qu'elle n'a pas été sa surprise de découvrir un paysage magnifique et une lémurienne, descendante de la vieille sage qui l'attendait.

- « Bienvenue, lui dit-elle, je t'attendais. Maintenant, que tu as compris que pour progresser il faut ouvrir son esprit et son cœur, tu vas pouvoir continuer ton chemin pour atteindre tes nouveaux buts. Tu vois ces loups là bas, ils t'attendent, eux aussi, pour t'accueillir au sein de leur groupe. Tu n'es plus seul. »

Le loup se sentait fier d'avoir réussi ce challenge et remercia la lémurienne de sa sagesse. En rejoignant le nouveau groupe de loups, il se dit qu'il avait effectivement compris que la vie pouvait avoir différentes couleurs, différents niveaux, et que chacun était pour le loup qui le voyait, unique. Que c'était la somme de ces regards qui permettait au monde d'être ce qu'il est. »

## MÉTAPHORE DU KOUGLOPF

*Voie veineuse difficile : « VAHINE c'est gonflé ! »*

Vous êtes gourmand (e) ? Vous aimez faire de la pâtisserie ? Oui ? super ! alors fermez les yeux et respirez le plus lentement, le plus profondément possible ... je vous propose de faire un kouglopf (ou une brioche ... enfin ... un gâteau à pâte levée !) ...ça vous dit (d'un air complice) ? Génial ! Et pour qu'il gonfle bien on va mettre plein de levure !!! Voilà ... vous respirez lentement, profondément ... on met plein de levure et ... plus vous allez respirer profondément, et plus vous allez voir la pâte gonfler .... Gonfler .... Gonfler ... voilà ... vos yeux voient comme ça gonfle ? Génial !

(et pendant ce temps les veines ont suffisamment gonflé pour être « piquables » ...)

Jean Michel HERIN

## L'OISEAU

Louis, 45 ans souffre d'insomnies depuis que son fils a eu une mauvaise note en mathématiques. Il rêvait de le propulser dans une carrière scientifique à laquelle il n'a pu accéder.

### L'initiation

Au petit matin, il est sept heure, le soleil se lève. Papa oiseau sort la tête du nid. Il s'ébroue après une courte nuit de sommeil. il étend ses ailes. Celle blessée quand il était oisillon l'empêche de voler librement.

Ses deux petits sortent du nid derrière lui.

Ce matin est un matin spécial, car dans la tradition des familles oiseaux, ce jour est dédié à un apprentissage du vol en haute altitude.

Papa oiseau a peur de ne pas pouvoir accompagner son fils dans ce vol en altitude qu'il n'a jamais osé faire.

Sans ses précieux conseils et sans son exemple son fils arrivera-t-il à accomplir ce vol ?

D'autant que le petit oisillon a coutume de refuser les conseils éclairés de son père. Depuis quelques temps, le vol de l'oisillon manque d'aisance ce qui pourrait compromettre sa réussite.

Papa oiseau prend son envol, le petit dans son sillage. Arrivé à la dite altitude, il se retourne : le petit ne le suit plus. Il le cherche du regard pour le découvrir un peu plus haut, décrivant dans le ciel des arabesques merveilleuses, ivre de liberté.

Le père, mu par un dernier élan, le rejoint plus haut et ils se mettent à voler de concert dans l'harmonie.

## METAPHORE DES CHAUSSES-SOURIS

Sur une proposition originale de Sophie, partant d'un lapsus verbal.

J'ai envie de vous raconter une histoire.

C'est une histoire que m'a racontée un jour mon grand-père. J'avais bien aimé.

C'est l'histoire de Chausse-souris. Oui, oui. Vous avez bien lu. De chausse-souris ! Tout le monde connaît les chauves-souris un peu inquiétantes dans leurs grottes luisantes et sombres. Celles dont on a peur qu'elles ne s'accrochent aux cheveux en tournant autour de nos têtes. Et bien non. Ce ne sont pas de celles là dont parlait mon grand-père. Mais de chausse-souris ! Non non pas celles qui font faire des cauchemars. D'autres, que vous ne connaissez peut être pas.

Ce sont des animaux bizarres. Leurs préoccupations quotidiennes, en dehors bien sûr des choses de la vie, celles que tout un chacun doit réaliser ; leurs préoccupations principales résident dans le choix minutieux, important, fondamental, le choix de ce qui va, pour quelques heures, protéger leurs délicates petites pattes. Eh oui ! je parle bien de chaussons. Je parle bien de chaussures, de savates, de bottes, enfin, tout ce qui peut être adaptables à leurs quatre petites pattes grises. Parce que ces souris là sont des souris très actives. Elles ont maintes domaines d'intérêt, et elles doivent donc, comme chacun, choisir avec soin les outils dont elles ont besoin. Ce n'est pas du tout la même chose d'aller dans les champs, chercher les petits grains de blés qui sont tombés par terre après un léger vent d'été, que de traverser cette étendue blanche et froide un matin d'hiver. C'est ainsi qu'elles ont appris, de génération en génération, à s'occuper d'elles. En particulier à certains moments de la journée.

Et le choix des chaussons en est un. En effet il n'est pas toujours aisé de trouver quatre chaussons, qui correspondent exactement au désir du jour, à la couleur du jour, à l'humeur du jour et surtout, surtout, surtout qui remplira sa fonction essentielle de chaussons confortables. Celle qui est de faire le lien entre l'activité du jour et le sommeil réparateur, utile, important, dont elles ont besoin.

Ainsi donc, il y avait parmi toutes ces chausse-souris, le responsable des chaussons. Celui qui connaissait toutes les textures, toutes les couleurs, et qui était capables de pouvoir guider, parfois, certaines autres chausse-souris qui hésitaient dans leur choix.

C'est bizarre. Cette histoire quand j'étais petite m'interpellait. Parce que, tous les soirs je rangeai mes chaussons à côté de mon lit, un tout petit peu sous le lit. Et tous les matins, et je vous jure que c'est vrai, les chaussons, avaient changé de place, et se retrouvaient invariablement SOUS mon lit après une magnifique nuit de sommeil. Alors je ne sais pas. Les chausse-souris ? Peut-être. Certains parlent des petits lutins. Et si c'était bien les chausse-souris ?

Dominique EPAILLY-LADAME

## LE ROYAUME D'OTA (TAO)

C'est une année de disette et de grand froid au royaume d'Ota. La neige blanche recouvre les toits d'ardoises.

Le Roi et la Reine vivent seuls maintenant dans leur immense château.

Depuis quelques mois chaque nuit quand, les cloches ont sonné trois fois, des hordes de loups affamés envahissent leur domaine.

La Reine, enceinte de huit mois, inquiétée par les ravages des bêtes sauvages, en perd le sommeil.

Un jour, un jeune mage ayant traversé les sept continents, vint à passer et demanda l'hospitalité. Il fut accueilli par le Roi.

Lors du dîner le Roi confia au jeune mage son inquiétude pour la Reine qui perdait le sommeil

à cause des loups.

Le jeune mage heureux de cet accueil chaleureux proposa de leur jouer un air de flûte magique intitulé le printemps.

Dès les premières notes égrainées par la flûte la neige des toits se met à fondre. Au petit jour les arbres se chargent de fleurs odorantes, les prés verdissent et les loups silencieusement retournent d'où ils viennent et à tout jamais.

La reine a retrouvé le sommeil ; et quelques semaines plus tard elle mettra au monde un joli garçon qui fera toutes ses nuits.

## LA MONTGOLFIERE

Bonjour,

« Je suis le dr H. . Je suis là pour vous soulager le plus rapidement possible.

Je vous propose de vous installer confortablement. Vous pouvez poser vos pieds confortablement sur le tabouret. Les mains bien à plat sur les genoux. V'est bien comme cela ? Vous laissez tomber les épaules le plus bas possible. L'épaule droite, l'épaule gauche ... Vous rentrez la tête entre les épaules ... Vous sortez le bas du dos, un peu comme s'il s'enroulait autour d'un ballon qui ne serait pas rouge ..., qui ne serait pas rond ... Ca va ? Vous êtes bien ? Vous êtes confortable ? C'est agréable ? ...

A partir de maintenant je vous propose de prendre une grande inspiration, puis, de ne respirer que par le nez. Lentement, profondément. Le plus lentement, le plus profondément possible. ... Et plus vous allez respirer lentement ... Le plus lentement possible, le plus profondément possible, et plus vous allez vous sentir envahie par un sentiment de détente, de relaxation, de bien être ... Et plus vous allez respirer lentement ... Le plus lentement possible, le plus profondément possible, et plus vous allez ressentir un sentiment de décontraction ... de détente et de décontraction ... et vous avez besoin de décontraction pendant des contractions ... Vous voyez comme tout est facile ... inspirer ... expirer ... inspirer ... expirer ... et tout est ainsi facile .... Votre corps fait ça tout seul très bien ... Comme vous respirez vous allez accoucher ... comme pour vous coucher ....

Un peu comme si vous aviez la possibilité de gonfler une montgolfière ... Une belle mongolfière ... dont vous auriez la possibilité de choisir les couleurs ... Des couleurs très cool pour que tout coule de source ... très cool ... Une belle mongolfière dont vous seriez très fière ... et plus vous respirez profondément, plus vous avez la possibilité de la gonfler ... de la gonfler ... et plus vous respirez profondément ... par le nez ... plus vous avez le pouvoir de la charger de toutes les choses désagréables que vous ressentez pour ne garder que les choses agréables ... confortables ... le reste vous pouvez le chasser au loin ... jusqu'en Mongolie ... où les mongols sont fiers ... et plus vous soufflez lentement ... plus vous soufflez profondément , plus vous pouvez chasser au loin tout ce qui vous est désagréable pour ne garder que ces sensations de décontraction dont vous avez besoin pendant les contractions ... et c'est très agréable pour vous de voir ainsi s'éloigner ces choses et ne garder que les sensations agréables ...

Et vous respirez toujours par le nez. Lentement, profondément. Le plus lentement, le plus profondément possible. ... Et plus vous allez respirer lentement ... Le plus lentement possible, le plus profondément possible. Vos épaules se détendent, votre dos se fait tout rond ... Tout cela est très agréable ... très confortable ...

(Je pique la péri, je repère l'espace, je place le cathéter ...) ... voilà, tout est en place pour vous soulager très rapidement ... Vous allez vous sentir encore plus agréable, encore plus confortable ... Et vous pouvez garder cette belle mongolfière dont vous pouvez être fière ... quelque part ... là où vous le souhaitez ... et la retrouver quand vous en éprouvez le besoin ... pour éloigner au loin les choses désagréables .... Ne garder que le bon, l'agréable, confortable ....

Vous pouvez maintenant redresser le bas du dos, le dos, la nuque ... Vous prenez une grande respiration .... «

Puis installation soigneuse sur le lit ... recouvrir la patiente, installer la nuque, les mains à plat ... installation du mari ...

JM HERIN

## L'ÉTOFFE

Bonjour,

« Je suis le dr H. . Je suis là pour vous soulager le plus rapidement possible.

Je vous propose de vous installer confortablement. Vous pouvez poser vos pieds confortablement sur le tabouret. Les mains bien à plat sur les genoux. V'est bien comme cela ? Vous laissez tomber les épaules le plus bas possible. L'épaule droite, l'épaule gauche ... Vous rentrez la tête entre les épaules ... Vous sortez le bas du dos, un peu comme s'il s'enroulait autour d'un ballon qui ne serait pas rouge ..., qui ne serait pas rond ... Ca va ? Vous êtes bien ? Vous êtes confortable ? C'est agréable ? ...

A partir de maintenant je vous propose de prendre une grande inspiration, puis, de ne respirer que par le nez. Lentement, profondément. Le plus lentement, le plus profondément possible. ... Et plus vous allez respirer lentement ... Le plus lentement possible, le plus profondément possible, et plus vous allez vous sentir envahie par un sentiment de détente, de relaxation, de bien être ... Et plus vous allez respirer lentement ... Le plus lentement possible, le plus profondément possible, et plus vous allez ressentir un sentiment de décontraction ... de détente et de décontraction ... et vous avez besoin de décontraction pendant des contractions ... Vous voyez comme tout est facile ... inspirer ... expirer ... inspirer ... expirer ... et tout est ainsi facile .... Votre corps fait ça tout seul très bien ... Comme vous respirez vous allez accoucher ... comme pour vous coucher ....

Un peu comme si une étoffe vous enveloppait le ventre, le dos ... vous enveloppait le ventre, vous enveloppait le dos d'une manière très agréable, très réconfortante, très rassurante, très confortable .... Comme si elle avait le pouvoir de transformer tous les désagréments, les sensations inconfortables, en sensations rassurantes, relaxantes ...

Vos yeux peuvent visualiser cette étoffe ... ses couleurs ... couleurs peut être claires, peut être foncées ... des couleurs qui vous font du bien ... qui vous apaisent, qui vous détendent, qui vous décontractent pendant des contractions ... peut être cette étoffe est unie, peut être a-t-elle des motifs ... de jolis motifs qui vous motivent, si vous êtes émotive ....

Vos doigts peuvent toucher cette étoffe ... et ce contact est très agréable, très rassurant, très réconfortant ... peut être du coton, peut être du lin, peut être un lainage ... il arrive que ce lainage gratouille le dos parfois (je pique l'anesthésie locale), peut être de la soie, très douce, très agréable ....

Et vous respirez toujours par le nez. Lentement, profondément. Le plus lentement, le plus profondément possible. ... Et plus vous allez respirer lentement ... Le plus lentement possible, le plus profondément possible. Vos épaules se détendent, votre dos se fait tout rond ... Tout cela est très agréable ... très confortable .... Et vous percevez comme vous vous sentez protégée, à l'abri, comme dans un cocon, par cette étoffe, ce tissu ...

(Je pique la péri, je repère l'espace, je place le cathéter ...) ... voilà, tout est en place pour vous soulager très rapidement ... Vous allez vous sentir encore plus agréable, encore plus confortable ... Et cette étoffe peut vous accompagner jusqu'à la fin de l'accouchement ... Et vous pouvez la garder quelque part ... là où vous le souhaitez ... et la retrouver quand vous en éprouvez le besoin ...

Vous pouvez maintenant redresser le bas du dos, le dos, la nuque ... Vous prenez une grande respiration ....”

Puis installation soigneuse sur le lit ... recouvrir la patiente, installer la nuque, les mains à plat ... installation du mari ...

JM HERIN