

# Première partie

## QUELQUES ÉCLAIRCISSEMENTS UTILES À UNE MEILLEURE COMPRÉHENSION DE L'AL- LÉGORIE

*Je dis alors: «Exploiter le plus possible les possibles en soi, qui sont aussi nombreux sans doute que les planètes des systèmes solaires des galaxies de l'univers de soi.»*

JACQUES LANGUIRAND



## D'OÙ VIENT L'ALLÉGORIE

*Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux mais en plongeant dans son obscurité.*

CARL G. JUNG

Le mot allégorie origine de deux mots grecs : *allos* (autre) et *agoreuîn* (parler). Ce qui signifie : employer des termes autres que les termes propres. En parlant d'une chose, l'allégorie nous parlera donc d'une autre chose.

«Char allégorique» est une expression qui nous rejoint plus facilement. L'allégorie sollicite notre ouïe et nous propose de construire notre propre scénario intérieur alors qu'un char allégorique est porteur d'un message visuel.

Une des plus anciennes et des plus célèbres allégories est sans aucun doute celle de «La caverne», de Platon, qui remonte au IV<sup>e</sup> siècle avant J.-C. et dont voici un résumé :

*Des prisonniers enchaînés au fond d'une caverne, le corps et la tête immobilisés, regardent défilier des ombres sur la paroi de la caverne qu'ils ont devant eux, tout en percevant des échos de voix [...] En retrait, loin sur une hauteur, un feu, éclairant des figurines ou des marionnettes passant au-dessus d'un petit mur, projette leurs ombres sur la paroi du fond de la grotte [...] On libère un prisonnier et on le sort de la caverne, et lorsqu'il redescend malhabilement dans la noirceur, les yeux tout inondés de lumière, il devient, du fait de sa maladresse, l'objet de risée de ses compagnons enchaînés.<sup>1</sup>*

Dans cette histoire, le monde de la caverne symbolise le monde sensible, et le monde du jour, le monde intelligible.

Pour Platon, ce récit représente les différentes étapes de l'éducation et de la progression du philosophe jusqu'à la science du bien.

Cette histoire pourrait aussi nous faire voir comment les êtres humains sont souvent victimes de leurs propres perceptions et de leurs propres pièges.

Par ailleurs, cette allégorie a été reprise dans différents domaines et même en administration par Gareth Morgan.<sup>2</sup>

Nous voyons donc que cette histoire symbolique, vieille de 2400 ans, est encore très actuelle, et nous pourrions en tirer une foule de leçons en fonction de notre propre vie...

L'allégorie, cette technique d'intervention à la fois puissante et fascinante, a été développée et popularisée au XX<sup>e</sup> siècle par le psychiatre américain Milton H. Erickson (1901-1980). Un grand nombre de ses adeptes ont par ailleurs assuré sa diffusion à travers le monde. Je pense, entre autres, à J. Antoine Malarewicz, Jeffrey Zeig, Sydney Rosen, Jay Haley, David Gordon, Paul Watzlawick, Joyce C. Mills, Richard J. Crowley, Jean Monbourquette et Michel Kérouac.

Par contre, les spécialistes de la programmation neurolinguistique (PNL), basée sur le langage de l'inconscient (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif et gustatif), ont intégré les allégories comme autre technique de changement afin de modifier notre réalité. Parmi ceux-là, nous pouvons citer Richard Bandler, John Grinder, Anthony Robbins, Robert Dilts, Tad James, Anne Entus, Connirae et Steeve Andreas, Tamara Andreas, Josiane de Saint-Paul, Sylvie Tenenbaum, Alain Cayrol, Paul Liekens et Ibrahim Elfiki.

## COMMENT DÉFINIR L'ALLÉGORIE

*Princesses, chevaliers, enchantements et dragons, mystères et aventures [...] sont ici maintenant, et sont même tout ce qui a jamais vécu sur terre!*

RICHARD BACH

La plupart des grandes religions et civilisations transmettaient autrefois leurs croyances, leurs cultures, leurs connaissances et leurs valeurs à travers la tradition orale par le biais de légendes, de mythes, de contes, d'histoires, de paraboles, de fables, de métaphores et d'allégories.

Encore aujourd'hui, ces formes d'expressions symboliques permettent aux hommes «d'approcher un peu le réel, de se retrouver tant bien que mal, de se comprendre un tant soit peu. Dans tous les temps, elles ont joué un très grand rôle dans la vie affective, intellectuelle et morale des hommes.»<sup>3</sup>

Jusqu'au XVII<sup>e</sup> siècle, les contes ont été réservés aux adultes. Puis le développement du courant rationnel a destiné les contes aux enfants seulement.

Comme le note M.-L. von Franz, il y a peu de temps encore, la plupart des adultes ne se seraient pas donné le ridicule de prendre les contes de fées au sérieux [...] mais, avec toutes les études scientifiques et littéraires dont ils ont été l'objet, il y a un très grand regain d'intérêt pour cette forme de littérature.<sup>4</sup> Les essais d'interprétation et les approches psychologiques auxquels ils ont donné lieu (B. Bettelheim, C. G. Jung, G. Jean, M.-L. von Franz, etc.) y sont sûrement pour quelque chose.

Au cours des quatre dernières décennies, l'univers merveilleux de nos jeunes a, de plus en plus, basculé dans un monde très organisé avec l'apparition de la télévision, de l'ordinateur, des jeux vidéo et de l'autoroute électronique. Ce qui laisse aux utilisateurs de moins en moins de place à

l'imagination. Par ailleurs, de l'avis de B. Bergeron, les jeux interactifs comme Super Mario Bross de Nintendo seraient des contes qui reviennent sous une forme nouvelle. Au fil du jeu et des interventions du joueur, nous assisterions au développement d'un conte, de la situation initiale à sa conclusion logique. L'apparition de la réalité virtuelle, toujours selon B. Bergeron, propulserait le joueur à l'intérieur même du récit, accompagnant le héros à titre d'auxiliaire magique, sur la route tumultueuse de sa quête.

C'est à nous, donc, de modifier la situation, d'adapter ces avancées technologiques aux métaphores, aux fables, aux paraboles, aux allégories, et de réactualiser la magie du merveilleux à travers notre vie quotidienne.

Une des façons de le faire, c'est l'exploitation des grands contes de fées (par exemple : G. Corneau dans *L'Amour en Guerre*), mais c'est aussi l'utilisation des métaphores, des récits symboliques (paraboles, fables, etc.) et des allégories.

Au départ, la métaphore se définit comme la transposition d'un élément d'un domaine à un autre. Par exemple, lorsqu'on dit d'une personne qu'elle est dans la fleur de l'âge, nous voulons signifier qu'elle est dans le plein éclat de sa jeunesse. La métaphore thérapeutique prendra cependant pour nous un sens beaucoup plus large. D. Gordon la définit comme «une histoire présentée dans le but de conseiller et d'éduquer»<sup>5</sup> et J. de Saint-Paul et S. Tenenbaum affirment que «lorsque nous parlons de métaphore, nous faisons généralement référence à une histoire, vraie ou inventée, plus ou moins longue et plus ou moins élaborée, racontée dans le but d'atteindre notre objectif ou d'aider une personne à atteindre le sien en suscitant des associations.»<sup>6</sup>

La fable et la parabole, par contre, se définissent comme un récit servant à présenter un enseignement. En voici un exemple :

*Un homme un jour partit à l'aventure avec l'intention de séjourner longtemps dans la jungle africaine. Sitôt arrivé à Nairobi, il se mit en quête d'un guide. Pensant conclure un bon marché, il embaucha le premier qui s'offrit. Une fois dans la jungle, il se rendit compte que le guide n'avait emporté aucune serpe ou machette pour se frayer un chemin, et qu'il y pénétrait lui aussi pour la première fois. Ils se perdirent après une demi-journée, et finirent par y mourir tous les deux. Ainsi en est-il de quiconque veut découvrir et scruter le monde des symboles en se fiant au premier venu.<sup>7</sup>*

L'allégorie, quant à elle, est un jeu mental et littéraire, conscient et recherché d'un bout à l'autre. Elle consiste à traduire, dans un récit, une histoire qui sous-entend une analogie ou une comparaison avec une situation de vie. La définition la plus originale de l'allégorie me vient d'une fillette de dix ans qui, lors d'une visite dans sa classe, me communiqua simplement ceci : «L'allégorie, d'après moi, c'est une histoire qu'on invente, à partir d'une vraie histoire, pour faire comprendre quelque chose au cerveau.» Qui dit mieux?...

Voici ce que pourrait donner l'exemple cité plus haut s'il était transposé sous une forme allégorique:

*Nous voici à l'entrée d'une jungle. L'aventure commence. Laissons de côté nos bulldozers et nos prétentions de tracer une autoroute. N'essayons pas de sauver du temps en nous agrippant à des lianes. Contentons-nous de mettre un pied devant l'autre et de suivre le guide dans le petit sentier qu'il tracera à mesure, à l'aide d'une modeste serpe ou machette.<sup>8</sup>*

L'allégorie deviendra dès lors un instrument précieux qui va mettre en mots ce qui autrement risquerait de rester enfoui dans le silence : peurs, angoisses, désirs, culpabilités, rivalités, énigmes et interrogations de toutes sortes.

Nous voyons donc que les contes, récits ou histoires métaphoriques, les métaphores thérapeutiques et les allégories sont des entités qui sont très près l'une de l'autre, si bien que souvent on les associera pour parler d'une même réalité.

## **COMMENT FONCTIONNE LE MENTAL CONSCIENT ET LE MENTAL INCONSCIENT**

*La raison et la science ne relient les hommes qu'aux choses, mais ce qui relie les hommes entre eux, [...] c'est cette représentation affective parce que vécue, et qui constitue l'empire des images.*

GILBERT DURAND

Depuis toujours, le cerveau a fait l'objet de recherches intensives. À l'aube de ce XXI<sup>e</sup> siècle, on sait maintenant qu'il se divise en deux parties : la gauche et la droite. Roger Sperry a du reste reçu le prix Nobel de médecine en 1981 pour ses travaux relatifs au fonctionnement de ces deux hémisphères.

Généralement, on attribue à l'hémisphère gauche des fonctions analytiques et rationnelles (le langage, le décodage, la pensée linéaire, l'arithmétique, l'écriture, la communication digitale, les processus secondaires en psychanalyse, le verbal, etc.). À l'hémisphère droit sont redevables la plupart des activités sensibles, émotionnelles et globales (la synthèse, la compréhension du langage, l'affectivité, la musique, l'intuition, les gestes routiniers, les rêves, la communication analogique, les apprentissages, les fonctions vitales, les processus primaires en psych-



nalyse, le non-verbal, l'esprit symbolique et métaphorique, etc.). Il serait bon de noter ici, avec L. V. Williams, que les techniques que nous avons identifiées comme étant associées avec le fonctionnement de l'hémisphère droit ne sont pas nécessairement localisées dans cet hémisphère mais représentent plutôt des types de traitement de l'information que nous pouvons associer à l'hémisphère droit.<sup>9</sup>

Autrement dit, la partie gauche du cerveau met en ordre, comme un puzzle, des pièces séparées en séquences, tandis que la partie droite en perçoit la totalité d'une façon simultanée, globale et holistique.<sup>10</sup> Williams propose une belle analogie à ce sujet : l'hémisphère gauche serait comme une *fourmi* parce qu'elle voit seulement les détails, les uns après les autres, à mesure qu'elle se déplace tout droit d'un point à un autre ; l'hémisphère droit serait comme un *aigle* parce qu'il voit tout d'un coup d'œil quand il vole.<sup>11</sup>

Dans un fonctionnement optimum, les deux hémisphères doivent évidemment agir en collaboration et en intercommunication constante. La connexion est assurée par le corps calleux.

D'après M. H. Erickson, le mental conscient siégerait dans la partie gauche et le mental inconscient se situerait dans la partie droite. Il considérerait, par contre, que lorsqu'il s'adressait à un patient, il communiquait autant avec son conscient qu'avec son inconscient.

Pour Erickson, «l'inconscient est le lieu où le sujet peut trouver [...] les solutions à ses problèmes, solutions non utilisées à cause des limites dues aux apprentissages conscients du sujet.»<sup>12</sup>

Selon Jung, des contenus conscients de notre esprit peuvent disparaître dans notre inconscient et de nouveaux contenus peuvent en émerger. Il rappelle que nous en trouvons des exemples dans la vie de tous les jours où des dilemmes sont parfois résolus par un aperçu nouveau et tout à fait inattendu du problème. Il donne même l'exemple du mathématicien Poincaré et du chimiste Kékulé qui ont

admis devoir d'importantes découvertes à de soudaines images révélatrices surgies de leur inconscient.<sup>13</sup>

Nous devons donc apprendre à faire confiance à notre mental inconscient. Pour les gens qui éprouvent le besoin d'avoir l'illusion que leur conscient contrôle leur comportement, R. Bandler leur propose l'activité suivante : «La prochaine fois qu'on vous tendra la main, je voudrais que consciemment vous ne tendiez pas la main; vous verrez bien si votre bras se lève ou non. Je parie que votre conscient se rendra compte que c'est le moment d'intervenir et d'interrompre votre comportement lorsque vous aurez déjà le bras à mi-chemin. Et ceci vous indiquera clairement qui est à la barre.»<sup>14</sup>

D'après Bandler et Grinder, 95 % de nos habiletés et de nos apprentissages se font à partir de notre mental inconscient. Jacques Salomé, quant à lui, affirme que la dimension réaliste compte pour 20 % dans une communication de qualité et que celle de l'imaginaire et du symbolisme réunis y sont pour 80 %.<sup>15</sup>

Pour Erickson, le mental inconscient des gens est le dépositaire de la totalité des apprentissages acquis depuis leur enfance. La plupart des notions sont consciemment oubliées mais disponibles en tout temps<sup>16</sup>, en particulier par le biais de l'histoire métaphorique ou de l'allégorie. De plus, comme l'affirme J. Monbourquette, l'individu a tout en lui pour s'aider lui-même grâce à ses ressources illimitées de connaissances et d'expériences qu'il suffit de stimuler pour les rendre disponibles.<sup>17</sup>

Selon L. V. Williams, «la métaphore ne crée pas l'expérience. Avec la métaphore, on donne l'occasion de se servir du mécanisme de connexion entre un concept nouveau et l'expérience préalable. Il ne peut y avoir d'acquisition nouvelle dans un espace vide. Nous acquérons des connaissances nouvelles en découvrant comment elles se rattachent avec ce que nous savons déjà. Plus le lien est clair, plus l'acquisition sera facile et solide. La métaphore est un mécanisme destiné à établir des connexions.»<sup>18</sup>

Voilà ce qui nous permet d'avoir une meilleure compréhension du mécanisme de l'allégorie. Tout comme l'histoire métaphorique, elle est un processus par lequel la personne fait une découverte à partir de l'intérieur. Elle accède à une connaissance nouvelle qui émerge de son propre mental inconscient vers son mental conscient.

## **COMMENT VOTRE MENTAL INCONSCIENT COMMUNIQUE AVEC VOUS (votre mental conscient) ET VOUS AVEC LUI**

*Voir l'inconscient comme un ami, c'est considérer que des forces inconnues me mènent là où je dois aller pour apprendre quelque chose sur moi, [...] pour découvrir des ressources insoupçonnées et des facettes inexploitées.*

JACQUES SALOMÉ

Le mental inconscient possède son propre mode de fonctionnement. Comme le dit J. de Saint-Paul, il perçoit, pense et réagit au monde de façon autonome. Il est donc responsable de différents phénomènes perçus au niveau conscient. On peut songer à diverses réactions émotives, à quelques types de malaises, de souffrances physiques, à certaines prémonitions ou intuitions qui sont, selon Jung, une fonction irrationnelle et le produit d'une inspiration.

La plus grande partie des messages de notre inconscient nous parvient cependant sous forme de fantasmes et de rêves qui, toujours selon Jung, sont d'une importance plus grande qu'on ne le croit en général<sup>19</sup>, car le rêve serait, comme l'écrit A. Muchielli, «l'expression du vécu problématique du sujet, l'expression métaphorique de ce qui le préoccupe.»<sup>20</sup>

G. Corneau complète d'ailleurs cette théorie en in-

diquant que «comme les rêves, les contes expriment de façon imagée ce qui se trame dans le fond de l'inconscient collectif d'une société.»<sup>21</sup> M.-L. von Franz appuie aussi cette hypothèse en ajoutant que contes et rêves s'interpellent en échos : les contes sont comme des rêves collectifs et les rêves comme des contes personnels. Pour madame von Franz, «tout rêve est une sorte de conte sorti de l'inconscient, qui, sous forme symbolique, nous raconte une histoire chargée de sens.»<sup>22</sup>

Les symboles sont donc d'une importance capitale dans l'expression de notre mental inconscient. Ils régissent tous les aspects internes de notre vie psychique. Jung croit que les symboles sont une fonction vitale en tant que moyens d'expression et de changement de la vie.<sup>23</sup>

Inversement, si nous (le mental conscient) voulons communiquer avec notre mental inconscient et opérer certains changements, si minimes soient-ils, nous devons utiliser le même système de communication que lui, qui est composé essentiellement de symboles. Comme les symboles sont images et émotions en même temps, le conte, l'allégorie ou l'histoire métaphorique seront considérés comme un moyen privilégié pour accéder au mental inconscient et actualiser, chez soi ou chez d'autres personnes, des ressources jusque-là inexploitées.

«L'idée que mon inconscient pouvait me parler, et moi pas, me mettait mal à l'aise, soutient J. Salomé, qui affirme avoir longuement côtoyé le domaine de l'inconscient. Une relation a toujours deux pôles [...]. Il m'a fallu 45 ans pour découvrir que, moi aussi, je pouvais parler à mon inconscient en utilisant le langage poétique, celui des contes, de la créativité ou, si vous préférez, du symbolisme (métaphore, allégories, etc.)»<sup>24</sup>

Nous pourrions ajouter que l'imagerie mentale, les livres, le cinéma, la télévision, la musique, les arts peuvent, à des degrés divers, être porteurs d'énergie créatrice au niveau du mental inconscient.