

Tiré à part

# HYPNO-MÉDIC

**MÉTAPHORES et VISUALISATIONS**  
**créatives en soins de santé**



Les Éditions EFPHQ



HYPNO-MÉDIC – Métaphores en milieu de soins

Titre de l'ouvrage : HYPNO-MÉDIC – Métaphores en milieu de soins

Auteur : Véronique Mark

Édition 2021

Éditeur : **Les Éditions EFPHQ**

410 Saint-Nicolas, suite 236

Montréal, Québec, H2Y 2P5

(514) 374-0364

# TABLE DES MATIERES

<b><u>MÉTAPHORE, ALLÉGORIE ET PARABOLE</u></b> .....	2
<u>La métaphore, c'est « le réel se fait image » :</u> .....	2
<u>L'allégorie, c'est « l'idée mise en histoire » :</u> .....	3
<u>La parabole, c'est « la morale en image » :</u> .....	3
<b><u>RECONNAÎTRE LES MÉTAPHORES</u></b> .....	Erreur! Signet non défini.
<u>Les métaphores poétiques:</u> .....	Erreur! Signet non défini.
<u>Les métaphores culturelles:</u> .....	Erreur! Signet non défini.
<u>Les métaphores symboliques :</u> .....	Erreur! Signet non défini.
<u>Nos propres métaphores</u> .....	Erreur! Signet non défini.
<b><u>COMPRENDRE NOTRE CERVEAU</u></b> .....	Erreur! Signet non défini.
<u>La structure du cerveau</u> .....	Erreur! Signet non défini.
<u>La place de l'imaginaire</u> .....	Erreur! Signet non défini.
<u>La place de nos émotions</u> .....	Erreur! Signet non défini.
<b><u>LA BOITE DE PANDORE</u></b> .....	Erreur! Signet non défini.
<b><u>HYPNOANALGÉSIE</u></b> .....	Erreur! Signet non défini.
<u>Quelles techniques faut-il utiliser ?</u> .....	Erreur! Signet non défini.
<u>Le gant anesthésiant</u> .....	Erreur! Signet non défini.
<u>La technique du « pacing »</u> .....	Erreur! Signet non défini.
<u>Les suggestions</u> .....	Erreur! Signet non défini.
<u>Les métaphores</u> .....	Erreur! Signet non défini.
<u>Références complémentaires:</u> .....	Erreur! Signet non défini.
<b><u>LÂCHER-PRISE</u></b> .....	Erreur! Signet non défini.
<u>Mais qu'est-ce que le lâcher-prise ?</u> .....	Erreur! Signet non défini.
<u>Pourquoi le lâcher-prise est-il nécessaire ?</u> .....	Erreur! Signet non défini.
<b><u>LE STRESS</u></b> .....	Erreur! Signet non défini.
<u>Quelle technique utiliser ?</u> .....	Erreur! Signet non défini.
<b><u>ÉVALUATION DE LA MÉTAPHORE</u></b> .....	Erreur! Signet non défini.

## MÉTAPHORE, ALLÉGORIE ET PARABOLE

La métaphore est une figure de style que l'on utilise couramment dans la langue générale, autant à l'écrit qu'à l'oral. On la confond souvent avec l'allégorie ou encore la parabole.

### La métaphore, c'est « le réel se fait image » :

À l'origine, ce terme est emprunté au grec « metaphora » qui veut dire « changement, transposition de sens ».

Cette figure consiste en un rapprochement de deux réalités distinctes. Il s'agit du remplacement du mot "normal" par un autre mot appartenant à un groupe d'idées différentes, mais tous deux présentant des similitudes. On dira par exemple "*s'enivrer de vin*" au sens propre et dans le sens métaphorique "*s'enivrer de plaisir*", c'est à dire être transporté, excité par le plaisir comme on l'est par le vin. **Les mots : *comme, tel, semblable*, sont totalement absents.** Par exemple, dans une comparaison, « La vie est comme un long fleuve tranquille ». Dans la métaphore « La vie est un long fleuve tranquille ».

La métaphore n'est pas réservée à la langue littéraire bien qu'elle y soit très présente, particulièrement en poésie. Cette figure de style est courante. Elle est même une source importante d'enrichissement lexical. En effet, bien des mots acquièrent un nouveau sens par emploi métaphorique. Ces néologismes de sens finissent par s'instituer en langue et ne sont plus perçus alors comme métaphoriques. L'image qu'ils évoquaient au départ s'est estompée; on parle alors de métaphore figée, morte ou lexicalisée.

Exemples :

- Il est encore dans *la fleur de l'âge*.
- Une fausse nouvelle est *la racine du mal*.
- Ils ont annoncé *un gel des salaires*.
- J'ai été *élevé dans du coton*.

### **L'allégorie, c'est « l'idée mise en histoire » :**

À l'origine, ce mot vient du grec "allegoria", dérivé du verbe "allêgorein" : parler par figures.

**L'allégorie suppose, au départ, une métaphore** représentant une notion abstraite et générale sous la forme le plus souvent d'un être animé, comme exemple la mort qui est fréquemment représentée par une femme en train de faucher.

Cette image devient allégorie si elle se poursuit en **une composition symbolique** où tous les éléments forment un ensemble cohérent comme dans le poème ou dans un conte.

« La caverne » de Platon est une allégorie sur l'histoire de l'homme,  
« La peste » de Camus est une allégorie sur la condition humaine.

L'allégorie est donc un récit imaginaire qui raconte quelque chose et dans lequel le sujet véritable n'est jamais nommé.

### **La parabole, c'est « la morale en image » :**

À l'origine, ce terme est emprunté au latin ecclésiastique « parabole, parabola » : récit allégorique des livres saints sous lequel se cache un enseignement.

**La parabole est un court récit symbolique à valeur morale** ou religieuse cherchant à illustrer une vérité spirituelle. Généralement les éléments de la parabole sont tirés de la vie quotidienne. Elle peut être inventée, mais aussi se référer à un évènement historique ou à une anecdote. La Bible est pleine de paraboles servant à comprendre ce qui est bien, et comment il faut se comporter dans la vie pour être un bon chrétien.

Voici en illustration, la parabole de la brebis égarée :

*Luc 15.1. Et tous les publicains et les pécheurs s'approchaient de lui pour l'entendre. Et les Pharisiens et les scribes murmuraient, disant, « celui-ci reçoit des pécheurs, et mange avec eux. »*

*Et il leur dit cette parabole, disant, « quel est l'homme d'entre vous, qui, ayant cent brebis et en ayant perdu une, ne laisse les quatre-vingt-dix-neuf au désert, et ne s'en aille après celle qui est perdue, jusqu'à ce qu'il l'ait trouvée ? L'ayant trouvée, il la met sur ses propres épaules, bien joyeux et, étant de retour à la maison, il appelle les amis et les voisins, leur disant : « Réjouissez-vous avec moi, car j'ai trouvé ma brebis perdue. » Je vous dis, qu'ainsi il y aura de la joie au ciel pour un seul pécheur qui se repent, plus que pour quatre-vingt-dix-neuf justes qui n'ont pas besoin de repentance.*

Et maintenant en illustration, une allégorie de la brebis égarée :

Un berger qui avait cent brebis s'aperçu qu'il lui en manquait une. Pour lui, chaque bête était importante et il eut peur qu'elle se blesse, ou pire, qu'elle soit dévorée par un prédateur. Alors, il choisit de laisser là son troupeau pour partir à sa recherche et quand il la trouva, il éprouva une joie immense et fit une fête avec ses voisins et ses amis. La brebis était retrouvée.

Et enfin, la métaphore de la brebis égarée :

La brebis égarée, c'est l'élève qui est en décrochage scolaire, c'est l'enfant qui ne trouve pas sa place dans sa fratrie, c'est l'employé qui va voir comment cela se passe chez le concurrent, par exemple.

**En Hypnose**, le terme « métaphore » est un terme fourre-tout qui englobe à la fois les narrations, les symboles et les comparaisons. Ainsi, raconter une histoire au passé et à la troisième personne est appelé métaphore, proposer à une personne de s'imaginer gravissant une montagne est aussi appelé métaphore.

**En Hypnose, le concept de métaphore consiste à illustrer la situation de la personne et à créer un changement.**

En hypnothérapie, la métaphore est un outil puissant pour travailler dans l'inconscient, en transformant **une problématique en image**. La métaphore thérapeutique n'entraîne ni jugement ni morale, ni enseignement. Elle est utilisée pour apporter des solutions au consultant en levant des blocages, en créant ou en renforçant des espaces de sécurité, en transformant ses peurs et en l'aidant à trouver des ressources pour faire face à ses propres difficultés.