

Point technique 3

**Racontes moi mon histoire**

Très souvent les personnes qui vous consultent, afin de tenir debout, se coupent de leur vécu sensoriel (*émotion*), voir ne sont plus capable d'empathie ou de compassion pour eux-même.

Quand vous allez tenter de les confronter à leur système ou à leur problématique, ils pourront rester de marbre, ne rien ressentir... vous laissant sans aucune prise pour dérouler votre thérapie.

Parmi les astuces que j'ai utiliser pour faire naître un vécu sensori-moteur tout en générant un fort lien relationnel, il y a la « technique » raconte moi mon histoire.

Elle consiste à utiliser conjointement des notions des thérapies narratives et de métaphore.

C'est une forme de reformulation  
métaphorique.

L'idée est **raconter à la personne sa propre histoire**. Cela peut être fait de manière directe (*en lui faisant explicitement comprendre que l'on parle d'elle...*) ou de manière indirecte (*utilisation d'analogie : animaux, images..., « ça me rappelle une histoire... » : la votre, celle d'un autre client, une personne que vous inventez...*).

Pour parvenir à réaliser cela il faudra vous appuyer sur 3 choses : **votre écoute parfaite de la structure** de l'histoire de la personne quand elle vous la livrera (*vision systémique*), le fait de vous faire une **image/représentation nette** de son histoire (*s'il y a des blancs, technique de l'enfant de 4 ans : posez des questions*) et **vos ressentis** (*vos perceptions, votre capacité d'empathie...*).

Attention, cette technique n'est pas une technique « d'interprétation » (*recherche de causes-conséquences...*) comme peut l'être « l'interprétation psychanalytique ».

Non, ici, vous racontez l'histoire de la personne et les impacts que le système a sur elle.

# Bénéfices

Le bénéfice premier est que « raconter cette histoire » facilite l'émergence d'un vécu sensoriel... C'est donc un puissant vecteur de transe, car le sujet s'y absorbe et prend de plein fouet l'émotion qu'il tente de bloquer. Vous lui faites rapidement incarner le scénario bloquant, ce qui peut vous permettre de démarrer rapidement le processus thérapeutique (*ouverture d'une brèche sensorielle*).

Cette technique peut également générer, chez votre client, une sensation très profonde d'être (*enfin*) comprise (*reconnaissance, travail la relation*) et va donc l'inciter à s'engager dans la thérapie.

Ensuite, elle permet d'*explicitier* et de *valider* le scénario traumatique ainsi que les tiers impliqués, les schémas bloquants comme les postures figés à travailler.

Comment le sujet vous « valide » cela : en réagissant corporellement. L'écoute de cette histoire doit générer un vécu sensoriel, plus ou moins grand, plus ou moins exprime, chez ce dernier. S'il ne se passe rien, vous êtes à côté. De plus, si vous n'avez pas bien perçu une information, la personne n'hésitera pas à vous corriger (« *non ça ne pas exactement passer comme cela...* »).

C'est un bon moyen pour que la personne recrée de la compassion pour elle-même, tout en prenant conscience du pattern bloquant (« *c'est comme si je l'avais toujours su...* »).

Enfin, c'est une manière très efficace **d'obtenir des informations supplémentaires que la personne ne donne pas** (« *mais comment vous savez ça ?* »), car pour construire l'histoire vous devez la vivre vous-même... donc ce qui est invisible se révélera, PARFOIS, à vous. Et des fois, encore plus simplement, ce confrontant à son histoire c'est la personne elle-même qui vous donnera l'information « cachée » (« *au fait, j'y pense, je ne vous ai pas dit cela...* »).

Une mise en garde.

À la différence des métaphores classiques, **on ne cherche jamais à proposer une solution !**

L'objectif est de plonger la personne dans cette histoire afin de générer un vécu sensoriel exploitable voir de créer une expérience limite.