

# Introduction

*La plupart des contes ont pour héros le courage,  
l'amour, l'espoir, la ténacité ou la compassion  
et surtout, surtout, la vie sous toutes ses formes.*

JACQUES SALOMÉ

Bienvenue, cher lecteur!

Quelle idée géniale d'avoir pris rendez-vous avec moi qui ne suis qu'un instrument entre vos mains. C'est sans doute le début d'une belle histoire d'amour entre nous. En accord avec Ouaknin (1994), nous croyons que chacun va offrir à l'autre ce qu'il a de plus profond, de plus précieux, un merveilleux cadeau : la vie. Chacun exploitera sa propre créativité grâce au phénomène d'identification au héros de chaque histoire. Il pourra ainsi reconnaître la puissance de l'impact de la lecture de ces allégories en accueillant cette magie des mots et des émotions.

Au moment de l'allégorie, un film se déroule sur votre écran intérieur. Vous imaginez un scénario dans lequel les personnages ressemblent aux gens qui vous entourent, et les péripéties, aux événements de votre vie. Bien qu'il n'y ait pas d'images lumineuses ni de sons électroniques, l'interaction crée une réalité virtuelle unique à votre propre imaginaire. Le récit devient un passeport pour votre monde intérieur. Le processus est enclenché. Si vous vous faites confiance et agissez au bon moment, selon un dosage approprié, les transformations se feront sûrement sentir.

Alors pourquoi ne pas jouir du plaisir de vous épanouir par les allégories!

Dans la première partie du livre, nous vous présentons les notions de base nécessaires à la compréhension et au fonctionnement de l'allégorie. Dans la deuxième partie, vous retrouverez un florilège d'allégories concernant différents problèmes auxquels sont confrontés la majorité de gens dans leur vie de tous les jours.

L'identification des sujets de chaque allégorie n'est là que pour guider le lecteur dans sa démarche. Souvent, l'histoire illustre des problèmes autres que ceux énoncés initialement. Faites confiance au hasard ou choisissez les histoires en fonction de thèmes particuliers. Quant aux questions énoncées dans le paragraphe « Prolongement suggéré », elles ne sont là que pour celles et ceux qui veulent établir un pont vers un avenir meilleur. À chacun d'y aller selon ses propres besoins.

Les citations et les illustrations, au début de chaque allégorie, ont comme objectif de désorganiser le mental conscient du lecteur afin d'ouvrir les portes de son imaginaire.

Puissiez-vous, grâce à ces allégories thérapeutiques, trouver un instrument de croissance qui vous guidera sur le sentier de la paix intérieure.

PREMIÈRE PARTIE :

## Notions préliminaires

*L'allégorie constitue une « clé » importante  
pour ouvrir l'imaginaire de la personne  
et l'aider à avoir accès à ses propres « passe-partout »  
pour faire face à ses difficultés.*

**CAMILLE CARRIER**

*Chacun sait que les histoires sont imaginaires.*

*Nous savons qu'elles ne sont pas vraies  
même quand elles nous disent des vérités plus importantes  
que celles que nous pouvons trouver ailleurs.*

PAUL AUSTER

## **1. Fondements de l'allégorie**

« Un jour, dans un pays bien loin d'ici, une princesse et un chevalier... » Formule magique... tout comme « il était une fois dans une forêt enchantée... »

Vous voilà catapulté hors du temps, hors des normes, dans un univers imaginaire fait de beautés et de mystères, très loin de chez vous et où vont se dérouler des événements imprévisibles et merveilleux.

S'ouvre alors devant vos yeux un monde où tout devient possible, où de nombreux problèmes peuvent trouver leur solution grâce à différents personnages fantastiques comme le Génie de la Rivière, le Sage Harfang des neiges, l'Oiseau du paradis, le Grand Manitou, le Sorcier de la forêt magique, et bien d'autres...

Traditionnellement, les anciens s'installaient autour d'un feu de camp et racontaient, sous les yeux pétillants, ébahis et médusés de leurs auditeurs, leurs propres mythes et légendes qui se transmettaient de génération en génération.

C'est maintenant bien connu, les hommes de tous les pays et de toutes les époques ont transmis dans des histoires leurs croyances et leurs valeurs culturelles, spirituelles et morales, propres à chaque peuple. On n'a qu'à penser, entre autres, aux contes soufis, aux récits hassidiques, aux versets coraniques ou aux paraboles bibliques.

Aujourd'hui, les individus s'installent devant la télévision ou l'ordinateur, et attendent patiemment que la magie soit au rendez-vous...

L'**allégorie**, qui se situe au carrefour de toutes ces formes d'expression, ouvre des voies nouvelles pleines de promesses. Elle permet d'aider les personnes à actualiser leurs propres ressources intérieures.

Le mot *allégorie* vient du latin *allegoria*, lui-même calqué sur le mot grec ancien *allêgoria* qui signifie : dire les choses « autrement ». On suggère ou on parle d'une chose en décrivant ou en racontant une tout autre situation. Avec Jean Monbourquette (1994), nous dirons que l'allégorie est un récit qui sous-entend une analogie ou bien une comparaison avec une situation de vie. D'autres parleront plutôt de métaphore, d'histoire métaphorique ou de conte thérapeutique.

L'allégorie est donc un jeu mental et littéraire conscient et recherché d'un bout à l'autre. Il s'agit de créer un parallèle entre, d'une part, les personnes réelles et la situation que vit l'auditeur (ou le lecteur) et, d'autre part, les personnages et les péripéties de l'allégorie ou de l'histoire métaphorique. En d'autres mots, nous devons créer, dans l'allégorie, une réplique de la situation difficile que vit l'individu et passer de la situation problème à une résolution heureuse qui viendra s'inscrire dans le mental inconscient.

À la différence de la fable où la morale est acceptée d'emblée par tout le monde, l'allégorie incitera l'individu à actualiser ses propres ressources en fonction de ce que l'histoire lui aura raconté sur lui-même et sur ses conflits intérieurs, à ce moment particulier de son existence. Prenons l'exemple d'une personne qui a vécu plusieurs échecs amoureux. Elle énumère, à répétition, ce qu'elle ne veut pas dans sa prochaine relation : « Je ne veux pas qu'il (elle) soit engagé(e), qu'il (elle) ait des enfants à sa charge, qu'il (elle) soit bedonnant(e), qu'il (elle) soit au chômage... » Vous pourriez lui proposer la courte allégorie intitulée « La liste d'épicerie ». Demandez-lui simplement si, lorsqu'elle prépare sa liste, elle inscrit les aliments ou les

objets qu'elle ne veut pas se procurer ou plutôt ceux qu'elle désire acquérir. Vous serez surpris du résultat... La personne réorientera probablement ses critères et ses exigences en fonction de ce qu'elle attend de l'autre... Vous pourriez aussi faire votre « liste d'épicerie » pour ce que vous attendez de votre vie personnelle, professionnelle ou familiale...

Finalement, comme le souligne Kérouac (1996), l'objectif de l'allégorie est d'attirer l'attention consciente de la personne et de déjouer ses mécanismes de défense afin de lui permettre d'entrer en contact avec les forces de son inconscient, riches de possibilités et de solutions.

Pour illustrer notre propos, voici le cas d'une mère de famille, remplie d'amour maternel, qui, après la lecture de l'allégorie « L'aiglon royal »<sup>1</sup> expédia un jour une lettre à la maison d'édition. En voici un court extrait :

*... L'allégorie de l'aiglon royal m'a appris beaucoup de choses et l'effet fut radical. Dans mon enfance, j'ai beaucoup souffert de l'abandon de mes parents. J'ai été élevée à l'orphelinat, puis dans quatre foyers nourriciers. J'ai aussi beaucoup souffert du rejet, de la violence physique et verbale, de l'indifférence des gens, des insultes et des moqueries des autres.*

*De voir mes deux filles souffrir de ça me rendait surprotectrice. Je n'acceptais pas de les voir souffrir à leur tour. Après avoir lu cette histoire, j'ai compris qu'elles n'étaient pas moi, que leurs expériences n'étaient pas exactement pareilles à la mienne; c'était différent.*

*J'ai compris que je devais leur faire confiance et ne plus avoir peur pour elles. J'ai su m'en sortir, elles aussi sauront trouver leurs chemins. Ce n'était pas si dramatique après tout!*

*Comme le fermier, j'ai laissé mes aiglons prendre leur envol...*

Le pionnier de cette technique d'intervention à la fois

puissante et fascinante qu'est l'allégorie est le psychiatre américain Milton H. Erickson (1901-1980). Il a su la développer et la populariser habilement. Il a confié un jour le secret de ses réussites : « Ils sont venus ici et m'ont écouté leur raconter ces histoires. Puis ils sont repartis chez eux et ont modifié leur pratique<sup>2</sup>. » De nombreux adeptes ont ensuite assuré sa diffusion à travers le monde, entre autres, Sydney Rosen, Jeffrey Zeig, Jay Haley, David Gordon, Jean Godin, Jacques-Antoine Malarewicz, Paul Watzlawick, Jean Monbourquette, Michel Kérouac.

Par la suite, les spécialistes de la programmation neurolinguistique (PNL), basée sur le langage de l'inconscient (VAKOG [visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif]), ont intégré les allégories comme autre technique de changement pour modifier la réalité de l'individu.

Aujourd'hui, l'allégorie est devenue un instrument précieux qui va mettre en mots ce qui, autrement, risquerait de rester enfoui dans le silence : les peurs, les angoisses, les désirs, les culpabilités, les rivalités, les énigmes et les interrogations de toutes sortes.

Finalement, comme le dit Vanasse (1982), la fonction des contes et des histoires est d'aider leur destinataire à se réconcilier avec ses propres pulsions, avec la réalité de l'existence et de la vie, où il y a certes l'autre et les autres, mais aussi le mal et la mort.

*Qu'est-ce qu'un adulte?*