

« Devenir soi – ou plutôt se façonner un soi –  
c'est activer, à partir d'un contexte familial et  
culturel donné, toujours particulier, le mécanisme  
de la narration. »

Nancy Huston  
L'espèce fabulatrice

# GROUPE de THÉRAPIE NARRATIVE

« Construire ensemble de nouvelles histoires de vie »



Consultation Acacias

Sylvie Meid

Jean Zufferey

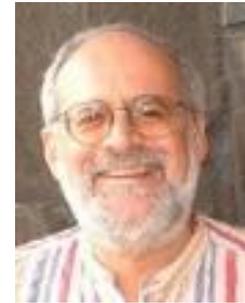
Département de psychiatrie  
Service d'addictologie

# Plan de l'exposé

- Approche narrative
- Méthode groupale
- Cadre et déroulement des séances
- Vignettes cliniques
- Premiers résultats



# Préambule



- La thérapie narrative a été créée par Michael White et David Epston au début des années 1980
- Contexte de la critique postmoderne dans le champ de sciences humaines
- Références : M. Foucault, J. Derrida, J. Bruner, G. Combs, J. Freedman, H. Anderson, H. Goolishian, K. J. Gergen, etc

# Principes de l'approche narrative (A. N.)



- L'être humain est un être d'**interprétation** : aucun récit ne peut prétendre à la vérité absolue > il n'y a pas de réalité en soi mais des histoires de réalités
- Néanmoins, certains récits acquièrent un **statut dominant**, passent de connaissance à vérité et marginalisent d'autres façons de s'exprimer

# Principes de l'A. N.



- La part du **collectif** dans les histoires et les interprétations que nous portons sur notre vie est primordiale.

Par exemple; la réponse à la question "Qui suis-je ? " est la résultante d'échanges et de négociations avec autrui plutôt qu'une construction personnelle.

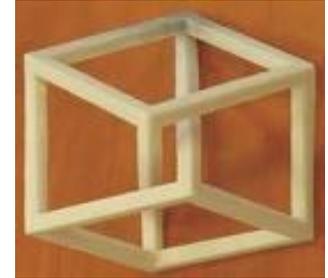
- Les récits sont constitutifs de la personne.

# Principes de l'A. N.



- Une personne qui consulte est considérée comme coincée, gênée avec les récits qui guident sa vie.
- L'intervention narrative visera à faire passer à l'avant-plan d'autres récits offrant de meilleures perspectives.
- Il s'agit de la **thérapie des récits** et non de la thérapie des personnes.

# 4 facettes de l'approche narrative



Une façon particulière :

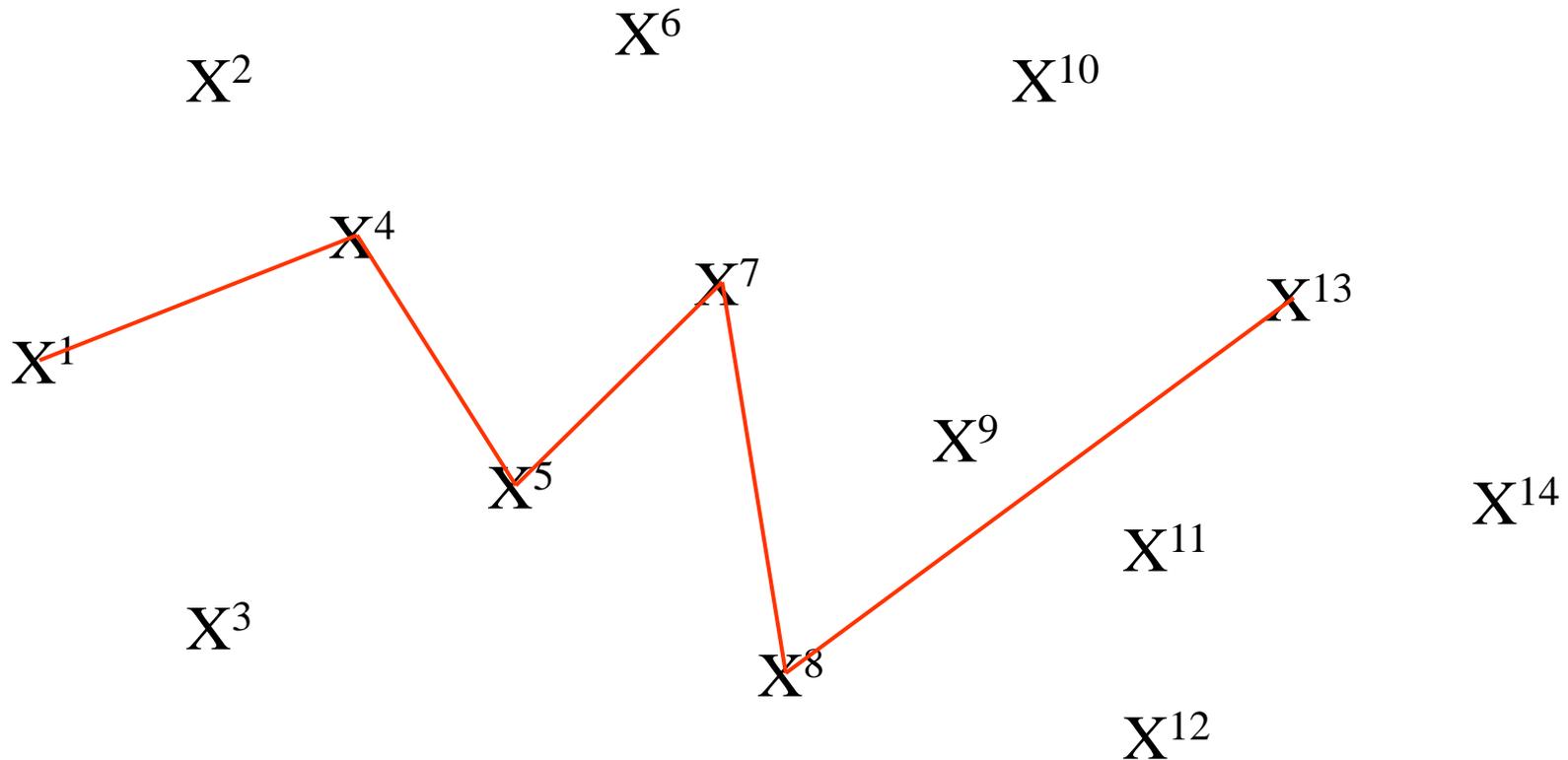
- d'appréhender l'identité des personnes ;
- d'appréhender les problèmes et leurs effets sur la vie des gens ;
- de converser avec les personnes autour des problèmes ;
- d'envisager la relation d'aide et ses aspects éthiques et politiques.

# Posture conversationnelle



- L'intervenant maintient en permanence une attitude de curiosité.
- L'intervenant pose toujours des questions dont il ne connaît sincèrement pas la ou les réponse(s).

# Histoire dominante



Toutes les histoires sont des constructions faites à partir d'expériences de vie, liées en séquences, situées dans le temps, selon un thème

# Objectif du groupe narratif



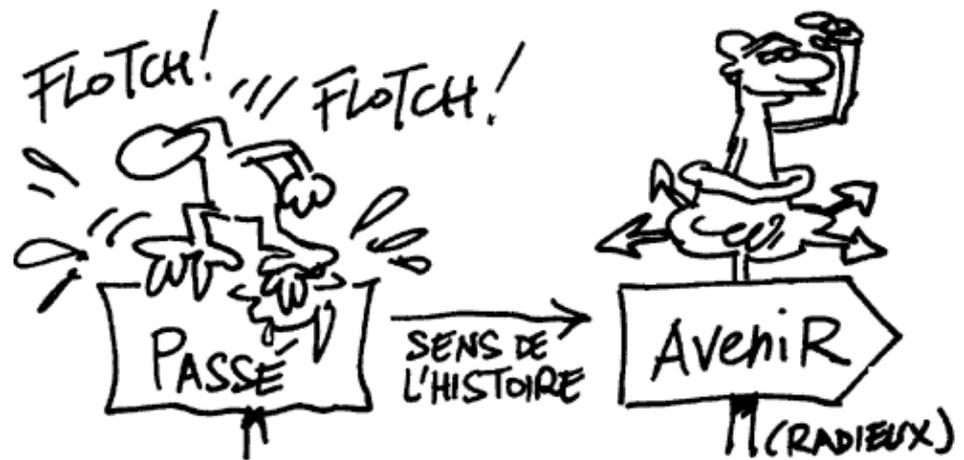
- **Mettre un coup de gomme sur l’histoire dominante** : « Je suis un alcoolique » en élargissant l’éventail des récits que les patients se font sur eux-mêmes.
- Ne pas se contenter d’une seule version de leur histoire.
- Co-construire de nouvelles histoires de vie, accroître l’espoir et la capacité de se projeter dans un avenir neuf et meilleur.

# Procédure du groupe narratif

1. **Écriture** du récit par chaque participant selon un canevas de questions
  2. **Expression** du récit de chacun
  3. **Échanges** avec les autres participants et les thérapeutes
  4. **Reconsidération** de son histoire à la lumière des feed-backs
  5. **Feed-backs** des thérapeutes
- + **Echelles d'évaluation** en début et en fin de processus

# Méthode groupale 1

- Orientation futur & solutions
- Co-construction
- Projection dans un avenir fait de désirs et d'idées nouvelles



# Méthode groupale 2

- Echapper aux récits saturés par le problème
- Valorisation et connotation positive des nouveaux récits



# Première séance

- Présentation brève de chacun et définition du cadre du groupe
- Passage des questionnaires Alcohol Helpness Scale et SOCRATES
- Rédaction des textes



# La question du miracle



- « Cette nuit pendant que vous dormiez, un miracle s'est produit: le problème d'addiction pour lequel vous êtes venu(e) consulter, a disparu. Comme vous dormiez vous ne savez pas que le miracle a eu lieu. Comment allez-vous progressivement découvrir que vous venez d'entrer dans une nouvelle étape de votre vie ? »

# Guide pour la rédaction du texte 1

- Lorsque vous allez vous réveiller, quelle sera la première chose de différente que vous allez faire ?
- Comment le déroulement de votre journée pourra être influencé par cette première différence ?
- Si vous continuez dans cette direction, quelles seront les prolongements induits par les conséquences de ce tout premier changement ?

# Guide pour la rédaction du texte 2



- Qui sont les personnes qui vont se rendre compte en premier que votre vie a changé ?
- Quels sont les changements qu'elles vont apprécier le plus ?
- Qu'est-ce que cette nouvelle façon de vous regarder va avoir comme effet sur vous-même ?
- À la suite du premier changement, quelle sera le deuxième pas que vous allez réaliser dans cette nouvelle vie ?

# Guide pour la rédaction du texte

## 3

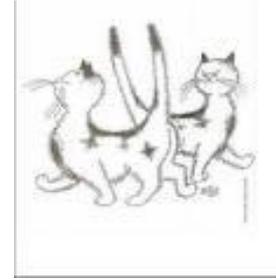
- Quelles sont les conséquences de ce deuxième pas sur vous-même et sur vos proches ?
- En quoi ces nouveaux développements sont-ils le reflet des valeurs qui vous sont chères ?
- Si vous continuez à promouvoir ces valeurs dans votre vie, quels pourraient en être les effets dans le futur ?
- Si vous aviez envie de donner un titre au premier chapitre de votre nouvelle histoire de vi, lequel choisiriez-vous ?

# Séances suivantes 1

- Chaque séance est consacrée à la nouvelle histoire de vie d'un seul participant
- Les animateurs favorisent la complexification de l'histoire, ils amplifient les différences et soulignent les alternatives
- Le groupe écoute attentivement



# Séances suivantes 2



- Questions posées à chaque participant à la fin du récit
  - En quoi l’histoire que je viens d’entendre me touche-t-elle ?
  - Pourquoi ces aspects résonnent-t-ils en moi ?
  - Dans l’histoire qui vient d’être racontée, quelles possibilités de développement pour moi-même je peux envisager ?

# Séances suivantes 3



- Le participant qui a présenté son histoire de vie répond aux questions suivantes
- Que ressentez-vous à propos des commentaires sur votre histoire ?
- Qu'est-ce que ces commentaires pourraient avoir comme prolongements positifs dans le futur ?

# Dernière séance



- Questionnaires
- Retour des animateurs avec les mêmes questions qui ont été posées aux participants lors des séances précédentes
- Les participants expriment leur propre point de vue quant aux feed-backs qu'ils viennent d'entendre
- Fin du groupe

# Vignette clinique 1



- Femme de 49 ans
- Titre: « Au diable l'inertie »
- Bien commencer la journée avec un petit déjeuner
- Projet, de reprendre à l'université, une licence en lettre et écrire un livre
- Projet réalisé, elle s'est inscrite à des cours de grec moderne à l'Ifage

# Vignette clinique 2



- Femme africaine d'environ 40 ans
- Titre: « L'homme face à soi »
- Remobiliser ses énergies
- Projet de réorganiser sa vie : formation, travail
- Réalisation : impasse > remobilisation

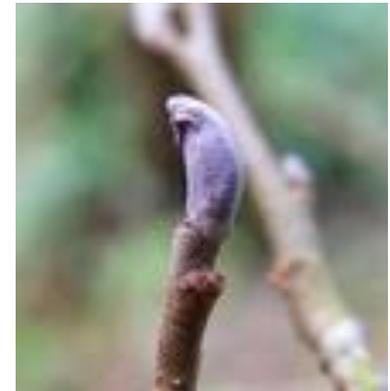
# Thèmes communs aux 3 groupes

- Prendre soin de soi :
  - bien manger ;
  - se laver, être propre ;
  - être attentif à sa santé: arrêter de fumer.
- Relations avec les autres :
  - partager être proche, aider ;
  - trouver un(e) partenaire de vie.

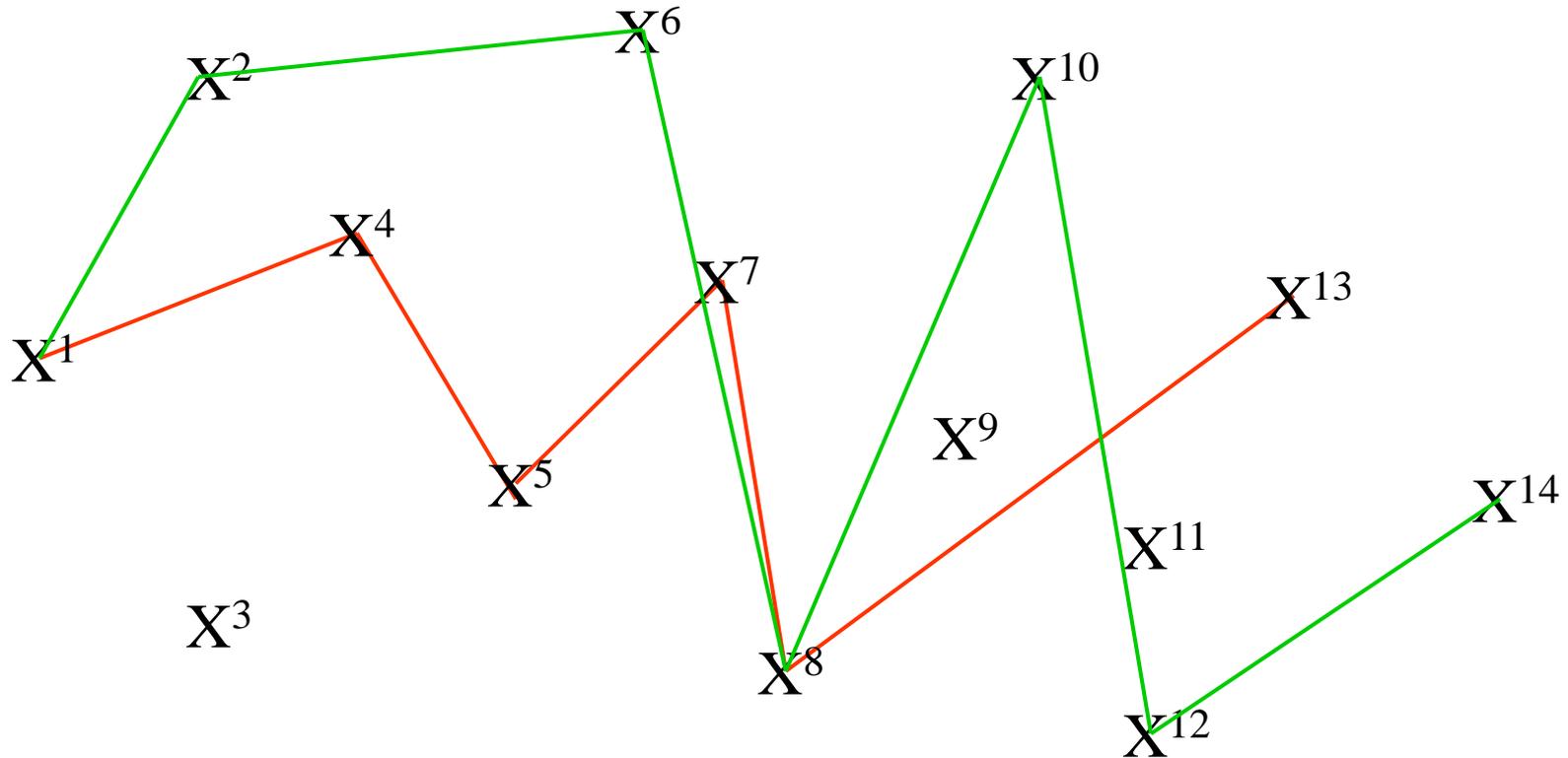


# Premiers résultats

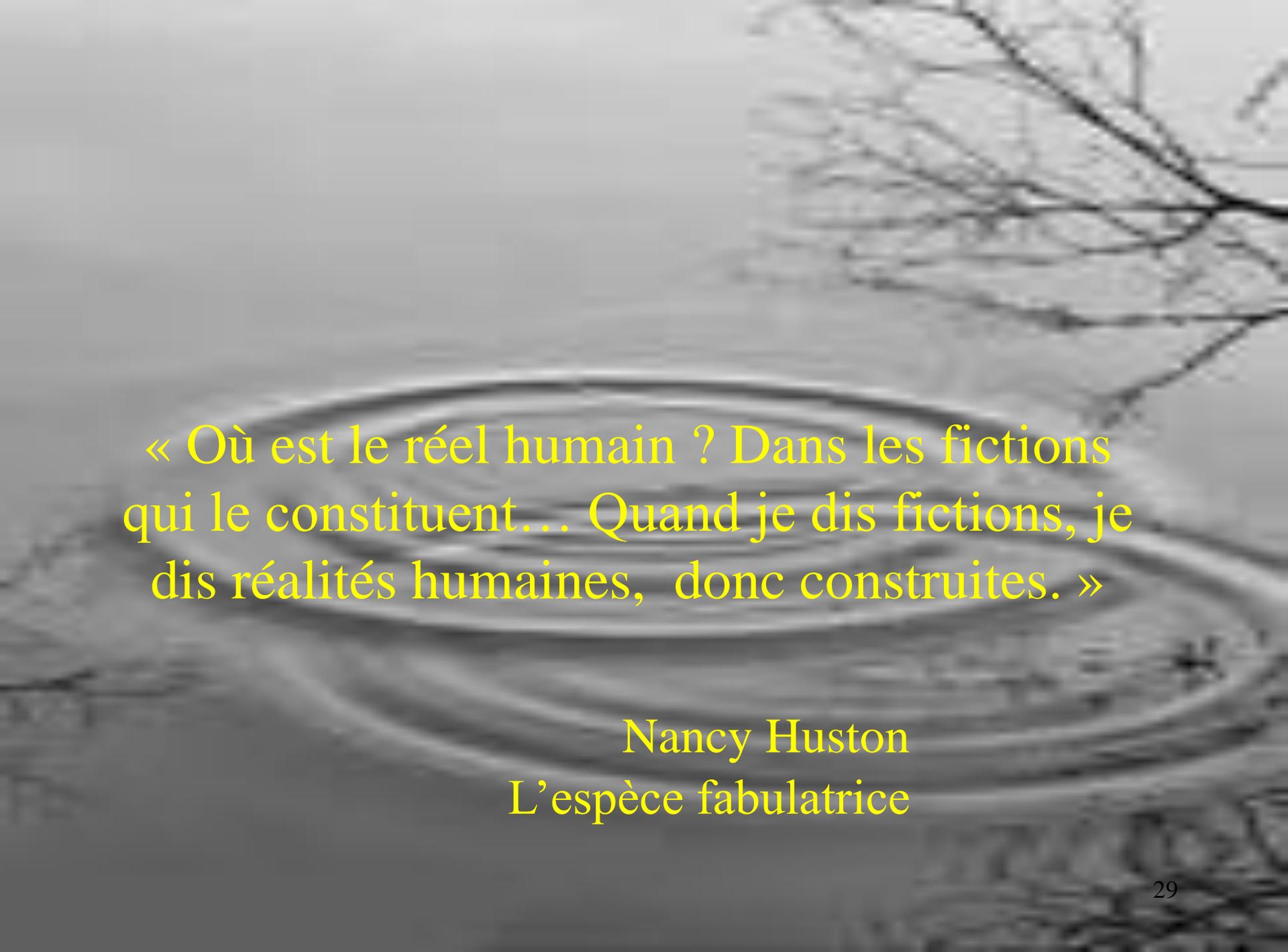
- 3 groupes depuis janvier 2010
- 13 patients
- 5 femmes et 8 hommes
- 1 drop out
- Âge entre 28 et 62 ans
- Augmentation de l'espoir
- Se mettre, se remettre en route



# Histoire alternative



Histoire de vie, liée en séquences,  
à travers le temps, selon un thème



« Où est le réel humain ? Dans les fictions  
qui le constituent... Quand je dis fictions, je  
dis réalités humaines, donc construites. »

Nancy Huston  
L'espèce fabulatrice