

ÉLISABETH HOROWITZ

Les actes symboliques



Le geste qui libère

jouvence
EDITIONS

Dans la même collection

- 10 stratégies pour faire parler son homme*, D. Psy. Yvon Dallaire, 2015
J'ai mal à ma peau !, Michel d'Aniello, 2015
La fonction érectile, Iv Psalti, 2015
Vivre son besoin d'enfant, Rachel Izsak, 2015
Résoudre les conflits répétitifs avec ses enfants,
Jean-Marc David & Françoise Berry, 2015
Se libérer des émotions négatives avec l'EFT, Sébastien Tubau, 2015
Les trésors du cycle de la femme, Maïtie Trélaün, 2014
L'art de développer son réseau relationnel,
Geneviève Morand & Michel Sintès, 2014
Sortir de l'anxiété, Xavier Cornette de Saint Cyr & Mona Poisson, 2014
Le pouvoir de l'intention, Slavica Bogdanov, 2014
Accompagner les enfants avec Ho'oponopono,
Catherine Gremaux-Daviet, 2014
Masser bébé, Rachel Izsak, 2014
Les 21 clés d'une vie épanouissante, Cécile Kapfer, 2014

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 89 – 1226 Thônex (Genève)

Site internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2015

ISBN 978-2-88911-594-5

Maquette d'intérieur : Stéphanie Roze

Maquette de couverture : éditions Jouvence

Photographie de couverture : Fotolia.com © lightwavemedia

Suivi éditorial et composition intérieure : Nord Compo

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

+++ Avant-propos	5
1 Découvrir les actes symboliques	7
2 Un peu d'histoire	13
3 Les atouts de l'acte symbolique	25
4 Un éventail de solutions	33
5 Penser par analogie	55
6 Les actes symboliques en pratique	77
7 Les sources de prospérité	91
8 Des actes libérateurs	101
9 Les actes symboliques au quotidien	119
10 Les actes symboliques et la santé	127
11 Se libérer de l'emprise familiale	141
+++ Conclusion	150
+++ Sources et références	151
+++ À propos de l'auteur	153
+++ Notes	155

Avertissement

Certains actes symboliques peuvent surprendre par leur caractère théâtral. Précisons bien qu'il est nécessaire de trouver un langage différent pour s'adresser à l'inconscient et à cette partie de vie restée bloquée en soi, et que les actes symboliques ne sont pas les mêmes selon les cultures et endroits du monde.

Consultez un médecin qualifié en cas de dépression ou de mal-être persistant.

Avant-propos

Imaginez des actes simples, ludiques, faciles à réaliser et n'engageant aucun investissement financier... bonne nouvelle, les voici à portée de main, pouvant transformer votre quotidien ! Il s'agit de microrituels symboliques que vous pouvez utiliser à volonté, de manière immédiate, seul(e), ou avec l'aide d'un(e) thérapeute conseil.

Conçus « sur mesure », les *actes symboliques* sont des solutions express alliant légèreté, inventivité et sens de l'humour. S'y glisse parfois aussi... un zeste de provocation ! Découvrez-en un large éventail d'exemples tout au long de cet ouvrage pratique.

Efficaces, les *actes symboliques* puisent leur source dans divers courants créatifs : pensée sauvage des tribus primitives, thérapie flash, pensée stratégique orientée vers la résolution de problèmes (*problem solving*, thérapies solutionnistes). Fusionnant ces approches, les actes symboliques possèdent un caractère unique, profondément original et sans nul doute, novateur.

Complet, ce guide offre pour la première fois un balayage de toutes les formes d'actes symboliques existant de par le monde. De Paris aux forêts de la jungle Amazonienne, de Milan à la Californie, du Chili jusqu'aux confins de la Norvège, leur inépuisable fécondité ouvre devant vous un champ d'applications illimitées.

1. *Découvrir les actes symboliques*

Rituel symbolique



Des actes simples, immédiats et n'engageant aucun investissement financier peuvent-ils transformer la plupart des difficultés personnelles ? La réponse est oui. Découvrons ici l'efficacité du rituel symbolique.



De quelle manière traite-t-on habituellement un problème ? En en parlant à son conjoint, à un ami, à un familier ou en se confiant à son médecin ou son analyste. Si la charge émotionnelle est immédiatement allégée, se trouve-t-il résolu pour autant ?

Le principe Farrah Fawcett

Discuter d'un problème, de manière répétée, et sur une longue période, n'est pas forcément utile. Un thérapeute américain assis dans une cafétéria assiste aux commentaires de divers clients au sujet d'une revue posée sur la table de l'accueil, avec en couverture la magnifique actrice Farrah Fawcett¹ (bronzée, posant dans son fameux maillot de bain rouge) : « vue de près, ses muscles sont trop gros », « sa bouche est trop large », « sa taille est trop fine », etc. Un sourire aux lèvres, le thérapeute pense alors qu'à trop s'attacher aux détails on perd la vision d'ensemble... Faisons de même à propos d'une difficulté : n'entrons pas (trop) dans les détails et portons notre regard vers les solutions.

À la recherche de la solution

Face à un problème, on s'intéresse peu (ou pas) à son origine. Certes, cela peut être instructif mais n'en constitue par pour autant un outil de guérison.

Que faire lorsque la cause, l'origine d'une difficulté a été identifiée et reconnue ?

Trois consultants commentent tour à tour : « Je ne parviens pas à former un couple et ne rencontre que des hommes indisponibles (mon père était lui-même absent du foyer), comme ma mère, je suis seule, quelle est la solution ? », « Mon oncle maternel a abusé de moi en secret quand j'étais enfant, je le sais mais vingt ans se sont écoulés depuis et le souvenir de ce que j'ai vécu me tourmente encore, que faire ? », « Ma mère s'est suicidée quand j'avais huit ans, j'en ai souvent et longuement parlé à divers thérapeutes, quelle est la solution à la dépression que je sens toujours présente au fond de moi ? »...



Bon à savoir

La majorité des difficultés rencontrées par une personne se trouvent dans ses figures parentales et les circonstances particulières de son jeune âge (prime enfance, adolescence) et plus largement dans son histoire familiale (couple parental, oncles et tantes, grands-parents, etc.). En effet, la trajectoire des ascendants (matérielle, sociale, sentimentale) se révèle être décisive en terme d'influence, et des secrets y sont souvent associés.

Des conseils « sur mesure »

Prenons l'exemple de cette dernière consultante qui a déjà passé plusieurs années en thérapie à évoquer sa mère. Pour ma part, j'entre très peu dans le détail et retiens simplement son âge au moment des faits (huit ans) et comment ceux-ci se sont déroulés (un mardi, la mère a avalé des somnifères en raison d'un chagrin d'amour).

Voici l'acte symbolique que je lui propose : je suggère qu'elle insère une photographie de sa mère dans un médaillon autour de son cou (après l'avoir mouillé de larmes), puis qu'elle place dans un sac à dos (modèle d'écolière) une boîte de pilules somnifères de même marque, une photographie d'elle à l'époque, qu'elle inscrive sur un morceau de papier le prénom de l'amant de sa mère, se procure un vêtement ou un objet le caractérisant (il était pompier) et ajoute une pierre de huit kilogrammes (symbole du « poids moral »). Ensuite, je l'invite à porter le tout durant huit jours exactement, avant d'aller enterrer, un mardi, vêtue comme une enfant de huit ans de l'époque (robe classique de fillette, chaussettes blanches et



Zoom

Nous avons matérialisé tous les éléments du traumatisme, en avons rassemblé concrètement les composants un à un, de manière à pouvoir s'en libérer. Le rituel symbolique est surtout un processus aux séquences précises (nombre de jours, objets à acquérir, rythme) et non une simple tâche.

nattes tout en mangeant des bonbons), le sac et le médaillon dans son jardin (ou à défaut en pleine nature), en prenant soin de planter au-dessus un arbre donnant des fruits (oranger ou citronnier), symbole de croissance et de prospérité.

Les éléments clés

L'acte symbolique permet à la personne qui consulte d'être libérée émotionnellement, de recouvrer sa joie de vivre. Dans l'exemple cité ci-dessus, la consultante revit de nombreux amis qui vinrent à elle spontanément dans la semaine qui suivit. Invitée, elle sortit avec plaisir.

Il est naturel que des changements positifs surviennent dès le lendemain de l'acte symbolique, voire les jours suivants. Le quantum d'énergie vitale et les affects qui étaient enserrés jusqu'alors dans le traumatisme initial (dans ce cas, le souvenir obsessionnel de la mère morte) se trouvent libérés, de nouveau disponibles pour se lier aux autres, se divertir, profiter de la vie, aimer, et/ou commencer une nouvelle activité.

Comment sait-on que l'acte fonctionne ? Lorsque, à sa suite, le monde extérieur offre spontanément de nouvelles possibilités.



Des souvenirs stockés en images

En résumé, pourquoi les paroles n'atteignent-elles pas la racine d'un problème ? Parce que les événements vécus sont immédiatement stockés sous forme d'images, comme lorsque vous prenez un cliché instantané (et silencieux) d'une scène, avec votre appareil photographique. Les mots viennent ensuite lorsque nous voulons rendre compte de l'expérience, la décrire, voire l'expliquer. Le mot appartient donc au conscient, à la raison, tandis que l'inconscient recèle une vaste bibliothèque d'images et de symboles (tels que visages, objets, couleurs, lieux, dates, etc.).

Pour pouvoir accéder à ces images et modifier celles-ci, nous avons besoin de les

matérialiser, c'est-à-dire d'employer des objets ayant du sens, comme des portraits, des bijoux ou des vêtements, associés à des lieux précis de notre mémoire : des prénoms et des noms, puis des nombres (correspondant à des âges décisifs). Nous les réunissons en une mise en scène à caractère symbolique contenant toutes les clés du traumatisme à guérir.



À retenir

Dans notre langage, nos gestes ou nos rêves, qu'on s'en aperçoive ou non, chacun utilise les symboles de manière naturelle, spontanée. J'en propose ici une utilisation stratégique, orientée vers des solutions facilement applicables.

2. *Un peu d'histoire*



Efficacité du rituel

À partir des années cinquante, divers courants de pensée se sont intéressés à la recherche de solutions, tant en Europe qu'aux États-Unis. Certains thérapeutes ont pressenti l'efficacité du rituel et l'ont utilisé pour sa capacité à générer un changement.