



ESSAI DE MAÎTRISE

Le conte : technique d'autodéveloppement

Martin Gagnon
Martin_Gagnon@ssss.gouv.qc.ca

RÉSUMÉ

Cet article a pour but de mettre en perspective le potentiel du conte comme technique d'autodéveloppement en psychologie des relations humaines. Par la création et la rédaction d'un conte, un individu peut projeter des éléments qui lui appartiennent, qu'il aimerait posséder, qu'il rejette et enfin, des éléments qui démontrent comment il souhaite que les autres se comportent avec lui. Dans un travail de coopération avec un aidant, cette démarche peut permettre à l'individu de dénouer une difficulté éprouvée en cheminant à travers les trois composantes du processus d'autodéveloppement. Ainsi, dans cet essai, le conte est décrit comme une technique visant à rétablir, chez un aidé, la gestion de son processus naturel de croissance, grâce à l'assistance d'un aidant.

Introduction

L'être humain est en perpétuel changement. Selon le moment de sa vie, il peut connaître des difficultés à s'adapter aux situations nouvelles issues de ces changements. Dans ces circonstances, le psychologue en relations humaines peut assister l'individu qui vit des difficultés liées à un processus qu'il ne maîtrise pas, ou à un changement qu'il ne parvient pas à concrétiser (St-Arnaud, 1999a). Dans les faits, une mauvaise adaptation peut avoir des répercussions majeures au niveau de la santé physique et cognitive, des relations interpersonnelles, de l'estime de soi, du bien-être et peut même provoquer des symptômes dépressifs et anxieux (Lieberman et Tobin, 1983). Concrètement, nous n'avons qu'à penser aux milliers de personnes âgées qui doivent s'adapter à un environnement institutionnel. Or, dans le cas particulier des



établissements de santé, les soignants sont eux-mêmes soumis à des stressseurs, tels que le manque de personnel, la surcharge de travail et les nombreuses réorganisations dans leur travail, qui ont un impact sur leur santé. Ainsi, les nombreuses difficultés d'adaptation dans le système de santé démontrent l'importance d'avoir des techniques variées et faciles d'utilisation.

Dans le cadre de cet article, l'auteur suggère l'utilisation d'une technique projective, le conte, en vue de favoriser l'assistance des individus afin qu'ils puissent à nouveau gérer leur processus naturel de croissance. Par le conte, lieu de projection et instrument de croissance personnelle, les individus seront invités à traverser le processus d'autodéveloppement, constitué de l'autosignifiante, l'autodétermination et l'autogestion, et seront supportés par un aidant (St-Arnaud, 1999b). Le mécanisme de la projection sera d'abord présenté. Par la suite, le conte sera situé dans son contexte traditionnel d'utilisation et son potentiel d'adaptation au processus d'autodéveloppement sera mis en évidence à partir d'une expérience personnelle. Une nouvelle technique conforme à la pratique de la psychologie de relations humaines sera enfin développée, de même que la façon dont un psychologue en relations humaines peut utiliser cette technique pour favoriser l'autogestion, et ce, dans le cadre d'une relation coopérative.

La projection

Il existe une pléiade de techniques ayant pour objectif de connaître divers aspects de l'être humain. Bellak et Symonds (Anzieu, 1960) les distinguent en trois catégories : les techniques d'expression, où le sujet est libre concernant les consignes et le matériel utilisé; les techniques projectives, dont les réponses sont libres mais dont le matériel est défini et standardisé; enfin, les tests psychométriques, où les réponses sont définies et le matériel demande une précision rigoureuse. S'il existe de grandes différences entre ces catégories de techniques, leur objectif est le même : le diagnostic. Ces techniques ne constituent donc pas une méthode thérapeutique en soi (Houareau, 1974).

Plusieurs de ces techniques diagnostiques s'appuient sur la projection comme processus psychologique donnant accès à l'univers intérieur de la personne. Le but de ce texte étant d'explorer les possibilités d'utiliser le conte, lieu de projection, comme instrument de croissance personnelle conforme à la pratique de la psychologie des relations humaines, il apparaît nécessaire de présenter d'abord ce qu'est la projection ainsi que les techniques projectives. Il est à noter qu'une grande partie du texte fait référence aux travaux du psychiatre Didier Anzieu, reconnu comme un maître dans ce domaine.

La définition de la projection

La définition la plus globale de la projection met l'accent sur l'extériorisation d'un processus psychologique interne (Freud 1917 : voir Brelet, 1986). La projection peut être perçue sous deux angles : le premier est celui de la perspective freudienne (psychanalytique), où la projection consiste à rejeter à l'extérieur de soi ce qu'on refuse de reconnaître en soi (Anzieu, 1960; Laplanche et Pontalis, 1988). Il s'agit d'un mécanisme de défense permettant d'éloigner un conflit interne en le projetant sur des éléments imaginaires extérieurs (Houareau, 1974). En d'autres mots, la personne prêterait aux autres des sentiments, des impulsions et des intentions qu'elle ne peut s'avouer. La seconde façon de percevoir la projection est d'ordre psychologique plutôt que psychanalytique (Royer, 1980). Dans cette optique, la moindre manifestation humaine est sujette à l'extériorisation d'un processus interne (Houareau, 1974). Il n'y a pas seulement ce qui est négatif et refoulé qui est projeté, mais tout ce qui appartient au sujet; en fait, c'est comme si l'individu « ne pouvait percevoir le monde qu'à travers les verres déformants constitués par sa propre personnalité » (Royer, p. 289). Freud, conscient de cette réalité, avait élargi le sens de sa définition de la projection, illustré par l'exemple suivant : lorsque l'on demande à une personne de dire arbitrairement un nom ou un chiffre, son choix peut être rigoureusement déterminé par une préoccupation personnelle, ce qui ne peut qu'être l'effet d'un refoulement (Anzieu).

Les types de projection

Il est possible de retrouver différents types de projection qui teintent les techniques projectives. Royer (1980), dans son test des contes, reprend la définition de Madeleine Backes-Thomas qui décrit la projection de deux manières : d'une part, il y a une projection normale où une personne prête aux autres des intentions ou des sentiments qui lui sont propres et qu'elle reconnaît comme étant les siens (projection-diffusion); d'autre part, il y a une projection pathologique (projection-rejet), où un individu rejette sur autrui des intentions et des sentiments qu'il ne veut pas admettre comme étant les siens. Ce dernier type de projection ressemble beaucoup au mécanisme de défense décrit par Freud. Il y aurait trois types de projection-rejet (Anzieu, 1960 ; Houareau, 1974 ; Royer) : tout d'abord, la projection spéculaire (ce qu'on voudrait être), où la personne retrouve chez l'autre des caractéristiques qu'elle prétend lui appartenir; deuxièmement, la projection cathartique (ce qu'on répudie), où la personne attribue aux autres des caractéristiques qu'elle ne veut pas admettre comme étant les siennes; finalement, la projection complémentaire (image justificative), où la personne attribue aux autres des attitudes ou sentiments qui justifient les siens. Tel que mentionné précédemment, les éléments projectifs peuvent être saisis

et étudiés par le biais de techniques. Les pages suivantes permettent de préciser en quoi elles consistent et leurs liens avec le conte.

La description des techniques projectives

Les techniques projectives sont des instruments pour étudier la personnalité. Elles constituent une réponse à la question : comment peut-on parvenir à connaître la personnalité d'un individu de façon approfondie ? Ces techniques consistent à présenter au sujet un matériel le moins structuré possible et à lui demander de le structurer à sa guise. Le sujet ne peut alors qu'y projeter son univers intérieur. Une première caractéristique des épreuves projectives est liée à l'ambiguïté du matériel; une seconde est reliée au manque de précision des consignes qui laissent une grande liberté au sujet. Cette liberté devient, d'une certaine façon, une contrainte, puisque ce dernier n'a d'autres choix que de se révéler (Anzieu, 1960). Ces techniques font alors appel à l'imagination. Les questions sont larges et ouvertes. De plus, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, comme dans les tests psychométriques. Toute formulation, quelle qu'elle soit, est considérée comme porteuse de sens (Houareau, 1974).

Lorsqu'un sujet est soumis à une technique projective, il doit créer à partir de rien, ou presque rien. Alors, comment une telle œuvre ne pourrait-elle pas être à son image (Anzieu, 1960) ? Dans ses premières études, Murray, le créateur du T.A.T. (*Thematic Aperception Test*), est parti de l'hypothèse que les histoires inventées par un sujet constituent des descriptions légèrement déguisées de la conduite de celui-ci dans la vie réelle (Anzieu ; Morval, 1982). En fait, dans une situation de technique projective, on réagit à la consigne et au matériel de la même façon que dans le cadre d'autres expériences de vie (Brelet 1986). Ainsi, l'univers personnel d'un individu est dévoilé par sa façon d'organiser l'expérience, à partir d'un matériel vague et malléable, sur lequel il projette sa vision de la vie, le sens qu'il y attache, ses valeurs, ses intérêts, ses aptitudes, ses habitudes, ses attentes, ses désirs, ses mobiles, ses états affectifs durables ou momentanés, etc. La technique donne donc accès à l'image du monde intérieur du sujet (Houareau, 1974).

Anzieu (1960) regroupe les techniques projectives sous deux grandes catégories : les techniques projectives structurales (exemple : le Rorschach) et les techniques projectives thématiques (exemple : le T.A.T). Le premier type de technique permet l'obtention d'une image représentant le sujet, comme une radiographie qui révèle l'univers intérieur du sujet tel qu'il est. Les techniques projectives structurales permettent d'obtenir une représentation de son organisation, du système de sa personnalité, de ses dispositions comportementales, de ses mécanismes de défense, de son équilibre psychique et de sa façon d'appréhender

le monde. Les techniques projectives thématiques, elles, en disent plus sur le sujet. Elles permettent « de connaître ce que le sujet croit être, ce qu'il aimerait être, ce qu'il refuse d'être et ce que les autres sont ou devraient être envers lui » (Anzieu, p. 11). Elles révèlent des contenus significatifs pour un individu, dont la nature de ses conflits, ses besoins fondamentaux, sa réaction à l'entourage, ses fantasmes habituels et les moments-clés de son histoire vécue (Anzieu). Le conte fait partie de la deuxième catégorie.

Le conte

Le conte consiste à créer une histoire ou à la compléter. Cette histoire peut être présentée d'abord par le thérapeute ou provenir du sujet lui-même. Dans le dernier cas, elle est induite à partir d'un matériel qui diffère d'une technique à une autre. En psychologie, le conte fut surtout utilisé comme instrument diagnostique. Par contre, au cours des dernières années, il fut plutôt utilisé dans une perspective de croissance et d'actualisation. Les pages qui suivent le présentent sous l'un et l'autre de ces deux aspects.

Le conte : technique diagnostique

Dans la catégorie diagnostique, nous présentons les fables de Louisa Duss (1950), le test des contes de Jacqueline Royer (1980), l'histoire d'une gomme de Guillarmé et Poux (1984), l'épreuve des allégories animales de Postic (1989) et enfin, le T.A.T. de Murray (1935 : voir Anzieu 1960). Cette présentation tiendra compte de la tâche à effectuer par le sujet, de même que de l'objectif poursuivi par la technique.

Les fables de Duss (1950) constituent un moyen d'investigation psychologique qui ne sollicite pas la production d'un récit complet, puisqu'elles sont déjà préconstruites. On demande plutôt au sujet de compléter un récit dans lequel un héros se retrouve dans une situation déterminée, représentant un stade de l'évolution de l'inconscient. Si le sujet manifeste une résistance face à certains récits, c'est que la situation du héros de la fable éveille chez lui une certaine problématique.

Le test des contes de Royer (1980) est utilisé en vue de comprendre la façon dont le sujet éprouve son existence actuelle. Il a également pour but diagnostiquer des troubles psychologiques éventuels. Ce test contient une série d'histoires dont on ne dit que le début. Par la suite, à l'aide d'un questionnaire, on invite le sujet à développer le thème proposé et à lui donner une conclusion. Guillarmé et Poux (1984), quant à eux, ont développé une technique dont

l'unique consigne suggère de raconter l'histoire d'une gomme. Aucune autre directive n'est communiquée. Cette technique vise plus spécifiquement à évaluer le système d'adaptation dominant du sujet.

Pour sa part, Postic (1989) propose la technique des allégories animales. Cette technique est utilisée en éducation et vise à connaître les modes d'adaptation d'un sujet à son environnement scolaire et à repérer les positions des enseignants dans le champ pédagogique. Le sujet doit choisir un animal qui le représente et deux autres animaux qui représentent deux enseignants. Il doit ensuite inventer une histoire à partir de ces trois animaux.

Finalement, le T.A.T. (*Thematic Aperception Test*) et ses dérivés, qui sont le C.A.T. (*Children Aperception Test*) et le S.A.T. (*Senior Aperception Test*), permettent l'exploration des modalités de fonctionnement psychique d'un individu (Anzieu, 1960). Pour ce faire, on présente des planches sur lesquelles on retrouve différents dessins contenant un thème manifeste ainsi qu'un thème latent (Shentoub, 1990). Par la suite, on invite le sujet à raconter une histoire à partir de la planche. L'interprétation peut se faire selon deux écoles de pensée : l'école américaine analyse le contenu à partir du vécu du héros de chaque histoire construite en relation avec son entourage; l'école européenne s'appuie sur la théorie psychanalytique, en mettant l'accent sur la deuxième topique (le ça, le moi et le surmoi), sur le rôle du moi et ses fonctions, sur les résistances et les défenses (Shentoub).

Le conte : technique de facilitation

Jusqu'ici, le conte a été vu comme un instrument diagnostique. Par contre, au cours des 25 dernières années, des praticiens ont développé des façons d'utiliser le conte qui font de ce dernier une technique d'intervention en vue de faciliter un processus de croissance et d'actualisation. Ainsi, d'après Bellak (1975), le T.A.T. peut être utilisé dans un processus thérapeutique visant l'actualisation du client. En premier lieu, le processus de passation est reproduit. Le clinicien reprend ensuite les planches où l'histoire de l'individu différerait du contenu latent et fait la lecture d'une nouvelle histoire en lien avec le contenu latent. Finalement, on demande au client de comparer les deux histoires, de mettre en évidence les ressemblances et les différences et de communiquer les réactions que cette comparaison suscite. De cette façon, on permet au client de faire des prises de conscience, de voir sa difficulté sous un nouvel angle et d'envisager de nouvelles solutions (Bellak).

Samson (1985) a, quant à lui, développé une méthode consistant à demander au client de choisir un conte de fée qui l'interpelle, ou pour lequel il ressent

une aversion. Il en fait d'abord un résumé oral, puis il a la possibilité d'en recomposer les parties qu'il n'aime pas. Par la suite, le thérapeute reprend le conte et l'analyse selon le cadre de l'analyse transactionnelle. Il construit une nouvelle histoire où les éléments du conte sont recadrés, de façon à permettre au client de faire des rapprochements avec sa propre anamnèse. Pour ce faire, le clinicien donne du temps au client afin qu'il puisse lire le texte et en tirer ses propres conclusions.

Enfin, Aust (1984) a mis au point une technique qui consiste à demander à un sujet de raconter une histoire avec un début, un milieu, une fin et une morale. Ensuite, le thérapeute refait la lecture de l'histoire fournissant un message thérapeutique, un dénouement plus réaliste et une morale. Les éléments ajoutés par le thérapeute ont pour objectifs d'améliorer l'image que le sujet a de lui-même, de lui fournir une meilleure analyse de la situation et fournir des comportements alternatifs plus adaptés. À la fin, on invite le sujet à choisir la version qu'il préfère.

Fait à noter, dans chacune des techniques mentionnées, les connaissances sur la conduite humaine que possède le thérapeute est prépondérante à l'actualisation du sujet. L'objet de cet article s'inscrit dans une toute autre perspective. Le conte y est étudié comme instrument de croissance, comme stratégie visant l'actualisation du potentiel du sujet, dans une démarche liée au concept d'autodéveloppement. Cette étude se situe dans le mouvement de la psychologie des relations humaines, elle-même enracinée dans le courant humaniste-existential. La prochaine partie vise à présenter certains fondements de la psychologie des relations humaines, de même que le concept d'autodéveloppement.

L'autodéveloppement

L'autodéveloppement s'appuie sur un postulat de la psychologie humaniste-existential. Ce postulat mentionne « qu'à l'intérieur de chaque organisme humain, il existe un mécanisme qui oriente son développement vers son plein épanouissement » (St-Arnaud, 1999b p. 7). En psychologie des relations humaines, ce postulat s'applique à l'ensemble des systèmes humains. Afin d'aider un système à progresser, on peut compter sur ses ressources pour modifier une situation indésirable. Appliqué à la relation d'aide individuelle, ce principe favorise l'actualisation et l'autoguérison par la stimulation des ressources personnelles de l'aidé (Tallman et Bohart, 1999 : voir St-Arnaud).

Ce mouvement d'actualisation nécessite cependant la participation active de l'aidé dans sa démarche d'autodéveloppement. Cette démarche est soutenue par l'aident. « Ce processus (d'actualisation) consiste en une alternance continue

entre un mouvement d'ouverture et de fermeture dans l'expérience consciente et immédiate d'une personne » (St-Arnaud, p. 9). L'ouverture est possible lorsque l'aidé reçoit, sans résistance, des informations provenant de lui-même et de son environnement. De plus, il doit fournir un effort conscient afin d'aborder les informations. Selon St Arnaud, la fermeture est possible si l'aidé parvient à donner un sens personnel aux informations reçues et à diminuer les distractions liées à d'autres informations parvenant à son champ de conscience. Pour bien saisir en quoi le conte peut devenir une technique d'autodéveloppement, il apparaît nécessaire d'explicitier les trois processus en cause dans ce type de démarche.

Les trois processus de l'autodéveloppement

D'après St-Arnaud (1999b), l'autodéveloppement est constitué de trois processus : l'autosignifiante, l'autodétermination et l'autogestion. Tel que nous l'avons déjà mentionné, chacun d'eux est constitué d'un mouvement d'ouverture et de fermeture. Dans les pages suivantes, les trois processus de l'autodéveloppement seront définis ainsi que le mouvement d'ouverture et de fermeture qui leur est propre.

L'autosignifiante

Le processus d'autosignifiante est un mouvement de réception et d'appropriation d'informations originaires de son organisme et de son environnement. L'intégration de ces informations crée alors une nouvelle signification qui devient la base de nouveaux choix. Dans le cadre de ce processus, l'ouverture consiste à recevoir, sans résister, des informations provenant de soi et de l'environnement. Cette réception exige l'activation du mode sensoriel qui, par le biais des sens internes et externes, permet la perception des faits. L'objectif de cette étape est d'être informé sur soi et sur l'environnement. Évidemment, la perception est un phénomène influencé par divers filtres perceptuels, dont les valeurs, les habitudes, les intérêts, les attentes, etc. (Delorme, 1982 : voir St-Arnaud, 1999b). Ainsi, afin d'améliorer la perception, l'aidé doit valider ses perceptions en établissant une interaction avec la source de l'information. En ce qui a trait à la fermeture, elle consiste à s'approprier son expérience en donnant un sens personnel à l'information reçue. De ce fait, une première boucle est fermée et l'aidé peut passer à l'autodétermination, poursuivant ainsi son processus d'actualisation (St-Arnaud).

L'autodétermination

L'autodétermination consiste à faire un choix à la suite de la considération de plusieurs options (St-Arnaud, 1999b). À cette étape, le mouvement d'ouverture est caractérisé par une réflexion de l'aidé sur les choix qui s'offrent à lui, en

fonction des informations recadrées au cours du processus d'autosignifiante. On retrouve, à cette étape, de grandes différences individuelles relativement au mode privilégié pour prendre une décision. Certains se maintiendront davantage dans un mode rationnel, d'autres dans un mode affectif et certains autres dans un mode imaginaire. Toutefois, la qualité des choix augmente lorsque ces trois modes sont utilisés en alternance. Le mouvement de fermeture, quant à lui, est lié au choix personnel éclairé, effectué par l'aidé à la suite des mouvements d'ouverture et de fermeture qui l'ont précédé. Par ce choix, il est en mesure de fermer une seconde boucle et de poursuivre son processus d'actualisation vers l'autogestion d'une éventuelle action (St-Arnaud).

L'autogestion

L'autogestion consiste à rechercher la manière la plus adéquate de répondre à ses besoins. Dans le cadre de ce processus, le mouvement d'ouverture permet d'établir les objectifs à atteindre à partir des besoins identifiés. L'aidé utilise alors le mode intentionnel, en planifiant une action reliée aux résultats obtenus lors des processus précédents. À cette étape, la fermeture découle de l'action entreprise par l'aidé. Il est à noter que cette action sera considérée comme étant efficace seulement si elle apporte une réponse satisfaisante aux besoins de l'aidé, tout en respectant les contraintes de l'environnement. Toutefois, il est possible que l'action entreprise soit considérée comme étant moins efficace que prévue; l'aidé doit alors évaluer et corriger son action à partir de l'effet produit. Selon St-Arnaud (1999b), cette rétroaction se retrouve au centre du processus d'autogestion. Lorsque l'action répond finalement au besoin, l'aidé peut commencer un nouveau processus d'actualisation (St-Arnaud).

La coopération dans le cadre d'une démarche d'autodéveloppement

Il a été vu précédemment que l'autodéveloppement implique un processus géré par le sujet qui peut, dans sa démarche, être soutenu par l'aidant. Dans ce cas, la relation entre l'aidé, l'aidant et la cible visée devient un ingrédient important de la démarche entreprise. Dans la perspective de la psychologie des relations humaines, la relation de coopération est celle qui est privilégiée. Afin que la coopération soit possible, trois conditions doivent être effectives : la poursuite d'un but commun, la reconnaissance mutuelle des champs de compétences et l'équilibre du pouvoir. Les prochains paragraphes ont pour objet de présenter ces trois conditions nécessaires à une structure de coopération (St-Arnaud, 1998). Par la suite, les liens seront établis avec le conte.

La poursuite d'un but commun

La première condition est liée au but poursuivi par l'aidant et l'aidé. Initialement, chacun d'eux peut avoir un but à atteindre. Toutefois, par la création d'un partenariat entre ces deux individus, une relation client-thérapeute, qui pouvait d'abord répondre à une structure de service (où le thérapeute livre une expertise à un client qui la demande), ou bien à une structure de pression (où le thérapeute presse un client à atteindre des objectifs pour lesquels ils ne sont pas concertés), peut se transformer en structure de coopération par la formulation et l'appropriation d'un but commun. Aidé et aidant deviennent alors partenaires dans un projet commun : l'actualisation de l'aidé (St-Arnaud, 1998).

La reconnaissance mutuelle des champs de compétences

Dès qu'il est nécessaire que deux individus travaillent ensemble pour atteindre un but commun, il est réaliste de penser que chacun possède des ressources utiles à la réalisation souhaitée. L'aidant doit alors se reconnaître personnellement un champ de compétences relié à l'atteinte du but commun et faire de même pour l'interlocuteur. Sans cette reconnaissance personnelle et mutuelle, le but est difficilement atteignable, puisque les compétences ignorées ne pourront être utilisées. Dans un contexte aidant-aidé, les compétences de l'aidant se situent davantage au niveau des connaissances générales concernant les individus et leurs interactions ainsi que de la gestion de divers processus. Quant à l'aidé, ses compétences sont plutôt en lien avec la connaissance de son expérience particulière (St-Arnaud, 1998).

L'équilibre du pouvoir

La coopération exige un équilibre du pouvoir déterminé selon l'exclusivité des champs de compétences. Ainsi, trois champs de compétences peuvent être identifiés : un champ de compétences exclusif à l'aidant, un champ de compétences exclusif à l'aidé et un champ de compétences partagé. Une fois ces trois champs de compétences identifiés, les partenaires pourront s'influencer mutuellement et développer une complicité, une synergie, favorisant leur relation ainsi qu'un dénouement favorable du but commun (St-Arnaud, 1998). Néanmoins, l'aidant doit être alerte face à l'ingérence qui peut être faite; par exemple, si un aidant décide d'une stratégie pour atteindre le but commun, il est possible qu'il y ait de l'ingérence de sa part, étant donné qu'il a évalué, en tenant compte de ses connaissances théoriques et de son savoir pratique, que la stratégie X serait employée. Il n'accorde donc pas de pouvoir à l'aidé qui, compte tenu de son expérience, sait très bien que cette stratégie ne peut être envisageable pour lui, et ce, pour diverses raisons. Ainsi,

il est possible que le pouvoir décisionnel de l'aidé ne soit véritablement respecté et que l'aidant court le risque que cette stratégie soit inefficace.

Le conte : technique de support à l'actualisation

Les pages précédentes ont permis de rappeler les trois processus liés à l'autodéveloppement. Ces processus peuvent être soutenus par un aidant qui veille à proposer une expertise et à faciliter, chez l'aidé, l'accès à son univers intérieur (expertise versus facilitation) par un travail coopératif. À titre d'expert, l'aidant peut proposer des techniques qui faciliteront cet accès. Le conte constitue l'une de ces techniques. La première partie de l'essai a mis en évidence le potentiel du conte comme instrument projectif. Jusqu'à présent, nous avons vu qu'il fut surtout utilisé à des fins diagnostiques par des aidants se situant essentiellement dans un rôle d'expert. La suite de ce texte vise à mettre en évidence la façon dont le conte peut être utilisé pour des fins visant l'autodéveloppement, en favorisant l'accès aux ressources personnelles de l'aidé. Pour ce faire, la technique du conte, telle que développée par Lavallée, sera présentée. L'expérience vécue par l'auteur permettra d'illustrer l'utilisation de cette méthode.

La technique du conte de Lavallée

Madame Françoise Lavallée, psychologue et enseignante à l'Université du Québec à Trois-Rivières, a développé une technique qui vise à soutenir un individu dans son développement personnel afin qu'il augmente son emprise sur sa propre vie. Cette technique a été utilisée auprès des résidents de C.H.S.L.D. ainsi que dans le cadre d'un cours intitulé : « Développement personnel et intervention » dirigé par madame Lavallée. Aucun écrit n'a été rédigé jusqu'à maintenant. Cette technique se situe encore au stade expérimental.

Le rationnel de la technique

Cette technique consiste d'abord à demander à un individu d'inventer une histoire, puis de l'écrire. Le rationnel qui la sous-tend réfère au fait qu'elle crée un espace où l'individu projette son univers intérieur. Par la suite, Lavallée, dans un travail coopératif, tente de favoriser la croissance de cet individu qui effectuera l'analyse de son propre conte. Cette analyse comporte des éléments de l'analyse du T.A.T. de Morval (1982), de même qu'une partie de la technique des contes de fée de Samson (1985). Le texte qui suit décrit comment Lavallée intègre les apports de Morval et de Samson dans son utilisation du conte à des fins de croissance.

De l'analyse du T.A.T. de Morval (1982), Lavallée utilise la planche blanche et les rubriques d'interprétation. La planche blanche offre une possibilité de projection très large, semblable au conte. Dans le T.A.T., la projection est induite par les planches et par une consigne très peu directive, par exemple : « Vous allez me raconter une histoire, c'est-à-dire décrire ce qui se passe, ce que les gens pensent et font, comment c'est arrivé et comment cela va finir » (Morval, p. 19). Dans sa technique d'analyse du T.A.T., Morval utilise huit rubriques pour en faire le diagnostic d'un individu. Lavallée utilise ces mêmes rubriques comme des balises permettant à l'individu de donner un sens personnel aux divers éléments projectifs de son conte. Il apparaît donc important de présenter brièvement ces rubriques afin de bien saisir la façon d'utiliser le conte dans la perspective de Lavallée.

Les huit rubriques proposées par Morval (1982), pour l'analyse des planches du T.A.T., sont : 1) le thème; 2) l'analyse formelle; 3) le héros et ses attributs; 4) les besoins du héros; 5) les conduites du héros; 6) l'entourage; 7) le dénouement; 8) les commentaires. Premièrement, le thème est un résumé ou, si l'on veut, l'idée principale du conte. Morval (p. 22) mentionne que « ce résumé doit être centré sur le héros et orienté vers le dénouement » afin d'avoir un aperçu de la problématique. Deuxièmement, l'analyse formelle consiste à observer comment l'aidé s'adapte à la consigne et fait ressortir son attitude, de même que son processus de création du conte. Troisièmement, la description du héros et de ses attributs permet de décrire l'image que l'aidé peut avoir de lui-même en liant les caractéristiques du héros aux siennes. Quatrièmement, les besoins du héros sont définis afin de connaître ce qui motive son action. Cinquièmement, les conduites, ou les moyens utilisés pour satisfaire ses besoins, sont décrites selon leur niveau évolutif (instinctifs ou d'apprentissage social), leur niveau de performance (affective, préparatoire, consommative, etc.) et leur style (passif, faible, tenace, etc.). Sixièmement, une description de l'entourage dans lequel évolue le héros est formulée à partir des contextes physique et social de l'aidé. Septièmement, le dénouement est décrit selon le degré de satisfaction des besoins du héros. Finalement, la rubrique « commentaires » est utilisée afin de noter des significations possibles du conte, des questions, des réflexions et des rapprochements pouvant être effectués avec l'aidé.

De ces huit rubriques, Lavallée a conservé le thème, le héros et ses attributs, les besoins du héros, les conduites du héros, son entourage ainsi que le dénouement du conte. Par ailleurs, ce ne sont pas seulement les rubriques conservées qui distinguent Lavallée et Morval : en fait, l'utilisation qu'en fait Lavallée poursuit d'autres fins que le diagnostic. Elle vise, par l'utilisation de sa technique, à ce que l'aidé puisse augmenter son niveau de développement

personnel en faisant lui-même l'analyse de son conte. Ainsi, contrairement à Morval, Lavallée se positionne dans un rôle d'assistance plutôt que dans un rôle d'expertise.

Deux rubriques utilisées par Morval (1982) ne le fut pas lors de cette analyse : l'analyse formelle et les commentaires. L'analyse formelle fut inutilisée, puisque la consigne visait essentiellement le contenu du conte. Qui plus est, l'utilisation de cette rubrique demande une certaine capacité à s'autoévaluer, ce qui n'est pas nécessairement développé chez l'aidé. Quant à la rubrique « commentaires », elle fut également inutilisée, car elle a été conçue dans un cadre d'expertise où l'expert note ses hypothèses et ses questions concernant la validité de certains parallèles qui peuvent être faits. Ainsi, étant donné que, dans le présent cas, ce n'est pas une personne extérieure à l'auteur (un expert) qui effectue l'analyse, mais bel et bien l'auteur lui-même, cette rubrique ne s'avère plus nécessaire.

Lavallée s'est également inspirée de la technique des contes de fée de Samson (1985). Nous avons vu précédemment que Samson permet à l'aidé de modifier les parties d'un conte qui ne lui conviennent pas. Par contre, une grande distinction est à faire concernant l'objectif visé par ces deux praticiennes dans l'application de cette technique. Samson utilise ce procédé afin que l'aidé personnalise davantage le conte choisi. Par la suite, Samson, à l'aide de l'analyse transactionnelle, construit elle-même une nouvelle histoire, permettant ainsi à l'aidé de mieux comprendre son vécu. De son côté, Lavallée utilise cette consigne; elle n'intervient cependant pas en tant qu'experte dans l'analyse et dans la réécriture du conte, mais laisse plutôt cette tâche au sujet. Celui-ci réécrit son conte, en partie ou en totalité, après en avoir fait lui-même l'analyse. Ainsi, l'aidé a la possibilité de transférer ses apprentissages dans une recomposition partielle ou totale de son conte. Par la suite, il sera invité à agir dans la vie en fonction de ses nouveaux apprentissages.

Les étapes de la technique

La technique développée par Lavallée comporte cinq étapes. La première consiste en une rédaction individuelle d'une histoire inventée. La seconde étape implique un travail individuel d'analyse de son propre conte, à l'aide des six rubriques retenues de Morval (1982). La troisième permet une présentation de son conte à d'autres participants, de même que la communication de l'analyse effectuée précédemment. La quatrième étape crée un espace favorisant un échange entre les participants, en vue de fournir une rétroaction au présentateur. Enfin, à la cinquième étape, une recomposition du conte, ou de certaines parties, est possible de la part de l'auteur, et ce, à la lumière des nouveaux apprentissages.

La prochaine partie de cette étude présente une expérience d'autodéveloppement, vécue par l'auteur de cet article, dans le cadre d'une expérimentation menée par madame Lavallée. On y retrouve donc la description du contexte et celle du déroulement des cinq étapes de la technique de Lavallée.

L'expérience vécue par l'auteur de cet article

Il semblait opportun d'utiliser l'expérience personnelle de l'auteur pour deux raisons : en premier lieu, l'expérience décrite permet d'illustrer l'utilisation du conte et de mettre en évidence le potentiel d'autodéveloppement qu'il comporte; en second lieu, il sera ainsi plus facile d'identifier les points à modifier, ou à améliorer, pour faire du conte une technique encore plus conforme à la pratique de la psychologie des relations humaines. Les pages qui suivent présentent donc l'expérience telle qu'elle s'est déroulée.

Le contexte de l'expérience

Cette expérience fut vécue dans le cadre du cours « Développement personnel et intervention », effectué au baccalauréat en psychologie, à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Ce cours de trois crédits s'effectuait en cinq jours, de 8 h 30 à 16 h 00, sous la supervision de madame Lavallée, et poursuivait deux objectifs : connaître différents cadres d'intervention et permettre de vivre une expérience de croissance personnelle. Lors du premier cours, des exercices « brise glace » ont été effectués. Par la suite, des équipes de quatre ont été formées. À partir de ce moment, tous les travaux devant s'effectuer en équipe se faisaient avec les mêmes coéquipiers.

Vers la fin du premier cours, madame Lavallée a demandé de créer et de rédiger, en une page, une histoire qui pourrait être racontée à un enfant avant qu'il ne s'endorme. Aucune autre consigne n'était communiquée à cet instant⁷. Les participants disposaient du reste du cours, soit approximativement 30 minutes, pour remettre une histoire d'environ une page à l'enseignante. Celle-ci en faisait par la suite une lecture personnelle.

La rédaction du conte

Une fois la consigne donnée, l'auteur a réfléchi pendant quelques minutes avant de commencer à écrire un premier paragraphe, qu'il a effacé, peu de temps après, pour prendre encore quelques minutes de réflexion. L'histoire est celle d'un petit garçon qui avait peur du monstre caché sous son lit lorsque sa chambre était dans le noir. Afin d'éloigner ce monstre de sa chambre, le

⁷ Le rationnel qui sous-tend le fait de donner les consignes de façon diachronique plutôt que synchronique se justifie par la nécessité de diminuer les résistances des participants et de favoriser leur spontanéité.

héros du conte est allé voir ses parents, qui lui ont apporté réconfort. Par contre, cela n'était pas suffisant pour satisfaire son besoin. La nuit suivante, avant de se coucher, il a regardé sous son lit avant que la lumière ne soit éteinte. Malgré cela, la noirceur l'a à nouveau saisi et la peur du monstre était tout aussi présente. Il n'était surtout pas question qu'il regarde à nouveau sous le lit. La deuxième nuit, il a inondé le dessous de son lit de jouets, dans l'espoir que le monstre ne puisse se frayer un chemin jusqu'à lui; mais encore une fois, ses efforts ont été vains. Finalement, la troisième nuit, une fois les lumières éteintes, il est allé dormir sous son lit. Par la suite, le monstre n'est plus jamais revenu.

L'analyse du conte

Lors du troisième cours, les contes furent remis aux participants. La consigne était de reprendre le conte et ses divers éléments, à l'aide des rubriques retenues de Morval (1982), pour en analyser le contenu. Madame Lavallée n'a fourni aucun commentaire à la suite de la lecture qu'elle en avait faite.

Le paragraphe qui suit rapporte les résultats synthétisés de l'analyse que l'auteur a fait de son conte : 1) le thème du conte est celui d'un petit garçon qui, en confrontant sa peur, souhaite la faire disparaître; 2) le héros du conte est un petit garçon, décrit d'abord comme étant apeuré et terrifié. Puis, dans un second temps, il est décrit comme étant courageux, puisqu'il fait face à sa peur, d'abord avec la lumière et plus tard sans la lumière. Il démontre également une capacité d'autocritique, car il est capable de douter de son action. Enfin, il est également décrit comme étant inventif et tenace de par sa façon d'aborder des solutions; 3) le besoin du petit garçon de ce conte semble être un besoin de sécurité (sensation de sécurité liée à sa chambre). Dans le conte, il tente d'atteindre un mieux-être dans l'obscurité de sa chambre par diverses tentatives; 4) les conduites pour satisfaire ce besoin ont un style davantage axé sur l'initiative (l'enfant fait la demande à ses parents et, par la suite, fait face à sa peur), la force (il démontre du courage lui permettant d'affronter sa peur), la ténacité (ce n'est qu'à la quatrième tentative qu'il réussit à atteindre son objectif) et la plasticité (il tente d'atteindre son objectif de différentes manières). Son niveau de performance est associé à une satisfaction du besoin; 5) son entourage physique est constitué de sa chambre, son lit et d'une alternance entre clarté et noirceur. Son entourage social comporte ses parents ainsi que le monstre; 6) le dénouement de cette histoire est favorable, dans la mesure où le besoin de sécurité du héros est atteint.

La communication des résultats

Lors du retour en équipe, l'auteur de ce conte a présenté les résultats de son analyse personnelle. Cette analyse était davantage centrée sur les caractéristiques

du héros, ses conduites et leur efficacité. Il a remarqué que ces caractéristiques contenaient des éléments, dont certains provenaient d'une projection-diffusion (il prête au héros des sentiments et des intentions qu'il reconnaît être les siennes) et d'autres du type de projection spéculaire (ce qu'il aimerait être). Le courage du héros, la force et l'initiative de ses conduites, de même qu'un niveau d'efficacité des conduites, qui lui permettent d'atteindre une satisfaction de ses besoins sans véritable préparation, sont identifiés comme étant des éléments d'une projection spéculaire. La créativité et la ténacité du héros ainsi que la plasticité de ses conduites font partie d'une projection-diffusion. Concrètement, cette analyse a permis à son auteur de recevoir des informations de son propre organisme (par le biais du héros) lui permettant d'augmenter sa connaissance de soi. Par conséquent, il fut en mesure d'identifier que sa créativité, sa plasticité ainsi que sa ténacité sont, en quelque sorte, des moyens compensatoires qui pallient à une satisfaction directe d'un besoin. Dans la vie courante, l'efficacité des conduites de l'auteur se situe davantage à un niveau préparatoire, qui ne conduit que peu souvent à la satisfaction d'un besoin, pouvant même l'inhiber, contrairement au héros. Toutefois, tout comme dans le conte, les dénouements sont habituellement liés à une satisfaction d'un besoin, même si l'action entreprise comporte quelques détours, ce qui demande une plus grande planification.

La rétroaction des membres du sous-groupe

Les membres du sous-groupe, après avoir accueilli ces résultats, ont fait part à l'auteur de trois commentaires, compte tenu des connaissances qu'ils avaient de ce dernier. Premièrement, il fut souligné que l'action finale entreprise par le héros semblait exigeante pour un enfant. Deuxièmement, ils se demandaient si le héros avait la possibilité d'atteindre son objectif sans devoir accomplir une action aussi confrontante que celle de dormir sous le lit, moyen qui peut le laisser sans défense. Troisièmement, ils mentionnèrent que l'action envisagée démontrait une sévérité du héros envers lui-même, sévérité qui pourrait être adoucie. Ces commentaires ouvraient donc une porte à de nouvelles perspectives et apportaient une stimulation pour l'étape suivante : la réécriture. L'auteur de ce conte devait alors trouver une fin qui permettrait d'atteindre la satisfaction de son besoin tout en étant moins sévère envers lui-même.

La réécriture du conte

L'étape finale de cet exercice est une occasion d'intégrer et de concrétiser, dans le conte, les apprentissages effectués sur soi. Cette étape (inspirée de la technique de Samson, 1985) consiste à modifier une ou des parties du conte afin qu'elles correspondent aux apprentissages réalisés. Dans ce cas-ci, la réécriture du conte visait essentiellement l'action finale envisagée par le héros pour satisfaire son besoin. L'objectif était de rendre cette action plus à

la portée du héros en étant moins draconienne. La stratégie première fut donc modifiée de la façon suivante : le petit garçon apprivoisait sa peur en ayant tout d'abord, dans sa chambre, une veilleuse dont la lumière serait de plus en plus tamisée. Ce moyen lui permettrait de regarder sous son lit une fois que l'obscurité emplissait sa chambre. Par cette réécriture, l'auteur avait la possibilité d'imaginer une action plus à sa portée et liée aux apprentissages précédents. Par le fait même, il lui était possible de reproduire cette action dans la réalité. Toutefois, dans les faits, il n'y a véritablement pas eu de transfert des apprentissages dans la vie réelle à ce moment. L'auteur attribue ceci à deux éléments : aucune véritable planification de l'action dans le monde réel (transfert d'une action fantastique à une action réelle) et, à la suite de l'exercice, aucun véritable support structuré offert au participant dans la mise en œuvre de son action.

La technique de Lavallée, l'autodéveloppement et la coopération

La technique du conte, illustrée par l'expérience de l'auteur, laisse beaucoup de place à l'initiative du conteur, à son apprentissage, à sa capacité de juger et de prendre des décisions. On peut donc établir des liens avec l'autodéveloppement de St-Arnaud (1999b). Par contre, certains principes de la coopération, bien que parfois sous-jacents, ne sont pas toujours respectés. Ce qui suit permettra de mettre en évidence les points de divergence et de convergence entre Lavallée et St-Arnaud en ce qui concerne l'autodéveloppement et la coopération.

La technique de Lavallée et l'autodéveloppement

Par rapport à l'autodéveloppement, la technique du conte de Lavallée permet la réalisation de deux processus : l'autosignifiante et l'autogestion. Ainsi, à l'aide des six rubriques retenues de Morval (1982), l'individu peut recevoir des informations, provenant de son organisme et de l'environnement, par le biais des éléments de son conte. Plus précisément, un individu a la possibilité de recevoir des informations provenant de lui-même par une analyse du héros, de ses caractéristiques, de ses besoins et de ses conduites. De plus, il est également possible, pour cet individu, de recevoir des informations provenant de son environnement, par le biais de l'entourage du héros dans le conte. Ensuite, par une analyse et une synthèse du contenu ainsi que par l'accueil des commentaires des autres participants, l'auteur fait des apprentissages face à lui-même. Il devient donc en mesure de donner un nouveau sens aux informations reçues et ainsi fermer la boucle de l'autosignifiante. L'individu a la possibilité d'imaginer une action autogérée par une réécriture en partie, ou en totalité, du conte, et ce, à la lumière de ses précédents apprentissages. Cette action s'effectue évidemment dans un mode imaginaire. Elle se veut toutefois un entraînement à une application dans la vie réelle. La

boucle de l'autogestion se trouve alors complétée. En ce qui a trait au second processus, l'autodétermination, il est sous-jacent, mais non explicité, non structuré par la technique. Évidemment, des choix sont faits lorsque l'on réécrit le conte. Par contre, la structure n'est ni supportante, ni facilitante pour celui qui choisira. Il y a donc place à l'amélioration pour permettre une intégration plus formelle des trois processus, dans le cadre de l'utilisation du conte comme technique d'autodéveloppement.

La technique de Lavallée et la coopération

Lorsque l'on se réfère à la coopération, telle que décrite par St-Arnaud (1995), le processus développé par Lavallée comporte certaines divergences par rapport à une relation coopérative. Si l'on revient à l'expérience décrite précédemment, l'objectif et les consignes de l'exercice n'ont pas été présentés au début de la démarche, par crainte que les participants perdent leur spontanéité lors de la rédaction et qu'ils démontrent de la résistance face à cet exercice. Cependant, la réaction de l'auteur du présent article ne peut être qualifiée de spontanée et dénuée de toute résistance au moment de la rédaction initiale de son conte. Dans les faits, lors de la rédaction du conte, les actions du héros étaient bien pesées et corrigées régulièrement. Les nombreux temps de réflexion ainsi que les nombreuses corrections effectuées au conte sont tributaires de deux éléments : d'abord, l'auteur ne connaissait pas l'objectif précis poursuivi par cet exercice et l'utilisation du matériel. Toutefois, il détenait des connaissances qui lui permettaient de formuler des hypothèses quant au but visé. Conséquemment, il y a eu perte de spontanéité et un effet de désirabilité sociale qui se sont traduits par de nombreuses périodes de réflexion et une réécriture de certaines parties du texte.

Le manque de communication d'informations sur le but poursuivi constitue une entorse à la relation coopérative : il n'y a pas eu de concertation concernant la poursuite d'un but commun. Dès le départ, lorsque les participants ont reçu la consigne de créer et d'écrire un conte, le but de l'exercice leur était inconnu. Ainsi, ne pouvant faire un choix éclairé concernant l'activité, cela pouvait donner l'apparence d'une structure de pression. Bien entendu, il y a eu un partenariat concernant le processus global du cours; par contre, dans la pratique de la psychologie des relations humaines, on privilégie une concertation spécifique à chacune des étapes, en vue de bien identifier l'objectif de chacune d'entre elles. Ce n'est seulement qu'à la suite de la rédaction qu'il y eut concertation par rapport à la démarche de l'exercice et que l'objectif poursuivi fut expliqué aux participants.

Relativement aux deux autres principes de la coopération, soit la reconnaissance mutuelle d'un champ de compétence et l'équilibre du pouvoir, ils ont

été respectés lors de l'exercice. Toutefois, il n'y a jamais eu de sensibilisation des participants à l'égard de ces principes, mis à part un exposé théorique sur les différentes manières d'offrir une rétroaction. Ainsi, les champs de compétences de chacun n'ont pas été définis, ni les rôles pouvant permettre une bonne gestion de la participation.

Pour résumer, la technique de Lavallée permet à un individu de recevoir des informations de son organisme et de son entourage. De plus, elle permet également à cet individu de trouver une action envisageable en relation avec les informations reçues. Ceci est possible grâce à un travail de coopération où des participants, ayant leur propre expertise, tentent de s'influencer en fonction de leur champ de compétences. Cependant, cette technique comporte quelques lacunes qui justifient son amélioration : tout d'abord, l'absence de partenariat lors de la présentation de cet exercice; ensuite, le processus d'autodéveloppement qui s'effectue difficilement dans son ensemble, puisque l'attention est portée surtout sur la réception d'information et sur l'action finale, sans apporter de support concret à l'action de choisir. Ainsi, l'autodétermination ainsi que le processus intentionnel de l'autogestion ne sont pas véritablement approfondis. Par l'amélioration de la technique, ces lacunes devraient être comblées. Le conte devrait ainsi devenir un instrument pertinent pour un psychologue en relations humaines, désireux de soutenir un aidé dans sa démarche de croissance.

La nouvelle technique

Les pages qui suivent présentent le conte comme une technique davantage conforme à la pratique de la psychologie des relations humaines. Pour ce faire, la technique de Lavallée est exploitée dans une perspective de croissance personnelle, avec un accent plus marqué sur l'autodéveloppement et la coopération. Il est à noter que les cinq étapes de Lavallée sont conservées; elles sont toutefois intégrées dans cinq nouvelles étapes. De plus, la démarche est structurée en fonction d'un cadre de relation d'aide, contrairement à l'expérience rapportée précédemment, qui se déroulait dans un contexte de groupe et de classe.

Les nouvelles étapes sont les suivantes : la présentation de l'exercice, la rédaction, la situation du héros, les choix du héros et les actions du héros. Ainsi, la démarche d'autodéveloppement est rendue possible par la succession de chacune des étapes. Celles-ci sont étroitement liées au trois processus de l'autodéveloppement définis par St-Arnaud (1999b), de même qu'à l'alternance entre un mouvement d'ouverture et de fermeture qui caractérise

chacun de ces processus. Concrètement, à titre de première étape, la présentation de l'exercice vise à établir les bases de la coopération. La rédaction initie le processus d'autosignifiante, qui se poursuit et se termine avec l'étape de la situation du héros. L'autodétermination se retrouve dans l'étape du choix du héros et, enfin, les actions du héros englobent le processus d'autogestion. Les trois dernières étapes se caractérisent par un mouvement d'ouverture qui oriente l'attention de l'aidé sur les différents éléments du conte. Quant au mouvement de fermeture, il oriente l'attention de l'aidé sur lui-même, en ayant comme toile de fond les éléments reçus lors des étapes précédentes et du mouvement d'ouverture.

La présentation de l'exercice à l'aidé

Dans l'optique de rendre la technique de Lavallée plus conforme à la démarche de la psychologie des relations humaines, certains ajustements relatifs à sa présentation doivent être effectués. En premier lieu, afin d'établir dès le départ une structure de coopération, toutes les informations concernant le rationnel et les étapes de cet exercice doivent être explicitées. De ce fait, un aidé sera en mesure d'effectuer un choix éclairé quant à sa participation. Par la suite, l'aidant doit s'assurer qu'un but commun soit identifié et qu'il y ait une concertation concernant ce but. Évidemment, cette façon d'aborder l'exercice peut engendrer des résistances de la part de l'aidé. Celles-ci peuvent se traduire par une perte de spontanéité lors de la rédaction ainsi que par une censure du discours. Toutefois, lorsque l'on se réfère à l'expérience de l'auteur, le simple fait de faire un exercice sans en connaître les raisons peut aussi créer une résistance et un effet de désirabilité sociale. Conséquemment, il est préférable que la structure de coopération soit établie dès le début, pourvu que la personne assume son choix et ses responsabilités. Il est donc essentiel qu'elle connaisse les conditions, les effets possibles et les résultats attendus; sinon, le choix de s'engager dans une telle démarche ne peut être qualifié d'éclairé.

Une fois l'exercice présenté et le but commun identifié, l'aidé accepte ou refuse d'y participer. Un survol des conditions nécessaires à la réussite de cet exercice doit donc être effectué avec l'aidé. Ces conditions sont de deux ordres : la reconnaissance personnelle et mutuelle des compétences de chacun ainsi qu'un équilibre du pouvoir. De ce fait, l'aidé devra être conscient qu'il a comme responsabilité de participer activement à cet exercice, en analysant le contenu de son conte, en recevant des informations sans les déformer, en s'interrogeant et en interrogeant l'aidant, en faisant des choix et en agissant conformément aux apprentissages qu'il effectue. Pour résumer, la gestion de

l'autodéveloppement relève particulièrement du champ de compétence de l'aidé. Pour sa part, l'aidant a pour champ de compétence la gestion du processus de l'exercice, de même que la connaissance de diverses techniques pour assister l'aidé. Enfin, aidé et aidant doivent être en mesure d'influencer l'autre et de se faire influencer par lui sans qu'il y ait d'ingérence dans leur champ de compétences respectif. L'analyse du conte par l'aidant, qui jouerait alors un rôle d'expert sur le contenu, est un exemple d'ingérence qui pourrait se produire. Toutefois, l'aidant peut émettre des suggestions et des hypothèses visant à assister l'aidé qui effectuera lui-même ses propres interprétations.

La rédaction

L'étape de rédaction est la même que celle de Lavallée. Ainsi, une fois que la structure de coopération est établie, l'aidant invite l'aidé à inventer et écrire un conte. La consigne peut être la même que celle proposée par Lavallée : « Inventez une histoire qui pourrait être racontée à un enfant avant qu'il ne s'endorme ». L'aidé aura environ une demi-heure pour rédiger un conte d'environ une page. Cependant, il faut noter qu'à cette étape, il importe de fournir et mettre en place, avec la participation de l'aidé, les conditions qui faciliteront la créativité, la spontanéité et la réceptivité (ouverture) pour que, par la suite, l'aidé ait accès à un matériel qui lui ressemble le plus possible. Ainsi, il est pertinent de discuter avec l'aidé de son histoire concernant l'écriture, d'investiguer sur les types de livres qu'il préfère et le matériel d'écriture avec lequel il se sent le plus à l'aise. Enfin, il sera sûrement adéquat, dans certaines circonstances, de créer une ambiance de calme qui permette la détente de l'aidé.

La situation du héros

Une fois le conte terminé, l'étape de la situation du héros (qui fait appel plus spécifiquement à l'autosignifiante de St-Arnaud, 1999b) débute par un bref exposé théorique de la part de l'aidant concernant les types de projection. Par la suite, l'aidé peut poursuivre le mouvement d'ouverture par une analyse de son conte, à l'aide de rubriques inspirées par celles de Morval (1982). Toutes ces rubriques peuvent être porteuses d'un sens pour l'aidé. Cependant, elles ne constituent que des suggestions d'analyse; l'attention d'un aidé peut être davantage portée sur certaines d'entre elles, compte tenu de ses besoins. Lorsque cette analyse est effectuée, il doit s'approprier les éléments du conte, en transposant les significations dégagées à sa vie quotidienne. Ainsi, le mouvement de fermeture de cette étape est possible. Chacune des sous-étapes mentionnées est maintenant explicitée dans ce qui suit.

L'exposé à propos des types de projection

Cet exposé reprend les différents types de projection définis par Madeleine Backes-Thomas (1969 : voir Royer, 1980). Cette étape consiste à expliquer brièvement à l'aidé les deux types de projection : la projection-diffusion et la projection-rejet, qui comprend la projection spéculaire (ce qu'on aimerait être), la projection cathartique (ce qu'on répudie de soi) et la projection complémentaire (qui justifie ce qu'on est). La connaissance de ces types de projection est nécessaire lors de l'appropriation de l'analyse du conte par l'aidé. Si l'analyse d'un conte s'effectue sans considérer ces éléments, l'image qu'un aidé peut avoir de lui-même risque d'être faussée. Puisque nous ne possédons pas toutes les caractéristiques du héros, une image où les caractéristiques qui sont présentées sont clairement identifiées, celles qui sont projetées ainsi que celles qui sont désirées, donne une vision plus juste de ce qui est à changer et prédispose à l'ouverture. Par contre, l'aidant doit juger si cette étape doit être effectuée sous la forme présentée précédemment, ou s'il doit plutôt intégrer ces explications au cours de l'analyse que l'aidé fait de son propre conte. S'il choisit l'option, l'aidant devra, par des questions, s'assurer que, lorsque l'aidé analysera son conte, il s'appropriera adéquatement les informations. Ainsi, les personnes fonctionnant davantage avec un mode rationnel apprécieront sûrement d'avoir ces explications avant de débiter leur analyse. Toutefois, pour les personnes anxieuses ou qui éprouvent des problèmes d'attention et de mémoire, il sera préférable d'intégrer cet exposé au cours de la partie suivante.

L'ouverture

Cette sous étape consiste en une analyse du conte de la part de l'aidé grâce à des rubriques inspirées de celles de Morval (1982) et retenues par Lavallée. Cette analyse s'effectue en trois temps : premièrement par l'examen de la situation, puis par une analyse du choix du héros et, finalement, par l'étude de l'action finale. Au cours de cette étape l'aidant doit assister l'aidé en le soutenant d'abord dans l'examen du conte à partir des rubriques; ensuite, dans l'identification des différents types de projection présents dans le conte; enfin, en l'aidant à se positionner dans différents modes sensoriels afin de favoriser sa réception. Pour ce faire, l'aidant peut compter sur des stratégies d'assistance comme l'écoute, le reflet, la reformulation, l'accentuation, l'investigation, les métaphores ainsi que la possibilité d'offrir des hypothèses de signification (St-Arnaud, 1999b).

Dans un premier temps, l'analyse de la situation comporte trois éléments : l'aidé doit tout d'abord décrire la situation afin d'offrir un aperçu de la problématique du conte. Il doit ensuite détailler la personnalité et le physique du héros et, pour terminer, il doit décrire l'environnement physique et social

ainsi que l'incidence de celui-ci sur le héros. Le rôle de l'aidant en est un d'assistance à l'aidé afin qu'il identifie la situation initiale de même que la problématique, qu'il décrive les différentes perceptions du héros et qu'il représente l'environnement ainsi que son impact sur ce dernier.

Dans un second temps, l'aidé doit analyser le choix du héros. Le rôle de l'aidant à ce moment est d'instrumenter l'aidé afin qu'il puisse, d'une part, déterminer dans quel mode (affectif, rationnel ou imaginaire) s'est effectuée la décision (St-Arnaud, 1996) et, d'autre part, vérifier comment s'est effectué ce choix. Il peut également l'assister dans cette analyse en l'invitant à répondre à des questions, telles que : Le héros a-t-il perçu une alternative ? Le héros se sentait-t-il obligé ? Le héros a-t-il choisi de façon réaliste ? Le héros était-t-il conscient des risques de se tromper ? (St-Arnaud, 1996).

Dans un troisième temps, l'action du héros doit également être analysée. Pour ce faire, son intention et le dénouement du conte sont examinés. D'abord, selon St-Arnaud (1999b), l'intention est constituée de trois éléments : un besoin, une visée et un moyen. Assisté et habilité par l'aidant, l'aidé doit détailler ces trois composantes de l'intention du héros. Cette habilitation est possible par l'insertion d'un contenu théorique de la part de l'aidant. Ce contenu vise essentiellement à décrire brièvement le mode intentionnel et ses trois composantes. Enfin, le dénouement est également décrit en ce qui a trait à la satisfaction du besoin.

La fermeture

Par la création d'un conte, un individu révèle son univers intérieur. De ce fait, le conte permet à l'aidé d'établir une symbolisation de son univers interne. À partir de l'analyse de cette symbolisation, l'aidé peut recevoir des informations de son organisme, par le biais du héros et de son environnement ainsi que de la situation déterminée par le thème. Par ailleurs, il peut également recevoir des informations concernant les choix effectués et l'action entreprise par le héros. À cette étape, le travail de l'aidé consiste en une appropriation des différents éléments de son conte par la réception des informations obtenues précédemment, et ce, avec le moins de résistance possible.

Afin de s'approprier les éléments du conte, l'aidé doit être en mesure de se situer par rapport aux résultats de l'analyse des rubriques, aux différents types de projection identifiés et aux informations provenant de ses différents récepteurs sensoriels. Une fois que l'aidé a établi des parallèles entre les éléments du conte et lui-même, il est en mesure de donner un sens aux informations qu'il reçoit. S'offre alors à lui la possibilité de regarder différents aspects de sa vie sous un autre angle et donner un sens nouveau à certaines

parties de celle-ci. Ce n'est que lorsqu'il a donné un sens personnel à toutes ces informations qu'il est en mesure de passer à l'étape suivante. On peut alors considérer le processus d'autosignifiante comme étant bouclé.

Les choix du héros

Cette étape fait appel plus spécifiquement au processus d'autodétermination, processus peu perceptible dans la technique de Lavallée. Dans cette nouvelle version, le processus d'autodétermination se veut plus marqué, plus perceptible, par la mise en évidence du mouvement d'ouverture et de fermeture lié au processus décrit par St-Arnaud (1999b).

L'ouverture

L'aidé, ayant donné un sens personnel aux diverses informations provenant de lui-même par le biais du conte, doit maintenant évaluer si le déroulement et le dénouement de celui-ci respectent les informations obtenues précédemment. Ainsi, à la lumière de ces nouvelles informations, l'aidé doit choisir si le déroulement de l'action du héros et le dénouement sont satisfaisants, ou s'il est possible d'en modifier certains éléments. Deux choix s'offrent à lui : soit qu'il ne modifie rien au conte, soit qu'il modifie en totalité ou en partie des aspects du conte (tout en conservant la même situation initiale). Lors de la fermeture de cette étape, si le choix réside dans le fait que rien ne doit être modifié, cette étape est bouclée. Toutefois, si l'aidé estime qu'il y a matière à changement, cette étape se poursuit. Le rôle de l'aidant est alors de supporter l'aidé dans l'examen de ce choix et de veiller à ce qu'il soit fidèle aux significations mises en évidence. Ainsi, l'aidant peut conseiller, renseigner, confronter et instrumenter l'aidé en vue de l'évaluation de son choix final.

La fermeture

Une fois l'examen du choix effectué, l'aidé doit se positionner par rapport à celui-ci. Si son choix est que le déroulement et le dénouement ne doivent être modifiés, il peut déjà commencer à envisager la façon dont le passage à l'action peut s'effectuer (fermeture de l'étape des actions du héros). Si tel n'est pas le cas, le processus se poursuit par l'examen des choix du héros dans le conte et des conséquences possibles de ces choix. À cette étape, le rôle de l'aidant est le même que celui exercé précédemment; les interventions visent cependant à soutenir les choix plutôt qu'à en faire l'analyse. En effet, cette étape peut mettre en évidence les résistances de l'aidé à faire des choix, à prendre des décisions. Le support de l'aidant est nécessaire pour faire face à ces résistances, en dégager le sens et faire des choix conformes à la nature de l'aidé. Après avoir envisagé chacun des choix qui s'offrent au héros, l'aidé doit faire un choix pour le héros. Une fois qu'il est fait, l'aidé doit réécrire la

partie de son conte qui concerne le choix du héros. Cette réécriture doit bien démontrer le processus décisionnel du héros par une description de la réflexion pouvant être faite par ce dernier. Par la suite, il peut passer à la prochaine étape qui concerne l'action du héros.

L'intention et l'action du héros

Cette dernière étape fait appel plus spécifiquement au processus d'autogestion décrit par St-Arnaud (1999b). Elle comporte une ouverture, visant l'analyse de l'intention du héros, et une fermeture, qui a pour but de transférer les apprentissages par le passage d'un mode imaginaire à un mode intentionnel réel.

L'ouverture

À cette étape, le processus d'ouverture consiste à reprendre les éléments de l'intention du héros, en tenant compte des nouvelles informations reçues lors de la situation du héros et de ses choix effectués précédemment. Alors, l'aidé doit reprendre le besoin du héros identifié lors de l'étape « la situation du héros » et s'assurer qu'il est bien nommé. Ensuite, il doit vérifier si la visée et la stratégie employée restent les mêmes. Si l'intention et ses composantes restent inchangées, l'ouverture se termine et ils peuvent donc passer au mouvement de fermeture. Autrement, l'intention du héros doit être révisée. Pour ce faire, l'aidé doit reprendre chacune des composantes de l'intention et confirmer, ou non, l'identification faite lors de l'étape « la situation du héros ». À ce moment, l'aidant doit assister l'aidé à nommer (s'il y a lieu) le besoin à satisfaire, à identifier une visée réaliste et une stratégie efficace. Pour ce faire, l'aidant peut le conseiller, le confronter, l'instrumenter et le supporter dans la planification d'une action. Par ailleurs, il pourra également fournir des hypothèses concernant l'impact probable de l'action entreprise et inviter l'aidé à être davantage critique face à sa planification.

La fermeture

La fermeture de cette dernière étape consiste pour l'aidé à réécrire (s'il est nécessaire) l'action du héros avec les nouveaux éléments de la partie précédente et le dénouement du conte. Tout comme lors de l'autodétermination, l'aidé aura pour consigne que la partie réécrite reflète bien tout le processus par lequel le héros doit passer pour arriver à ce résultat. Une fois que le conte est réécrit et que le héros a réussi à satisfaire son besoin, l'aidant encourage l'aidé à passer d'un mode imaginaire (le conte) à un mode intentionnel réel, en agissant dans la réalité. Pour ce faire, il doit assister l'aidé à regarder comment les éléments de son histoire peuvent être transposés dans la vie réelle. Concrètement, il doit explorer comment certaines situations de sa vie

ressemblent aux éléments du conte et la façon dont il voit maintenant ces situations à la lumière de ce dernier. L'aidé pourra, par la suite, envisager des solutions pouvant être inspirées par celles du conte. Enfin, l'aidé, avec l'aidant, pourra planifier une action et prendre des ententes concernant la réalisation de celle-ci. Dans ce cas, l'aidant aura pour rôle de soutenir l'aidé et d'être présent afin de l'écouter et de l'aider à résoudre les éventuelles embûches.

L'utilité de cette technique

La technique développée dans cet essai cible une utilisation auprès de personnes vivant une difficulté au niveau de leur processus d'autodéveloppement. Ces difficultés peuvent se situer à l'une ou l'autre des étapes de ce processus, ou à chacune d'elles. Toutefois, quels que soient les déficits des aidés, un aidant utilisant cette technique sera en mesure de les assister afin de leur permettre de développer une meilleure emprise sur leur processus naturel de croissance et ainsi favoriser l'actualisation de leur potentiel.

L'auteur, ayant une expérience d'intervention en milieu de soins prolongés, voit la possibilité d'utiliser cette technique dans ce contexte spécifique. Celle-ci peut être employée auprès de la clientèle hospitalisée qui vit de nombreuses pertes (physique, sociale et matérielle). Le conte peut permettre, par exemple, d'offrir la possibilité à un aidé de faire son deuil ou, du moins, de l'amorcer. Il peut également être utilisé auprès du personnel soignant afin de traiter des problèmes de stress et d'anxiété vécus pendant leur travail. Puisque c'est le mode imaginaire qui est employé, il est moins menaçant de faire face aux sources de stress, comme les conflits interpersonnels. Cette technique serait profitable pour résoudre de tels conflits lors de séances collectives d'élaboration de conte. Elle permettrait de bien saisir ce qui s'est produit dans le passé et, par la suite, de trouver des solutions différentes et novatrices. Ces dernières sont possibles, puisque le conte met de l'avant le mode imaginaire, source très riche d'inspiration.

La technique du conte fut surtout décrite dans un cadre de relation d'aide individuelle. Cependant, elle pourrait être également utilisée auprès de groupes, tout comme dans l'expérience initiale de l'auteur. Pour ce faire, un travail de coopération doit s'établir entre les membres afin de favoriser la croissance d'un individu. Les cinq étapes décrites pour la nouvelle technique pourraient être conservées. La présence d'un psychologue en relations humaines serait nécessaire afin d'assurer le support individuel et maintenir la coopération entre les membres du groupe, car la gestion d'un tel exercice peut être une tâche ardue pour des personnes non-initiées aux processus psychologiques.

En reconnaissant l'utilisation de cette technique pour les milieux de soins, l'usage ne doit pas être restreint à ce contexte. Ce qui importe, c'est de respecter les conditions de base de son application. Ainsi, l'aidé doit absolument se responsabiliser par rapport à cette démarche autogérée : c'est le premier pas vers le succès. Le professionnel est présent seulement comme expert du processus, pour soutenir, orienter, instrumenter l'aidé et faciliter sa démarche. C'est donc par la synergie entre ces deux individus, qui se complètent par leurs compétences, que l'aidé pourra reprendre les rênes de son autodéveloppement. En d'autres mots, l'aidé pourra à nouveau gérer son processus naturel de croissance.

L'article a d'abord tenté de mettre en évidence le fait que le conte, comme technique psychologique, s'appuie essentiellement sur le mécanisme de la projection. En fait, sans ce mécanisme, un individu ne peut entrer en dialogue avec lui-même par le biais des éléments de son conte. De plus, cette technique favorise, chez l'aidé, l'accès à des éléments de son univers intérieur. Appuyée sur celle de Lavallée, la technique renouvelée apporte des éléments nouveaux au monde des méthodes projectives : en plus d'accentuer le changement de leur usage, elle souligne le changement de rôle de l'utilisateur. Ainsi, l'expertise de contenu de l'aidant se modifie en une expertise de processus. Les compétences de l'aidé sont clairement reconnues, puisque cette technique est employée dans une perspective d'autodéveloppement où l'aidé doit gérer son propre processus naturel de croissance. Conséquemment, la relation coopérative prend toute son importance, car elle est l'une des clés qui favoriseront le changement chez l'aidé et son élan de prise en charge. Ainsi, l'expertise de contenu se transformant en une expertise de processus, l'aidant aura pour tâche d'assister, d'orienter, d'instrumenter et de soutenir l'aidé dans sa démarche.

Enfin, il faut avoir à l'esprit que cette technique n'a pas encore été expérimentée dans le cadre d'une relation d'aide formelle. Toutefois, cet article démontre que la technique peut être utilisée dans différents contextes de croissance et de soutien. Par ailleurs, l'expérience de l'auteur permet de croire que le conte est une technique innovatrice, qui pourrait permettre à des aidés de rétablir leur processus naturel de croissance, tout en respectant le modèle de la psychologie des relations humaines. Une voie s'ouvre alors pour l'exploration et la recherche.

Références

Anzieu, D. (1960). *Les méthodes projectives*. Paris : P.U.F.

- Aust, P.-H. (1984). Rationnal-emotive therapy in school. *Social Work in education*, p. 106-117.
- Bellak, L. (1975). *The T.A.T., C.A.T. and S.A.T. in clinical use*. New-York : Grune & Stratton.
- Brelet, F. (1986). *Le T.A.T. fantasme et situation projective*. Paris : Dunod.
- Duss, L. (1950). *La méthode des fables en psychanalyse infantile*. Paris : L'Arche.
- Guillarmé, J.-J. et Poux, J. (1984). *Le test «histoire d'une gomme»*. France : Éditions EAP.
- Houareau, M.-J. (1974). *Connaître les autres : Les tests projectifs*. Loos-lez-lille : Presses des petits-fils de Léonard Danel.
- Laplanche, J. et Pontalis, J.-B. (1988). *Vocabulaire de la psychanalyse*. Paris, P.U.F.
- Lieberman, M.A. et Tobin, S. (1983). *The experience of the old age*. New York : Basic Books.
- Morval, M. (1982). *Le T.A.T. et les fonctions du moi*. Montréal : P.U.M.
- Postic, M. (1989). *L'imaginaire dans la relation pédagogique*. Paris : P.U.F.
- Royer, J. (1980). *Le test des contes*. France : Éditions EAP.
- Samson, M. (1985). *Le conte de fées et les fantômes de la vie*. Document inédit, Direction des services sociaux hospitaliers, centre de services sociaux de Québec.
- Shentoub, V. et le groupe de recherches en psychologie projective (1990). *Manuel d'utilisation du T.A.T.*. Paris : Dunod.
- St-Arnaud, Y. (1999a). *Le changement assisté : compétences pour intervenir en relations humaines*. Montréal : Gaëtan Morin.
- St-Arnaud, Y. (1999b). *Le changement personnel assisté : relation d'aide et psychothérapie*. Document inédit, Département de psychologie, Université de Sherbrooke.

St-Arnaud, Y. (1998). *L'intervention en psychologie des relations humaines*. Document inédit, Département de psychologie, Université de Sherbrooke.

St-Arnaud, Y. (1996). *S'actualiser par des choix éclairés et une action efficace*. Montréal : Gaëtan Morin.

St-Arnaud, Y. (1995). *L'interaction professionnelle : efficacité et coopération*. Montréal : P.U.M.

