

Préface	7
Introduction	11
CHAPITRE 1 L'enchantement : métaphores pour la thérapie et la formation	19
1. La métaphore en thérapie	21
2. La métaphore en formation	24
3. Les niveaux de la métaphore	26
4. Les fonctions de la métaphore	30
4.1. Condensation	30
<i>Les branches mortes</i>	31
4.2. Simplification linguistique	32
<i>Le château aux miroirs</i>	33
4.3. Simplification conceptuelle	35
<i>L'album des décisions</i>	36
4.4. Associations	36
<i>Enfer et paradis</i>	37
4.5. Ornement	38
<i>Le paon timide</i>	38
5. Références bibliographiques	39

CHAPITRE 2 Les buts : pourquoi raconter des métaphores 43

1. Augmenter la souplesse	45
1.1. Contourner les résistances	47
<i>La rue coupée</i>	48
1.2. Expliquer des concepts	49
<i>Le chiot qui ne sait pas demander</i>	50
1.3. Accroître la motivation	51
<i>La pyramide du succès</i>	52
1.4. Mettre les événements en perspective	52
<i>La libération de la plante</i>	53
1.5. Provoquer une crise	54
<i>Le sac à dos trop lourd</i>	55
1.6. Désensibiliser de la peur	57
<i>La montagne inexplorée</i>	57
1.7. Modifier les relations	59
<i>Le jardinier et les mauvaises herbes</i>	59
1.8. Ouvrir l'esprit	60
<i>L'avocat Delange</i>	61
2. Transmettre des valeurs	62
2.1. La limite de la liberté	66
<i>La colombe en cage</i>	67
2.2. L'observation des normes	68
<i>La tour des limites personnelles</i>	69
2.3. L'enseignement de la connaissance	72
<i>Le prince à la mentalité d'esclave</i>	73
2.4. Le cercle vertueux de la générosité	73
<i>Les chaudoudoux</i>	74
2.5. La politesse du respect	75
<i>Le magicien déguisé en mendiant</i>	76
2.6. Les avantages de la collaboration	77
<i>La poudre magique du cuisinier</i>	78

2.7.	La joie d'éprouver du bonheur	79
	<i>Le gâteau du bonheur</i>	80
2.8.	L'éthique comme amour propre	80
	<i>Le jeune homme dans la forêt</i>	81
3.	Références bibliographiques	84
CHAPITRE 3 La formule magique : comment construire		
	une métaphore	87
1.	Recueillir des informations	88
1.1.	Recueillir des informations sur le sujet	89
	<i>Le recensement</i>	90
1.2.	Recueillir des informations sur le problème	92
	<i>Le savant et le cirque</i>	92
	<i>Le paysan et le puits</i>	94
2.	Transformer les informations en métaphore	96
	<i>Le prince qui doit devenir roi</i>	97
2.1.	L'analogie	100
	<i>Le geai</i>	102
2.2.	Les personnages	103
	<i>Le jardinier, la princesse et le hérisson</i>	106
2.3.	L'isomorphisme	107
	<i>Le prince des rêves</i>	108
2.4.	Le contexte	109
	<i>Le dauphin dans le nouvel aquarium</i>	110
2.5.	Expériences de référence	111
	<i>Le hérisson qui voulait avoir des amis</i>	112
2.6.	Recadrages	114
	<i>Le roi qui se croyait méchant</i>	114
	<i>La princesse amoureuse</i>	116
2.7.	Croyances alternatives	116
	<i>L'île des mouettes</i>	117
2.8.	Solutions	119

<i>Les sept guérisseurs</i>	120
3. Références bibliographiques	122
CHAPITRE 4 Les mots et les phrases : le langage de la métaphore	125
1. Éléments linguistiques de base : le choix des mots	126
1.1. Termes sensoriellement spécifiques	127
1.2. Opérateurs modaux	129
1.3. Nominalisations	130
1.4. Verbes non spécifiques	130
1.5. Manque d'indice de référence	132
2. La construction des phrases	133
2.1. Cause-effet linéaire ou équivalence de sens	134
2.2. Oxymores	135
2.3. Truismes	136
2.4. Postulats conversationnels	137
2.5. Non sequitur	138
2.6. Suggestions	139
2.7. Renforcement du moi et redéfinitions	141
3. Comment raconter une métaphore	143
4. Trois cas	145
4.1. Un cas d'alopecie	146
<i>Le jardinier et l'installation d'irrigation</i>	146
4.2. L'étudiant qui joue en bourse	147
<i>La liste des courses</i>	147
4.3. Les beaux-parents envahissants	149
<i>La visite des ours</i>	149
<i>Le roi au pays de l'hospitalité</i>	150
5. Références bibliographiques	152

CHAPITRE 5 La transformation des pensées :	
métaphores pour dépasser les croyances limitantes	155
<i>Le proverbe espagnol</i>	156
1. Qu'est-ce que les croyances?	157
<i>Le paradoxe d'Œdipe</i>	159
2. Croyances évolutives et croyances limitantes	160
<i>Le verdict de Bouddha</i>	161
<i>La cité des interdits</i>	163
2.1. Croyances limitantes à l'égard de soi-même	163
<i>Au fond de la grotte</i>	164
2.2. Les croyances limitantes à l'égard des autres	165
<i>Le gardien de prison</i>	166
2.3. Les croyances limitantes à l'égard du contexte	166
<i>Les six voyageurs dans un train</i>	167
3. Les erreurs logiques présentes dans les croyances limitantes	169
3.1. Généralisations	169
<i>Le vase de porcelaine</i>	170
3.2. Raisonnement dichotomique	170
<i>Les deux philosophes</i>	171
3.3. Perfectionnisme	172
<i>Le jardin parfait</i>	173
3.4. Personnalisation	173
<i>La bougie</i>	174
3.5. Vision tunnel	175
<i>Le concours de gâteaux</i>	176
3.5. Déterminisme du passé	177
<i>La petite plante abandonnée</i>	178
3.7. Prévisions catastrophiques	179
<i>L'éléphant et la souris</i>	180
4. Ingrédients à incorporer aux métaphores pour modifier les croyances limitantes	181

	<i>Le prince qui ne sourit jamais</i>	182
4.1.	Conscience de soi	184
	<i>Les trésors cachés</i>	185
4.2.	Doutes	186
	<i>Les trois jardiniers</i>	186
4.3.	Changement d'histoire	187
	<i>L'album des occasions manquées</i>	188
4.4.	Recadrage cognitif	188
	<i>L'étudiant en physiognomonie</i>	189
4.5.	Recadrage émotionnel	190
	<i>La reine qui voulait abdiquer</i>	190
4.6.	Définitions des objectifs	192
	<i>L'oiseau qui perd son nid</i>	192
5.	Références bibliographiques	197
CHAPITRE 6 La transformation des émotions : métaphores pour mettre en perspective les émotions limitantes		
	<i>L'île des émotions</i>	199
1.	À quoi servent les émotions	202
	<i>La source des larmes</i>	206
1.1.	Évaluer le stimulus	207
	<i>Le mesureur de distances</i>	208
1.2.	Organiser la réponse	209
	<i>L'alarme trop sensible</i>	209
2.	Émotions évolutives ou limitantes	210
	<i>La princesse qui ne veut plus exprimer ses émotions</i>	211
	<i>Le jeune homme qui prie</i>	213
	<i>La princesse hautaine</i>	213
	<i>La plus belle île du monde</i>	215
3.	Les composantes des émotions limitantes	216
3.1.	Composantes physiologiques	217
	<i>Le chien qui aboie</i>	218

3.2. Composantes cognitives	219
<i>Le contrôleur contrôlé</i>	219
3.4. Composantes comportementales	220
<i>L'actrice de théâtre</i>	220
4. Ingrédients à incorporer aux métaphores pour modifier les émotions limitantes	222
<i>Le panier des émotions</i>	224
4.1. Conscience de soi	225
<i>Le changement d'armoire</i>	226
4.2. Évaluation de l'adéquation de la réponse	227
<i>Les sages qui analysent les rêves</i>	228
4.3. Souplesse	230
<i>La cité des masques</i>	231
4.4. Sélection	232
<i>Les quatre sacs des émotions</i>	232
4.5. Référence temporelle	233
<i>Les quatre interférences</i>	234
4.6. Automatisme volontaire	235
<i>L'invitation du castan</i>	236
4.7. Expression	237
<i>Le traducteur</i>	238
5. Références bibliographiques	239
CHAPITRE 7 ... Et ils vécurent heureux: métaphores pour améliorer la relation de couple	241
<i>La chambre secrète</i>	243
1. Qu'est-ce qu'un couple?	244
<i>La princesse et le prince charmant</i>	245
2. Qu'est-ce qui fait fonctionner un couple?	246
<i>Le sélectionneur de chevaux</i>	248
2.1. S'aimer soi-même pour aimer l'autre	249
<i>Attachez votre ceinture de sécurité</i>	250