

Métaphores d'avant-garde.

Article extrait du "Journal of the Association of Surgeons" de Tamsin Hartley, Coach & facilitateur Clean, Beverley, Hull traduit par Noémie Dehouck.

Les développements fascinants dans le champ des neurosciences et de la linguistique cognitive de ces 30 dernières années ont fait avancer notre compréhension de la façon dont se structure notre pensée par les métaphores. Cet article est une exploration du rôle fondamental joué par les métaphores pour la compréhension de nous-mêmes, des autres et du monde qui nous entoure, et évalue combien cela pourrait être pertinent pour un chirurgien.

Pendant longtemps, les métaphores furent considérées comme de simples figures de style utilisées en littérature. Dans *Macbeth* de Shakespeare par exemple, Scotland est décrit comme un corps qui « pleure, saigne, chaque jour une nouvelle entaille ». Mais nous savons maintenant que les métaphores sont beaucoup plus que cela. Elles sont fondamentales au langage, à la pensée et à l'action de chaque jour. « L'essence des métaphores est de comprendre et d'expérimenter une chose en termes d'une autre ». Les métaphores nous permettent de traiter des concepts abstraits ou complexes par des pensées analogiques dérivées d'expériences plus familières. En science, par exemple, la métaphore est un moyen de créer et de communiquer de nouvelles théories et découvertes ; « Max Planck, pianiste et violoncelliste doué, a conçu la théorie des quantas en partie en imaginant les orbites d'un électron comme les cordes vibrantes d'un instrument de musique. »

Les façons surprenantes dont les métaphores façonnent notre monde.

Quand nous décrivons une personne comme « froide » nous ne voulons habituellement pas dire qu'elle est en hypothermie. Quand nous décrivons un problème comme « gros », aucune échelle de mesure n'a été employée. Dans les deux exemples, on utilise des qualités concrètes pour décrire des abstractions. On donne sens à la pensée conceptuelle par notre expérience corporelle : dans ces situations « la sympathie, c'est de la chaleur » et « important, c'est grand ». Les liens entre les métaphores et leurs racines physiques ont été mis en évidence dans toute une série d'études assez remarquables. En manipulant les variables conceptuelles (affection, importance) et physiques (température, taille), on a remarqué comment le fait de changer un élément affectait l'autre. Par exemple Williams et Bargh ont demandé à des participants de tenir brièvement une tasse de café (le chercheur étant apparemment en train de se débattre avec une brassée de dossiers), puis on leur demandait de lire une description d'un individu et d'évaluer sa personnalité. L'élément déterminant de cette expérience étant la température du café - il était soit glacé soit très chaud. Ceux qui tenaient les tasses les plus chaudes avaient tendance à évaluer la personnalité comme étant plus chaleureuse, la température physique influençait l'évaluation de la chaleur métaphorique. Ce qui est intéressant, c'est qu'on a montré que l'effet marchait également dans la direction inverse. ZHONG et Leonardelli ont découvert que les gens à qui l'on demandait de se souvenir d'un moment où ils étaient exclus donnaient une estimation de la température de la pièce plus basse que ceux qui se souvenaient d'une expérience d'intégration sociale ; la chaleur métaphorique influençait l'évaluation de la chaleur physique. Il semble y avoir une ambiguïté neuronale entre le littéral et le métaphorique. Les deux versions d'un concept sont en fait traitées par la même partie du cerveau, le cortex cingulaire et le cortex antérieur. Le cerveau est moins préoccupé par la distinction entre le réel et le symbolique que nous n'aurions pu le supposer.

Métaphores implicites et explicites.

Les métaphores recèlent une grande quantité d'information abstraite et intangible sous une présentation concise et mémorable. Ainsi, quand quelqu'un décrit ses conversations avec un collègue « comme s'il se cognait la tête contre un mur de briques », il est facile de voir la nature frustrante, futile et même émotionnellement douloureuse de ces interactions. Mais ces métaphores « explicites » ne forment qu'une toute petite fraction des métaphores utilisées dans le langage de tous les jours. Habituellement ni l'interlocuteur ni celui qui l'écoute n'ont conscience du moment où une métaphore est utilisée. Les métaphores « implicites » les plus cachées qui émaillent nos conversations sont rendues invisibles par leur banalité et leur familiarité. Par exemple :

« Elle a la situation en mains » « Il veut construire sa confiance en lui »

Métaphores d'avant-garde.

« Le patient est à un tournant post-opératoire »

Ces phrases ne semblent pas métaphoriques de façon évidente jusqu'à ce que vous regardiez de plus près « en mains », « construire », « tournant ». Compte tenu de ce qui précède, ce n'est peut être pas surprenant que des études montrent que nous utilisons environ six métaphores par minute dans la conversation de tous les jours, et souvent davantage dans les conversations émotionnellement chargées.

L'une des métaphores les plus souvent rencontrées en médecine est de traiter une maladie comme si on livrait une bataille. Le Président Obama a annoncé : « Maintenant est venu le temps de nous engager à mener une guerre contre le cancer aussi agressive que celle que le cancer nous livre ». Il existe d'abondantes versions moins explicites de cette métaphore.

- La maladie est l'ennemie - « son corps était pris d'assaut par le SIDA ».
- Les patients sont des combattants - « Elle a été courageuse dans son combat contre le cancer ».
- Les équipes soignantes sont des alliées- « Le kinésithérapeute va vous aider à vous remettre sur pied ».
- Les armes peuvent être chirurgicales, chimiques, biologiques ou nucléaires - « Le soi-disant traitement n'est pas un obus magique ».
- Le système immunitaire est une défense –« Le corps a normalement ses propres défenses »
- La défaite c'est la mort- « Le patient a finalement capitulé » Et il semble que ces métaphores ont de l'importance, comme le montre une étude aux Etats-Unis dans laquelle on montrait aux participants une enquête sur la criminalité, et on leur demandait de donner leurs suggestions de prévention du crime. On donnait à chacun la même enquête, la seule variable était la métaphore utilisée pour le crime, comme un virus ou comme une bête. Ce simple nom métaphorique influençait systématiquement la façon d'appréhender l'acte criminel. Quand le crime était présenté comme un virus, les participants proposaient d'en chercher les causes d'origine, et de traiter le problème en promulguant une réforme sociale pour inoculer la communauté en mettant l'accent sur l'éradication de la pauvreté et l'amélioration de l'éducation. Quand le crime était présenté comme une bête, les participants proposaient d'attraper et d'enfermer les criminels puis de promulguer un durcissement des lois en vigueur. Les différences d'opinion générées par la lecture de ces deux rapports n'étaient pas minces, elles étaient « plus grandes que les différences d'opinion entre Démocrates et Républicains ». D'une manière intéressante les participants citaient les statistiques de crimes comme étant ce qui les influençait le plus pour leur prise de décision, quand en fait, les statistiques étaient identiques dans les 2 rapports. Ce qui précède et un nombre croissant d'expériences, confirment la conclusion de Lakoff et Johnson : « Dans tous les aspects de la vie...nous définissons notre réalité en termes de métaphores et ensuite nous agissons sur la base de ces métaphores. Nous tirons des conclusions, fixons des buts, prenons des engagements et exécutons des plans, tout cela en partie sur la base de la façon dont nous structurons notre expérience, consciemment et inconsciemment, par le biais d'une métaphore. »

Les métaphores en consultation avec des patients

Les métaphores peuvent servir comme moyen efficace pour aider les médecins à communiquer et les patients à comprendre la complexité de leur état. Un médecin, par exemple, utilise la métaphore suivante pour une douleur inexplicable avec des patients qui se servent habituellement d'un ordinateur : « J'ai examiné le disque dur et il fonctionne bien mais le logiciel est corrompu, il faut le supprimer et le remplacer par un nouveau programme plus positif. »

Cependant, les métaphores ont leurs limites. Tandis qu'elles mettent en lumière certains aspects d'une expérience, elles laissent d'autres aspects dans l'ombre. Notre façon de penser est orientée dans la cohérence de la logique de la

Métaphores d'avant-garde.

métaphore. Dans l'exemple ci-dessus, comparer le cerveau à un ordinateur nous aide à comprendre sa tâche de processeur d'information, mais sous-évalue son rôle en tant qu'organisme vivant qui s'adapte à son environnement. Dans le cas de métaphores martiales perdre la bataille contre la maladie représente un échec implicite : le patient et le clinicien peuvent se sentir tous deux obligés de poursuivre la bataille alors que de toute évidence le bénéfice médical est faible ou nul. Pour certains, la métaphore de la « vie est un voyage » procure une vision de la vie plus douce et plus riche dans le contexte d'une maladie grave ; « la route peut ne pas être aussi longue que l'on espérait, et des destinations importantes peuvent être contournées » mais il n'y a ni « victoire, perte ou échec ». Il y a « différentes routes à emprunter, différentes avenues à explorer » et il y a toujours des « sorties possibles ».

Il semble que les praticiens seraient bien inspirés d'être attentifs aux métaphores qu'ils utilisent, comme à celles de leurs patients.

La littérature est truffée de récits de patients révélant des métaphores personnelles qui les ont soutenus durant les épreuves de leur maladie et des traitements. Il est important de noter que les métaphores d'un patient ont souvent une importance profonde et personnelle, et lorsque quelqu'un d'autre impose ses suppositions sur ces métaphores, cela peut se révéler très inconfortable, voire rejetant.

Les métaphores ne sont intrinsèquement ni bonnes ni mauvaises, adéquates ou inadéquates. Leur utilité dépendra des valeurs culturelles et personnelles du patient, des circonstances de sa vie et de la nature de sa maladie.

Une étude éclairante de Skelton et al., dans laquelle figurent les transcriptions de 373 consultations analysées pour leur contenu métaphorique, a montré que de bien des manières, les médecins et les patients ne parlaient pas le même langage, puisque les métaphores qu'ils utilisaient différaient. Les médecins avaient tendance à utiliser des métaphores mécaniques (l'appareil urinaire devenait « usine hydraulique », les articulations souffraient d' « usure et rupture », ils se présentaient comme des contrôleurs de maladie (ils « administrent » des médicaments, « gèrent » les symptômes, et « pilotent » la maladie), et des métaphores détectives (les symptômes sont des « énigmes » à « résoudre »). Les patients, d'autre part, employaient un plus grand éventail de métaphores vivantes pour décrire leurs symptômes (« je suis comme M. Coton » pour traduire leur sensation d'être déconnecté), et les métaphores de douleur étaient utilisées différemment. « L'image ici est celle de patients venant au cabinet médical avec un large éventail de descriptions vivantes et particulières, et les médecins réinterprétant ces dernières comme des problèmes émotionnellement neutres d'un type général et dépersonnalisé. » Skelton et ses co-auteurs pensent que cela peut être « une façon adéquate d'imposer un calme ordonné sur une masse disparate de données expressives. ». Mais cela peut aussi créer une barrière dans la communication avec beaucoup de perte dans la traduction.

Introduction au langage Clean.

Les fossés de la communication pourraient être considérablement réduits si les professionnels de santé étaient formés à identifier les métaphores d'un patient, entraînés à les accepter comme description exacte de leur maladie, et à être conscients de leur propre usage des métaphores. Le psychologue-coach David Grove n'avait que trop conscience de la puissance des métaphores quand dans les années 80, il a développé un modèle de questionnement pour travailler dans le domaine d'expérience symbolique et métaphorique, qu'il a appelé « Langage Clean ». Cet ensemble spécifique est constitué de questions structurées qui sont « clean » parce qu'elles utilisent les mots exacts de la personne, et n'introduisent que les métaphores universelles de temps, d'espace et de forme minimisant ainsi le risque de contaminer sans le vouloir l'expérience de l'autre personne par les métaphores et les suppositions de la personne posant les questions.

Cet article n'est pas un exposé approfondi du Langage Clean, dont les composants sont bien présentés et disponibles gratuitement en ligne. Mais pour faire simple, le Langage Clean est un moyen d'obtenir de l'information qui améliore votre compréhension, tout en préservant votre ouverture d'esprit et votre respect. Quand un groupe d'infirmières spécialistes de la Sclérose en plaques a été formé à utiliser les questions du Langage Clean pour encourager ses patients à décrire de façon plus détaillée leurs étranges symptômes (« c'est comme des fourmis qui me courent sur tout le corps » et « c'est comme si un fil à couper le beurre était enroulé autour de mes jambes »), certains patients dirent que c'était la première fois qu'ils avaient le sentiment que quelqu'un avait vraiment compris leur maladie.

Métaphores d'avant-garde.

A un niveau plus complexe, explorer les symboles du paysage métaphorique d'un individu en utilisant le Langage Clean peut lui ouvrir un chemin vers la connaissance intime de soi et la guérison psychologique.

Qu'est-ce que les métaphores peuvent nous apprendre ?

Mieux connaître notre propre pensée métaphorique peut enrichir notre connaissance de la structure de notre pensée. James Lawley donne un compte rendu fascinant d'un travail de coaching avec un homme qui voulait « être capable de faire front à des responsables hiérarchiques agressifs ». Un flot de métaphores faisant suite furent notées tandis que cet homme décrivait sa situation au travail : « je dois défendre mes troupes » ; « j'ai explosé » ; « sa méthode consiste à vous faire mouiller la chemise puis à vous attaquer » ; « les troupes tombent sur le bord de la route » et « je peux le perdre dans le feu de la bataille ». Aucune médaille pour deviner sa métaphore sous-jacente, le travail est une bataille. Et la réaction de cet homme quand on lui restitue ses mots exacts ? « je suis soufflé » ! Il en est venu à comprendre comment sa métaphore avait influencé de manière significative la façon dont il réagissait avec ses collègues, en particulier à ceux « plus élevés dans la chaîne de commandement », et il a été capable d'élaborer une métaphore qui lui convenait mieux : celle de jouer dans un orchestre. Durant les mois suivants, il a changé de comportement pour le mettre en conformité avec cette nouvelle métaphore, en l'utilisant pour jauger son comportement ainsi que celui des autres. « Est-ce que je participe comme membre de l'orchestre ? ». Quand je préside la réunion, est-ce que nous jouons tous le même air et est-ce que je dirige de manière adéquate ? » Comme résultat, ses supérieurs hiérarchiques ont commencé à agir de manière différente à son égard.

Avoir accès à la pensée métaphorique d'une personne peut aussi offrir un moyen de partager des compétences avec d'autres. On a posé à un groupe de praticiens considérés comme entretenant d'excellentes relations médecins-patients, des questions du Langage Clean pour établir une métaphore consensuelle pour la bonne communication. Pour eux, c'était comme être un détective caméléon-ayant la capacité de s'adapter à chaque patient, tout en restant fidèles à eux-mêmes et en allant au cœur du problème. Cette métaphore fut par la suite utilisée pour transmettre ces compétences à des stagiaires. Il ne faut pas beaucoup d'imagination pour se demander les bénéfices que l'on peut tirer en posant des questions « Clean » à des praticiens chevronnés, pour qu'ils puissent transmettre par le biais de la métaphore, par exemple, comment ils savent s'il faut opérer ou non, comment réaliser une opération avec une assurance tranquille, ou comment annoncer des nouvelles délicates à des patients et à leurs familles.

Résumé

Les métaphores sont un moyen naturel pour décrire des symptômes et un état de santé. Les métaphores utilisées par les gens dans leur langage de tous les jours sont idiosyncratiques, mais ne sont pas le fruit du hasard ; elles sont choisies consciemment ou inconsciemment, parce que leur structure est conforme au rapport au monde de la personne qui les exprime. Le présent article est une invitation à éveiller votre curiosité et votre respect pour les métaphores qui apparaissent dans la conversation, tant avec les patients qu'avec les collègues, et à appliquer ces connaissances afin d'améliorer les échanges dans un cadre médical.