La thérapie narrative pour transformer sa manière d’agir

Mis à jour le 9 mars 2023

La thérapie narrative, méthodologie venue de Nouvelle-Zélande, est de plus en plus développée en France. Son but ? **La création d’un récit commun à partir de parcours individuels singuliers**, pour changer de façon commune sa manière d’agir. **Alexandre Mougne, président de la Fabrique narrative**, a donné des clefs de compréhension de la thérapie narrative lors d’un atelier participatif réalisé dans le cadre du "Labo Mise en récit(s): on ne se raconte pas d'histoires, on les vit !" le 24 novembre 2022.

“L’intention de la thérapie narrative, c’est de se dire qu’en se racontant une histoire ou en accédant à un récit de soi préféré, je peux être à nouveau acteur d’un scénario que j’ai écrit moi même. Et non plus acteur d’un scénario qui a été écrit pour moi, avec toutes les conséquences que ça peut avoir sur la façon dont je vais agir et dont je vais me sentir en lien avec ce qui est précieux pour moi.” Alexandre Mougne, président de la Fabrique narrative a essayé, lors d’un atelier dirigé le 24 novembre 2022 lors du Labo Mise en récit(s) organisé par le Cerdd et La Fabrique des Transitions, d’aider les participant·es à comprendre les répercussions que peut avoir le travail sur le récit. Il se base sur ***“la thérapie narrative”*, un concept venu de Nouvelle-Zélande**. *“[Cette méthode] part du principe que notre identité est le fruit d’une histoire que l’on se raconte, qui circule autour de nous”*, rappelle Alexandre Mougne.

Le but est d’**engager des conversations pour aider les personnes à redevenir auteur·rice de leur vie**, c'est-à-dire, “*à épaissir une histoire d’identité préférée*”, ajoute Alexandre Mougne. L’autre visée est de retrouver un alignement entre ce qui compte vraiment pour les personnes et ce qui va guider leur pas au quotidien.

Quand il demande aux participant·es, réuni·es par groupe de trois, pourquoi ils·elles ont décidé de suivre cet atelier et quelles sont leurs préoccupations, les réponses sont diverses mais tendent vers un objectif commun : comprendre la méthodologie et son application concrète. *“Nous, on se demande comment le récit peut nous permettre d’être plus puissant dans notre transition”*, répond un groupe. *“Comment faire de la place aux histoires de légitimités devant témoin ? Comment choisir un futur enviable ?”*, se questionnent d’autres groupes.

Le dialogue, la clef de la thérapie narrative

Ouvrir un espace de dialogue permet de trouver des points d’appui, en d'autres termes, trouver quelque chose qui pourrait ressembler à un manifeste.*“Il faut réapprendre à dialoguer entre nos différences et éviter de dire que c’est parce qu’il y a une diversité que l’on va trouver une solution. Les histoires qui posent des actes de revendication sont aussi des ressources que l’on peut mobiliser. Revendiquer quelque chose qui est important pour moi peut donner de l’élan au récit que l’on conçoit ensemble”*, souligne Alexandre Mougne.

Il en est persuadé, les histoires appellent les histoires. Même si *“certaines histoires nous enferment et d’autres nous libèrent”*. Procéder par questionnement permet aux gens de redevenir auteur d’une histoire individuelle, collective (ou les deux en même temps). Les pratiques narratives ne sont pas psychologisantes. **Il s’agit d’être au service de son interlocuteur et non pas de pousser à un savoir, ni à déterminer ce qui est bon ou non pour la personne**. L’histoire d’une personne peut faire résonner en nous quelque chose que l’on a vécu. C’est ainsi que des liens peuvent se créer. *“En racontant des choses vécues, on développe une capacité d’entraide, de soutien et un potentiel énorme pour envisager des alternatives dans notre façon d’agir avec les autres et, peut être, prendre en main des sujets plus généraux qui dépassent largement mon simple quotidien”*, conclut Alexandre Mougne.

Article rédigé par Clémentine Duverly - étudiante en journalisme à l'Institut de Journalisme Tous Médias (IJTM) dans le cadre d’un groupe accompagné par Territoires-audacieux.fr – novembre 2022

Découvrez d'autres contenus similaires

- **ADEME : le narratif au service de la prosp...**
- **BeeCom : une plateforme pour apprendr...**

  Enregistrer
- **Agir pour la biodiversité en Flandre-...**

  Enregistrer
- Le 09.03.2021

  Webinaire "Agir pour la Production Locale"
- **Adaptation : "comment convaincre et a...**
- **Agir pour la qualité de l’air : le rô...**

Enregistrer

- **Guide "démocratie participative, des...**

  Enregistrer

- **Étude "Agir contre la précarité alime...**

  Enregistrer

- **rev3 : donner aux citoyens le pouvoir d'agir**

- **Agir pour un environnement favorable...**

  Enregistrer

- **Avec la Fondation de Lille, transform...**

  Enregistrer

- **Fiche "les outils de transformation c...**

  Enregistrer

Abonnez-vous !Recevez le meilleur de l'information régionale DD & Climat

S'inscrire