



# La Thérapie Narrative

**Qu'est-ce que la thérapie narrative? D'où vient-elle? Quels sont concepts qui la gouvernent? Quels sont les principes d'intervention de cette thérapie tout à fait originale?**



## Présentation

La thérapie narrative a vu le jour dans les années 1980, elle résulte des travaux et recherches de Michael White, travailleur social australien et de David Epston sociologue, anthropologue et thérapeute néo-zélandais. En 1990, ils publient ensemble l'ouvrage **"Narrative means to therapeutic ends"** qui pose les fondements de cette nouvelle approche thérapeutique.

Si celle-ci se déploie rapidement dans les pays anglo-saxons, elle tarde à trouver sa place en France. Ce n'est qu'en 2004 que Michael White sera invité en France par Isabelle Laplante et Nicolas De Beer pour la présenter lors d'un congrès sur le coaching. Les coachs se sont rapidement appropriés les techniques et outils y afférant ouvrant ainsi à de nouvelles modalités d'intervention. Pour autant, l'espace de coaching n'est pas un espace thérapeutique aussi entend-on souvent parler de pratiques narratives.

Pourtant c'est une nouvelle forme de thérapie que Michael White et David Epston ont imaginé, c'est cette thérapie que nous souhaitons vous présenter brièvement dans cet article.

A ce jour, en France, il n'existe qu'une seule formation universitaire sur ce sujet.

---

## La thérapie narrative est une histoire d'histoires.

En publiant "Narrative means to therapeutic ends" en 1990, Mikael White et David Epston, présentèrent un mode d'intervention et une approche thérapeutique tout à fait originale. Celle-ci sera aux fondements d'une nouvelle forme de thérapie qui s'inscrit dans le spectre



de la troisième vague des thérapies brèves<sup>1</sup> et prend le nom de thérapie narrative. Elle introduit une rupture épistémologique<sup>2</sup> et s'inscrit à la croisée d'un corpus de théories philosophiques et sociologiques et d'une pratique clinique singulière.

Elle s'insère dans un courant de pensées post-moderne et socio-constructionniste qui considèrent qu'il n'y a pas de réalité objective en soi et que l'idée de la réalité telle qu'un individu la perçoit est une construction sociale qui s'élabore par le langage et dans les relations sociales<sup>3</sup>. Ainsi valeurs, croyances, coutumes, lois, cultures, seraient construites par les membres d'un même groupe social au travers de leurs interactions et transmises de la même façon, ce qui in fine, organise le monde de ce groupe social au travers des histoires et des récits que ses membres se racontent.

Dans ce contexte, le patient est pensé comme pétri d'un ensemble d'histoires sur ces réalités, sur lui-même, les autres, ou ses relations avec le monde. Certaines d'entre-elles pourront être de nature à le rassurer et lui procurer des sentiments de joie et de bonheur, d'autres de nature à l'inquiéter, le dévaloriser, le disqualifier et par là-même devenir pathogène. C'est le cas lorsque l'histoire principale est saturée par un problème qui amène un patient à consulter.

On entend par histoire principale, l'histoire singulière qui est mobilisée par un individu, pour définir la nature de l'expérience de sa vie, l'organiser et lui donner du sens, celle qui domine les autres récits dans ses propos. Elle peut alors être considérée comme représentative de l'identité narrative du patient, concept emprunté à Paul Ricoeur<sup>4</sup>, notion complexe qui selon son auteur participe de la construction de l'identité du soi<sup>5</sup>. Il la définit comme l'identité personnelle découlant d'une histoire d'une vie, à savoir une mise en récit fictionnel d'un ensemble d'éléments de vie, sélectionnés et mis en intrigue dans le but de rendre compte du sens de cette vie<sup>6</sup>. L'identité narrative serait un mixte instable entre fabulation et expérience de vie<sup>7</sup>.



Considérer la construction de la réalité et la construction de soi et de son rapport au monde dans cette optique porte de nombreuses perspectives, notamment dans

---

<sup>1</sup> MORI S., (2019), Pratique de la thérapie narrative, De Boeck Supérieur, Louvaine-la-Neuve, p58

<sup>2</sup> MORI S., (2019), opus cité. p10

<sup>3</sup> GERGEN Kenneth J, « Constructionnisme social et nouvelles parentalités », *Thérapie Familiale*, 2003/2 (Vol. 24), p. 119-128. DOI : 10.3917/tf.032.0119. URL : <https://www-cairn-info.lama.univ-amu.fr/revue-therapie-familiale-2003-2-page-119.htm>

Les événements du monde ne déterminent pas la description que nous en faisons et les explications que nous en donnons, mais dans notre langage, les formes d'explications et de description déterminent notre manière de rendre le monde intelligible.

---

<sup>4</sup> RICOEUR P. (1985) Temps et récit – Le temps raconté, Editions du Seuil, Paris, P439

<sup>5</sup> RICOEUR P. (1990), Sois-même comme un autre, Editions du Seuil, Paris, p167

<sup>6</sup> BOIS C, (2020), Moi, si versatile : le problème de l'identité personnelle chez Paul Ricoeur et László Tengelyi, Université Laval, Québec p58

<sup>7</sup> RICOEUR P, (1990), Sois-même comme un autre, Edition du Seuil , p191

un cadre thérapeutique. La construction mutuelle dans le langage, par le patient et le thérapeute, d'un réel qui compte d'avantage que la recherche de la vérité ou de la réalité<sup>8</sup>, peut venir oblitérer un réel plus souffrant qui deviendrait ainsi désuet, et enrichir une identité et une définition de soi qui rétablisse le patient dans ses capacités et compétences personnelles. Tel est l'un des propos de la thérapie narrative qui, d'une part, s'attache à la compréhension des histoires et discours des patients pour mettre au jour quelles sont les réalités du patient qui investissent l'espace thérapeutique et comment elles se sont construites, tout comme celles qui n'investissent pas cet espace. Elle vise d'autre part la construction de nouvelles histoires, plus riches, plus dégagé du problème initiant la consultation, qui ouvrent sur des perspectives nouvelles pouvant aller jusqu'à marginaliser le problème, en quelque sorte le dissoudre dans un ensemble plus vaste.

Si le propos peut paraître somme toute assez simple, évident et logique, la pratique s'avère, elle, être délicate, une forme d'incertitude y préside, il n'y a pas de protocoles, pas de grilles d'évaluation, pas de classification qui puisse cadrer l'intervention du thérapeute narratif. Cela relève plus de sa posture et de son éthique. Il dispose de cartes qui sont autant de repères pour orienter sa prise en charge, chacune d'elle ouvrant à une nouvelle aventure, une nouvelle histoire, singulière parmi toutes les autres.



---

<sup>8</sup> ELKAIM M. (1995) Constructivisme, constructionnisme, aux limites de la systémie?, Panorama des Thérapies familiales, Seuil, Paris