

"Minie, petite lémurienne fatiguée"

Régine PICAMOLES, Mars 2013

Conte métaphorique raconté en formation à la thérapeute d'une femme de 52 ans, probablement déprimée, en congé de longue durée suite à du harcèlement à son travail (avec reprise métaphorique d'éléments de son histoire), pour l'aider à accompagner cette femme

- puis mis en forme par écrit,

Formation "Hypnose thérapeutique", MIMETHYS

Est-ce que tu peux me permettre de te raconter une histoire curieuse que tu peux écouter les yeux ouverts ou pas? Peut-être que tes yeux vont se fermer, et s'ils restent ouverts c'est très bien aussi....

Il était une fois... il y a fort longtemps ... dans un continent éloigné ... une petite communauté ... de lémuriens qui vivait en paix et en harmonie dans une belle forêt tropicale comme il y en a là-bas.... Ils se nourrissaient de fruits, des leetches, des bananes et de feuilles... et bien d'autres choses encore... Ils nichaient dans cette grande forêt, bien à l'abri dans les arbres. Et je ne sais pas s'il s'agit de lémuriens courants comme les lemur cata, ou bien les tout petits qui vivent la nuit, les aye aye, ou bien encore les plus grands lémuriens, les indri indri, ceux qui parlent avec des drôles de cris, à moins qu'il ne s'agisse de ces lémuriens noirs et blancs de l'espèce maki vari, curieux et joueurs, ou ceux qui sautent en faisant des grands bonds, les propithèques... Mais tout cela n'a pas beaucoup d'importance.... Comme vous l'avez sans doute deviné, l'histoire se passe à Madagascar, puisque c'est la seule île où vivent dans les forêts les lémuriens.

Donc, dans cette forêt de lémuriens si particulière – et je ne sais pas si vous entendez déjà bruiter les feuilles avec la légère brise, à l'aube, lorsque la nature se réveille...

... une petite famille vivait tranquille dans cette communauté de lémuriens. Il y avait papa lémurien, maman lémurien, Mimi, leur toute petite fille, si chétive aux yeux de ses parents que toute la vie on l'appela Minie. Il y avait aussi son frangin Et Minie donnait l'apparence d'être si petite, si fragile, que ses parents attentionnés l'ont protégée, couvée! Pourtant il fallait la voir dévorer les fruits mûrs en sautant de branche en branche quand ses parents n'étaient pas là... et jouer avec les autres!

C'est dans cette ambiance que Minie a grandi, restant parfois toute petite dans sa tête. Je ne sais pas si vous le savez, mais les communautés de lémuriens sont très socialisées, et chacun a sa place. En grandissant, tout le monde travaille, on va ramasser les fruits pour les plus petits, on s'occupe des enfants dans la nursery pendant que les grands vous faire des provisions, d'autres bâtissent des maisons dans les arbres.... Il y a pas de chômage dans les communautés de lémuriens. Et on joue aussi, toute sa vie...

Alors Minie est passée tranquillement de son enfance à la vie d'adulte, et on lui a proposé un travail dans la nursery. Minie était contente, elle adorait rester avec les tout petits. Elle y trouvait chaussure à son pied, elle jouait toute la journée avec eux. Ah elle avait plein d'énergie à cette époque, elle n'était pas la dernière à faire des guili-guili et à jouer à cache-cache en sautant de branche en branche!

Certes, comme dans toutes les familles, il y avait des soucis... et il est arrivé malheur au frangin, celui si grand, si fort que ses parents ne se s'étaient jamais fait de souci pour lui. La vie peut être cruelle aussi chez les lémuriens... Et tout le monde a été bien triste, mais c'est la vie... Et la vie continue, et Minie grandit, grandit, une année après l'autre, même si elle se sent parfois petite...

Mais dans cette forêt tropicale, la vie continue elle aussi, et les temps changent... Les hommes, plus nombreux, exploitent la forêt, et il y a donc de moins en moins de lémuriens. La nursery se vide, et Minie doit changer d'emploi. Elle se retrouve à trier et à classer les fruits qu'on doit donner à

manger à ceux qui ne peuvent aller se nourrir eux-mêmes. Minie dépérit, son travail ne lui plaît pas, elle s'ennuie. Et puis il y a Big Boss, une femelle bien acariâtre qui lui cause bien des tracas : elle la surveille, elle est sur son dos, elle la critique toujours. Minie, alors, se recroqueville, et elle n'a plus d'énergie. Que va-t-elle devenir ?

Le temps passe, toujours pas d'énergie. Elle se fait bien du souci, notre Minie. Elle ne peut plus aller travailler tellement elle se sent vide. Que va-t-elle devenir ?

C'est alors que – le hasard fait parfois bien les choses – Minie rencontre le grand orang-outan. Orang-outan vient de l'autre bout du monde, de Chine. Et oui, c'est la mondialisation! Et les orang-outan chinois font du commerce, ils cultivent le riz, ils exploitent les forêts, et ils font aussi du tourisme! Car Madagascar est si joli!

Orang-outan adore les lémuriens, car il les trouve si petits en comparaison de lui... Et il remarque Minie, chétive parmi les chétives, et ça lui plaît bien : car lui, il se sent alors grand, fort et bon. Alors, il s'intéresse à elle, il la prend sous son aile. Minie lui raconte alors ses malheurs.

Il lui dit tout de go avec sa belle et grosse voix d'orang-outan : « Minie, il n'y a pas que le tri dans la vie, il n'y a pas que la nurserie non plus! Tu peux trouver un autre travail, mais qui ne tente rien n'a rien! Il va falloir oser, il va falloir te battre, il va falloir aller jouer dans la cour des grands! Mais tu sais Minie, je vais te dire un secret : on n'a pas besoin d'être grand pour aller jouer dans la cour des grands... il suffit juste de respecter les codes, d'aller faire des bisous et d'aller épouiller les autres lémuriens – et chez nous les oranges-outans c'est pareil. Il faut aussi les toucher... les sentir... et regarder autour de soi... écouter... bouger... sauter de branche en branche... C'est comme ça partout, on ne passe pas son temps à regarder son nombril ! » L'orang-outan était un grand singe, un grand sage aussi, et il avait beaucoup voyagé, et il avait beaucoup de connaissances sur les animaux et sur leurs relations... Et Minie lui faisait confiance.

Minie réplique: « oui, mais je suis née si petite, si fragile, si fatiguée. Je ne vais jamais y arriver. Oh, grand orang-outan, donne-moi le courage et l'énergie ! »

Le grand sage orang-outan lui tint alors le discours suivant: « Minie, je crois que tu le peux le faire, mais toi seule peut décider de changer ta vie.... Big Boss est épouvantable et tu as eu raison de te battre en demandant que le conseil des sages lémuriens se réunisse. Mais attendre... et te plaindre ne changera rien, là, maintenant ! Alors continue à te battre, construis ton avenir ! Tu vois, moi je t'imagine bien aller t'occuper de nos touristes, tu es si intelligente et si jolie, si menue que tu vas c'est sûr leur plaire ! Tu as aussi beaucoup d'humour... Je suis sûr qu'ils vont adorer te voir batifoler dans les hamacs, et renverser leurs verres pour lécher le jus de fruits, ça va les faire rire! Et il y a aussi plein d'autres métiers... Tu peux peindre des beaux tableaux de nos si belles plages et leur vendre... Ou encore bien d'autres choses... Certes, ça ne va pas être facile, mais si tu te trouves dans une clairière face à à plein du chemins que tu ne connais pas ou que tu ne reconnais pas... et que tu te sens perdue... alors fies-toi à ton intuition... Si tu te perds, cherche, et tu trouveras! Tous les lémuriens savent trouver leur chemin dans la forêt, c'est instinctif... Et ils trouvent toujours quelques fruits succulents pour se nourrir sur leur chemin. Il peut par contre se produire que tu tombes de l'arbre. Ouille, ouille ouille, il y a des buissons qui piquent en dessous... Mais tu as un pelage épais qui protège, non? Et tous les lémuriens ont appris à tomber de l'arbre.. et à se relever... tu es déjà tombée bien des fois petite... tes copains aussi... les petits que tu gardais aussi... Personne n'est resté à terre, non? C'est comme ça que tu as appris à sauter de branche en branche... Toi aussi tu t'es de nombreuses fois relevée... seule... comme une grande... et tu as continué... La forêt peut aussi s'emflammer devant toi et t'obscurcir la vue, dans ton pays on pratique toujours la culture sur brûlis. Tu chercheras un autre chemin... À chaque difficulté, dis-toi bien que ton bonheur sera plus loin... Alors, lève-toi tôt le matin, c'est là qu'il fait le moins chaud chez nous, et la luminosité est si belle au lever du soleil ! Lèves-toi... avance et marche, marche... avance... seule... Et saute de branche en branche, proche de la terre ou plus haut... Et peut-être de là-haut tu découvriras de nouveaux horizons... Cherche, hume, apprend à trouver ce que tu as besoin... Tu auras peut-être la surprise de découvrir un chemin qui te convient mieux... à ta personne... dans ton environnement... dans le

moment présent... Une voix te dira peut-être "ah, je me demande s'il n'y a pas un meilleur chemin", si tu te rends compte que ta voie ne mène nulle part... En route, tu feras peut-être des rencontres... qui changeront peut-être ta vie... Je n'irai pas sur ton chemin, c'est à toi de le trouver, mais je suis à côté... et tu peux toujours venir me demander de l'aide pendant que tu cherches par toi-même...»

Et ton imagination et ton inconscient vont pouvoir imaginer la suite de cette histoire... Et tu peux te la raconter aussi souvent que tu en as besoin... ton inconscient pourra la laisser venir sans que tu n'aies besoin de faire quelque chose... à moins que tu ne préfères choisir de te la raconter... et c'est très bien aussi... te la raconter en laissant ton inconscient changer tout ce qu'il a envie de changer... et enrichir cette histoire... et la raconter à d'autres...