

Quand les contes se révèlent thérapeutiques

Ces récits qui se transmettent de génération en génération permettent de trouver des ressources pour surmonter peurs et traumatismes.

SEGOLENE BARBE

PSYCHO « Savoir raconter ce qui fut mille fois dit, mais donner à celui qui entend l'histoire pour la première fois des clés inédites pour appréhender la sienne. Telle est ma fonction. Je me tiens aux côtés de femmes et d'hommes qui, aux moments charnières de leurs vies, ont besoin de récits », explique la rabbin Delphine Horvilleur dans son ouvrage *Vivre avec nos morts*, (Éditions Grasset). Elle compare souvent son métier à celui de « conteur ». Elle qui, dans sa pratique, fait revivre les textes sacrés et raconte la vie des défunts lors de leurs funérailles, en est persuadée : quel que soit notre âge, nous avons besoin d'histoires et de récits pour être « consolés », mieux comprendre notre vie, créer du lien entre les générations... « L'humanité telle qu'on la connaît s'est forgée grâce aux histoires, aux contes, aux mythes qui se sont transmis au fil des âges. Ils ont toujours eu un rôle essentiel : aider chaque individu à trouver sa place dans le monde, et ainsi l'inclure dans la société », estime également le philosophe et écrivain Fabrice Midal, auteur des *Princesses ont toujours raison. La sagesse des contes et légendes pour déjouer les pièges d'aujourd'hui* (Éditions Flammarion).

« Il était une fois... » Après cette phrase d'introduction rituelle, le schéma narratif des contes - ces récits initialement anonymes et oraux transmis de génération en génération depuis la nuit des temps - est toujours à peu près le même. À la suite d'un événement tragique (la mort d'un parent, la famine, la rencontre avec le loup...), le héros va vivre de multiples péripéties qui vont le pousser à se dépasser et à trouver une solution pour s'en sortir.

Outils de médiation

Le Petit Poucet essaye de retrouver son chemin dans la forêt où ses parents veulent l'abandonner, le Petit Chaperon rouge ose affronter l'inconnu pour trouver sa propre voie, le vilain petit canard s'assume tel qu'il est malgré les moqueries des autres animaux de la basse-cour... « Aucun héros, aucune héroïne ne se soumet à ce qui lui est convenu d'être - sinon, il n'y aurait pas d'histoire. Ces contes ne nous disent pas "ce qu'on doit faire" mais nous aident à trouver en nous nos propres forces, nous convient à porter un autre regard sur nous-mêmes », résume Fabrice Midal. Pour le philosophe, la force des contes réside en particulier dans leur pouvoir symbolique. La fée qui aide Cendrillon à se préparer pour le bal est ainsi, assure-t-il, le symbole de notre créativité. « Nous avons tous en nous une fête, une for-



Chacun peut s'approprier un élément du conte qui l'aidera à exorciser ses pulsions destructrices et inavouables.

BERNARD CHOUVIER, PSYCHANALYSTE

me d'intelligence prête à nous indiquer un autre chemin pour atteindre notre but, à condition de rester ouverts, curieux, attentifs à la situation », analyse-t-il. Dans *Blanche-Neige*, les sept nains représentent aussi, à ses yeux, les sept forces que nous devons apprivoiser, en nous, pour vaincre les épreuves : l'intelligence avec Prof, la joie avec Joyeux, les émotions avec Réveur... Grâce au recours au merveilleux - le héros bénéficie souvent d'une aide magique pour parvenir à un dénouement heureux -, le conte permet d'aborder des sujets d'une grande violence : l'inceste, le viol, l'abandon... « Lors de mes séances de groupe avec des enfants, des ados ou des adultes, j'utilise beaucoup le conte slave L'Oiseau de feu, où les frères aînés massacrent leur petit frère pour obtenir l'héritage du père, ou encore Le Conte du génévrier, des Frères Grimm, où la marâtre tue le fils de son mari et le lui fait manger », raconte le psycholo-

gue et psychanalyste Bernard Chouvier, auteur du *Pouvoir des contes* (Éditions Dunod), qui utilise ces récits comme outils de médiation thérapeutique. « En fonction de son histoire, chacun peut s'approprier un élément du conte qui l'aidera à exorciser ses pulsions destructrices et inavouables (rivalité entre frères, pulsion infanticide...), à travailler sur sa violence ou encore à dépasser certains traumatismes », explique-t-il.

Stéréotypes sexistes

Dans les contes, l'identification aux personnages est d'autant plus facile qu'ils n'ont quasi jamais de prénom, pas plus que d'âge, d'époque ou de pays précis. À travers des figures récurrentes - le loup, l'ogre, le prédateur... dont le héros finit toujours par triompher -, l'enfant peut jouer à se faire peur, se confronter aux terreurs enfouies au plus profond de lui en toute sécurité. « La peur de la dévotion repré-

sente par exemple l'une des peurs les plus archaïques de l'enfant. Elle sera transformée par le conte merveilleux, qui permet de concevoir symboliquement cette situation, mais aussi de s'en protéger psychologiquement », analyse la psychologue. Moment de transmission, de plaisir partagé, lire des contes à ses enfants est bénéfique pour leur développement. Mais leur apporter un peu de recul critique s'avère aussi nécessaire. Ces dernières années, bien des contes ont été accusés de véhiculer des stéréotypes sexistes. « Certains, notamment ceux écrits au XIX^e siècle, reflètent la société de leur époque, d'où l'importance de les replacer dans leur contexte historique », admet Bernard Chouvier. Les contes, heureusement, évoluent avec leur temps. Depuis *Blanche-Neige* (1937) jusqu'à *Raiponce* (2010) ou *La Reine des neiges* (2013), les princesses Disney ont ainsi fait bien du chemin... ■

La thériaque, panacée à 70 ingrédients qui a régné pendant 2000 ans

SOLINE ROY @so_sroy

DÉCOUPEZ une vipère en tronçons, faites-les cuire, déshydratez et façonnez des « trochisques », sortes de pastilles que vous ferez sécher au soleil. Faites de même avec la scille (une plante à bulbe), et l'hédichron (mélange d'une vingtaine d'ingrédients). Assaisonnez vos trochisques de diverses racines, plantes, fruits, poivres, épices, sels, gommes et substances comme le castoréum (issu d'une glande du castor), le bitume de Judée ou le vitriol, sans oublier une bonne dose d'opium. Mélangez la poudre obtenue avec de la térébenthine, du vin et du miel. Puis faites reposer au soleil, et laissez fermenter plusieurs mois en mélangeant régulièrement. Vous voilà en possession de la précieuse thériaque, remède ayant régné pendant plus de 2000 ans sur la médecine humaine. Vous la conserverez dans de magnifiques pots de faïence ou de porcelaine, et attendrez plusieurs mois, voire années, avant de l'utiliser : son efficacité est supposée maximale après une trentaine d'années. Le miel fait un excellent conservateur, des chercheurs français ont même pu analyser un résidu retrouvé dans un pot vieux d'au moins un siècle : dans ces 230 grammes « d'une masse compacte noirâtre, très dure, à l'odeur légèrement aromatique et aigre », écrivent-ils en 2021 dans *Toxicology Reports*, ils ont pu mettre en évidence 218 molécules, signant la présence de 29 substances mentionnées dans la dernière recette officielle en France, qui date de 1884. Avec ses 60, 70 voire 80 ingrédients, la thériaque est un concentré du monde et de la médecine de son époque, qui

mêle théorie des humeurs, mythologie, religion et croyances populaires. Grâce à la fermentation, l'apothicaire fait ressortir du chaos initial « quelque chose de plus grand que la somme de ses ingrédients », expliquait récemment lors

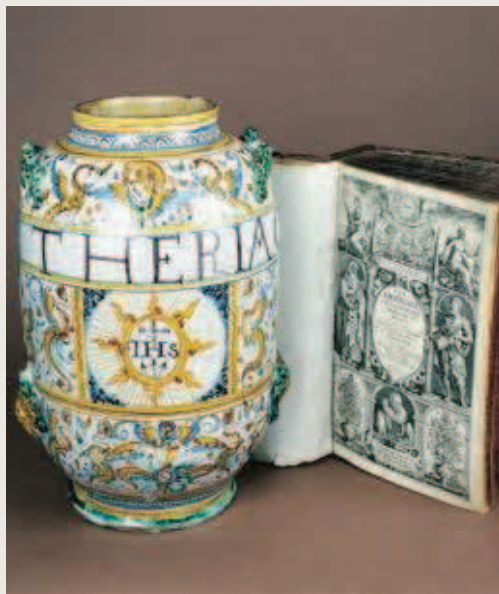
d'une conférence à l'Académie de pharmacie Marie Tanneau, pharmacienne qui a consacré sa thèse au sujet. Et ce « quelque chose » est véritablement grand : cette pâte à avaler ou à appliquer sur la peau guérit tout ou presque, de la

morsure de serpent à l'épilepsie en passant par la peste, les douleurs génitales ou les défauts du cœur... L'opium qu'elle contient n'est sans doute pas étranger à son efficacité : dans la dose classiquement recommandée de 4 grammes de thériaque de Montpellier, explique Marie Tanneau, on retrouve environ 25 mg d'extrait d'opium... soit autant que dans une gélule d'Izalgi, un opioïde utilisé pour les douleurs moyennes à intenses.

multiples antidotes

La thériaque a pourtant commencé sa carrière avec plus de modestie. D'abord, *Theriaka* n'est qu'un texte de Nicandre de Colophon, poète et médecin grec du II^e siècle avant Jésus-Christ, qui y décrit les blessures infligées par les bêtes venimeuses et les traitements associés. Le roi Mithridate, dont on sait qu'il craignait l'empoisonnement par-dessus tout, compose un remède à son nom qui mêle de multiples antidotes. Ramenée à Rome par Pompée, la recette est adaptée pour Néron par Andromaque ; le médecin crétois y ajoute de la vipère, augmente la quantité d'opium, et protège sa recette en un poème de 175 vers élégiaques. Après lui, Galien, puis d'autres, proposent chacun leur formule. Avicenne en recense 80 ! Des charlatans s'en emparent, poussant les apothicaires à la préparer en public à partir de 1606 à Montpellier, pour préserver le prestige associé à sa fabrication et à sa qualité. La thériaque traverse les siècles, et malgré tout le respect voué aux An-

ciens, elle fait l'objet d'intenses débats. « Quel dieu maléfisant a enseigné ces duperies ? (...) C'est manifestement une vaine ostentation de science, et un charlatanisme monstrueux », lance dès le premier siècle Plinius l'Ancien dans son *Histoire naturelle*. Très tôt, une « thériaque diatessaron », faite de quatre ingrédients et du miel, est imaginée. Ses indications sont presque aussi larges que la grande thériaque, mais la recette est plus simple, donc moins chère, ce qui lui vaudra d'être nommée « thériaque des pauvres » à partir du XVI^e siècle. Un nom probablement immérité, juge en 1998 Jean Flahaut dans la *Revue d'histoire de la pharmacie*, ses ingrédients venus d'Orient la rendant hors de portée de bien des venimeuses et les traitements associés. En France, la grande thériaque ne sera définitivement abandonnée qu'au début du XX^e siècle. Celle « que seules (...) avaient gardée les pharmacopées espagnole, française et italienne, est aujourd'hui sacrifiée (...), reléguée dans la légende », peut-on lire en 1908 dans le *Codex medicamentarius gallicus*, qui regroupe les produits autorisés à la pharmacopée française. Désormais, la thériaque prête son nom à une base de données de médicaments... et à quelques tisanes dont nous nous gardons bien de commenter l'efficacité. ■



Un pot en faïence émaillée destiné à stocker la thériaque et le livre *Histoire générale des plantes* écrit en 1597 par John Gerarde. SSPL/UG / BRIDGEMAN IMAGES