

Counter-storying Practices (so far)  
Kay Ingamells

Pratiques de Contre-récit (jusqu'ici)  
Kay Ingamells

Traduction de Virginie Sauzon (2017)

*Illustrated in:*

Ingamells, K. (2016) Wilbur the Worrier becomes Wilbur the Warrior: A teaching story for narrative therapists. *Journal of Systemic Therapies*. 35, (4), pp.42-60.

**Présentées dans:**

**Ingamells, K. (2016) Wilbur the Worrier becomes Wilbur the Warrior: A teaching story for narrative therapists. *Journal of Systemic Therapies*. 35, (4), pp.42-60.**

Overview

Vue d'ensemble

Counter-storying and its attendant practices are housed within an overarching dilemma. The dilemma is essentially this: "Should you be known by what the Problem has told people you are or should you be known by how those people who care and love you think otherwise about you?"

Counter-storying can be separated into three sets of practices<sup>1</sup>:

1. *Foundational Practices*  
Intentions: To embody the conversation inside the stance/values/ethics of narrative practice.
2. *Small Counter-storying Practices*  
Intentions: To embody small practices that aid Counter-storying in narrative questions
3. *Large Counter-storying Practices*  
Intentions:
  - To push The Problem to its tipping point
  - To seed The Counter-story
  - To grow and dramatise The Counter-story and to put The Counter-story to the test.

**La mise en récit d'une Contre-histoire et ses pratiques associées partent toutes du même dilemme majeur. Ce dilemme, en substance, est le suivant : "Devrait-on nous connaître d'après ce que le Problème a dit de nous, ou devrait-on nous connaître d'après ce que pensent les gens qui tiennent à nous et nous aiment ?"**

**La narration d'une Contre-histoire peut-être subdivisée selon trois formes de pratiques<sup>2</sup> :**

1. **Les pratiques fondamentales**  
**Intention : Concentrer la conversation à l'intérieur du positionnement, des valeurs et de l'éthique de la pratique narrative.**

---

<sup>1</sup> A note on practices: Narrative therapy practices are almost always housed within narrative questions. We refer to these practices as 'question practices.'

<sup>2</sup> **Précision sur ces pratiques : Les pratiques de la thérapie narrative ont presque toujours leur origine dans les questions narratives. Nous nous référerons à ces pratiques sous le terme de "pratiques du questionnement".**

## 2. *Les pratiques particulières de Contre-récit*

Intention : Faire apparaître, grâce aux questions narratives, des pratiques particulières qui soutiennent la mise en récit d'une Contre-histoire.

## 3. *Les pratiques élargies de Contre-récit*

Intentions :

- Pousser le Problème jusqu'à son point de bascule
- Cultiver la Contre-histoire
- Faire grandir la Contre-histoire, lui donner vie et la mettre à l'épreuve

## A. Foundational Practices

### A. Les pratiques fondamentales

Intentions: To embody the conversation inside the stance /values/ethics of narrative practice. For instance: De-centring of professional authority, the elevation of local knowledge, co-research, externalising, meeting the person rather than the Problem, building companionship for the person.

**Intention : Concentrer la conversation à l'intérieur du positionnement, des valeurs et de l'éthique de la pratique narrative. Par exemple : décentralisation de l'autorité professionnelle, valorisation du savoir local, recherche conjointe, externalisation, aller à la rencontre de la personne plutôt que du Problème, construire un entourage soutenant pour la personne.**

#### Examples of Foundational Practices

##### 1. Meeting the person rather than the Problem

The person and the territory of the conversation are reclaimed from The Problem and a context for The Counter-story is brought into being through the researching of a person's virtues. Such enquiries express a fundamental ethic of a narrative practice: to lay down a story of appreciation for the person as the foundation stone for the therapy. The wonderfulness enquiry is one such enquiry.

The storying of person's virtues and the storying of virtues as legacies brings the virtues closer to the person, which in turn brings a person's family/community/culture closer to them. In this way, others are "embraced" by the virtue as well as "embracing it". From this point on, a person's wonderfulnesses underpin the therapy conversation.

#### Exemples de pratiques fondamentales

##### 1. Aller à la rencontre de la personne plutôt que du Problème

La personne et le territoire de la conversation sont repris au Problème et l'on fait émerger un contexte pour la Contre-histoire à travers la recherche des valeurs d'une personne. Ces recherches expriment une éthique fondamentale à la pratique narrative : le développement d'une récit valorisant la personne comme première pierre de l'édifice thérapeutique. La quête des merveilles est l'une de ces investigations.

La mise en récit des valeurs d'une personne et la mise en récit de ces valeurs comme autant d'héritages rapprochent les valeurs de la personne, ce qui à son tour rapproche la personne de sa famille, sa communauté et/ou sa culture. Ainsi, les autres sont "accueillis" par les qualités morales autant qu'ils les accueillent eux-mêmes. Dès ce moment-là, les merveilles d'une personne sous-tendent la conversation thérapeutique.

##### 2. Building companionship for the person

- When significant others, either present in a session or not, are actively brought into the conversation to act as allies for the person and the emerging Counter-story.
- Bringing the stories of others who have experienced similar Problems into the conversation to companion the person.

## **2. Construire un entourage soutenant pour la personne**

- **S'opère quand des personnes importantes, présentes ou non lors d'une séance, sont amenées dans la discussion de manière active pour agir en tant qu'alliées de la personne et de la Contre-histoire émergente.**
- **Évoquer dans la conversation les récits d'autres gens ayant connu des Problèmes similaires afin d'offrir un entourage soutenant à la personne.**

## **B. Small Counter-storying Practices B. Pratiques particulières de Contre-récit**

Intentions: To embody small practices that aid Counter-storying in narrative questions

**Intentions : Faire apparaître, grâce aux questions narratives, des pratiques particulières qui soutiennent la mise en récit d'une Contre-histoire.**

### Examples of Small Counter-storying Practices

- *Close questioning*  
Questions that build closely on a person's words, and in doing so, slow down the enquiry so that the details of The Problem Story & The Counter-story can be seen in "close up."
- *Detailed questioning*  
Questions which build a case against the Problem, identify threads of the Counter-story and knit the threads of the Counter-story together.
- *Poetics & wordplay*  
Questions that bring forth Counter-stories through evocative, poetic language.

### Exemples de Pratiques particulières de Contre-récit

- **Questions rapprochées**  
Questions développées en étroite relation avec les mots employés par la personne, qui de ce fait ralentissent l'entretien pour que les détails de l'Histoire du Problème et la Contre-histoire puissent être observés en "gros plan".
- **Questions précises**  
Questions qui développent un argumentaire à l'encontre du Problème en identifiant des fils narratifs de la Contre-histoire et en les tissant ensemble.
- **Poétique et jeux de mots**  
Questions qui présentent les Contre-histoires à travers un langage poétique et évocateur.

## **C. Large Counter-storying Practices C. Pratiques élargies de Contre-récit**

Intentions:

1. *To push Problems to their tipping points*  
These practices are all storied deconstruction practices. Storied deconstruction practices refers to enquiries that use small Counter-storying practices to take the Problem apart.

The tipping point is the point at which the Counter-story gets on the move. The emergent Counter-story poses an inescapable dilemma which serves as a counter-weight to The Problem, which is being relentlessly undermined. Once the balance is tipped, the consequences are irreversible and momentous.

The dilemma that leads to the tipping point is given momentum by the drama of the emergent Counter-story. For a Problem to be pushed to its tipping point, the story must be powerful enough to compel the person concerned to live their life according to it.

2. *To seed Counter-stories*
3. *To nurture and grow Counter-stories & put them to the test*

#### **Intentions :**

1. ***Pousser le problème jusqu'à son point de bascule***

**Ces pratiques sont toutes celles d'une mise en récit permettant la déconstruction. Les pratiques de mise en récit permettant la déconstruction font référence à des questions ayant recours aux pratiques particulières de Contre-récit pour démanteler le problème.**

**Le point de bascule est le moment où la Contre-histoire se met en marche. La Contre-histoire émergente impose une alternative inévitable qui sert de contrepoids au Problème, qui est lui-même constamment fragilisé. Une fois que l'équilibre s'inverse, les conséquences sont irréversibles et capitales.**

**L'alternative qui entraîne jusqu'au point de bascule gagne en puissance dans la mise en scène de la Contre-histoire. Pour qu'un Problème soit poussé jusqu'à son point de bascule, le récit doit être suffisamment puissant pour amener la personne concernée à vivre sa vie suivant ce récit.**

2. ***Cultiver les Contre-histoires***
3. ***Nourrir et faire croître les Contre-histoires et les mettre à l'épreuve***

1. *Examples of Practices which Help Push The Problem to its Tipping Point*

- *Seizing power from The Problem*

Beginning a conversation, especially at the start of a session, in such a way that the "rug is pulled out" from under The Problem so that it loses its authority to direct and dominate the conversation. An opening is made for The Counter-story to make its entrance and take centre stage.

- *Smoking out The Problem*

When The Problem's tactics and intentions are brought out into the open so that it is hard for The Problem to remain hidden and unseen.

- *Making fun of, and demoting The Problem*

These are often absurd enquiries which expose chinks in The Problem's armour and in doing so empower the person in the face of it.

- *Dramatising The Problem*

Bringing The Problem to life by using metaphor, poetic language etc. so that the "character" of The Problem is exposed and it can be more easily resisted. Often the character of The Problem is matched up with the moral character of the person and that of his or her family and friends.

1. ***Exemples de pratiques qui contribuent à pousser le Problème jusqu'à son point de bascule***

© Copyright Kay Ingamells & David Epston 2017  
Traduction de Virginie Sauzon

- ***Retirer son pouvoir au Problème***

Débuter une conversation, en particulier en début de séance, de manière à “couper l’herbe sous le pied” du Problème afin qu’il perde sa propension à diriger et à dominer la conversation. Le terrain est préparé de façon à faciliter l’entrée de la Contre-histoire et à lui donner la place centrale.

- ***Enfumer le Problème***

Mettre au jour les stratégies et les motivations du Problème pour qu’il soit difficile pour le Problème de rester caché, invisible.

- ***Se moquer du Problème, le détrôner***

Ces questions sont souvent celles qui passent par l’absurde, en ce qu’elles exposent les failles présentes sur l’armure du Problème, et rendent ainsi plus puissante la personne lui faisant face.

- ***Mettre en scène le Problème***

Donner vie au Problème en utilisant métaphores, langue poétique, etc. afin que la “personnalité” du Problème soit percée à jour et qu’on puisse plus facilement lui résister. Souvent, la “personnalité” du Problème correspond au sens éthique de la personne et à celui de sa famille et de ses amis.

## 2. Examples of Practices that Seed The Counter-story

- ***Gathering Questions***

In a gathering question, the “story so far” is gathered up and re-presented to the person in the hopes that the Problem and its antidote, The Counter-story, may be glimpsed more keenly.

- ***Picking up threads that may lead to possible Counter-stories***

Questions which reveal The Problem’s version of a person in such a dramatic way that it is brought into question, or when a unique outcome or an alternative to the Problem’s version of the person or of events is picked up and incorporated into a question to see if it appeals to the person.

- ***Headlining***

A Counter-story is summed up in a headline, rather like a newspaper headline. This can help focus the Counter-storying and is useful for the practitioner as a way of providing clarity about the Counter-story. A Counter-story headline is not necessarily presented in an obvious way and may subtly appear inside of the conversation. If the Counter-story headline does not appeal to the person, it can be easily withdrawn and another proposed in its place.

## 2. Exemples de pratiques qui cultivent la Contre-histoire

- ***Questions de synthèse***

Dans une question de synthèse, on récapitule “l’histoire jusqu’ici” et on la présente à nouveau à la personne dans l’espoir que le Problème et son antidote, la Contre-histoire, puissent être perçus avec plus d’acuité.

- ***Saisir les fils qui pourraient mener à de possibles Contre-histoires***

On pose des questions de manière à révéler comment le Problème lui-même perçoit la personne, en insistant tellement que cette vision est d’emblée remise en question. On peut aussi isoler un moment d’exception, ou une perspective différente de celle du Problème face à la personne ou aux événements, et faire apparaître cette perspective alternative dans une question pour voir si elle plaît à la personne.

- ***Trouver un titre***

La Contre-histoire est résumée à l’aide d’un titre, un peu comme pour la une d’un journal. Cela permet de se concentrer sur le récit de la Contre-histoire, et aide le praticien à clarifier la Contre-histoire. Le titre d’une Contre-histoire n’est pas nécessairement

**présenté de manière flagrante, il peut en effet apparaître au cours de la conversation. Si le titre de la Contre-histoire ne plaît pas à la personne, on peut aisément s'en défaire et en proposer un autre à la place.**

3. *Examples of Practices that Nurture and Grow The Counter-story & Put it to the Test* (The test determines whether or not the circumstances of a person's life are now being "read" according to The Counter-story rather than The Problem Story.)

*Embroidering a Counter-story*

The Counter-story is embroidered by posing questions imbued with evocative, poetic language. Such dramatic questions widen the gap between The Problem Story as it fades into the background and The Counter-story as it is brought to life.

*Taking the Counter-story for a walk*

The Counter-story is taken out in the world to be tested. This either happens spontaneously (e.g. Rosa, who performed an anti-anxiety dance for her school dance solo as an expression of "being her own person in world",) or with the encouragement of a therapist (for instance, Wilbur, who as part of his transformation from being a worrier to a warrior, taught his father how to be courageous in the face of his fear of heights.)

**3. Exemples de pratiques qui nourrissent et font grandir les Contre-histoires, les mettent à l'épreuve** (Ce test permet de déterminer si les circonstances de la vie d'une personne sont dorénavant "lues" à l'aune de la Contre-histoire plutôt qu'à l'aune de l'Histoire du Problème.)

- **Tisser une Contre-histoire**

**On tisse la Contre-histoire en posant des questions emplies d'un langage évocateur et poétique. Des questions si dramatisées éloignent encore un peu plus l'Histoire du Problème, qui s'efface peu à peu, alors qu'on donne vie à la Contre-histoire.**

- **Emmener la Contre-histoire faire un tour**

**On amène la Contre-histoire au grand jour afin de la tester. Cela advient soit spontanément (par exemple dans le cas de Rosa, qui a entrepris une chorégraphie de lutte contre l'anxiété pour son solo de danse à l'école, afin d'exprimer "son être unique au monde"), soit grâce à l'encouragement d'un thérapeute (par exemple dans le cas de Wilbur, qui, dans son processus de transformation de l'Abattu au Battant, a appris à son père à se montrer fort face à son propre vertige).**