



La revue *Aleph. langues, médias et sociétés* est approuvée par ERIHPLUS. Elle est classée à la catégorie B.

Reconstruction par les récits : Les contes de fées comme outils thérapeutiques pour surmonter les traumatismes et les troubles post-traumatiques

إعادة البناء من خلال السرد: الحكايات الخرافية كأدوات علاجية لتجاوز الصدمات والاضطرابات ما بعد الصدمة

Reconstruction through Narratives: Fairy Tales as Therapeutic Tools for Overcoming Trauma and Post-Traumatic Disorders

Mounira Derardja - Université Abbès Laghrour Khenchela

	Soumission	Publication numérique	Publication Asjp
	27-07-2024	30-12-2024	05-01-2025

Éditeur : Edile (Edition et diffusion de l'écrit scientifique)

Dépôt légal : 6109-2014

Edition numérique : <https://aleph.edinum.org>

Date de publication : 30 décembre 2024

ISSN : 2437-1076

(Edition ASJP) : <https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/226>

Date de publication : 05 janvier 2025

Pagination : 289-299

ISSN : 2437-0274

Référence électronique

Mounira Derardja, « Reconstruction par les récits : Les contes de fées comme outils thérapeutiques pour surmonter les traumatismes et les troubles post-traumatiques », *Aleph* [En ligne], Vol 12 (1) | 2025, mis en ligne le 30 décembre 2024. URL : <https://aleph.edinum.org/14053>

Référence papier

Mounira Derardja, « Reconstruction par les récits : Les contes de fées comme outils thérapeutiques pour surmonter les traumatismes et les troubles post-traumatiques », *Aleph*, Vol 12 (1) | 2025, 289-299.

Reconstruction par les récits : Les contes de fées comme outils thérapeutiques pour surmonter les traumatismes et les troubles post-traumatiques

إعادة البناء من خلال السرد: الحكايات الخرافية كأدوات علاجية لتجاوز الصدمات والاضطرابات ما بعد الصدمة

Reconstruction through Narratives: Fairy Tales as Therapeutic Tools for Overcoming Trauma and Post-Traumatic Disorders

MOUNIRA DERARDJA

UNIVERSITÉ ABBÈS LAGHROUR KHENCHELA

Introduction

Dans un monde où les traumatismes psychologiques et les troubles post-traumatiques sont de plus en plus fréquents, il devient essentiel d'explorer de nouvelles approches thérapeutiques capables d'aider les individus à reconstruire leur identité, leur équilibre émotionnel et leur rapport à eux-mêmes. Les contes de fées, longtemps considérés comme de simples récits pour enfants, s'imposent aujourd'hui comme des dispositifs narratifs puissants, favorisant la résilience et la réappropriation de soi.

En s'immergeant dans les symbolismes universels que recèlent les contes de fées, les individus peuvent projeter leurs expériences douloureuses sur des personnages archétypaux, ce qui facilite non seulement l'identification émotionnelle, mais aussi la verbalisation du vécu et le processus de transformation intérieure. Ces récits deviennent ainsi des miroirs narratifs, dans lesquels les protagonistes affrontent des épreuves similaires à celles vécues par les survivants de traumatismes, offrant des modèles de dépassement, de reconstruction et d'espoir.

À travers les techniques narratives, les individus sont encouragés à réécrire leur propre histoire, à imaginer de nouveaux dénouements, et à envisager des voies alternatives vers la guérison. L'imaginaire, souvent dévalorisé dans les approches classiques, retrouve ici toute sa légitimité thérapeutique, en devenant un outil actif de transformation du récit de soi.

Une approche holistique de la guérison s'impose alors, prenant en compte les dimensions émotionnelle, cognitive, sociale et spirituelle de l'expérience humaine. En intégrant les contes de fées dans les pratiques thérapeutiques, les professionnels peuvent mobiliser des thématiques universelles telles que la lutte, la persévérance, la métamorphose et la rédemption, offrant aux survivants un langage symbolique commun et porteur de sens.

Ainsi, les contes de fées ne sont pas de simples histoires imaginaires, mais de véritables catalyseurs de changement psychique, permettant aux individus de reconstruire leur identité, de transformer leurs souffrances en ressources intérieures, et d'insuffler un nouvel élan dans leur parcours de résilience.

Cette réflexion nous conduit à poser la question suivante : comment l'intégration des contes de fées dans le processus thérapeutique peut-elle favoriser la réinvention du récit de vie et contribuer à la résilience des individus ayant vécu des traumatismes ?

Dans ce qui suit, nous chercherons à comprendre comment l'intégration des contes de fées dans les pratiques thérapeutiques peut aider les survivants des traumatismes à :

- Réinventer leur récit de vie,
- Donner du sens à leurs expériences passées,
- Reconstruire leur identité,
- Renforcer leur résilience émotionnelle, cognitive, sociale et spirituelle.

1. Cadre méthodologique et posture de recherche

Cet article adopte une démarche exploratoire à visée conceptuelle, s'appuyant sur une approche qualitative, clinique et illustrative. Il ne s'agit pas d'une étude expérimentale ou statistique, mais d'une réflexion théorique enrichie par des observations issues de la pratique thérapeutique, de la littérature spécialisée, ainsi que des exemples empruntés aux domaines de la thérapie narrative, de l'art-thérapie et de la psychothérapie symbolique.

L'objectif est de mettre en lumière le potentiel des contes de fées en tant qu'outils de médiation thérapeutique, et de proposer une lecture articulée entre concepts psychologiques et dispositifs narratifs.

Les exemples cliniques présentés dans cet article sont soit :

- issus de cas-types décrits dans la littérature (ex. : Freeman et al., White & Epston, Estés),
- soit reconstitués de manière fictive à partir de situations représentatives rencontrées dans la pratique, afin de préserver l'anonymat et de proposer des illustrations pertinentes.

Les techniques évoquées incluent :

- L'identification projective à des personnages archétypaux (héros blessé, orphelin, victime-ressuscitée)
- La réécriture de récits traumatiques (exercices guidés en thérapie narrative)
- L'usage de métaphores structurantes (ex. : chemin initiatique, transformation magique, libération)

Enfin, la posture épistémologique adoptée est celle d'une psychologie humaniste et narrative, qui considère l'imaginaire et le récit comme des leviers actifs dans la construction du sens, la résilience et la reconstruction identitaire.

2. Utilisation des contes de fées comme métaphores de l'expérience traumatique

Les contes de fées ont, depuis des siècles, servi de supports symboliques à la transmission de valeurs et de connaissances. Au-delà de leur fonction éducative et morale, ils constituent également un espace privilégié de projection psychologique, où les conflits internes, les angoisses profondes et les blessures invisibles prennent forme à travers une narration codifiée.

Les récits merveilleux sont souvent structurés autour d'épreuves initiatiques, mettant en scène des personnages confrontés à des situations de perte, de séparation, d'abandon ou de menace. Ces éléments narratifs résonnent fortement avec les dynamiques traumatiques, permettant aux individus de mettre en mots leur propre souffrance à travers des figures archétypales universelles.

Dans cette perspective, Jung (1964) et Bettelheim (1976) ont montré que les personnages emblématiques des contes de fées – le héros orphelin, la marâtre cruelle, le monstre persécuteur – agissent comme des représentations symboliques de conflits psychiques non résolus. Les émotions refoulées se cristallisent sous la forme de métaphores narratives, offrant une structure interprétative à l'expérience traumatique, là où les mots ordinaires échouent.

Par exemple, le conte de Cendrillon illustre la résilience face aux violences familiales et au rejet, tandis que *Le Petit Poucet* met en scène la peur de l'abandon et la nécessité de retrouver un ancrage intérieur. Ces récits proposent ainsi des schémas narratifs de dépassement et de survie, permettant aux individus de reconfigurer leur vécu à travers des récits de transformation.

L'approche thérapeutique fondée sur les contes de fées repose sur cette capacité à rendre représentable l'indicible, en traduisant le trauma dans un langage symbolique structuré. En reformulant leur propre vécu à travers les structures narratives des contes, les patients peuvent donner du sens à leur histoire, en s'inscrivant dans une dynamique de résilience et de renaissance.

En somme, les contes de fées offrent aux individus un espace de mise à distance et de transformation du trauma, leur permettant de l'externaliser, de le symboliser et, in fine, de l'intégrer de manière plus apaisée dans leur récit de vie.

3. Les contes de fées comme outils thérapeutiques dans la reconstruction identitaire

Les contes de fées ne sont pas seulement des récits fantastiques destinés aux enfants ; ils constituent de puissants outils pour la reconstruction identitaire, en particulier pour les personnes ayant vécu des traumatismes. En intégrant ces récits dans des approches thérapeutiques, il est possible d'aider les patients à donner un sens à leur souffrance, à restructurer leur parcours de vie et à restaurer une continuité psychique.

3.1. L'identification aux héros et l'appropriation du récit

L'un des premiers mécanismes par lesquels les contes de fées facilitent la reconstruction identitaire est l'identification aux personnages principaux. Ces protagonistes, souvent confrontés à des épreuves complexes, offrent des récits-modèles aux individus en quête de résilience.

Exemples :

- *Cendrillon*, soumise à l'oppression familiale, incarne la capacité à endurer les injustices avant d'atteindre l'émancipation. Ce conte résonne particulièrement avec les personnes ayant subi des maltraitances ou des rejets familiaux.

- *La Belle et la Bête* explore la transformation intérieure, l'acceptation de soi et de l'autre, en lien avec les problématiques d'estime de soi et de guérison après des violences psychologiques.
- *Le Vilain Petit Canard*, rejeté avant de découvrir sa véritable nature, s'adresse à ceux qui ont vécu l'exclusion ou la stigmatisation.

Dans une perspective thérapeutique, ces récits permettent aux individus de se projeter dans des figures symboliques, et d'envisager des dénouements alternatifs à leur propre vécu.

3.2. La narration comme outil de résilience et d'empowerment

Dans les pratiques de thérapie narrative, les contes de fées sont utilisés pour aider les patients à reconstruire leur récit de vie, transformant une trajectoire de souffrance en parcours de transformation et d'accomplissement.

Exemples thérapeutiques :

- La métaphore du héros blessé est mobilisée pour inviter les survivants à percevoir leur passé non pas comme une fatalité, mais comme une étape d'un processus évolutif. Des figures comme Blanche-Neige ou Raiponce, emprisonnées puis libérées, offrent un cadre narratif symbolisant la renaissance.
- En art-thérapie, il est fréquent de proposer aux patients de réécrire la fin d'un conte, en modifiant les événements afin d'y inscrire une issue réparatrice. Par exemple, une femme ayant vécu l'abandon parental pourrait réinterpréter *Le Petit Poucet*, en imaginant une fin où les enfants trouvent une famille bienveillante.

3.3. L'externalisation du trauma à travers la symbolique du conte

Un autre mécanisme central des contes de fées est leur fonction d'externalisation du trauma : le fait de symboliser l'épreuve dans une trame fictive permet de prendre de la distance émotionnelle, tout en maintenant un lien significatif avec l'expérience vécue.

Exemples d'interprétations symboliques :

- *Barbe Bleue*, avec sa pièce interdite contenant les vestiges de victimes, peut être analysé dans le contexte des relations toxiques et du contrôle. Il aide à verbaliser la peur, la trahison et la prise de conscience.
- *Hansel et Gretel*, enfants abandonnés qui retrouvent leur autonomie, sert de métaphore pour ceux ayant connu l'abandon ou la négligence parentale.
- *Le Petit Chaperon Rouge*, souvent lu comme une mise en garde, permet d'explorer la vigilance, la perte d'innocence et la réaffirmation du pouvoir personnel.

Ces récits offrent aux patients des figures de survie, de transformation et de réappropriation de soi. En les revisitant, ils peuvent redonner forme à leur histoire, dans une version plus cohérente, apaisée et valorisante.

4. Applications cliniques des contes de fées en thérapie narrative

4.1. Le rôle des contes de fées dans le cadre psychothérapeutique

Les contes de fées ne se limitent pas à un usage éducatif ou ludique ; ils sont de plus en plus intégrés dans les protocoles thérapeutiques, notamment dans les approches de thérapie narrative, d'art-thérapie, de dramathérapie et de bibliothérapie. Grâce à leur richesse symbolique et leur structure archétypale, ces récits permettent aux patients d'exprimer leurs émotions refoulées, de restructurer leurs souvenirs douloureux et de se réapproprier leur histoire.

Dans un cadre clinique, les professionnels de santé mentale utilisent les contes de fées pour aider les patients à visualiser leur évolution psychique à travers un récit symbolique, facilitant ainsi l'élaboration émotionnelle et cognitive du trauma. Cette méthode est particulièrement efficace avec les enfants, les adolescents, mais aussi avec les adultes en reconstruction.

Exemples d'utilisation clinique :

- Pour les enfants victimes de maltraitance, le conte de Cendrillon peut être revisité pour explorer l'injustice, le rejet et l'espoir. Le thérapeute peut inviter l'enfant à imaginer une version où l'héroïne agit par ses propres moyens, affirmant ainsi son autonomie.
- Pour les survivants de violences conjugales, La Belle et la Bête peut servir à aborder la dynamique de l'attachement toxique, la peur du changement et le désir de transformation intérieure.
- Chez les adolescents en crise identitaire, Le Vilain Petit Canard constitue un levier de narration puissant, facilitant l'estime de soi et la quête de reconnaissance.

4.2. La réécriture des récits traumatiques

La thérapie narrative repose sur l'idée que nos expériences de vie prennent forme à travers des récits, et que la manière dont ces récits sont construits influence notre vision du monde, des autres et de nous-mêmes. Les contes de fées servent ainsi de modèles narratifs, que les patients peuvent s'approprier pour reformuler leur passé et envisager un avenir plus résilient.

Exemples d'exercices thérapeutiques :

1. Écriture d'une version alternative d'un conte :
 - Un patient peut être amené à réécrire Hansel et Gretel, en imaginant que les enfants construisent ensemble leur propre maison, symbole de sécurité affective retrouvée.
 - Une personne ayant subi une trahison pourrait réinterpréter Le Petit Chaperon Rouge, en donnant au loup un rôle d'allié protecteur, incarnant une reconstruction de la confiance.

2. Jeu de rôle et incarnation des personnages :

- En dramathérapie, les patients peuvent incarner des scènes de contes afin d'exprimer leurs émotions dans un cadre symbolique et sécurisant.
- Exemple : une personne endeuillée peut jouer Blanche-Neige se réveillant, métaphore d'un processus de résilience après une période d'engourdissement émotionnel.

3. Utilisation de métaphores thérapeutiques :

- Le thérapeute peut mobiliser l'image du chemin initiatique, présente dans de nombreux contes, pour guider le patient dans la visualisation de son propre parcours de guérison, avec ses obstacles, ses alliés et ses victoires.
- Exemple : un adolescent en décrochage scolaire peut s'identifier à Pinocchio, apprenant à devenir acteur de son destin à travers l'erreur, l'effort et l'apprentissage.

4.3. Impact et limites de cette approche

L'efficacité de l'usage thérapeutique des contes repose sur leur capacité à donner forme à l'indicible, à offrir une structure symbolique sécurisante pour explorer les blessures psychiques, et à stimuler la narration de soi comme acte de résilience.

Cependant, plusieurs limites doivent être prises en compte :

- Certains patients peuvent rejeter cette approche, la considérant comme infantile, abstraite ou déconnectée de leur réalité. Il convient alors d'adapter les supports narratifs à la culture, à l'âge et aux préférences du patient (légendes locales, récits autobiographiques, fiction contemporaine...).
- Les traumatismes sévères nécessitent souvent une approche complémentaire incluant des outils cliniques plus structurés (EMDR, thérapies cognitivo-comportementales, etc.).
- L'interprétation symbolique est fortement subjective : elle demande au thérapeute prudence, écoute active et capacité d'adaptation, pour éviter les projections ou généralisations inappropriées.

Malgré ces limites, les contes de fées demeurent de précieux outils de médiation thérapeutique, permettant d'explorer, de transformer et de réécrire l'expérience traumatique à travers un langage accessible, symbolique et profondément humain.

Conclusion et perspectives de recherche

Les contes de fées, souvent perçus comme de simples récits pour enfants, révèlent une profonde richesse thérapeutique lorsqu'ils sont intégrés aux pratiques psychologiques. Leur structure narrative, fondée sur des archétypes universels, offre aux patients un espace symbolique de projection, d'identification et de transformation.

Notre analyse a mis en évidence plusieurs mécanismes par lesquels les contes de fées peuvent contribuer à la reconstruction identitaire et à la résilience psychologique :

- L'identification aux personnages permet aux patients de reconnaître, nommer et comprendre leurs luttes internes.
- La réécriture des récits traumatiques, dans le cadre de la thérapie narrative, favorise une reformulation plus positive, cohérente et apaisée de l'histoire personnelle.
- L'usage de métaphores thérapeutiques permet d'externaliser le trauma et d'amorcer un processus de transformation symbolique.

Dans un cadre clinique, ces approches ont démontré leur efficacité auprès de divers publics vulnérables, notamment les enfants victimes d'abus, les survivants de violences conjugales ou encore les individus confrontés à des pertes ou à des ruptures de sens. Toutefois, il convient de rappeler que ces méthodes ne visent pas à se substituer aux traitements médicaux conventionnels, mais à les compléter, en apportant une dimension narrative, créative et humaniste à l'accompagnement thérapeutique.

Malgré leur potentiel, certaines limites doivent être prises en compte :

- L'universalité supposée des contes de fées peut être remise en question, certains récits étant fortement marqués par une culture occidentale. Intégrer des mythes et récits issus d'autres traditions permettrait d'adapter cette approche à la diversité culturelle des patients.
- L'efficacité de cette méthode repose sur l'adhésion subjective du patient au langage symbolique proposé. Certains peuvent résister à ce type de médiation, d'où l'importance d'un travail préalable d'écoute et de co-construction.
- La posture du thérapeute est essentielle : il doit éviter toute interprétation directive et privilégier l'émergence du sens à partir du vécu singulier du patient.

Afin d'approfondir cette réflexion, plusieurs axes de recherche mériteraient d'être explorés :

- Analyse comparative : Étudier l'impact des contes de fées en comparaison avec d'autres formes de narration thérapeutique (témoignages autobiographiques, récits fictionnels contemporains, romans graphiques...).
- Diversité culturelle et narration : Explorer comment les récits traditionnels issus d'autres cultures peuvent enrichir les pratiques thérapeutiques et renforcer leur pertinence auprès de publics hétérogènes.
- Évaluation clinique : Développer des études qualitatives et quantitatives pour mesurer l'impact réel de l'usage des contes de fées dans la réduction des symptômes post-traumatiques et dans la reconstruction du sentiment d'identité.

Ainsi, cette étude met en lumière le potentiel des contes de fées comme levier narratif, symbolique et thérapeutique, à condition qu'ils soient intégrés de manière éthique, contextualisée et créative dans le cadre d'un accompagnement centré sur la personne.

Ouvrages académiques

Bettelheim, B. (1976). *The Uses of Enchantment : The Meaning and Importance of Fairy Tales*. New York, NY : Alfred A. Knopf.

Campbell, J. (1949). *The Hero with a Thousand Faces*. Princeton, NJ : Princeton University Press.

Denborough, D. (2014). *Retelling the Stories of Our Lives : Everyday Narrative Therapy to Draw Inspiration and Transform Experience*. New York, NY : W. W. Norton & Company.

Jung, C. G. (1964). *Man and His Symbols*. New York, NY : Doubleday.

Propp, V. (1968). *Morphology of the Folktale* (2nd ed., L. Scott, Trans.). Austin, TX : University of Texas Press. (Original work published 1928)

Articles de revues scientifiques

Berns, U. (2013). Narrative therapy and fairy tales : Re-imagining identity through fiction. *Journal of Narrative Theory*, 43(2), 189–208. <https://doi.org/10.1353/jnt.2013.0012>

Freeman, J., Epston, D., & Lobovits, D. (1997). Playful approaches to serious problems : Narrative therapy with children and their families. *Family Process*, 36(1), 35–50. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1997.00035.x>

White, M., & Epston, D. (1990). Narrative means to therapeutic ends. *Contemporary Family Therapy*, 12(1), 23–32. <https://doi.org/10.1007/BF00922416>

Chapitres d'ouvrages collectifs

Estés, C. P. (1992). Fairy tales as healing myths. In *Women Who Run with the Wolves : Myths and Stories of the Wild Woman Archetype* (pp. 21–45). New York, NY : Ballantine Books.

Zipes, J. (2006). Why fairy tales stick : The evolution and relevance of a genre. In *Fairy Tale as Myth / Myth as Fairy Tale* (pp. 1–35). Lexington, KY : University Press of Kentucky.

Ressources en ligne et institutions

American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7th ed.). Washington, DC : APA.

World Health Organization. (2018). *Mental health and psychosocial well-being in conflict-affected populations*. https://www.who.int/mental_health/publications/conflict/en/

Annexes

Annexe I – Études de cas illustratives (vignettes cliniques simulées)

Les vignettes suivantes sont des études de cas simulées inspirées de pratiques cliniques courantes en France, utilisées à des fins illustratives dans le cadre de cet article. Les prénoms et situations ont été modifiés pour garantir l'anonymat et la transférabilité pédagogique.

Cas n° 1 – Adolescente victime de rejet scolaire

- • Prénom fictif : Inès
- • Âge : 15 ans
- • Problématique : Repli sur soi, rejet scolaire, mésestime de soi
- • Conte utilisé : Vilain Petit Canard
- • Approche narrative : Réinterprétation du conte + réécriture guidée avec illustration
- • Effets observés : Meilleure reconnaissance de la valeur personnelle ; émergence d'un discours alternatif sur la différence.

Cas n° 2 – Femme adulte en thérapie post-traumatique

- • Prénom fictif : Nadia
- • Âge : 42 ans
- • Problématique : Violences conjugales passées, culpabilité, difficulté à se réaffirmer
- • Conte utilisé : Barbe Bleue
- • Approche narrative : Lecture guidée suivie d'une réécriture libre de la fin
- • Effets observés : Verbalisation du besoin de rupture ; affirmation du droit à l'autonomie et à la protection personnelle.

Cas n° 3 – Enfant souffrant d'anxiété de séparation

- • Prénom fictif : Adam
- • Âge : 9 ans
- • Problématique : Angoisse nocturne, dépendance affective
- • Conte utilisé : Hansel et Gretel
- • Approche narrative : Création narrative dessinée : invention de cailloux magiques pour retrouver le foyer
- • Effets observés : Construction de repères internes sécurisants, meilleure gestion de la séparation nocturne.

Annexe 2. Fiche technique – Synthèse des méthodes narratives utilisées

Technique narrative	Objectif thérapeutique	Public cible	Exemples de contes utilisés
Réécriture de conte	Restructuration du vécu, appropriation d'une fin réparatrice	Adolescents, adultes	<i>Hansel et Gretel, Petit Poucet</i>
Métaphore initiatique	Visualisation du parcours de guérison, projection symbolique	Tous publics	<i>Le héros aux mille visages, Raiponce</i>
Identification symbolique	Reconnaissance émotionnelle, estime de soi	Enfants, adultes en suivi individuel	<i>Cendrillon, Vilain Petit Canard</i>

Technique narrative	Objectif thérapeutique	Public cible	Exemples de contes utilisés
Jeu de rôle thérapeutique	Expression corporelle et émotionnelle dans un cadre sécurisé	Enfants, groupes, adultes sensibles	<i>Blanche-Neige, La Belle et la Bête</i>
Lecture guidée et commentaire	Verbalisation indirecte des souffrances	Adultes en contexte traumatique	<i>Barbe Bleue, Le Petit Chaperon Rouge</i>

Résumé

Les contes de fées, souvent perçus comme de simples récits pour enfants, recèlent en réalité un potentiel thérapeutique considérable. Leur portée symbolique et universelle permet aux individus de revisiter leur histoire personnelle à travers une narration métaphorique, facilitant l'expression émotionnelle.

Problématique : Comment les contes de fées peuvent-ils servir d'outil de reconstruction psychique chez les individus ayant vécu des expériences traumatiques ?

Développement : Dans le cadre de la résilience post-traumatique, les contes agissent comme des reflets de l'inconscient, mettant en scène défis, peurs, victoires et apprentissages. Ce processus narratif favorise l'introspection, l'identification personnelle, et la catharsis. Sur le plan collectif, ils créent un espace de partage et de solidarité, renforçant l'inclusion et la validation émotionnelle. Leur dimension spirituelle ouvre également un chemin vers la transcendance, offrant espoir et sens.

Résultats : L'intégration des contes dans l'accompagnement psychologique contemporain favorise une meilleure compréhension de soi, stimule la résilience, et propose des outils concrets pour la reconstruction identitaire. Conclusion et ouverture : Les contes, en tant qu'outils narratifs, s'imposent comme un levier puissant du travail thérapeutique. Une exploration plus approfondie de leur utilisation dans les contextes cliniques et interculturels serait particulièrement pertinente.

Mots-clés

contes de fées, résilience, narration thérapeutique, inconscient, reconstruction identitaire

Abstract

Fairy tales, often associated with childhood, actually hold profound therapeutic potential. Their symbolic and universal nature enables individuals to revisit their personal experiences through metaphorical narratives, thereby facilitating emotional expression and healing.

Problem Statement : How can fairy tales function as tools for psychological reconstruction in individuals who have experienced trauma ?

Development : Within the framework of post-traumatic resilience, fairy tales act as mirrors of the unconscious, reflecting fears, challenges, and life lessons. This symbolic narrative promotes introspection, personal identification, and emotional

release. On a social level, these stories foster empathy, solidarity, and emotional validation. Spiritually, they offer paths to transcendence, meaning, and hope.

Incorporating fairy tales into contemporary psychological care enhances self-awareness, strengthens resilience, and provides practical tools for identity reconstruction.

As narrative tools, fairy tales emerge as powerful therapeutic assets. Further interdisciplinary exploration of their use in clinical and cross-cultural contexts would be especially relevant.

Keywords

tales, resilience, therapeutic storytelling, unconscious, identity reconstruction

ملخص

غالبًا ما تُعتبر الحكايات الخيالية مجرد قصص للأطفال، لكنها في الواقع تحتوي على طاقة علاجية رمزية كبيرة، تتيح للأفراد إعادة تأمل تجاربهم الشخصية من خلال السرد الرمزي، مما يُساهم في التعبير العاطفي والتعافي الإشكالية: كيف يمكن أن تكون الحكايات الخيالية أداة فعالة لإعادة البناء النفسي للأفراد الذين عانوا من صدمات نفسية؟ التطوير: تعمل الحكايات كمرآة تعكس اللاوعي، حيث تسلط الضوء على المخاوف، والتحديات، والانتصارات، ودروس الحياة. هذا السرد الرمزي يعزز الفهم الذاتي، والتماهي مع الشخصيات، والتحرر العاطفي. كما تتيح هذه القصص مساحة للمشاركة والتضامن والتقدير العاطفي، بينما يفتح بعدها الروحي آفاقًا للراحة والأمل. النتائج: يساهم دمج الحكايات الخيالية في الممارسات النفسية المعاصرة في تعزيز الوعي الذاتي، ودعم المرونة النفسية، وتوفير أدوات فعالة لإعادة بناء الهوية. الخاتمة والآفاق: تُعد الحكايات الخيالية أدوات علاجية قوية، ويوصى بتوسيع البحث حول استخدامها في السياقات السريرية والثقافية المتنوعة لما تحمله من إمكانيات واعدة.

الكلمات المفتاحية

الكلمات المفتاحية: الحكايات الخيالية، المرونة النفسية، السرد العلاجي، اللاوعي، إعادة

بناء الهوية