

Claire Burel, Hypnothérpeute, sexologue, anciennement directrice d'école et enseignante pendant 21 ans, puis formatrice pour adultes.

Formée à l'Hypnose Ericksonienne Conversationnelle et diplômée avec mention par Stephen Brooks, du British Hypnosis Research, qui me fait l'honneur de me confier des tâches d'enseignement et de référence pour ses élèves du BHR. Compléments de formation à thèmes avec l'AFNH et l'Institut Milton Erickson.

C'est par l'expérience pratique, réfléchie et organisée dans la pensée, que je me légitime ici en face de vous. Vous faire partager cette expérience mise en mots et la prolonger en lui donnant du sens... voilà le challenge de ma présence ici.

L'hypnose et le deuil... c'est le thème que j'ai choisi d'aborder pour vous aujourd'hui.

Nous savons tous maintenant ce qu'est l'hypnose, et le deuil n'a probablement pas de grand secret pour chacun de vous, c'est pourquoi nous ne ferons surtout pas... l'impasse sur la définition des deux. Je pourrais vous parler de chacun de deux pendant des heures, et j'ai 30 minutes pour aborder les deux conjointement.... C'est déjà un effet de l'hypnose : la distorsion temporelle ! je vais donc vous en parler pendant des heures en 30 minutes...

L'hypnose, c'est ça : *(je tiens une noix à la main !)*

Et c'est vraiment ça.

Comme dans la chanson de Charles Trenet : L'hypnose, c'est la coquille de cette noix dans laquelle on peut TOUT mettre. Et c'est cela qui en fait un outil hors du commun : liberté, créativité, accès à tous les possibles...

Un outil, et pas une réponse. Un outil parmi d'autres. Le professionnel sait quel outil il va utiliser, parce qu'il sait comment ou pourquoi il va s'en servir. Pour ma part, j'utilise l'hypnose, la pnl, la modélisation symbolique et les mouvements alternatifs.... Mais c'est plutôt moi qui choisis mes outils dans chaque situation...

Je suis toujours amusée par les quelques personnes qui, pour prendre rendez-vous, disent « je voudrais une séance d'hypnose ». Comme si ils déposaient leur voiture chez le garagiste en demandant un tour de clé de 12, ou allaient chez le dentiste en réclamant un coup de fraise...

L'hypnose est vue comme une réponse, alors qu'elle n'est qu'un outil.

Et cependant, même si c'est le praticien qui utilise, c'est bien le patient qui « remplit » sa noix avec ce qu'il va y mettre *de lui-même*, je devrais dire *de soi-même*.... à tel point que l'un de mes professeurs disait « si le patient est motivé par le changement, il se peut que le changement intervienne au moment où il franchit la porte de votre bureau –voire quand il met son ticket de stationnement dans sa voiture»....

Mais tout comme Milton Erickson « semait des graines » tout au long de ses séances de travail, même un patient hyper motivé ne nous dispense pas d'évoquer pour lui le contenu de cette noixet d'y mettre le meilleur.

Je suis venue à l'hypnose tout naturellement, ayant été bercée par les commentaires maternels sur les écrits de Freud au sujet de ses expériences d'hypnose... il s'est cependant passé 30 ans entre les deux. Mais voilà que ma meilleure amie est atteinte de fibromyalgie, et que ses douleurs sont un tel handicap pour elle ! Je participe alors à un stage de découverte sur l'hypnose, qui inclue surtout de la démonstration d'hypnose de spectacle, à dire vrai. Mais dans ma tête, jaillit cette idée que personne – comment était-ce possible ?- que personne n'avait eue avant moi : et si on pouvait soigner par ce procédé ? Soigner par l'hypnose, au lieu de faire des singeries inutiles, irrespectueuses ou dommageables ? Est-ce que ce ne serait pas une bonne idée ?

Bon, d'accord, cette idée avant-gardiste avait déjà largement été explorée, mais je ne le savais pas encore ! à ce moment-là, j'étais explorateur. J'ai donc induit une transe hypnotique chez mon amie, qui

était non seulement très volontaire pour l'expérience, (à un certain stade de souffrance, on est très volontaire pour s'en débarrasser, au-delà de tout) mais aussi un excellent sujet hypnotique. Mais..... une fois que j'aie eu constaté avec un peu de satisfaction d'abord et beaucoup d'embarras ensuite que je l'avais effectivement conduite à la transe (je la soupçonne quand même un peu d'y être allée toute seule, mais bon...) je ne savais pas quoi faire avec ! Revoilà mon idée de (noix). J'avais la coquille, bon, mais elle était vide !

Pour finir, et parce que je lui avais promis de faire « quelque chose », j'ai mis des choses dans la noix... j'ai repris son vocabulaire quand elle parlait de ses douleurs, il y avait des nœuds, j'ai dénoué. Il y avait de grenouilles reliées à des électrodes qui tressautaient dans ses bras, j'ai coupé le courant et relâché les grenouilles dans un décor de nature paradisiaque.... Et j'ai ramené ma copine à son environnement habituel. Et là, le bilan : Elle n'a pas eu de douleurs pendant 5 jours pleins. Elle était prête à me servir de cobaye à vie ! Pour moi, c'était décidé : je cherche, et j'étudie. C'était.... Incroyable : L'hypnose thérapeutique était née !

...C'est là que j'ai compris que d'autres avaient déjà eu la même idée, et je dois dire que ça m'a beaucoup facilité les choses... j'ai donc suivi plusieurs formations, dont une avec Stephen Brooks, du British Hypnosis Research, sur une année complète à temps plein, ne voulant pas faire les choses à moitié, et j'ai embrayé sur des formations continues avec les instituts Milton Erickson et l'association française de nouvelle hypnose... A l'époque on m'aurait dit que moins de deux ans après je ferais déjà mes 35 heures, je ne l'aurais pas cru. Mais l'hypnose est un excellent outil, et la demande est réelle. Parce que les résultats aussi !

Pour ce qui est du deuil, je vous emmène en Chine. La couleur du deuil en Chine est le blanc. Non pas que le blanc soit considéré comme une couleur triste, et voilà une façon intéressante de se poser une autre question : où est la tristesse ? Dans la mort ou dans le deuil ? Souvent, on confond les deux dans la même réalité. Si un lien existe effectivement entre les deux, il n'est pas automatique : il y a des décès qui ne nous rendent pas tristes, et des deuils douloureux qui ne font pas suite à une mort.

La mort est un événement. En tant que tel, elle n'est ni triste ni gaie. Elle intervient, simplement. C'est incontestablement le deuil qui est empreint de tristesse, et pas la mort en elle-même.

Le deuil, c'est un processus qui consiste à tourner une page sur une période de vie. Que ce soit à cause d'un décès ou d'un départ, ou d'un changement quel qu'il soit, le deuil est une étape indispensable à l'évolution de chacun d'entre nous. Quel enfant n'a pas eu du mal à faire le deuil de sa tétine ? ou D'être porté dans les bras à la demande ? faire le deuil de sa maîtresse d'école en changeant de classe ? et ce n'est que le début d'une longue série de toute une vie....

Tous les processus de deuil incluent la tristesse, car la tristesse est l'émotion dont le rôle de base est d'être utile à tourner les pages. En ce sens, la tristesse est une émotion extrêmement bienvenue dans notre vie. A ne pas confondre avec la dépression d'une part, et la rage d'autre part, qui sont toutes deux destructrices, et proviennent d'un déficit certain dans la gestion des émotions... Si vous désirez creuser la question, au cas où elle ne vous serait pas familière, je vous recommande les petits livres de Christel Petitcollin, qui a le mérite de faire simple, concret, efficace et subtil.

Le Dr Elisabeth Kubler Ross, dont la majeure partie de la carrière s'est faite auprès des personnes en grande maladie ou en fin de vie, et à qui nous devons dans le monde entier la création des unités de soins palliatifs, a défini les 5 étapes de deuil telles qu'elle a pu les observer, et nous parle de ces étapes dans ses ouvrages : « la mort est un nouveau soleil », ou encore la mort est une question vitale », incontournables sur le sujet.

5 étapes. Tout d'abord, le choc ou le déni. D'ailleurs, très souvent, le premier mot qui suit l'annonce d'un décès est « non ! », quel que soit le ton employé... « Non, c'est pas possible ? je l'ai vu avant-hier ! »[on peut s'interroger sur le sens de cela !!] Ou «oh non ! Pas elle ! » Puis la colère : « pourquoi lui ? » « Comment ça se fait qu'on n'a pas pu la sauver ? ». Ensuite, le marchandage : « tout, mais pas ça » en résume assez bien l'idée. pour arriver à la tristesse puis l'acceptation. Tout le monde ne suit pas ces 5 étapes obligatoirement, mais elles figurent toujours dans cet ordre. Ainsi, la tristesse est véritablement le tournant du processus. C'est elle qui permet l'acceptation.

Or nombre de personnes se retrouvent bloquées et dans l'impossibilité d'en arriver là. Les raisons sont toutes simples : blocage dans le déni ou sous le choc. Ou bien il reste de la colère contre soi (culpabilité) ou contre le défunt. Ou bien on cherche encore les termes de marchandage...

Et à l'origine de cela, nous trouvons toujours le fait que la personne en deuil n'a pas eu l'occasion ou la possibilité de clore la relation avec le défunt avant son départ. Deuil brutal, ou géographiquement lointain, ou encore imprévu –que ce soit prévisible ou non, c'est là que le déni intervient... et toutes ces situations qui peuvent rester en suspens entre le défunt et celui qui reste... les promesses non réalisées, les regrets coupables, les menaces en l'air et les conflits, etc...

En guise d'exemple concret, et solide, je vous livre le cas de Marina : son frère est décédé à 19ans d'un accident de voiture quand elle en avait 15. Ça aurait pu être « simplement » un deuil pénible, mais ça a été un deuil impossible : Dans le mois qui a précédé le décès, le frère de Marina et son père s'étaient disputés de façon très violente à plusieurs reprises ; l'un et l'autre en venaient aux mains, le fils a même menacé son père d'un coup de fusil prochain... Dans ce contexte, Marina ne peut pas faire son deuil : Toute la famille redoutait qu'un crime arrive, et voilà que c'est un accident extérieur qui met un terme à la menace ! Le fils parlait de tuer le père, le fils est tué. C'est comme si une justice immanente avait fait le choix de vie et de mort parmi les antagonistes. Et chez Marina, cette position cruelle : si ça se trouve, elle aurait préféré que ce soit son père qui soit tué, si elle était obligée d'en perdre un des deux. Parce que c'est insupportable de croire une seule seconde que c'est juste que ce soit son frère plutôt que son père qui meurt.... Et ça aurait été pareil dans l'autre sens, bien sûr !! J'entends tout cela quand Marina m'explique qu'avant elle n'était pas spécialement proche de son frère, mais le savoir décédé lui a donné l'impression de perdre bien plus qu'un frère. Bien sûr, cette pensée qui balance entre les deux est inconsciente, mais en termes de blocage du deuil, elle fait des ravages. Marina ne peut plus être en relation normale avec son père, comme si elle lui reprochait le décès immanent de son frère, et en même temps, elle se sent coupable d'avoir quasiment fait un choix contraire (marchandage) car elle a perdu son frère de façon très brutale, alors que le conflit père-fils n'a pas été résolu. La famille vivait à l'heure de ce conflit, il est donc impossible de résoudre la situation de deuil en marge du conflit de façon naturelle.

A partir de là, un deuil qui résiste peut durer des années. Plus exactement, il n'y a aucune raison qu'il n'évolue de lui-même. Mon Professeur et ami, Stephen Brooks, fondateur du British Hypnosis Research, a pour habitude de dire qu'un problème est comparable à une transe qui ne serait pas achevée. C'est exactement cela. L'inachevé est à juste à poursuivre, finir et résoudre.

La plus longue durée que j'ai eue à « réparer » était 30 années pour une maman en deuil d'un bébé, et 42 années pour une jeune fille ayant perdu sa meilleure amie... En fait, la durée n'intervient en rien sur la capacité à « renouer les fils de l'histoire pour clore ce qui doit être clos », mais il est bon de savoir que c'est toujours possible...

Les symptômes d'un deuil qui n'est pas terminé sont nombreux et extrêmement variés –souvent improbables. De ce fait, lorsque j'identifie dans une anamnèse qu'un deuil est problématique, je pars directement dans cette direction avant toute autre chose, même si ce n'est apparemment pas l'objet de la demande de la personne –en lui expliquant cette démarche-.

Avant toute autre chose parce que la surprise des changements opérés par le travail de deuil est toujours immense et nouvelle... car personne ne sait tout ce que peut continuer la fameuse noix... comprenez aussi

bien le contenu du travail hypnotique, que cette métaphore du cerveau que la noix représente si bien... lorsque j'ai vu Alban, 19 ans, la première fois, il se plaignait de ne pas avoir confiance en lui, de ce que sa petite amie était trop bien pour lui, et qu'il n'arriverait à rien dans la vie. Très vite, il me parle de sa grand-mère décédée il y a 5 ans, et qui s'était occupée de lui pendant une partie de son enfance. Le deuil n'est pas fait. Nous commençons donc par là, en hypnose.

Lorsque j'ai revu Alban, 15 jours après, pour travailler sur son désir de confiance en soi, j'ai eu du mal à le reconnaître. Il se tenait plus droit, le regard ouvert et lumineux, il me dit qu'il va très bien, qu'il sait qu'il arrivera à réussir tout ce qu'il entreprend si il s'y investit, et que sa petite amie et lui, c'est « que du bonheur ». Confiance en soi ? no problem ! tout va bien !.. et même « est-ce qu'il y a eu un moment où ça n'allait pas ? »

Lorsque j'ai rencontré Nadine, c'était suite à un mail où elle me disait « je n'ai plus gout à rien, si je n'avais pas mes deux petites filles, je me serais déjà jetée dans la Seine. Vous êtes mon dernier espoir ». –eh bien oui !! la Seine passe aussi à Vernon ! ... Je la reçois et là, -bingo !- problème de deuil : Son père, décédé il y a 8 ans, alors qu'elle n'était pas encore maman et qu'elle se sentait perdue dans la vie... Travail de deuil prioritaire, comme je le lui explique. Je la revois la semaine suivante : rayonnante ! « Mais, me dit-elle, je n'aime pas ma silhouette, quand même ». Eh oui, le travail de Deuil ne fait quand même pas TOUT ! Quelques bons conseils d'achats de lingerie et quelques recadrages plus tard, la voilà « toute neuve » : sa vie a changé en trois séances de travail, -je peux vous dire qu'elle m'a profondément touchée.

Romain, lui, 30 ans, m'est adressé par son médecin : il ne dort plus, ça devient dramatique, rien n'y fait. Romain me parle du décès de son père, il y a 2 ans, quand ses problèmes de sommeil ont commencé. Je découvre qu'il porte la gourmante paternelle, écoute en boucle dans la voiture la K7 audio de la chanson « mon vieux » en pleurant, et s'est approprié dans son portefeuille les documents de son père : carte d'identité, permis de conduire, etc. il ne passe pas un matin sans aller saluer la photo de son défunt sur la commode de la salle à manger. ... Il a repris le flambeau de son père dans les jardins ouvriers, et s'est porté volontaire pour assumer les tâches que son père assumait au sein d'une association... Je propose le travail de deuil illico !!

La semaine suivante, il revient : il a retrouvé le sommeil, il dort comme un bébé ! il est tout heureux de cela. Au passage, il me dit avoir rangé de lui-même les affaires de son père dans une boîte au grenier, et il a changé de K7 audio dans la voiture ... par contre, me dit-il, depuis l'inhumation de son père, il est allergique aux fruits. Il faut dire qu'au retour de l'inhumation, son oncle a invité tout le monde et a servi des fruits frais pendant que toute la famille parlait du défunt et de tout ce qui faisait sensation autour.... Depuis ce jour, Romain ne peut pas consommer de fruits sans avoir une réaction très forte. Nous travaillons donc cette deuxième séance autour de cette allergie programmée. Elle disparaît sans laisser de traces, car une fois le deuil fait, elle n'avait plus d'utilité.

Le travail de deuil avec l'hypnose se fait très simplement à travers ce qu'on appelle un « surplus de réalité ».

Comme je l'évoquais tout à l'heure, il est question de clore une relation, de reprendre quelque chose là où ça s'est arrêté et d'y porter une conclusion naturelle.

Le surplus de réalité, c'est cette façon de travailler en hypnose qui permet d'ajouter quelque chose à une situation inachevée. Cela demande une attention particulière pour être fait dans des conditions de déontologie. On a tous entendu parler des histoires de faux souvenirs induits par l'hypnose, et il est hors de question d'en arriver là.

Un surplus de réalité, comme son nom l'indique, ajoute quelque chose sans rien retrancher. On va le pratiquer dans un cadre opératoire où il sera évident que c'est une fiction.

L'inconscient prend la fiction au pied de la lettre et c'est pour cela que ça fonctionne. Le conscient restera sur ses souvenirs inchangés, c'est pour cela que nous pouvons le faire.

Concrètement, l'induction très rapide se fait à travers une relaxation calme, et le travail se fera par visualisation. Je demande à la personne de se situer dans une pièce toute blanche et neutre, mais confortable et juste lumineuse comme il faut pour y être bien. J'insiste sur le fait d'inventer le décor.

Dans cette pièce qui se trouve en plein milieu d'une forêt, il va faire venir à lui le défunt. Sous quelque apparence que ce soit, parfois sans image, d'ailleurs, et peu importe. Je suggère simplement de le voir arriver avec la meilleure image qu'on ait gardé de lui, ou simplement savoir qu'il est là.

Alors commencera le dialogue entre les deux personnes, qui sera guidé : Tout naturellement, ne s'étant pas vus depuis si longtemps, on se regarde, on se donne des nouvelles... puis deux moments significatifs : retrouver des bons souvenirs enfouis, comme un cadeau, soit maintenant, soit plus tard dans la journée ou dans la semaine.. c'est à dire retrouver la capacité à se distancier, avoir renoué le fil des choses pour les rendre accessibles à travers tous les épisodes de vie... et se dire la violence de ce deuil, avec les circonstances qui lui ont été propres. C'est là qu'intervient le moment de dialogue intérieur avec le défunt, où il va être possible d'évoquer ce qui ne l'a pas été au bon moment, ce qui aurait dû l'être, ce qu'on regrette de n'avoir pas dit, etc. C'est là qu'on va régler les histoires de culpabilité ou de colères contre le défunt. C'est là que tout est possible.

Parfois, et selon l'histoire qui m'a été confiée, je propose des pistes de dialogue, je rappelle des éléments importants à évoquer. Parfois, je suggère que la personne entend son défunt lui dire ce qu'il a besoin d'entendre (je n'ai pas à donner le détail, car i ne m'appartient pas, sauf si ça a été clairement exprimé par la personne avant le travail)

Enfin, je guide la fin de la séquence, en demandant à la personne en travail de choisir la meilleure façon de dire au revoir à son défunt pour qu'il puisse retourner là d'où il vient, là où est sa place maintenant. Et j'insiste avec douceur sur la nécessité de l'autoriser à s'éloigner, à partir pour de bon, maintenant que tout est en ordre.

Il m'est arrivé deux fois que la personne refuse de laisser partir son défunt. Dans un cas, i y avait une colère insuffisamment reconnue, dans l'autre, une mauvaise compréhension du processus de deuil, la personne ne s'est pas sentie de taille, elle a cru devoir « perdre » son défunt une deuxième fois... alors qu'au contraire on le retrouve.. Dans un des cas, après un délai nécessaire de travail intérieur, ça a pu se refaire sereinement plus tard. Dans l'autre cas, la personne, qui avait pourtant accepté au départ ce travail de deuil –elle était venue spécialement pour cela- n'a pas voulu achever la démarche. C'est sa liberté.

Lorsqu'il s'agit d'un enfant décédé, je propose une démarche symbolique d'accompagnement par la plantation d'un arbre bien vivant.

Lorsqu'il s'agit d'un défunt haï, alors il va être nécessaire de proposer un apaisement au cours de la démarche, souvent à partir de dé-focalisation de la position d'observation. Un père qui n'a pas été compétent, ça existe. Reconnaître qu'on attendait cette compétence sans prendre en compte l'incompétence réelle, c'est déjà changer de point de vue sur la situation. Le dire directement à l'intéressé dans ce surplus de réalité, c'est une réparation.

A noter que bien souvent cependant, et d'autant plus qu'il s'agit d'un défunt ayant eu autorité, ces situations de haine sont assorties de l'auto- victimisation de la personne en deuil dans toutes sortes de situations de vie, ce qui peut nous amener à prolonger un travail dans la direction de sa responsabilisation. –c'est tout un autre sujet.

Voilà comment on peut réaliser ce travail de deuil en respect total avec la personne en deuil.

L'aspect des croyances est souvent un plus lorsqu'il peut être évoqué. J'aime par-dessus tout échanger avec tout un chacun au sujet de la Mort, cet événement de la Vie qui lui donne son sens le plus profond. La mort en tant qu'élément indispensable à la valeur de la Vie – ce qui est si évident que n'importe quel jeu a besoin d'un enjeu de perte, de disqualification, ou de fin de la partie, faute de quoi il serait sans intérêt... la Mort qui mérite la couleur blanche des chinois en tant que cet événement de la Vie auquel tant de monde de nos jours commence à apporter un regard de plus en plus curieux et émerveillé. Je m'en voudrais de ne pas citer le Docteur Jean-Jacques Charbonnier, pour citer un membre de la Faculté après le Dr Kubler-Ross, , qui publie de nos jours de nombreux ouvrages passionnants sur ses découvertes en la matière... il y aurait tant à dire encore !

Voilà... Je me tiens à votre disposition pour d'autres questions sur ce sujet, que j'aurais omis d'évoquer, ou que le temps m'aurait obligée à mettre de côté, et que vous voudriez évoquer quand même au risque de faire sauter la pause de cet après-midi....

Questions posées par Madame Valérie Jeanne SAUR, Psychologue, pôle de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, CH de Navarre, discutante :

-pourquoi une pièce blanche dans la forêt?

En fait, peu importe le lieu à condition qu'il soit clairement identifiable comme une création. Personne ne m'a jamais dit « oh, cette pièce blanche, c'est comme chez Oncle Jules »

J'utilise souvent plutôt le jardin personnel, celui dans lequel la personne va se sentir en harmonie intérieure, un jardin qui lui ressemble.... Avec peut-être son côté organisé, ou bien son côté fouillis, romantique, de l'espace ou des coins cosy... et puis cet endroit spécial où il fait si bon se poser, et accueillir d'autres personnes autour de soi : c'est dans cet endroit spécial que se feront les séquences de deuil, mais aussi les dialogues réparateurs avec ceux dont la relation est conflictuelle, ou ceux avec lesquels un dialogue est nécessaire pour toute autre raison... . C'est un cadeau pour chacun d'avoir connaissance de son propre jardin, un endroit où on peut retourner –en autohypnose légère- si on souhaite se ressourcer, se calmer, ou se reposer...

-vous parlez de la Chine : pensez-vous que les chinois savent mieux faire le deuil que nous autres, occidentaux ?

Je n'en sais absolument rien, et je ne suis pas spécialiste des manières dont chaque culture fait son deuil ... je sais que les indiens sont –ont été- capables de brûler ou d'enterrer les femmes avec leurs maris décédés, et pour le coup, je ne suis pas sûre que ce soit mieux que ce que nous faisons en occident.... Mais si j'ai évoqué la Chine, avec sa couleur de deuil inusuelle pour nous, c'est une façon de « semer des graines » qui feront peut-être écho d'une façon ou d'une autre qui ne m'appartient pas... permettre d'ouvrir des fenêtres sur une autre façon de voir les choses, qui permet aussi de se remettre en cause puisque d'autres voies sont possibles... Ainsi, avec votre question, vous me permettez d'insister sur l'usage que je fais de tout ce qui me passe par la tête et peut faire office de déclencheur pour quelque chose...

-croyez-vous qu'il faille passer par les 5 étapes de deuil du Dr Kubler –Röss dans le travail de deuil que vous faites en surplus de réalité ?

Oui.... Et non.... Oui si c'est approprié en fonction de l'histoire de la personne, selon ce qui aura été identifié dans l'anamnèse. Il est sans doute porteur de changement de passer du déni à la colère par exemple, pour amener le travail jusqu'à achèvement. Non parce qu'Elisabeth Kubler-Röss dit elle-même que tout le monde ne passe pas obligatoirement par toutes les étapes.... L'hypnose est une terre de liberté et de créativité...

-Vous disposez de plusieurs outils, est-ce toujours l'hypnose que vous favorisez pour le travail de deuil, et pourquoi ? Est-ce plus rapide, plus efficace ?

Oui, je favorise l'hypnose pour le travail de deuil, car grâce à ce process, il y a un grand respect de la personne, puisque le travail se fait de façon intérieure, et je n'ai pas besoin de me mettre entre le sujet et son défunt –ce qui n'est pas ma place. Je peux guider sans diriger, et je laisse souvent du temps pour que le sujet y mette ce qui compte pour lui... La notion de respect me semble très importante. Par ailleurs, je constate effectivement que les résultats sont tellement spectaculaires que je refais à chaque fois ce choix de passer par ce process quand un deuil est à faire..

Claire BUREL
Hypnotherapeute

www.lesmotsquisoignent.com
www.facebook.com/LesMotsQuiSoignent

info@lesmotsquisoignent.com
06 67 78 93 21

Cabinet Hypnose et Thérapies
49 rue Sainte Geneviève
27200 VERNON

répondeur au 02 32 54 48 03

MERCI à Régine PICAMOLES de m'avoir sollicitée pour cette conférence. Merci à Valérie-Jeanne SAUR de sa générosité et de son accueil. Merci à tous pour l'accueil chaleureux que vous avez réservé à mon intervention.

Je me tiens à votre disposition avec grand plaisir pour partager avec vous mes domaines de compétence... et d'intérêt !

Claire Burel, 26 octobre 2012

Annexe documentaire :

- 1. Bibliographie**
- 2. Deuil : fiche pratique : Prise d'informations préalable au travail**
- 3. Deuil : les symptômes, les conséquences d'un deuil non fait, les bénéfices du travail de deuil**
- 4. DEUIL : fiche technique : travail de deuil en Hypnose Ericksonienne**

Bibliographie de base :

- | | |
|----------------------------|--|
| Elisabeth Kubler-Röss : | « La mort est un nouveau soleil »
« La mort est une question vitale »
« Mémoires de vie, mémoires d'éternité »
« les enfants et le deuil » (livre épuisé) |
| Patrick van Ersel | « la source noire » |
| Jean-Jacques Charbonnier : | « 7 raisons de croire à l'au-delà »
« Les preuves scientifiques de la vie après la vie »
« La médecine face à l'au-delà »
« Histoires incroyables d'un anesthésiste-réanimateur » |

Pour plus de livres dans ces domaines, pour découvrir ou explorer les questions de Mort Imminente (E.M.I en français, N.D.E. en anglais), et toutes questions annexes, je vous invite à visiter la bibliographie de mon site internet –présentée à travers un module Amazon, appelée « Boutique Livres » dans le menu du site.

DEUIL

Prise d'informations préalable au travail

- Le nom du défunt, la façon dont il était nommé par la personne, son titre, sa place dans la famille, etc...

- La qualité de relation avec le défunt : amour, haine, peur, relation fusionnelle, dépendance matérielle ou affective.....et ces petits quelques choses de « spécial » que le défunt avait, ce qui le représente bien (sa façon de faire ci ou ça, de dire ci ou ça...)ou ce que la relation avait d'unique pour la personne

- Les circonstances du décès, (la cause, le délai –brutal, longue maladie, qqes jours...- , prévisible ou non, les personnes ayant joué un rôle dans le vécu de ce moment, les « petits trucs » qui ont marqué , les sentiments de culpabilité... y a-t-il eu le temps de se dire au revoir, ou sentiment d'inachevé... déni et refus de voir la réalité en face...)

Les questions qui aident si la personne a du mal à s'exprimer:

- Avez-vous eu le temps de vous préparer au décès ?
- Le décès était-il prévisible ? si oui, le saviez-vous ?
- Est-ce qu'il y a eu des non-dits ?
- Avez-vous eu le temps de lui dire au revoir ?
- Y a-t-il quelque chose d'inachevé dans la relation ? (projet interrompu, dispute...)
- Y a-t-il quelque chose en suspens autour de ce deuil ? (rivalité dans l'entourage, pb familial, conséquences matérielles ou autres, remords, culpabilité...)
- Y a-t-il des images traumatisantes qui restent de la période de maladie/de décès ? ces images empêchent-elles de voir l'image du défunt dans de bonnes conditions ?
- Quels sont les ressentis de la personne quand elle pense au défunt ? (culpabilité, trahison, regrets, peurs, haine...)
- Y a-t-il quelque chose d'autre que nous n'aurions pas évoqué et qui vous paraît important ?
- Que pensez-vous que soit devenu votre défunt ? Comment vous situez-vous en face de la mort, c'est quoi pour vous ?

DEUIL :

les symptômes, les conséquences d'un deuil non-fait, le bénéfice du travail de deuil.

SYMPTOMES rencontrés: *ce que les personnes évoquent... et ce qui se voit de l'extérieur.*

(Liste non exhaustive. tous les points ne sont pas nécessaires pour parler de deuil non fait)

- Difficultés à évoquer le défunt librement au niveau émotionnel (larmes aux yeux et dans la voix ...)
- Difficultés ou impossibilité à parler avec les proches des souvenirs qu'on en a
- aucun recul, pas d'humour, pas de rires au sujet des souvenirs
- de la peine très vive même longtemps après le décès, des montées de larmes spontanées
- des remords, des regrets, de la culpabilité, le regret de n'avoir « rien pu faire »
- conservation quasi « religieuse » des objets du défunt
- une chape de silence autour du défunt, voir mise à l'écart des gens de son entourage
- impossibilité d'aller sur la tombe, de regarder des photos
- fétichisme des objets du défunt, une sanctuarisation des lieux et souvenirs, photos omniprésentes
- impression que le défunt va entrer dans la pièce, sursaut : croit l'entendre arriver
- déni de réalité, faire comme si, éviter les situations où le réel est tangible.

CONSEQUENCES d'un deuil non fait :

- incapacité à surmonter la peine et la tristesse, qui empêche de retrouver les bons souvenirs ou se superpose systématiquement aux bons souvenirs. A l'extrême, le défunt n'existe plus dans la mémoire qu'en fonction de sa mort, il n'est plus que cause de souffrance ou de peine
- incapacité à surmonter la haine inspirée par le défunt, et qui devient omniprésente au quotidien alors que le défunt a disparu depuis parfois de longues années. A l'extrême, la personne n'existe qu'en fonction de la haine que lui inspirait le défunt, et qui la ronge en permanence
- rancœurs, culpabilité, regrets inexprimables, incommunicabilité, négativité
- idéalisation, voir idolâtrie de la personne défunte et fétichisme (objets, photos, bijoux, vêtements, mais aussi répéter ses chansons, ses phrases favorites, ses blagues..., donner son prénom à un enfant (à voir selon les contextes), reprendre à son compte son métier ou ses activités de loisir fréquenter ses amis...) La personne « incarne » une partie de la vie de son défunt à travers ces façons de faire.
- Sentiment de solitude, d'abandon, tristesse, syndrome dépressif
- perte de repères et de confiance en soi, jusqu'au trouble d'identité
- troubles de l'humeur, perte de vitalité, renfermement sur soi, peut aller jusqu'à l'autodestruction
- prise ou perte de poids involontaire et incontrôlable, troubles du comportement alimentaire
- perte de sommeil, anxiété « sans cause »
- difficulté ou incapacité à se projeter dans l'avenir

BENEFICES du travail de deuil :

- plaisir et joie à évoquer le défunt (si regretté) ou fin de la peur et de l'anxiété, apaisement (si craint ou haï)
- bonne humeur, stabilité émotionnelle, sentiment de liberté, « un poids en moins » (même quand il n'y avait pas le sentiment du deuil non fait)
- retour de la confiance en soi, de la capacité à faire des projets, joie de vivre
- sommeil, calme intérieur, apaisement des rancœurs
- remise en ordre des désordres évoqués ci-dessus

DEUIL : *travail de deuil en Hypnose Ericksonienne*

POURQUOI / COMMENT CA MARCHE

Le travail va consister à reprendre l'histoire là où « le fil a été coupé » pour permettre de **remettre les choses en perspective, faire un travail d'achèvement.**

Cela va se faire à travers une pratique appelée « **surplus de réalité** », c'est-à-dire que nous donnons à la personne les éléments de création d'un épisode qui n'existe pas dans la réalité, mais qui va permettre cette remise en route des schémas normaux de fonctionnement.

Afin de rester **éthiquement** responsable, ce surplus de réalité doit être identifié clairement comme tel, c'est à dire que nous allons insister sur la partie imaginaire au départ afin que l'épisode de surplus de réalité ne soit jamais confondu avec un épisode réel dans les souvenirs de la personne.

A l'issue de ce travail, la personne a pu réaliser la séparation, le deuil, avec le défunt.

A NOTER : *ce même type de travail peut être intéressant également dans le cadre de toutes sortes de séparations/ruptures/deuil.*

Il faudra toujours être vigilant sur le contenu que l'on donne au surplus de réalité pour qu'il ne soit jamais un obstacle au libre-arbitre de la personne

les moments de silence doivent permettre de calibrer (observer le visage de la personne pour ressentir où elle en est) pour adapter et recadrer au besoin.

LES ETAPES

1. proposer à la personne de fermer les yeux ou de regarder dans le vide, afin de se libérer de l'endroit où nous sommes... privilégier les yeux fermés, mais respecter le choix de la personne. *« vous pourrez aussi fermer les yeux dès que cela vous semblera plus agréable et confortable »*
2. « je vous propose de vous promener dans un endroit calme et agréable, je vous propose un jardin, et vous allez INVENTER ce jardin pour qu'il soit exactement ce que vous aimez, pour que vous vous sentiez en harmonie complète avec ce jardin.
Ce jardin vous ressemble, c'est pour cela que vous pouvez vous sentir en harmonie avec lui.
(on peut détailler –et selon la personne-: comme vous, ce jardin a de nombreuses facettes différentes, peut-être une bien organisée ou une plus fouillis, une partie un peu sauvage et une partie particulièrement bien entretenue... ou bien un coin de forêt ou de montagne, ou peut-être une belle plage, selon ce que vous aimez le plus....)
3. *Transe hypnotique = concentration à l'intérieur. cela se fait avec des expériences sensorielles-vue, ouïe, toucher, gout, odeurs...- en laissant toujours la liberté d'imaginer sans contrainte. Donc on suggère, peut-être c'est comme ça, peut-être pas, et on parle de choses imprécises pour laisser la place à l'imagination*
Vous pouvez voir les différents arbres qui sont là, certains peuvent être très hauts et en levant les yeux pour voir leur cime, vous avez le ciel en face de vous, avec cette profondeur calme et sereine, peut-être pouvez-vous entendre une petite brise passer entre les feuilles des arbres, et cette petite brise fait miroiter les reflets de lumière sur le sol, comme des petites taches qui bougent doucement.... Et il y a cette atmosphère spéciale, avec la lumière de juste ce moment-là de la journée, et tous les ressentis de calme, de bien-être qui peuvent venir jusqu'à vous...
4. *Début du process, donner le cadre*
Maintenant, je vous demande de choisir dans votre jardin cet endroit particulier où vous êtes tellement bien installé pour rencontrer des gens, les recevoir, passer un moment ensemble.... Je voudrais que vous puissiez vous y installer, et c'est agréable de se sentir à cet endroit, avec juste ce qu'il faut de lumière, d'ombre, et cette sensation de paix tout autour... alors vous allez vous installer, comme vous voulez, par terre, sur un tronc d'arbre, ou dans un confortable salon de jardin, ou peut-être autour d'une table, comme vous avez envie.... Et là, je voudrais que vous laissiez venir jusqu'à vous [*le défunt*]
ATTENTION AUX DIFFERENTS CAS DE FIGURE/
(mémoire défaillante de l'image de la personne :)>>peut-être au début 'n allez-vous pas vraiment le reconnaître, et ne voir qu'une silhouette, mais vous savez que c'est lui (elle), et c'est bien sa façon de se déplacer

(défunt redouté/haine/peur)>>Vous allez décider de l'endroit où il (elle) va s'installer, un peu plus loin, et même derrière une haie et comme ça vous ne le verrez peut-être même pas. Ou bien vous préférez le voir et vous pouvez choisir de le placer de l'autre côté d'une grande vitre qui se trouve là, entre vous deux.

(défunt aimé et regretté)>> et vous le laissez venir jusque-là, dans votre jardin. Et il est exactement comme il est le plus beau dans vos souvenirs, en bonne santé, souriant (selon les cas)

5. *Processus, remise en relation (défunt regretté) (pour défunt craint ou hai, voir n°9 à 11)*

alors vous pouvez vous remplir les yeux de sa présence, remplir votre cœur de son image, là, dans le jardin, alors que vous êtes en face de lui.

et je vais vous laisser du temps pour que vous puissiez parler avec lui, de toutes ces choses si importantes.... Lui dire ce que vous êtes devenu, ce qui s'est passé dans votre vie depuis son départ.... Toutes ces choses que vous auriez aimé partager avec lui.....

et bien sûr il est parti trop tôt, et il n'y a jamais de bon moment pour partir...Alors vous pouvez vraiment lui dire votre peine, votre chagrin, de son départ.... *(utiliser ces renseignements fournis pour resituer des choses vraies qui évoquent la présence du défunt ex : que vous regrettez ses blagues idiotes que personne ne comprenait... que vous allez souvent voir le coucher de soleil à l'endroit où vous alliez ensemble....)*

et je vous laisse de longues minutes pour que vous lui disiez tout cela, et vos regrets..... (silence)

et peut-être maintenant pouvez-vous laisser venir jusqu'à vous des souvenirs agréables auxquels vous n'aviez pas pensé depuis longtemps, des souvenirs partagés avec (le défunt) et qui vont revenir à votre mémoire dans les moments où les jours qui viennent, et ce sera tellement agréable !

(silence)

6. *Processus, achèvement de la relation (défunt regretté)*

Maintenant, je voudrais que vous puissiez lui dire toutes ces choses importantes qui sont restées en suspens entre vous. [Votre intention de ceci, votre projet de cela avec lui, ... à quel point vous lui en vouliez de cela ou autre, à quel point vous en avez voulu à xxx d'avoir dit ou fait cela et qui vous a privé d'être présent ou de savoir, ou ect....]

je vous laisse le temps de dire toutes ces choses qui sont là, dans votre cœur, et qui n'ont pas été dites jusqu'à aujourd'hui...

7. *Processus, deuil et séparation (défunt regretté)*

Maintenant, vous allez choisir la meilleure façon de lui dire au revoir, de la façon qui est pour vous la meilleure, choisissez comment vous allez lui dire au revoir, pour lui permettre de retourner là d'où il vient, là où est sa place maintenant. Prenez tout le temps que vous voulez pour lui dire cet au revoir, et ensuite, autorisez-le à partir, laissez le rejoindre sa place, autorisez le... je vous laisse tout le temps que vous voulez....

voilà, vous pouvez le laisser partir, l'autoriser à partir, et vous allez découvrir qu'il vous laisse un cadeau, et peut-être que vous ne le ressentez pas encore, mais il laisse pour vous un cadeau, c'est toute la paix qu'il a et qu'il vous donne, aujourd'hui, et cette paix est là, dans votre jardin, et vous pouvez la ressentir dès maintenant si vous le désirez...

et bien sûr vous avez le choix de le regarder 'éloigner, ou bien de le laisser partir en vous promenant dans votre jardin, en découvrant le cadeau de paix qu'il vous a laissé, et en retrouvant les souvenirs agréables qui étaient si loin, si loin auparavant...

8. *Processus, fin, sortie de transe*

Prenez tout le temps que vous voulez, et lorsque vous pensez que le moment est le bon, alors prenez une bonne respiration profonde et apaisante, et réorientez vous ici, dans votre journée d'aujourd'hui, dans cette pièce, en gardant avec vous ce sentiment de sérénité de votre jardin... ce jardin est à vous, et vous pourrez y retourner si vous le désirez pour y retrouver cette paix et ce calme....

9. *Processus, remise en relation et achèvement (pour défunt craint ou hai IL FAUT NE PAS HESITER A ALLER AU FOND DES HAINES SINON ELLES RESTENT)*

et maintenant, vous allez pouvoir lui dire et exprimer tout ce que vous avez à lui dire, et qui n'a pas été dit encore, ou qui reste dans votre cœur et vous blesse encore, tout ce temps après...(détailler en fonction des renseignements pris ce qui concerne le passé. Exemples :) dites lui à quel point il vous a gâché la vie avec tel truc, telle situation. Comme il s'est trompé en pensant ceci de vous, comme vous avez regretté ce qui s'est passé tel jour. A quel point il a été injuste avec vous.... A quel point vous avez du mal à/// il vous est impossible de lui pardonner ce qu'il a fait, ou dit de vous... cet événement précis, cette situation précise...

(dans le présent)! Dites-lui maintenant à quel point votre quotidien est troublé par ces vieux souvenirs douloureux. Comme vous êtes dans l'impossibilité de.... Toute cette haine que vous ressentez... je vous laisse du temps pour sortir tout cela de vous, avec vos mots à vous, en face de lui dans ce jardin... (silence)..... dites lui ce qui reste de ces choses pas réglées entre vous, et d'autres à cause de lui..... ou bien à quel point il vous empêche encore aujourd'hui d'avoir confiance en vous, et de vous considérer comme une personne de valeur... (enlever le pouvoir négatif°) dites-lui que vous allez commencer à découvrir qu'il ne peut pas avoir de pouvoir dans votre vie d'aujourd'hui parce qu'il n'est plus là depuis longtemps, //qu'il n'était pas compétent pour vous juger comme ci ou comme ça, que c'était seulement son avis à lui, et qu'il n'avait pas tous les éléments pour savoir qui vous êtes vraiment, qu'il était injuste et qu'il le savait sans doute, ce qui fait de lui une personne de mauvaise foi/// -démonter ici toutes les croyances de la personne sur le pouvoir du défunt et son autorité par rapport au négatif qui reste s'il y en a , insister sur les bonnes choses/ Dites lui aussi comme vous auriez aimé avoir avec lui une belle relation, que vous étiez prêt à réussir des tas de choses pour lui faire plaisir, à lui montrer qui vous êtes vraiment..... etc..... Que vous garderez toujours le bon souvenir de ces années où c'était agréable de faire des choses ensemble, telle activité, etc...

10. *Processus, séparation et deuil*

Maintenant, vous allez choisir la façon qui vous paraît appropriée de lui dire au revoir une bonne fois pour toute, pour être libre ... vous allez choisir de le renvoyer d'où il vient et lui dire qu'il doit vous laisser tranquille. Dites lui que vous ne voulez plus qu'il vous habite de cette façon au quotidien, que vous ne voulez plus penser à lui en permanence et souffrir encore de ce qui s'est passé. Que cette fois, c'est la dernière, tout a été dit, et ce qui n'a pas été dit a été compris au delà des mots . Laissez le partir, autorisez le à quitter votre vie pour toujours, acceptez de le laisser partir et d'emporter avec lui tout le négatif dont vous avez souffert

Sortie de transe

voilà. ..Vous allez maintenant choisir le moment qui vous paraît approprié pour décider d'être libre , de prendre la première respiration de tout le reste de votre vie de liberté... vous pouvez rapporter avec vous le calme d'après la tempête.... A votre rythme, quand vous voulez.....

Claire BUREL
Hypnotherapeute

www.lesmotsquisoignent.com
www.facebook.com/LesMotsQuiSoignent

info@lesmotsquisoignent.com

06 67 78 93 21

Cabinet Hypnose et Thérapies
49 rue Sainte Geneviève
27200 VERNON