

*Nous sommes tous des endeuillés
de quelqu'un ou de quelque chose.*

— Elisabeth Kübler Ross (1926-2004)

Embrasser le deuil pour se réinventer

Le désappointement

Ma grand-mère disait : Il faut s'habituer au désappointement.

Désappointement comme « *disappointment* », signifiant un rendez-vous manqué, une rencontre qui n'a pas lieu et qui ne se fera pas.

Le préfixe « *dis* », évoquant la séparation ou l'absence, ouvre le bal de ce mot perturbant, provoquant déjà un malaise.

La suite est une formulation peu courante dans le langage actuel dérivée de « *appointment* » qui est un mot anglais signifiant rencontre ou rendez-vous. Étrangement, ce mot anglais ramène à l'ancien français « *apointer* » : pointer son regard sur.

Le désappointement de ma grand-mère, étymologiquement parlant, signifie donc cesser de pointer son regard sur l'attente d'une

rencontre, d'un rendez-vous avec quelqu'un, une situation, un lieu, un rôle ou un rêve.

Se réinventer

Cela implique donc de passer de celui qui SUBIT cette absence et cette impossibilité à la position d'ACTEUR qui détache, puis réoriente son regard.

C'est là que la plus belle faculté de l'être humain peut se déployer : celle de se réinventer. Dépassant le stade de la victime accablée, il devient CHERCHEUR, RECYCLEUR et CRÉATEUR de lui-même en lien avec ce qui le constitue et ce qui l'entoure.

Chaque élément de l'expérience permet de révéler le précieux en lui, tel qu'exprimé par Estelle Ortega, musicienne française ayant parti-



Anne-Hélène Chevrette

Coaching d'artistes / Visualisation /
Préparation mentale / Formations / Ateliers
Enseignante PNL-Hypnose ARCHE
www.strategedereussite.com
www.hypnosedumusicien.com

cipé à un de mes ateliers de l'Hypnose du musicien, en parlant de ce qui vibre de primordial et de profondément vivant.

Car c'est bien de VIE dont parle le deuil, la vie après la séparation, ce sur quoi se pose le regard après ce point de rupture.

L'impact de la rupture dépend du lien qui a été créé entre le sujet (celui qui vit la perte, l'inaccessibilité ou l'absence) et l'objet de cette perte (personne, situation, rôle). La puissance des émotions générées entre le sujet et l'objet faisant office de force d'attraction, plus elle est intense et plus le choc de la séparation est brutal.

Il est facile d'imaginer l'immensité de la déception vécue par une étudiante ayant rêvé intensément de devenir médecin, sentant une vocation viscérale la traverser depuis toute petite, alors que le verdict tombe : refusée au premier tour. Coup de poignard en plein cœur pour cette élève assidue et investie de tout son être dans cette mission ; ses excellents résultats n'ont pas suffi. D'autres candidats d'exception sont passés devant elle et son estime d'elle-même est à la dérive.

Deuil et identité

En effet, certaines situations de deuil affectent notre identité. Nous avons l'habitude de présenter publiquement une facette de nous modélisée selon nos valeurs, notre éducation et notre histoire de vie. Certains événements mettant en relief un autre aspect de nous-même peuvent être si marquants que certains iront jusqu'à dire : « ce n'est pas moi ! ».

Un professionnel efficace et prospère s'est d'ailleurs vu secoué fortement dans son identité alors qu'une manœuvre marketing d'un concurrent lui a soudain fait perdre plus de la moitié de son marché. Habitué d'être le meilleur, l'innovateur par excellence et le chef de file dans sa catégorie, il s'est senti tellement démuni et déconnecté de ses forces habituelles qu'il est resté en état de stupeur. On aurait dit qu'il errait à côté de lui-même, méconnaissable et inaccessible, flottant hors de ses repères et de ses habitudes.

Ces habitudes d'être et de faire contribuent autant que l'intensité de l'émotion en ce qui a trait à la force du lien entre le sujet et l'objet dans le

processus de deuil. Celles-ci gravent profondément le sillon parcouru au niveau neuronal, jusqu'à en faire un automatisme, une voie si bien tracée que l'issue s'y greffe naturellement, éliminant les autres options du champ de conscience de la personne.

Par exemple, un nageur qui se blesse quelques semaines avant une qualification importante pour les Jeux Olympiques voit son élan freiné brusquement. Lui qui passait de nombreuses heures par semaine à s'entraîner afin de gagner les précieuses secondes lui permettant de se tailler une place au sein des ligues majeures, voire même d'accéder au podium, voit sa routine déconstruite. Dérouté et découragé, ces semaines de récupération lui paraissent alors absurdes et décourageantes, malgré la possibilité de maintenir son niveau, une fois la période de repos



forcé terminée. Le détour dans la dernière ligne droite casse le schéma prévu et brise les images si bien visualisées dans son processus de préparation mentale. L'athlète dérive dans ses angles morts et l'idée qu'il se fait de l'avance que les autres prendront en continuant à s'entraîner s'insinue et devient toxique.

Deuil et investissement

L'ampleur du territoire intérieur ravagé par la perte dépend également de la proportion que l'objet occupait dans le décor. Un athlète investissant la majorité de son temps, de son énergie et de sa ferveur dans une quête olympique a un parcours bien différent de celui qui s'entraîne de façon sporadique en rêvant d'être plus en forme. De la même façon, un travailleur exerçant plusieurs activités en simultané (appelé *slasher*), incorporant dans son emploi du temps quelques heures à chaque projet n'aura pas le même bouleversement intérieur face à un revers professionnel qu'un employé mis à la porte de la seule entreprise qui l'a embauché durant 40 ans.

Différents types de deuil

Faire le deuil d'une possibilité, d'une avenue souhaitée, d'un projet, d'une

version de soi-même ou d'un rêve, est-ce donc la même chose que faire le deuil d'une personne chère qui nous est enlevée ? Faire le deuil de ce qui se trouvait potentiellement dans le futur, se détacher d'une forme aussi évanescence et impalpable, est-ce la même chose qu'opérer un détachement inéluctable face à une situation passée ?

- Que dire de cette mère qui imagine le mieux pour son enfant à venir, qui se fait annoncer qu'il porte une malformation et qui se sent déroutée face aux répercussions de ses choix ?
- Que penser de ce père de famille qui apprend que sa fille aspire à se faire traiter afin de changer d'identité sexuelle et qui cherche comment devenir, de façon inattendue, le père d'un jeune homme ?
- Que dire de cette femme voyant l'homme avec lequel elle s'imaginait vieillir déménager à l'étranger, celui-ci étant tombé éperdument amoureux d'une journaliste russe dans sa dernière mission ?
- Que dire du restaurateur passionné qui vient de stabiliser ses investissements et qui fait une croix sur le développement

de ses franchises et risque de fermer à cause d'une pandémie inattendue ?

Le réel n'amène pas toujours ce qui a été prévu, les attentes sont déçues, les rêves sont brisés : le rendez-vous n'a pas lieu. Peu importe les enjeux au niveau de l'estime de soi, de l'identité, des habitudes, du degré d'investissement, la séparation et l'absence causent de la souffrance. Le lien intérieur se déchire, laissant un bout de soi dans le vide.

Ce vide est bel et bien ressenti dans le présent ; une grande part de notre action cérébrale n'étant pas reliée à la notion du temps. À l'intérieur de ces parts de nous, le passé, le présent ou le futur se déploient de façon simultanée, créant notre monde subjectif. De ce fait, dès qu'un lien de sujet à objet (passé, présent ou futur) est créé, cette entité (réelle ou imaginaire) existe et interagit avec le sujet, créant des réactions émotionnelles tangibles et des sensations palpables au présent.

Il faut s'habituer au désappointement, disait ma grand-mère. Mais comment y faire face exactement ? Comment passer de celui qui SUBIT cette absence et cette impossibilité à la position d'ACTEUR qui détache, puis réoriente son regard ?

Embrasser le deuil pour se réinventer : démarche

Inspirée des chats, de leur grande résistance aux malheurs et de la légende de leurs neuf vies, voici une démarche en neuf points pour embrasser le deuil pour se réinventer.

La démarche a pour but d'*embrasser* le deuil dans le sens de *saisir par la pensée une chose dans son*

ensemble, d'englober et de contenir dans sa totalité. Elle permet donc d'aller au bout d'un processus et de favoriser l'accès au mouvement naturel d'actualisation qui permet à l'humain de se réinventer.

1. Faire le point
2. User de discernement
3. Ramener à sa plus simple expression


4. S'approprier ce qui nous revient
5. Laisser partir ce qui n'est plus approprié
6. Poser un regard neuf sur l'extérieur
7. Créer un espace disponible et accueillir du nouveau
8. Créer une perspective nouvelle
9. Explorer cette avenue dans sa vie

La touche hypnotique à chaque étape

1. Faire le point

Appréhender une problématique dans le même état que celui qui la maintient est contre-productif pour initier du mouvement. Milton Erickson mettait d'ailleurs cette idée de mouvement à l'avant-plan de ses interventions, affirmant qu'une rencontre avait pour mission de remettre du mouvement là où l'engrenage psychique s'était figé, emballé ou enlisé. Pour lui, l'état hypnotique était la clé pour remettre de la malléabilité dans un système et permettre aux mécanismes d'adaptation de se mobiliser à nouveau.

Induire un état de conscience modifié en usant des ingrédients perceptifs malléables qui insufflent au système une première forme de mouvement permet de faire le point autrement. Puisqu'en transe il est facile de faire varier des paramètres comme proximité/distance, point de vue intérieur/extérieur, etc., il est plus facile d'aborder la situation sous plusieurs angles différents et de commencer à rendre le sujet plus actif.



Par exemple, une musicienne ayant reçu une annulation de tournée à la suite d'une mauvaise critique dans un journal se fait accompagner pour retrouver sa motivation. L'induction proposée l'amène à concentrer son attention en alternance sur différents éléments pour décaler son état de conscience. Elle fixe d'abord l'intérieur de sa main, pour ensuite défocaliser pour englober l'ensemble de la pièce, suivant les suggestions de la dame qui l'accompagne et qui l'amènent à connecter de plus en plus au moment présent. Après avoir alterné quelques fois, elle prend un instant pour sentir pleinement les sensations à l'intérieur du corps pour ensuite s'observer de l'extérieur, comme si elle devenait quelqu'un d'autre, et cette nouvelle alternance active son imaginaire et sa capacité à adopter divers points de vue.


Lorsque son état de conscience est bien décalé, elle explore sous différents angles sa situation : elle place la scène où elle reçoit l'appel de l'annulation de tournée relié à la mauvaise critique dans sa main et l'observe de près. Ensuite, elle la dilue parmi tout ce qu'elle a vécu dans l'ensemble de sa vie, loin devant elle, dans la pièce. Elle explore les premiers effets de ce jeu de l'esprit qui fait fluctuer l'intensité de sa sensation de peine de moitié lors de la dilution. Elle enchaîne ensuite avec la comparaison entre ses sensations intérieures lorsqu'elle se connecte à l'annulation de tournée et ce qui lui vient lorsqu'elle observe le tout de loin, comme si elle devenait quelqu'un d'autre. De l'intérieur, la colère monte fortement et de l'extérieur, elle se met à voir le contexte particulier de cette ville et entend intérieurement un musicien du milieu lui dire combien le critique du journal est cinglant et particulièrement dur avec les interprètes féminines. Cet apport extérieur issu du changement de point de vue fait alors baisser grandement la sensation de colère et éveille le sentiment réconfortant de faire partie d'une communauté de musiciens.

2. User de discernement

Du latin « *discernere* » : séparer, le discernement est l'opération de l'esprit par laquelle il est possible de distinguer des objets de pensée avec clarté. C'est la capacité d'en percevoir les éléments et les nuances. C'est aussi la capacité de l'esprit à juger clairement et sainement des choses. L'hypnose permettant une plus grande

connexion à soi et aux mécanismes d'auto-régulation et d'adaptation, elle active les facultés d'orienter de façon claire et saine, plus libre par rapport aux a priori, aux histoires qu'on se raconte, aux croyances limitantes et aux visions étroites qu'on peut avoir sur soi-même. Le contexte entourant la problématique devient plus défini, les inte-

ractions se précisent et les conséquences des avenues empruntées se dévoilent. Comme le langage de l'inconscient est plus onirique, il s'exprime mieux à travers des symboles. Il est alors possible d'agir sur ces symboles pour faire évoluer le paysage de transformation ainsi créé.



Notre musicienne, déjà plus en contact avec le contexte, se voit ensuite placée dans une posture d'observation fine des éléments en jeu dans la situation. Pour continuer le travail, son accompagnante lui propose de nommer sous forme symbolique ce qui provoque encore de l'émotion dans les divers aspects de la situation :

- Quoi dans la critique ? **Symbole d'un coup de poignard en plein cœur. (Tristesse)**
- Quoi dans l'annulation ? **Un cadeau qu'on se fait enlever des mains. (Colère)**
- Quoi dans les conséquences ? **Une route dans une forêt dense et encombrée. (Peur)**

Quelles sont alors les options les plus saines par rapport à chaque aspect ?

- Critique : coup de poignard en plein cœur. **Reculer et soigner la plaie.**
- Annulation : **cadeau qu'on se fait enlever des mains. Voir ce que j'ai déjà.**
- Conséquences : **route dans une forêt encombrée. Trouver de l'aide pour avancer.**


Notre musicienne passe alors un moment pour mettre en scène et vivre chaque proposition et en mesurer les effets sur chaque émotion.

3. Ramener à sa plus simple expression

Comme en mathématique, lorsque l'on doit réduire une fraction à sa plus simple expression, on doit parfois réduire la taille de ses aspirations pour les faire entrer dans le réel. Réduire peut alors vouloir dire aller à l'essentiel pour en faire ressortir les fragments élémentaires. Les réels besoins et les valeurs profondes deviennent alors plus saillants. Il est alors possible soit d'en réaliser la pleine puissance (comme l'intensité du parfum dégagé par une seule goutte d'huile essentielle) ou de s'émerveiller de

tous les agencements possibles entre chaque composante ayant des propriétés uniques (comme

tout ce qui peut être écrit avec les 26 lettres de l'alphabet en les combinant différemment).



Notre musicienne décompose ce qu'elle aime de la tournée : la rencontre avec le public, voyager et jouer les œuvres qui la passionnent. Tout ceci est alors posé précieusement devant elle pour que ces éléments puissent prendre part autrement à des projets futurs. L'idée du prochain concert dans une ville voisine prend alors une dimension nouvelle, plus précieuse et pleine de sens. Elle passe alors un moment pour s'y visualiser et se remplit des sensations de plénitude qui s'y rattachent. Son front se relâche et son dos s'appuie totalement sur le dossier dans un mouvement d'abandon.

4. S'approprier ce qui nous revient

Dans chaque expérience, aussi désagréable soit-elle, il y a des apprentissages à faire et des éléments à conserver. Ce point permet de récupérer ce qui peut s'avérer utile dans l'expérience : mieux se connaître, comprendre comment fonctionne un milieu en particulier ou activer des forces intérieures.

Notre musicienne découvre sa sensibilité, son besoin de se solidifier face à l'opinion d'autrui et touche à son courage et son humilité qui lui ont permis de demander de l'aide. Elle apprend à mettre les choses en perspective dans le milieu particulier de la musique et prend conscience des variantes qu'on peut retrouver à chaque endroit. Elle salue l'occasion de faire preuve de ténacité et de flexibilité à la fois et intègre en elle une lumière orange, comme un lever de soleil, pour symboliser tout ce qui est précieux et qui doit être gardé de cette expérience. Son corps se redresse et sa respiration devient souple et régulière.

5. Laisser partir ce qui n'est plus approprié

Au niveau des perceptions, la distance a un impact majeur sur l'intensité émotionnelle. C'est pour cette raison qu'imaginer une représentation s'éloigner est si courant en hypnose pour créer de l'apaisement. Les résistances à laisser partir certaines représentations venant du fait que les parties utiles ou nourrissantes n'ont pas été récupérées, le fait de suivre la séquence ici proposée permet de laisser aller seulement la partie qui cause de la souffrance et qui n'a plus sa place au présent.

Lorsque la situation contient une intervention blessante de la part d'une ou de plusieurs personnes, un autre type de libération est de mise. En effet, restituer un objet symbolique représentant le mal qui a pu être causé permet de ne pas rester pollué, marqué ou imprégné par la trace de la violence reçue. Le psychisme se libère alors de ce qui a été reçu de nocif, de blessant ou de malsain et permet de mieux cicatriser intérieurement. Se réconcilier avec soi-même de façon entière et renouvelée est alors plus facile également.

Notre musicienne laisse donc partir une carte avec les différents noms de villes qui devaient être visitées lors de la tournée, en la plaçant, roulée, dans une bouteille à la mer en émettant le souhait qu'une autre proposition vienne, plus tard, la remplacer. Un lâcher-prise s'installe et le corps se détend davantage.

La mauvaise critique comprenant des parties blessantes et empreintes de mépris, l'action de redonner une fiole de poison au journaliste est mise en scène. Le cœur de la musicienne peut ensuite se purifier et elle peut sentir son unité et son intégrité à nouveau, ce qui lui permet de soupirer d'aise et de soulagement.

6. Poser un regard neuf sur l'extérieur

Comme le marin qui prend sa longue-vue pour observer au large, dans chaque direction, il est sage de quitter son monde intérieur pour réorienter son regard vers l'extérieur en étant attentif à ce qui se présente. Cette curiosité permet de voir plus loin que la situation et de se projeter selon de nouvelles données à jour.

Créer de nouvelles avenues demande de l'inspiration et celle-ci vient aisément en étant en connexion avec des sources de stimulations nouvelles.

Notre musicienne s'imagine alors faire un tour de montgolfière pour voir les endroits qui semblent propices à de nouvelles propositions et découvrir quels alliés peuvent l'aider à percer dans ces milieux. Une sensation d'espoir et d'enthousiasme prend alors de plus en plus de place en elle et la fait sourire.

7. Créer un espace disponible et accueillir du nouveau

Dans les moments d'incertitude, l'ouverture et la disponibilité permettent d'accueillir de nouveaux repères pour ensuite s'orienter. Une boussole a besoin d'un moment de stabilité après avoir été secouée pour capter à nouveau le signal magnétique du nord et marquer à nouveau la direction appropriée. De la même façon, capter ce qui semble sain et juste demande de se poser et de redevenir réceptif aux signaux qui viennent nous orienter, non seulement ceux de l'intérieur, mais aussi ceux de l'extérieur.

Notre musicienne se crée alors un nid où elle vient déposer ce qui lui vient et ce qui lui parviendra au gré des jours et des semaines qui viennent. Un endroit sécuritaire et doux pour observer et évaluer les nouveautés et ses intuitions pour se réorienter. Des conversations, des lectures et des recherches feront partie de ce qui y sera déposé et cela fait naître un dynamisme serein en elle.

8. Créer une perspective nouvelle

L'imaginaire de l'être humain est à la fois sa faculté la plus noble et la plus élaborée et aussi son pire piège. Lorsque les scénarios catastrophes prennent toute la place, il ne reste plus d'espace pour l'innovation judicieuse et la capacité de créer des voies d'évolution constructives. Voilà pourquoi cette étape arrive si tard dans le processus, à un stade où la disponibilité est de nouveau installée, permettant à l'imaginaire de s'orienter de façon positive et appropriée.

Notre musicienne imagine maintenant les prochaines actions à poser : les appels à faire, les moments de recherche et la manière dont tout cela s'intègre à sa routine de pratique. Elle s'applique à ouvrir plusieurs options et à incarner une version tenace et flexible d'elle-même, riche de ses apprentissages et de son expérience. La critique et l'annulation de tournée s'intègrent maintenant dans le parcours menant aux prochaines réussites et ce sont maintenant deux éléments parmi tant d'autres. L'image qui lui vient alors est un chemin qu'elle peut voir autant derrière elle que devant elle, avec un lever de soleil devant. Son niveau d'énergie remonte et l'accompagnante initie l'émergence de transe.

9. Explorer cette avenue dans sa vie

La dernière étape est constituée de gestes concrets et d'actions posées en lien avec ce qui a été vécu. Visualiser n'étant qu'une étape du processus, réaliser les actions concrètement en constitue la suite logique. Cette partie permet l'incarnation dans la réalité des possibles qui ont été entrevus.

Notre musicienne s'applique donc à créer de nouveaux contacts les jours suivants tout en continuant sa préparation pour le prochain concert. Elle ramène les images qui l'inspirent : le chemin, le lever de soleil, la bouteille à la mer et le nid. Quelques semaines plus tard, plusieurs dates sont à l'étude pour une nouvelle tournée, plus courte, mais intéressante, ce qui génère beaucoup d'enthousiasme et d'engagement de sa part. Ce sera une autre étape dans cette carrière qui s'avèrera en être une longue et riche menant à un prix dix ans plus tard. La mauvaise critique est à ce moment une anecdote qui, vous le devinez certainement, la fait maintenant sourire.

Conclusion

Étudiants, sportifs, entrepreneurs, artistes, parents ou autres peuvent, en traversant pas à pas ces étapes, développer une grande capacité de résilience. Refaire souvent ce processus créera même une habitude et, pour certaines personnes, cela est essentiel, car celles-ci semblent avoir plus de deuil d'idées à faire que les autres; leur esprit généreux leur fournissant des rêves, des idées et des projets à revendre.

Ma grand-mère était-elle l'une d'elles? Probablement. Ma mère l'est assurément, mon fils en montre les caractéristiques également et que dire de moi qui, entre les deux, crée la filiation. Ce foisonnement d'idées, de projets et de rêves amène avec lui la nécessité d'activer cette faculté d'embrasser ces petits et grands deuils qui font partie de la vie.

Embrasser ceux-ci amène à se libérer, à miser sur les possibles et à se réinventer. ■



À travers la partie pratique de ces 9 étapes vous pourrez trouver de nombreuses inspirations pour soutenir vos clients dans leur cheminement.

Voici La boussole : Une toute petite technique inspirée du point 7 qui pourrait aider votre client à se sentir plus aligné dans sa vie à la suite d'un choc.

1. Expliquez-lui le fonctionnement d'une boussole : La boussole a une aiguille qui est attirée par le nord magnétique. Son aiguille indique le nord, qui est un point de repère important. Par exemple, lorsqu'une personne se retrouve perdue en forêt, si elle a une boussole en sa possession, même si elle se sent perdue, même si elle ne connaît pas le chemin, elle saura comment se diriger. La boussole lui évitera de tourner en rond.
2. Lui rappeler que parfois après un choc l'aiguille ou le fonctionnement de la boussole peut être moins efficace. L'aiguille se déplace moins bien, elle reste prise, faisant en sorte qu'elle ne pointe plus vers le nord. Donc, tout comme elle, il se peut que le client n'ait plus de repères dans sa vie suite à un choc, un deuil. Il ne sait plus où se diriger.
3. Permettre à la personne de s'imaginer debout avec une boussole sur le dessus de la tête ou dans son corps, à son choix.
4. Lui faire vérifier si la boussole indique bien le nord ou si, au contraire, l'aiguille est désalignée. Symboliquement, ici nous cherchons à l'ancrer. Nous cherchons à le réaligner sur son chemin, sa route intérieure. Recontacter son intuition, faire en sorte que son cœur, son âme, son esprit et son corps se dirigent dans la même direction.
5. Donc si l'aiguille n'est pas alignée, faire réparer la boussole afin que l'aiguille pointe au nord. Si elle était alignée, lui demander maintenant quelle direction il doit prendre. Puis, lui faire prendre le chemin en dégageant, nettoyant sa route des obstacles qui pourraient s'y trouver.
6. Vérifier comment se sent votre client après les changements. Prendre le temps de lui faire ressentir les bienfaits, combien c'est agréable de savoir dans quelle direction il doit aller, même si concrètement il ne connaît pas le chemin.