

ERIC GASTINEL

LE DEUIL EN STREET K

Faites votre deuil et
pardonnez



Collection ASTM

Eric Gastinel

Le Deuil en Street K

Faites votre deuil et pardonnez

© Eric Gastinel, 2020

ISBN numérique : 979-10-262-6366-1

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

AVERTISSEMENTS

Ce livre est illustré de cas réels révélés au cours de consultations.

Par respect pour les personnes et pour en garantir l'intimité, les prénoms des protagonistes ont été modifiés et certaines histoires ont été simplifiées à des fins didactiques sans que cela n'altère en aucune manière la teneur au fond.

Photos prises par Kim Gastinel

Modèle : Milena Rackauskaite

Introduction ¹

Lors de séances de kinésiologie, je suis tombé à plusieurs reprises sur des problèmes de deuil, de perte et de pardon à traiter. Pourtant, lorsque j'ai interrogé, *via* le test musculaire, si je devais traiter les deuils en question en hypnose humaniste qui dispose d'un excellent protocole pour le faire, la réponse a été, à chaque fois, négative. Pourquoi ? Je ne le saurai probablement jamais.

Quand je m'en suis ouvert aux formateurs de mon école de kinésiologie, l'ASTM, pour savoir s'il existait un protocole de deuil spécifique en kinésiologie qui m'avait échappé, il m'a été répondu que non, en tout cas pas en tant que tel, mais que rien ne m'empêchait d'en développer un... bien au contraire.

L'idée était donc lancée, qui a fait son chemin petit à petit comme l'oiseau fait son nid.

Assez naturellement, j'ai pris comme point de départ le protocole de deuil et de pardon développé en hypnose humaniste par Olivier Lockert ², qui donne d'excellents résultats et est de loin une référence dans le domaine.

Pour avoir testé et pratiqué à maintes reprises le protocole de deuil et de pardon en hypnose humaniste, je suis en mesure d'affirmer qu'il est puissant et fonctionne très bien, sans risque de manipulation pour le consultant qui effectue tout le travail en conscience à voix haute ou en silence, selon la préférence de chacun.

Tant que l'intention y est, le praticien n'a besoin de s'inviter dans le dialogue du consultant que pour le guider dans les différentes étapes du protocole. Pour le reste, il lui suffit d'écouter et de savoir où le consultant en est de son travail.

Le respect de l'intimité du consultant présente un immense avantage lorsque l'on travaille sur des proches ou sur des relations de travail, comme c'est très souvent mon cas.

Pour ne prendre qu'un exemple, un travail de deuil ou de pardon d'un viol ou d'abus sexuels dépasse très souvent la simple blessure physique et se trouve empreint de honte ³ pour le consultant qui ne veut pas en parler et encore moins

s'en ouvrir auprès d'un collègue de bureau. Selon Daniel R. Hawkins, qui a mesuré le niveau d'énergie des émotions, cette honte, qui atteint à peine un niveau de 20, arrive juste derrière le niveau d'énergie de la mort qui est de zéro. À titre de comparaison, la joie présente un niveau d'énergie de 540 sur l'échelle de Hawkins. Cela étant dit, la synchronisation avec mes consultants m'a régulièrement permis de comprendre assez rapidement que le travail de deuil effectué ne concernait pas un décès, mais bel et bien un cas d'abus sexuel.

Le protocole de deuil en hypnose fonctionne de manière remarquable. Il comporte simplement quelques faiblesses intrinsèques à l'hypnose.

Nous en avons dénombré trois.

La première faiblesse est d'ordre psychologique. Si elle fascine, l'hypnose fait également peur. On a peur de perdre le contrôle. On a peur de se faire manipuler, quand bien même ce risque n'existe pas en hypnose humaniste, comme nous le verrons.

La seconde est la durée de mise en œuvre dans un contexte de séance de psychothérapie non hypnotique. Le protocole de deuil et de pardon requiert une induction hypnotique préalable qui prendra entre vingt et trente minutes ; durée qui dépasse le temps généralement disponible en séance pour effectuer un protocole supplémentaire.

La troisième et dernière faiblesse que nous avons relevée est que le protocole d'hypnose traite l'évènement traumatique, mais **ignore l'émotion qui l'accompagne.**

Natacha : Pourquoi la question de l'émotion est-elle si importante ?

- Le bonheur ou le calme est le sentiment de base. Tout le reste donne des informations sur nos besoins. Le sentiment est pérenne. L'émotion ne l'est pas. Qu'elle soit bonne et agréable, comme l'excitation liée à une nouvelle rencontre amoureuse, ou mauvaise, elle ne durera qu'un temps. Elle modifiera votre chimie interne ainsi que votre comportement, pouvant vous amener à agir d'une manière erratique, désordonnée, voire dangereuse. L'objectif de mieux-être poursuivi consiste donc à se libérer de ses émotions perturbatrices pour les transformer en sentiments. Ceci dit, vivre sans émotions ne veut pas dire vivre tristement, tout au contraire. C'est profiter de la vie à fond sans en subir les affres émotionnelles.

Il existe un quatrième bémol, qui n'est pas une faiblesse de l'hypnose à proprement parler, mais un prérequis que tout le monde ne maîtrise pas. **C'est l'induction hypnotique ou mise en transe.**

La kinésiologie permet de surmonter ces obstacles. Elle n'induit pas la même appréhension de principe vis-à-vis d'elle, pour autant que l'on montre à la personne comment cela fonctionne et que l'on ne pratique pas en aveugle ou en marmonnant dans son coin. Le sentiment de perte de contrôle est également absent des *a priori* accompagnant cette pratique, même si le test musculaire permet d'obtenir des informations qu'une personne se refuserait d'évoquer spontanément. **Enfin et surtout, la kinésiologie touche au nerf du problème en travaillant sur l'émotion.**

Une dernière différence à ne pas négliger entre hypnose et kinésiologie réside dans le test musculaire qui est la technique de base en kinésiologie et ne se retrouve pas en tant que telle en hypnose. Olivier Lockert, cet éminent et merveilleux spécialiste de l'hypnose humaniste, enseigne bien une technique de poussée aux épaules ⁴ qui est librement inspirée de la kinésiologie et permet d'apprécier un changement de tonicité du corps entre le début et la fin de la séance. Cette technique remplit parfaitement son rôle, mais elle reste plus lourde à mettre en œuvre qu'un test musculaire de kinésiologie et est également moins précise. Il faut bien compter une bonne trentaine de secondes par poussée aux épaules, contre quelques secondes pour un test musculaire classique. Enfin, la poussée aux épaules n'est pas une méthode applicable dans le cadre de séance à distance, par vidéo, Skype, WhatsApp ou Face Time, alors que l'on peut adapter le test musculaire à ces situations.

Que peut-on faire avec ce protocole ?

Le deuil et le pardon recouvrent au final des réalités très voisines.

L'objectif est de se libérer et d'abandonner le lien de douleur qui relie la personne à un évènement passé et de faire disparaître l'émotion qui y est associée pour continuer à avancer dans la vie le cœur et l'esprit libres.

On peut avoir perdu un être cher. C'est le concept le plus généralement associé au terme de deuil. Mais la vie réserve d'autres surprises qui laissent aussi des traces émotionnelles.

On peut avoir raté une opportunité avec une personne que l'on a perdue de vue. On le verra avec l'histoire de Julie. On peut avoir laissé passer une opportunité et plus tard, s'en mordre les doigts. On peut aussi avoir du mal à faire face à une évolution de son quotidien, comme lorsqu'on voit ses enfants s'envoler du nid familial pour aller à l'université.

On peut aussi avoir souffert du mal que nous a fait une personne. Quelque part, c'est resté bloqué qui fait que vous avez du mal à passer le cap de cette blessure. C'est idiot mais cela pourrait votre vie. Vous le savez, mais cela vous coûte de vous pardonner. On retrouve classiquement cette situation dans les situations de viols ou d'abus sexuels, comme ceux qu'a subis *Stéphanie*⁵.

Cela peut aussi couvrir les cas de blessures physiques qui laissent une trace émotionnelle, comme le cas de la chute à moto de Gilbert qui lui causa de multiples fractures et lui coûta une longue rééducation.

Enfin, vous pouvez vous sentir mal, même des années après, parce que vous avez perdu quelque chose qui était important pour vous. Cela vous reste encore coincé quelque part en travers de la gorge.

Cela peut aussi concerner des évènements plus terre à terre comme le fait d'arrêter de fumer. Dans ce cas, on travaillera sur la perte de l'habitude.

Bref, les applications du protocole sont multiples.

Dans le contexte de cet *opus*, le terme *deuil* s'appliquera *mutatis mutandis* et

sans distinction à la perte et au pardon. Il couvrira également tout autant les personnes que les choses.

Pour ceux qui connaissent la technique des petits bonhommes allumettes⁶, son champ d'application est très proche de celui du protocole décrit ici.

L'hypnose humaniste en quelques mots

L'hypnose recouvre différentes réalités et différentes formes de pratiques. Pour simplifier, on recense trois formes principales : l'hypnose classique, l'hypnose Ericksonienne⁷ aussi pratiquée sous le nom de « nouvelle hypnose », et l'hypnose humaniste.

Le point commun de toutes ces formes d'hypnose est de travailler à partir d'un état modifié de conscience du consultant, état modifié de conscience qui sera atteint grâce à une induction hypnotique ou mise en transe.

L'hypnose classique et la nouvelle hypnose reposent sur l'accès à l'inconscient du consultant que l'on aura déconnecté de son conscient grâce à l'induction. Qu'il s'agisse de l'une ou de l'autre, l'hypnothérapeute prodiguera des directives de changement à l'inconscient. Dans le cadre de **l'hypnose classique**, ces directives seront très directes. On en retrouve le style et la saveur dans les spectacles d'hypnose. **La nouvelle hypnose** s'avère être une version optimisée et modernisée de l'hypnose Ericksonienne, qui n'était en réalité pratiquée que par Milton Erickson. La nouvelle hypnose fait une part plus belle à l'interaction avec le consultant, notamment avec la mise en place d'un système de *signaling* qui permet une communication permanente entre l'hypnotiseur et le consultant au cours de la séance. Ces deux formes d'hypnose vont permettre d'influer sur l'inconscient du consultant qui aura été préalablement dissocié de son conscient. C'est cette dissociation qui fait qu'il peut se sentir à juste titre manipulé puisqu'il ne contrôle plus les changements qui vont s'opérer chez lui. Ce sera d'autant plus vrai à chaque fois qu'une amnésie viendra clôturer ces séances d'hypnose. Nous indiquerons simplement que l'amnésie aura pour objet de faire oublier au consultant où a été implantée la petite graine du changement dans son inconscient de sorte qu'il ne vienne pas, après coup, détricoter le travail fait pendant la séance.

L'hypnose humaniste envisage une approche diamétralement opposée de l'hypnose. En hypnose humaniste, il n'existe aucune perte de conscience. C'est tout le contraire. L'objectif de l'induction hypnotique humaniste consistera à mettre le consultant dans un état augmenté de conscience. L'induction va l'amener dans un état modifié de conscience dans lequel il deviendra