



**LISE BARTOLI**

**Dis-moi  
comment  
tu es né,  
je te dirai  
qui tu es**



**PAYOTPSY**

On dit que tout se joue dans la petite enfance. Mais si notre naissance marquait déjà notre vie d'adulte ? Lise Bartoli nous montre le lien entre ce moment clé et nos comportements actuels, nos peurs, nos blocages. Elle nous aide à nous libérer d'un poids, d'idées, d'images ou d'émotions restées figées.

Et pour vous, comment cela s'est-il passé ? Étiez-vous désiré ? Êtes-vous venu au monde facilement ? Comment avez-vous été accueilli ? Chaque cas est unique, mais ce livre passionnant, construit autour de quarante témoignages, résonnera en chacun de vous, et vous donnera l'occasion de revivre votre naissance pour être enfin vous-même.

Lise Bartoli est psychologue clinicienne, psychothérapeute et hypnothérapeute. Professeure à l'université UEMC de Valladolid, elle dirige le Diplôme universitaire européen d'hypnose thérapeutique. Elle est notamment l'auteure de *Se libérer par l'hypnose*, *L'Art d'apaiser son enfant*, *Le Cahier zen de la future maman* et *Venir au monde*.

LISE BARTOLI

**Dis-moi comment  
tu es né, je te dirai  
qui tu es**

PAYOT

ÉDITIONS PAYOT & RIVAGES

[www.payot-rivages.fr](http://www.payot-rivages.fr)

Conception graphique de la couverture : Sara Deux. Illustration : © Olimpia Zagnoli

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2016

ISBN : 978-2-228-91614-1

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gracieux ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

*À mes parents  
Marie-Madeleine et Georges.  
À mes enfants  
Adrien et Mélina.*

# AVANT-PROPOS

Je suis passionnée par la naissance depuis mes grossesses. Comme beaucoup de mères, j'ai trouvé magique de sentir la vie bouger en moi. J'ai vécu les naissances de mes deux enfants comme des moments sacrés. Je ressentais pour ma part que ces êtres arrivaient sur terre et qu'ils nous avaient choisis pour père et mère. Mais je trouvais curieux que les futurs parents soient autant assistés par les équipes médicales. Et même je trouvais cela étonnant de ne pas faire confiance à l'instinct et à la nature. J'ai travaillé ensuite en maternité afin d'aider les futures mamans à s'écouter et à être en lien avec leurs bébés, puis en crèche et en PMI. Comme pour suivre le parcours de ces petits êtres qui grandissaient au rythme des miens.

La naissance de mes enfants, voilà plus de vingt ans, m'a donné envie d'écrire. Comment accompagner son bébé *in utero*, choisir sa maternité, connaître les rituels d'enfantement dans le monde, attendre son enfant en étant zen... J'ai aussi transmis et je continue de transmettre une méthode que j'ai peaufinée au fil du temps, l'Hyponatal. Je l'enseigne dans plusieurs pays auprès des sages-femmes et des thérapeutes qui souhaitent accompagner les futures mamans en conscience.

Mais devenir mère a également fait émerger en moi une envie d'apprendre sur moi et d'évoluer. Lors de mon cheminement en développement personnel, j'ai découvert de multiples pratiques qui m'ont surprise, puis séduite car, au fil des ans, j'ai su un peu mieux qui j'étais et quelle était ma mission de vie.

Parmi ces techniques, plusieurs étaient basées sur l'état amplifié de conscience, la régression. Ma première séance de rebirth m'a interpellée. Bloquée sous des matelas en état modifié de conscience, j'avais décidé de ne pas sortir. Une dizaine de personnes me poussaient et je me répétais : « Vous pouvez toujours me forcer, je ne bougerai pas. » Puis les poussées

redoublaient, de plus en plus fortes. J'avais beau résister, j'ai dû capituler. Je suis finalement sortie avec des hurlements qui m'ont impressionnée. À l'époque, j'ai alors demandé à ma mère de me raconter ma naissance. Elle a confirmé ma résistance : dilatation complète de son col, les pompiers la transportant à la maternité... Et pourtant, l'attente, il a fallu attendre plusieurs heures avant que je sorte. Ma mère m'a confié que les premiers mots que j'ai entendus étaient ceux de la sage-femme : « Alors, enfin tu te décides à venir ! » J'ai tenté d'autres expériences, avec un psychiatre qui utilisait le pack sec et le rebirth en piscine, puis des séances d'holotropie en groupe ou en individuel. Je me suis à chaque fois retrouvée dans ces mêmes états régressifs de résistance à ma propre venue au monde. Loin d'en être effrayée, j'ai trouvé ces expériences particulièrement intéressantes. Elles m'aidaient à mieux comprendre les peurs que j'avais ressenties enfant, les difficultés que j'avais à l'époque pour me connecter aux autres et à ce monde que je n'arrivais pas à cerner. Cinquième enfant (« la petite dernière »), je n'étais pas désirée. J'ai eu du mal à sortir du ventre-cocon maternel, mais j'avais eu la bonne idée d'arriver après trois garçons, ce que ma mère commentait toujours par un : « heureusement, tu étais une fille ». Et qui m'a sans doute décidé finalement à venir au monde.

Lors d'une dernière séance d'holotropie, j'ai décidé de ramper vers la sortie. Les thérapeutes, qui bloquaient l'issue, m'ont permis de forcer le barrage pour me libérer. Je me suis dit alors que la mémoire de ma résistance avait bien évolué puisque maintenant j'étais prête à m'incarner !

Il est toutefois fascinant de s'apercevoir que les mémoires sont toujours en action. J'ai réalisé en écrivant ce livre combien ma naissance était présente. J'ai signé un contrat d'édition voilà quatre ans. Cette idée de livre me trottait depuis des années dans la tête. J'avais de nombreux cas me permettant de traiter le sujet. Mais contrairement à mon habitude, je n'ai rien écrit pendant plusieurs années pour cet ouvrage. J'ai écrit d'autres livres ainsi que des coffrets de cartes. À chaque fois, mon éditeur me lançait : « N'oublie pas l'autre livre. » Bien entendu je ne l'oubliais pas. Mais je n'y arrivais pas. J'étais comme bloquée. Une partie de moi savait pourtant que j'allais m'y mettre. Mais je ne savais pas quand et je reportais toujours, ce qui n'est pas du tout mon habitude... Et puis il y a environ un an, j'explique ce blocage à Sylvia, ma lumineuse thérapeute d'âme : « Je sais que je dois le faire, mais je n'y arrive pas. Je retarde toujours et ça n'avance pas. » Sylvia me demande le thème de mon livre. Je lui donne le

titre et je commente : « C'est un livre pour expliquer les répercussions de la naissance sur nos comportements. Par exemple moi, quand je suis née, on m'attendait depuis un bon bout de temps et je n'arrivais pas, j'ai retardé ma naissance pendant des heures. » Au moment où je prononçais cette phrase, je compris. Sylvia aussi. Après un blanc elle me dit : « C'est intéressant, tu parles de ta naissance comme de ton livre. » Oui en effet. Ce livre, comme un clin d'œil de mon inconscient, me rappelle mon scénario de naissance. J'ai su dès ce moment que j'allais m'y mettre. En écrivant ces lignes, je fais le calcul et je m'aperçois que cela fait presque neuf mois. Le temps de la grossesse. La boucle est bouclée.

Ce long préambule pour vous donner à votre tour l'envie d'enquêter sur votre naissance. De rechercher toutes les informations qui vous concernent dans vos tout premiers instants de vie. Comprendre les processus psychologiques en œuvre dans ce moment de passage vous permettra de vous en délivrer pour être plus libre dans vos choix de vie.



# INTRODUCTION

Lorsqu'on a besoin d'apaiser une blessure émotionnelle, on en cherche le plus souvent l'origine dans l'enfance ou dans la vie adulte en cas de chocs plus récents. Les raisons de nos difficultés ou blocages peuvent en effet se retrouver dans ces moments de vie. À la lueur de mon expérience de psychologue et hypnothérapeute, je me suis pourtant souvent aperçue que l'origine première pouvait être plus lointaine et se nicher au cœur de la naissance, voire en amont, au sein de mémoires plus anciennes appartenant aux parents ou aux ancêtres.

## Un héritage ancestral

Dès notre conception, nous recevons un grand nombre d'éléments qui nous sont transmis à notre insu. Cet héritage est intégré à notre inconscient personnel et guide notre façon d'agir, de penser, de rêver, d'aimer, de vivre... En effet, dès qu'une fissure émotionnelle s'ouvre, notre inconscient recherche le moyen de combler cette faille. Il en trouve la réponse — mais pas forcément appropriée — dans notre histoire si nous avons déjà vécu cette situation, ou dans celle de nos parents ou grands-parents. Cette solution devient l'étalon auquel il se réfère ensuite à chaque situation semblable, ce qui renforce son impact. C'est ainsi que nous répétons nos souffrances sans parvenir à en sortir. Ou que nous rouvrons une faille ancienne sans y prendre garde. Le temps importe peu. On le sait, l'inconscient est hors temps. La situation originelle peut « exploser », telle une bombe émotionnelle, vingt ou quarante ans plus tard. Ou se répéter indéfiniment tout en s'inscrivant plus fortement dans notre inconscient et dans notre enveloppe corporelle.

Il s'agit d'une injonction puissante à laquelle nous ne pouvons nous soustraire tant qu'elle reste au niveau inconscient.

Bien sûr, il n'est pas question d'éviter toutes les failles émotionnelles qui risquent de nous toucher. Il s'agit de les limiter ou de les apaiser afin de vivre plus sereinement, en phase avec ce que l'on désire vraiment.

## **Que savez-vous de votre naissance ?**

Beaucoup de personnes ne savent rien de leur naissance. C'est pourtant un moment essentiel. Notre inconscient enregistre les difficultés et les moments de bien-être : premières sensations physiques et sensibles *in utero*, accompagnées par les premières émotions liées à celles de notre maman. Puis les tensions et pressions dues à notre sortie utérine. Alors que les contractions nous poussent hors du ventre maternel, les résistances se mettent en place. Difficile de partir d'un endroit si chaud et douillet. Que va-t-il se passer ensuite ? L'inconnu peut faire peur. Les pressions de plus en plus fortes inscrivent dans le corps la volonté du bébé à venir au monde. Puis c'est le premier cri, les sensations au plan aérien : la lumière, les bruits, le premier regard, le premier accueil. Quel parcours ! On a longtemps parlé du « traumatisme de naissance » et il est vrai que l'enfant qui naît doit lutter pour y arriver et tout autant lutter pour ne pas venir quand il s'agit de résister aux pressions.

Fort heureusement, à l'heure actuelle, différentes thérapies permettent de retrouver les moments clés, de les comprendre et de les transformer. Car ce fameux héritage nous a également légué d'énormes ressources positives que nous pouvons utiliser pour nos transformations et accéder enfin à notre chemin de vie.

## **Le langage inconscient pour comprendre et réparer**

L'hypnose thérapeutique fait partie des outils que j'utilise en séance pour aider le patient à être au niveau inconscient, là où tout s'est joué et là où toutes les transformations sont possibles. Cette hypnose n'a rien à voir avec l'hypnose de spectacle. Ici, pas d'état de transe profonde mais un état amplifié de conscience : corps relâché et esprit affûté pour accueillir les

résolutions que trouvera l'inconscient. Et des solutions, il en a à foison ! Le patient accueille tout naturellement sans effort ce qui lui vient à l'esprit, comme on cueille une fleur qui pousse dans une prairie. Il s'agit d'accueillir même ce qui nous déplaît... L'accueil est pour moi fondamental car il ouvre la voie de la transformation. On ne peut pas modifier ce que l'on n'a pas compris. Vient ensuite la solution, le nouvel éclairage de vie qui change notre façon de voir les choses.

L'inconscient a son propre langage qui est métaphorique. Ce sont des symboles qui surgissent pour parler de nos comportements, de nos doutes, de nos douleurs. Au fil des mois de thérapie, le patient apprend ce langage imagé, ce qui lui permet de décoder plus facilement par la suite, puis de « parler » la langue inconsciente quand il veut se libérer d'un mal-être ou d'un comportement dont il ne veut plus.

## **La résonance pour accueillir les échos inconscients**

En séance, comme vous pourrez le constater, j'utilise beaucoup la résonance, surtout en début de thérapie. Ce sont des images, des symboles, des archétypes que j'accueille lorsque je suis centrée sur mon patient en état amplifié de conscience. Ce procédé fait appel à la partie intuitive qui est liée à l'inconscient. En fait, nous avons tous la possibilité d'utiliser cette technique et, le plus souvent, nous pratiquons l'accueil inconscient sans le savoir. On « ressent », on a un « pressentiment », un « sixième sens ». Beaucoup n'osent pas croire qu'ils ont cette faculté et qu'ils peuvent la développer, c'est dommage car elle est une source d'informations fantastique ! Lors de mes formations, j'aide les thérapeutes et hypnothérapeutes à amplifier cet accès aux informations inconscientes. La pratique de l'autohypnose aide efficacement à renforcer ce lien avec le patient. En ce qui concerne le « recueil d'informations » en résonance, il n'est pas le même pour tous. Pour certains, il y aura des révélations « portes ouvertes », ou « portes entrebâillées » et pour d'autres l'accès sera verrouillé. Il faut accepter que chacun s'ouvre à son rythme...

## **Certains cas feront écho**

Dans cet ouvrage, nous partirons du symptôme qui pousse un patient à venir consulter. Nous ne nous cantonnerons pas à l'accouchement, nous

élargirons à tout ce qui concerne l'arrivée au monde de l'enfant. J'ai modifié les prénoms de chaque personne et le plus souvent leur métier afin de préserver leur anonymat. L'âge en revanche est à un ou deux ans près l'âge des patients. Vous pourrez ainsi vous rendre compte que la majorité des personnes viennent consulter autour de la quarantaine. C'est en effet la période de vie qui oblige chacun à se poser les bonnes questions pour savoir si il ou elle souhaite poursuivre la même voie ou préfère changer afin de se sentir mieux... Pour chaque chapitre, j'ai choisi les cas les plus représentatifs. Bien entendu, le travail thérapeutique s'étend sur plusieurs mois. Ce n'est donc pas l'intégralité des séances qui sont retranscrites, mais les passages les plus marquants.

Vous vous retrouverez sans doute en partie dans certains cas... Et vous retrouverez d'autres personnes que vous connaissez, des amis, des cousins, des frères ou sœurs... Je vous invite à faire vos propres liens avec votre histoire et à noter tout ce qui fait écho sur un « cahier de naissance » afin de relire le tout plus tard, au calme. Chacun est unique et détient son propre chemin. Quel est le vôtre ? Percevez, ressentez, laissez votre intuition vous parler ! Vous vous apercevrez que j'ai fait le choix d'expliquer des cas sans théoriser ni enfermer mes patients dans une catégorie précise. Selon les circonstances de votre naissance (par césarienne, à l'aide de forceps, désiré ou pas...), tout cela va bien sûr influencer votre chemin, mais différemment selon votre tempérament.

Et n'oubliez que vous pouvez toujours changer ce qui vous déplaît. Pour vous aider à réparer certains moments de votre naissance, je vous propose dans le dernier chapitre quelques visualisations que j'utilise parfois lors de mes séances et que vous aurez entrevues au fil des chapitres. N'hésitez pas à les pratiquer.

Une seule prise de conscience peut beaucoup vous aider et vous mener à un grand changement ! Alors plongez dans cet univers incroyable qu'est votre arrivée sur terre !

**PREMIÈRE PARTIE**  
**Pendant la grossesse**

# 1

## J'ai décidé de m'incarner

Un petit bébé qui souhaite venir au monde se niche dans l'utérus d'une maman, comme chacun le sait. J'aime à penser que les enfants qui arrivent sur terre choisissent un ventre maternel précis, un couple spécifique faisant partie d'une constellation familiale et d'un environnement qui leur permettra de suivre un plan subtil qu'eux seuls connaissent, même s'ils ne s'en souviennent plus ensuite.

Pour certains bébés, l'aventure semblera facile et attirante. Pour d'autres, elle sera plus laborieuse... Françoise Dolto disait très justement que pour faire un enfant il faut être trois : la maman, le papa et le bébé. L'enfant en devenir doit avoir le désir de s'incarner, pour que la naissance puisse se réaliser. Il arrive donc que des bébés repartent de là où ils sont venus. Peut-être que ce n'est pas la bonne heure pour eux et qu'ils préfèrent revenir un peu plus tard, ou bien qu'ils sont trop remués par les mémoires puissantes qui peuplent notre inconscient collectif. Affronter les mémoires de guerre, douleurs et autres prises de pouvoir peut faire peur... Ou bien est-ce simplement un grand saut que certains ne parviennent pas à faire ? Comme lorsqu'on a envie de sauter du grand plongeur de la piscine mais qu'on décide finalement de faire demi-tour. Chaque bébé doit bien avoir ses raisons qui sont uniques et liées à sa destinée.

Dans la première partie de ce livre, j'aimerais vous présenter quelques cas d'enfants qui ont hésité à venir soit parce qu'ils avaient l'impression que ce n'était pas le moment pour leurs parents, soit parce qu'ils transmettent une mémoire un peu lourde à porter. Car en accueillant un nouveau-né dans son ventre, la future maman abrite également les mémoires des bébés qui ont marqué la vie familiale des ancêtres...

## **Rester ou partir ? Je suis coincée et mes articulations se bloquent**

Le cas de Nicole illustre la difficulté de se libérer d'un schéma ancré *in utero*. Cette femme très active de quarante-cinq ans me consulte pour trouver un remède pour ne plus souffrir de polyarthrite (aux pieds et aux mains). Elle a fait une analyse freudienne pendant cinq ans puis suivi diverses thérapies pendant dix ans. Elle ressent le besoin de changer, elle est à un tournant de sa vie : dans quelques mois elle quittera son travail pour en trouver un autre, et cette situation l'angoisse. « S'il n'en tenait qu'à moi, je serais restée ! Mais mon entreprise déménage dans un autre quartier parisien. Ce sera un autre service, avec de nouvelles personnes ! »

Je la laisse parler de son enfance : « Mes parents étaient sans cesse dans le jugement. Surtout mon père. Ma mère était plutôt un “fantôme”. Je devais filer doux et me taire. À table, par exemple, je n'avais pas le droit de parler. »

Le personnage archétypal principal lors de la première séance de résonance est un Prisonnier qui pense « Je ne suis pas dans le bon camp ». Il veut s'évader car il souffre, mais il n'arrive pas à prendre une décision : rester ou partir.

Nicole réagit à la résonance : « Je me sens tout à fait comme une prisonnière. Prisonnière de ma parole, prisonnière de mes douleurs, prisonnière de mes habitudes car j'ai toujours peur de changer ce qui est mis en place. Je procrastine beaucoup quand il faut agir. Maintenant il y a urgence : il va falloir que j'agisse ! »

Les résonances d'enfermement m'évoquent toujours la sensation que peuvent avoir certains bébés dans le ventre de leur mère. Je demande donc à Nicole si elle connaît l'histoire de la grossesse de sa mère. Elle s'exclame : « Oh, que oui ! J'ai entendu ma mère raconter qu'elle avait été choquée à l'époque par la mort de l'enfant d'un couple d'amis, tué sur le coup lors d'un accident de voiture. Elle était enceinte et comptait avorter comme les autres fois, elle a avorté trois fois avant moi et, ayant déjà deux enfants et quarante ans passés, elle n'en voulait plus. Mais cet accident l'a fait changer d'avis et elle m'a gardée. Je suis donc le fruit d'un accident à tout point de vue... De plus, je suis née avec beaucoup de difficultés, paraît-il. C'était long et je commençais à donner des signaux de détresse. »

Il est aisé d'imaginer l'épreuve pour ce bébé de venir dans une famille qui ne le désirait pas. De plus, l'utérus maternel était « chargé » de trois avortements, en plus de l'impact psychique de cet accident de voiture...

Nous travaillons donc cet « enfermement » afin que Nicole ne se sente plus « coincée ». Je lui propose de sentir les liens qui l'enserrent et de s'en libérer. Elle perçoit des menottes et des boulets symboliques (notons que ce sont justement les emplacements de ses douleurs en polyarthrite...) dont elle se dégage. Je suggère ensuite qu'elle fabrique une crème spéciale pour ses articulations et l'invite à imaginer qu'elle l'utilise chaque soir avant de s'endormir.

À la séance suivante, Nicole se sent bien mieux : elle a moins de douleurs aux articulations. Elle se sent prête pour « être plus libre ». Je lui propose le jeu psychologique des Cartes Lumière<sup>1</sup> qui permet d'accueillir des symboles inconscients représentant nos difficultés, afin ensuite de les transformer. La première carte qu'elle tire est l'archétype qui symbolise sa part d'ombre : c'est la Sentinelle qu'elle imagine comme un soldat qui se trouve devant des remparts, mais Nicole est étonnée car il n'y a rien à garder. La seconde carte lui indique que ce soldat est secoué par l'Injustice. Nicole associe : « Ce sont tous les mensonges et trahisons que j'ai vécus dans mon enfance. » Puis elle termine sa séance en imaginant qu'elle range dans une malle cette sentinelle devenue soldat de plomb (symbole de rigidité de ses articulations) ainsi que la porte des remparts (symbole d'enfermement).

D'autres séances compléteront ce travail, et Nicole finira par ne plus être préoccupée par ses douleurs et se sentir plus confiante pour démarrer dans son nouveau poste, une nouvelle page de sa vie.

## **Non désirée : je me demande si je peux être une bonne mère**

Le cas suivant nous éclaire sur la sensation d'agression que peut ressentir un bébé dont l'utérus a abrité des morts difficiles et douloureuses. Les fausses couches sont mémorisées et perçues par l'être en devenir. J'enseigne aux femmes qui ont vécu ce type de passage à « nettoyer » leur utérus avec de la lumière. C'est selon moi primordial pour que l'être qui arrive ensuite ne soit pas dérangé par toutes ces émanations de mort. Notons qu'après un arrêt brutal de la vie d'un bébé, il arrive que le bébé suivant se



ressente impuissant devant tout acte d'intrusion ou de menace physique. Plus tard, l'enfant devenu grand peut alors se retrouver dans des situations violentes sans savoir comment s'en sortir. C'est le cas de Marie.

Marie prend rendez-vous pour un problème de surpoids. Dès nos premiers échanges, elle évoque une dépression ancienne qu'elle souhaiterait régler. Ma patiente a déjà été suivie par des thérapeutes et estime qu'elle a bien avancé sur son chemin. Toutefois, certains points restent bloqués puisqu'elle se sent encore incapable de vivre heureuse. Elle détaille les tentatives de suicide et les fugues de son enfance. Elle analyse ces passages à l'acte comme des signaux d'alerte adressés à ses parents qu'elle trouvait « non soutenant ». Marie a eu trois enfants et a douté pendant des années de sa capacité à être mère. En outre, elle aimerait parvenir à valoriser son travail d'artiste.

Les images de la résonance témoignent d'un mal-être qui mêle tristesse et colère envers la terre entière associé à un sentiment d'impuissance. L'image d'une figure hiérarchique dominante surgit, comportant un double sens : « cette personne doit m'aider » et « elle m'écrase et me pousse dans un précipice ». À cette évocation ma patiente réagit : « C'est comme pour ma naissance : normalement les parents sont ceux qui accueillent l'enfant, mais avec moi ils ont essayé d'avorter ! Ma mère était dépressive et avait déjà eu un fils. Elle ne voulait plus d'enfant. Elle a avorté trois fois avant que j'arrive, mais cette fois-ci ils n'avaient pas assez d'argent, ils ont été obligés de m'accepter. » Elle fait soudainement le lien entre l'argent qu'elle « ne mérite pas » : elle n'arrive pas à « vendre » son travail et se fait « arnaquer » tout le temps. Je lui fais remarquer qu'elle a eu assez de force de vie pour venir au monde en dépit des circonstances et qu'elle est « arrivée au bout » de sa naissance. Ses propres grossesses ont-elles toutes abouti ? Marie s'attriste : elle ne se sentait pas prête à être mère. C'est au cours de sa première thérapie qu'elle envisage finalement d'être enceinte. Mais trois fausses couches retarderont l'arrivée du premier bébé. Elle raconte qu'elle a « bataillé » pendant cette grossesse et les deux suivantes pour ne pas avorter : « J'avais l'impression d'être ma mère, c'était très étrange ! » Je lui fais remarquer que parfois on reproduit inconsciemment des situations de la mémoire familiale. Elle acquiesce, mais insiste sur une différence entre elle et sa mère : « Moi, contrairement à ma mère, j'ai désiré mes trois enfants, et je les ai allaités alors que ma mère avait juste allaité mon frère, pas moi ! Je me suis dit : "Là au moins, j'irai jusqu'au bout." »

C'est d'ailleurs bien la seule fois de ma vie où je suis allée au bout de quelque chose. »

J'engage alors la réflexion sur les reproches qu'elle se fait. Est-il difficile pour elle de s'imposer ? Elle baisse les yeux et, au bout d'un moment, me dit qu'elle a toujours « subi des escroqueries ». Puis, lentement, ajoute qu'elle a toujours été victime, sans parvenir à dire « stop ». Son frère, le chouchou des parents, la frappe très tôt. À l'école, elle se « laisse battre » par les autres camarades sans pouvoir se défendre. Suivent attouchements et plusieurs agressions sexuelles. Des années de soumission sans jamais rien dire à personne, y compris à ses parents, Marie étant persuadée qu'ils ne l'aideraient pas, eux qui avaient même souhaité sa mort... Elle a gardé tout cela secret jusqu'à aujourd'hui. Une terrible autopunition qui avait vocation de tirer la sirène d'alarme de son impuissance, mais que personne n'a entendue.

Marie, depuis sa naissance, subit passivement diverses formes de maltraitance sans parvenir à s'exprimer, à croire en elle et à imposer sa vraie valeur. Elle aurait pu rester longtemps dans cet état de passivité. Mais la naissance de ses enfants lui a montré qu'elle avait des ressources insoupçonnées au plus profond d'elle et qu'il était temps de les activer. Dès sa première séance d'hypnose, Marie se sent allégée du poids de ce qu'elle a exprimé. Lors des séances suivantes, elle réalise très vite qu'en dépit de la « non-aide » de ses parents, elle a beaucoup reçu d'autres personnes qui l'ont guidée et valorisée. « Quelle chance d'avoir rencontré ces personnes, je suis riche de tout cela. » Peu à peu, elle imagine et construit « son » Lieu ressources, lieu qui la protège et lui donne l'énergie d'être elle-même. Elle qui a toujours été effrayée par l'eau et a failli se noyer à trois reprises est étonnée de se retrouver dans son lieu protecteur en train de « flotter dans la mer, tout apaisée ». Je trouve cette métaphore formidablement réparatrice... Marie prend plaisir à renaître et à vivre. Elle ne se jette plus sur la nourriture et a repris un projet qu'elle avait arrêté, bien décidée à le mener à bout.

## **J'entends la tristesse de ma mère *in utero* : je souffre d'acouphènes**

Nous verrons dans l'exemple suivant à quel point l'émotion de la mère est essentielle tout au long de la grossesse. Mais l'enfant capte également

l'émotion des grands-parents et des arrière-grands-parents... Cette constellation familiale qui, même lorsqu'on pense l'avoir oubliée, est bien présente dans l'inconscient du petit d'homme.

Danièle, jeune femme de quarante ans, consulte pour deux problèmes. Elle me parle tout d'abord de ses acouphènes apparus il y a cinq ans, lors de la naissance de son enfant : « C'est un sifflement continu mais j'arrive parfois à m'y habituer. » Depuis l'arrivée de ce bébé, un autre problème est apparu : Danièle n'arrive plus à dormir, elle dort une vingtaine de minutes puis se réveille.

Je me mets en résonance avec Danièle et je ressens de la tristesse et un réel besoin d'être soutenue. Des images surgissent : un bébé abandonné à regret, un guerrier qui, loin des siens, se retrouve seul pour batailler. À l'évocation de ces sensations, ma patiente me signale qu'elle a fait un travail sur elle. Comme sa mère a perdu un bébé, son jumeau, elle est persuadée que sa tristesse provient de cette perte. Elle mentionne un autre choc émotionnel pour sa maman lorsqu'elle était enceinte : sa sœur s'est suicidée à cause d'une peine de cœur. Toute cette douleur s'ajoutait à la difficulté de s'être retrouvée enceinte « par surprise ». En effet, les parents de Danièle, tous deux encore étudiants, trouvaient que ce bébé arrivait bien mal à propos.

Avec l'arrivée de son bébé, Danièle a réactivé les histoires malheureuses d'enfantement. Des souffrances qu'elle ne souhaitait pas entendre ou réentendre et dont elle s'est en partie coupée, inconsciemment, à l'aide des sifflements. Mais qui demandent à être entendues.

La séance suivante annonce déjà des progrès : les acouphènes ont nettement diminué, et Danièle se sent moins stressée. Nous faisons une séance d'hypnose sur les deux archétypes : le bébé « rejeté » à qui elle demande pardon et le « guerrier » qui dépose sa hache et son armure et décide de vivre heureux. Par la suite, Danièle confirme aller de mieux en mieux : elle n'est plus perturbée par ses acouphènes, ne se réveille plus la nuit et prend la vie avec plus de légèreté.

## 2

# Les attentes de mes parents

Tous les parents ont des projets pour leurs enfants ! Avant même de le concevoir, on rêve d'un garçon, d'une fille, d'un enfant artiste, ou calme, ou intelligent. Puis quand le bébé commence à grandir dans le ventre et qu'il devient de plus en plus « concret », on extrapole : il sera blond comme sa mère, elle aura les yeux de son père, le sourire de sa grand-mère... On imagine même le parcours qu'il aura : il sera banquier et ne manquera jamais d'argent, il sera fort comme un chêne, elle sera belle et admirée, il sera un grand professeur, elle sera une journaliste réputée... Parfois, certains modèlent ce bébé imaginaire en un enfant réparateur : il saura se défendre, contrairement à moi qui n'ai jamais su, il reprendra l'affaire familiale pour qu'elle tourne encore mieux, elle travaillera dans une entreprise publique pour ne pas connaître l'insécurité que j'ai connue, elle s'occupera de nous quand nous serons vieux...

Nous verrons dans ce chapitre que les attentes peuvent être si puissantes qu'elles se transforment en rails dont l'enfant devenu adulte a du mal à se défaire.

## **Ils auraient voulu un fils : je cache ma féminité**

Marie-Pascale, quarante-neuf ans, ingénieur, a deux filles aujourd'hui adultes. Elle consulte pour y voir plus clair dans son rapport aux hommes. Elle aimerait avoir une relation saine et stable. Mais elle a l'impression de ne pas comprendre les codes homme-femme et regrette que ses choix ne soient pas respectés. Je lui demande qui a choisi son prénom. Elle me

répond très vite : « C'est une tradition. Dans la famille, il y a toujours un Pascal ou une Pascale. Mes parents souhaitaient ardemment un garçon, un "Pascal" donc. Pas de chance, ils ont eu deux filles ! Une Pascale puis moi, une Marie-Pascale. Depuis petite, j'ai toujours été considérée comme un "garçon manqué". » Marie-Pascale est née trois ans après sa sœur, et sa venue au monde a été très longue. Sa mère était toute seule, son mari était loin et n'a pas pu assister à la naissance. Marie-Pascale me raconte aussi qu'on lui a toujours répété qu'elle était un « bébé pleureur ».

La résonance révèle l'importance de la figure paternelle. Je perçois un prêtre (que l'on nomme « père » à l'Église) et une phrase s'impose à moi dans mon écoute intérieure : « Je souhaite que "le père" m'apprécie. » Un autre personnage archétypal m'apparaît, un militaire qui pense : « Je suis fort mais je doute : vais-je être compris ? Que dit-on de moi ? » Marie-Pascale réagit : « Je doute toujours beaucoup. Depuis que je suis petite. Ma mère colportait des choses fausses. J'avais beau savoir que c'était faux, je me disais "tout de même c'est ma mère, elle ne peut pas mentir autant" et je ne savais plus démêler le vrai du faux. J'ai continué de douter avec mes amoureux. Quant à mon père, il m'a toujours demandé de me surpasser. »

Lors de notre première séance d'hypnose, ma patiente a du mal à se détendre. Elle a, me dit-elle, « trop de pensées dans la tête, son mental tourne à fond ». Je lui suggère de créer un « coffre à pensées » pour les ranger. Elle visualise un coffre en bois et toutes ses pensées prennent la forme de dominos qu'elle place dans le coffre. Je l'invite à s'entraîner à ranger ses dominos chaque soir avant de s'endormir.

Lors de la séance suivante, ma patiente est plus détendue. Elle s'est entraînée à l'autohypnose et se sent plus calme. Désormais, elle a un Lieu ressources qui est un temple en bois. Cette séance est importante : il s'agit de « convoquer » symboliquement ses parents afin de se décharger de ce qui, jusqu'ici, l'avait gênée pour être vraiment elle-même. Pendant sa visualisation, Marie-Pascale dépose aux pieds de son père des bilboquets et des lauriers virtuels. Elle commente : « Il fallait que je réponde à une exigence d'excellence. » Elle dépose également une jupe plissée : « C'est une jupe d'enfant sage et obéissant. » Pour sa mère, elle se décharge de diplômes et aussi d'osselets qui, pour elle, représentent les mensonges de sa mère qu'elle ne veut plus porter. Puis ma patiente imagine qu'elle brûle toutes ces affaires devant eux et est étonnée : « Finalement, ça fait de la chaleur, une bonne chaleur qui me réchauffe ! » Elle leur met ensuite leurs

manteaux et leur dit au revoir. Au retour dans le temps présent, Marie-Pascale analyse : comme ses parents voulaient un garçon exemplaire et qu'elle était une fille, elle estime qu'elle a dû toute sa jeunesse se dépasser pour être la première. Elle comprend donc très bien pourquoi son inconscient dépose des diplômes et autres lauriers. Mais elle s'interroge sur la signification des bilboquets. Je lui fais remarquer que c'est un jeu d'adresse, qui demande attention et maîtrise, ce que son père a toujours exigé. En outre, ce mot a une résonance sonore proche du mot « quolibets ». Elle acquiesce.

Après cette séance, Marie-Pascale est passée, me dira-t-elle, par un « trou noir » de quarante-huit heures. Au travail, elle s'est sentie mal : « Je me suis rendu compte à quel point je ne supporte pas d'être prise en défaut. Il faut que je sois toujours à la hauteur et cela m'épuise ! » Elle me raconte un cauchemar qui l'a réveillée en pleine nuit deux jours avant notre rendez-vous : son ex-compagnon lui apprenait que sa nouvelle compagne était enceinte d'un garçon. Elle me précise que son ex voulait absolument un fils. Je pense en moi-même que son inconscient avait judicieusement choisi cet amoureux qui lui rappelait le désir de son père d'accueillir un garçon, relançant ainsi la blessure d'être née fille. Je lui propose alors de « convoquer » tous les hommes de sa vie. Tous ses ex sont présents symboliquement. Son père aussi. Elle leur crie son désir d'être en paix avec son féminin. Elle leur dit qu'à partir de maintenant elle souhaite se sentir aimée et respectée en tant que femme.

Quinze jours plus tard, ma patiente revient tout étonnée. La séance que nous avons réalisée semble avoir provoqué des retours de trois anciens petits amis qu'elle n'avait pas vus depuis des siècles... Dont son premier amour qui l'a rappelée alors qu'il venait de rompre avec sa femme. Une situation que ma patiente trouve « délicieuse mais étrange ». Cet « étrange » n'est finalement pas si étrange que cela pour une psy : ce genre de situations est assez courant. Lorsque l'inconscient individuel émet de nouvelles informations, il touche l'inconscient collectif. Ici, le monde masculin de Marie-Pascale...

Cette jeune femme peut désormais poser sur ces hommes du passé un autre regard. Loin de leur renvoyer l'image d'un « garçon manqué », ils vont désormais l'aider à accueillir et à glorifier toute la féminité qu'elle avait jusque-là cru devoir contenir et cacher pour être aimée.

## **J'ai comblé ma mère en tant que fille : je veux le même cadeau !**

Contrairement à Marie-Pascale, Bernadette a été un bébé dont le féminin a été surinvesti. Sa mère souhaitait à tout prix une fille pour le plaisir d'une complicité entre femmes.

Bernadette, quarante-sept ans, kinésithérapeute, est obligée depuis un moment de réduire ses consultations tant elle est préoccupée et submergée par le chagrin. Elle est déprimée depuis que sa mère est morte, il y a trois ans. Elle se sent « comme une enveloppe vide à l'intérieur ». Depuis toute petite, elle avait une relation très forte avec sa mère. Née après une série de cinq garçons, elle s'est sentie chouchoutée par sa mère mais aussi par ses grands frères. Elle se sent comme un « cadeau » pour sa maman. « J'ai l'impression que je suis toujours une gamine dans ma tête, je ne suis pas adulte, mais c'est bien. » Puis Bernadette s'assombrit : « J'aurais tellement voulu avoir une fille aussi. » Elle pleure : « J'ai eu trois garçons, aucune fille. Ce n'est pas pareil. Les garçons, ils ne restent pas avec leur maman quand ils grandissent. Elle me manque terriblement cette petite fille que je n'ai jamais pu avoir. Je l'ai attendue dès mon premier bébé... Je l'ai désirée très fort et elle n'est jamais venue. Mes garçons sont gentils mais je n'ai jamais eu de complicité avec eux. »

J'opte pour un travail autour de la « petite fille » qu'elle continue d'être afin de la dissocier et que cette petite fille intérieure devienne finalement la complice dont elle a toujours rêvé. Bernadette imagine cette petite puis active un lien complice qu'elle symbolise par un arc-en-ciel de paillettes. « La petite fille me dit qu'elle m'aime et me fait des bisous. » Dans sa visualisation, Bernadette et sa petite fille intérieure déposent deux cœurs roses au pied de leur mère et « un sac gris rempli de clous » au pied du père... Je lui demande pourquoi. Elle m'informe qu'elle est fâchée depuis longtemps avec lui, qu'ils n'ont aucune affinité : « Il m'a élevée à la dure et maintenant je veux de la douceur, qu'il s'en aille avec ses clous ! »

À notre troisième séance, Bernadette m'annonce qu'elle a déjà commencé à faire de la place dans son emploi du temps pour recevoir de nouveaux patients et qu'elle se sent plus confiante maintenant qu'elle n'est plus préoccupée par ce manque de petite fille.

## **Je suis un bébé de remplacement : je ne vis que pour les autres**

Parfois, les attentes des parents s'inscrivent comme un destin pour le bébé à naître. Le nouveau-né est investi d'une mission avant même de venir au monde : il doit réussir là où un autre enfant a échoué avant lui. L'enfant est parti, décédé. Il faudra lui ressembler, mais durer... Pour être aimé, le missionné pourra-t-il faire oublier l'enfant d'avant ou sera-t-il obligé d'être l'autre, celui qui était apprécié ? Voyons ce que le bébé suivant va choisir...

Aude est une femme dynamique de quarante-six ans qui a déjà fait quatre ans de psychothérapie. Elle souhaite se libérer de « ses croyances limitantes qui l'empêchent d'être pleinement elle ». Sa demande déterminée est cependant encore floue et succincte. La résonance va l'aider à mieux la formuler.

Je perçois des images de mains liées, une tête baissée et j'entends des mots : « Incomprise, pas entendue. » Je me demande si ma patiente se sent coupable de quelque chose. Elle répond rapidement : « Oui, je me sens coupable. Je suis coupable d'avoir pris la place de ma sœur qui est morte à huit mois en s'étranglant avec sa chaîne de baptême. Je suis née un an après sa mort. Je me suis toujours sentie coupable d'exister alors qu'elle était partie. Comme si j'avais pris sa place, comme si j'étais une usurpatrice en fait. J'ai souvent demandé à ma mère si elle était toujours triste de la mort de ce premier bébé. Elle m'a toujours dit que oui, mais que je la remplaçais et que maintenant que j'étais là, je l'aidais à effacer la tristesse de cette mort. » Imaginons le poids de cette mission : remplacer un bébé parfait et devoir aider sa mère à effacer sa tristesse... La tristesse de la mère d'Aude est aussi due à sa culpabilité. Son mari lui reprochait d'avoir laissé la chaîne autour du cou du bébé et clamait que si la petite était morte, c'était de sa faute... J'apprends que le père est parti de la maison et je note qu'il a fui alors qu'Aude venait d'avoir huit mois. Ce chiffre fait écho à la date à laquelle le premier bébé est parti. Il n'en a pas été conscient, mais le rappel de ce « huit mois » qui sonne comme un anniversaire mortuaire a été sans doute tellement insupportable qu'il a préféré quitter la maison.

Aude aurait aimé être « celle qui répare », qui « rabiboche » tout le monde et dit avoir tout fait pour que tout se passe au mieux et pour que son père revienne la voir de temps en temps.



Je lui demande si elle a des enfants. Elle répond par la négative en expliquant qu'elle a longtemps cherché « le bon père » sans l'avoir trouvé et que désormais, ayant passé l'âge d'avoir des enfants, elle est plutôt à la recherche de « l'âme sœur ».

On peut facilement comprendre que concevoir un bébé est difficile après ce destin tragique d'un bébé parti puis remplacé... Ma patiente en est consciente. Nous faisons un travail sur son passé en plusieurs séances et, un jour, Aude m'apprend avec un grand sourire qu'elle a enfin rencontré l'homme avec qui elle a envie de vivre. J'explique à Aude que notre dernière séance sera un peu spéciale : je vais l'accompagner dans son univers symbolique à la recherche d'archétypes que son inconscient pourra révéler puis apaiser pour un mieux-être.

Je ne pratique ce type de séance qu'avec des personnes que j'ai suivies et qui sont habituées à entrer sans peur en résonance avec leurs images symboliques. Aude est prête. Je la guide vers un passage qui permet d'être « hors espace, hors temps ». Elle parle tout au long du processus et relate chaque élément de son voyage que je résume ici.

Aude se retrouve dans une grotte préhistorique à l'âge de dix-sept ans. On veut la marier à un vieux chef d'un autre village, mais elle s'enfuit et se cache. Ne sachant où aller, elle revient dans la grotte au bout de quelques mois. Tout le clan est autour du feu. Elle a peur de s'approcher mais fait quelques pas. Le chef pose la main sur son épaule et lui pardonne. Elle peut vivre sa vie librement. Elle rencontre plus tard, vers quarante-cinq ans, un homme bon, un nomade qu'elle aimera toute sa vie. Je demande le message de cet archétype. Aude répond : « J'entends : aie confiance. »

Cette aventure archétypale apporte deux significations à Aude : en premier lieu, le chef de clan (image du père) pardonne et libère la faute commise (en l'occurrence d'avoir « pris la place » de sa petite sœur). La seconde leçon de cette visualisation est qu'Aude est prête désormais à aimer et à être aimée. Notons que c'est approximativement à son âge que son archétype trouve son « âme sœur ». Aude peut ouvrir son cœur maintenant que la mort de sa grande sœur ne monopolise plus ses pensées...

**Je porte le deuil de mon oncle *in utero* : je broie du noir**

Je dis souvent à mes patients qu'ils viennent pour un problème précis, mais que je risque de leur en trouver un autre... Lorsque Christian me consulte pour la première fois, sa demande porte sur l'arrêt du tabac. Il a déjà fait un travail thérapeutique et dit lui-même qu'il se connaît parfaitement mais qu'il n'a « pas prise » sur une forme de mélancolie doublée d'un manque de concentration. Il a quarante ans et ne sait pas encore bien ce qu'il veut faire dans sa vie après avoir essayé toute une série de travaux créatifs. Lorsque je lui demande qui a choisi son prénom, Christian devient sombre : « Mon père. En fait, je porte le nom de son petit frère mort bébé alors que mon père avait quatre ans. J'ai l'impression de porter toute la noirceur de mon père. C'était un homme sombre et très autoritaire. Et on peut dire que je porte également la noirceur de ma mère car elle a toujours été dépressive, même quand elle me portait dans son ventre. Et pour apaiser son angoisse, elle fumait enceinte... Alors que son père à elle était mort d'un cancer des poumons ! Il paraît que je ressemble beaucoup à ce grand-père. »

Un petit détour par l'enfant intérieur nous apprendra que le « petit Christian » achetait tous les paquets de cigarettes de sa mère. Qu'il s'est construit en imaginant que fumer donnait l'impression « d'être grand ». Lorsque, au fil de notre travail, le moment est venu de « lâcher virtuellement son paquet de tristesse », mon patient m'a décrit cette mélancolie comme « un fluide visqueux ressemblant à un nénuphar pourri » qu'il laisse dans un tunnel sombre. Ces symboles m'interpellent car ils sont porteurs de sens périnatal. Le tunnel résonne comme un lieu de passage, le fluide visqueux ressemble au vernix qui entoure la peau du bébé *in utero* et le nénuphar est une plante aquatique qui se développe en eau chaude... Après la séance, mon patient fait tout seul le lien entre ce symbole et la mort de son oncle qu'il porte comme un poids depuis sa naissance. « C'est étrange, ajoute-t-il, maintenant je me rappelle que mon père disait que son petit frère était mort car il avait le “sang pourri”. » Christian prend conscience que son nom vibre toujours du poids de la mort de son oncle, que c'est le moment pour lui maintenant de déposer ce lourd héritage, de s'en libérer et enfin de choisir sa route à lui.

## 3

# Trouver ma place

Très tôt dans le ventre maternel, le fœtus ressent déjà les émotions de sa mère. Il sait s'il est désiré ou pas, si l'ambiance est joyeuse ou morose. Personne ne peut prévoir ce qu'il va transmuter de ces impressions. Une mère dépressive peut engendrer un enfant triste ou un enfant battant, fier d'avoir pu lutter contre la déprime maternelle. Tout est possible ! Quoi qu'il en soit il est essentiel de parler au bébé intérieurement, d'être à son écoute et de lui expliquer ce que les adultes sont en train de vivre.

L'expérience suivante, comme tant d'autres par la suite, m'a enseigné que les fœtus ressentent parfaitement ce que leur mère vit pendant les mois de symbiose. Il y a une douzaine d'années, une petite fille de six ans vient à mon cabinet accompagnée de sa mère qui m'explique que sa fille fait d'énormes crises de colère terrifiantes, ce qui est incompréhensible pour les parents qui l'ont toujours choyée. La petite face à moi est sage et souriante. Une fois la mère en salle d'attente, je me mets en état d'autohypnose pour accueillir les images, les pensées. Tout à coup, je me retrouve dans le ventre de sa mère, comme si j'étais elle *in utero*. J'entends : « Six mois de grossesse. Je veux sortir. » J'entends les hurlements du bébé. « Laissez-moi sortir. » Puis : « Non, ce n'est pas le moment, je ne peux pas sortir. Je suis prisonnière. » Je bascule ensuite vers un archétype Prisonnier enfermé dans sa cellule, incapable de s'en sortir parce que « ce n'est pas l'heure ».

Pendant ce temps de résonance, la petite est calme. Je fais revenir la maman pour lui demander comment s'est passée la grossesse. Au départ, elle m'affirme que tout s'est déroulé normalement. Je lui demande alors de se rappeler ce qui s'est passé à six mois de grossesse. La maman blêmit : « À six mois de grossesse, j'ai cru que j'allais perdre mon mari. Il était

malade et les médecins avaient annoncé un espoir de vie très court. Le temps des analyses, une dizaine de jours, j'étais dans une angoisse terrible. » Je lui explique (devant sa fille) que son bébé a ressenti fortement cette angoisse et avait envie de sortir tout en sachant que ce n'était pas le moment. La mère est stupéfaite car elle m'apprend que, lors de ses crises, la petite crie : « Je veux sortir, laissez-moi partir. » Dès le lendemain, les crises se sont apaisées jusqu'à disparaître totalement.

## **J'étais à l'étroit dans le ventre de ma mère : je ne peux pas m'épanouir**

On le sait, un bébé est capable de tout, y compris de se faire tout petit dans le ventre, si tel est le désir de sa mère. Nombreux sont les cas de femmes qui viennent à l'hôpital pour accoucher sans que personne n'ait pu s'apercevoir qu'elles portent un enfant depuis plusieurs mois... Le petit à l'intérieur prend le moins de place possible. Il se « réduit », comme s'il avait compris ce qui lui était demandé. Pensez-vous que le bébé une fois sorti du ventre a tout effacé de sa mémoire ? Bien sûr, tout dépendra de l'accueil qu'on lui fera. Mais les traces resteront au niveau inconscient, comme en témoigne le cas suivant.

La demande de Mathilde lorsqu'elle me consulte est de « s'épanouir ». Mathilde se sent « à l'étroit » dans cette vie. Elle a l'impression de ne pas pouvoir exploiter toutes ses capacités pour être vraiment elle-même et de ne pas vivre sa vie. Je note que Mathilde emploie des expressions significatives qui me poussent à lui demander comment elle est venue au monde. Elle m'explique qu'elle est arrivée « trop tôt » à tous points de vue. Ses parents n'étaient pas mariés et ne s'attendaient pas à avoir un bébé. La relation de couple n'était pas au beau fixe et la sœur de sa mère lui avait même conseillé d'avorter. Après hésitation, la mère de Mathilde a finalement gardé son bébé mais elle a souhaité cacher la naissance. Son ventre était en permanence entouré d'un bandage qu'elle serrait pour que rien ne soit visible. Personne ne s'est aperçu de son état jusqu'à la naissance de Mathilde, née prématurée à sept mois et demi de grossesse. Son père, qu'elle décrit comme violent et bipolaire, était déçu car il souhaitait ardemment avoir un garçon. Il avait même déjà choisi le nom de ce petit qui aurait pu évoluer vers une voie artistique que lui-même n'avait pas pu suivre... Il a fallu choisir à la va-vite un nom de fille. Après la naissance, sa

mère souffre de dépression. Son état s'aggrave l'année suivante avec la mort subite d'un petit frère. Il n'y aura pas d'autre enfant, et Mathilde continuera à s'effacer pour aider sa mère à aller mieux : « J'ai été la mère de ma mère et je n'ai jamais pensé à moi. »

À l'écoute de son récit, je comprends combien ce petit bébé a dû faire son possible depuis ses débuts de vie pour prendre le moins de place possible, s'oublier et se rendre utile pour tenter de gagner sa place dans la famille.

Son inconscient a appris la leçon depuis le ventre maternel : Mathilde doit se restreindre, ne pas faire de bruit et être au service de sa mère pour vivre. Mais Mathilde, qui a maintenant quarante-cinq ans et n'a pas d'enfant, souffre de cette situation. Elle souhaite changer et s'imposer pour « s'épanouir ».

Les séances porteront sur le rapport à la mère et au père bien entendu, mais aussi sur un renforcement d'assurance bien nécessaire pour que Mathilde « regonfle » son ego. Au détour d'une séance, lorsque je lui propose symboliquement de fermer son livre ancien pour en ouvrir un nouveau, elle découvre un livre « plus grand » mais léger : « Je peux le trimbaler partout, comme un journal intime. » Ce qu'elle écrit sur la couverture ? « Liberté. » Et sur la première page : « Bienveillance. » Lors d'une autre séance, Mathilde, accompagnée d'un guide spirituel qu'elle a imaginé (mélange de Yoda et de Merlin), se laisse transporter par cette force supérieure, elle qui a toujours dû porter sa famille. Cet être l'aide à modifier la sensation de tristesse. Elle perçoit le symbole d'un seau troué qui se remplit en permanence dans sa tête. Elle décide de se débarrasser de ce récipient usagé et de dissiper l'eau pour poser à la place dans sa tête et son cœur des « lampions de fête éclairés de bougies ». Elle se repose ensuite dans un hamac au beau milieu d'un champ de « fleurs épanouies ». Son guide lui souffle : « Tu es digne d'intérêt. » D'autres compliments jaillissent des fleurs qui s'épanouissent de plus en plus. Je me dis alors que son inconscient a bien enregistré la demande... Les semaines suivantes, Mathilde sent qu'elle « passe à autre chose » et décide de modifier sa façon de travailler. Désormais, elle a réduit son activité pour se lancer dans une activité libérale qui l'aide à se sentir plus autonome.

## **Ma mère m'a cachée pendant sa grossesse et m'a confiée à ma grand-mère à ma naissance : je m'accroche pour être aimée**

Sylvie est une sophrologue de quarante-six ans qui doute d'elle-même. Elle vient me consulter pour travailler sur sa relation aux autres. Selon elle, les autres ne la « respectent pas ». Elle fait le lien avec une forme de « non-respect » qu'elle a d'elle-même. Elle « ne s'écoute pas » et « ne se respecte pas » et a depuis longtemps l'impression de « ne pas avoir de place ».

Elle avoue que son compagnon peut être violent tant verbalement que physiquement. Il lui frappe les bras, la bouscule. En dépit de ces conflits, elle a une peur bleue qu'il s'en aille. Elle ajoute : « J'ai l'impression que s'il n'est plus là, je n'arriverai pas à vivre. » Et en même temps elle aimerait se sentir plus autonome et pouvoir vivre sans lui. Le même conflit se retrouve dans le rapport qui la lie à sa mère. Elle « ne peut pas se détacher d'elle » alors qu'elles sont constamment en conflit. Naturellement, je demande à Sylvie comment elle est venue au monde. Elle m'informe qu'elle est « un accident ». « Ma mère était étudiante et ne voulait pas d'enfant. Ça lui est “tombé dessus”. Elle ne voulait pas que ça se voie. Alors, elle a porté une gaine très serrée pendant toute sa grossesse. À la naissance, pour continuer ses études, elle m'a mise chez ma grand-mère pendant deux mois. » Sylvie raconte que son plus grand regret est de n'avoir pas eu d'enfant, mais elle s'est toujours demandé si elle aurait été une bonne mère. Elle n'en est pas certaine.

En résonance, des mots comme « seule à me battre » ou « la guerre est dehors, ne bougeons pas » se mêlent à un énorme besoin d'être rassurée en ayant l'accord des autres. À la suite de ces sensations, je lui demande d'« enquêter » sur sa naissance car je suspecte un engagement difficile *in utero*.

Sylvie revient à la séance suivante avec plus d'informations. Elle a parlé de sa naissance avec sa mère. Elle sait désormais que l'accouchement a été très long et que la sage-femme, très stressée, a été odieuse et n'a pas arrêté de crier sur la parturiente.

Voilà un petit bébé rejeté, comprimé, qui arrive avec des cris et du stress. Qui est ensuite séparé très tôt de sa mère préoccupée surtout par ses études. On comprend aisément qu'il ait mis du temps à venir au monde...

Et qu'il s'accroche aux autres pour ne pas être abandonné. À l'intérieur de cette jeune femme séjourne toujours le bébé qui appréhende un nouveau rejet qui pourrait lui être fatal.

Sylvie analyse toutes ces informations et me raconte que cette semaine encore elle a été « grondée comme une gamine » par un collègue et que cela la rend triste de rester toujours, aux yeux des autres, une « petite fille ».

Nous travaillerons donc, entre autres, la petite fille intérieure. Ce type de régression vers l'enfance peut être réalisé de différentes façons. Je choisis pour cette séance de guider ma patiente en état amplifié de conscience vers une porte imaginaire derrière laquelle sa petite fille intérieure, lui dis-je, l'attend. L'intérêt de cette pratique est de pouvoir entrer en contact avec cette partie d'enfance qui reste en nous lorsqu'elle a été malmenée, incomprise, mise de côté... Certaines personnes parviennent à visualiser l'enfant qu'elles étaient à quatre ans, huit ans, dix ans. D'autres ressentent l'émotion de l'enfant lors d'une situation précise. Le but est de consoler l'enfant intérieur, de le cajoler, de le bercer pour apaiser cette partie de soi qui envoyait des signaux de mal-être. Lors de cette séance, je demande à ma patiente de tirer au hasard les cartes du jeu<sup>1</sup> que j'ai créé pour inventer des contes métaphoriques. Il s'agit de formuler à l'enfant une histoire positive à l'aide de quatre cartes : celle du « Héros » qui représentera symboliquement l'enfant, le « Problème du héros », l'« Allié » qui apporte un « Objet magique » qui aide à la résolution de l'histoire. Les cartes que Sylvie pioche sont : Petit Ours, Il n'y arrivera pas, le Sage et le Chaudron magique.

À partir de ces cartes, voici l'histoire qu'elle raconte à son bébé intérieur : Petit Ours aimerait faire ce dont il a envie, mais il pense qu'il « n'y arrivera pas » car il se sent tout seul, perdu. Il appelle sa maman mais personne ne vient. Son allié vient sous la forme d'un vieux sage doux et rassurant. Petit Ours lui dit qu'il cherche son chemin et le sage lui demande de se repérer en écoutant son cœur. Il lui propose ensuite de boire ce qu'il y a dans le chaudron magique. Lorsque Petit Ours boit, il ouvre ses oreilles : il entend des sons, il ouvre ses yeux de plus en plus grands. Il sent les odeurs. Tous ses sens commencent à être en éveil. Il se sent lumineux. Le sage lui tend la main et lui montre un chemin décoré de centaines de bougies. Petit Ours découvre toute cette lumière et avance tranquille. Au bout du chemin, il y a un monde très coloré. Il entend sa maman. Il court

dans ses bras. Ils sont heureux tous les deux et se serrent très fort dans les bras. Petit Ours pleure même de joie de la retrouver.

J'ai beaucoup aimé cette histoire pour la métaphore qu'elle contient. Petit Ours a le sentiment d'être « perdu », il se sent seul, n'arrive pas à trouver son chemin pour retrouver une maman qui le chouchouterait. « Il ouvre ses sens », comme le fœtus dans l'utérus développe ses cinq sens... mais a aussi besoin d'être accueilli puis guidé. Sylvie offre à son bébé intérieur la possibilité de transformer l'accueil difficile (pas désirée, pas accueillie) par une forme de renaissance plus acceptable car désormais sa mère lui « fait de la place ».

## **Mon père a tout fait pour maîtriser ma destinée : c'est lourd à porter**

Parfois, les parents tentent de maîtriser la destinée de leur enfant. Arrivé à l'âge adulte, celui-ci aura un mal fou à se réapproprier les choix qui lui conviennent.

Marie-Aude souhaite perdre des kilos dont elle me dit qu'ils l'encombrent et l'empêchent d'être elle-même dans son projet de reconversion. Attachée de presse, âgée de quarante-deux ans, elle rêve de devenir paysagiste, sa passion. Elle a entrepris des études en ce sens depuis deux ans, mais elle n'arrive pas à se concentrer pour apprendre. Elle retarde toujours, procrastine et se dévalorise au fil des mois en s'affolant car l'examen final est dans huit mois. Lors de notre première discussion, elle m'annonce qu'elle a « coupé » toute communication avec ses parents, trop « toxiques » et aussi avec sa belle-famille qui est toujours dans le jugement. Elle a déjà fait un travail sur elle (une psychanalyse pendant deux ans et une psychothérapie pendant quatre ans) mais se sent « toujours mal ». En parlant de nourriture, j'apprends qu'elle « ne stocke » pas seulement dans le corps, mais aussi chez elle. Elle a « une tonne » de produits alimentaires dans ses placards.

J'accueille en résonance les images d'autorité, de militaire, d'enfant soldat, de questionnements par rapport à ce qui est légitime ou pas. Ma patiente réagit : « Mon père est militaire de carrière ! Il est très autoritaire et il m'a toujours empêchée de faire ce que je souhaitais. Je me suis toujours demandé : “Que va-t-il en penser ? Va-t-il se mettre en colère ?” Même quand j'étais enceinte, car il avait souvent répété : “Si tu tombes enceinte, je



ne veux rien savoir.” Du coup, j’ai caché ma grossesse jusqu’à mon mariage. Personne n’a rien vu ! Et le lendemain de la cérémonie, le ventre a gonflé d’un seul coup, c’était étonnant. » Je lui parle de la peur de manquer : manquer de nourriture, manquer d’affectif en lui expliquant qu’on ne peut pas travailler uniquement sur le symptôme (je comble par la nourriture) sans s’occuper du cordon qu’elle imagine avoir coupé avec ses parents, mais qui me semble encore bien présent et transpirant de colère. Lorsque je lui demande qui a choisi son prénom, elle rit : « Je l’ai appris plus tard, mais les deux prénoms accolés ont été choisis par mon père. Il tenait absolument à Marie. Mais le second prénom est celui d’une de ses maîtresses de l’époque ! Il a relié mon prénom à celui de sa maîtresse, je trouve cela choquant ! J’ai appris aussi qu’elle faisait le même métier que moi, attachée de presse. J’ai compris alors pourquoi mon père m’a interdit d’être paysagiste et m’a poussée à faire mon métier actuel... Il me disait : “Pas la peine d’essayer, tu n’y arriveras pas.” Quand je fais le bilan, je n’ai reçu que des griefs de mon père, jamais un compliment. Et puis, ils n’étaient pas prêts à être parents. Ma mère m’a raconté qu’elle avait paniqué lors de l’accouchement. Son couple allait si mal, elle avait même pensé à me supprimer, à avorter. C’est ma grand-mère qui a insisté. »

Nos premières séances permettront à ma patiente de comprendre les liens activés entre chaque membre de la famille. J’imagine qu’un lien puissant perdue envers son père qui la force, par son prénom et le choix de son métier, à lui rester « attachée ». Je lui propose de visualiser les attaches symboliques qui la relie à lui. Elle percevra des chaînes composées de vieux anneaux rouillés. Plus subtilement, elle se sent « cousue à sa mère par le cœur ». Le but de ce type d’exercice est de dire à l’inconscient que les liens du passé, ceux qui ont fait mal et qui sont représentés par les symboles, peuvent maintenant être coupés pour ne pas continuer à ressentir les sempiternelles émotions douloureuses qui appartiennent au temps d’avant. Une fois que Marie-Aude s’est détachée de ces anneaux rouillés, nous entamons un travail d’allègement virtuel : elle dépose tout ce qui a pesé sur son cœur aux pieds de ses parents. Comme cela arrive souvent, quinze jours plus tard, elle reçoit des nouvelles de son père qu’elle n’a pas vu depuis des années et qui l’invite à déjeuner. Elle le trouve différent et parvient à lui confier des émotions du passé. Elle est ébahie car c’est la première fois « qu’ils se parlent vraiment ». Elle revoit également sa mère

qu'elle n'a pas vue non plus depuis des années, et les relations sont plus sereines. Elle a appris à pardonner.

C'est le moment de s'occuper des grignotages : à la séance suivante, je lui enseigne comment, d'un simple geste enregistré par l'inconscient, elle peut stopper les abus de grignotage. Lors de cette séance, elle profite d'une cascade virtuelle pour enlever sa peau qu'elle laisse s'en aller au fil de l'eau. Elle ressort « telle une nymphe ». Son mari est là, ils s'enlacent et vont ensemble sous une pyramide de cristal. Dès la quatrième séance, Marie-Aude perd 10 kg et à chaque séance ce sont 2 ou 3 kg de perdus car les séances sont à cette période espacées de quatre à cinq semaines. Au total, durant l'année qu'a duré la thérapie, Marie-Aude a perdu 15 kg.

Après cette séance, c'est la libido de Marie-Aude qui monte en flèche. Elle se sent bien dans son corps et mieux dans sa tête. La dernière séance portera sur les croyances négatives et une projection : elle demande à son inconscient les informations qui lui permettront de vraiment se mettre au travail, l'examen approchant à grands pas. Son inconscient lui envoie la solution : il faut modifier l'agencement de son bureau et archiver les vieux dossiers. Elle visualise l'espace, les changements. Puis sa partie créative lui propose de suivre un planning précis fait d'un mélange de relaxation, de marche et de travail. Marie-Aude, très motivée, se sent prête. Elle modifie l'espace de son bureau, se met au travail et réussit son examen. Aujourd'hui, elle s'épanouit en toute autonomie dans ce travail qu'elle a choisi et qui lui correspond.

## **J'ai la nostalgie de la protection utérine.**

### **Les autres décident pour moi**

N'oublions pas que le ventre maternel est également un havre de paix et d'amour dans lequel le fœtus se sent protégé et aimé. Flottant dans le liquide amniotique, le bébé profite de ce moment de grâce. Bien sûr, en sortir est ressenti comme douloureux. Reste cette empreinte de bien-être d'un temps où tout venait à soi naturellement sans avoir à demander, ni même à décider. À l'âge adulte, la nostalgie risque de revenir. L'enfant devenu grand continue de se laisser bercer, oubliant que sa mission de vie est justement de décider de ce qui est bon pour lui. Cette facette se retrouve dans le cas suivant.

La demande de Martine, cinquante-deux ans, est claire : décider enfin ce qui est bon pour elle. Ma patiente a une vie posée : pharmacienne, elle est mariée et mère de quatre garçons. Pourtant, elle se sent souvent déprimée et a toujours l'impression d'être ballottée. Grande timide, elle ne trouve jamais la force d'imposer ses valeurs. Elle ajoute avoir été victime de harcèlement moral à son travail. Toutefois, elle regrette sa passivité : « Même dans mon couple, ce n'est jamais moi qui décide. Mon mari a choisi de construire une maison près de son travail, mais loin du mien. C'est aussi lui qui sélectionne l'endroit où nous partirons en vacances. Et je m'en veux de ne jamais savoir défendre mon point de vue. Par exemple, j'aurais aimé faire de la moto. J'avais commencé des cours mais il trouvait cette idée stupide, alors je l'ai chassée de ma tête mais c'est dommage car c'est une véritable envie. C'était pareil quand j'étais petite. Je me rappelle que j'avais envie de faire de la danse, mais je n'ai même pas pensé à demander car c'est ma mère qui choisissait les activités pour moi, c'était comme ça. En même temps, c'était confortable que quelqu'un choisisse à ma place je pense. » Elle s'aperçoit qu'elle compense depuis des années par la nourriture. Sans être boulimique, elle grignote beaucoup et a beaucoup grossi. Comme elle me dit que le livre *Dominer sa part d'ombre*<sup>2</sup> a été un déclic pour elle, je lui demande ce qui l'a interpellée. Elle m'explique qu'elle a trouvé l'archétype Ombre très parlant car c'était le Prisonnier. « Je l'ai imaginé un genou à terre dans sa cellule, tout seul et sans aide, dans une attitude de soumission. Ensuite, la carte Perspective m'a permis de voir qu'à l'extérieur de la cellule il y avait beaucoup de lumière et que les barreaux étaient en cristal. Je me suis dit qu'il fallait qu'il sorte. La dernière carte, celle de la transformation, était l'Extériorisation, ce qui m'a beaucoup parlé, j'ai pensé : "Il faut que je m'exprime." La solution est venue : le cri que je pourrais lâcher pourrait casser les barreaux de la prison. Mais je n'ai pas réussi à les briser. »

Lors de la séance suivante, je lui demande sous hypnose d'imaginer un Lieu ressources. Elle raconte qu'elle part dans un tourbillon de vagues où tout est sombre et qu'elle se retrouve dans un sous-marin. Elle se sent bien, comme au ralenti, tous les gestes lents, avec une formidable impression de flotter.

Ces images m'interpellent. À la fin de la séance, je lui demande ce qu'elle sait de sa naissance. Elle détaille : « Ma mère m'a toujours dit que je suis née après terme, mais que c'était une naissance facile et qu'elle ne s'est

jamais sentie aussi bien que lorsqu'elle m'attendait. De plus, elle était contente car elle avait eu deux garçons et souhaitait ardemment avoir une fille, elle était comblée. » Elle ajoute : « Moi aussi, je n'ai jamais été aussi bien que lorsque j'étais enceinte ! J'ai eu quatre grossesses formidables. Je me suis souvent dit que j'aurais pu être mère porteuse si c'était autorisé ! » J'entends que ma patiente aurait aimé demeurer dans le ventre de sa maman le plus longtemps possible, cette prison dorée qui la protégeait mais qui l'obligeait aussi à la passivité. Être à nouveau enceinte lui rappelait cet état de bien-être, comme un écho lointain de ce temps où tout était facile.

Les choses évoluent. Martine a revu la cellule de la prison en réalisant ses exercices d'autohypnose. Les barreaux étaient brisés. Elle trouve que c'est un signe de progrès et se sent déjà mieux. Lors de cette séance, nous revisitons la petite fille, celle qui n'osait pas demander. Bébé Martine lui souffle : « Vas-y, tu peux le faire. » Martine adulte lui répond : « Toi aussi tu peux oser, tu n'as rien à perdre. » Cet échange témoigne de la difficulté à sortir de cette zone de confort. Il faut oser s'évader pour entrer dans la vie et se réaliser.

Au fil des consultations, son Lieu ressources évolue également. C'est désormais une maison avec un grenier qu'elle visite souvent et dans lequel elle se sent bien. Un beau jour, elle m'informe qu'elle ne reste plus confinée dans cette maison imaginaire et qu'elle sort sur la terrasse où il fait soleil. Elle m'annonce aussi qu'elle a repris ses cours de moto. Elle est fière de sa décision, mais elle a encore un doute sur sa capacité à décrocher son permis. Nous travaillons sur cette projection positive et sur l'assurance. Plusieurs semaines passent, et Martine revient très fière : elle a eu son permis ! Elle se sent libre de ses choix et de conduire sa vie comme elle l'entend.

[1.](#) Lise Bartoli, *Les Cartes Créatives. Pour inventer des histoires et grandir en confiance*, Paris, Le Courrier du livre, 2015.

[2.](#) Lise Bartoli, *Dominer sa part d'ombre*, Paris, Payot, coll. « Petite bibliothèque Payot », 2015.

**DEUXIÈME PARTIE**  
**L'accouchement**

Lorsque vient le moment de naître, la maman fabrique et libère de l'ocytocine. Cette hormone active les contractions et favorise le sentiment maternel. Pourtant, si certains accouchements se déroulent « vite et bien », d'autres prennent du temps. Ainsi, selon les circonstances, l'enfant vivra différemment cette phase de sortie hors du ventre maternel. Lorsque sa naissance est rapide et que l'accueil est chaleureux, gageons qu'il le vit bien. Heureux de pouvoir rejoindre sa mère, de la sentir, de la toucher, heureux de rencontrer son père. Pour d'autres, c'est un vrai parcours de combattant. Passer dans l'étroit passage qui presse ou étouffe peut devenir douloureux. Il y a ceux qui sont bloqués, qui n'arrivent pas à s'engager, ceux qui abdiqueront et attendront qu'une aide extérieure vienne les chercher.

Le psychiatre Stanislav Grof, père de la thérapie holotropique, technique voisine du rebirth, a détaillé quatre stades différents vécus par le tout-petit qui vient au monde. Première étape, le fœtus est dans la matrice, profitant au calme de la chaleur maternelle. Au deuxième stade, les contractions commencent. Le petit perçoit qu'il faudra sortir de l'utérus, c'est la fin des mois de grâce. Mais le col n'est pas encore ouvert. Il tente de résister à ces fortes pressions qui le chassent du paradis perdu. Lors du troisième stade, le col est maintenant ouvert, il est poussé vers la sortie. La lutte n'est pas terminée, il peut se demander si finalement il va y arriver. Le dernier stade le guide vers les mains qui l'accueillent. Il a réussi à surmonter les obstacles, il peut se reposer. La fin de ce moment de passage dépendra beaucoup de ce qui se passe à chaque stade et de la façon dont on accueille le nouveau-né.

Tous ces moments inscrits dans l'inconscient et dans le corps du petit se réactiveront à d'autres moments de la vie, dès qu'une situation rappellera l'expérience première. Les engagements professionnels ou personnels risquent d'être difficiles. Pour certains, il sera impossible « d'aller au bout »

de leur projet ou ils « n'arriveront pas à avancer ». D'autres auront peur de l'inconnu ou attendront le moment ultime pour agir... Les cas de ce chapitre vont témoigner de ces instants qui subsistent à l'âge adulte.

# 1

## **Je suis bloqué, je n'arrive pas à avancer**

Les bébés restent parfois bloqués dans leur parcours utérin. Les raisons sont multiples. Ils peuvent avoir peur de sortir ou ne plus avoir de force pour aller jusqu'au bout. Pour les nouveau-nés qui ne s'en sortent pas ou qui montrent des signes de fatigue, la césarienne les aide à venir au monde. Le passage du monde aquatique au monde aérien devient alors passif. Le manque d'action se ressentira dès qu'une situation doit « aboutir », dès qu'il faut « aller au bout » ou simplement « s'en sortir ». Si la césarienne l'éjecte brusquement hors du nid douillet du ventre maternel, le petit peut sentir ce « kidnapping » comme violent. Des formes d'impuissance et de difficulté à lâcher prise peuvent s'inscrire en lui. Les décisions risquent aussi d'être prises au moment ultime. Il est amusant de constater comment toutes les métaphores employées par les patients nous révèlent ce qu'ils ont vécu lors de leur passage. Certains font le lien, d'autres pas. Mais les psys décodent ce que l'inconscient raconte.

L'exemple de Fabrice montre comment l'inconscient transpose métaphoriquement les blocages lors des séances en état modifié de conscience. Âgé de quarante-huit ans, cet homme s'interrogeait sur ses émotions qu'il décrivait comme « bloquées ». En venant me consulter, il souhaitait « se lâcher » et « sortir de sa zone de confort pour aller de l'avant » afin de pouvoir entreprendre un travail en tant qu'indépendant. Les mots qu'il choisissait étaient déjà révélateurs. Mais son Lieu ressources me permit de comprendre ce qu'il avait vécu dans le ventre maternel dès sa première séance d'hypnose. Cet exercice de visualisation a pour but de



dissocier la personne (je suis ici et maintenant dans mon fauteuil et en même temps dans un autre lieu). Généralement, les patients choisissent un endroit connu qu'ils apprécient ou imaginent un espace que leur inconscient dépiste comme agréable (une plage aux eaux turquoises, une prairie remplie de fleurs multicolores, etc.). Pour Fabrice, le lieu est fermé : « C'est étrange, je me retrouve dans un espace rouge et chaud. Ça ne peut pas être mon Lieu ressources ? En tout cas, ce n'est pas là que je voulais aller ! Je me demande si ce n'est pas plutôt le lieu de mes angoisses. Mais, en même temps, je me sens protégé, c'est bizarre. Protégé et observateur à l'intérieur de cet espace. Près de moi, il y a comme un volcan qui gronde, prêt à jaillir. C'est comme si j'étais à la porte de quelque chose. Mais je n'ai pas envie de passer par cette porte parce que je suis bien là et j'ai comme l'impression que je ne suis pas arrivé là où je devrais être. » Fabrice ne comprend pas ce qu'il est en train de vivre, mais je perçois ce que son inconscient souhaite témoigner : un engagement difficile parce que, finalement, « on est bien là », dans cette fameuse zone de confort... À sa sortie de transe, je décrypte ces images. Fabrice me confirme que sa venue au monde était longue et laborieuse, comme ses tournants de vie. Je lui explique que notre travail consistera à rejouer sa naissance pour sortir de cette zone et sentir que la vie peut aussi l'accueillir avec douceur. Peu importe ce que l'on a vécu à nos débuts. L'essentiel est de s'en délivrer. Et l'écoute intérieure, associée éventuellement à une thérapie, permet cette libération.

## **Lutter sans être récompensé est éprouvant : j'ai soif de paix, je bois**

À l'inverse, cet autre cas atteste de ce que peut vivre un bébé bloqué au sortir du ventre maternel. Jugez vous-même comment le langage symbolique nous traduit le vécu du nouveau-né qui force son chemin pour vivre.

Karim, trente-neuf ans, est styliste de mode. Il souhaite régler ses « pulsions ». Il n'arrive pas à freiner sa consommation d'alcool et a des tendances boulimiques. Il se perçoit comme « contemplatif », peu enclin à l'action, ce qui lui cause de gros problèmes lorsqu'il s'agit de terminer son travail à la date butoir des collections.

La résonance met en lumière un « bébé coincé » qui a besoin d'aide extérieure car il se sent « incapable » de s'en sortir. La peur de l'inconnu est palpable, associée à une grande soif de paix. Il semble que mon patient ne supporte aucun conflit.

Karim approuve toutes ces images. Concernant le « bébé coincé », il raconte que sa naissance a été très difficile. Si difficile que l'équipe a dû provoquer une césarienne d'urgence. Puis il ajoute qu'il n'était pas le bienvenu : « Mes parents avaient déjà cinq garçons et auraient souhaité une fille ! Et voilà, je suis arrivé, sixième garçon. La cata quoi ! » À propos des conflits, il précise qu'il y avait beaucoup de cris à la maison, difficilement supportables. Il ajoute que sa vie sentimentale est actuellement difficile. Homosexuel, Karim vit avec un homme qui, à l'inverse de ses parents, est très possessif. Il ne le veut « que pour lui ». Le voilà encore « coincé » dans une relation difficile, ne sachant pas comment s'en sortir. Karim a trouvé une solution de fortune : toutes ces tensions l'ont incité à boire et à grignoter plus que de raison.

Je propose à Karim des séances basées sur l'assurance (il construira un triangle symbolique en cristal, « comme une pyramide d'énergie étincelante » dans laquelle il restera à l'intérieur, bien protégé et en paix). Toutes les visualisations et ressentis de Karim seront le plus souvent utérines. Ainsi, lors de notre troisième séance, alors que je lui propose d'activer un souvenir de réussite sur son chemin de vie, mon patient se trouve embarrassé : il est perdu, ne sait pas où aller. Il y a plein de ronces autour de lui, autant d'entraves qui l'empêchent d'avancer sur son chemin. Avec ses mains il lutte, même si c'est dur. Je comprends qu'il rejoue son scénario de naissance, alors je lui suggère de faire appel à sa partie créative pour l'aider à s'en sortir. Il repousse les ronces qui enfin le laissent passer et il parvient à entrer dans une magnifique lumière apaisante. Dans les semaines qui suivent, Karim se sent transformé : « Même quand il pleut, je me sens bien ! Dans mon travail, tout est fluide, je me sens plus assuré et je sens que tout continue à travailler. » Il a arrêté de boire et ne se jette plus sur la nourriture, tout en sentant qu'il a encore une dépendance à cette dernière qu'il prendra le temps de régler dans les mois à venir.

**Je reste dans l'utérus par peur d'être éliminée :  
je me fais toujours évincer**

Le nouvel arrivant, qui avance dans le ventre maternel, peut être arrêté par ces fameuses « ronces » décrites métaphoriquement par Karim. Mais il arrive que le bébé se bloque de lui-même, comme s'il savait déjà que, dehors, la vie ne serait pas si légère. Lily nous révèle comment un tout petit a du mal à entrer dans le monde brutal d'une famille qui souhaitait se débarrasser d'elle dès la conception...

Lily est une Congolaise de trente-huit ans qui vient en consultation avec une demande très précise : « Débloquer ce qui la bloque », car elle a l'étrange sentiment depuis longtemps de « ne pas pouvoir avancer dans sa vie ». Elle a des problèmes de sommeil depuis l'âge de onze ans : « J'ai horreur d'aller me coucher. Je trouve que c'est une perte de temps. Je dors donc uniquement quand je suis totalement épuisée. » Elle a fait plusieurs tentatives de suicide depuis l'âge de onze ans. L'âge de onze ans semblant marquer un moment important, je lui demande ce qu'il s'est passé à ce moment-là. Elle me raconte que son père l'a envoyée en France, loin de sa famille, prétextant qu'elle aurait une influence négative sur lui.

Nous nous taisons pour un temps de résonance. Je perçois une grotte avec du feu devant et une peur intense de rester enfermée à l'intérieur. La difficulté d'en sortir puisque l'entrée est barrée. La grotte symbolisant bien souvent l'utérus, je pense que quelque chose a été mal vécu *in utero*. Je ressens comme des flèches dans le dos, signe pour moi d'un sentiment de trahison.

Lily m'interpelle : « Trahison, ça me parle ! Et même avant ma naissance ! "Prisonnière" dans le ventre de ma mère, ça me parle aussi. » Elle poursuit : « Ma mère ne voulait pas d'enfant. Avant moi, elle avait déjà avorté deux fois. Mon père était médecin au Congo et il lui a assuré qu'elle n'était pas enceinte pour qu'elle me garde dans son ventre. Elle s'en est aperçue à cinq mois de grossesse et a fait appel aux marabouts pour s'administrer des plantes abortives qu'elle plaçait dans son vagin. Elle a pensé qu'elle avait réussi car elle ne sentait plus les mouvements du bébé. Mais j'étais bien là... Elle s'en est rendu compte plus tard, trop tard... J'ai dû rester longtemps "enfermée" avec la peur de sortir... La légende familiale raconte que je suis née à onze mois de grossesse ! Il a fallu faire des cérémonies et des sacrifices pour que je sorte du ventre maternel, pour "ouvrir la poche" comme on dit chez nous. Quand je suis née, mon père a voulu garder le cordon. Il disait : "Je tiens ta vie dans ma main." C'est étrange, il a toujours cru que je pourrais avoir une influence négative sur sa

destinée. Comme si le fait de résister si longtemps dans le ventre malgré tout ce qui avait été fait pour m'en faire partir faisait de moi un bébé différent des autres, avec des pouvoirs spécifiques. Il a toujours eu peur de moi. Mais je crois surtout qu'en fait il a été profondément déçu car il souhaitait un garçon... Il m'a coupé les cheveux courts et les robes ou bijoux m'étaient interdits. Il a toujours été très dur avec moi et finalement il m'a envoyée loin de lui, en France, quand j'avais onze ans. »

Étant donné que Lily ressent encore ce rejet, je l'incite à fabriquer une bulle virtuelle autour d'elle qui, contrairement à l'utérus de sa mère, pourrait vraiment l'envelopper et la protéger. Dès la séance suivante, elle me dira se sentir constamment « portée » par la bulle qui lui fait du bien. Il faudra par la suite une série de séances pour faire la paix avec le passé et avec ses parents. Lily a lâché progressivement la tristesse qui était en elle et s'est aperçue aussi qu'elle avait finalement répété le schéma maternel sans s'en apercevoir (elle aussi a subi deux avortements). En hypnose, elle a « programmé » une existence meilleure et plus apaisée grâce à un iPad que lui a donné son guide imaginaire. Elle évoque la sensation d'un écran qui rayonne et sur lequel elle peut lire : « Ensemble désormais pour le meilleur exclusivement. »

Une de nos dernières séances a consisté à aller vers le futur pour « construire » un avenir meilleur. Comme c'est souvent le cas, je suis épaulée dans ma guidance d'hypnose par des bruits alentour. Ce jour-là, un voisin de l'immeuble a décidé de faire des travaux... J'ai intégré les bruits à l'aide de la métaphore de l'histoire des trois petits cochons, que chacun connaît. Il est préférable de prendre son temps et de construire une maison solide qui tient debout contre les tempêtes de la vie... Un message adressé à l'inconscient pour qu'il aide ma patiente à se sentir bien à l'abri, bien protégée dans son futur proche. Lily me dira des mois après qu'elle a pu revenir au pays pendant ses vacances sans se sentir agressée et en ayant le sentiment que les gens étaient devenus plus doux avec elle. Elle se dit libre désormais de construire un avenir avec plus de douceur.

## **Bloqué *in utero*, j'attends de l'aide : je procrastine sans finaliser**

La thérapie est souvent nécessaire pour modifier certaines croyances qui se sont inscrites lors de notre naissance. La vie nous donne l'occasion

de rejouer notre scénario de naissance. C'est le moment de l'améliorer afin d'être plus actif dans le processus. Comment bien saisir l'opportunité qui nous est offerte ? En voici un bel exemple.

Ludovic est un homme d'affaires de quarante-deux ans qui aime son métier. Marié, un enfant, il apprécie sa vie et son confort, mais il vient pour une sensation de « blocage » qu'il n'arrive pas à comprendre. Il procrastine, laissant régulièrement en friche les projets qu'il a entamés. Il me confie qu'il a déjà suivi une psychothérapie cinq ans auparavant, à la suite de sa rupture avec son amie. Elle l'avait poussé à faire un travail sur lui car elle trouvait qu'il avait trop de colère. Il a commencé mais, après quelques séances, s'est arrêté, prétextant que « cela n'avancait pas ». Sa nouvelle amie avec qui il vit désormais lui a aussi parlé de « colère rentrée ». Je lui demande ce qu'il en pense. Il n'apprécie pas le mot « colère » et préfère le mot « insatisfaction ». Comme je comprends que Ludovic ne va pas au bout de ses projets, je me dis qu'il faut que la thérapie actuelle avance assez vite pour qu'il y trouve satisfaction.

Je plonge en état modifié de conscience pour être en résonance inconsciente. Je perçois un bébé et je suis ensuite basculée dans des images de guerre, un soldat enfoui dans des tranchées. La guerre terminée, le militaire reste retranché et ne sort pas, en mode survie. J'entends : « Si je reste tranquille, je reste en vie. » Comme il ne bouge pas, ses camarades le sortent de force en le tirant hors de la tranchée.

Cet archétype plaît beaucoup à mon patient qui se reconnaît bien : il se laisse vivre et attend qu'on vienne l'aider pour finir ses projets, sinon cela n'avance pas. Et il comprend bien cette atmosphère lourde car il a toujours l'impression d'un combat intérieur. Je lui demande s'il sait quelque chose de sa naissance, mais il me dit que non. Je lui demande alors d'« enquêter » auprès de sa mère car, d'après les images que j'ai accueillies, je soupçonne une naissance difficile et forcée.

La séance suivante, Ludovic est tout excité : « Vous aviez raison, ma naissance a été "forcée". En fait, le terme était dépassé et je ne sortais pas. Ils ont essayé la ventouse, les forceps, sans résultat. Ma mère et moi on commençait à être épuisés. Alors le médecin a déclaré : "On tentera de garder soit l'enfant, soit la mère." Vous vous rendez compte ! Ils ont césarisé en urgence et heureusement nous avons tous les deux survécu ! Ma mère était très fatiguée après, ils m'ont mis en pouponnière pour qu'elle récupère. »

On peut imaginer le stress des parents à cette annonce si morbide ! L'enfant ou la mère...

J'explique à Ludovic à quel point ce qui se passe en début de vie est important et s'inscrit dans nos mémoires. Je développe en lui expliquant que l'inconscient a plusieurs moyens de nous signaler un message. Je détaille : maladie, accident. « Par exemple, vous pouvez avoir un accident de voiture qui est porteur d'un message. » Mon patient blêmit en m'annonçant que ce type de message lui est déjà parvenu. À la lumière de notre échange, il comprend. « Il y a cinq ans, j'étais mal dans ma vie : un travail qui ne me plaisait pas, une compagne avec qui plus rien n'allait. J'avais envie de changer mais sans oser le faire. J'ai eu un accident de voiture. Après cet accident, ma vie a changé. C'était comme une seconde vie : j'ai quitté ma compagne, et j'ai changé de travail à 180° pour faire ce que j'aime maintenant. » Je trouve ce témoignage intéressant et je lui demande de me détailler un peu plus l'accident. Il explique qu'il a fait une chute de 16 mètres à 100 kilomètres/heure ! Étrangement, il ne s'est rien cassé. Il ajoute qu'il était conscient dans la voiture sans pouvoir bouger et que les pompiers ont mis une heure et quart pour le désincarcérer. Je lui souris : « Désincarcéré pendant une heure et quart ! Une nouvelle césarienne donc ! » Il reste bouche bée car il n'y avait pas pensé. Je poursuis : « La vie vous a donné une formidable occasion de rejouer votre naissance. Mais ce sont encore les autres qui sont venus vous sortir de votre espace... Et c'est bien ce qui vous gêne : qu'on vous tire d'affaire. Maintenant nous allons demander à votre inconscient d'être actif dans le processus ! »

La semaine suivante, et sans doute parce qu'il était prêt au changement, Ludovic se sent déjà mieux. Il dit se poser moins de questions et va au bout de ses petits projets.

Je décide de lui faire revivre sa naissance symboliquement. Dans une grotte humide où il fait chaud et où il flotte. Ludovic vit cet espace de façon très agréable au début. Il sent la grotte grandir, en perçoit les parois. Puis la grotte commence à le pousser. Ce passage devient douloureux pour Ludovic. Il se sent « noyé », « étouffé », il a du mal à respirer. Il se sent de plus en plus poussé vers la sortie. À ce stade, il pense qu'il n'y arrivera pas. Il a même l'impression qu'il va s'évanouir, incapable de bouger. Mais je souhaite qu'il soit plus actif dans sa naissance afin que son inconscient enregistre d'autres informations que celles du blocage. Alors je lui suggère

qu'il y a la lumière au bout. Il sourit. Cette lueur lui donne la force de continuer. Il sort enfin dans la lumière, fier et victorieux. Je le félicite et lui souhaite la bienvenue.

La séance d'après, Ludovic est plein d'entrain. Il s'aperçoit que désormais il va au bout de ses projets. Il se trouve plus affirmé, plus en lien avec les autres aussi.

La thérapie a bien avancé, et nous attaquons un exercice que j'aime bien proposer à mes patients afin de laisser l'inconscient découvrir une zone d'ombre qui pourrait avoir été oubliée. Il s'agit de laisser l'inconscient choisir des cartes du coffret Cartes Lumière. Ce jeu psychologique<sup>1</sup> est constitué de cinq catégories de cartes qui permettent de transformer nos parts d'ombre. Les deux premières (Ombre et Émotion) symbolisent ce qui nous empêche de nous réaliser (blocage, douleur, répétition...). Les trois étapes suivantes (Lumière, Ressource, Transformation) guident vers un changement intérieur en favorisant notre potentiel de transformation. En état amplifié de conscience, le patient choisit une carte face cachée pour chaque catégorie puis accueille sans analyser les informations que son inconscient lui révèle au travers d'éléments et d'histoires symboliques qui surgissent.

Ludovic tire comme carte Ombre l'Amérindien et comme carte Émotion la Tristesse. Il développe : « L'Amérindien scrute l'horizon à la recherche de membres de sa communauté et il ne voit personne. Il est très triste et se sent abandonné. »

Je repense à la séparation d'avec sa mère, lorsque, bébé, il a été placé dans la pouponnière pendant que sa mère récupérait. L'inconscient nous témoigne toujours des sous-couches que nous aurions pu oublier, et pour mon patient c'était le cas...

Toujours « au hasard », mon patient choisit une carte Ressource : la Réussite. Elle lui permet de replonger dans le souvenir d'un diplôme dont il est fier. Enfin, lorsqu'il retourne la carte Transformation, il découvre qu'il s'agit de l'Extériorisation. Ludovic réagit : « L'Amérindien doit maintenant s'autoriser à ne pas garder en lui la tristesse. Il sait qu'il peut aujourd'hui échanger avec les autres membres de sa communauté et être en paix. » La paix s'imprime bien sûr en Ludovic en même temps.

De toutes les séances, c'est celle que mon patient considère comme la plus puissante. Il dit ne jamais avoir ressenti de telles sensations avec une

« drôle d'impression de mécanique bien huilée, comme des rouages qui se remettent en place ».

[1.](#) Lise Bartoli, *Les Cartes Lumière. Pour transformer nos parts d'ombre*, Paris, Le Courrier du livre, 2014.



## 2

# Je suis pris à la gorge

Sortir de sa zone de confort n'est pas aisé pour le bébé, nous l'avons vu. Les circonstances l'obligent parfois à devoir avancer dans des conditions encore plus difficiles. C'est le cas pour les enfants dont le cordon est noué autour de la gorge par exemple. À l'âge adulte, ce sont des sensations « d'étouffer », de « suffoquer » qui alerteront. Certaines personnes auront même du mal à supporter les colliers ou les pulls à col roulé. Notez que, pour chaque histoire, la délivrance du cordon emprisonneur est vécue comme un véritable sauvetage. La personne qui permet cette libération devient un héros.

## **Mon cordon me serre fort : je suffoque dans les lieux fermés**

Judith est une jeune fille de vingt-six ans. Elle m'explique que cela fait quelques mois qu'elle se sent mal. Tout a commencé au mois de novembre par des angoisses, particulièrement dans les lieux fermés, comme les boutiques. Désormais, elle a en plus l'impression qu'elle va faire un malaise. En octobre, elle avait démarré des études de pharmacie qu'elle a dû arrêter tellement ces impressions d'étouffement devenaient fortes. Elle ajoute que ces sensations surviennent surtout quand elle se sent obligée de passer à l'action, en position de « forcing ». D'ailleurs, elle a noté que lorsque c'est elle qui prend la décision, elle n'a pas cette étrange sensation d'étouffement ou de malaise. Elle fait le lien avec ses professeurs en pharmacie qui lui « mettaient la pression » et pense ainsi en avoir trouvé la

cause. Depuis deux mois elle ne va plus en cours, pour éviter cette contrainte.

Ses expressions m'interpellent, et je la questionne sur sa naissance. Elle est intarissable sur le sujet. Elle a eu le cordon deux fois autour du cou. « Il paraît que ma mère se sentait partir. Heureusement mon père était dans la salle d'accouchement. Il a vu que mon cœur ralentissait, alors il a vite appelé la sage-femme et ils ont fait une césarienne en urgence. Papa nous a sauvés la vie. Sans lui on y passait toutes les deux. » J'apprends que son papa est mort en novembre, un an avant ses premières crises d'angoisse. Judith ne s'est pas rendu compte que les sensations de malaise et de cœur qui flanche ont démarré à la date anniversaire de la mort de son père, ce héros qui est parti et qui donc ne peut plus la sauver...

Les séances seront centrées sur ce père que Judith ira « visiter » symboliquement pour lui dire combien il lui manque, mais aussi pour avoir son retour de confiance afin qu'elle sache qu'elle a en elle la capacité de vivre sans stress. À la séance suivante, Judith se sent déjà mieux, elle dit « optimiser » sur les maladies et qu'elle ne ressent plus les tiraillements ni les maux de tête. Elle reste toutefois angoissée dans les magasins. Lors de l'hypnose, je lui suggère de fabriquer une bulle imaginaire. Sa bulle sera une « bulle d'oxygène » dans laquelle elle respire vraiment bien alors que paradoxalement cet enveloppement est fait de « douces vagues » qui vibrent autour d'elle. Je songe que l'inconscient active un rappel confortable utérin. Je lui enseigne aussi un « geste d'ancrage », c'est-à-dire un geste que l'inconscient choisit de mettre en place pour contrer toute arrivée de malaise. Peu de temps après, Judith a encore progressé : elle peut aller partout, y compris dans les magasins. Elle se sent prête à reprendre ses cours de pharmacie.

## **Étranglée, mon père me sauve : même grande je resterai sa petite**

C'est une histoire similaire que révèle le cas de Sonia, mais son signal d'alarme est différent. Cette belle jeune femme de trente-cinq ans consulte pour une dépression. Je lui demande depuis combien de temps elle se sent déprimée. Elle connaît la date exacte : deux ans. Alors, je poursuis en lui demandant ce qu'il s'est passé deux ans plus tôt. Elle éclate en sanglots : son père est mort. Je comprends que ce décès est encore bien présent et je

me demande pourquoi elle sombre autant dans la tristesse alors que deux années se sont écoulées. Toujours en pleurant, elle explique qu'elle était très attachée à son père. Il souffrait d'une grave maladie, et elle et sa sœur ont fait l'impossible pour rester à son chevet afin de rendre sa vie plus douce pendant des années. Malgré tous leurs bons soins, il est parti et Sonia n'arrive pas à s'en remettre. Elle parle d'un désir de bébé, mais les relations aux hommes sont totalement absentes de sa vie. Elle n'a aucun petit ami et n'en a jamais eu. « Je ne me suis jamais sentie femme. Je suis restée la petite fille de mes parents et ma vie a été vouée à mon père, voilà tout. Mais j'ai été lente pour tout : pour parler, pour marcher, pour être amoureuse... » Je l'interroge : a-t-elle pris du temps pour venir au monde ? Non : elle était prévue pour le 20 janvier et est arrivée en avance, pour Noël, « comme un cadeau pour mes parents ». Puis elle ajoute : « Si je suis vivante, c'est grâce à mon père ! » Elle précise : « Ma mère m'a toujours dit : "Tu avais le cordon autour du cou et tu t'étranglais alors que la sage-femme n'était pas encore arrivée en salle. C'est ton père qui a coupé le cordon, tu lui dois la vie." » Je comprends la légende familiale qui s'est installée dans la tête de Sonia. Je la regarde et je dis simplement : « Ah, mon père, ce héros ! Votre vie tient uniquement à lui donc... » Je perçois une lueur dans son regard, une lueur que je connais et qui, à chaque fois, me fait comprendre que le patient vient d'intégrer une prise de conscience importante. Sonia réalise soudainement pourquoi elle pleure tant son père qui l'a maintenue en vie pendant des années. Sonia comprend qu'il est temps qu'elle grandisse, temps pour elle de devenir autonome et femme.

Sa dépression a disparu dans les jours suivants. Nous avons poursuivi un travail autour de la petite fille intérieure puis de sa lignée de femmes (des femmes toutes soumises d'une manière ou d'une autre aux hommes). J'ai aussi accompagné ma patiente symboliquement jusqu'au ciel pour qu'elle puisse parler à son père, déposer sa peine et réaliser qu'il était bien de l'autre côté, en pleine lumière. C'est avec une sensation d'enveloppement et de douceur qu'elle est revenue dans l'ici et maintenant en me disant : « Ça y est, je réalise pour la première fois que mon père n'est plus sur terre. Il m'a dit de m'occuper de moi maintenant, que je le méritais. Je suis prête à devenir femme et... maman. » Après cette séance, ma patiente s'autorisera à parler et à se confier à un collègue, cet homme qu'elle a toujours eu envie d'aborder sans jamais oser.

## **Mon cordon m'empêche de sortir : je suis agoraphobe**

Irène, professeur de français, se sent anxieuse « depuis petite » et a du mal à se sentir bien dans sa peau. Aujourd'hui, à cinquante-deux ans, les signaux de mal-être adressés par son corps (inflammation des intestins, kystes sur les cordes vocales) sont devenus si envahissants qu'elle a décidé de consulter. Après une importante opération à la gorge, son médecin lui a signé plusieurs mois d'arrêt et lui a fait remarquer que son organisme lui disait « stop ». C'est dans ces conditions, un peu forcée par la vie, qu'Irène prend rendez-vous avec moi. Elle me parle de « carapace » et de peurs. Elle craint particulièrement de sortir de chez elle. Au début, elle justifiait cette peur en expliquant qu'elle pouvait croiser malencontreusement des parents d'élèves ou ses collègues et qu'elle n'avait pas envie de leur parler. Au fil du temps, cette difficulté s'est transformée en agoraphobie, et les signaux se sont renforcés : elle suffoque et se sent oppressée à la seule idée d'affronter le monde. Ce problème n'est pas nouveau, elle a déjà suivi une psychothérapie chez un psychiatre pendant deux ans, mais a arrêté car elle ne voyait pas d'amélioration.

En résonance, je ressens sa « carapace » qui prend la forme d'une armure. Puis des images de naissance s'imposent à moi. Un bébé contenu et retenu par son cordon. Un bébé qu'on aide à sortir mais qui ne se sent pas accueilli.

Ces images parlent totalement à Irène. « À ma naissance, mon cordon m'étranglait, et je donnais des signaux de détresse. L'équipe était stressée, ma mère aussi bien sûr. L'obstétricien a pris la décision de Césariser en urgence. J'ai mal démarré dans la vie ! De plus, je n'ai pas été chouchoutée par ma mère. Elle n'a jamais été câline avec moi. Elle préférait ma sœur aînée qu'elle qualifiait de "parfaite". Toute ma vie, j'ai essayé d'être à sa hauteur, sans y parvenir. »

À la séance suivante, ma patiente me confie qu'elle a eu à nouveau une crise de panique dans le métro en partant de mon cabinet. Je la félicite d'être revenue me voir car je sais qu'elle doit lutter contre sa phobie pour sortir de chez elle. Pour l'aider à être plus autonome et à se sentir contenue, je lui propose de créer une bulle enveloppante dont elle peut sentir les parois sur son corps. Elle ressent cet enveloppement « rond extrêmement doux ». Je lui demande de s'exercer régulièrement entre les séances à sentir

cette bulle. Elle s'exécute et prend plaisir à se faire « masser » par cette bulle douce. Ce qui me rappelle les sensations du fœtus bercé par le liquide amniotique. Elle parvient également à l'activer quand elle sent une angoisse monter ou une douleur ventrale. Elle est étonnée par les bienfaits apportés par un exercice aussi simple. Puis, lors d'une séance d'hypnose, je lui suggère de ressentir son armure et de l'enlever si elle le souhaite. J'émet l'hypothèse que maintenant que sa bulle est contenante, elle n'a plus besoin de cette armure protection qu'elle s'était créée. Irène considère sa carapace imaginaire comme « très lourde et envahissante », ce qui la fait vibrer d'angoisse : « J'ai l'impression d'étouffer. » Elle fait de gros efforts pour finalement la jeter loin d'elle. Irène demande ensuite à son médecin de baisser son traitement antidépresseurs et anxiolytiques progressivement, jusqu'à les arrêter. Parallèlement, elle s'active à l'autohypnose en s'aidant de tous les symboles qu'elle découvre en séance. Elle s'aperçoit qu'elle n'a plus de crise de panique et arrive à sortir plus facilement maintenant. Le métro comme tous les endroits fermés ne posent plus de problème. Afin de récupérer de ces moments intenses, je propose à Irène de profiter d'une cascade de bien-être très agréable qui se trouve tout près d'elle, dans son Lieu ressources. Elle prend un plaisir extrême à se sentir libre et légère sous l'eau purificatrice de la cascade et compare ce moment à une « renaissance » : « Je suis comme un nouveau-né, mais adulte. »

## 3

### **Je dois lutter**

Certains accouchements se déroulent si difficilement que la notion de « survie » a été mémorisée. La vie devient un combat que l'on peut perdre à tout instant. Les personnes ayant enregistré ces informations inconscientes sont des « sentinelles » guettant l'ennemi et prêtes à en découdre, ou des « guerriers » vivant leur destinée comme une lutte perpétuelle. L'inverse peut arriver. Si le combat n'est plus possible, la dépression guette avec un terrible sentiment d'impuissance et de fatalité.

### **Prématuré, j'ai manqué d'oxygène : je me protège pour survivre**

Michel a quarante-neuf ans lorsqu'il vient consulter après avoir vécu des moments difficiles (infarctus, décès de son père, troubles du sommeil...). Il m'explique qu'il est depuis longtemps victime de terribles sensations de trahison. Il enchaîne en me disant que la source de tous ses maux est sa mère, qui le battait lui et son père. Il décrit ses relations avec les femmes comme catastrophiques et « étouffantes ». Je note d'ailleurs qu'il dort très mal et est obligé de porter un masque la nuit pour des apnées du sommeil...

Il vient de rencontrer une nouvelle femme qui lui semble douce et aimante. Il a envie d'y croire, de changer de vie, et ne souhaite surtout pas reproduire les schémas passés. Je lui apprends l'autohypnose, mais cet homme d'affaires a du mal à se poser pour prendre du temps pour lui. Il ne reproduira aucun exercice pendant les mois qu'ont duré nos séances. En tant que thérapeute, j'accompagne mes patients là où ils peuvent aller sans

forcer. Il s'agit de respecter le rythme de chacun. Certains vont très vite, d'autres ne sont pas totalement prêts, trop de souffrances les maintiennent encore en vie, ce qui est le cas de Michel.

Que sait-il de sa naissance ? Mon patient raconte qu'il est né prématuré et qu'on l'a mis deux mois en couveuse, dont un temps sous assistance respiratoire. Je me rappelle alors qu'il rejoue son scénario de naissance chaque nuit en portant un masque d'oxygène. La peur de mourir est proche, le combat est en marche depuis presque cinquante ans... Lorsqu'il commence à parler, mon patient devient rouge et s'emporte : « Ma mère m'a répété et répété que je lui ai fait mal ! Elle me l'a rappelé toute ma vie. Je pesais 1,8 kg, et ma mère riait en disant : "Tu n'étais qu'une crevette toute bleue, tu étais en train de crever. Et tu aurais pu crever après tout ce que tu m'as fait : tu m'as déchirée de partout pendant l'accouchement ! Heureusement qu'ils t'ont mis en couveuse pendant deux mois, j'étais tranquille !" » Michel a les larmes aux yeux, et la colère peut se lire sur son visage. Il estime qu'il s'en est sorti, même si ça a été dur. J'en conviens. Toutefois, je lui fais part de mon hypothèse : les enfants pourraient avoir choisi leurs parents. Et si c'était le cas ? Pourquoi aurait-il choisi cette mère ? Mon patient voit rouge à cette idée. Pour lui, cette théorie est une ineptie : « Personne ne voudrait d'une telle mère perverse ! » Je comprends. Pourtant, il est toujours plus intéressant de se dire : « Peut-être que j'ai pris part inconsciemment à ce choix de vie afin de pouvoir me dépasser et en sortir victorieux » plutôt que de se dire : « Je suis "tombé" sur la mauvaise mère, quelle malchance. » Dans la première version, une part de nous comprend que chaque décision est nôtre et que l'on peut ainsi l'analyser, la rejeter puis la modifier. Dans la seconde, il s'agit d'une fatalité contre laquelle nous ne pouvons rien. « C'est la faute à pas de chance. » Et la fatalité est toujours plus pesante et étouffante que le libre arbitre. Voilà pourquoi Michel a gardé en lui une terrible colère. Seul moyen de combattre ce rejet maternel. Une colère qui s'apaise uniquement lorsqu'il rencontre une nouvelle femme. Il y croit, il pense que tout le passé est effacé et choisit sans s'en rendre compte des femmes qui le harcèlent, l'insultent puis l'attaquent en procès. Comme Michel est un supercombattant qui a de la bouteille en matière de stratégie, il se relève, le cœur souffre, il manque de sommeil puis d'oxygène, mais il se force à rester debout pour vaincre la nouvelle trahison, le mal amour, la douleur. J'ai revu plusieurs fois Michel en séance, et chaque fois il évoquait cette

fameuse théorie : « Comment peut-on imaginer avoir choisi une telle mère ? Jamais ! » Non, Michel ne baisse pas les armes. Lors de la quatrième séance, alors qu'il vient d'apprendre qu'une ancienne employée l'attaque en procès, il se sent à nouveau trahi. En état modifié de conscience, je lui demande de remonter le temps pour survoler les trahisons qu'il a subies. Il évoque les trahisons à l'âge adulte, puis celles de l'enfance, puis il dépasse le moment de sa naissance pour retrouver une trahison originelle : celle vécue par sa mère, victime de la Shoah comme tant de Juifs trahis par l'inhumanité. Tout ému, il terminera son exercice en se créant un bouclier. Cette protection ne sera pas extérieure. Elle sera à l'intérieur de lui. Dans son ventre. Un bouclier en cuivre, bien solide, qui lui fait du bien et lui donne la force de continuer. Michel n'est toujours pas prêt à lâcher les armes. Il est prêt à continuer sa lutte, comme il l'a toujours fait.

## **On m'a forcé à naître : je suis en rage dès que je suis contrarié**

La colère vécue lors d'une naissance « agressive » peut se réactiver à d'autres moments de la vie et évoluer en un mode de comportement difficile à maîtriser.

Alexandre est un entrepreneur de cinquante-deux ans. Sa demande : gérer ses nuits car il a l'impression de mal dormir. Il se réveille avec un torticolis et les dents serrées, fatigué. Il lui arrive souvent de « sangloter comme un bébé » avant de commencer la journée. Ce sentiment de colère et de tristesse mélangées est présent en lui d'aussi loin qu'il s'en souvienne. Il a essayé plusieurs techniques, plusieurs psys, mais il se demande toujours d'où cela peut provenir. Il connaît déjà l'hypnose, mais c'est la résonance qui l'a attiré.

La résonance, justement, met en image un religieux avec un chapelet. J'entends : « Je veux, mais je n'y arrive pas », puis : « remords de ne pas faire ma vie à mon rythme ». Il y a une sensation d'autorité, de hiérarchie, comme s'il souhaitait quelque chose et qu'il ne pouvait pas affronter une autorité qui décide pour lui. Un lien subtil relie le chapelet avec ses croyances. Comme s'il tenait absolument à ses croyances tout en ayant peur qu'on lui casse son chapelet, ou que, de rage, il le brise.

Alexandre n'a pas de doute : cette résonance fait écho à son arrivée au monde. Il est le quatrième garçon d'une fratrie et ses parents souhaitaient



qu'enfin une fille arrive ! Il pense que sa tristesse provient de là, mais que la colère pourrait être plus tardive : alors qu'il a deux ans, une fille arrive enfin. Il subit violemment cette arrivée triomphale dans la famille.

Quelques semaines plus tard, alors que nous avons entamé le travail sur la tristesse et qu'Alexandre commençait à mieux dormir, la visite du « bébé intérieur » m'enseigne que son père était violent. La colère de mon patient resurgit, en séance comme dans la vie réelle puisque, la semaine suivante, Alexandre donne un « coup de boule » à un homme dans le métro et se bat avec un automobiliste sur la route. Je pense qu'il est temps de gérer cette émotion maintenant. Sachant que son père était violent, on peut très bien imaginer que la « colère envers tous ceux qui lui barrent la route » soit liée à la maltraitance qu'il répète. Et c'est vrai en partie, car l'inconscient ne fait que répéter des schémas appris bien plus tôt. Ainsi, lors d'une séance d'hypnose ciblée sur son état émotionnel, je me permets de demander à son inconscient l'origine de sa colère. Soudain, comme un claquement, le mot « naissance » surgit. Mon patient poursuit : « Ma mère est arrivée à 23 heures à la maternité, et l'obstétricien n'était pas content d'être dérangé. Elle m'a dit qu'on lui avait mis un produit pour accélérer le travail. Mais bizarrement la dilatation s'est arrêtée ! L'obstétricien était très très énervé. Il s'est finalement assis de toutes ses forces sur le ventre de ma mère pour que je sorte. Il m'a forcé à sortir ! » Voilà le début de vie d'Alexandre : forcé violemment à venir au monde. Il en a gardé l'empreinte et réactive cette mémoire chaque fois qu'il se retrouve dans une situation similaire (on le force à avancer) : des coups du père jusqu'à l'automobiliste qui lui crie dessus pour qu'il avance plus vite. Il faudra plusieurs séances à Alexandre pour amadouer cette colère et apaiser totalement ses nuits.

Lors d'une séance ultérieure en résonance, je suis inspirée par l'image d'un « chemin de croix » et des souffrances de Jésus à genoux : je lui suggère de s'imaginer faire de l'acupuncture avec des « aiguilles de lumière » en plaçant ces aiguilles dans chaque genou afin d'apaiser la douleur. Après la séance, Alexandre est bluffé : « Incroyable, votre histoire de genoux, car vous ne le savez pas mais j'ai les rotules trouées depuis très longtemps, on l'a découvert quand j'étais petit, peut-être même que c'est de naissance ! » Je ne le savais pas en effet, mais son inconscient m'a transmis l'information... Après un travail autour de sa naissance, de l'enfant intérieur et des parents, je lui suggère de continuer à se soigner, pour

pouvoir se tenir debout, solide et avancer dans sa vie en homme et non plus en bébé en colère.

## **On n'a pas respecté mon rythme : je ne supporte pas les contretemps !**

La colère revient souvent en lien avec la naissance, même si pour chacun l'origine est différente. Je reçois aussi des enfants. Comme ils sont proches de leur début de vie, avec eux toute la mémoire est ravivée. Les enfants n'ont pas la barrière mentale qui oblige à analyser. Ils sont dans l'expérience, dans la métaphore pure. C'est pour cela que l'hypnose fonctionne si bien avec eux.

Bastien, neuf ans, me consulte pour des colères. Il se dispute beaucoup avec son père et tape dans des objets pour canaliser sa colère. Il m'a déjà vue une fois, mais revient pour, dit-il, « apprendre à être plus zen ».

La maman m'informe que, tout bébé, Bastien pleurait énormément : « On ne pouvait pas le poser, il fallait qu'on le tienne dans les bras. Il était calme quand il était au sein... » J'apprends ensuite que la naissance a été « programmée », le gynécologue ayant décidé qu'il était préférable de déclencher avant ses vacances. Mais le petit ne venant pas, il a dû être sorti de force par ventouse. Je donne mon interprétation à la mère et à l'enfant : Bastien garde l'empreinte de ce forcing en lui et depuis bébé il n'a de cesse de témoigner sa colère de ne pas être entendu et compris. Il lui tient à cœur de montrer qu'il est prêt à diriger sa vie sans qu'on s'autorise à lui imposer un rythme qui n'est pas le sien. Bastien est d'accord. Il suffira d'un seul conte métaphorique que je lui raconterai pour apaiser sa colère et lui permettre d'être « plus zen », comme il dit. Les enfants nous délivrent toujours de formidables leçons tant ils sont rapides à restaurer leur « disque dur ».

## **Ma jumelle est morte *in utero* : j'avance coûte que coûte sans me retourner**

Après l'enfant Bastien, finissons ce chapitre avec ma doyenne Janine, quatre-vingt-cinq ans.

Il arrive que des personnes âgées m'appellent en me demandant « s'il n'est pas trop tard ». Je leur réponds qu'il n'est jamais trop tard pour aller mieux ! L'hypnose se pratique à tout âge. D'ailleurs, lorsque je reçois Janine, je m'aperçois que ma patiente est en fait une adepte de la visualisation, qu'elle pratique couramment. Elle est pleine d'humour et vive d'esprit. Mais, actuellement, elle a une gêne physique terrible aux deux pieds. Elle n'arrive plus à marcher comme avant, ce qui est un drame pour cette femme qui a toujours été active. Elle m'explique tout ce qu'elle a construit, tout ce qu'elle a créé. Un parcours formidable en effet, toujours dans le mouvement. Alors, être ainsi ralentie, cela lui pose un gros problème.

La résonance met en lumière une facette de Janine, comme si elle me disait intérieurement : « Je dois impérativement être dans l'action. Si je m'arrête, je suis fichue. Toujours aller de l'avant, c'est mon lot. Unique moyen d'être aimée. » Je perçois dans son volontarisme une sensation douloureuse, comme si elle avait en elle une notion de survie en permanence. Lorsque je décris cette résonance, Janine me répond : « Mais j'ai toujours été en survie ! Depuis le ventre de ma mère. Il y avait une jumelle dans le ventre, et moi seule suis née. Ma mère m'a toujours dit : "Tu as voulu naître la première, et tu l'as étouffée." Ça me donnait l'impression d'avoir commis un crime ! J'ai compris très tôt que ma mère ne m'aimait pas, qu'elle aimait l'autre jumelle, celle qui n'a pas pu vivre. » Je lui explique ce que je comprends de son comportement en mode de survie : avancer, avancer, avancer pour vivre, en imaginant qu'au bout elle serait aimée. Comme l'amour maternel attendu n'était pas là, elle a continué à avancer en surmontant les obstacles, comme elle a su faire *in utero* avec toute la force qu'elle détient. Avoir une jumelle et sentir qu'une seule des deux pourra survivre, « ce sera donc moi », s'inscrit au plus profond de son être. C'est une force, car Janine sait qu'elle est capable de tout. Mais c'est une force vaine qui l'épuise et qui, actuellement, lui demande de se poser. Janine enchaîne sur une impression étrange qu'elle a en permanence depuis toute petite : « J'ai toujours cette impression d'être deux à la fois. Il y a moi et un double avec moi. Ce double peut être comme une copine et en même temps elle est très dure avec moi. » Ce double, comme un fantôme de sa sœur jumelle, lui rappelle ce qu'elle a fait : vivre en la laissant mourir. Elle lui rappelle sa culpabilité en lui reprochant de ne jamais faire assez bien. La vie l'arrête maintenant en lui demandant de fonctionner autrement,

d'accepter la douceur, la lenteur, tout ce qu'il est difficile encore pour Janine d'accepter, si contraire à ce qu'elle a expérimenté toute sa vie durant... Notre parcours thérapeutique a avancé « à petits pas ».

## 4

### **Je me sens coupable**

Les raisons de culpabiliser, lors de la naissance, sont légion ! Un enfant perçoit déjà tôt, dans le ventre maternel, qu'il dérange : il arrive trop tôt, ou trop lentement, il est fille alors que la famille souhaite un mâle. S'y ajoutent les circonstances de l'accouchement (déchirure du périnée, ouverture de l'utérus pour la césarienne...). Une forme de culpabilité qui se retrouvera plus tard, sous forme d'hésitation ou de manque d'assurance, entre autres.

### **J'ai forcé ma naissance contre leur gré : je dois m'effacer**

Céline est une jeune femme de trente-cinq ans qui consulte pour renforcer son assurance. Elle a déjà suivi plusieurs thérapies, et apprécié les progrès accomplis. Mais il lui reste toujours ce manque de confiance et de vitalité qui l'embarrasse et l'empêche de se lancer dans son nouveau travail. Elle veut être thérapeute.

La résonance évoque, entre autres, un guerrier dont le devoir est de protéger et de se protéger. Il porte donc une armure solide... Je perçois une forme de résistance chez Céline, une fermeture intérieure doublée d'une solitude qui entraîne d'autres fermetures à l'extérieur : les portes se ferment. Céline acquiesce. « Oui, toutes les portes se ferment. C'est vrai que j'ai verrouillé intérieurement. En fait, toute ma famille a verrouillé depuis ma naissance. Ma mère s'est retrouvée enceinte alors qu'elle ne souhaitait plus avoir d'enfant. Ils ont tenté de perdre le bébé, mais, finalement, je suis arrivée. Cette naissance a provoqué un terrible climat familial. Toute la famille était contre ce nouveau bébé. Mes parents, très

affectés, ont décidé de couper la communication avec leurs familles. Et cela a duré toute mon enfance. On ne voyait aucun membre de la famille. J'ai toujours senti que c'était douloureux pour mes parents. Je me rappelle que je me suis dit : "Je dois être lisse et m'effacer pour ne pas leur poser plus de problème." »

J'explique à Céline qu'il est naturel qu'elle éprouve des difficultés à s'imposer dans son nouveau métier, elle qui a toujours su s'effacer. Elle continue de bloquer tout ce qui n'est pas maîtrisable et qui pourrait la fragiliser ou, pire, la conduire vers une coupure douloureuse et l'isoler. Son inconscient préfère la freiner.

Lors des séances d'hypnose, lorsque je lui propose de visualiser une douce bulle qui l'enveloppe, elle résiste : « J'ai peur que ça m'enferme. » Il faudra attendre que son archétype « guerrier » dépose son armure et se sente plus léger. Alors, elle se décidera à s'ouvrir. Lors d'une autre séance, elle connecte sa petite fille intérieure au bord de la mer. Cette petite, une fois apaisée, lui offre une « étoile de mer ». L'inconscient ne choisit pas les symboles au hasard. On peut deviner qu'elle lui offre ainsi un cadeau venant de la mer/mère représentant les cinq branches de l'être humain se tenant debout, prêt à avancer. C'est d'ailleurs la démarche qu'elle fera lors de la séance suivante où elle voit sa « peur de l'inconnu » sur la route : c'est un grand trou noir. Mais elle le contourne et « va de l'avant » avec assurance.

Depuis des années, j'ai régulièrement des nouvelles de Céline. Je suis heureuse de voir qu'elle a bien développé son activité thérapeutique.

## **Mon jumeau reste dans le ventre maternel : tout seul, j'attends de l'aide**

Lorsqu'il est arrivé un malheur *in utero*, l'enfant en garde la mémoire au niveau inconscient. Il peut se demander si tout n'est pas de sa faute et hésiter à sortir de la matrice. Selon l'accueil qui lui sera réservé, il pourra continuer de porter cette culpabilité ou pas. Voici le témoignage d'Éric, qui a vécu de fortes émotions dans le ventre maternel et parvient très naturellement à nous restituer son vécu sous forme métaphorique.

Éric est un petit bonhomme de sept ans venu me consulter lorsque j'étais psychologue en PMI, voilà une bonne quinzaine d'années. Sa mère souhaitait venir avec lui pour clarifier ses liens avec son beau-père, qu'il

adorait (la maman n'osait pas lui dire que ce n'était pas son père biologique). Je le voyais pour la première fois, tandis que sa mère était dans la salle d'attente. Je lui avais donné un papier et des crayons, et il dessinait pendant que nous parlions de la famille.

Tout en crayonnant, Éric m'explique que son papa n'est pas son vrai papa, mais qu'il l'aime beaucoup... Nous en parlons, puis je lui demande son plus ancien souvenir. Il arrête de dessiner, réfléchit quelques secondes, puis en reprenant son dessin il me répond : « Tu sais, quand j'étais dans le ventre de maman, il y avait un autre bébé. Mais il est parti. » Je lui demande si quelqu'un lui en a parlé, il répond que non. J'imagine alors qu'il a pu entendre un jour une conversation à ce propos. Mais l'important pour moi était de le délivrer de toute culpabilité, car j'ai la certitude, et nous le voyons au fil de ce livre, que certains « grands » gardent encore, au fond d'eux, l'impression d'avoir été coupable de vivre, lorsque leur jumeau est parti... Mais le plus étonnant chez ce petit Éric, c'est qu'à la fin de la séance je regarde son dessin que je décède en un clin d'œil. Sans faire de commentaire, afin de ne pas l'influencer, je lui demande de m'en donner le sens. « Tu vois, c'est un vaisseau spatial, avec un extraterrestre qui vient sur Terre. » Je voyais bien le personnage au milieu du vaisseau fermé, mais je voyais un autre personnage en bas (sur ce qui représentait la Terre). Il tenait une longue tige qui allait jusqu'au vaisseau et s'agrippait à la tête de l'extraterrestre. Je le questionne sur ce personnage : « C'est un Terrien. Tu vois, les Terriens ont inventé un appareil qui aide les extraterrestres à venir sur Terre. Cet extraterrestre, par exemple, il ne veut pas venir sur Terre. Il a envie de repartir. Alors, avec l'appareil du Terrien, il va pouvoir quand même y arriver. L'appareil va prendre la tête de l'extraterrestre et le sortir du vaisseau spatial. » Je remercie Éric, puis je rejoins sa mère à qui je demande : « Éric est né par forceps ? » Elle est interloquée. Je lui explique que son fils me l'a dessiné. La maman d'Éric est stupéfaite car, elle me l'assure, elle ne parle jamais de « ces choses-là ». Je lui rétorque que les enfants savent tout et que cet enfant sait même qu'il a eu un jumeau mort. La mère, tout en pleurant, confirme les propos du petit. Éric a bien eu un jumeau décédé *in utero*.

J'ai gardé précieusement ce dessin, qui révèle toute la difficulté de ce moment de passage ; les doutes de ce petit, qui a peur de sortir du ventre de sa mère, sa sortie par forceps, mais aussi la trace de son jumeau mort : une corde (témoignant d'un étranglement du cordon) et des croix, une noire

dans le ventre et une rouge sur Terre. Le dessin lui-même est hallucinant de symétrie, comme si le fantôme du petit frère était toujours présent...

## **Je n'ai pas réussi à sauver mon jumeau : je me retiens d'aller de l'avant**

D'emblée Barbara me fait une demande troublante, en lien avec sa naissance : « Je dois lâcher prise, car je suis à un tournant important de ma vie que je vis comme une naissance. » Je me demande ce qu'elle a bien pu vivre pendant sa naissance pour que ce soit associé à une telle difficulté. Elle m'explique les enjeux de ce moment de passage : mettre en route sa propre entreprise. Tout est prêt, mais elle ne « s'autorise pas ». Elle a l'impression que quelque chose « la retient », qu'elle « ne peut pas avancer » comme elle veut. Sans comprendre pourquoi. Toutes ces tensions se cristallisent dans son dos, qu'elle estime « bloqué en permanence ».

En résonance, ce sont des émotions d'enfant qui émergent : de la tristesse, de la culpabilité. Que puis-je faire de plus pour aider l'autre ? Émerge également l'archétype d'une « bonne sœur » qui soigne son prochain. Je perçois cette bonne sœur triste : elle n'a pas pu sauver une personne, elle se demande si elle aurait pu faire mieux. Je perçois une sensation dans l'épaule gauche, que je ressens comme tirillée, comme si quelqu'un tirait dessus. Le côté gauche symbolisant le féminin et le maternel, selon ma grille de décodage, je me demande si Barbara a un rapport conflictuel avec sa mère.

Ma patiente décode mes images : « Ma mère a toujours été jalouse de la complicité que j'avais avec mon père. Elle se plaint et trouve que je n'en fais jamais assez. Quand vous parlez de culpabilité et de “sauver son prochain”, cela me fait penser à mon jumeau. Ma mère m'a toujours dit que j'avais un jumeau dans le ventre, mais qu'il est parti au bout de trois mois de grossesse. »

Je me dis que le symbole de la « bonne sœur », celle qui aurait pu sauver, comparée à la « mauvaise sœur », qu'elle imagine être, est un clin d'œil de l'inconscient... Nous programmons plusieurs séances.

Lors de la deuxième séance, Barbara me raconte que sa mère a énormément souffert à l'accouchement et qu'elle a demandé à être anesthésiée, pour ne plus rien sentir. Elle me reparle de culpabilité, en se demandant si ce sentiment n'avait pas deux causes : celle de ne pas avoir



assez fait pour son jumeau qui a dû s'en aller, et celle d'avoir fait souffrir sa mère pendant l'accouchement. Elle prend conscience d'une croyance qui s'est ancrée inconsciemment en elle : « C'est avec la douleur qu'on avance. »

Lors de cette même séance, Barbara se retrouve dans une grotte lumineuse virtuelle, « comme un diamant » aux multiples facettes. Au cœur même de cette pierre précieuse, que l'on peut comparer à l'utérus, elle se retrouve en petite fille, qui prend dans ses bras un nouveau-né « qui ne voulait pas sortir de la grotte ». Ainsi, Barbara répare la non-venue au monde de son jumeau. Elle l'accueille comme une mère, en douceur. J'en profite pour lui proposer d'imaginer que sa mère est là, qu'elle peut lui parler. Barbara lui exprime son désir de changement : « La vie ce n'est pas : "Je souffre, donc je suis." Je n'ai plus envie de souffrir comme tu l'as toujours fait. Je veux de la joie ! »

Lors de la troisième séance, Barbara est enchantée : son dos ne lui fait plus mal. Elle se sent déjà beaucoup mieux. Je lui propose de se projeter positivement dans le futur. Elle s'endort « comme un bébé », et se réveillera à la fin de la séance en pleine forme. Quelques semaines plus tard, elle m'écrit qu'elle a réussi à monter son entreprise. Elle bénéficie déjà de nombreuses commandes. Elle est ravie.

## **J'ai déçu dès ma naissance : je suis toxique pour les autres**

Certaines personnes s'identifient tellement à un symptôme qu'elles se présentent par le nom de leur pathologie. Élisabeth, quarante et un ans, s'annonce dès les premières minutes de notre rencontre comme un « bébé Distilbène ». Ce médicament était délivré aux femmes pour prévenir des fausses couches, jusqu'à ce qu'il soit interdit en 1977. Il avait été prescrit à sa mère, qui avait subi un avortement, une grossesse extra-utérine et six fausses couches, dont la dernière quatre mois avant la conception d'Élisabeth. Ce dernier bébé mort était de sexe masculin. Sa mère attendait ardemment un nouveau petit garçon et fut très déçue lorsqu'une petite fille pointa le bout de son nez, ce qu'elle ne manqua pas de rappeler à Élisabeth pendant toutes ses premières années. Finalement, le fils tant attendu viendra quelques années plus tard. L'enfant chéri de sa mère...

Élisabeth déprime, se répète en boucle qu'elle a beau faire, elle est incapable de faire du bien. Elle évoque sa fille, âgée de seize ans, à laquelle elle pense n'avoir pas su apporter un véritable amour maternel. Elle se trouve sombre et toxique. Elle imagine que sa dépression provient du Distilbène ingurgité par sa mère. Je pense que ce produit n'est pas seul en cause, car l'utérus maternel était déjà bien encombré d'empreintes de mort et de déceptions...

C'est tout un travail thérapeutique, bien sûr, qui sera fait sur cette morosité, afin d'arrêter la reproduction du « lien nuisible » entre mère et fille. Nos séances porteront leurs fruits : Élisabeth finira par ne plus culpabiliser, et trouvera tant l'apaisement intérieur que le repos réel puisqu'elle s'est remise à faire ses nuits et à « dormir comme un bébé », elle qui n'arrivait plus à dormir depuis tant d'années.

**TROISIÈME PARTIE**  
**L'accueil du bébé**

Lorsque l'enfant paraît, il arrive qu'il « tombe mal » ou qu'il ne corresponde pas au bébé imaginé pendant la grossesse. On voulait un garçon, voici une fille. On souhaitait un enfant zen, et il s'agite ou pleure tout le temps. Les mots que l'enfant entend lors de son accueil sont également marquants, qu'ils viennent des parents ou de l'équipe soignante : « Oh celui-là, il va vous en faire voir » ou bien : « Ça sera une pleureuse, vous n'avez pas fini ! » À mon cabinet, je vois des mères avec des grands enfants, de quatorze ou seize ans, me dire : « La sage-femme me l'avait dit, qu'il serait terrible. » Au moment de l'accouchement, l'inconscient des femmes est ouvert aux suggestions positives comme négatives. Malheureusement, ce sont les négatives qui s'ancrent le plus facilement dans l'inconscient. Françoise Dolto disait très justement que tout ce qui se dit autour d'un berceau est comme une « bande enregistrée » que l'enfant gardera en lui et qui le marquera, lui et sa mère, tout au long de son évolution.

Il serait profitable que les parents et les équipes médicales, qui interviennent lors des naissances, prennent conscience de cet impact, et sentent à quel point leur histoire et leurs émotions interfèrent également, à leur insu, à l'arrivée des bébés qu'ils accompagnent. Lors de mes formations, les sages-femmes s'aperçoivent qu'elles ont toutes dit, à un moment donné, ce type de phrase, alors je leur apprend à utiliser autrement leurs paroles. Par exemple, un petit qui crie tout le temps ne sera pas un « pleureur », mais un « garçon qui a du tempérament ». Une petite qui vient en retard ne sera pas une « paresseuse », mais une fille qui « fait les choses à son rythme », un autre qui « gesticule trop » sera « tonique » ou « volontaire ». Je pense d'ailleurs réellement que les bébés ont tous leur personnalité quand ils arrivent au monde, et l'accueil qu'ils reçoivent leur permet de renforcer ou d'adoucir un tempérament qui est déjà présent.

Quant au lien d'attachement, il aura du mal à s'établir si le nouveau-né est séparé de sa mère dès la naissance. Car de son côté, l'enfant aussi a des attentes : être lové dans les bras de sa mère, sentir son odeur, sa chaleur, son amour. Les dernières recherches concernant l'ocytocine révèlent que cette hormone naturelle joue un rôle prépondérant dans le comportement maternel, puisqu'il stimule le rapprochement mère-enfant ainsi que l'allaitement. Mais que se passe-t-il lorsqu'ils sont séparés ? Lorsque l'accueil n'est pas celui qu'on espérait, une empreinte s'inscrit au niveau inconscient qui risque de conditionner le reste de la vie... Jusqu'à ce que l'on en prenne conscience, et que l'on parvienne à modifier ce schéma. À l'aide des histoires suivantes, observons les répercussions de ces moments-là sur quelques personnes qui n'ont pas bénéficié du portage nécessaire.

# 1

## **Être acteur ou spectateur de sa vie**

Certaines personnes ont l'impression de subir une existence préfabriquée. Elles vivent en sourdine un rôle qui a été programmé dès la naissance par leurs parents, afin de correspondre à ce que ceux-ci souhaitent. C'était pour le bébé le seul moyen d'être aimé. Mais, devenues grandes, ces personnes souffrent le plus souvent, et des signaux d'alarme leur sont envoyés pour activer un changement et devenir plus actrices de leur vie. C'est pour elles le moment de s'affranchir, de ne plus jouer un rôle et de trouver le chemin qui leur convient mieux, en phase avec ce qu'elles souhaitent être.

### **J'ai été accueillie par devoir : j'ai du mal à m'affirmer**

Dans le cadre de mes formations « Résonance », conçues pour développer l'intuition et activer l'accueil des informations inconscientes, je réalise toujours une démonstration devant mon groupe de stagiaires. Ce jour-là, c'est Élodie qui est tirée au sort. Cette jolie jeune femme de trente-neuf ans a un problème : elle n'arrive pas à prendre de décisions. Elle hésite toujours, ce qu'elle trouve pénible. Son souhait est d'être plus autonome et de pouvoir choisir les voies qui lui conviennent vraiment. L'exercice consiste à s'aider du « hasard », disons plutôt de la résonance inconsciente entre deux personnes, pour créer une histoire métaphorique en lien avec le problème de la personne, et qui se termine bien, de manière à proposer à l'inconscient une nouvelle possibilité de changement positif. Je propose donc à Élodie de se relaxer, pendant que je choisis, « au hasard », dix mots

dans un livre (je n'ouvre les yeux que pour voir sur quel mot mon doigt est fixé, je note le mot et je recommence). Les dix mots sont : Cheveux/ Personne/ Dire/ Contemplation/ Parcours/ Réplique/ Combat/ Féminité/ Paraître/ Rassurer. En état modifié de conscience, je laisse ces mots flotter dans ma tête, et j'accueille l'histoire qui s'en dégage.

Voici, brièvement, l'histoire que je relate à Élodie en état amplifié de conscience. Une princesse vit dans son château, bien à l'abri. Elle y serait bien restée tranquillement encore longtemps. Mais il y a du bruit dehors, et elle pressent que la guerre doit éclater, dans un endroit du royaume, et qu'elle doit aller voir ce qui se passe. Alors, elle revêt son habit de combat et se rend sur le terrain, loin de son château. Elle ne voit personne, mais entend les explosions. Elle ressent qu'il y a des gens, mais ils sont loin et ils ne bougent pas. La reine se dit : « Il n'y a personne pour m'aider. Je vais devoir combattre seule. » Son parcours est long et difficile. Elle est obligée d'avancer en rampant dans la terre alors que le sol tremble. Elle s'aperçoit finalement que ce qui lui faisait peur n'est pas la guerre qui gronde, mais un volcan en éruption. Chaque détonation est en fait un séisme de ce volcan. Voilà la princesse rassurée. Elle peut se relever, reprendre confiance en elle. Elle souhaite montrer aux sujets du royaume qu'elle se tient debout, qu'elle fait face. Mais il faut qu'ils la reconnaissent, qu'ils sachent qu'elle est bien la princesse. Comment se comporter ? Alors, elle enlève sa tenue de combat, enfle sa robe de princesse, détache ses cheveux, se lève et apparaît aux yeux de tout le peuple en déclarant : « C'est moi, votre reine ! » À ce moment-là, tous les sujets la reconnaissent et la portent en signe de victoire. Elle contemple le chemin parcouru avec assurance. Elle pense : « Finalement, la nature m'a bien aidée, tout est juste. »

Lorsque je lui raconte l'histoire, Élodie pleure, touchée par certains mots qui résonnent fortement en elle. Pour ma part, je perçois, au fil de l'histoire, que quelque chose est lié à la naissance, un engagement ou un passage difficile. Le retour d'Élodie confirme mon ressenti : « J'ai été touchée par cette histoire qui me parle totalement. Certains mots (comme ramper, combattre, reconnaissance) m'ont fait penser à ma naissance, qui a été difficile. Je n'étais pas la bienvenue dans ce foyer où on ne m'a accueillie que par devoir. Je suis un "accident", mes parents ont accepté cette naissance au fil de la grossesse. J'ai toujours cette impression d'être seule, que personne ne m'aidera avec, comme la reine, la difficulté à être reconnue et le sentiment que je dois toujours soit combattre, soit me

sacrifier, c'est tout à fait ça. Ce qui est drôle, c'est la façon dont l'histoire se termine : pour être reconnue, elle doit retirer son habit de combat et montrer sa féminité, sa place de reine. C'est troublant, car ma féminité a été rejetée dès la naissance. Mon père raconte toujours en riant que, lorsque je suis née, il s'est écrié : « Oh non ! Une pisseuse ! » »

Élodie intègre cette histoire les semaines suivantes. Elle expliquera ensuite que « tout s'est posé », qu'elle s'affirme et que son chemin se dessine plus clairement.

## **Rejetée en tant que fille : j'en veux une pour vivre à travers elle**

Alexandra n'a pas non plus été reconnue en tant que fille. Mais les répercussions sont différentes chez elle. Pour cette jeune femme de quarante-deux ans, l'enjeu était de faire absolument un « bébé fille », afin de restaurer sa féminité. Or, ce sont trois garçons qui sont arrivés...

Son petit dernier a quatre mois lorsqu'elle vient me consulter. Elle m'a été envoyée par une gynécologue, convaincue que les liens avec le petit ne se sont pas noués. En effet, dès les premières minutes, Alexandra pleure à chaudes larmes en évoquant ce troisième bébé qui est « encore un garçon ». Elle-même thérapeute, elle se rend bien compte que son chagrin est disproportionné étant donné que l'enfant se porte à merveille. Mais ce dernier bébé signifie pour elle qu'elle doit faire le deuil de sa petite fille. Même si parfois elle s'imagine faire un quatrième bébé, au cas où... Je lui demande des précisions sur sa naissance. Elle me raconte : « Mes parents souhaitaient tellement un garçon qu'ils n'avaient pas de prénom de fille lorsque je suis née ! Je sais que ça a été une grosse déception, car ils n'ont pas eu d'autres enfants. Alors, quand j'ai été enceinte la première fois, j'étais fière que ce soit un garçon. Je voulais offrir à mes parents ce garçon qui n'était pas venu. Ensuite, moi je tenais absolument à avoir une fille, car je voulais vivre ce que je n'avais jamais vécu. » Alexandra ajoute qu'elle a eu un mal fou à accepter sa féminité : « J'étais un garçon manqué. À l'adolescence, j'ai très mal accepté mes formes. Par exemple, je déteste ma poitrine trop importante. »

Après deux séances d'hypnose, Alexandra va mieux. Elle n'est plus autant préoccupée par l'idée de concevoir une petite fille. Toutefois, elle s'agace encore de « ce qui est trop masculin » chez ses trois garçons. La



dernière séance révélera sa capacité à mieux accepter ses petits hommes. En effet, je lui suggère d'accueillir un personnage archétypal puissant, la Mère universelle, celle qui aime sans condition. Elle est heureuse de voir que cette femme est entourée d'enfants qui rient. Elle trouve la scène joyeuse. Elle cueille des fleurs et perçoit de l'allègement dans son cœur. Sur son chemin, elle croise une petite fille à qui elle dit au revoir. Puis elle reprend sa route, en tenant ses fils par la main... Je trouve la fin de sa séance très enrichissante. Elle dit « au revoir » à cette petite fille qu'elle a pourtant tant attendue. Je comprends que, désormais, elle est en paix avec cet ancien désir.

## **Ma mère a tout misé sur moi : je souffre d'angoisse de performance**

La voie décidée, pour l'enfant, par les parents, est parfois si forte qu'il n'y a pas d'échappatoire possible. L'enfant *doit* suivre ce chemin, coûte que coûte, pour être aimé. Un bébé aime de manière inconditionnelle. Que peut-il refuser à une mère ? L'exemple suivant en témoigne.

À quarante et un ans, Didier a déjà suivi une psychothérapie, mais il ne parvient pas à se défaire de son angoisse de performance. Il raconte que, depuis petit, il s'applique, souhaite faire au mieux, et que, malgré tout, il a encore peur des reproches. Didier est fils unique, fruit d'un père inconnu et d'une mère qu'il dit être « très possessive ». Elle décide qu'il sera le « bébé sauveur » qui fera tout parfaitement. Il doit être le premier en classe à coups de stress. Adulte, il devient ingénieur, mais continue d'avoir la « boule au ventre, l'estomac noué » quand il doit rendre un rapport ou prendre la parole. « J'ai toujours peur des reproches, pourtant, professionnellement, personne ne peut m'en faire tant je vérifie ce que j'écris et ce que je dis ! Mais c'est une obsession. »

Les séances suivantes tourneront autour du rapport à sa mère associé à un travail sur le plexus solaire (cette zone est le centre de notre corps, mais aussi le centre de notre assurance). Didier dénoue cette zone qui était « comme une boule de plomb » qu'il fait fondre, et apporte à la place dans son plexus une touche de douceur, grâce à un chaton tout doux qui ronronne. Je lui suggère de rappeler ces sensations de douceur et de ronronnements dans chaque situation stressante. Ce qu'il fait les semaines suivantes. Il s'entraîne tous les matins, dans le métro, en autohypnose, et

arrive détendu au travail : « Ça libère mon plexus et du coup ça évite de sentir la pression monter pendant la journée. C'est très apaisant. » Une dernière séance le mettra en scène sur son chemin de vie. Je lui suggère d'imaginer un chemin sur lequel il marche. Puis je l'invite à choisir un personnage, qui sera son guide pour l'aider à combattre sa « peur de ne pas y arriver ». Je lui laisse le choix : un homme ou une femme, en qui il a confiance dans la vie, un ancien professeur qui l'a épaulé, ou un personnage de son monde imaginaire (Hercule, Bouddha, la vierge Marie, Merlin l'enchanteur, une fée...). Didier choisit un « vieux sage ». Je trouve que cet être masculin et puissant est une belle aide pour cet homme né d'un inconnu. Son guide porte une longue barbe blanche et sourit. Une fois qu'il a surmonté sa peur, symbolisée par un tas de caisses d'échecs amoncelés, il en fait un feu de joie, et son guide lui fait signe d'avancer sur son chemin de vie... Actuellement, mon patient poursuit sa route. Il continue à se relaxer, tout en étant guidé par ce vieil homme sage, et se plaît à savourer le temps présent en laissant les angoisses derrière lui.

## **J'ai dû être infirmière de ma mère dépressive : je passe à côté de ma vie**

Dans l'exemple suivant, l'enfant prend du temps pour venir au monde. La petite reste à la « porte de sortie » utérine, ayant peur de déranger. Il faudra une injonction forte de la sage-femme pour qu'elle pointe finalement le bout de son nez.

La première phrase de Sandrine, quarante-quatre ans, lorsque je lui demande pourquoi elle vient me voir est : « Je passe à côté de ma vie. » Elle ajoute qu'elle mène une « vie-prison » : beaucoup de travail, pas d'amis, pas d'enfant et un compagnon plus âgé qu'elle, avec qui elle n'arrive pas vraiment à se sentir bien, car cette relation « l'enferme » plutôt que de l'ouvrir aux autres. Elle ajoute qu'elle aimerait être entourée d'amis, mais qu'elle freine, car elle a toujours peur de les déranger ou de les décevoir. Et finalement, au bout de quelques minutes, déclare que sa demande est de « trouver sa place ». Sandrine m'explique aussi qu'elle a fait un burn out il y a quelques mois, et qu'elle souffre régulièrement d'angoisses et de palpitations cardiaques.

La résonance fait, entre autres, ressortir le rôle d'infirmière qu'elle a dû jouer auprès de sa mère quand elle était petite. Ma patiente parle alors

longuement de sa mère : « J'ai, en effet, été (et je suis encore) la protectrice de ma mère, qui est dépressive chronique. Ma grand-mère me répétait sans cesse : "Il faut aider ta maman tu sais", et j'essayais de faire du mieux que je pouvais, tout en voyant bien que ma mère continuait à aller mal. J'imaginai que je ne devais pas faire assez bien... C'est drôle, au moment où je vous parle, je réalise que j'ai toujours l'impression d'être une petite fille qu'on peut gronder si elle ne fait pas assez bien. Par exemple, au travail, je trouve qu'on me parle souvent comme à une petite fille. »

Toujours en résonance, l'utérus semble rempli des souffrances du passé qui appartiennent à la famille. Sandrine me parle de son frère aîné qui a eu un jumeau mort avant la naissance. Elle raconte aussi l'histoire de sa grand-mère, née d'un viol. Elle ajoute qu'elle n'était pas désirée. « Je suis un enfant "retour de couches", arrivé juste un an après mon frère ! Mes parents l'ont très mal vécu. Ma mère a mis du temps à l'annoncer à son père, elle avait peur de sa réaction. Elle n'était pas épaulée non plus par mon père qui faisait, à l'époque, son service militaire ! »

Au cinquième mois de grossesse, la sage-femme qui suit la mère de Sandrine déclare que : « La forme du ventre ne trompe pas, c'est sûrement un second garçon. » Cette annonce est une catastrophe pour les jeunes mariés qui ne voulaient pas d'un deuxième garçon. Pleurs et vomissements ont été le lot de la maman de Sandrine pendant la grossesse. L'accouchement est long, très long. Sandrine bébé ne sort pas du ventre de sa mère. L'équipe prépare la salle de césarienne et prévient : « Si à la prochaine poussée votre bébé ne sort pas, on passe en salle de césarienne. » La légende familiale raconte que cette dernière poussée fait venir Sandrine. Eurêka, c'est une fille !

Nous commençons tout un travail thérapeutique avec Sandrine, qui écoute régulièrement ses séances que j'enregistre pour elle. Lors de la deuxième séance, elle me confie qu'elle a eu la semaine précédente une forte crise de tachycardie qui l'a forcée à s'arrêter de travailler. Elle a peur de perdre son travail. Pourtant, Sandrine travaille comme une abeille au sein de l'entreprise. Son burn out, l'année précédente, est bien la preuve qu'elle fait le maximum pour être appréciée et être à la hauteur de sa mission. Je la guide pour qu'elle nettoie son utérus « des histoires négatives anciennes » et qu'elle coupe le lien avec ce passé. Une fois le fil coupé, Sandrine choisit de mettre du « rouge framboise » dans son utérus et y ajoute des paillettes.

La séance suivante, Sandrine m'annonce que sa mère vient de mourir. Sandrine est triste et a de nouveau été arrêtée. Elle a toujours cette angoisse de ne pas être appréciée et d'être licenciée. Nous laissons passer un peu de temps avant de reprendre rendez-vous. Lorsqu'elle revient, Sandrine se sent mieux, mais elle se juge encore beaucoup, elle « ne fait jamais assez bien », pense-t-elle. Elle aimerait profiter plus de la vie, mais il y a toujours cette petite voix qui lui répète qu'elle pourrait faire mieux ou n'aura jamais le droit au bonheur, qu'il est préférable de s'occuper du bien-être des autres plutôt que du sien.

Je décide de modifier le programme de la séance et de guider ma patiente en état modifié de conscience à la rencontre de « sa partie saboteuse », comme elle l'appelle. Il s'agit de visualiser, ou de ressentir, cette partie, pour pouvoir lui parler, la modifier. Sandrine perçoit cette partie saboteuse comme « triste ». Elle commence à pleurer et ajoute : « Elle est sans vie, mais sans être morte pour autant. Elle est là, mais il n'y a pas la vie en elle, elle n'est pas animée, elle est inerte. » Je lui suggère que sa Partie créative peut venir l'aider. Elle perçoit alors une fée qui transmet légèreté et joie avec de belles couleurs. La partie saboteuse devient alors colorée et joyeuse.

Lorsqu'elle revient à elle, Sandrine a envie de rire. Elle a aimé cette séance de transformation, et a bien l'intention de garder cette joie et ces belles couleurs à l'intérieur d'elle. Puis elle ajoute : « J'ai l'impression que cette partie saboteuse qui portait ma tristesse n'est pas à moi ! Je réalise que c'était la tristesse de ma mère que je portais ! »

Un mois plus tard, au printemps, Sandrine revient en pleine forme. Elle « commence à revivre ». Elle s'amuse de la communication qui s'est mise en place à son travail. « C'est la première fois que je ressens cela : j'arrive à communiquer tout ce que je souhaite naturellement, tout est fluide, je ne me pose plus autant de questions ! Sans doute est-ce dû à mon changement, mais je trouve même ma supérieure hiérarchique beaucoup plus calme quand elle s'adresse à moi, comme si j'avais déteint sur elle ! » Dans son couple aussi, tout va mieux. Pour la première fois, elle a décidé d'aller vivre chez son compagnon, et elle s'y trouve bien. Là aussi, elle commence à « trouver sa place ».

## 2

# Le sentiment d'abandon

Après l'accouchement, le bébé devrait reposer un temps sur le corps de sa maman pour qu'il sente son odeur, sa chaleur, sa tendresse. Ce contact est essentiel pour que le lien mère-enfant se mette en place. Mais, le plus souvent, il est enlevé rapidement à sa mère pour les soins pédiatriques. Il subit toute une série d'examen, on le pèse, on le mesure, on le nettoie... En maternité, ce bilan est pratiqué dans une salle située à côté des salles de naissance. L'enfant est donc séparé de sa mère puis ramené vers elle une fois inspecté et habillé. Le nouveau-né, manipulé par des mains étrangères et parfois mécaniques, est loin de sa maman. Il ressent le stress de la séparation, surtout si on ne lui détaille pas les soins qu'on lui procure. Si ce temps de séparation est court, il va pouvoir retrouver rapidement sa maman pour se rassurer. Parfois, il est placé en couveuse, près de sa maman. Lorsque le bébé se porte bien, ce protocole est inutile et néfaste pour les liens qui doivent être noués dans les premiers moments de vie. Il arrive, bien sûr, que l'enfant doive être placé en incubateur dans un autre service, voire dans un autre hôpital, parce qu'il a besoin de soins plus importants. À la douleur de la rupture encore plus longue s'ajoute alors du stress. Pour le nouveau-né comme pour ses parents. Quoi qu'il en soit, toute séparation sera vécue comme une souffrance et un danger pour le nouveau-né. Va-t-il revoir sa mère ? Qui va s'occuper de lui ? Sera-t-il aimé ? La séparation entraîne aussi un trouble de l'attachement chez la mère qui risque par la suite de délaisser son petit et de lui faire revivre des abandons à répétition. Ces ruptures, comme un modèle enregistré au niveau inconscient, peuvent guider l'enfant devenu adulte vers de terribles peurs de se séparer des gens qu'il aime.

## **J'ai vécu un triple abandon : je me sens triste et seule**

Brigitte a quarante et un ans. C'est une jeune femme ivoirienne, qui travaille dans l'administration. Elle dit se « sentir triste, seule, sans amis ». Elle a envie de « retrouver le sourire et de se sentir entourée ». Bien qu'épaulée par son mari qu'elle trouve gentil et aimée de ses deux enfants, elle se sent tout de même très seule. Rapidement, lors du premier rendez-vous, Brigitte a envie d'évoquer sa grand-mère, dont elle porte le nom car c'est elle qui l'a élevée : « J'ai été malade à ma naissance et je suis restée un mois à l'hôpital. J'avais la diarrhée, et les médecins ont dit à ma mère que j'allais mourir. Mais ma grand-mère s'est offusquée et a secoué ma mère en lui disant : "Ne laisse pas ta fille à l'hôpital." C'est elle, ma grand-mère, qui est venue me chercher à l'hôpital et qui a réussi à me guérir à l'aide de remèdes traditionnels. J'ai vécu avec elle seulement, car ma mère n'aimait pas ma grand-mère, et elle ne venait jamais nous voir. Lorsque ma grand-mère est morte, j'avais huit ans. À ce moment-là, ma mère était en plein divorce et criblée de dettes. On nous a placés en résidence, mes frères et moi. »

Ainsi, Brigitte a vécu un triple abandon : à sa naissance, elle est coupée de sa mère pendant un mois, puis c'est sa grand-mère, « sauveuse », qui s'en va. À l'âge de huit ans, elle est placée et éloignée à nouveau des racines familiales. Elle affirme qu'elle ne « supporte pas » sa mère qu'elle n'a pas revue depuis dix ans, alors qu'elle habite à deux cents mètres de chez elle.

Pendant la résonance, je connecte un soldat, tout seul, sur une terre brûlée. Tous les autres soldats sont morts. Il a envie de crier sa rage, sans pouvoir émettre le moindre son, sous peine de se faire repérer par les ennemis. Cet archétype me fait prendre conscience de la douleur provoquée par les moments de séparation, mais également alimentée par l'impossibilité de l'exprimer, à l'instar des tout-petits se tordant de douleur dans leur berceau. Pendant ce temps, Brigitte a été « visitée » par une petite fille qui ressemblait à la Brigitte enfant. Cette petite lui disait : « Grand-mère va bien, ne t'inquiète pas, tu vas pouvoir grandir », et est repartie tranquillement.

Lors de notre première séance d'hypnose, ma patiente se retrouve dans une maison inconnue. Je songe alors qu'après tout ce qu'elle a vécu, il est

bien naturel qu'elle ait choisi comme Lieu ressources une attache solide, symbolisant le foyer. Elle précise qu'il n'y a pas grand-chose dans cette maison, mais qu'il y a un coin à elle où elle se sent bien, avec une commode « dont les tiroirs sont remplis de rires d'enfants ».

Puis lui vient la vision d'un fœtus dans un ventre, ballotté en tous sens : « Il a été expulsé très vite. Il est sur la table maintenant. Mais je ne peux pas le toucher. Il est si mal en point. J'ai l'impression que c'est moi. » Elle pleure puis se console avec les rires d'enfants qui sont dans la commode.

Lors de la deuxième séance, lorsque j'évoque la tristesse alors qu'elle est en état hypnotique, Brigitte régresse vers l'état de nouveau-né. Elle m'informe : « Il pleure ce bébé. Il se sent abandonné. C'est mon tout premier moment de tristesse. » Je suggère à son inconscient de symboliser cette tristesse. « C'est une barre rigide. Elle va de ma gorge jusqu'au pubis. Ça fait mal. » Je l'invite à modifier ce symbole pour qu'il soit plus confortable. Elle en fait une pâte à modeler pour la réduire en boule qu'elle jette loin. Elle se sent apaisée et fait couler de l'eau intérieurement. Puis, avant de revenir à l'état de conscience, elle perçoit sa grand-mère. Elle lui parle : « Tu m'as manqué. Merci de m'avoir poussée à vivre. » Lorsqu'elle revient en conscience, elle précise qu'elle a fait une promesse à sa grand-mère durant cette séance : « Je lui ai promis d'arriver à être moi, sans tristesse. » Elle ressent encore dans son corps la chaleur que lui apporte sa grand-mère.

Lors d'une autre séance avec les Cartes Lumière, l'archétype Prisonnier lui apparaît sous la forme d'une petite fille qui est sous terre, avec une lampe de poche, car elle est dans le noir. L'émotion de l'archétype est la Honte, elle ajoute : « Car elle n'a pas su dire. Elle aurait dû s'exprimer et dire qui elle est vraiment. » Grâce au processus de la Cascade de purification, elle laisse l'eau de la cascade la débarrasser de cette indésirable émotion négative.

La semaine suivante, Brigitte me dit qu'elle avait de l'eczéma depuis des années, et que tout a disparu juste après la séance, qu'elle se sent déjà mieux, même s'il reste encore un peu de tristesse. Je lui explique que l'inconscient va à son rythme et qu'il continue de travailler pendant des semaines après chaque séance. À la sixième séance, elle arrive souriante : « Je me sens superlégère. Et j'ai des projets : je peux enfin me projeter positivement dans mon futur ! » Brigitte poursuit quotidiennement

l'exercice de la Cascade purificatrice en expliquant que cette eau lui fait un bien fou et lui redonne une belle énergie.

## **Abandonnée et maltraitée : je résiste et me crée une carapace**

Dans le cas suivant, en plus de l'abandon, l'enfant a eu à faire face à une douleur supplémentaire : celle d'être frappée par ceux qui étaient censés la protéger. Lorsqu'elle vient me voir, Christiane a tout juste quarante-trois ans. Elle a une longue liste de séances avec pédopsychiatre et psychiatre, car, à l'adolescence, elle a fait trois tentatives de suicide. Elle est également suivie par un médecin spécialisé dans les troubles obsessionnels compulsifs (TOC). Elle voudrait briser les vieux schémas, arrêter de reproduire toujours les mêmes choses (le propre des TOC). Je lui demande de quels « vieux schémas » il s'agit. Elle parle vite, s'agite, et me raconte en quelques minutes l'histoire des mauvais accueils et des soucis de nouveau-nés dans la famille : sa mère a eu plusieurs curetages, ses tantes, des enfants morts ou handicapés. Elle qualifie sa venue au monde de « douloureuse et catastrophique » : ses parents travaillant jour et nuit, elle est déposée, juste après la naissance, chez les grands-parents paternels, chez lesquels elle restera neuf longues années. Son père est le plus souvent absent, et une double distance, géographique et émotionnelle, se crée entre elle et sa mère.

Les grands-parents auraient pu réparer ce manque d'amour. Mais ils la frappent régulièrement. Alors, Christiane se défend comme elle peut : elle se fait toute petite, apprend à anticiper et reste sur la défensive. Sa colère, elle la « retient au fond d'elle ».

Je lui transmets les images que je perçois en résonance : un chevalier en armure, solitaire, qui a l'impression d'être jugé et qui garde toujours le silence. Christiane se retrouve dans ce chevalier. « J'ai toujours l'impression que ce que je vais dire ou faire sera critiqué, que je ne fais jamais assez bien. Je me sens seule alors que j'aimerais tant être avec les autres. Mais depuis toujours, les autres m'ont mise à part. »

Les séances d'hypnose porteront, entre autres, sur une transformation de l'accueil du « bébé Christiane ». Je lui suggère de modifier certains passages dans le film de sa vie et d'en insérer de nouveaux, plus chaleureux, afin que son inconscient enregistre ces changements positifs.



Elle visualise ses parents, la prenant dans les bras, lui souhaitant la bienvenue. Ils l'embrassent et la portent en douceur chez les grands-parents. La séparation avec les parents existe toujours, mais elle se fait en douceur et est donc plus acceptable.

La séance suivante, Christiane m'annonce qu'elle a pu lâcher ses TOC, car elle a eu « une révélation » : « J'ai repensé au Chevalier : j'ai pris conscience que je continuais de me battre avec ma famille, comme quand j'étais petite. Je suis restée bloquée à l'époque de mon enfance ! Je n'écoutais que mon mental qui me criait : "Si tu renonces à combattre, tu meurs." Mais j'ai grandi, c'est fini le temps du bébé ! Je m'en dégage, je n'ai plus envie de chercher des coupables. Maintenant, j'ai plutôt envie de découvrir ce qui va arriver de bon dans ma vie. » Lors de sa dernière séance, elle se projette à la montagne, dans un endroit qu'elle aime et où elle rêve d'habiter. Notre dernière séance dévoile une Christiane joyeuse. Elle écoute régulièrement la séance enregistrée et se sent sereine. Elle ressent de plus en plus l'envie de prendre du plaisir à vivre dans ce nouveau lieu qui ne reste pas longtemps imaginaire, puisqu'il est devenu bien concret : Christiane vit désormais paisiblement dans cette région qui lui est chère.

## **J'étais attachée à mon père : je m'attache toujours à ceux qui partent**

Le cas suivant nous démontre comment la peur d'être abandonné enfant se réactive à l'âge adulte, lorsque le lien d'attachement est à nouveau menacé.

Houda vient juste d'avoir trente ans lorsqu'elle me contacte. Une médium l'a dirigée vers moi, pressentant des répétitions négatives, qui l'empêcheraient de vivre sereinement ses rencontres sentimentales. Houda m'explique, lors de la première séance, qu'elle a toujours choisi des hommes « pas sérieux ». Je lui demande de préciser ce que serait pour elle un « homme sérieux », et elle me répond que ce serait quelqu'un de stable, en qui elle aurait confiance et qui « ne la quitterait pas pour une autre ».

Les répétitions sont toujours intéressantes : elles nous enseignent que l'inconscient a mis en place une stratégie qu'il répète à chaque fois qu'une situation similaire apparaît... Il faut donc trouver à quel moment cette stratégie a émergé. La résonance donne des indications grâce à l'archétype

Servante. C'est un personnage triste, qui subit une séparation avec un bébé, sans pouvoir s'y opposer. Houda réagit en m'expliquant qu'elle a justement été séparée à la naissance, et qu'elle est triste d'imaginer une « séparation obligée ». C'est à son père qu'elle pense. Il est malade depuis des années, et Houda a peur qu'il s'en aille : « Depuis toute petite, j'ai peur qu'il meure et qu'il m'abandonne. » Je lui demande des précisions sur sa naissance. Elle s'émeut : « Tout a été compliqué. Ma mère a eu vraiment beaucoup de complications. Elle n'a jamais voulu tout me raconter. Je sais juste qu'elle a beaucoup souffert lors de l'accouchement et qu'ensuite on m'a mise dans un autre service pendant un mois, jusqu'à ce que j'aille mieux. C'est mon père qui venait me visiter pendant que ma mère se remettait de l'accouchement. » J'explique à ma patiente qu'une faille émotionnelle a dû s'ouvrir dès sa venue au monde, si difficile. Sans contact avec sa mère et alors qu'elle avait besoin d'être aimée, la peur de l'abandon s'est sans doute imprimée en ce petit bébé avec un attachement porté particulièrement sur la seule personne venue la réconforter : son père. Sans mon père, comment vivre ? J'é mets l'hypothèse que, depuis, elle revit inconsciemment cette peur d'être abandonnée, qui s'active à chaque fois qu'elle s'attache à un homme. Houda est déjà rassurée : « C'est bon de pouvoir mettre des mots sur ce qu'on ressent. » La séance suivante, elle se sent apaisée, au travail comme en famille.

Le jour où nous travaillons la tristesse, elle imagine sous hypnose une boule noire, placée dans son ventre et qu'elle lance très loin pour s'en débarrasser. À la place, elle y dépose un « joli bébé joyeux ». Elle rit et m'explique que le mois dernier, elle a rencontré un homme qui lui plaît et qu'elle aimerait bien fonder une famille... Les séances suivantes seront consacrées au lien qui unit Houda aux hommes (elle imagine les liens qui l'unissent à son père comme des draps blancs que chacun tenait par les mains et qu'elle relâche avec un sentiment de liberté). Quelque temps après, son père tombe gravement malade. Houda a de la peine, mais elle estime que c'est bien différent d'avant, car elle ne se sent plus aussi triste et qu'elle arrive à prendre de la distance : « Je m'aperçois que j'ai grandi », ajoute-t-elle. Elle a envie, maintenant, de construire sa future famille. Lors de la dernière séance, axée sur l'assurance dans son futur, elle se visualise, sereine et amoureuse, un enfant dans les bras.

## **Séparée tôt de ma mère : je reproduis l'abandon avec mes enfants**

L'analyse qui suit aborde le poids de l'héritage transgénérationnel pour réaliser comment l'abandon se répète et se transmet dès la conception.

Mère de deux enfants, Elsa vient consulter pour « faire le ménage » sur sa lignée maternelle, et retrouver plus de féminité. Une force, une autorité se dégage de cette jolie femme de quarante-cinq ans. J'apprends qu'elle est une jeune retraitée militaire et qu'elle aspire à une reconversion.

J'accueille les images archétypales. J'entends « peine de cœur » et, en état d'hypnose, je perçois une femme, jeune, qui vient d'avoir un bébé, mais on le lui arrache, et ce bébé dépérit. Elsa réagit : « C'est incroyable, car toutes les femmes de la famille ont vécu des abandons. Ma tante a eu un enfant mort-né, ma mère a été abandonnée par son père. Moi-même, j'ai été mise en couveuse dans un hôpital pédiatrique, loin de ma mère, dès ma naissance. Je suis née par césarienne, et comme j'avais un trop petit poids, on m'a transférée dans un autre hôpital où je suis restée un mois et demi. Ma mère ne pouvait pas me prendre dans ses bras, ni me toucher. Quelque chose était cassé entre elle et moi dès le début, et je n'ai jamais pu sentir de complicité. De plus, j'ai joué de malchance, car, à ce moment-là, mon père était opéré dans un autre hôpital, et ne pouvait pas venir non plus. Puis, quelques mois plus tard, il nous a abandonnées. J'ai deux filles maintenant, qui auront à leur tour des enfants, alors je voudrais arrêter tout de suite cette chaîne familiale. Car je transmets les mêmes informations : je m'aperçois que je suis très dure avec mes enfants. Je les mène à la baguette et je ne suis pas du tout tactile, ça m'attriste de voir que je reproduis ce qui m'a fait du mal. D'ailleurs, j'ai demandé un déclenchement pour mes deux enfants, et j'ai aussi demandé qu'on me les prenne tous les soirs à la nurserie, car je me sentais fatiguée. Plus tard, mon mari, militaire également, a été muté à l'étranger. Pendant deux ans, je me suis retrouvée toute seule, comme les autres femmes de ma famille... Des femmes qui s'accrochent et qui commandent... Je m'aperçois que j'ai tout reproduit ! »

Elsa est consciente d'avoir reproduit, mais elle continue de répéter. Nous ferons donc principalement un travail autour de la famille et du féminin. Mais les premières séances seront émaillées de colères dues à des ruptures : disputes entre sœurs, avec sa mère, départ définitif de son mari...

Comme sa demande, lors de la première séance, était de « faire le ménage » dans sa lignée maternelle, je lui suggère, en état de profonde relaxation, de laver symboliquement son linge familial dans une machine à laver virtuelle. Dedans, elle dépose les affaires des mères et des grands-mères, dont certaines avaient plus de linge que d'autres. Certaines affaires portaient des traces de souillure ou d'humiliation. Tout est ressorti très blanc, lumineux, ce qui a formé un grand drap blanc dont chaque femme tenait un bout. L'ambiance était joyeuse autour de ce drap, et toutes ont remis à Elsa un joyau violet qu'elles ont déposé sur son front. Le front est considéré, énergétiquement, comme la zone intuitive, et le violet symbolise universellement cette même zone. Les images signifient ainsi qu'elle est celle qui peut percevoir intuitivement un meilleur avenir pour la transmission familiale. Nous continuerons de travailler sur le sentiment d'abandon et sur la colère. Elsa aura encore besoin de temps pour lâcher totalement sa colère, cette compagne qui l'a escortée sa vie durant et lui a permis de lutter contre l'abandon.

## 3

### **En manque de reconnaissance**

Un enfant porte un amour inconditionnel à ses parents, quoi qu'il advienne, même lorsque les circonstances l'empêchent de recueillir la tendresse dont il a besoin pour vivre. Une force instinctive, liée à la notion de survie, pousse le nouveau-né à tout faire pour être aimé. Si besoin, il passera le reste de sa vie à attendre le témoignage affectif qui lui permettra de se sentir enfin reconnu, intégré, dans le cœur de sa mère ou de son père, intégré dans sa famille, dans sa communauté. Si la reconnaissance ne vient pas, les rapports humains s'en trouveront fragilisés, tant dans la sphère sentimentale que professionnelle. Un manque d'estime de soi ou une dépendance affective peut en découler, parfois accompagné d'émotions de colère ou de déprime.

#### **On ne m'a jamais valorisée : je fais tout pour aider les autres**

Sophie vient consulter pour des « nœuds émotionnels », qu'elle ressent comme une barrière à son développement personnel et professionnel. On pourrait imaginer que cette belle jeune femme de quarante-deux ans a bien réussi. Avocate débordée, Sophie me confie qu'elle ne vit pas bien de son travail, car elle accepte le plus souvent de défendre bénévolement des associations ou des causes « justes », comme celles des victimes.

La résonance laisse émerger un archétype de type Servante. La sensation d'être incomprise est forte, et oscille entre détresse et colère. J'en parle à ma patiente, qui acquiesce : « Parfois, j'ai des gros coups de blues. J'ai l'impression de toujours aider les autres et que personne ne me donne

en retour. Mon père ne m'a jamais reconnue en tant que telle. Toute ma vie, j'ai attendu un signe de reconnaissance venant de lui. Maintenant, il est décédé il y a un an, je n'ai plus rien à attendre. Ma mère était dans le jugement et me tenait des propos très durs. J'ai l'air enjoué, et tout le monde dit que je suis forte, que je peux tout encaisser. Personne ne connaît cette part de moi déprimée, en tout cas personne n'a voulu l'entendre. Alors que moi, je me suis toujours efforcée de comprendre les autres, et en premier lieu ma mère. Elle m'a piégée en m'imposant un rôle de confidente. Elle me confiait tout, tout, tout, y compris ses sentiments ambivalents envers mon père, car ils s'aimaient d'un amour destructeur. J'ai été la mère de ma mère : elle a tué la femme en moi, et je sais que c'est pour cela que je n'aurai jamais d'enfant (Sophie pleure). »

Ainsi, Sophie a bien choisi son métier : elle permet à ses clients d'être entendus et reconnus victimes, contrairement à elle qui n'a pas été entendue... Mais si ce travail répond à sa soif de justice, il ne répare pas sa douleur émotionnelle.

Sophie a déjà fait une thérapie en rêve éveillé, elle accueille donc facilement les images et pensées qui lui viennent. Lors de notre première séance, alors qu'elle se laisse guider en hypnose, elle perçoit la présence d'un fœtus qui ne veut pas venir au monde et veut repartir, ce qui la fait pleurer. Elle enchaîne, en se rappelant que la tristesse a toujours été en elle : « Je n'étais pas la bienvenue dans ma famille. J'avais l'impression d'être une étrangère ! Je n'ai jamais reçu d'amour ou même de chaleur humaine. » Je lui propose d'accueillir ce bébé et de l'accompagner vers la lumière. Elle voit l'enfant grandir, s'apaiser et sourire. Elle sourit en même temps que le bébé. Je lui propose d'accompagner cette sensation d'apaisement par un symbole. Elle choisit aussitôt la sensation douce et chaude d'un chat blanc roulé en boule dans ses bras.

La séance suivante, Sophie se trouve étonnamment zen. Elle est allée dans sa famille et perçoit déjà des changements entre sa mère et elle. Elle ne tente plus de l'assister, mais trouve que leurs rapports sont plus doux désormais : « J'ai changé, et du coup ma mère a changé aussi, et j'ai l'impression que tout ce qui était lourd dans l'enfance s'est beaucoup apaisé, c'est très agréable à vivre ! »

Nous poursuivons les séances en travaillant à nouveau la tristesse, puis les liens aux parents. Sophie « dénoue » ensuite une pelote de nœuds (car c'était sa première demande, « dénouer les nœuds émotionnels »). Des

nœuds, elle en dénoue dans son ventre, dans sa gorge, dans son cœur, et laisse ensuite circuler une belle lumière partout dans son corps.

Sophie m'annonce, lors d'une séance, que, même si elle va beaucoup mieux, elle souhaite travailler sur les ombres plus anciennes, et apprendre de ces facettes plus éloignées. Il est facile pour Sophie d'entrer en état modifié de conscience, ce qui nous permettra d'engager ce travail un peu spécial sur les archétypes, ces ombres de l'inconscient familial ou collectif qui influent sur nos comportements. Lors de ce type de séance, mes patients connectent d'autres informations, ce qui leur permet de vivre symboliquement et différemment ce qui se joue actuellement dans leur vie. Sophie « s'envola » à différentes reprises au cours des séances suivantes. Toujours dans des univers de l'inconscient collectif, donc hors temps et espace. Peu importent les époques et les personnages archétypaux. Ce qui est essentiel, c'est de libérer les charges émotionnelles contenues dans ces histoires et qui sont étrangement liées à sa propre histoire. À chaque fin de séance, après avoir suggéré qu'une belle lumière permet à ce personnage de s'envoler en se détachant d'elle, je l'invite à écouter les enseignements qui lui sont délivrés. Lors de ces séances d'accompagnement archétypal, Sophie note ce message : « Il s'agit de ne plus agir que par devoir et de prendre le temps de s'aimer. » Cet avertissement fait écho en elle : « Je réalise que je n'ai de devoir qu'envers moi-même. J'ai toujours eu l'impression que je devais tout faire pour les autres, et rien pour moi. Et j'ai inconsciemment toujours cru que si je me liais sentimentalement à un homme, je n'avais que deux choix : étouffer ou cesser de vivre. Alors qu'il n'en est rien ! Il faut que cela change ! »

Nous sommes en fin d'année, et lorsque je revois Sophie quelques semaines plus tard, elle est transformée. Elle est joyeuse d'entamer la nouvelle année, d'autant plus que, désormais, elle réussit à « débloquer » l'argent. Tout en continuant d'aider, elle consacre une vraie partie de son travail à être rétribuée « à sa juste valeur ». Un moyen d'être enfin reconnue.

## **On n'écoutait pas mon avis de « petit dernier » : j'ai du mal à affirmer mes choix**

Lorsque je le rencontre pour la première fois, Laurent m'annonce : « J'ai toujours vécu par procuration et je manque de confiance en moi. Voilà

pourquoi je viens vous voir. Ma femme est plus jeune et aimerait avoir un enfant. Moi, j'ai déjà quarante ans, je ne veux surtout pas qu'un bébé déränge notre vie. Cela crée des tensions insupportables dans notre couple. L'angoisse me déprime et me pousse à boire. » Laurent explique qu'il est le dernier d'une fratrie de quatre garçons et trouve que les autres ont « capté toute l'attention », tandis qu'on ne faisait jamais attention à lui, pire, on l'oubliait. « Mes parents me trouvaient plus fragile que les autres, et tout le monde à la maison m'appelait "ma puce". » Il estime n'avoir jamais reçu de félicitations ou d'encouragements, contrairement à ses frères.

La résonance fait ressortir de la colère mêlée à une forme de culpabilité que je perçois en lien avec des images de prêtres et de religieux, ainsi qu'un sentiment de trahison, de « frères d'armes » qu'on se force à aider dans l'adversité. Il réagit : « J'aimerais bien aider mes frères qui vont mal, mais ils se moquent de moi, encore à l'heure actuelle, ça me rend triste et en colère en même temps. » J'imagine que la réponse pourrait être trouvée dans un passé plus lointain, dans l'histoire familiale ou l'inconscient collectif. Mais mon patient ne voit pas. Or, quinze jours plus tard, lorsqu'il revient, il m'apporte des informations supplémentaires : « En repensant aux images de religieux, je me suis rappelé que mon grand-père est issu d'une famille très religieuse. Ses deux sœurs ont d'ailleurs été sœurs supérieures ! Je me suis demandé si mon refus d'avoir un enfant ne venait pas de cette génération, qui a engendré d'ailleurs de nombreuses femmes stériles. »

Au rendez-vous suivant, je suggère à Laurent de garder près de lui l'image d'un guide puissant qui l'accompagnerait pendant les séances d'hypnose. Il malaxe virtuellement de la terre et fabrique une statue qui lui ressemble, mais qui voyage, enquête, « une sorte de journaliste de la vie », dit-il. Cette statue, au fil des séances, évoluera progressivement, jusqu'à stimuler chez mon patient de formidables ressources qui étaient endormies.

Je ne vois plus Laurent pendant plusieurs mois. Puis, il revient l'année suivante. Il m'informe qu'il a arrêté l'alcool depuis un an et qu'il ne vit plus au travers du regard des autres. Sa confiance a augmenté. Mais il souhaiterait plus de plénitude. Une seconde résonance fait apparaître que le « petit Laurent » ne se sent toujours pas écouté. Mon patient comprend. Comme il l'avait déjà expliqué, il n'a pas été bien accueilli, ni même entendu. Il ajoute que sa mère a essayé d'avorter, car elle ne voulait pas d'un quatrième enfant. Laurent est arrivé avant terme et a été placé en couveuse pendant trois semaines (je me rappelle alors que ses parents le



trouvaient « fragile » et qu'on l'appelait « la puce »). Nous faisons tout un travail sur l'enfant intérieur. Lors de la séance suivante, en pleine transe, Laurent me dit : « J'ai un flash qui me vient. J'ai très envie d'un enfant. » Lui qui résistait à la demande de sa compagne depuis des mois a désormais envie d'en avoir un. En hypnose, il convoque virtuellement tous les membres de sa famille pour leur annoncer la bonne nouvelle. Il raconte que certains d'entre eux ne sont pas d'accord, mais il s'impose : « Maintenant ce sont mes choix qui sont importants et tant pis pour leur avis ! » Le « petit » est devenu un homme, prêt à engendrer la vie...

## **Non reconnue par mon père : je mange pour combler le manque d'amour**

Le manque de reconnaissance pourrait être représenté symboliquement par un trou au niveau du ventre ou du cœur. Un vide affectif qui a besoin d'être rempli pour se sentir apaisé. Plusieurs patients vont même jusqu'à ressentir physiquement cet espace intérieur. C'est le cas de Florence, qui consulte pour des problèmes de boulimie. Elle raconte qu'elle a commencé à grossir à seize ans, après un gros clash avec sa maman. Depuis cet événement, elle a pris plusieurs kilos par an et a dépassé 100 kg à vingt ans : « J'ai toujours besoin d'avoir quelque chose à la bouche. » Cette jeune femme de quarante et un ans a déjà vu de nombreux médecins et thérapeutes spécialisés dans le poids mais, comme elle continue à grossir, elle cherche une cause plus profonde.

La résonance me dirige vers un besoin profond d'être contenu, porté. Les archétypes inconscients sont des personnages de douleur, de courage face à l'adversité et de défense de territoire. Les images m'aiguillent : un soldat qui défend son territoire, une femme plantant des pics devant sa maison, puis un grillage. Cette maison doit absolument être entourée, protégée. Je ressens que, bébé déjà, elle a dû défendre son territoire et s'armer pour combler un portage physique et psychique qui lui manquait.

Ces images parlent à Florence qui se confie : un fort sentiment d'abandon la torture. Elle explique que, lorsqu'elle était jeune, elle était toujours seule, car sa mère l'imaginait comme une rivale calculatrice et méchante, à tel point qu'à l'âge de seize ans elle est littéralement « fichue dehors » : elle vivait de peu, sans contact avec sa mère. « Le plus difficile

pour moi a été d'admettre que ma mère ne m'aimait pas et qu'elle ne m'avait jamais témoigné de tendresse. »

J'imagine que ce manque de portage maternel a été comblé par la nourriture. La semaine suivante, je lui suggère sous hypnose d'imaginer une bulle, et je souris lorsqu'elle me la décrit. « C'est doux et chaud, c'est comme un utérus. » Je la questionne alors sur sa naissance. Elle n'a jamais connu son père, car il ne l'a pas reconnue. De plus, le jour où elle est née, sa mère a refusé de la voir. « Elle disait aux sages-femmes : "Non ce n'est pas mon bébé, celui-ci est tout moche", car j'étais très velue, paraît-il. Par la suite, elle s'est très peu occupée de moi. »

Je lui demande de continuer tout au long de la semaine à se sentir ainsi portée par la bulle de l'autohypnose.

Lorsqu'elle revient, elle m'annonce qu'elle a été opérée des deux yeux et que ce n'est pas facile : « Je ne vois pas les visages. Je ne reconnais personne ! » Je trouve ces indications révélatrices. Florence est comme le bébé qui sort du ventre maternel et dont la vision n'est pas encore assez stable pour percevoir clairement. Elle rejoue sa venue sur terre sans reconnaître son entourage. Mais elle va apprendre à y voir plus clair... D'ailleurs le processus est en cours : elle a perdu un kilo en quatre jours et en est très fière. « C'est la première fois que je maigris de ma vie ! » J'apprends qu'elle a cessé de manger des Petit Prince, gâteaux dont elle se gavait jusque-là. Petit prince... Cet homme qui réveille les princesses endormies, mais qui ne l'avait pas reconnue lors de sa venue au monde...

Lorsque, par la suite, je lui demande d'imaginer en symboles les ressources qu'elle peut désormais utiliser pour aller mieux, elle me répond que ce sont des symboles de « tout ce que j'ai construit. C'est ça qui me porte ». Je souris intérieurement, car je comprends qu'elle répare ce portage qui n'a pas eu lieu, mais qu'elle fabrique maintenant en symbolique. Puisque personne ne me porte, je me porte moi-même... Florence est sur la bonne voie pour enfin reconnaître sa vraie valeur.

## 4

### **En manque d'attention**

On a longtemps cru que le bébé avait juste des besoins physiologiques, comme être nourri et soigné. Puis on s'est aperçu qu'il avait besoin d'attention. Ressentir la présence chaleureuse d'une personne qui lui parle, lui chante une berceuse et le prend en considération au moment de l'allaitement, du portage ou des soins qui lui sont administrés est primordial pour le nouveau-né. Quand il est nouveau-né, c'est le plus souvent sa maman, avec qui il prolonge l'état de fusion les semaines suivant l'accouchement. Cette communication par les mots, les sons, le toucher transmet toute l'intention d'amour qui permettra au tout petit de se sentir rassuré et de grandir en confiance. Si le parent a du mal à s'attacher, ou s'il est préoccupé et que les soins qu'il procure sont mécaniques, le bébé le ressentira et fera tout pour capter l'attention. Si rien ne vient, il gardera la trace de ce manque, comme une blessure narcissique qui le dévalorise.

**Entre vie et mort,  
je n'ai pas reçu d'amour :  
j'ai peur de manquer**

Jacques est un chimiste de quarante-deux ans, qui vient me consulter car il a appris son licenciement, et cet avenir l'angoisse. Ce couperet renforce une peur qu'il a toujours eue : celle de manquer. Il ajoute qu'il souhaiterait également régler un problème récurrent : son manque d'attention, car il n'arrive pas à mémoriser.

Pendant qu'il parle, je me demande si le manque d'attention ne serait pas dû au manque d'attention qu'on lui a porté. Comme un écho à ma pensée, Jacques lâche : « Mon père a toujours été absent et ma mère ne m'a jamais écouté. » Alors, je lui demande s'il connaît les détails de sa naissance. Jacques est intarissable sur le sujet : né prématuré à six mois de grossesse, il passe trois mois en couveuse. Il ajoute : « Juste après la naissance, j'ai eu trois morts cliniques car j'ai eu plusieurs arrêts cardiaques. » J'imagine la difficulté des parents à s'attacher à ce petit, resté trois mois sans attention maternelle et qui risque de disparaître à la moindre défaillance... Je comprends que le « manque » est central dans la vie de Jacques. Il a même failli en mourir. Manque d'écoute de sa mère, de présence de son père. Ce manque d'attention affective s'est poursuivi toute son enfance. À l'âge adulte, ayant pourtant dépassé quarante ans, Jacques est rattrapé par l'émotionnel du bébé, qui resurgit à la perte de son travail. « Je ne comprends pas, j'ai toujours bien fait mon travail. » Lors des séances d'hypnose, je guiderai Jacques vers l'écoute de son bébé intérieur. Comme son Lieu ressources est une pièce fermée (rappel utérin), il trouvera « bébé Jacques » recroquevillé dans ses bras. Ce tout petit grandira avec tout l'amour et la lumière que lui envoie Jacques adulte, accompagné de la Mère universelle, un personnage maternel symbolique que je lui suggère d'appeler près de lui. Un amour qui, enfin, s'installera dans le cœur de Jacques adulte, et lui permettra de réaliser ce qui lui plaît vraiment : créer sa société pour lancer un produit innovant.

## **L'allaitement, seul moment d'échange : je grignote pour attirer l'attention**

L'allaitement est un précieux moment de partage où les regards se croisent et où s'échangent des messages de tendresse. Voyons avec notre prochain cas ce qui trouble le nouveau-né qui a du mal à accrocher le regard de sa mère. Éliane, une grande et imposante femme de quarante-deux ans, a pris rendez-vous pour modifier son comportement alimentaire. Elle avoue grignoter en permanence.

La résonance met en relief l'image d'un bébé allaité par sa mère, seul moment où elle parvient à captiver le regard de sa maman. Je ressens un lien entre « grignotage » et « être visible » aux yeux de sa mère. Je perçois également qu'une partie d'elle a appris qu'en mangeant, elle pouvait attirer

l'attention, se faire comprendre, se faire aimer... Lorsque je lui explique ce lien, Éliane est surprise que je remonte si loin, mais pas si étonnée. Elle ne se souvient pas, bien sûr, de ces moments d'échange avec sa mère, mais elle sait qu'au moment de la naissance et les années qui ont suivi, sa mère était très « préoccupée » par des soucis d'ordre relationnels et financiers. Elle comprend que le bébé qu'elle était a dû avoir du mal à capter son attention. J'enchaîne en lui demandant de détailler ces grignotages. Elle énumère : chocolat, bonbons, gâteaux, pain et confiture... Je note que ce sont des « douceurs » et qu'il faudra qu'elle reçoive une autre forme de douceur pour compenser le manque.

Éliane repense beaucoup à cette résonance après la séance, et lorsqu'elle reviendra, elle me dira que c'était tellement bouleversant qu'elle n'arrivait pas à parler correctement, elle en a bégayé pendant toute une semaine, « comme un bébé ». Dès le début de la thérapie, je lui suggère de créer un enveloppement, une bulle de douceur, puis nous aborderons le regard de l'autre. Lors d'une séance consacrée aux émotions, elle dira sous hypnose qu'elles se trouvent dans le ventre : « Je les livre très rarement. Je les garde pour moi. Ça tournoie dans mon ventre. Une fois que ça a bien tournoyé, je peux parfois en parler. Sinon ça reste à l'intérieur et ça macère. » Notre travail s'articulera autour de ce déblocage, pour que tout soit mieux digéré et plus fluide.

Les semaines qui suivent permettent vite à Éliane d'arrêter de grignoter, mais surtout de s'exprimer autrement que par la nourriture.

## **On m'a accueillie froidement : je suis addict au sucre**

Michèle aussi témoigne par son parcours que le manque de douceur est central dans la vie affective d'un tout-petit. Lorsqu'elle vient consulter, cette femme nerveuse se dit proche du burn out, car elle est débordée à son travail en tant que chef d'équipe. Mais c'est une autre raison qui l'a poussée à venir me voir : elle a une forte addiction au sucre pur qu'elle mange à la cuillère, jusqu'à manger parfois un paquet complet d'un kilo. Elle n'aime pas son corps et a fait plusieurs tentatives, auprès de différents psys, pour se libérer de cette addiction qui dure depuis sa prime enfance. « C'est difficile, car le sucre m'apaise vraiment. »

La résonance tourne autour de la dureté, du rejet. Les archétypes sont des images de militaires autoritaires. Je perçois que la naissance est marquée par le manque de douceur et la colère. Michèle se dit « bluffée » et explique que son père est militaire de carrière — très autoritaire, et que sa mère est fille de militaire... Elle ajoute qu'ils étaient très durs. Il fallait filer doux et ne rien dire.

La séance suivante, Michèle a beaucoup réfléchi aux archétypes, et elle réalise qu'elle était la dernière de la fratrie (trois filles) et que ses parents attendaient un garçon. Le prénom était déjà choisi. Une fille vint gâcher la fête... La déception est grande : personne ne perpétuera le nom de famille du père. Elle m'explique par ailleurs une tradition de sa famille : tout le monde porte les mêmes initiales... sauf elle. « Lorsque j'ai pris conscience de cette différence, j'ai eu le sentiment de ne pas avoir été acceptée par cette famille depuis mon arrivée. D'ailleurs, je me rappelle que mon père montrait de l'affection à mes sœurs. À moi, jamais. Ma mère non plus n'a jamais eu de témoignages d'affection envers moi. Et depuis le début, car j'ai su qu'elle m'avait placée chez une nourrice juste huit jours après ma naissance, parce qu'elle avait trop de travail. » Michèle a trois enfants, et elle avoue reproduire le schéma parental : « Je suis très dure avec eux. Je ne devrais pas après ce que j'ai vécu. » Après un temps de relaxation, je demande à Michèle d'imaginer un lieu agréable, dans lequel elle se sent bien. Elle se retrouve dans le chœur d'une église. Je félicite intérieurement son inconscient qui l'a placée dans un « chœur/cœur », elle qui a tant manqué d'affection...

Après plusieurs séances, j'enregistre une visualisation spécialement axée sur le sucre, qui permettra à Michèle de se séparer doucement de son addiction. La dernière séance permettra à ma patiente d'imaginer sortir de son église imaginaire pour se mettre au soleil. J'en profite pour lui souffler qu'elle peut régler le thermostat de cette chaleur et se laisser bercer par cette enveloppe imaginaire. Par ce processus, nous remplaçons le besoin de sucre par une autre douceur plus chaleureuse. Cette séance est enregistrée pour que Michèle puisse la renouveler autant qu'elle le souhaite. Elle pourra alors, progressivement, s'apaiser en se nourrissant de ces douceurs du cœur pour délaisser le sucre « pur » mais ravageur.

# **QUATRIÈME PARTIE**

**C'est à vous :**

**visualisations pour une re-naissance  
consciente**

La lecture de toutes ces histoires vécues vous a peut-être fait prendre conscience qu'une facette de votre arrivée sur terre se répercute sur votre vie affective ou professionnelle ? J'ai concocté des visualisations faciles, que vous pouvez réaliser tout seul, afin d'envoyer à votre inconscient de nouvelles informations. Lorsque vous vivez pleinement votre visualisation, les changements s'inscrivent en vous. Croyez en ce que vous réalisez lors de vos visualisations, c'est important. Vos vibrations et vos émotions positives sont comprises et intégrées par votre inconscient.

Commencez par lire les explications de l'exercice que vous souhaitez pratiquer pour vous en imprégner. Installez-vous ensuite confortablement. Éteignez votre téléphone. Fermez les yeux. Prenez contact avec l'endroit où vous vous trouvez. Ressentez comment vous êtes assis ou allongé, l'air qui vous entoure. Percevez le rythme de votre respiration qui installe l'air jusque dans votre ventre. Prenez votre temps. Si vous êtes entraînés à la visualisation et avez déjà un Lieu ressources, je vous suggère d'imaginer que vous êtes dans cet endroit tranquille où toutes les transformations sont possibles.

Puis réalisez l'exercice choisi à votre rythme.

Pour ceux qui préfèrent être guidés, vous pouvez télécharger et écouter les séances « Mode zen » ou « Mode Lieu ressources », que vous trouverez sur mon site internet<sup>1</sup>. Écoutez la séance jusqu'à ce que ma voix vous incite à réaliser votre visualisation pendant les quelques minutes de musique.

Pour un travail approfondi, je vous conseille de faire appel à un psychologue qui vous accompagnera dans votre évolution.



# 1

## Votre bulle protectrice et chaleureuse

Pour ceux qui ont ressenti *in utero* un choc émotionnel, du stress ou de la peine.

Cet exercice est parfait pour redonner des informations de bien-être utérin à votre inconscient.

Imaginez que vous êtes enveloppé par une bulle très douce et protectrice. Elle est de couleur tendre, très agréable. Il est possible qu'elle vienne du ciel ou de la Terre mère. Peu importe. L'essentiel est de la percevoir à votre manière. Vous pouvez la voir, ou la ressentir (est-elle proche ou loin de votre corps ?). Peut-être que vous pouvez toucher les parois, et sentir comme c'est doux et chaud. Comme s'il y avait un thermostat à portée de votre esprit, vous pouvez régler la température pour être bien au chaud.

Une fois que votre bulle est autour de vous, laissez-vous masser par les mouvements de cette bulle. De doux mouvements parcourent votre corps.

Restez le temps que vous souhaitez dans votre bulle, qui vous régénère et vous apporte du bien-être. Profitez. Puis revenez dans le temps présent, en rappelant par la suite votre bulle chaque soir avant de vous coucher ou dès que vous en aurez envie.

## 2

# Laissez-vous bercer par la mer

Pour ceux qui ont manqué de portage et qui ont envie de se laisser porter.

Imaginez une plage où il fait bon et chaud. Quand vous marchez, sentez sous vos pieds nus le sable doux. Peut-être que vous pouvez sentir le soleil sur votre peau ? Il vous accompagne, toujours fidèle au rendez-vous, quand vous avez envie de vous baigner. Puis vous vous dirigez vers la mer. Elle est calme et transparente. L'eau est juste à la bonne température. Chaude, comme vous le souhaitez, sans être trop chaude. Juste parfaite pour entrer et vous allonger dans l'eau. Prenez le temps de vous laisser porter par la mer. Plus rien ne compte que le clapotis de l'eau, la sensation de l'eau sur votre peau. Vous vous relâchez de plus en plus, vous laissant bercer par la mer qui vous porte.

Puis, quand vous aurez assez profité, vous sortirez de l'eau pour revenir dans le temps présent en ressentant toujours cette sensation de légèreté en vous.

### 3

## **Accueillez l'amour inconditionnel de la Mère universelle**

Pour ceux qui ont vécu des séparations à la naissance ou qui ont des sensations de manque de reconnaissance.

La Mère universelle est la mère mythique, celle qui aime sans condition.

Imaginez que vous êtes dans votre Lieu ressources ou dans un lieu préservé. Vous laissez votre cœur appeler la Mère universelle. Sans savoir encore quelle apparence elle prendra. Elle peut ressembler à une déesse grecque, à une sirène ou à un faisceau lumineux, à un feu qui réchauffe. Peu importe son apparence, vous sentirez surtout sa présence chaleureuse. Dès qu'elle est près de vous, sentez votre cœur qui grandit. Sa lumière est magnifique et vous profitez de tout ce rayonnement pour en faire provision intérieurement.

Puis vous lui demandez ce que vous avez besoin de savoir sur votre naissance, ou sur l'histoire de vos parents. Restez à l'écoute sans attendre quoi que ce soit. Si vous le souhaitez, vous pouvez lui confier des peines afin de vous en alléger ou lui demander des conseils. Il se peut que la Mère universelle vous réponde lorsque vous lui demanderez de revenir, ou plus tard dans votre vie de tous les jours, quand vous ne vous y attendez pas. L'important est de laisser votre cœur et votre esprit ouverts à toutes les informations.

Savourez sa présence le temps que vous souhaitez puis revenez dans l'ici et maintenant, avec la sensation de votre cœur rempli de lumière. Cette lumière s'écoule à travers vous et vous apporte tout l'amour dont vous

aviez besoin bébé et qui vous permet maintenant de vous sentir aimé et aimable.

## 4

# Dorlotez votre bébé intérieur

Pour ceux qui ont subi une séparation à la naissance ou ont le sentiment d'avoir été malmenés au moment de venir au monde.

En état de relaxation, imaginez un bébé dans vos bras. Ce bébé, c'est vous. Peut-être juste avant de naître, ou juste après. Peut-être qu'il est difficile de savoir le moment exact. Peu importe. Ce qui est important, c'est de sentir ce que ce petit bébé exprime. A-t-il peur ou mal ? Est-il triste ? En colère ? Percevez d'abord son émotion. Puis bercez-le doucement, avec amour. Sentez comme il se calme. Il devient de plus en plus apaisé. Peut-être même qu'il s'endort ? Ou qu'il vous sourit ? Si vous avez envie de lui chanter une chanson, n'hésitez pas ! Tous les bébés aiment les berceuses. Dites-lui que, maintenant, vous êtes là, et que tout va bien aller. Dites-lui tout ce que vous appréciez chez lui. Et s'il a traversé des moments difficiles, félicitez-le pour son courage !

Quand vous sentirez que votre bébé intérieur est calme ou souriant, déposez-le dans son berceau. Il sait que vous êtes là pour l'aimer et le protéger, il va pouvoir grandir en confiance.

Puis revenez ici et maintenant, en gardant le berceau tout près de vous. Tout est calme et tranquille.

## 5

# **Racontez un conte positif et constructif à votre bébé intérieur**

Pour ceux qui ont envie de positiver un moment de la naissance.

C'est peut-être un acte médical que vous, ou votre mère, avez mal vécu ? Un jugement négatif que vous avez entendu à ce moment-là et qui vous poursuit ? Le but de créer un conte pour votre bébé est d'apporter des modifications à l'histoire réellement vécue. Il faut donc que votre conte se termine bien !

Commencez cet exercice comme la visualisation précédente, en ressentant votre bébé dans vos bras. Puis, quand il est lové et apaisé, laissez votre inconscient raconter une histoire simple et belle. Rappelez-vous qu'elle doit être positive. Si vous avez du mal à inventer des histoires, je vous suggère d'utiliser les Cartes Créatives que j'ai conçues justement pour inventer des histoires métaphoriques.

Une fois votre histoire terminée, caressez ce tout-petit, embrassez-le et souhaitez-lui de beaux rêves, car il s'endort déjà. Placez-le dans son berceau, puis revenez ici et maintenant en sachant que l'inconscient continue de travailler pour vous et votre bébé en douceur.

## 6

# Déposez les émotions douloureuses vécues lors de la naissance

Pour ceux qui souhaitent déposer leur colère, leur tristesse, leur culpabilité. Vous pouvez également utiliser ce processus pour vous défaire des attentes négatives des parents ou de la famille ou du manque de reconnaissance.

Imaginez que vous entrez dans un espace sacré. Cela peut être un endroit simple ou un lieu grandiose. Prenez le temps de vous inspirer de ce lieu et d'en sentir la puissance. Puis convoquez-la ou les personnes que vous souhaitez y faire venir. Peut-être avez-vous envie de parler à votre père ou à votre mère ? À une parente ou à une personne de l'équipe médicale qui était présente lors de votre naissance ? Si vous n'avez personne à convoquer, c'est très bien aussi. Faites ce qui vous vient à l'esprit sans vous forcer.

Si une ou plusieurs personnes viennent à votre appel, profitez de leur présence pour leur dire tout ce que vous avez sur le cœur. C'est le moment. Ensuite, déposez tout ce qui était lourd et qui vous pesait encore (rancœur, colère, tristesse...) dans une grande corbeille (ou une grande malle, un grand coffre...) prévue à cet effet. Vous pouvez donner à ces émotions différentes apparences symboliques (pierres, lettres, objets divers, noirceur...).

Sentez qu'à chaque fois que vous déposez un fardeau, vous vous sentez plus léger, plus joyeux, plus calme.

Une fois cet allègement terminé, remerciez les personnes que vous aviez contactées, car, en répondant à votre appel, elles vous ont permis de

vous soulager.

Revenez ici et maintenant, avec cette sensation agréable dans votre cœur et dans tout votre corps.



## 7

# Vivez autrement votre naissance

Pour ceux qui n'ont pas bien vécu leur naissance, en cas de blocage, de ventouse ou de forceps par exemple, ou encore en cas de césarienne.

Afin de réaliser une naissance naturelle par voie basse et de ressentir ce passage dans votre corps pour que l'inconscient enregistre d'autres informations que celles que vous avez vécues en réalité.

Imaginez que vous flottez au fond d'une grotte confortable et chaude. Il fait sombre et vous attendez le signal de départ. Ce signal, c'est un mouvement qui vous permet progressivement de sentir que c'est le moment pour vous de vous diriger vers la sortie de cette cavité. Percevez les mouvements qui guident tout votre corps. Si votre cou est enserré par votre cordon, déroulez-le. Si la grotte est bloquée, dégagez ce qui l'encombre pour passer. Il est possible que ce soit difficile, mais rappelez-vous : vous avez la force pour avancer. Puis, alors que vous ressentez la fatigue, vous voyez une lueur au bout de la grotte, ce qui vous donne le courage de continuer. Vous avancez de plus en plus et, au fur et à mesure, la lumière devient plus grande.

Lorsque vous sortez de la cavité, vous êtes fier de votre parcours. Vous vous sentez libéré. Des mains tendres vous accueillent, vous enveloppent et vous réchauffent.

Vous revenez ici et maintenant, avec cette sensation d'enveloppement et la fierté d'être parvenu à dépasser les entraves pour aller au bout de votre désir de naître. Vous sentez déjà votre vie évoluer positivement.

## 8

# Imaginez les fées penchées sur votre berceau

Pour ceux qui ont entendu des phrases négatives ou culpabilisantes lorsqu'ils ont été accueillis à la naissance.

Prononcées par les parents, beaux-parents ou un membre de l'équipe médicale, ces injonctions dévalorisantes ont pu s'inscrire comme un destin qu'il est préférable de compenser par des valeurs positives qui guideront vers une meilleure estime de soi.

Imaginez un nouveau-né. C'est vous bébé. Vous le retrouvez peut-être dans la chambre de la maternité, près de votre mère, ou dans un autre service, si vous étiez en pédiatrie, ou encore au domicile de vos parents. Vous le visualisez dans son berceau (ou dans sa couveuse si c'était le cas). Puis vous appelez les fées de votre bébé intérieur. Peut-être qu'une seule viendra, ou deux ou trois. Peu importe le nombre. Remerciez-les de venir et organisez une cérémonie sacrée pour leur présenter votre bébé intérieur.

Chacune leur tour, elles vont souhaiter la bienvenue à ce bébé et agiter leur baguette magique pour lui apporter une ressource dont il a besoin (assurance, créativité, joie, amour...). Sentez qu'à chaque ressource vous recevez également les vibrations de cet apport en vous, adulte.

Remerciez les fées avant qu'elles repartent de là où elles sont venues. Puis redéposez le bébé dans son couffin. Voyez comme il a changé : plus calme, plus joyeux, plus confiant. Vous l'embrassez et vous revenez dans l'ici et maintenant, avec ces mêmes sensations qui continuent de vibrer en vous.

## 9

# Créez votre lien lumineux (pour les futurs et nouveaux parents)

Voici une visualisation capitale pour les futurs parents afin d'apaiser le stress et de privilégier la communication avec leur bébé.

Ce lien peut être activé *in utero*, pendant l'accouchement, ou en postnatal pour les bébés séparés de leurs parents.

En vous installant confortablement, respirez profondément et percevez votre cœur qui bat. Sentez qu'il est gonflé d'amour pour votre bébé. Puis percevez le cœur de votre bébé. Lui aussi est gonflé d'amour et bat à son rythme, qui est peut-être différent du vôtre.

Ensuite, imaginez qu'un lien lumineux relie vos deux cœurs. Un lien extensible à l'infini qui vous connecte tous les deux très vite et très facilement. Percevez ce lien à votre manière. Peut-être que vous pouvez voir la couleur (est-ce bleu ? mauve ? rose ? doré ?). Il est possible que ce soit un filet de lumière très fin, en forme de ruban ou de cordon. Ressentez les vibrations ou la chaleur que ce lien vous apporte.

Ce cordon d'amour transmet au bébé tous vos messages de tendresse. Je vous invite à recevoir également les messages d'amour ou d'autres bonnes idées et belles pensées que votre petit vous envoie...

Vous êtes tous les deux reliés, peu importe où vous êtes, peu importe ce qui se passe. Plus vous repenserez à cette lumière, plus vous ancrerez en vous ce lien d'amour qui deviendra de plus en plus puissant.

Ce lien est extrêmement rassurant pour le bébé dans le ventre de sa maman. Mais il est aussi primordial lors de l'accouchement, pour sentir que sa mère est là, bien présente avec lui, qu'elle l'aide, l'encourage à faire ce

passage. Sans aide, sans encouragement, les répercussions pourront se faire sentir plus tard dans sa façon d'avancer dans le monde, avec une impression de ne pas être aidé, d'être délaissé, voire abandonné.

Lors de la naissance, ce lien est réconfortant, pour le bébé comme pour la maman. Y compris lorsque le nouveau-né est dans une autre salle, parfois dans un autre établissement, car il sent grâce à ce lien la présence affective de ses parents. Dans le climat actuel d'hypermédicalisation qui renforce les peurs, le stress, et laisse penser que l'accouchement est un acte hautement dangereux, il est primordial d'apprendre à s'apaiser et à accueillir les bébés avec plus d'humanité et de sérénité. En Hypnonatal, j'enseigne très vite aux futurs parents à percevoir ce lien lumineux. Cette visualisation fait d'ailleurs partie de la trentaine d'exercices que je propose dans *Le Cahier zen de la future maman*<sup>1</sup>, un livre sur lequel on peut noter les mots d'amour échangés, les souvenirs de grossesse et de naissance, ainsi que les visualisations imaginées. L'enfant, devenu grand, pourra les lire et se les rappeler. Il sentira à quel point on lui portait une véritable attention et cela renforcera son estime de soi. Les exercices peuvent être guidés par des séances audio téléchargeables sur mon site et dont j'ai composé la musique tout spécialement pour ces moments : circulaire et enveloppante. Les bébés se détendent, écoutent la musique... et vibrent aux sons du bien-être de leur maman. J'ai toujours été touchée de voir les bébés quelques semaines après leur naissance. Au son de la voix ou de la musique entendue *in utero*, leurs yeux s'écarquillent, ils battent des pieds, des mains en lançant des messages radieux. Preuve que cette écoute était un merveilleux moment qu'ils ont gardé précieusement au fond de leur cœur...

<sup>1</sup>. Lise Bartoli, *Le Cahier zen de la future maman*, Paris, Payot, 2013.

## 10

# Un conte pour rejouer l'accouchement de votre enfant

Si vous avez un enfant qui a vécu des difficultés lors de son passage ou qui n'a pas réussi à naître par voie basse, je vous suggère de lui lire ce conte métaphorique, sans lui dire que c'est à propos de sa naissance bien entendu. Cette histoire, je l'emprunte à Enzo, un enfant de neuf ans, venu me consulter pour des colères et des « insolences » envers tous les adultes. Un petit qui a été forcé à venir, l'obstétricien s'étant assis sur le ventre de sa mère pour l'aider à sortir. Ses parents m'expliquent qu'il est toujours en opposition et qu'il ne supporte pas qu'on le force à faire quoi que ce soit...

Je lui raconte cette histoire alors qu'il se retrouve dans son « monde magique » (j'engage les enfants à se retrouver dans cet endroit imaginaire où tout est calme et où tout est possible). Vous pouvez inventer le prénom qui vous vient à l'esprit pour le héros, masculin ou féminin, selon que vous racontez cette histoire à une fille ou à un garçon, pour une identification encore plus puissante. Laissez-vous aussi porter par votre imaginaire pour ajouter d'autres éléments à ce conte.

Il était une fois un jeune garçon qui se nommait Hugo. Il habitait dans un endroit très lointain où certaines personnes sont déjà allées, sans jamais y retourner. Tu vas comprendre pourquoi. Hugo s'était retrouvé dans une forêt très dense, avec des arbres collés les uns aux autres, il n'y avait pratiquement aucune place pour passer, Hugo se demandait si c'était le bon chemin. Il se disait : « Si ça continue, je resterais ici et on viendra me chercher », mais comme personne ne venait le chercher, il se disait qu'il

fallait avancer dans la nuit noire, sans rien voir. Hugo avait peur, c'est bien normal !

Pour tout te dire, avant, Hugo habitait une maison où il faisait bon et chaud. Il avait même une piscine dans laquelle il adorait flotter. Ces moments passés dans la maison et dans la piscine, Hugo se les rappelait, et il était triste de ne pas pouvoir y retourner. En effet, la maison avait rétréci. Ça peut te paraître bizarre, mais c'est ainsi dans ce pays lointain, les maisons rétrécissent. La maison de Hugo était devenue bien trop petite pour lui (ou bien peut-être est-ce Hugo qui avait grandi ?). Bref, il fut obligé de partir, et c'est à ce moment-là qu'il s'est retrouvé dans cette forêt sombre, sans aucune lanterne pour éclairer son chemin. En avançant, il fit plusieurs chutes à cause des racines des arbres qui étaient gigantesques, il n'arrivait pas à les éviter et se prenait les pieds dedans. À chaque chute, il était triste, et plus d'une fois il a failli arrêter. Puis, à d'autres moments, il criait après les racines qui le faisaient tomber : « J'en ai assez ! », « Je veux être tranquille moi ! » Malgré tout, quelque chose lui disait de continuer. Il se disait : « De toute façon, je ne peux plus reculer, je dois avancer désormais. » Et c'est à ce moment-là que Hugo le vit... Le tunnel... Il avait même l'impression de voir une petite lueur de l'autre côté. Il se décida : il faut y aller ! Il était comme un chevalier prêt à tout pour s'en sortir. Quelque chose en lui lui disait que c'était le moment, qu'il allait y arriver ! Il mit toute la force qui lui restait pour passer dans ce tunnel sombre et très chaud, tellement chaud que Hugo se sentait parfois étouffer. Il appelait à l'aide, mais personne ne venait. Hugo était obligé de creuser, creuser pour avancer. Il se demandait si un jour il pourrait sortir. Mais il avait une peur bleue que la terre s'écroule et qu'il ne puisse plus passer du tout. Alors, dès qu'il le pouvait, il avançait. Le tunnel était parfois tellement petit que Hugo devait ramper. C'était la chose la plus difficile qu'il avait faite jusqu'à maintenant. Puis Hugo vit que la lumière grandissait de plus en plus. Il se disait : « Ça y est, j'y suis presque, encore un effort. » Finalement, il parvint à sortir de ce tunnel. Et devine où il se retrouva ? Chez ses parents. Il ne les avait pas vus depuis si longtemps ! Comme il était content de les voir. Ses parents aussi l'ont pris dans les bras, l'ont embrassé. Quelle récompense !

Depuis, il paraît que Hugo a grandi et qu'il n'a plus jamais eu peur des tunnels ni des forêts. Il sait désormais qu'il a la capacité de trouver son chemin ! Il vit dans une maison plus grande, et dans un pays comme le nôtre, où les maisons ne rétrécissent pas.

# CONCLUSION

J'espère que certains cas auront « résonné » en vous, et que ce livre vous donnera envie d'enquêter sur votre propre naissance. Si vous connaissez déjà les circonstances de votre venue au monde, il vous suffira de faire le lien entre ce qui s'est joué lors de ce moment et votre cheminement pour comprendre vos échecs, vos peines, vos difficultés, vos douleurs physiques et mentales, à la lumière de votre arrivée sur terre. Si vous ne savez rien, ou très peu, tentez d'obtenir des informations, sur l'environnement dans lequel vous avez été accueilli, les paroles qui ont été dites autour de votre berceau. Il est possible que les propos qu'on vous rapporte vingt, trente ou quarante ans plus tard ne soient pas exacts. Car vos parents ont très bien pu amplifier et transformer ce qui s'est réellement passé ou encore reconstruire le passé afin qu'il soit plus acceptable.

Toutes les révélations que vous pourrez glaner lors de votre enquête résonneront au niveau inconscient, et vous permettront de mieux vous comprendre... Ces informations ne doivent pas être considérées comme des ennemies, même si vous avez l'impression d'avoir été mal aimé ou rejeté. Les émotions de colère, de tristesse ou de culpabilité sont bien naturelles. Mais elles empêchent d'aller de l'avant.

Utilisez plutôt ces éclaircissements comme des alliés, qui vous font mieux comprendre aujourd'hui qui vous êtes, ce que vous avez traversé, afin d'identifier vos forces et vos ressources. Puis entrevoir le sens de votre vie, ce que vous souhaitez vraiment vivre dans votre futur proche. Tout ce qui est inconscient reste caché, incompris, douloureux, et règne sur nos destinées comme des impératifs, des règles à suivre. Tout ce qui est conscientisé est une porte qui s'ouvre vers une autre réalité plus légère, plus maniable, plus transformable. Peu importe si la « vérité » qu'on vous a

rapportée n'existe pas vraiment. C'est *votre* réalité qui compte plus que tout désormais.

Pour ceux qui reconnectent des moments difficiles vécus à leur naissance, utilisez les exercices de visualisation, car rien n'est écrit définitivement dans votre vie. Bien sûr, la naissance a marqué et « programmé » une forme de destin. Mais, en en prenant conscience, vous avez déjà acquis la possibilité de poser d'autres rails, puis de vous y engager pour gagner en assurance et vous créer un avenir en accord avec ce que vous désirez vivre.

Je vous souhaite de formidables prises de conscience pour inventer de belles nouvelles voies. J'espère également que ce livre participera à l'émergence d'une mise au monde respectée, plus consciente et plus sereine de tous nos enfants, car ce sont eux qui bâtiront le monde de demain.



## **POUR POURSUIVRE...**

Si vous le souhaitez, vous pouvez écouter ou télécharger des séances audio sur mon site :

[lisebartoli.com](http://lisebartoli.com)

Ou me rejoindre sur ma page Facebook.

# REMERCIEMENTS

Je remercie mes patients, petits et grands dont les prises de conscience et transformations ont nourri ce livre.

Je n'oublie pas les bébés qui, depuis le ventre de leur maman, m'ont communiqué des informations essentielles à l'écriture de cet ouvrage.

Enfin, un grand merci à mes éditeurs Gaëlle Fontaine et Christophe Guias qui m'encouragent avec toujours autant de ferveur.

## DU MÊME AUTEUR

### **Aux Éditions Payot :**

*Venir au monde. Les rites de l'enfantement sur les cinq continents*

*Comment améliorer son destin. Neufs clés pour mieux vivre sa vie*

*Se libérer par l'hypnose*

*L'art d'apaiser son enfant pour qu'il retrouve force et confiance*

*Dominer sa part d'ombre. Un guide de transformation intérieure*

*Le Cahier zen de la future maman*

### **Chez d'autres éditeurs :**

*Les Cartes Lumière. Pour transformer nos parts d'ombre (Le Courrier du livre)*

*Les Cartes Créatives. Pour inventer des histoires et grandir en confiance (Le Courrier du livre)*

## À propos de cette édition

Cette édition électronique du livre *Dis-moi comment tu es né, je te dirai qui tu es* de Lise Bartoli a été réalisée le 05 septembre 2016 par les Éditions Payot & Rivages.

Elle repose sur l'édition papier du même ouvrage (ISBN : 978-2-228-91634-9).

Le format ePub a été préparé par Facompo, Lisieux.

# zlibrary

*Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.*



[z-library.se](http://z-library.se)

[singlelogin.re](http://singlelogin.re)

[go-to-zlibrary.se](http://go-to-zlibrary.se)

[single-login.ru](http://single-login.ru)



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>