



**Ingénieure agronome, Anne Deligné a longtemps mené une carrière rationnelle, bien ancrée dans le concret. Aujourd'hui, elle explore le domaine de l'invisible, tout en gardant une approche logique et structurée. Après de nombreuses années de pratique et de formations en hypnose spirituelle, elle se consacre aujourd'hui principalement à l'écriture et à la transmission. Ses recherches s'articulent autour de deux axes : la compréhension des vies antérieures comme source d'évolution spirituelle et l'accompagnement des âmes qui n'ont pas trouvé la paix après la mort.**

# Les chemins de l'invisible

Propos recueillis par Sophie Pau

Élevée dans un cadre catholique, Anne Deligné<sup>1</sup> s'est très tôt interrogée sur les inégalités dans le monde : « *On me disait que Dieu est juste, mais je comprenais, dans ma tête d'enfant, qu'il y avait pourtant bien des injustices* », se souvient-elle. Ces questionnements l'ont menée à s'intéresser aux vies antérieures et au concept de réincarnation. Longtemps troublée par le fonctionnement des prisons ou des hôpitaux psychiatriques, elle cherche à comprendre pourquoi certains individus s'effondrent

dans la souffrance ou la violence. Ses lectures, notamment celles du psychiatre américain Carl Wickland (30 ans parmi les morts, 1924), l'orientent vers l'idée que certaines difficultés psychiques pourraient être liées à des « *âmes errantes* », incapables de quitter le monde matériel après la mort. Le sujet la passionne et ses différentes recherches vont lui permettre d'évoluer dans sa grille de compréhension du monde - et surtout de ne jamais juger personne...

Les blessures et traumatismes de nos ancêtres nous sont transmis de génération en génération.

<sup>1</sup> Pseudonyme pour Anne de Ligne

Sophie Pau - Les travaux de la psychologue et hypnothérapeute américaine Edith Fiore, notamment dans *You Have Been Here Before* (1978) et *The Unquiet Dead* (1987), qui s'inscrivent dans le courant de l'hypnose spirituelle, ont été d'une grande importance pour vous...

**Anne Deligné** – Edith Fiore avait développé une approche centrée sur la régression, fondée sur des cas cliniques – ce qui était essentiel pour donner de la crédibilité à des sujets encore très tabous. Elle observait que certains patients, sous hypnose, relaient des histoires qui ne semblaient pas leur appartenir. De là, elle a émis l'hypothèse que ces récits pouvaient provenir d'esprits – ou d'âmes ou de consciences – attachés à ces personnes. Son travail consistait alors à comprendre la raison de leur présence et à les aider à poursuivre leur chemin vers « *le monde des âmes* ». C'est aussi ce que j'ai pratiqué pendant vingt ans. Ces âmes sont souvent des personnes « *mal mortes* », parties avec des émotions non résolues : colère, tristesse, sentiment d'injustice... Il peut s'agir de quelqu'un qui avait besoin de demander pardon ou d'entendre un pardon. Mais elles peuvent provenir d'un avortement ou de vies antérieures. Par exemple, il y a des enfants qui se souviennent d'une vie antérieure, dans un autre pays et on peut, en effet, retrouver, après quelques recherches, le nom de la personne qu'ils disent avoir été.

Chaque situation est unique, ce qui souligne l'importance d'une bonne préparation à la mort. Heureusement, aujourd'hui, on y attache de plus en plus d'importance notamment grâce à des ouvrages comme ceux de la psychiatre helvético-américaine Elisabeth Kübler-Ross, pionnière des soins palliatifs pour les personnes en fin de vie<sup>2</sup>. Les bouddhistes, eux, s'y préparent tout au long de leur existence et chez certains peuples premiers, quand quelqu'un décède, c'est la fête, parce que la personne rentre chez elle, elle retourne à son origine.

**Comment savoir si une âme reste « collée » à nous ? Peut-on faire le diagnostic soi-même ou faut-il être accompagné ?**

Par exemple, certaines personnes disent: « *Je ne comprends pas, je fais tout un tas de choses que je n'ai pas envie de faire.* » C'est un signe assez typique. Les angoisses en sont un autre. D'autres personnes ressentent de la culpabilité sans savoir d'où elle vient. Cette culpabilité peut provenir d'une autre vie ou de l'influence d'une autre « *personne/âme* ». Lorsque quelqu'un vient me voir, je note les phrases ou certains mots prononcés,

<sup>2</sup> La mort est un nouveau soleil, Quand la mort est une porte ouverte sur une autre vie, Pocket, 2002. La mort, dernière étape de la croissances, Pocket, 2002.

Si quelqu'un nous énerve, c'est parce qu'il y a quelque chose en nous qui va pas, cela révèle souvent un travail intérieur à faire.

parfois récurrents, qui peuvent aider à comprendre l'origine du problème.

Cela permet de déterminer s'il s'agit de la présence d'une âme ou plutôt de l'influence d'un ancêtre.

Dans ce dernier cas, il ne s'agit généralement pas d'une présence directe, mais plutôt d'une influence transmise. En remontant à l'origine du mal-être, si j'identifie que cela vient d'un ancêtre, j'accompagne la personne pour rencontrer symboliquement cet ancêtre, homme ou femme, qui est à l'origine du problème. Si je pense que la cause se situe plutôt dans une vie antérieure, liée au karma, je peux guider la personne vers cette vie passée afin d'en comprendre l'origine. Tout le monde, selon moi, a vécu plusieurs

vies. Si l'on y prête attention, on peut le ressentir sous forme de souvenirs spontanés, de sensations de familiarité dans certains lieux, de rencontres marquantes ou immédiates, d'attirances ou de rejets inexplicables... L'hypnose spirituelle peut dévoiler ces éléments. C'est un outil qui nous permet de prendre soin des morts pour guérir les vivants.

**Pouvez-vous nous expliquer en quoi consiste l'hypnose spirituelle ?**

On utilise l'hypnose pour explorer des dimensions considérées comme spirituelles. Et cela consiste à accéder à un état situé en dehors de l'espace et du temps – ce que les anglophones appellent *beyond space and time*. Les anciens, en Inde, parlaient de l'Akasha. Certains évoquent aussi les annales akashiques (ou archives akashiques), un lieu où tout est conservé. Ce qui est parfois difficile à comprendre c'est qu'effectivement tout est conservé. Tout ce qu'on dit, tout ce qu'on fait, tout ce qu'on vit – surtout les émotions – est conservé et on peut les retrouver, y accéder. L'hypnose est une méthode qui permet de se souvenir de nombreuses choses. Elle est parfois utilisée pour aider des personnes à retrouver des souvenirs enfouis. Par exemple, certaines personnes victimes de réseaux pédocriminels ont subi des techniques destinées à leur faire oublier ce qu'ils ont vécu, néanmoins, l'hypnose peut leur permettre de retrouver ces souvenirs.

**Se réconcilier avec son passé et avec ses ancêtres peut-il vraiment aider à sortir d'une situation de blocage ?**

Oui, tout à fait. Si un ancêtre est mort dans de mauvaises conditions ou avec un sentiment de « *faute* », il peut rester symboliquement attaché au monde des vivants. Il reste dans le monde physique assez proche de ses descendants parce qu'il se sent mal. Prenons l'exemple d'une personne qui a toujours eu beaucoup de problèmes avec l'argent. Il peut s'agir, en amont, d'un ancêtre qui a ruiné sa descendance, c'est assez typique. L'ancêtre peut alors ressentir de la culpabilité ou en

être inconscient. Notre travail consiste à remettre la personne en contact symbolique avec cet ancêtre afin que ce dernier puisse expliquer ce qui s'est passé et exprimer ses regrets. Le psychologue et psychanalyste transgénérationnel Bruno Clavier appelle cela la « *clinique des ancêtres* »<sup>3</sup>.

Il explique comment les blessures et traumatismes de nos ancêtres nous sont transmis de génération en génération. Il est donc important de guérir les ancêtres. Car s'ils guérissent, les descendants guérissent aussi. Cette démarche permet de comprendre pourquoi dans cette vie-ci on a peur de perdre de l'argent, par exemple. L'épigénétique a mis en lumière l'importance des émotions que nos ancêtres ont vécu. Une grand-mère qui a vécu le bombardement de Londres, le stress et le traumatisme liés à cet événement historique peuvent avoir des répercussions épigénétiques transmissibles à ses descendants. Avec l'hypnose, on peut aller trouver la grand-mère et la rassurer, la reconforter... et faire cesser l'angoisse ou le stress chez sa petite-fille.

**Les ancêtres ne sont pas toujours « négatifs ». Ils peuvent aussi nous aider, nous apporter quelque chose, parfois même à travers un animal...**

Oui, bien sûr. Si l'on parle des animaux, ils nous aident déjà dans notre propre vie en tant qu'êtres vivants. Mais un animal qui a été très proche de nous et qui est décédé peut aussi continuer, d'une certaine manière, à veiller sur nous. Certaines personnes disent par exemple sentir leur chat sauter sur leur lit, même après sa mort. D'autres ressentent encore la présence de leur cheval ou d'un autre animal avec lequel elles avaient un lien très fort. Pourquoi les animaux n'auraient-ils pas d'âme ? Bien sûr qu'ils ont une âme et une conscience. Le problème, c'est que l'on a tendance à les réduire au simple statut de « animal ». On sous-estime souvent leur grandeur, surtout lorsqu'il s'agit d'un animal de compagnie.

**En vous écoutant, je pense au pouvoir de l'intention : si je peux le résumer ainsi, nos ancêtres ont des intentions et nous en avons aussi. Si l'on base cette réflexion sur le pouvoir de l'intention, peut-être que cela permet de mieux comprendre...**

L'intention est effectivement très importante. J'en parle d'ailleurs dans mon deuxième livre, *Mes vies antérieures, mes ancêtres et moi*<sup>4</sup>. Lorsque je pratique l'hypnose, je

demande souvent aux personnes de formuler une question le plus précisément possible. C'est justement cela, l'intention : définir clairement ce que l'on cherche, pour aller à l'origine du problème. Cette intention est essentielle, car le subconscient va en quelque sorte s'ajuster pour nous conduire vers l'endroit où se trouve la réponse. Le pouvoir de l'intention est immense et, heureusement, on en parle de plus en plus aujourd'hui. Nos intentions, nos paroles et même nos pensées ont un impact. Tout cela compte. Nous n'avons malheureusement pas été élevés avec cette idée que tout ce que nous pensons ou exprimons a de l'importance. Mais si nous pouvions vivre dans un monde où chacun serait plus conscient et plus responsable de ce qu'il pense et de ce qu'il dit, les choses seraient sans doute différentes.

**Cela fait 20 ans que vous donnez des formations en hypnose spirituelle. Votre regard a-t-il évolué avec votre expérience ?**

Oui, bien sûr. L'évolution est naturelle. Avec le temps, on apprend surtout à ne plus juger. Le non-jugement est fondamental. Si quelqu'un nous énerve, c'est parce qu'il y a quelque chose en nous qui va pas, cela révèle souvent un travail intérieur à faire. Dans l'avenir, il nous faut arriver à un monde d'harmonie, à un monde de paix, un monde de gratitude. Et la gratitude est centrale. Même les personnes qui nous dérangent peuvent nous aider à évoluer.

**Une dernière question : comment voyez-vous le monde actuel ? Il semble bien éloigné de réflexions spirituelles...**

Le monde traverse une période de dualité, c'est clair. D'un côté, il y a un courant matérialiste très fort, mais le courant spirituel grandit, rien ne peut l'empêcher. Je crois que la conscience collective évolue progressivement. Les groupes de méditation, la prière, l'intention collective peuvent avoir un impact réel. Chacun peut agir à son niveau. Le changement ne viendra pas par la violence ou la domination, mais par une transformation intérieure. Et malgré les difficultés du monde, je garde confiance. Nous avons tous soif de paix, d'amour, de sens et de beauté. C'est cela qui nous fait avancer ■

L'intention est essentielle, car le subconscient va en quelque sorte s'ajuster pour nous conduire vers l'endroit où se trouve la réponse.

<sup>3</sup> Les fantômes familiaux: Psychanalyse transgénérationnelle, Poche, 2014, de Bruno Clavier, la petite biblio Payot.

<sup>4</sup> Mes vies antérieures, mes ancêtres et moi, éditions Exergue, 2021 et L'emprise des âmes, éditions Exergue, 2013. Sous le nom d'auteure Anne Deligné.

Pour aller plus loin :

[www.impermanence.be](http://www.impermanence.be)