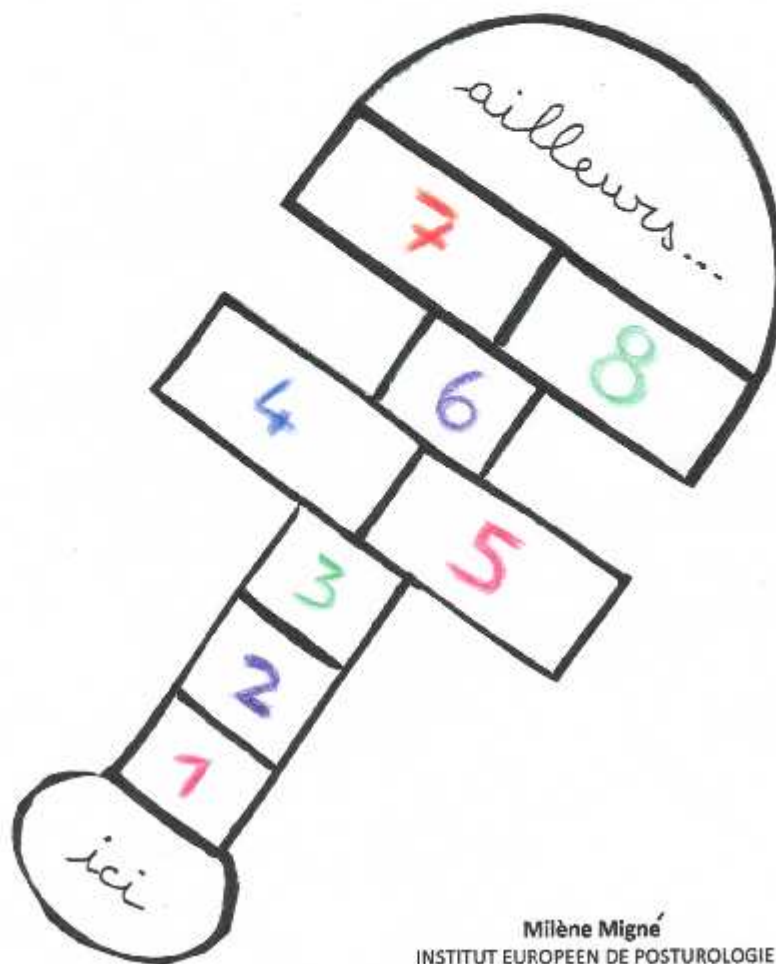


Hypnose :

Un jeu d'enfant ...



Milène Migné
INSTITUT EUROPEEN DE POSTUROLOGIE
Formateur : Amer SAFIEDDINE
Promotion 2012-2013

A ma mémé Jo,
qui m'a aimé comme
elle a pris soin de ses fleurs...

Je t'aime mon amour !!



Sommaire

Il était une fois....	1
Un enfant...	1
Un nouveau départ...	2
Et en parlant de chemin...	2
Les règles du jeu	3
Règles générales	3
Règles particulières avec les enfants	3
Domaines d'application	4
Et les parents dans tout ça ?	4
Que la partie commence !	5
Nombre de joueur	5
But du jeu	5
Préparation du jeu	5
Constitution des équipes	6
- Equipe de Candice	6
- Equipe de Joris	6
- Equipe de Théo	7
Fin de la partie :	8
Voici les confidences recueillies	8
- Equipe de Candice et sa maman	8
- Equipe de Joris et son frère	8
- Equipe de Théo et son papa	9
Et le gagnant est :	9
Il était une fois ...	11
Un enfant devenu grand	11

Hypnose : un jeu d'enfant

**« A en croire les gens, les histoires sont faites pour vous endormir,
moi j'en raconte pour réveiller ! »**

(Rabbi Nah'man de Bratglaw)

Il était une fois....

Un enfant....

A chaque fois que mes oreilles entendent cette phrase magique « il était une fois... », je ne peux m'empêcher de m'imaginer quelle peut être la fin de l'histoire. Quel dénouement et quelle surprise nous attendent ? Je me prépare à un merveilleux voyage où je me surprends même à rêver d'être cette héroïne !

Comme dans mes jeux d'enfants où je devenais « pour de faux » ces personnages inventés !

Qui n'a pas été un enfant ? Et d'ailleurs ne sommes nous pas encore les enfants que nous avons été ? Quels sont les rêves que nous avons souhaités et ceux qui nous animent toujours aujourd'hui ? Les joies, les souvenirs partagés avec ceux qui nous ont élevés et que l'on choisira de continuer à aimer....

Mais aussi les chagrins et les peurs de notre enfance, ceux qui se cachent dans ces quelques recoins de notre corps comme si lors de ces parties de cache-cache certains avaient oublié de sortir pour finir par devenir nos prisonniers...

Ces douleurs qui grandissent avec nous, nous suivant dans l'ombre et surgissant au moment inattendu pour que l'on puisse enfin les reconnaître et les considérer.



Un nouveau départ....

Après 36 ans de ces parties de cache-cache avec mes peurs, j'ai enfin pris un virage professionnel très serré pour pratiquer l'hypnose dans mon nouveau cabinet. Au fur et à mesure de mes pratiques et de mes expériences, c'est, entre autre, auprès des plus petits, en les écoutant, en les aidant et en travaillant avec eux, que j'ai pu renouer avec ma propre enfance.

Celle que je voulais oublier, balayer... Celle que je tenais loin de moi, comme si l'idée de ne pas se retourner pouvait effacer sur mon chemin, les traces de pas laissés derrière moi...

Et en parlant de chemin....

Les réussites, les déceptions, les doutes se succèdent au fil du temps sur cette nouvelle voie avec cette voix que je sais prendre à présent et qui annonce chaque début de transe... L'hypnose avec les enfants est facile mais pas simple, elle est amusante mais demande beaucoup de sérieux. Et puis peu à peu mes oreilles s'habituent à écouter pour mieux entendre. Mes yeux apprennent à regarder l'enfant, ils se mettent aussi à observer les parents et tentent de distinguer alors la relation qui existe entre eux.

Je m'interroge sur le lien qu'il y a entre la problématique de l'enfant et ses parents. Y en a-t-il un d'ailleurs ? Sans que les parents ne soient rendus responsables de tous les maux, quelle place prennent-ils dans le problème de l'enfant et quel rôle peuvent-ils jouer ? Comment peuvent-ils participer à faire de cette enfance un moment plus doux ?

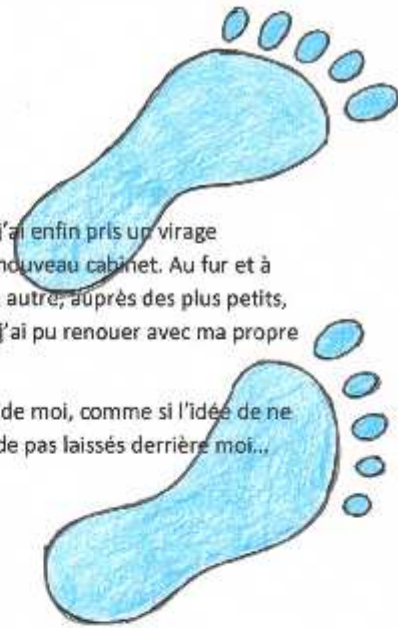
Je repense alors à cet exercice que j'ai pu découvrir et expérimenter lors du congrès d'hypnose de Strasbourg en 2013. Je retrouve mes notes et commence à introduire ce nouvel exercice au cours de mes séances....

Et j'attends, impatiente...

C'est précisément cela que je souhaite partager avec vous !! Cet exercice ne représente pas une technique à part entière, il ne peut remplacer non plus toutes les autres techniques que nous connaissons et que nous utilisons avec les enfants.

Pour moi, il complète, il rajoute, il permet aussi d'intégrer les membres de la famille et de les faire participer au changement de leur bambin...

Et peut-être qu'ils y découvriront bien plus encore...



Les règles du jeu...

Règles générales :

Les enfants sont souvent de très bons sujets hypnotiques, ils sont habituellement plus faciles à hypnotiser que les adultes. Ils ont une vie imaginaire très riche et semblent transportés la plupart du temps dans un monde qui leur est propre. L'enfant dans sa sainte naïveté, expérimente joyeusement les multiples possibilités d'une action et de ses conséquences en la jouant « en faisant semblant » avec les clés de l'imaginaire. Qui plus est, dans une concentration impressionnante. Parfois cela énerve un peu l'adulte qui croit connaître toutes les « vraies solutions ». Cette imagination leur permet d'entrer et de sortir dans ces états de conscience modifiés de façon rapide et facile. Leurs capacités hypnotiques ont tendance à diminuer au fur et à mesure qu'ils se rapprochent de l'âge adulte car entre temps, famille et école jouent leur rôle normatif : la rationalisation et le réalisme s'installent peu à peu.

Règles particulières avec les enfants...

- Nous pouvons utiliser du matériel (baguette magique, nez de clown, lunettes de soleil, peluches, manette de console vidéo...) au cours des séances.
- Les séances sont plus courtes (entre 5 et 12 minutes de technique)
- Il faut prendre en compte les phases de développement de l'enfant afin d'adapter son langage au sien et connaître ses aptitudes cognitives. La façon qu'a le praticien d'aborder l'enfant et de lui parler est plus importante que l'induction et les techniques hypnotiques utilisées.
- Il faut adapter les techniques d'induction qui varient selon l'âge :

Chez les plus petits 5-6 ans : il peut être efficace pour l'induction d'utiliser son doudou (nous demandons aux parents d'amener le doudou de l'enfant lors de la 1^{ère} séance). J'hypnotise son doudou afin de l'hypnotiser lui-même. Nous faisons directement de l'indirect ! Nous pouvons aussi raconter une histoire, imaginer une situation incluant son animal préféré ou s'imaginer jouer à ses activités favorites...

Entre 7 et 11 ans : l'induction consiste souvent à imaginer un endroit que l'enfant aime. Il peut s'imaginer faire son activité préférée (vélo, ski, basket...) ou être transporté sur un tapis volant. La magie et ses tours prennent toute leur place avec les enfants de cette tranche d'âge. Et même le génie de la lampe d'Aladin s'invite...à la transe !!

Les 2 mains peuvent devenir 2 aimants qui s'éloignent ou s'attirent, ce qui permet de se rapprocher d'une induction plus formelle. De plus, cette technique a l'avantage de fortifier l'égo de l'enfant en lui disant : « je sais que tu sais ce que c'est qu'un aimant et comment il fonctionne ! »

A partir de 12 ans : les adolescents et préadolescents apprécient souvent des procédures d'induction comme être dans un endroit qu'ils aiment ou engagés dans leurs loisirs. On retrouve toutes les méthodes d'induction pour les adultes. Ils découvrent la lévitation du bras avec curiosité et plaisir.

Certains enfants ont du mal à fermer les yeux en hypnose et peuvent parfois mieux réagir lorsqu'on ne leur demande pas.

Domaines d'application :

Nous pouvons utiliser l'hypnose chez les enfants pour une très grande variété de problème : troubles du sommeil, anxiété, phobies, problèmes d'apprentissage et de concentration, énurésie, douleur, verrues...

Et les parents dans tout ça ?

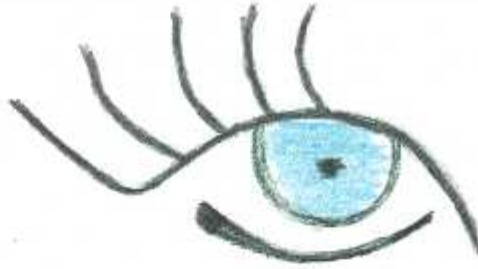
Les parents sont parfois réticents vis-à-vis de l'utilisation de l'hypnose avec leurs enfants en raison des fausses idées qu'elle véhicule. Il est donc très important de renseigner les parents quant à la nature de l'hypnose et les avantages de cette technique. Nous pouvons aussi leur demander une autorisation pour filmer la séance avec leur enfant, ce qui dissipera leurs peurs parentales.

Très fréquemment, l'hypnose est essayée en dernier ressort. Elle soulage d'un désespoir grandissant en proposant une nouvelle approche.

Il faut aussi vérifier que l'enfant soit motivé à changer car parfois quelques parents espèrent que la magie hypnotique viendra à bout de leurs difficultés relationnelles en faisant changer leur enfant et ainsi garder le contrôle voire le pouvoir sur eux !!

Beaucoup de parents, et en particulier ceux dont les enfants ont des problèmes médicaux ou affectifs graves, éprouvent un sentiment d'impuissance. Ils se sentent inutiles et même quelques fois responsables du problème de leur enfant. Or nous pouvons faire des parents nos précieux alliés....

Que la partie commence !



Nombre de joueurs :

La partie va se dérouler en équipe de 2 joueurs.

But du jeu :

Le découvrir en jouant !

Préparation du jeu :

Voici l'exercice :

Je propose à l'enfant un petit jeu. Je lui explique que nous allons fixer nos yeux dans les yeux l'un de l'autre. Je le fais avec lui et l'encourage à faire la même chose et en profite pour le gratifier. Et lorsque nos regards sont stables et fixes je lui demande de caler sa respiration sur la mienne pendant que de mon côté ma respiration se calque sur la sienne. Et ceci en continuant à capter nos regards. Nous inspirons et expirons en même temps sans jamais nous quitter du regard.

Il doit devenir mon reflet dans un miroir et réciproquement.

Je réalise cet exercice avec l'enfant lorsque je suis seule avec lui au cours de la séance. Puis au retour du parent dans la pièce, je recommence l'exercice avec ce dernier devant son enfant en montrant ainsi l'exemple de façon très appliquée. Ainsi, cela me permet de faire passer le message du sérieux et de l'implication que j'attends de la part de l'adulte. Ensuite je demande à ce que l'enfant et le parent reproduisent ensemble cet exercice devant moi. Je corrige si besoin, les encourage et les félicite.

La posologie de ce travail est la suivante :

Il est conseillé de le reproduire tous les jours entre 2 à 5 minutes à un moment propice c'est-à-dire en dehors des temps d'agitation et d'hyperactivité de la maison. On évitera les matins avant de partir à l'école, les moments de transition, les périodes de devoirs ou de préparation des repas. Ils doivent trouver ensemble un moment de calme et être disposés l'un et l'autre. Très souvent c'est un rituel qui s'installe au moment du coucher.

Constitution des équipes :

Equipe de Candice :

Je reçois Candice, 10 ans, deuxième enfant d'une fratrie de 3. Sa mère l'emmène pour des crises de colère excessives au sein de sa famille exclusivement. Candice me dit que sa colère lui permet de vider le stress et l'angoisse. Depuis la rentrée des classes de cette année, elle pleure tous les soirs au moment d'aller au lit. Elle me dit aussi qu'elle est malheureuse depuis que sa grande sœur est partie en internat de cette même rentrée scolaire.

Très rapidement, je relève des mots extrêmement durs prononcés par sa mère à son égard. Cette maman n'en peut plus ! Elle me dit être à bout ! Elle m'explique aussi qu'avec son mari, ils souhaitent imposer leurs règles et exigent que leurs enfants obéissent et se soumettent à leur décision. J'explore la souplesse et les négociations possibles auprès de la maman et m'aperçois vite que la marge de manœuvre est limitée ! Il s'est installé un climat de « guerre » !! Et ce combat se répète entre Candice et ses parents à chaque coucher.

Son père refuse de participer aux séances et crois encore moins aux possibles résultats. Il a donné un ultimatum à Candice : si les pleurs ne cessent pas, elle quittera la maison et ils l'enverront vivre une semaine ou deux chez ses grand-parents, avec qui tout se passe mieux d'ailleurs !!

Lorsque je questionne la maman sur ce qu'elle souhaite pour sa fille, voici ce qu'elle me répond : « Je suis en train de perdre son amour !! » Je lui demande de préciser s'il s'agit de son amour envers sa fille ou bien de l'amour de Candice vis-à-vis d'elle. Elle rétorque en s'effondrant et en pleurant à chaudes larmes, qu'il lui semble ne plus aimer sa fille...

Je propose à Candice de travailler avec elle sur ses peurs ce qu'elle accepte avec empressement. Quelques séances permettront à Candice de s'apaiser. Je profite aussi de chaque entretien pour « recadrer » la maman.

Mon deuxième objectif est de resserrer les liens de cette petite fille et de ses parents. Je donne alors à faire le travail décrit ci-dessus. La maman me questionne sur son but et sur les résultats que cela apportera.

A cette question, bien sûr, je passe mon tour !

Equipe de Joris :

Je reçois aussi, Joris, 7 ans, qui a un grand frère de 13 ans. Joris a changé d'école à la rentrée scolaire précédente et ne l'accepte toujours pas malgré l'année qui vient de s'écouler. Il en veut à ses parents et ne comprend pas que son frère n'ait pas eu à vivre la même chose. « Lui au moins, il a pu garder ses copains ! » En effet, Tristan, son grand frère n'a pas changé de collège. Sa maman me décrit des crises de colère épouvantables à la maison. Ces crises sont toujours déclenchées par l'obtention d'un « non » de la part de

son frère ou de sa mère ! Sa maman m'explique que le rapport entre les deux frères a toujours été très conflictuel.

Joris me décrit ses sensations corporelles lors de ses colères : maux de ventre et de tête avec une sensation de chaleur comme un volcan qui explose. Il me dit aussi qu'il regrette d'avoir crié et pleuré après sa crise et qu'il s'en veut beaucoup ! Nous décidons de traiter cette problématique dans un premier temps.

Après 2 séances et une nette amélioration pour Joris, la maman me propose de voir le grand frère car les relations sont toujours très tendues et difficiles entre les 2 enfants à la maison.

Lors de cette rencontre avec les frères que je reçois d'abord l'un après l'autre puis ensemble, nous mettons en place l'exercice décrit précédemment. Je leur demande aussi d'élaborer ensemble un règlement intérieur qu'ils devront me rapporter signé pour la séance suivante. Ils partent tous les deux très sérieux et fiers des responsabilités qu'ils ont à présent.

Equipe de Théo :

Je reçois Théo, 12 ans, l'ainé de deux garçons. Le motif de consultation est le suivant : depuis un mois il présente des tics (digne de l'œil droit, gonfle sa bouche, se mordille les lèvres) et a des angoisses obsessionnelles sur la mort. Dans l'histoire et le contexte familial on retrouve 5 décès marquants. Chronologiquement : Mort du grand père de la maman de Théo lorsqu'elle est enceinte de ce dernier, mort du cousin germain de Théo à l'âge de 2 ans d'une leucémie (ils avaient le même âge), décès de son grand père paternel en 2007 (il a alors 6 ans), mort de son oncle (frère de son papa) en 2009 et pour finir accident mortel en 2010 du meilleur ami de son père qu'il a énormément côtoyé et dont il a beaucoup de souvenirs.

Ses pensées sur la mort l'angoissent et il se sent triste. Il a des difficultés d'endormissement, des maux de ventre. Il faudra 6 séances pour que Théo retrouve la tranquillité à laquelle il aspire après avoir utilisé les différentes techniques de régression en âge, progression en âge etc....

Au fur et à mesure de son évolution, ses parents me confirment les progrès que Théo ressent. Pour finir, ils me parlent d'un comportement persistant de Théo : il crie et violente souvent son petit frère, ce que Théo me confirme. « Je trouve que Lois est plus avantage que moi ! Maman mais surtout Papa lui cède tout, et ne le gronde presque jamais. C'est pour ça que je lui en veux et que j'ai de la colère que je n'arrive pas à maîtriser. Je suis sûre que papa le préfère ! » Il m'explique aussi que ce sentiment a augmenté depuis que son père a changé de travail, qu'il le sent soucieux et préoccupé et qu'il ne lui parle que pour le gronder !

Je montre alors l'exercice à Théo et le fait avec lui puis le réalise avec son père. Ils devront le réaliser à un moment de leur choix une fois par jour.

Fin de la partie :

Voici les confidences recueillies :

Une quinzaine de jours suivant la précédente consultation, je revois chaque équipe. Je commence la séance en les recevant ensemble pour faire un petit point sur les progrès et changements perçus. Chacun leur tour, ils me livrent leur impression sur le travail qu'ils ont réalisé pendant ce laps de temps.

Equipe de Candice et sa maman

- **Maman** de Candice : - « Je ne sais pas ce qu'il s'est passé mais il me semble que l'on se comprend mieux l'une et l'autre. Je suis rassurée sur ce que je ressens ! Je sais que je l'aime malgré tout ! » (Une émotion monte à cet instant et des larmes coulent discrètement le long de ses joues).
- **Candice** : - « Quand j'ai fixé les yeux de maman, c'était comme si il y avait eu un courant électrique entre elle et moi sauf que c'est de l'amour... Et quand je faisais l'exercice avec maman, je voulais dans ma tête qu'elle me pardonne. »

Candice et sa maman ont seulement réalisé en 15 jours 4 à 5 fois l'exercice. Je leur demande de poursuivre cet exercice et en profite pour soumettre l'idée de ce jeu avec son papa. Candice a peur que son père refuse. J'apprendrai plus tard que c'est effectivement ce qu'il s'est produit !

Equipe de Joris et Tristan

- **Joris** : - « Des fois, on n'arrivait pas à faire l'exercice parce qu'on rigolait trop ! Tristan ne voulait jamais jouer avec moi avant. Et là, il a dit oui à chaque fois pour faire le travail avec moi. Je suis content car j'ai eu le droit de rentrer dans sa chambre pour faire l'exercice et j'y vais aussi pour d'autres jeux maintenant des fois ».
- **Tristan** : - « C'était quelques fois difficile de se concentrer, j'étais plus sérieux que lui mais j'ai bien aimé. Je voulais savoir ce que ça allait donner. Je suis sûre que c'est pour qu'on se dispute moins ! En tout cas, si c'est ça, ça a marché ! »

Ils se sont pris au jeu et l'ont fait tous les soirs (sauf le week end) entre le brossage des dents et le coucher.

Leur mère me signale qu'une complicité est en train de naître entre les deux frères. Elle précise qu'ils ont également élaboré le règlement intérieur ensemble et qu'ils l'ont tous signé (y compris les parents !) Sur ce contrat, entre autre, 2 disputes entre les 2 frères étaient autorisées et il n'y en a eu qu'une seule ! Les garçons sont fiers et semblent retrouver chacun leur place.

Equipe de Théo et son papa

- Papa de Théo : - « Je ne m'attendais pas à autant apprécier ces moments là. Je me suis vite aperçu que j'étais impatient de me poser le soir avec Théo. Je passe souvent des journées de préoccupations et finalement, je joins l'utile à l'agréable en rentrant. Cela me permet de faire quelque chose seulement avec Théo et on en profite pour parler de la journée qu'il a passé. J'ai découvert le déroulement et le contenu de son quotidien au collège. En plus cela m'offre l'occasion de me recentrer sur moi avec la respiration ».
- Théo : - « Ca va mieux avec papa car Il me gronde moins. Et aussi, j'ai moins peur de lui ».

Ils ont fait l'exercice tous les soirs après le dîner dans la chambre de Théo.

Et le gagnant est....

C'est un jeu très particulier car il y a certes un vainqueur mais il a la caractéristique de ne pas posséder de perdant !

Tout le monde gagne à ce jeu là !

En complétant mes techniques par cet exercice et en l'insérant dans ma pratique, j'ai pu constater par moi-même ce que j'ai entendu lors de cette conférence animée par Mme Linden (psychologue américaine) : un enfant qui est davantage regardé, observé est un enfant mieux compris.

Cela me fait penser à un domaine particulier de ma formation initiale. Dans ma pratique de masseur kinésithérapeute, je me suis orientée vers la pédiatrie et enseigne aujourd'hui le massage bébé auprès de professionnels de la santé spécialisés dans la petite enfance. Il a été reconnu l'importance du lien entre parent et enfant pour le développement normal et sain du nourrisson. Un bébé nourri mais qui ne reçoit pas d'amour se laisse mourir...

Ce lien d'amour entre parents et enfants se met en place de diverses manières au travers de nos sens.

Il y a bien sûr le toucher : premier sens à se développer in utéro. Tout au long de la grossesse, le bébé est massé contre la paroi de l'utérus lors des mouvements de la maman et un massage intense a lieu lors de la naissance. Le toucher est un référentiel qu'il recherchera toute sa vie.

Mais il y a aussi la vue : lors de cette première rencontre avec le bébé, les regards se cherchent, se trouvent...Les yeux se captent...hypnotiques. Ce premier regard appelé aussi « protoregard » constitue une étape fondamentale dans le lien d'attachement entre parent et enfant.

On peut d'ailleurs constater que lorsqu'il y a de gros problèmes d'attachement, les protagonistes ont beaucoup de difficulté à se toucher mais aussi ils ne se regardent plus !

Ainsi, le fait de prendre le temps de se regarder permet de mieux s'entendre pour finir peut-être par mieux se comprendre...

Le lien d'attachement profite à l'enfant mais aussi au parent !

Il était une fois....

Un enfant devenu grand...

Lors de mon premier congrès d'hypnose à Strasbourg, j'ai eu le sentiment d'appartenir à une confrérie. J'ai découvert d'autres professionnels qui partageaient cet univers qui était devenu le mien depuis quelques mois : un même langage, une manipulation des mots orientée vers la guérison, une pratique différente, une pensée large, une intention particulière, une forme d'amour.

Je me suis sentie libre de pratiquer avec ce que je suis....

Pour toutes ces raisons, pour toutes ces intuitions, j'ai su que j'avais fait les bons choix !! J'ai su qu'à la croisée des chemins, il me fallait oser quitter ces sentiers connus pour vivre une autre histoire et laisser enfin d'autres traces de pas derrière moi !

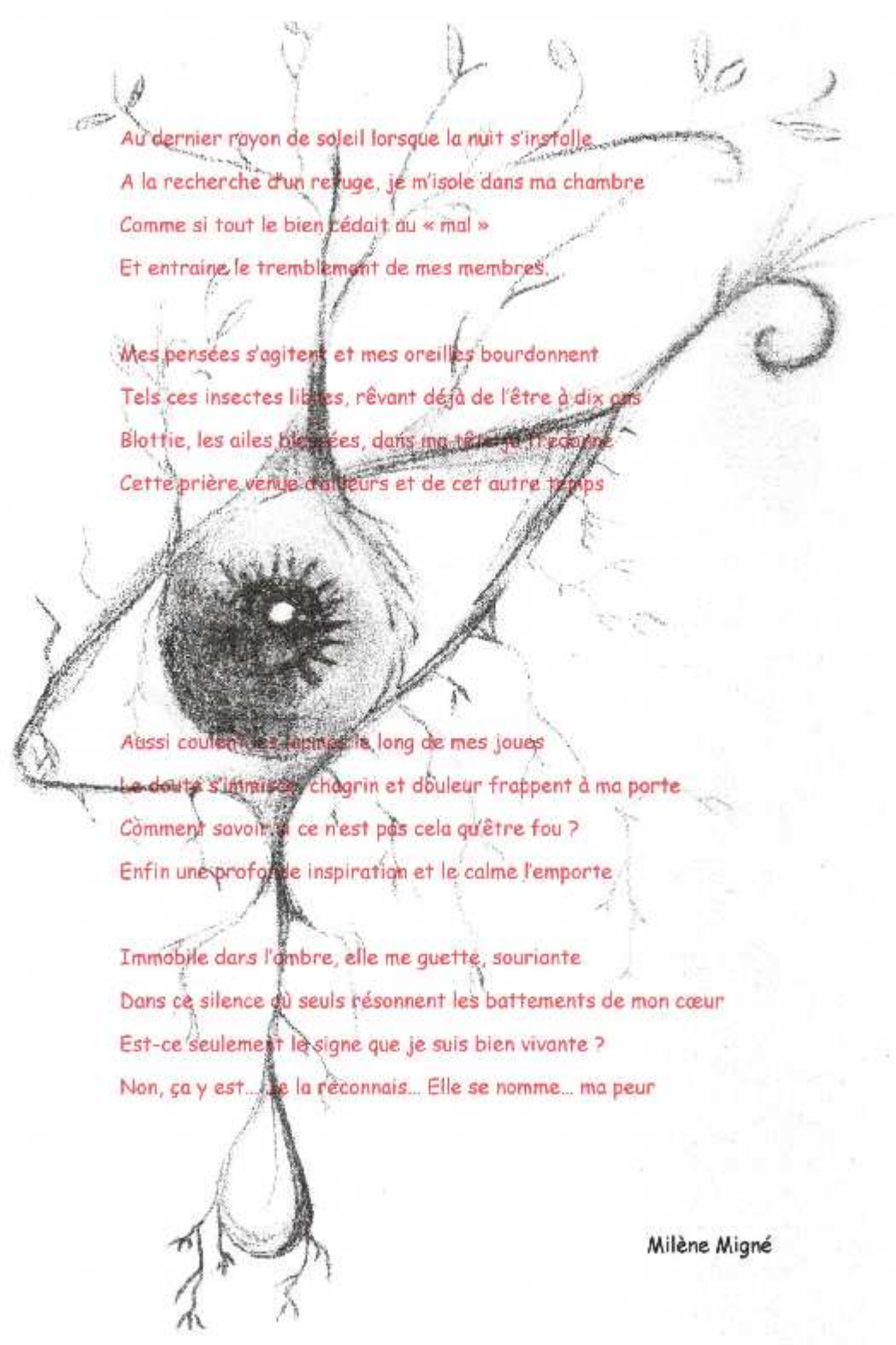
Dans mon enfance, celle qui a été aimante et présente pour moi, ma mémé Jo, manipulait elle aussi les mots pour apaiser mes maux. A chaque intersection importante de ma vie, elle savait mettre sur les pages blanches les vers pour me guider et m'aider à grandir. Elle m'a tenu la main sur les chemins de mon enfance. Elle m'a encouragée croyant toujours en moi et a fini par me la lâcher lorsqu'enfin peut-être me sentant prête à m'élancer seule, elle m'a quitté... Elle s'est éteinte ce week-end-là, lors de ce congrès d'hypnose, au moment où tout s'éclairait sur mon chemin...

Ma grand-mère m'a fait le plus beau des cadeaux : auprès d'elle, j'ai appris l'amour, auprès d'elle j'ai appris la mort...

A moi à présent d'utiliser les mots pour aider les autres à s'élever et à avancer vers d'autres horizons!!!

Il était une fois...le début de l'histoire mais existe-t-il une fin ?





Au dernier rayon de soleil lorsque la nuit s'installe
A la recherche d'un refuge, je m'isole dans ma chambre
Comme si tout le bien cédait au « mal »
Et entraîne le tremblement de mes membres.

Mes pensées s'agitent et mes oreilles bourdonnent
Tels ces insectes libellules, rêvant déjà de l'être à dix ans
Blottie, les ailes blessées, dans ma tête, je reconnais
Cette prière venue d'ailleurs et de cet autre temps

Aussi coulent les larmes le long de mes joues
Les doigts s'immiscent, chagrin et douleur frappent à ma porte
Comment savoir si ce n'est pas cela qu'être fou ?
Enfin une profonde inspiration et le calme l'emporte

Immobile dans l'ombre, elle me guette, souriante
Dans ce silence où seuls résonnent les battements de mon cœur
Est-ce seulement le signe que je suis bien vivante ?
Non, ça y est... je la reconnais... Elle se nomme... ma peur

Milène Migné