

L'hypnose pour mon enfant

Solution pour petits et grands problèmes

Dr Lauriane Bordenave

Introduction Dr Jean-Marc Benhaiem

Collection J'ose l'hypnose

Bonus :
séance audio
à télécharger



L'hypnose pour mon enfant

Solution pour petits et grands problèmes

ÉDITIONS IN PRESS

127, rue Jeanne d'Arc – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

E-mail : inline75@aol.com

www.inpress.fr

*L'HYPNOSE POUR MON ENFANT. SOLUTION POUR PETITS ET GRANDS
PROBLÈMES.*

ISBN 978-2-84835-436-1

© 2017 ÉDITIONS IN PRESS

Conception couverture et maquette intérieure: Élise Ducamp

Mise en pages: Laurent Ducamp

Illustrations : Rose-Anne et Robin Vandebunder

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (Loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

L'hypnose pour mon enfant

Solution pour petits et grands problèmes

Dr Lauriane Bordenave

Introduction Dr Jean-Marc Benhaiem





Introduction thématique

1. Pourquoi l'hypnose chez l'enfant ?

À la lumière de ce qu'écrit Jean-Marc Benhaiem, l'hypnose est une zone de conscience très éveillée où la perception s'élargit, et permet d'envisager des alternatives et de modifier la représentation étreinte qu'on se faisait de quelque chose. Pour élargir nos perceptions, rien de tel que l'imagination ! L'imagination est un levier puissant en hypnose, puisqu'elle nous offre un vaste terrain de jeu et d'expérimentation nécessaire au changement.

2. Les enfants et l'imaginaire

On peut considérer que pour l'enfant, l'imaginaire est réel, tout du moins jusqu'à un certain âge. Tout le monde a déjà vu un petit enfant qui se prend pour un animal imaginaire ou une figure légendaire (princesse, dragon et compagnie) : l'enfant met dans son jeu une intensité et une richesse avec lesquelles aucun acteur ne peut rivaliser, parce que l'enfant possède en lui, intacte, la magie du « comme si ». De ce fait, *l'hypnose est partout dans l'enfance*. L'hypnothérapeute qui reçoit l'enfant ne fait que profiter de cette disposition naturelle.

On peut se demander où se cache l'hypnose dans l'enfance. L'autre jour, je me baladais en famille au parc lorsque nous

avons croisé sur les graviers, devant le château, une nuée d'enfants qui couraient dans tous les sens autour d'un curieux personnage. Un savonnier était installé là avec une valise, de laquelle il sortait tout un matériel sophistiqué fait de perches et de cordelettes lui permettant de faire des bulles de savon démesurées à l'échelle industrielle. Il avait plusieurs jeux de cordes reliées entre elles de différentes façons, formant des mailles plus ou moins serrées : certaines produisaient des bulles par centaines, comme des essaims translucides et brillants s'envolant dans le ciel bleu de février. Tous les enfants qui passaient là, irrésistiblement attirés, couraient avec allégresse après l'essaim éphémère, qui se détachait en grappes de bulles serrées partant dans toutes les directions. Un autre jeu de cordes permettait d'obtenir des bulles gigantesques et extravagantes qui se déformaient dans l'air, se déployaient en tube ou s'enroulaient sur elles-mêmes pour éclater haut dans le ciel en aspergeant au passage les enfants qui se tenaient là, le nez en l'air. Ce faiseur de bulles colorait le vent et faisait danser les enfants, insufflant joie et magie dans toute l'assemblée de badauds groupés là. Même les adultes s'émerveillaient et on pouvait lire le ravissement sur tous les visages.

Je regardais ce bal de bulles et d'enfants, et constatais avec quelle aisance et quel naturel les enfants prenaient part au jeu, sans aucune retenue. Jeu, plaisir, mouvement, spontanéité et surprise : tous les ingrédients de l'hypnose étaient réunis.

Peut-être peut-on dire que l'enfant va mal ou souffre lorsque le plaisir disparaît, lorsque certaines émotions trop fortes telles que la peur l'empêchent de jouer ou de dormir paisi-

blement, ou bien lorsqu'il est immobilisé (par exemple sur une peur, sur une phase de son développement ou sur un évènement important pour lui). À ce moment-là, il peut être utile de recourir à cette souplesse qu'on puise dans l'hypnose pour résoudre la difficulté.

3. Introduction à l'hypnose médicale

Ces dernières années, l'hypnose médicale a fait une entrée remarquée à l'hôpital. Si le mot *hypnose* continue d'intriguer, il est désormais admis que cette technique n'est pas une illusion et se montre efficace dans bon nombre d'indications. De nombreux professionnels soignants de l'enfance s'intéressent et se forment à l'hypnose afin d'accompagner au mieux les enfants lors des soins. Il peut s'agir d'un soin aigu ou désagréable ponctuel au cabinet ou aux urgences, comme les vaccins, les sutures ou les pansements.

Par exemple, les dentistes pédiatriques sont très au fait de ces nouvelles modalités de communication, et les cabinets dentaires rivalisent d'imagination et de trésors pour que la venue soit plus agréable et plus ludique. De la même manière, beaucoup d'urgentistes connaissent l'hypnose et l'utilisent pour faciliter la relation avec l'enfant.

Il peut aussi s'agir d'une difficulté éprouvée par l'enfant lorsqu'il grandit et traverse les petites et les grandes épreuves de la vie : anxiété, cauchemars, timidité, énurésie, évènements de vie stressants (déménagement, séparation, deuil, etc.) sont d'excellentes indications à l'hypnothérapie.

Lorsqu'il s'agit d'un problème chronique, l'hypnose est envisagée comme une psychothérapie brève permettant de lever la difficulté. Quelques séances suffisent en général pour aller mieux. Dans ce cas, il est indispensable de consulter un hypnothérapeute spécialisé et habitué à recevoir des enfants en consultation.

4. L'hypnose à chaque phase de développement de l'enfant

Les techniques d'hypnose varient en fonction de l'âge, et le thérapeute s'adaptera au développement de l'enfant et à ses centres d'intérêt. En grandissant, l'enfant traverse plusieurs phases de développement, toutes passionnantes :

- *La phase préverbale de 0 à 2 ans*: dès cet âge-là, les professionnels de santé peuvent emprunter à l'hypnose des outils de distraction qui peuvent être utiles pour examiner l'enfant ou réaliser un geste. Le tout-petit est très sensible à son environnement sensoriel, et les *stimuli* contenant et enveloppant tels que le bercement, le toucher de matières moelleuses, la chaleur ou les sons doux apportent une aide précieuse pour installer une atmosphère tranquille et rassurante, propice au soin.
- *La phase verbale et préscolaire de 3 ans à 6 ans*: l'enfant devient accessible au langage verbal et entre de plain-pied dans l'imaginaire et le merveilleux. Dès cet âge-là, le recours au jeu ou aux contes hypnotiques offre de nombreuses possibilités. Le thérapeute mettra un soin particulier à adapter son vocabulaire au monde magique de l'enfant.

- *La phase scolaire dès 6 ans* : l'enfant grandit et atteint l'âge de raison, il développe son autonomie et une vie scolaire et sociale riche. Les potentialités de l'hypnose sont maximales à cet âge-là : les capacités d'imagination rencontrent les capacités d'élaboration, permettant à l'enfant de faire des apprentissages multiples et d'entrevoir les choses sous différents angles.
- *L'adolescence* est un âge contradictoire : âge d'or rempli de découvertes et âge redouté rempli de transformations. À cette période, l'adolescent est à la croisée des chemins entre l'enfance et l'âge adulte, et les possibilités avec l'hypnose sont nombreuses, à la condition que l'adolescent soit curieux et participatif.

Quel que soit l'âge, l'hypnose médicale présente de nombreux avantages, utilisée seule ou en complément des traitements médicamenteux. Elle peut être envisagée en première intention, ou lorsqu'un autre type de thérapie s'est avéré inefficace.

Ce livre est un recueil de situations variées rencontrées au quotidien, à la maison, ou en consultation. Chaque chapitre rappelle quelques points essentiels sur le fonctionnement de l'enfant, et indique comment l'hypnose prend appui sur ces spécificités de l'enfance.

Ce livre se lit comme un album illustré, avec de nombreux cas cliniques. Dans chaque situation abordée, le lecteur se rendra compte que l'hypnose est parfois évidente, parfois sibylline. Quelles que soient sa forme et son intensité, ce qui prime est la liberté et le plaisir de l'enfant à jouer. Le thérapeute et l'enfant créent ensemble un espace de jeu et d'ex-

pression dans lequel la difficulté se dissout. Chaque situation est différente car chaque enfant est différent. Il suffit de se laisser porter par les suggestions de l'enfant et de s'autoriser à être inventif pour y arriver.

Bonne lecture !



L'hypnose pour mon enfant

Solution pour petits et grands problèmes

- ▶ Comment fonctionne l'hypnose chez l'enfant ?
- ▶ Que ressent un enfant sous hypnose ?
- ▶ Quelle est la place de l'imaginaire ?
- ▶ Pour quels problèmes ? pour quels résultats ?
- ▶ Quelle place pour les parents dans ce processus ?

Anxiété, cauchemars, deuils, séparations, divorces, soins douloureux... le Dr Lauriane Bordenave nous explique comment l'hypnose – cette disposition innée de l'enfant – peut aider à surmonter les petites et grandes épreuves de la vie. Vous trouverez ainsi dans cet ouvrage :

- Les **réponses** aux questions les plus fréquentes.
- Des **exemples éclairants** de situations difficiles où l'hypnose a aidé enfants et parents.
- Une **séance audio** bonus à télécharger.



Le docteur Lauriane Bordenave est hypnothérapeute au centre Hypnosis à Paris, formatrice à l'Association Française pour l'Étude de l'Hypnose Médicale, médecin anesthésiste dans un Centre de Lutte Contre le Cancer.



ISBN : 978-2-84835-436-1

8 € TTC – France

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •