

# **Enfants, adolescents et techniques hypnotiques**

## **Table des matières**

<b>Sommaire</b>	<b>1</b>
<b>1 – Objectifs et préliminaires</b>	<b>2</b>
1.1 Répétitions	
1.2 Émotions	
1.3 Relaxation	
1.4 Concentration	
1.5 Croyance	
1.6 Conclusion	
<b>2 – Mécanismes</b>	<b>4</b>
2.1 Conscient et inconscient	
2.2 Motivations comportementales	
2.2.1 Troubles de conduite	
2.2.1.1 Définition	
2.2.1.2 Anamnèse	
2.2.1.3 Hypnothérapie	
2.2.1.4 Techniques de la psychologie de l'énergie	
2.2.1.5 Attirer l'attention	
2.2.2 Lutter pour prendre le pouvoir des adultes	
2.2.3 Se venger des parents qui n'ont pas accordé assez d'attention	
2.2.4 Être malade ou non productif	
2.3 Développement cérébral	
2.4 Modes de pensées	
2.4.1 Développer l'intelligence émotionnelle chez l'enfant	
2.4.1.1 Reconnaître, comprendre, gérer ses émotions	
2.4.1.2 Souvenir de traumatismes anciens	
2.4.1.3 Émotions et buts	
2.4.1.4 Réactions aux émotions des autres	

# Enfants, adolescents et techniques hypnotiques

## 2.5 Le développement psychoaffectif de l'individu

### 2.5.1 Bases

- 2.5.1.1 Le développement
- 2.5.1.2 L'affectivité
- 2.5.1.3 La psychanalyse

### 2.5.2 La toute petite enfance

- 2.5.2.1 Au commencement
- 2.5.2.2 La naissance
- 2.5.2.3 L'interaction mère-enfant
- 2.5.2.4 Le stade oral
- 2.5.2.5 Le stade anal
- 2.5.2.6 Les 3 organisateurs psychiques

### 2.5.3 L'enfance

- 2.5.3.1 le développement des relations sociales
- 2.5.3.2 Le stade phallique
  - Phallus et différence des sexes*
  - Complexe d'Œdipe*
  - Fin du complexe d'Œdipe*
- 2.5.3.3 La période de latence

### 2.5.4 L'adolescence

- 2.5.4.1 La reprise du complexe d'Œdipe
- 2.5.4.2 La préadolescence
- 2.5.4.3 La première adolescence
- 2.5.4.4 L'adolescence proprement dite
- 2.5.4.5 La post adolescence
- 2.5.4.6 Les déterminants de la sortie d'adolescence
- 2.5.4.7 Les difficultés de l'adolescence

### 2.5.5 L'âge adulte

- 2.5.5.1 Qu'est-ce qu'un adulte ?
  - Maturité*
  - Responsabilité*
  - Intégration sociale*
  - Liberté*
  - Intégration personnelle*
- 2.5.5.2 Le cycle de vie existante
- 2.5.5.3 Les compétences psychosociales

## 2.6 Approche génétique de l'intelligence (Jean Piaget)

### 2.6.1 Définition

### 2.6.2 L'intelligence sensorimotrice : 0 – 2 ans

- 2.6.2.1 Assimilation
- 2.6.2.2 Accommodation

### 2.6.3 L'intelligence organisatrice ou conceptuelle

- 2.6.3.1 Apparition du langage (1 ½ an)
- 2.6.3.2 Premier stade : stade préconceptuel (2 ½ – 3 ans)
- 2.6.3.3 Deuxième stade : stade conceptuel prélogique (3 – 6 ans)
- 2.6.3.4 Troisième stade : stade conceptuel logique concret (6/10 ans)
- 2.6.3.5 Quatrième stade : stade conceptuel logique abstrait

## **Enfants, adolescents et techniques hypnotiques**

### 2.7 Trouble déficitaire d'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)

#### 2.7.1 Anamnèse et diagnostic

- 2.7.1.1 Inattention
- 2.7.1.2 Hyperactivité
- 2.7.1.3 Impulsivité
- 2.7.1.4 TDA/H mixte
- 2.7.1.5 TDA/H inattention prédominante
- 2.7.1.6 TDA/H hyperactivité-impulsivité prédominante

#### 2.7.2 Causes

- 2.7.2.1 Causes biologiques
- 2.7.2.2 Causes neurologiques
- 2.7.2.3 Facteurs psychologiques

#### 2.7.3 Traitement

- 2.7.3.1 Détoxification de l'environnement externe
- 2.7.3.2 Exposition aux fréquences électromagnétiques
- 2.7.3.3 Détoxification de l'environnement interne
- 2.7.3.4 Connexions cérébrales
- 2.7.3.5 Traitement des traumatismes
- 2.7.3.6 Hypnothérapie

#### 2.7.4 Quelques symptômes de TDA/H

#### 2.7.5 Les enregistrements

#### 2.7.6 Effets positifs de l'hypnose

### 2.8 Enseigner l'auto-hypnose aux enfants

### 2.9 Exercice : répondre aux questions des parents

- 2.9.1 Est-ce que mon enfant peut être hypnotisé ?
- 2.9.2 Y a-t-il des effets collatéraux ?
- 2.9.3 Quels sont les dangers ?
- 2.9.4 Doit-il arrêter ou prendre des médicaments avant la session ?
- 2.9.5 Comment se sentira-t-il ?
- 2.9.6 Que se passera-t-il s'il tousse ou éternue pendant la séance ?
- 2.9.7 A partir de quel âge peut-on être hypnotisé ?
- 2.9.8 Combien de temps mon enfant va-t-il rester hypnotisé après la séance ?
- 2.9.9 Est-ce que sa personnalité va changer ?
- 2.9.10 Quelle est la différence entre l'hypnose pour adultes et pour enfants ?
- 2.9.11 Comment dois-je préparer mon enfant à la séance ?
- 2.9.12 Quelle est la durée d'une séance ?
- 2.9.13 Puis-je assister ?
- 2.9.14 Combien de temps dureront les effets de la séance ?
- 2.9.15 Combien faudra-t-il de séances ?
- 2.9.16 Mon enfant comprendra-t-il ce que vous faites pendant la séance ?
- 2.9.17 Qu'arrivera-t-il si mon enfant ne veut pas atteindre le but de la séance ?

# **Enfants, adolescents et techniques hypnotiques**

## **3 – Objectifs de la séance** \_\_\_\_\_ **30**

- 3.1 Visualisation
- 3.2 Affirmation
- 3.3 Vocabulaire
- 3.4 Adéquation
- 3.5 Suggestions et éveil
- 3.6 Suggestions directes et indirectes
- 3.7 Ancrages positifs
- 3.8 Du sommeil à l'hypnose

## **4 – Séance** \_\_\_\_\_ **33**

- 4.1 Préliminaires
  - 4.1.1. La confiance
    - 4.1.1.1 Suggestions verbales
    - 4.1.1.2 Synchronisation
    - 4.1.1.3 Valorisation
  - 4.1.2 Expérience agréable
  - 4.1.3 Attentes positives
  - 4.1.4 Croyance dans le but à atteindre
    - 4.1.4.1 Pouvoir de la suggestion
    - 4.1.4.2 Tests de concentration
  - 4.1.5 Écarter les craintes
  - 4.1.6 Expliquer les sensations
- 4.2 Ambiance
- 4.3 Induction
- 4.4 Approfondissement
- 4.5 Tests et défis
- 4.6 Prescription
- 4.7 Suggestion post-hypnotique
- 4.8 Sortie

## **5 - Processus de transformation** \_\_\_\_\_ **39**

- 5.1 Comportements
  - 5.1.1 Modèles d'habitudes
  - 5.1.2 Craintes
  - 5.1.3 Problèmes comportementaux
  - 5.1.4 Performances
  
- 5.2 Techniques thérapeutiques de base
  - 5.2.1 La réponse idéomotrice
  - 5.2.2 PNL
  - 5.2.3 Visualisation
  - 5.2.4 Recadrage
  - 5.2.5 Écriture automatique
  - 5.2.6 Préparation mentale
  - 5.2.7 Régression avec réponse idéo-motrice
  - 5.2.8 Méthode chronologique
  - 5.2.9 Régression visuelle
  - 5.2.10 Régression cathartique
  
- 5.3 Travail à domicile de l'enfant
  - 5.3.1 Visualisation
  - 5.3.2 Journal personnel
  - 5.3.3 Enregistrements
  - 5.3.4 Mots-clés
  - 5.3.5 Rejet des pensées négatives
  
- 5.4 Travail à domicile des parents
  - 5.4.1 Journal personnel des parents
  - 5.4.2 Emploi de termes positifs
  - 5.4.3 Parler de l'avenir
  - 5.4.4 Aider l'enfant
  - 5.4.5 Utiliser le "temps mort"

## **6 – Traitements divers** \_\_\_\_\_ **44**

- 6.1 Affirmations
  
- 6.2 Anxiété, Craintes, Paniques, Stress & Phobies
  
- 6.3 Performances
  
- 6.4 Habitudes et Manies

## ***Enfants, adolescents et techniques hypnotiques***

### 6.5 Santé, Guérison, Bien-être

#### 6.5.1 Différences dans l'expérience de la douleur

#### 6.5.2 Principes généraux dans l'apprentissage de l'hypno-analgésie

#### 6.5.3 Techniques d'hypno-analgésie

### 6.6 Performances scolaires

### 6.7 Relations, Adéquation sociale et personnelle

### 6.8 Parler en public

### 6.9 Lâcher le passé

### 6.10 Confiance en soi - Estime de soi – Image de soi

### 6.11 Sommeil

### 6.12 Source

### 6.13 Addictions

### 6.14 Poids

## **7 – Une séance-type avec un enfant \_\_\_\_\_ 54**

### 7.1 Anamnèse

### 7.2 Induction

### 7.3 Traitement

### 7.4 Retour

## **8 – Une séance-type avec un adolescent \_\_\_\_\_ 58**

### 8.1 Anamnèse

### 8.2 Induction

### 8.3 Traitement

#### a. Retour

# ***Enfants, adolescents et techniques hypnotiques***

## **9 – Applications : travaux pratiques en groupe. \_\_\_\_\_ 66**

- 9.1 Qu'est-ce que j'attends de ce cours ?
- 9.2 Influences négatives
  - 9.2.1 Influences des pairs
- 9.3 Influences des médias
- 9.4 Effet de la prédiction
- 9.5 Vous réalisez ce que vous imaginez
- 9.6 L'hypnose et les enfants
- 9.7 L'imagination est la porte d'entrée...
- 9.8 Les enfants ne sont pas des adultes en réduction
- 9.9 Expliquer les notions de conscient et d'inconscient
- 9.10 Créer une session efficace.
- 9.11 Créer la relation.
- 9.12 Suis-je hypnotisé ?
- 9.13 La valeur de l'anamnèse.
- 9.14 Outils et méthodes.
- 9.15 Inductions.
- 9.16 Quelques directives pour émettre des suggestions positives
- 9.17 Visualisations.
- 9.18 Suggestions post-hypnotiques.
- 9.19 Les préférences des enfants.
- 9.20 Empreintes.
- 9.21 Chercher et trouver.
- 9.22 Transférer et lâcher.
- 9.23 L'importance du support parental.
- 9.24 ... pour travailler avec les parents.

## ***Enfants, adolescents et techniques hypnotiques***

9.25 Le fossé entre les parents et les enfants

9.26 Renforcement de l'estime de soi

9.27 Problèmes scolaires et d'apprentissage.

9.28 Performances sportives.

9.29 La famille d'aujourd'hui.

### **10 – Études de cas.** \_\_\_\_\_ **88**

10.1. Problème de poids.

10.2 Cauchemars.

10.3 Bégaiement.

10.4. Peur de l'échec.

10.5. Soucis.

10.6. Phobie des oiseaux.

10.7. Verrues.

10.8. Séparation scolaire.

10.9. Tabagisme.

10.10. Affronter des examens.

10.11. Peur de l'avion.

10.12. Désintérêt de l'école.

10.13. Paralysie

a. Peur du dentiste.

10.15. Insomnie.

10.16. Divorce.

10.17. Énurésie.

10.18. Trac et autre anxiété semblable.

## ***Enfants, adolescents et techniques hypnotiques***

- 10.19. Lecture.
- 10.20. Succion du pouce.
- 10.21. Contrôle de la douleur.
- 10.22. Devoirs à domicile.
- 10.23. Départ pour l'école.
- 10.24. Ennui scolaire.
- 10.25. Stress.
- 10.26. Amis indésirables.
- 10.27. Écriture.
- 10.28. Injections.
- 10.29. Le suiveur.

### **11 – Protocoles "enfants" \_\_\_\_\_ 104**

- 11.1. Induction, retour.
- 11.2. Scripts
  - 11.2.1. Affirmations.
  - 11.2.2. Addictions.
  - 11.2.3. Anxiété, craintes, paniques, stress, phobies.
  - 11.2.4. Confiance en soi, estime de soi, image de soi.
  - 11.2.5. Études et performances scolaires
  - 11.2.6. Habitudes, tocs
  - 11.2.7. Lâcher le passé
  - 11.2.8. Parler en public
  - 11.2.9. Poids
  - 11.2.10. Relations, adéquation sociale et personnelle
  - 11.2.11. Santé et bien-être (en appoint à un traitement médical)
  - 11.2.12. Sommeil
  - 11.2.13. Source à rechercher
  - 11.2.14. Sports et performances
  - 11.2.15. Tabac

### **12 - Protocoles "adolescents" \_\_\_\_\_ 112**

### **13 – Bibliographie \_\_\_\_\_ 113**

### **Annexe A - TDA/H – Questionnaires de Connors \_\_\_\_\_ 114**

### **Annexe B -Test du bonhomme de Goodenough \_\_\_\_\_ 119**