

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

|  |   |
|--|---|
| Sommaire   | 1 |
| 1 – Objectifs et préliminaires   | 2 |
| 1.1 Répétitions  |   |
| 1.2 Émotions   |   |
| 1.3 Relaxation   |   |
| 1.4 Concentration  |   |
| 1.5 Croyance   |   |
| 1.6 Conclusion   |   |
| 2 – Mécanismes   | 4 |
| 2.1 Conscient et inconscient   |   |
| 2.2 Motivations comportementales   |   |
| 2.2.1 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   |   |
| 2.5 Trouble déficitaire d'attention avec ou sans d'hyperactivité (TDA/H)       |   |
| 2.5.1 Quelques symptômes de TDA/H  |   |
| 2.5.2 Les enregistrements  |   |
| 2.5.3 Effets positifs de l'hypnose   |   |
| 2.6 Enseigner l'auto-hypnose aux enfants                                       |   |
| 2.7 Exercice : répondre aux questions des parents                              |   |
| 2.7.1 Est-ce que mon enfant peut être hypnotisé ?                              |   |
| 2.7.2 Y a-t-il des effets collatéraux ?  |   |
| 2.7.3 Quels sont les dangers ?   |   |
| 2.7.4 Doit-il arrêter ou prendre des médicaments avant la session ?            |   |
| 2.7.5 Comment se sentira-t-il ?  |   |
| 2.7.6 Que se passera-t-il s'il tousse ou éternue pendant la séance ?           |   |
| 2.7.7 A partir de quel âge peut-on être hypnotisé ?                            |   |
| 2.7.8 Combien de temps mon enfant va-t-il rester hypnotisé après la séance ?   |   |
| 2.7.9 Est-ce que sa personnalité va changer ?                                  |   |
| 2.7.10 Quelle est la différence entre l'hypnose pour adultes et pour enfants ? |   |
| 2.7.11 Comment dois-je préparer mon enfant à la séance ?                       |   |
| 2.7.12 Quelle est la durée d'une séance ?                                      |   |
| 2.7.13 Puis-je assister ?  |   |
| 2.7.14 Combien de temps dureront les effets de la séance ?                     |   |
| 2.7.15 Combien faudra-t-il de séances ?  |   |
| 2.7.16 Mon enfant comprendra-t-il ce que vous faites pendant la séance ?       |   |

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

## 3 – Objectifs de la séance \_\_\_\_\_ 12

- 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 \_\_\_\_\_ 15

- 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

- 5.1 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"

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

## 6 – Traitements divers \_\_\_\_\_ 26

6.1 Affirmations

6.2 Anxiété, Craintes, Paniques, Stress & Phobies

6.3 Performances

6.4 Habitudes et Manies

6.5 Santé, Guérison, Bien-être

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 \_\_\_\_\_ 35

7.1 Anamnèse

7.2 Induction

7.3 Traitement

7.4 Retour

## 8 – Une séance-type avec un adolescent \_\_\_\_\_ 39

8.1 Anamnèse

8.2 Induction

8.3 Traitement

8.4 Retour

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

9 – Applications : travaux pratiques en groupe \_\_\_\_\_ 44

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 média

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

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

- 9.24 ... pour travailler avec les parents
- 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 \_\_\_\_\_ 66

- 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
- 10.14. Peur du dentiste
- 10.15. Insomnie
- 10.16. Divorce
- 10.17. Énurésie

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

10.18. Tract et autre anxiété semblable

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

Table des matières \_\_\_\_\_ 82