

Techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les enfants)

Evelyne Josse¹, mai 2020

Chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz)
Psychologue, psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève), psychotraumatologue
www.resilience-psy.com

Reproduction autorisée et bienvenue, moyennant mention de la source et accord préalable d'Evelyne Josse. "Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque." (Article L122-4 du Code de la propriété intellectuelle).

Introduction

L'objectif de l'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs est d'aider vos enfants à retrouver leur équilibre émotionnel. Elle est utile pour les aider à se détendre, à se libérer du stress, à maîtriser leur anxiété (par exemple, anxiété de performance à l'école, au sport ou dans une activité artistique), à combattre leurs peurs (peur du coronavirus, phobies diverses, peurs infantiles comme la peur du noir, des monstres, des loups, etc.), à gérer leur colère, à dépasser leur timidité, à combattre les troubles du sommeil, à chasser les pensées négatives et les souvenirs pénibles envahissants (en cas de traumatismes, par exemple), à se reconnecter à l'instant présent, etc.

La technique d'Yvonne Dolan

Lors du séminaire « Raviver l'espoir et le joie de vivre après un traumatisme » donné en décembre 2003 à Paris, la psychothérapeute américaine Yvonne Dolan nous a enseigné la manière dont l'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs peut être utilisée avec les enfants².

Voici comment elle conseille de procéder :

Installez-vous près de l'enfant. Nommez trois choses que vous voyez, votre conjoint cite à son tour trois choses qu'il voit et demandez à votre enfant d'en faire autant. Il peut répéter ce qu'un de vous deux a mentionné. Si, par exemple, si vous dites : « Je vois la bouteille d'eau », votre enfant peut reprendre : « Je

¹ Evelyne Josse a travaillé pour Médecins Sans Frontières au Vietnam dans la lutte contre l'épidémie de SRAS (maladie provoquée par un coronavirus, le SRAS Cov) ainsi qu'en République Démocratique du Congo et en Guinée pour des épidémies Ebola.

² Cette technique a fait l'objet d'un article : Josse E. (2020). Quelques techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les adultes). <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article428>

vois l'eau aussi ». Répétez la procédure avec 2 choses visuelles et terminez par une chose. Procédez de la même manière avec les éléments auditifs et corporels.

Variante d'Evelyne Josse

Si vous utilisez cette technique au moment du coucher pour aider votre enfant à se calmer ou à s'endormir, commencez par pratiquer la technique dans sa chambre, lumière allumée. Asseyez-vous sur le lit ou sur un siège à proximité de lui. Dites trois choses que vous voyez, demandez ensuite à votre conjoint puis à votre enfant d'en faire autant. Faites de même avec deux éléments puis avec un. Votre enfant peut répéter ce que vous venez vous-même d'énoncer. Par exemple, si vous dites : « *Je vois ton nounours* », il peut répéter : « *Je vois aussi mon nounours* ». S'il est agité, plutôt que de lui demander trois choses qu'il voit, invitez-le à désigner trois éléments d'une couleur précise (par exemple, « *Dis-moi trois choses orange que tu vois dans ta chambre* »). Choisissez de préférence une teinte peu représentée dans l'environnement. Cette manière de faire est plus ludique et a davantage de chance de capter son attention. S'il est sensible au défi, vous pouvez attiser son intérêt en le challengeant : « *Je voudrais que tu trouves trois choses orange dans ta chambre. Je sais que ce n'est pas facile, et je me demande si tu vas y arriver* ». S'il manque de confiance en lui, montrez-lui votre soutien : « *Je voudrais que tu trouves trois choses orange dans ta chambre. Je sais que ce n'est pas facile. Nous allons chercher ensemble* ». Posez-lui ensuite des questions : « *Regardons tous les deux. Est-ce qu'il y a quelque chose d'orange dans le coin là-bas ?* ». Lorsqu'un enfant est stressé ou anxieux, il réagit souvent par de l'agitation motrice ; son attention devient labile et ses pensées se dispersent. Pour dénicher les objets de la couleur choisie, il doit fixer son attention sur l'environnement et organiser sa pensée. Il se focalise ainsi sur le moment présent, ce qui favorise l'apaisement. Après l'étape des stimuli visuels, procédez de la même manière pour les éléments auditifs et corporels (trois éléments, puis deux, puis un). Pour les sensations, il peut être utile de préciser à l'enfant « *les choses que tu sens avec ta peau et les choses que tu touches avec ton corps* ».

Cette première étape terminée, éteignez la lumière. Dites trois choses que vous voyez : l'obscurité, un rai de lumière sous la porte, la clarté de la lune derrière le rideau, un ours en peluche, la veilleuse, etc. Lorsque c'est possible, pensez à désigner des éléments rassurants pour l'enfant (par exemple, ses jouets ou la veilleuse), plus particulièrement encore lorsque la lumière est éteinte. Il pourra s'y raccrocher lorsque vous aurez quitté la pièce. Demandez ensuite à votre conjoint puis à votre enfant d'en faire autant. Faites de même avec deux éléments puis avec un. Répétez la procédure avec les éléments auditifs (le silence, la veilleuse musicale, les bruits dans la rue ou dans la maison) et corporels.

Avant de quitter la chambre, énoncez trois choses que vous verrez quelques minutes plus tard, lorsque vous serez dans la cuisine, le salon ou votre propre chambre (« *Dans quelques instants, je serai dans la cuisine et je verrai...* ») et conviez votre conjoint à faire de même. Cela rappelle à votre enfant que vous restez à proximité. Demandez-lui ensuite de nommer trois éléments qu'il voit et qu'il continuera à voir après que vous aurez quitté sa chambre et que vous serez dans la pièce d'à côté. Faites de même avec deux éléments puis avec un et procédez de la même manière pour les éléments auditifs et corporels.

Quittez la chambre et demandez-lui de répéter seul la technique à haute voix.

Adaptez cette technique selon les besoins de votre enfant. Par exemple, s'il est très anxieux, vous pouvez ajouter une étape. Après avoir quitté sa chambre, vous pouvez dire, vous et votre conjoint, trois choses (puis deux, puis une) que vous voyez là où vous êtes (puis que vous entendez, puis que vous sentez) et votre enfant peut en faire autant depuis son lit.

Cet exercice a pour but d'aider votre enfant à retrouver sa paix intérieure. Il serait contre-productif que vous vous énerriez s'il éprouve des difficultés à énoncer une des modalités sensorielles. S'il a du mal à identifier des sons, des odeurs ou des sensations, vous pouvez ajouter une étape préliminaire. Plutôt que de lui demander de citer ce qu'il voit, ce qu'il entend et ce qu'il sent, faites l'exercice sous forme de question. Demandez-lui, par exemple, « *Est-ce que tu vois la fenêtre ?* », « *Est-ce que tu vois ta veilleuse ?* », « *Est-ce que tu vois ton nounours ?* ». Pour les sons, vous pouvez interroger : « *Est-ce que tu entends les voitures dans la rue ?* », « *Est-ce que tu entends le silence ?* », « *Est-ce que tu entends ta voix quand tu parles ?* ». Pour les sensations physiques, vous pouvez questionner : « *Est-ce que tu sens les poils de ton nounours sur ton bras ?* », « *Est-ce que tu sens la chaleur de la couette ?* », « *Est-ce que tu sens ton dos sur le matelas ?* ».

Une fois la technique connue, votre enfant pourra l'utiliser sans avoir besoin de votre aide.

Variante avec le lieu magique d'Evelyne Josse

Lors du séminaire cité plus haut, Yvonne Dolan nous a enseigné la technique qu'elle nomme Ici et là-bas. Elle consiste à énoncer trois choses que la personne voit dans son environnement puis de fermer les yeux et de dire trois choses qu'elle voit dans son lieu de sécurité³. Cette variante peut tout à fait s'appliquer aux enfants.

Voilà comment je vous conseille de procéder :

Commencez par demander à votre enfant quel est l'endroit magique où il se sent bien. Cela peut être un souvenir réel (souvenir de vacances récent, moment passé avec un grand-parent, surprise à l'occasion de son anniversaire, journée passée dans un parc d'attraction, match de football réussi où il a marqué un but, etc.), une situation qui le reconforte (faire du vélo, jouer au football, nager, s'amuser avec son animal domestique ou avec ses jouets, etc.), une situation rêvée (jouer au football avec les cadors du stade, faire une course sur un circuit de formule 1, monter sur scène et chanter avec les stars, etc.) ou une situation imaginaire (être le héros de son dessin animé préféré, visiter le pays de licornes, etc.). Si votre enfant éprouve des difficultés, aidez-le, vous qui le connaissez bien, à identifier ce lieu magique.

Demandez-lui trois choses qu'il voit dans son environnement. Proposez-lui ensuite de fermer les yeux et de dire une chose qu'il voit dans son endroit/sa situation magique. S'il ne souhaite pas clore les paupières, ne le forcez pas. La majorité des enfants entrent facilement dans leur monde imaginaire même en gardant les yeux ouverts. Demandez-lui ensuite trois choses qu'il entend dans son environnement, puis une chose qu'il entend dans son monde magique. Terminer la première phase en lui demandant trois sensations physiques qu'il éprouve actuellement, puis une chose qu'il ressent dans son monde magique. N'hésitez pas à lui donner un coup de pouce en lui posant des questions (« *Est-ce que tu vois... ?* », « *Est-ce que tu entends... ?* », « *Est-ce que tu sens... ?* »).

Demandez ensuite 2 choses qu'il voit dans l'environnement, puis de dire 2 choses qu'il voit dans son monde magique. Faites de même avec ce qu'il entend et avec ce qu'il ressent physiquement.

³ La technique est décrite en détails dans l'article du même auteur : Josse E. (2020). Quelques techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les adultes). <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article428>

Poursuivez en lui demandant une chose qu'il voit dans l'environnement, puis trois choses qu'il voit dans son monde magique. Faites de même avec ce qu'il entend et avec ce qu'il ressent physiquement.

Si votre enfant éprouve des difficultés à s'endormir, après quelques jours d'entraînement avec la technique Ici et là-bas, vous pouvez lui proposer de sauter l'étape de l'environnement réel pour ne se focaliser que sur son monde magique (3 choses qu'il voit, qu'il entend et qu'il ressent, puis 2 choses puis une). Cette phase l'aidera à plonger plus rapidement dans un agréable état d'hypnose propice au sommeil.

Articles de la série

Josse E. (2020). Quelques techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les adultes). <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article428>

Josse E. (2020). Techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les adultes) <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article431>

Josse E. (2020). La relaxation. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article155>

Josse E. (2020). Le syndrome d'hyperventilation lié au stress et à l'anxiété. Cause, symptômes, dépistage et solutions. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article3>