

**H**ypnose est le mot compliqué que l'on utilise avec les adultes pour les convaincre de replonger en eux-mêmes, comme ils savaient très bien le faire enfants. Friedrich Nietzsche expliquait que la vraie maturité ne s'atteignait que lorsqu'on parvenait, adulte, à retrouver « le sérieux qu'on avait au jeu quand on était enfant. »

Autrement dit, les thérapeutes qui utilisent l'hypnose auraient bien des leçons à tirer des enfants... Et pourtant, vous tenez entre vos mains un livre qui prétend expliquer comment utiliser l'hypnose avec les enfants ! Quelle idée ! Ce sont eux nos maîtres !

Voyez le paradoxe : les hypnothérapeutes sont obligés de *compliquer* et rallonger leurs techniques afin de pouvoir les appliquer aux adultes – sans quoi, ils ne se laissent pas faire, ils ne participent pas...

Un enfant n'a pas besoin de paraître, de comprendre, de faire croire qu'il est intelligent au-dessus de la moyenne. Il *est*, simplement.

Les adultes ont à ce point intégré le masque qu'ils se sont fabriqué qu'ils ont pour la plupart oublié leur vraie nature et ils ont besoin de lire pour retrouver la compréhension, la simplicité de leur enfance.

Malheureusement, la plupart des ouvrages existants sur l'Hypnose et les enfants se perdent en chemin : ils retombent dans l'austérité, l'intellect et l'ennui des adultes, se coupant par là même de ce qu'ils recherchaient. Pratiquer pour des enfants, avec innocence et efficacité.

Nous allons donc faire en sorte, dans cet ouvrage, de vous montrer au mieux ce que nous faisons en thérapie avec les enfants.

Vous comprendrez que l'Hypnose permet aux adultes d'effacer leur mental – du moins, de le mettre en retrait le temps du travail de changement – tout comme elle permet à l'hypnothérapeute de rejoindre l'enfant dans son monde. L'Hypnose est une manière de ralentir l'enfant afin de permettre au thérapeute de le suivre. Elle oblige le thérapeute à retrouver son *enfant* en lui.

Et il y a de grandes chances que beaucoup de parents lisent aussi ce livre, pour leur enfant – et nous ne parlons pas de thérapeutes ayant des enfants, mais de personnes voulant aider leurs chères têtes blondes à surmonter une épreuve, à mieux apprendre ou, tout simplement, à utiliser ce que la nature leur a offert : leur esprit.

Aussi, nous ferons en sorte que nos explications soient les plus simples possible, bien que beaucoup de domaines seront à réserver aux thérapeutes professionnels – simplement parce qu'ils auront un point de vue détaché sur la situation, du recul, et pourront ainsi découvrir ce qu'il faut vraiment réaliser avec l'enfant.

Notez que l'on ne « travaille » pas avec un enfant : il n'y a que les adultes qui font cela (et à contrecœur, souvent, en plus !). La thérapie avec les enfants est un jeu – et elle devrait l'être aussi avec les adultes. Vous le comprendrez lorsque nous parlerons des caractéristiques de l'Inconscient, notre esprit profond et fondateur.

## **L'Hypnose et les enfants**

Depuis de nombreuses années, l'Hypnose thérapeutique retrouve l'essor qu'elle avait à sa création, au XIX<sup>e</sup> siècle.

De plus en plus de particuliers et de professionnels, thérapeutes ou coachs, constatent les bienfaits de cette pratique sur bon nombre de problèmes rencontrés dans le domaine de la psychothérapie.

Pourtant, peut-être par peur ou ignorance, les hypnothérapeutes ne pratiquent la plupart du temps qu'avec des adultes... Il faut dire qu'il y a en langue française une quasi-absence de connaissance, et donc d'ouvrages spécialisés, dans le domaine de l'Hypnose appliquée aux problématiques de l'enfance et de l'adolescence.

C'est dommage, car, depuis ses origines, l'Hypnose s'est toujours adressée autant aux adultes qu'aux enfants. Contrairement à ce que l'on peut parfois lire ou entendre, l'hypnothérapie chez l'enfant n'est pas juste « en voie d'étude ou de développement » !

Bien avant même que l'Hypnose ne prenne son nom, on retrouve dans des textes vieux de plusieurs millénaires des exemples de soins d'enfants malades par des méthodes basées sur la suggestion et la croyance – ce que l'on appellerait aujourd'hui « de l'hypnose ».

Même dans les cultures dites primitives, on observe des phénomènes de transe dans des cérémonies auxquelles participent des enfants, pour le soin ou la spiritualité (Mead 1949).

Pour ce qui concerne l'Hypnose proprement dite, le chirurgien écossais James Braid, inventeur en 1841 du mot hypnose (du grec *hypnos* : dieu du sommeil, gardien de la nuit et père de Morphée) nota avoir induit une

transe légère accompagnée d'un phénomène hypnotique (catalepsie du bras) chez 32 enfants en même temps, simplement en les faisant se lever et s'asseoir pendant une douzaine de minutes.

Bien entendu, pour les soins, chaque enfant est reçu individuellement.

Les médecins Liébeault et Bernheim, autres grands noms de l'Hypnose thérapeutique, puisque c'est eux qui la développèrent en France à partir du milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, confirmèrent que la plupart des enfants étaient facilement et rapidement hypnotisables, s'ils suivaient les consignes de leur accompagnateur.

Bramwell, un psychologue anglais du début du XX<sup>e</sup> siècle rapporta ses expériences d'hypnose avec les enfants, notamment sur l'énurésie, l'hyperhydrose (transpiration excessive), l'onychophagie (se ronger les ongles), les terreurs nocturnes, etc. Le taux de réussite, disait-il, était très élevé, alors même que la forme d'hypnose pratiquée était encore très directive et peu adaptée aux patients – ce qui n'est pas la meilleure manière de pratiquer avec des enfants...

Un peu plus tard, en 1959, André Weitzenhoffer, hypnothérapeute célèbre pour ses travaux sur les suggestions hypnotiques, démontre que les enfants sont plus réceptifs à l'hypnose que les adultes et qu'il y a bien une relation entre l'âge et la suggestibilité.

En effet, la capacité des enfants à répondre aux suggestions hypnotiques va croissant jusqu'à la puberté, où elle atteint son maximum, avant de ralentir jusqu'à la fin de l'adolescence, au niveau de ce qu'elle sera adulte.

La suggestibilité est la capacité à produire un phénomène que l'action consciente, volontaire, serait incapable de créer, comme faire cesser une douleur ou des cauchemars, etc.

À noter que les expériences de Weitzenhoffer ne montrent aucune différence entre les sexes.

Cette période, propice aux recherches en tous genres sur l'Hypnose, va confirmer ces résultats, d'abord grâce à Barber et Calverley (1963) qui vont réaliser un test à grande échelle, sur 724 enfants, adolescents et jeunes adultes, entre 6 et 22 ans au sein de leur école ou université.

Les deux chercheurs ne procéderont d'ailleurs pas à une induction hypnotique formelle (la technique permettant d'amener la personne en état d'hypnose), la jugeant inutile avec les enfants et adolescents, encore très proches de leur Inconscient.

Ils vont seulement leur donner des séries de suggestions hypnotiques, destinées à obtenir divers phénomènes tels que la catalepsie ou la lévitation d'un bras. Ainsi, afin d'éviter l'interférence du mot lui-même, Barber et Calverley ne parlent même pas d'hypnose à leurs sujets, mais de « test d'imagination » : ils demandent aux enfants de fermer les yeux, puis énoncent les suggestions et notent leurs résultats, qui confirment les observations de Weitzenhoffer.

Ils remarquent d'ailleurs que les adultes peuvent réussir à obtenir les mêmes scores... mais après une induction hypnotique !

Selon Barber et Calverley, les enfants diffèrent des adultes en ce qu'ils ne montrent pas de changement dans leur suggestibilité après une induction hypnotique. Ils sont déjà ouverts à leur être profond. Ce n'est qu'après 14-15 ans que les scores des adolescents décroissent doucement, jusqu'à se stabiliser au niveau de ceux des adultes.

En 1969, une nouvelle étude de London et Cooper sera réalisée auprès de 240 enfants, grâce à une « Échelle de Susceptibilité Hypnotique pour Enfants » (comme il en exista de nombreuses, à cette époque). Comme les recherches précédentes, elle montra la grande capacité des enfants à obtenir des phénomènes non-contrôlables par la seule volonté.

Deux autres chercheurs, Morgan et Hilgard (1973, 1979) établirent à nouveau les mêmes résultats, que ce soit avec l'échelle habituelle dite de Stanford (SHSS) ou avec l'échelle dédiée aux enfants (SHCS)...

Enfin, Joseph Barber, dans son livre de référence sur le traitement de la douleur (1996) illustre à travers de nombreux exemples que les enfants n'ont bien souvent besoin d'aucune induction hypnotique pour entrer en hypnose et être absorbés par leur imagination : le monde concret et le monde imaginaire se côtoient encore naturellement en eux.

Ces quelques références, parmi tant d'autres, vous montrent que l'hypnose adaptée aux enfants est un sujet d'intérêt pour de nombreux hypnothérapeutes, depuis les débuts de l'Hypnose.

Aujourd'hui, de plus en plus d'hypnothérapeutes reçoivent des enfants en consultations et, surtout, de plus en plus de parents sont intéressés par l'hypnose afin d'aider leurs enfants, y compris hors du cadre thérapeutique, donc dans un usage habituel, à la maison.

Derrière le mot « hypnose » se cache un savoir-faire qui n'a pas à être réservé aux situations difficiles. Si chacun savait se servir de ses

capacités naturelles – puisque nous avons tous un cerveau et donc la possibilité de l'utiliser – alors nous ne devrions consulter les thérapeutes que dans les cas particuliers, qui dépassent l'ordinaire.

## **L'Hypnose : un apprentissage naturel**

Malheureusement, à l'école, on n'apprend ni notre fonctionnement psychologique, ni à s'en servir. Et, les parents n'étant pas davantage capables d'éduquer leurs enfants dans ce domaine, les situations qui auraient pu être corrigées à la base empiraient parfois jusqu'à nécessiter l'intervention d'un professionnel de l'aide...

Si nous avons appris à utiliser notre esprit dès l'enfance, comme tout autre domaine d'éducation, à en connaître les possibilités (et les limites aussi, bien sûr), alors nous ne serions pas obligés aujourd'hui de le faire, poussés par le besoin ou l'urgence... Cela aurait été bien plus facile, comme il est bien plus naturel d'apprendre une langue étrangère enfant, avec ses parents, qu'une fois adulte !

C'est pour cette raison que nous avons décidé d'écrire ce livre, afin de partager notre expérience et certaines de nos découvertes, avec les hypnothérapeutes, mais aussi avec les parents.

Il est tout à fait possible, avec un peu de connaissance hypnotique, d'aider son enfant ou son adolescent dans beaucoup de domaines de la vie ou de le sortir de situations difficiles. Lui-même pourra alors le faire à son tour, le moment venu, avec ses propres enfants – rompant ainsi le cercle vicieux des soucis générés par l'ignorance de soi-même.

Nous avons choisi des exemples simples, issus du quotidien, que vous pourrez utiliser directement en fonction des problèmes présentés.

Nous avons également noté les limites ou les points importants à connaître, pour vous permettre le cas échéant d'aller consulter un professionnel de la santé, quand le problème sort du champ de l'accompagnement par la parole et de la psychothérapie.

Ce livre peut aussi être utilisé par les thérapeutes, les pédopsychiatres ou les psychologues qui se sont spécialisés ou qui soignent les enfants et souhaitent incorporer des techniques d'hypnose à leurs pratiques.

