

AGAMag'

Décembre 2018
n°23

NOTRE PROFESSION

L'OrTra Santé-Social Genève

A PROPOS DE...

La salle d'attente

HORS-SUJET

La Grande Dixence



LE THEME

Le Sleep Talk

AGAM

Association Genevoise
des Assistantes & Assistants Médicaux

Le SleepTalk® - Une méthode douce adaptée aux enfants

De nos jours, les familles sont soumises à un stress de plus en plus fort, imposé par notre société compétitive. La cellule familiale devient dès lors victime de cette frénésie. Les parents essayent en effet de joindre les deux bouts entre la vie familiale, professionnelle et sociale. Ils manquent de temps et se retrouvent désemparés face à la souffrance de leurs enfants (anxiété, échecs scolaires, manque d'estime, insomnie, énurésie, ...) Pour leur venir en aide, les parents font donc appel de manière croissante à des pédopsychiatres, des psychologues et des thérapeutes pour trouver des solutions, bien que la participation du père et de la mère reste essentielle pour le bien-être de l'enfant.

La méthode **Goulding SleepTalk®** a été créée afin d'assister les enfants à développer leur calme et cultiver une image positive d'eux-mêmes. Cette méthode aide à établir (ou rétablir) un système de croyances positif, remplaçant les anciennes conceptions négatives. Les enfants et les familles faisant face à des problèmes tels que les traumatismes, le stress, l'anxiété réagissent très bien à la méthode du SleepTalk®, que ce soit des enfants ayant des troubles au niveau physique, émotionnel et/ou cognitif.

En pratique, les parents, guidés par un thérapeute, vont murmurer des mots d'amour et transmettre des suggestions positives aux enfants durant leur sommeil. Cette technique redonne de la place aux parents, car ils participent activement au bien-être de leurs enfants ; elle resserre les liens et harmo-

nise les relations familiales. Elle est également très gratifiante et bénéfique car les parents apportent eux-mêmes une aide à leur enfant.

L'ENFANT AU COEUR DE L'ATTENTION

Les enfants sont en constante observation de leur environnement. Ainsi, ce qu'ils apprennent est souvent une reproduction d'un vécu. Ils vont réagir à une situation selon un schéma défini, enregistré et accepté.

Le stress moderne, le manque d'attention et de temps vont générer chez l'enfant des troubles du comportement et avoir des conséquences sur son bien-être. Ils ont des besoins fondamentaux pour construire une bonne image d'eux-mêmes. Un déséquilibre dans leurs besoins (lire l'encadré) peut se répercuter sur leurs comportements et leur bien-être émotionnel.



LES BESOINS DE L'ENFANT

Besoin d'expérimentation

Dès la naissance, un enfant recherche la stimulation. Il préférera un stimulus visuel complexe plutôt que simple et avant tout observer un visage humain. Chaque objet sera pour lui une chose à explorer et qu'il continuera à explorer d'une manière de plus en plus complexe durant son développement.

Besoin de maîtrise

Les objets et les personnes deviennent pour lui des « choses à manipuler ». Cela provient d'une synergie entre l'égo et le comportement.

Besoin d'interaction sociale

Comme évoqué précédemment, le stimulus préféré de l'enfant est le visage humain. Il est donc en perpétuelle quête d'interaction sociale et développera au fil du temps le langage pour interagir avec son environnement.

Besoin du monde intérieur

L'enfant utilisera principalement le monde imaginaire (faire semblant, rêver, fantasmer) afin de pouvoir réaliser plusieurs actions dans son esprit et sélectionner le meilleur choix comportemental pour économiser du temps et de l'énergie. Il aura aussi recours à ce processus pour modifier des situations désagréables, assouvir des besoins non satisfaits ou se préparer à des activités créatives.

Besoin de bien-être

Lors d'un stress physique ou psychique le corps ou l'esprit de l'enfant mettra en place divers mécanismes de défense et de protection pour restaurer un équilibre et se sentir bien.

Besoin de sécurité affective

L'enfant développera des relations et des liens très forts avec ses parents et ses frères et sœurs. L'amour échangé est bénéfique à son développement moteur, cognitif et émotionnel. Une sphère familiale réticente à l'expression des émotions engendre une insécurité affective chez l'enfant.

L'amour inconditionnel

Le besoin de sécurité affective est de loin le plus important pour l'enfant. S'il possède la croyance d'être aimé inconditionnellement depuis son plus jeune âge, il obtiendra alors un sentiment inné de

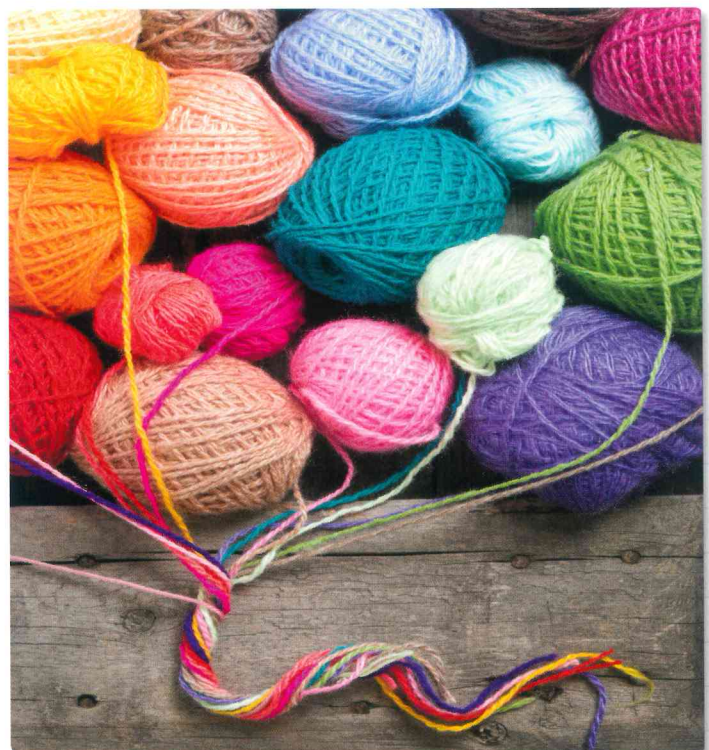
sécurité, de confiance et d'estime de soi. La culture, le milieu social, les expériences familiales créent des schémas autour de l'amour. La non-expression des sentiments et des émotions, le manque de temps et d'attention peuvent favoriser une insécurité affective. L'amour sous condition peut également générer des états anxieux chez l'enfant. Exemple : « Je t'aime tellement parce que tu es si sage et si intelligent... ». Le sous-entendu dans l'inconscient est : « si je suis sage et intelligent alors on continuera à m'aimer ».

Conscient et inconscient

L'inconscient (expériences, empreintes, émotions) est comme un vaste ordinateur qui enregistre toutes nos expériences. Il ne fait pas la différence entre la réalité et la fiction. L'inconscient n'analyse pas les informations. Agissant par déduction, il peut seulement intervenir sur la base des idées et des croyances livrées par le conscient (esprit critique, raisonnement et analyse). Lorsqu'un enfant est critiqué pour être lent, stupide, maladroit ou encore désordonné, il enregistre cette information comme étant un fait, même si ce qui a été dit ne reflétait pas la réalité. L'enfant commence à croire à cette affirmation et l'intègre en formant *un système de croyances*.

Système de croyance

La plupart d'entre nous, quand nous étions enfants, acceptions des suggestions telles que « croiser un chat noir porte malheur ». Toute réaction humaine



est engendrée par des affirmations verbales ou non-verbales. Celles-ci sont conservées comme *une empreinte au sein de l'inconscient et deviennent une croyance*. Un évènement peut à lui seul réactiver un ensemble de croyances qui va générer une réaction non-conscientisée. Par exemple, Clara* a 5 ans et entend pour la première fois des feux d'artifices qui lui font éprouver une grande peur. Alors qu'elle est devenue une jeune femme, à chaque fois qu'elle entend à nouveau des feux d'artifices ou des bruits similaires, sa croyance « danger + peur » va entraîner une réaction anxieuse systématique.

A partir du moment où les suggestions qui nous sont données depuis notre plus jeune âge vont contourner notre conscient (esprit critique et analytique),

ces croyances deviennent dès lors des fondements, peu importe qu'elles soient vraies ou fausses. Par exemple, à force de dire à un enfant qu'il est maladroit, il agit

automatiquement de la sorte.

Les schémas qui sont considérés comme étant vrais à un niveau inconscient vont agir sur le comportement et l'environnement social. L'enfant peut se faire une fausse idée sur une base affirmative. Par exemple : « Pourquoi tu n'es pas aussi sage que ton/ta frère/sœur ? » Cette suggestion pourrait aller se placer profondément dans la partie inconsciente, provoquer des émotions, une faible estime de soi,

un manque de confiance et créer de cette façon une rivalité fraternelle.

L'un des besoins fondamentaux de l'être humain est de *se sentir désiré et valorisé*. Lorsqu'un enfant, ou même un adulte, se sent rejeté, le sentiment va automatiquement

devenir une autosuggestion négative. La croyance crée une faible image de soi et peut persister toute une vie.



LA MÉTHODE GOULDING SLEEPTALK®

La méthode de Goulding a été créée dans les années 1970 par Joane Goulding en partenariat avec son mari, Jim Goulding. Initialement, la technique est développée pour sa fille Michelle atteinte de paralysie cérébrale, de dyspraxie de la gorge et d'un handicap intellectuel sévère avec un QI de 45. Elle trouva, grâce à cette pratique un bon moyen d'aider sa fille et de tirer le meilleur de ses capacités.

Cette technique apporte aux parents un outil pour améliorer et équilibrer le comportement de leur enfant. Les effets positifs des changements et le calme agit sur tous les membres de la famille. Cette méthode est adaptée pour les parents qui désirent utiliser un processus non-intrusif afin de développer la résilience émotionnelle chez leur enfant. D'une part, elle protège ce dernier contre les suggestions négatives et, d'autre part, elle développe l'estime de soi.

Le SleepTalk® peut être vu comme « le cadeau de 2 minutes qui produit des changements durant toute une vie » (The Foundation of SleepTalk®, Joane Goulding, The Goulding Institute, 2011). Les parents interagissent avec leurs enfants, participent activement à leur bien-être et renforce les liens familiaux. Cette technique permet à l'inconscient de l'enfant de se focaliser sur *les messages positifs* pendant le sommeil.

La méthode du Goulding SleepTalk® consiste en une série d'affirmations qui sont énoncées par un parent chaque soir pendant que l'enfant est en train de dormir. Ces énoncés de base sont des phrases qui ont été testées. Cette technique a fait

l'objet de recherches (The Benefits of SleepTalk®, John S. Cheetham, The Goulding Institute, 1997) et a été reconnue sur 35 années depuis sa création comme étant très bénéfiques et efficaces pour le développement *d'une image de soi positive*. Fortes et constructives, ces suggestions renforcent le sentiment d'être



aimé inconditionnellement.

Comment le SleepTalk® agit au niveau inconscient

Pendant le sommeil, le cerveau conscient se repose mais l'inconscient demeure toujours actif. Cette partie ou processus de l'inconscient est appelé le « Système d'Activation Réticulaire » (R.A.S), et fonctionne comme une antenne, nous rendant attentif aux informations qui sont importantes et pertinentes.

Par exemple, lorsqu'un bébé crie pendant la nuit,



cela réveille les parents. Pourtant, un autre bruit assourdissant n'aurait pas perturbé leur sommeil. La méthode Goulding SleepTalk® permet d'enlever le « chapeau », c'est-à-dire franchir la barrière du conscient de l'enfant endormi, et de s'engager sur la bonne fréquence des ondes cérébrales par la simple action physique de caresser sa tête et de prononcer quelques mots. Ce faisant, le R.A.S est simultanément activé.

La méthode SleepTalk® offre ainsi la possibilité de communiquer directement avec l'inconscient, sans interférence du cerveau conscient qui peut être influencé par des croyances négatives déjà acceptées.

Une fois l'inconscient franchi, il est essentiel de veiller à ce qu'il n'y ait aucun bruit extérieur, comme une radio, la télévision ou d'autres personnes qui parlent, car tout ce qui est entendu à ce stade est absorbé directement par l'inconscient sans aucune analyse critique. Les phrases positives énoncées seront acceptées sans hésitation et donc sans rejet possible.

À la fin du processus, l'enfant devra être ramené à un profond sommeil en prononçant une suggestion spécifique qui permet au « chapeau » de se remettre en place.

Au fil du temps, ces phrases laissent *des suggestions positives* plutôt que les inoculations cognitives négatives précédemment acceptées. L'enfant aura désormais de nouvelles bases et la conviction qu'il est digne d'être aimé inconditionnellement.

En conséquence, l'intensité de la peur, de l'insécurité, de l'anxiété et du traumatisme commencera à

diminuer et au fil du temps, des changements réels dans le cerveau se produiront, ce qui correspond à la dynamique connue sous le nom de « neuroplasticité ».

Plasticité cérébrale ou neuroplasticité

La plasticité cérébrale (également connue sous le nom de plasticité corticale ou neuroplasticité) est la capacité du cerveau à se réorganiser, à former de nouveaux neurones, de nouvelles connexions de traitement de l'information entre les cellules et de nouvelles fonctions. Le résultat est une acquisition d'habitude ou de croyance.

Les synapses, zones de contact fonctionnelles entre deux neurones, sont spécialisées dans la transmission nerveuse. Elles évoluent avec le temps : certaines disparaissent, d'autres se créent, mais toutes se modifient et se renforcent lors d'une activité. Ces combinaisons sont modelées par les interactions avec l'environnement physique, affectif, émotionnel, social, culturel ainsi que par l'apprentissage et l'éducation. Afin de renforcer ces connexions, la répétition est nécessaire pour remplacer les croyances et les comportements non appropriés.

La neuroplasticité intervient :

- Durant l'enfance : quand le cerveau immature s'organise et se structure de lui-même.
- A l'âge adulte : à chaque fois que nous formons un nouveau souvenir, apprenons quelque chose de nouveau, ou développons une nouvelle compétence.
- Lors d'une réponse à une lésion cérébrale, une maladie ou des troubles cérébraux génétiques, pour compenser les fonctions perdues ou maximiser.



ser les fonctions restantes.

La force de répétition des affirmations avec la méthode Goulding SleepTalk®, va engendrer *un changement au niveau inconscient* car le cerveau crée ainsi de nouvelles connexions neuronales qui permettent l'intégration de nouvelles croyances positives. De ce fait, on peut déclarer que le cerveau n'est pas « figé » mais continue à évoluer, à changer et à s'adapter au fil du temps grâce à la « neuroplasticité ». (The Brain That Changes Itself, Norman Doidge, SCRIBE Vic, 2007.) Le SleepTalk® va donc utiliser cette plasticité afin de réinstaurer un apprentissage, une croyance pour créer de nouveaux réseaux neuronaux.

Conclusion

A l'aide d'une pratique simple, douce et non intrusive, la méthode Goulding SleepTalk® permet aux parents d'être à l'écoute des besoins de l'enfant, de lui donner les pleines capacités de développer son potentiel, d'une part et, de resserrer les liens familiaux d'autre part. Les parents en tirent une pleine

satisfaction grâce à leur implication tout en procurant à l'enfant des bases solides.

A force de répéter la procédure, de nouvelles connexions neuronales vont s'activer, des modifications du système de croyance se mettent en place de manière positive. Les nouvelles ressources bénéfiques génèrent un comportement plus adapté pour l'enfant. Ainsi, il sera prédisposé à être heureux et pourra se prémunir de conceptions limitantes.

Répondre aux besoins affectifs de l'enfant c'est lui permettre de se libérer des convictions erronées, afin de lui offrir une sécurité émotionnelle et harmonieuse. L'amour inconditionnel est le meilleur remède contre toutes les difficultés de la vie.

Maha Lahode

Hypnothérapeute et formatrice FSEA en hypnose thérapeutique et médicale.

Formatrice et consultante en SleepTalk

Site Internet : www.temet-nosce.ch

