

Solution adaptée aux enfants et aux adolescents

Ecole d'hypnose mais aussi centre de thérapies, le Temet Nosce aide à retrouver son équilibre et tendre vers le bien-être avec ses différentes techniques proposées. Maha Lahode, hypnothérapeute nous expose ici la méthode SleepTalk® et l'hypnose.

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. 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 de comportement et avoir des conséquences sur son bien-être. Ils ont des besoins fondamentaux (sécurité affective, besoin de bien-être, interaction sociale, besoin d'expérimentation etc.) pour construire une bonne image d'eux-mêmes. Un déséquilibre dans leurs besoins peut se répercuter sur leurs comportements et leur bien-être émotionnel. 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

Pouvoir «se décharger» et être entendu dans sa souffrance est une étape essentielle au cheminement thérapeutique

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».

Notre Centre

Installée à Genève depuis 2008, l'Ecole Suisse d'Hypnose Thérapeutique et Médicale Sàrl - TemetNosce est un centre de consultations thérapeutiques pluridisciplinaires et de formations à dimension humaine. Les thérapeutes du centre évaluent la situation d'origine et définissent les objectifs à atteindre. D'entente avec le patient, toujours au cœur de la décision, ils élaborent le meilleur traitement et les outils à utiliser.

Des techniques simples et efficaces sont enseignées et permettent, selon un rythme adapté, une mise en pratique au quotidien qui procure un bien-être manifeste. La connaissance de soi passe par l'introspection des expériences vécues. Prendre conscience et s'approprier les ressources disponibles créent le levier du changement désiré. Que cela soit dans un objectif de développement personnel ou un accompagnement lors d'une pathologie, le centre répond avec empathie et professionnalisme aux besoins du patient.

Le centre utilise notamment les techniques suivantes:

- Hypnose thérapeutique et médicale,
- Mouvements oculaires,
- Programmation neurolinguistique,
- SleepTalk®.

SleepTalk pour enfants (1 ans à 12 ans)

La méthode Goulding SleepTalk® a été créée afin d'aider 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 harmonise les relations familiales. Elle est également très gratifiante et bénéfique car les parents apportent eux-mêmes une aide à leur enfant. 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 renforcent les liens familiaux. Cette technique permet à l'inconscient de l'enfant de se focaliser sur les messages positifs pendant le sommeil. 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 resserer 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.

L'hypnose pour enfants-adolescents et adultes

L'hypnose possède des propriétés polyvalentes, ce qui en fait un instrument thérapeutique efficace et un excellent outil lors de la prise en charge de soins dans le milieu hospitalier. L'hypnose revêt des applications psychothérapeutiques: troubles anxieux, stress, dépression, manque de confiance, gestion des émotions, etc. Dans les applications cliniques, l'hypnose est un outil thérapeutique utilisé pour faciliter les soins. En particulier les actes médico-techniques (prise de sang, sutures, soins post-opératoires), la douleur, l'anesthésie, la dermatologie, la préparation des patients pour les soins ambulatoires (scopie, scanner), l'accouchement ou l'accompagnement post-opératoire. Contrairement à certaines idées reçues, l'hypnose n'est pas un état d'inconscience. Il s'agit en fait d'un état de conscience modifié, dans lequel les suggestions émises par le thérapeute peuvent être acceptées ou rejetées par le patient. L'hypnose n'est pas non plus un état de sommeil. Les ondes cérébrales d'un sujet sous hypnose sont celles d'une personne

éveillée et non celles d'une personne endormie. Cet état peut être comparé à une concentration que l'on atteint lors d'une lecture passionnante. Lorsque nous sommes accaparés par un roman, il arrive parfois que nous n'arrivions même plus à entendre les bruits qui nous entourent. Chacun en a probablement déjà fait l'expérience. Soit lors d'une lecture comme dans l'exemple précédent, soit durant un simple moment passé à admirer un paysage ou à écouter le bruit des vagues qui s'échouent sur un rivage. Dans ces instants dits de trances hypnotiques, l'environnement est perçu différemment, sous un autre angle. L'hypnose utilise l'imagination active du patient afin de réinstaurer un système d'apprentissage pour créer des nouvelles habitudes désirées. L'imagination est utilisée comme un outil dans le but de transmettre de nouvelles suggestions à notre inconscient. En pratique? Le patient va s'imaginer avoir atteint son objectif thérapeutique, ressentir du confort lors de douleurs ou d'actes médicaux. L'hypnothérapeute va l'accompagner, au travers de suggestions et l'aider à maintenir un état de bien-être. On peut ainsi apprendre à contrôler la douleur en pensant à des expériences, des souvenirs et des sensations agréables vécues. On peut encore prendre confiance en soi en imagi-

nant par exemple parler devant une foule intéressée et heureuse d'assister à une performance. L'auto-hypnose fonctionne également (autosuggestions, relaxation), mais cela nécessite que le sujet en acquière la connaissance au préalable. L'hypnose ou l'auto-hypnose aident également à prévenir des effets secondaires d'un traitement médical.

Répondre aux besoins affectifs de l'enfant et de l'adolescent c'est leur permettre de se libérer des convictions erronées, afin de leur 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 BFFA en hypnose thérapeutique et médicale.
Formatrice et consultante en SleepTalk



Pour plus d'infos

Le centre de formation Temet Nosce se trouve à l'adresse suivante:

Route des Jeunes 9
1227 Les Acacias
Genève

022 301 19 77
www.temet-nosce.ch/fr

