

# Sommaire

Avant-propos : Dr Joyce Mills	9
Introduction	15
<b>1 L'HYPNOSE ET L'ENFANT</b>	<b>25</b>
<b>1. Qu'est-ce que l'hypnose ?</b>	<b>27</b>
Une thérapie de l'attention	30
Un processus hypnotique avec des étapes	32
Une façon d'être en relation avec soi-même, une façon d'être en relation au monde	39
Un nouvel apprentissage	41
Un art de vivre avec l'auto-hypnose	42
Les idées fausses sur l'hypnose	43
Ce que les neurosciences, la psychologie, l'anthropologie nous apprennent sur l'hypnose	45
Brève histoire de l'hypnose	53
<b>2. La communication hypnotique : apprendre à mieux communiquer avec l'enfant et sa famille</b>	<b>55</b>
Mise en valeur et utilisation des ressources de l'enfant	57
Une attention particulière du praticien pour s'ajuster et s'adapter à l'enfant	60
Le recadrage	68
Redonner à l'enfant sa place de sujet	71

<b>3. Quelques particularités de l'hypnose chez l'enfant</b>	<b>73</b>
Faire émerger la demande de l'enfant	73
Utilisation des outils de communication habituels de l'enfant (jeu, dessin, conte...)	75
Pourquoi privilégier l'imagination, le retour au travail corporel plutôt que des interprétations dans ce type de thérapie ?	77
Importance de l'auto-hypnose	82
La place des parents	83

## **2 L'HYPNOSE, COMME ART DE LA COMMUNICATION ET ART DE VIVRE POUR LES ENFANTS ET LES PARENTS**

<b>2 L'HYPNOSE, COMME ART DE LA COMMUNICATION ET ART DE VIVRE POUR LES ENFANTS ET LES PARENTS</b>	<b>85</b>
Réflexions et exercices pour apprendre aux enfants avec l'hypnose	
<b>1. Permettre à l'enfant d'activer ses propres ressources et de mieux se connaître</b>	<b>87</b>
<b>2. Développer un fort sentiment de sécurité intérieure</b>	<b>93</b>
<b>3. Traverser les émotions et revenir à un sentiment de sécurité intérieure</b>	<b>97</b>
<b>4. Etre présent ici et maintenant, à soi, aux autres</b>	<b>111</b>
<b>5. Explorer le lâcher-prise</b>	<b>115</b>
<b>6. Développer l'estime de soi</b>	<b>119</b>

## **3 TECHNIQUES HYPNOTIQUES ADAPTÉES À L'ENFANT**

<b>1. L'induction</b>	<b>125</b>
Différentes techniques d'induction en fonction de l'âge	126
Différentes inductions en fonction du canal sensoriel préférentiel de l'enfant	128

<b>2. Suggestions</b>	<b>133</b>
<b>3. Métaphores</b>	<b>139</b>
<b>4. Suggestion post-hypnotique</b>	<b>141</b>
<b>5. L'autohypnose pour les enfants : un outil de prévention</b>	<b>143</b>

## **4 LES INDICATIONS** **147**

### **1. Dans le champ de la psychothérapie** **149**

Les troubles anxieux 150

Retard du développement et des apprentissages 157

Troubles de l'attention et troubles perturbateurs 160

Troubles du contrôle sphinctérien 165

### **2. Dans le champ de l'hypnoalgésie** **171**

Douleurs chroniques 172

Dans l'accompagnement des soins douloureux 182

### **3. Autre bénéfice de l'hypnoalgésie** **191**

### **4. Les contre-indications** **193**

## **5 TÉMOIGNAGES DE PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ UTILISANT L'HYPNOSE** **195**

**1. Une psychologue pour enfant** **197**

**2. Une infirmière-anesthésiste** **203**

**3. Une pédiatre aux urgences pédiatriques** **207**

**4. Un puériculteur infirmier anesthésiste** **213**

**5. Une anesthésiste spécialiste des chirurgies éveillées** **217**

Conclusion 225

Questions pratiques 229

Bibliographie 233