



19 histoires
à écouter
dans son lit

Joséphine Seror

Hypno-clinicienne

Illustrations de Charlotte Sjöstrand

L'Hypnose à la maison

pour les enfants

Mieux dormir, prendre confiance en soi,
se concentrer, gérer son stress, moins d'écran...
19 histoires thérapeutiques pour les 5-10 ans



LE D U C . S
P R A T I Q U E

Manque
de confiance
en soi



PEURS :
école
examens
prises de sang
vaccins
dentiste

Difficultés
d'endormissement



Cauchemars



Anxiété

Addiction
aux écrans



Se ronger
les ongles

Sucer son
pouce



Pipi
au lit



Découvrez 19 histoires hypnotiques classées par thèmes qui aideront votre enfant de 5 à 10 ans à soulager les petits bobos du quotidien. En effet, par leur capacité naturelle à rêver, imaginer, voyager dans leurs pensées, les enfants sont particulièrement réceptifs à l'hypnose. Les histoires écrites et contées par Joséphine Seror opèrent comme un apprentissage accéléré qui permet à l'enfant d'atteindre un état de bien-être favorisant son épanouissement.

Le taux de réussite est important : **8 enfants sur 10 obtiennent un résultat dès les premiers jours !**



Pour bénéficier au maximum de tous leurs effets thérapeutiques, **les 19 histoires sont aussi accessibles en version audio.**

Diplômée du London College of Clinical Hypnosis, **Joséphine Seror** exerce depuis plus de 15 ans en tant que psychologue clinicienne spécialisée en hypnose clinique et pédiatrique. Elle a élaboré lors de ses consultations des histoires hypnotiques qui ont déjà aidé des centaines d'enfants.

ISBN : 979-10-285-1313-9



19 euros
Prix TTC France

RAYON : PARENTALITÉ

L E D U C . S
P R A T I Q U E

L'Hypnose à la maison *pour les enfants*

*À mon très cher père
qui me racontait de si belles histoires
pour bercer mes nuits.*

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
<https://tinyurl.com/newslettersleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne
sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog
et sur les réseaux sociaux.



Un ouvrage publié sous la direction de Florence Sultan

Suivi éditorial : Caroline Fait
Mise en pages : Marthe Oréal
Couverture : Antartik
Mixage et création sonore : Yves Zarka

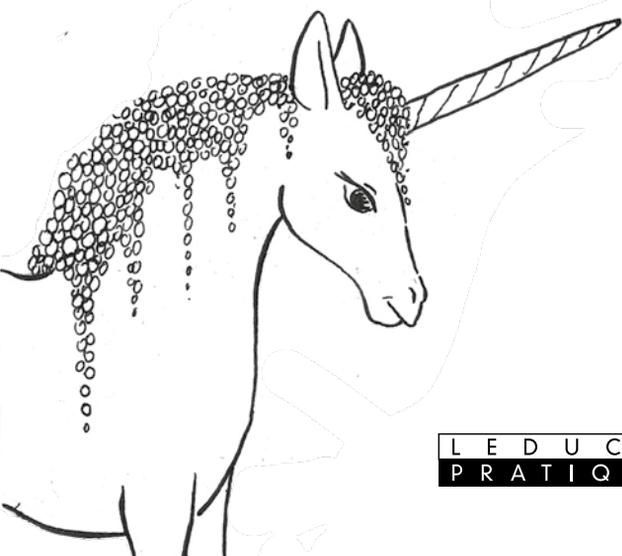
© 2019 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 979-10-285-1313-9

Joséphine Seror

Illustrations de Charlotte Sjöstrand

L'Hypnose à la maison

pour les enfants



Écoutez
les 19 histoires
hypnotiques !
Rendez-vous p. 9.

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

Avant-propos	5
Présentation de l'ouvrage.....	8
Pistes audio	9

Première partie : Le guide d'utilisation à l'attention des parents.....

La force des histoires hypnotiques.....	13
La composition des histoires hypnotiques.....	15
Le mode d'emploi des parents	18

Deuxième partie : Le préambule à l'attention des enfants (à lire avec votre enfant lors de la première utilisation).....

Découvre ton « super-pouvoir » !	23
Le mode d'emploi des enfants.....	29

Troisième partie : 19 histoires hypnotiques pour les enfants de 5 à 10 ans

Bibliographie.....	220
Table des matières	221

Avant-propos

Et s'il existait des histoires au pouvoir si magique qu'elles parvenaient à effacer nos petits bobos du quotidien, et cela d'une manière quasi immédiate ?

En tant que parents, nous pouvons souvent nous sentir impuissants face à certaines souffrances de nos enfants. Pipi au lit, cauchemars, peur du noir, de l'école, des examens, manque de confiance en soi, anxiété sont autant de problématiques qui affectent aujourd'hui de très nombreux enfants. Il est pourtant possible d'y remédier efficacement.

Diplômée du London College of Clinical Hypnosis, j'exerce maintenant depuis plus de 15 ans en tant que psychologue clinicienne spécialisée en hypnose clinique et pédiatrique. J'ai élaboré, au cours de ma pratique, des histoires hypnotiques ayant permis à des centaines d'enfants de dépasser et soigner nombre de leurs symptômes. En s'appuyant sur la magie des contes de fées, elles opèrent comme un apprentissage accéléré qui permet à chaque enfant d'atteindre un état de bien-être favorisant le changement.

Le taux de réussite de ces histoires est important : 8 enfants sur 10 obtiennent un résultat dès les premiers jours.

Cette réussite repose sur un facteur clé : l'expérience sensorielle dépasse les mots employés littéralement. Lorsqu'une mère chante une berceuse à son enfant, ce n'est pas pour qu'il en comprenne les paroles mais pour lui transmettre une sensation plaisante associée au son et au rythme de sa voix. Son intonation est ce qui va guider son enfant vers l'apaisement. C'est pourquoi ces histoires hypnotiques ne sont pas seulement écrites et illustrées, mais qu'elles sont aussi contées à l'enfant. L'enfant s'installe dans son lit. Il feuillette son livre et écoute l'enregistrement, tout en étant accompagné par ses parents.

Comment le fait d'écouter une histoire peut-il aider une personne à

changer ? Depuis des temps immémoriaux, on a utilisé les histoires comme moyen de transmission de valeurs culturelles, de règles et de la morale. Les histoires hypnotiques ont, elles, un pouvoir clairement thérapeutique.

Le résultat, à plusieurs niveaux, est comparable à la sensation que l'on peut ressentir en regardant un bon film. Lorsqu'on regarde un film, on entre dans un état de conscience altérée, on s'identifie avec un ou plusieurs personnages, et l'on repart « trans... formé ». C'est ainsi qu'en suivant Luke dans son combat contre le côté obscur, nous apprenons à croire à l'existence d'une « Force » positive bien plus puissante.

Dans les histoires hypnotiques, des suggestions positives sont parsemées de manière à permettre à l'enfant d'atteindre tous ses potentiels inconscients.

Nous n'exploitons au quotidien qu'une toute petite parcelle du pouvoir de notre mental. Mais, lorsque nous nous lançons dans un jeu d'imagination, lorsque celui-ci est favorisé par une sensation réelle d'apaisement, quel que soit notre âge, nous infléchissons alors la réalité de notre vie ordinaire. De nouvelles idées, de nouveaux comportements peuvent germer, et nous amènent bien des fois sur la voie de nombreuses guérisons.

L'hypnose clinique est aujourd'hui reconnue comme thérapie pour de nombreuses applications, notamment le traitement des douleurs. De nombreux psychologues, mais aussi généralistes, infirmiers, dentistes, anesthésistes et pédiatres, recourent maintenant à cette pratique.

Mais qu'est-ce que l'hypnose clinique ?

L'hypnose provoque chez le patient un état dans lequel l'apprentissage peut se produire plus aisément – ce que nous surnomons la transe hypnotique. La transe, d'après Erickson, est l'état dans lequel l'apprentissage et l'ouverture au changement peuvent se produire le plus aisément. Sous hypnose, on ne dort pas. Bien loin des phénomènes de foire ou de spectacle, l'hypnose clinique ne relève pas d'un état somnolent induit. Les patients ne sont pas mis sous influence du thérapeute ni déposés de leur contrôle et placés sous dépendance d'autrui. « La transe hypnotique est un état naturel que nous avons tous expérimenté. Notre

expérience la plus familière en est la rêverie, mais d'autres états de transe peuvent survenir lorsque nous méditons, prions, ou effectuons certains exercices comme le jogging, qu'on appelle parfois la "méditation en mouvement"¹ ». Dans ces situations, l'individu est conscient de l'acuité de ses expériences mentales intérieures et sensorielles, et les stimuli extérieurs, comme les sons et les mouvements, prennent une moindre importance. En d'autres termes, nous nous déconnectons de toutes nos pensées anxiogènes pour accéder à nos ressources intérieures, à notre immense réservoir de compétences et d'apprentissage. Par leur capacité naturelle à rêver, imaginer, voyager dans leurs pensées, les enfants sont particulièrement réceptifs à cette méthode. Et le moyen le plus simple de le démontrer, c'est de l'expérimenter. Vous en verrez les bienfaits très rapidement. Vos enfants vont vous étonner !

1. Milton H. Erickson et Sydney Rosen, *Ma voix t'accompagnera*, Milton H. Erickson raconte, Hommes et Groupes, 1998.

Présentation de l'ouvrage

J'ai partagé cet ouvrage en trois parties.

Dans la première partie, le guide d'utilisation à l'attention des parents, vous trouverez des explications précises des techniques utilisées et de leurs intérêts, ainsi que le mode d'emploi des histoires hypnotiques et des pistes audio qui leur sont associées. Vous verrez, c'est un vrai jeu d'enfant !

La deuxième partie se compose d'un petit préambule à destination de votre enfant. Ces quelques pages sont essentielles pour lui permettre de se laisser aller en toute confiance à une écoute efficace. Il est impératif de les lire avec lui. C'est une présentation de l'ouvrage qui lui est destinée. Elle explique à votre enfant comment et pourquoi les histoires hypnotiques fonctionnent si bien.

Dans la troisième partie, intitulée 19 histoires hypnotiques, vous découvrirez les 19 histoires hypnotiques classées en fonction des problématiques traitées et, lorsque cela s'avère nécessaire, en fonction de l'âge et du sexe de l'enfant. Ces catégorisations correspondent aux demandes les plus souvent recensées auprès de mes jeunes patients. Mais je vous conseille vivement de ne pas hésiter à faire découvrir à vos enfants tous les apports des autres histoires, même si elles ne correspondent pas à leur sexe ou à leur âge. Il serait en effet dommage de les limiter dans certains schémas inconscients. Faites travailler leur imagination. Dans chaque histoire, il y a de quoi plaire aussi bien aux filles qu'aux garçons. Je vous propose chaque histoire en version enregistrée accessibles via l'application Marque-Page et en version écrite pour vous permettre de la lire si vous le souhaitez.

Pistes audio

Pour écouter les 19 histoires hypnotiques du livre :

- téléchargez-les sur la page : blog.editionsleduc.com/hypnose-maison.html
- ou retrouvez-les via notre application Marque-Page.



MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette!



Flashez la première page de l'histoire (où figure le logo Marque-Page) et écoutez !

Romane et la pierre de Lune 38 - Sam et l'épée de la licorne 44 - Eldarion, le roi des chevaux sauvages 56 - Juliette et la magie du monde de Yavana 63 - Holy et Balan, le cerf blanc 77 - La princesse et le prince au dragon blanc 83 - Pégase, le cheval volant 89 - Ethan et Orion, le dauphin des océans 100 - Luc et le dragon à lunettes 115 - Millefeuille Bouledegomme

le magicien 127 - Le maître de l'eau 134 - Sacha et la magicienne aux drôles de baskets 151 - Lily Muffin, Groom PetitPois et le vernis magique 162 - Milo le dragon et la fée Bonnenuit 174 - Nicolas et la colombe de la paix 181 - ToutChou et Piou, l'oiseau à la plume magique 190 - Elena et Ira, la louve blanche 195 - Eyal et Kyros, l'aigle de Mila 201 - Emma et les docteurs magiciens 213

The page features several stylized, light gray clouds scattered across the white background. The clouds vary in size and shape, with some appearing as simple rounded shapes and others as more complex, multi-lobed forms. They are positioned in the corners and along the edges of the page, creating a soft, whimsical atmosphere.

Première partie
Le guide d'utilisation
à l'attention des parents



La force des histoires hypnotiques

Votre enfant, c'est un monde immense et vaste qui se construit. Un univers qui se crée là, sous vos yeux. Chaque enfant est magique. Chaque enfant est unique. Chaque enfant est un véritable prodige de par sa faculté à nous toucher, à nous émouvoir et à nous faire rêver. Prétendre qu'il n'existe qu'un seul type d'intelligence est une hérésie. Il existe une multitude de facultés, de dons, de capacités, dont nous ne parvenons aujourd'hui à percevoir qu'une toute petite parcelle.

L'esprit de nos enfants est bien plus impressionnant que ce qu'il nous laisse appréhender au premier regard, et il ne faut jamais le sous-estimer ! À chaque seconde, des milliards de cellules s'activent dans un seul et unique but, celui d'apprendre. L'enfant apprend dès la première seconde de sa vie, dès la première étincelle d'air qu'il respire, le premier son, le premier mouvement. Et au fur et à mesure, il progresse, il se développe, il grandit dans une infinité de sens et de capacités. Il s'enrichit et nous enrichit. Car, pour peu que l'on prenne le temps de l'observer, c'est à travers les yeux de notre enfant, tout un monde nouveau qui se dévoile à nous et nous émerveille.

Mais alors comment expliquer que des enfants puissent se trouver bloqués, incapables d'accéder à tout ce potentiel qui existe pourtant bel et bien en eux ?

C'est qu'un contexte, des situations ou le stress peuvent les inhiber ! Et il devient alors nécessaire de savoir « parler » à leur imagination. Dès lors qu'il est activé, le pouvoir d'imaginer devient, telle la poudre des fées, le catalyseur d'une réelle libération et il ouvre toutes sortes de possibilités pour nos enfants. C'est là que réside le secret des histoires hypnotiques.

Les histoires hypnotiques ne sont pas juste des histoires. Elles sont une rencontre, la rencontre entre des techniques thérapeutiques précises qui stimulent les capacités inconscientes de l'enfant et un ton hypnotique

judicieusement dosé. C'est ce qui en fait tout le succès. Lorsque le bon dosage est atteint, c'est un voyage hors du commun qui s'opère. Un voyage vers le pouvoir sans limite de l'imagination.

Au cours d'une brillante carrière qui s'est étendue sur un demi-siècle, Milton Erickson a ainsi créé des centaines d'histoires et été à l'origine d'innombrables succès cliniques. Il a révélé le lien important entre métaphore, symptôme et intervention thérapeutique. Il définit l'hypnose comme un moyen, un outil thérapeutique. **Pour Erickson, le symptôme n'est ni bon ni mauvais. Il raconte une histoire qui contient le problème. C'est un message qui nous guide. Et il revient au thérapeute de créer une métaphore qui contient la solution du problème.** « C'est en résumé ce qui fait que la suggestion hypnotique est efficace. (...) En logeant les suggestions à un niveau inconscient, l'inconscient a une chance de résoudre le problème sans qu'il soit absolument gêné par les limitations de l'esprit conscient². »

C'est en me basant sur les découvertes cliniques de ce thérapeute hors du commun et guidée par les travaux des docteurs Joyce C. Mills et Richard J. Crowley, deux éminents spécialistes en la matière, que j'ai élaboré les 19 histoires hypnotiques qui vous sont proposées ici pour vos enfants. Dans ces histoires si particulières, « la métaphore agit comme une flamme que l'on approche de la mèche d'une bougie : elle enflamme l'imagination de l'enfant et l'amène à sa puissance la plus radieuse en termes de force, de connaissance de soi et de transformation³. »

Vous remarquerez avec stupéfaction que vos enfants ne cherchent pas à comprendre les histoires que je leur raconte. Ils entrent simplement en contact avec elles, avec toute la force de leur imagination, car elles parlent à leurs ressources inconscientes.

Elles ont toutes révélé leur efficacité auprès de mes jeunes patients, qui ont, pour certains, contribué à les faire exister grâce à leur sens créatif et leur faculté à croire à la magie. Ils ont été ma meilleure source d'inspiration et je les en remercie.

2. Milton H. Erickson, *Healing in Hypnosis, The Seminars, Workshops and Lectures of Milton Erickson*, New York, Irvington, 1983, Vol. 1.

3. Joyce C. Mills, Richard J. Crowley, *Métaphores thérapeutiques pour enfants et l'enfant intérieur*, Satas, 2013.

La composition des histoires hypnotiques

Vous l'aurez compris, dans les histoires hypnotiques rien n'est dit au hasard. Et il n'y a pas non plus de hasard dans la façon dont les choses sont dites ! Parce qu'il est normal d'être attentifs et curieux lorsqu'il s'agit de nos enfants, je vous propose ici l'analyse détaillée des techniques utilisées.

Pour faire une histoire hypnotique

● Ingrédients

- Une douce relaxation hypnotique
- Une histoire bien ficelée
- Une bonne dose de techniques thérapeutiques aux effets prouvés
- De rigoureuses proportions bien respectées
- Sans oublier de sérieuses combinaisons pour un maximum d'efficacité

● Préparation

Chaque histoire hypnotique suit un schéma précis : l'intrigue (en premier niveau), les suggestions hypnotiques qui sont parsemées dans l'histoire (en second niveau), le tissage sensoriel (en troisième niveau)⁴.

● L'intrigue

L'histoire hypnotique intègre les ingrédients essentiels d'une intrigue thérapeutique. On y trouve ainsi des conflits métaphoriques, des personnages qui incarnent des processus inconscients, l'intégration de situations d'apprentissage, le développement d'un sentiment d'identification positif, le tout culminant dans une célébration.

4. Joyce C. Mills, Richard J. Crowley, *Métaphores thérapeutiques pour enfants et l'enfant intérieur*, Satas, 2013.

● Les suggestions hypnotiques

Au cours du processus de narration, vous remarquerez une dynamique vocale adaptée. Le ton et le timbre de ma voix sont parfois plus doux, ou plus bas. Ces variations soulignent les suggestions hypnotiques. Tandis que l'esprit de l'enfant est absorbé par l'histoire, des suggestions hypnotiques sont ainsi glissées tout au long de la narration. Les suggestions ont une voix qui leur est propre. Elles ne semblent pas s'adresser directement à l'enfant, ce qui permet d'augmenter sa réceptivité⁵. Elles sont amorties par la distance de la métaphore. Des silences, des pauses, des répétitions renforcent leurs effets.

Toutes les suggestions sont volontairement permissives. L'enfant ne se sent pas tenu de les suivre. Elles sont dites « ouvertes » : l'enfant peut refuser la suggestion ou il peut l'accepter. Dans ce cas, il n'est pas tenu à une seule réponse mais il choisit ce qui est pertinent pour lui. En aucun cas, le discours thérapeutique n'utilise d'autorité pour faire accepter les suggestions.

● Le tissage sensoriel

C'est à travers nos sens que nous nous ouvrons pour prendre contact avec le monde qui nous entoure et c'est à travers eux que nous découvrons et apprenons. Or chacun d'entre nous privilégie un canal sensoriel au cours de son développement. En matière de communication, chacun a un système de représentation mentale différent. On appelle cela le VAK en PNL⁶. Nous pouvons être plutôt visuels (V), auditifs (A) ou kinesthésiques (K). En fait, on est principalement de l'un ou de l'autre type, mais on peut avoir bien évidemment des parties de chaque. On parle de dominance.

- L'enfant visuel sera plutôt sensible à ce qu'il voit. Les images, les photos, les dessins, les schémas lui « parlent » et c'est essentiellement ce qui l'aidera dans ses apprentissages. L'enfant visuel utilisera le plus souvent des termes à référence visuelle dans son langage, des phrases comme « Je vois bien ce que tu dis », « J'imagine que... ».

5. Joyce C. Mills, Richard J. Crowley, *Métaphores thérapeutiques pour enfants et l'enfant intérieur*, Satas, 2013.

6. Bandler Richard, Grinder John, *The Structure of Magic I : A Book About Language and Therapy*, Palo Alto, Science & Behavior Books, 1975.

- La perception de l'enfant auditif passera par les sons, les bruits. Il emploiera des termes tels que : « J'entends ce que tu dis », « Je me demande si... ».
- L'enfant kinesthésique est proche du ressenti. Il emploiera davantage ce genre de vocabulaire : « Je ressens... », « J'ai la tête dans les nuages », « J'aime bien avoir les pieds sur terre ».

Certains enfants sont donc plus sensibles à ce qu'ils voient, d'autres à ce qu'ils entendent, d'autres enfin à ce qu'ils ressentent. On dit que leurs prédicats sensoriels sont différents. C'est pourquoi un langage sollicitant les différents modes de représentation (visuel, auditif, kinesthésique) est nécessaire pour créer une connexion avec le système cognitif de chaque enfant. Les histoires hypnotiques voyagent ainsi à travers un langage visuel, auditif et kinesthésique. Elles invitent l'enfant à « voir », « imaginer », « entendre », « ressentir », etc.

Le mode d'emploi des parents

Voici les étapes à suivre.

- 1 **Lors de la première utilisation de ce livre, lisez le préambule (p. 21) avec votre enfant.** Il est essentiel. Il explique à votre enfant comment les histoires hypnotiques peuvent l'aider et il est la clé de leur efficacité. Il répond à ses diverses interrogations et le rassure quant à sa capacité à aller mieux. Prenez le temps de le lire au calme et sans précipitation. C'est un vrai moment de partage.
- 2 **Sélectionnez avec votre enfant l'histoire qu'il souhaite entendre dans la table des matières (p. 221).**
- 3 **Puis installez-le confortablement dans son lit et lancez la piste audio** de l'histoire hypnotique qu'il a choisie. Laissez une petite lumière s'il le souhaite. L'usage du casque est autorisé s'il en ressent l'envie ou le besoin pour mieux se détendre. Il est recommandé que votre enfant écoute toujours chaque histoire du début à la fin, et cela même s'il s'endort avant que l'histoire ne soit terminée.
- 4 **Renouvelez ensuite régulièrement.** Pour chaque histoire, il est en effet important de **renouveler l'écoute au minimum 3 soirs de suite, puis 1 à 2 fois par semaine pendant 1 mois, selon l'envie et le besoin de votre enfant.**

À noter : Dans les histoires hypnotiques, l'intonation de la voix est très importante. C'est pourquoi je vous conseille d'avoir plutôt recours à l'usage des pistes audio pour que votre enfant puisse bénéficier au maximum de tous leurs effets

thérapeutiques. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins lui lire l'histoire le premier soir, mais laissez ensuite les enregistrements le guider les soirs suivants.

Si c'est vous qui lisez les textes, ayez en tête que :

- Les textes sont construits de façon à favoriser l'effet hypnotique. Les phrases ont donc une structure et un vocabulaire particuliers. Elles peuvent vous sembler étranges, mais cette syntaxe est volontaire. Les répétitions sont nécessaires. Elles créent les conditions parfaites pour que les enfants se relaxent.
- L'induction (la relaxation) demande à être lue de façon continue et sur un ton monocorde.
- Certains passages du texte sont espacés par des points de suspension qui vous invitent à faire une petite pause de 1 à 3 secondes. Les annotations (*pause*) suggèrent une pause de 3 à 6 secondes, le temps d'une profonde expiration de votre enfant. Et les annotations (*longue pause*) – une pause de 6 secondes, le temps de deux expirations.

Attention !

Les histoires hypnotiques sont contre-indiquées pour **les enfants souffrants de troubles mentaux ou de troubles épileptiques**.

Ne lisez jamais ou n'écoutez jamais les enregistrements des histoires hypnotiques près d'une **personne en train de conduire**. Elles contiennent des techniques de relaxation puissantes qui peuvent induire un léger endormissement.

The background of the page is white with several stylized, light gray clouds scattered across it. The clouds vary in size and shape, some being simple rounded shapes, others more complex with multiple lobes. They are positioned in the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners, framing the central text.

Deuxième partie

Le préambule à l'attention
des enfants

(à lire avec votre enfant lors
de la première utilisation)



Découvre ton « super-pouvoir » !

Chère lectrice ou cher lecteur, je te souhaite la bienvenue dans l'univers de ce livre si particulier. Car il va te permettre de te sentir mieux.

Je m'appelle Joséphine Seror et depuis près de 15 ans déjà, j'aide les enfants de ton âge à soigner certains bobos du quotidien.

Je suis une « hypno clinicienne ». Une hypno clinicienne est une psychologue spécialisée en hypnose, mais pas dans n'importe quelle hypnose ! Il ne s'agit pas de l'hypnose que tu vois dans certaines émissions à la télé ou en spectacle. Il s'agit de l'hypnose clinique. C'est-à-dire l'hypnose qui sert à soigner. Depuis de très nombreuses années, de nombreux médecins utilisent l'hypnose clinique dans leur travail. Aujourd'hui, l'hypnose est de plus en plus utilisée pour soigner par exemple les douleurs, les peurs, pour faire des anesthésies et même pour aider des personnes à se débarrasser de certaines mauvaises habitudes...

L'hypnose clinique est une hypnose douce où tu ne dors pas et où on ne te fait pas faire n'importe quoi. C'est une très agréable relaxation qui favorise tes apprentissages. Il n'y a aucun danger !

Mon travail consiste en effet à raconter de belles histoires... Des histoires particulières... Des histoires hypnotiques... Des histoires qui font du bien.

Ce sont de très jolies histoires, mais ce sont surtout des histoires très efficaces.

Certains enfants peuvent douter, ne pas avoir confiance en eux, d'autres peuvent avoir peur du noir, des insectes, de prendre l'avion ou de se séparer de leurs parents. D'autres encore sucent leur pouce, rongent leurs ongles, font pipi au lit, font des cauchemars la nuit ou ne parviennent

pas à s'endormir. Eh bien, tout cela... L'hypnose parvient à le soigner. Et ce n'est pas tout... Apprendre plus facilement, mieux se souvenir de ce que l'on apprend, se sentir plus concentré, mieux dans sa peau, ne pas paniquer lors d'un contrôle, ne plus bégayer... L'hypnose peut aussi nous apprendre à le faire.

Tu te demandes sûrement comment l'hypnose peut faire tout cela. Je vais te l'expliquer. Mais pour comprendre comment l'hypnose agit, il me faut d'abord t'expliquer comment ton corps et ton cerveau fonctionnent ensemble.

Ton cerveau, c'est un peu comme un super-téléphone dernière génération. Tu as sûrement déjà joué avec le téléphone de tes parents. Il y a des tas de fonctionnalités, d'options, de possibilités pour permettre de faire des tas de choses. Et, chaque jour, on te propose de rajouter de nouvelles applications.

Eh bien, ton cerveau, c'est exactement ça. Un trésor de possibilités. Car, chaque jour, ton cerveau apprend. Et chaque jour, tu gagnes de nouvelles applications. Jour après jour, tu sais faire de plus en plus de choses et tu les fais de mieux en mieux. Comment ?

Parce que ton cerveau et ton corps communiquent en permanence !

Ton cerveau est connecté à l'ensemble des organes de ton corps. Ton corps et ton cerveau travaillent ensemble. Il existe des tas de connexions qui permettent que tu marches, sautes, grimpes, joues... Bref que tu te sentes bien ! Ton corps et ton esprit prennent soin de toi.

Par exemple, lorsque tu te fais mal, le corps transmet la douleur à ton cerveau par l'intermédiaire de messagers qui parcourent les différentes parties de ton corps. C'est comme s'il envoyait des SMS. Le cerveau reçoit ces SMS et il renvoie un SMS à ta bouche pour que tu dises « Aïe »... Ce qui prévient ta maman que tu as mal. Alors elle t'emmène chez le médecin si c'est grave où te fait un câlin pour te soulager. Et là tu te sens vraiment bien !

Le souci, c'est que parfois la communication entre le cerveau et le corps ne fonctionne pas très bien. C'est comme dans les téléphones, même

les plus incroyables qui soit : il y a des « bugs » ! C'est-à-dire des petits dysfonctionnements qui empêchent que les choses se passent comme elles doivent se passer.

Pour le téléphone, c'est souvent une question de réseau ou de batterie. Alors tes parents emmènent leur téléphone chez leur fournisseur d'accès pour le faire réparer. Eh bien, dans ton cerveau, c'est le plus souvent un problème de « gestion des émotions ».

Mais les émotions... C'est quoi exactement ?

Les émotions... C'est ce que tu ressens dans ton cœur. Tous les êtres humains qui vivent sur notre si belle planète bleue ressentent des émotions. Il y en a des tas, autant que d'emojis sur ton clavier.

Nos émotions nous permettent de comprendre et de partager ce que nous vivons. Elles nous accompagnent dans notre vie quotidienne comme les panneaux de circulation que tu rencontres sur ton chemin.

Certains panneaux te disent d'avancer, d'autres de t'arrêter. Certains te signalent que tu dois être prudent et d'autres que tu peux marcher en toute sécurité. Les émotions, c'est un peu pareil. Certaines émotions te permettent d'apprendre ou de découvrir de nouvelles choses, d'autres te disent d'être vigilant.

Il existe beaucoup d'émotions mais certaines sont essentielles à notre bien-être.

La joie, par exemple, est brillante et indispensable ! Quand tu es joyeux, tu te sens bien. Tu as envie de t'amuser. Et c'est une super-sensation, car tu as envie de la partager avec tous ceux que tu aimes. La joie rend ton cœur léger. C'est une sensation très agréable. Quand tu es joyeux, tu te sens bien, tu as envie de faire des tas de choses et tu peux alors apprendre des tas de choses.

La tristesse, par contre, alourdit notre cœur. Elle peut t'envelopper comme une mauvaise journée toute grise. La tristesse n'est pas toujours agréable mais dis-toi bien qu'elle est utile elle aussi. Pourquoi ? Parce qu'elle te permet de signaler aux autres que quelque chose ne vas pas ! C'est comme la fièvre. Avoir de la fièvre n'est pas très agréable mais c'est un moyen pour ton corps de signaler que quelque chose ne tourne pas

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



L'Hypnose à la maison
Joséphine Seror



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E