

De la chenille
au papillon

Responsable d'édition : Ronite Tubiana
Édition : Florian Boudinot
Direction artistique : Élisabeth Hébert
Fabrication : Sophia Paroussoglou
Illustrations intérieures : Manon Belaïche
Illustrations de couverture : Thierry Manes
Mise en pages : Cromatik Ltée, île Maurice

© InterÉditions, 2020

InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-2043-1

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

Isabelle Prévot-Stimec et Élise Lelarge

De la chenille au papillon

50 EXERCICES POUR AIDER
MON ENFANT À GRANDIR

INTERÉDITIONS

Des fichiers audio pour vous accompagner 8

Avant de commencer 10

Qu'est-ce que l'autohypnose ? 11

Que vit mon enfant pendant l'autohypnose ? 12

De la chenille au papillon, le développement de l'enfant 13



Apprendre à être calme

Le sommeil 30

EXERCICES

4-8 ans Les bulles de savon 31

8-12 ans Le petit nuage 33

12-17 ans Voyager dans le temps et l'espace 36

La concentration 38

EXERCICES

4-12 ans La respiration avec la paille 41

4-12 ans Le ballon entre les mains 42

8-17 ans Le carnet pour noter ses pensées 43

8-17 ans Regarder ses mains 44

8-17 ans Dessiner une spirale 44

Savoir attendre 45

EXERCICES

4-8 ans Se transformer en animal 45

4-8 ans Se transformer en enquêteur 46

8-12 ans Apprendre à observer 46

12-17 ans Attendre calmement en autohypnose 47



Gérer ses émotions au quotidien

Comprendre le langage des émotions51



EXERCICES

4-12 ans Apprendre à différencier ses émotions 54

12-17 ans Bien connaître ses émotions 55

Se sentir en sécurité 56



EXERCICES

4-12 ans Le bouclier 56

4-12 ans Variante du bouclier 60

12-17 ans Refaire sa carapace 62

Apprendre à réguler ses émotions..... 66



EXERCICES

4-12 ans Le régulateur 66

12-17 ans Régler son baromètre émotionnel 69

La peur71

Vaincre la peur en augmentant sa confiance en soi 75



EXERCICES

4-8 ans Un souvenir de réussite 76

8-17 ans Le 4-4-8 76

12-17 ans Sherlock Holmes 78

Transformer la peur 80



EXERCICES

4-17 ans Le dessin solutionniste 80

4-17 ans Inventer une histoire qui transforme ce qui fait peur 82



Et si les émotions débordent ?

La peur panique 85



EXERCICES

- 4-17 ans Expirer 86
- 4-17 ans Cohérence cardiaque 88
- 4-17 ans 5, 4, 3, 2, 1 89

Le deuil.....91



EXERCICES

- 4-17 ans La cérémonie d'au revoir 92
- 4-17 ans Le musée des souvenirs 92

Les crises de colère 94



EXERCICES

- 4-8 ans Le volcan 95
- 8-12 ans Le déminage 98
- 12-17 ans Dépasser sa colère 99

Les rituels de réassurance 105



EXERCICE

- 4-17 ans Reprendre le contrôle 106



Faire face à la douleur physique

La douleur en urgence 112



EXERCICES

- 4-8 ans Le vêtement magique 112

- 8-12 ans Le gant magique 113
- 12-17 ans Endormir les sensations dans sa main 116

La douleur qui revient 120

- EXERCICES
- 4-8 ans La main magique 120
- 8-12 ans Le château fort 121
- 12-17 ans Le chemin de la douleur vers le confort 124



Grandir, passer des caps

Le deuil de l'enfance 128

- EXERCICE
- 12-17 ans Changer de tableau ou de monde 128

L'autonomie 135

- EXERCICE
- 12-17 ans Développer un nouveau point de vue sur une situation 135

La confiance en soi..... 140


- EXERCICE
- 12-17 ans Développer ses compétences 140

Augmenter sa motivation 146

- EXERCICES
- 12-17 ans Apprendre à faire des efforts 146
- Pour toute la famille Développer sa créativité 149

Avant de commencer





Tout au long de la vie de votre enfant, vous vous posez de nombreuses questions quant à votre rôle, votre place, la meilleure façon d'accompagner votre enfant. Vous avez aussi de nombreuses craintes autour de certaines périodes « phares » de sa vie, l'entrée à l'école ou l'adolescence par exemple.

Vous cherchez la façon d'accompagner au mieux votre enfant dans sa vie et son développement personnel, vous tâtonnez, vous expérimentez. Ce livre est fait pour vous.

L'objectif de cet ouvrage est de vous aider à pratiquer l'autohypnose avec votre enfant. Vous êtes les mieux placés pour accompagner votre enfant dans son développement et sa croissance. Comme vous lui avez appris à faire du vélo, vous pouvez lui apprendre à faire de l'autohypnose.

La pratique de l'autohypnose va aider votre enfant à augmenter ses capacités à faire face aux situations difficiles de sa vie. Il ne s'agit pas, bien sûr, de vouloir éviter toute difficulté à votre enfant, c'est impossible, voire néfaste. Il s'agit de lui donner des cordes à son arc, de remplir son sac à dos avec des éléments utiles qu'il pourra ressortir lorsqu'il sera plus grand et qu'il devra faire face, seul, aux difficultés de la vie.

Qu'est-ce que l'autohypnose ?

Réactualisée dans notre monde contemporain par le psychiatre américain Milton Erickson, l'autohypnose est un processus naturel, commun, utilisable par les êtres humains. C'est une sorte de fonction du corps qui peut être utilisée pour se réparer, ou apprendre de nouvelles compétences. C'est une expérience, elle est donc difficile à décrire avec des mots. Elle est plus simple à appréhender par des métaphores. Elle correspond à une sorte de « réaccordage » (comme une guitare après un concert, l'enfant a besoin régulièrement de se « réaccorder ») ou à « une mise à jour » (comme un logiciel qui fonctionnera mieux ensuite).

Différente du sommeil qui est une fonction biologique essentielle, involontaire, comme la digestion, ou les battements du cœur, l'autohypnose peut s'apprendre et se déclencher volontairement. Avec l'habitude de la pratique, des phases hypnotiques naturelles de régénération peuvent survenir au cours de la journée. L'autohypnose est donc, plutôt comme la respiration, un processus à la fois volontaire et involontaire. L'autohypnose fait appel à l'imaginaire et à la créativité. C'est une sorte d'état intérieur dynamique que vous allez pouvoir apprendre à votre enfant dans le but qu'il puisse l'utiliser selon ses besoins. La pratique quotidienne améliore la gestion du stress et la santé.

Que vit mon enfant pendant l'autohypnose ?

Pendant une phase d'autohypnose :

- l'enfant est à la fois totalement là et totalement ailleurs,
- il ne dort pas,
- il est très concentré sur son expérience intérieure créative,
- sa notion du temps, de l'espace et de son corps peuvent être modifiés temporairement.

Ces phénomènes sont naturels et faciles à mettre en place. Un enfant qui joue, totalement absorbé dans son scénario, présente déjà une autohypnose naturelle entraînée par le jeu. Il modifie sa notion du temps (il peut jouer pendant deux heures en ayant l'impression que cela fait à peine 5 minutes). Il modifie sa notion de l'espace autour de lui (il n'est plus, par exemple, dans sa chambre avec ses animaux en plastique, mais dans la savane avec des animaux bien réels). Il modifie sa notion de son propre corps (il peut par exemple se voir d'une tout autre taille, dans la peau d'un animal ou ne pas sentir le froid...).

La différence entre une situation de jeu et l'autohypnose que vous allez apprendre à votre enfant est qu'il y aura un objectif clair à l'autohypnose. Vous allez l'utiliser pour aider l'enfant à améliorer la gestion d'une situation, à activer ses compétences ou à faire face à un problème (de sommeil, de douleur, d'émotion trop envahissante...).

Nous avons organisé le texte en cinq chapitres dont les titres sont suffisamment explicites pour vous guider vers les thématiques que vous souhaitez aborder avec votre enfant :

1. Apprendre à être calme
2. Gérer ses émotions au quotidien
3. Et si les émotions débordent ?
4. Faire face à la douleur physique
5. Grandir, passer des caps

L'autohypnose y est présentée à travers des exercices simples à mettre en œuvre, adaptés à vos enfants selon trois tranches d'âge : de 4 ans à 8 ans, de 8 ans à 12 ans et de 12 ans à 17 ans.

De la chenille au papillon, le développement de l'enfant

L'utilisation à bon escient de ces exercices d'autohypnose et l'accompagnement du développement de votre enfant du stade de la chenille au stade de papillon nécessitent de disposer de repères sur le développement physiologique de l'enfant et sur l'évolution de la relation parent-enfant.

Nous vous proposons une métaphore pour vous aider à vous repérer dans les différents stades et dans la façon dont vous pouvez accompagner votre enfant, pour trouver votre juste place auprès de lui.