

La revue  
des passionnés  
de l'hypnose

N° 9  
Février 2024

# Le Pendule

hypnose en conscience

## Vers une parentalité éclairée



| Être parent

| Le **cerveau de l'adolescent** : Entre la vulnérabilité et l'autonomie

| **-HypnO'Kids-** Quand l'hypnose joue en faveur de nos enfants

| L'adolescence est le **passage** entre le monde donné de l'enfance et l'existence d'homme à fonder

| **Gäelle** - 16 ans, perfectionniste - étouffe sous la **pression** qu'elle se met pour réussir !

À partir d'une rencontre, Cécile Wyler nous démontre toute la créativité dont font preuve les adolescents lors de l'utilisation du « clean language » en hypnose. Dans cet article, la technique a été effectuée avec une adolescente. Mais l'utilisation du « clean language » et des ponts linguistiques ont aussi avantage à être utilisés avec le parent. Lorsqu'il s'exprime et qu'il vous décrit comment il se sent face à la problématique de son enfant, reprenez les mots, les expressions pour en faire par la suite un pont le menant au cœur de son propre problème.

## Gäelle - 16 ans, perfectionniste – étouffe sous la pression qu'elle se met pour réussir !

**À** travers cette rencontre, découvrez comment l'hypnose ouvre la porte de la créativité de l'adolescent, et comment, en suivant ses images internes, il peut résoudre ses inconforts.

Mieux se comprendre pour pouvoir surmonter les défis auxquels nous avons à faire face tout au long de notre vie est le premier objectif pour chacun.e d'entre nous ! Il est d'autant plus crucial pour les adolescent.e.s qui traversent une période difficile de leur vie, marquée par d'importants changements physiologiques, des défis liés à la perception qu'ils ont d'eux-mêmes, le regard des autres et leur besoin d'appartenance tout en préservant leur singularité.

Cette phase de vie s'accompagne souvent de défis scolaires. Souvent, ce sont les parents qui cherchent un accompagnement pour leur ado, parfois après avoir rencon-

tré des échecs avec d'autres approches comme l'orientation scolaire ou la psychologie. Les adolescents, quant à eux, peuvent être réticents.

Dans cet article, nous explorons comment une approche par l'hypnose offre aux jeunes gens une opportunité, hors influence parentale, de mieux se comprendre et surmonter leurs défis.

En tant qu'accompagnant.e.s, notre rôle est crucial dans cette dynamique. Nous avons à adopter une approche neutre et bienveillante tout en utilisant parfois de légères provocations, recadrages, ou encore en favorisant les prises



**Cécile Wyler**

Enseignante certifiée en hypnose et PNL

Centre de formation Sigmasolutions.me

[www.sigmasolutions.me](http://www.sigmasolutions.me)

de conscience, notamment en leur permettant d'identifier leurs croyances limitantes.

Dans la transcription qui suit, nous vous proposons de plonger dans une métaphore créée pour une adolescente de seize ans, en mettant l'accent sur la combinaison hypnose, Modélisation symbolique, « Clean language » (donc à ce que cette adolescente a été capable de créer avec son imagination dans un état amplifié de conscience). Vous y découvrirez comment cette combinaison de techniques peut aider les adolescent.e.s à trouver leur place dans le monde, à grandir malgré les difficultés et à façonner leur propre avenir.

## Cueillette<sup>36</sup> :

Gaëlle voulait œuvrer sur cette problématique<sup>37</sup> : « Je suis beaucoup trop perfectionniste, je me mets énormément de pression pour tout réussir ! ». La métaphore qu'elle a exprimée pour représenter cette problématique a été : « C'est comme si j'étais devant la porte d'une pièce avec des murs blancs qui est pleine de cartons fermés et empilés un peu partout ».

## Stratégies thérapeutiques :

Hypnose et simultanément Modélisation symbolique avec Clean language<sup>38</sup> et évolution des sous-modalités (caractéristiques des symboles).

Une fois Gaëlle en transe, nous commençons le dialogue en reprenant les éléments de sa méta-



## « Clean language » et pont linguistique

Le « clean language » est une manière de communiquer de plus en plus utilisée dans l'hypnose car on porte une grande attention à la diminution de l'influence du praticien dans l'interaction avec le sujet. Les suggestions directes sont évitées, les questions sont ouvertes et les métaphores proviennent du sujet. L'expérience est donc personnelle, il n'y a pas d'interprétation ou de suggestions imposées. Le praticien utilise les mots de la personne en tenant compte de la prononciation employée et vérifie ce que le mot signifie pour le sujet. Les questions sont neutres, on évite les suggestions et l'écoute est particulièrement importante.

Si vous êtes intéressé par le « clean language » vous pouvez écouter la présentation d'Anne-Hélène Chevrette et Albert Bissada lors d'un webinaire présenté par Coaching Québec en avril 2021.  
<https://coaching-quebec.com/formations/clean-language/>

Nous pouvons également faire le parallèle avec une technique déjà connue en hypnose soit le pont linguistique. En effet, que ce soit en induction ou même pendant le travail, utiliser le pont linguistique est très efficace. Cela consiste à reprendre les mots, les métaphores que le client a utilisées pour que cela résonne en lui. Ainsi, pour un client qui vous dirait : « Je me sens comme si j'étais un prisonnier dans ma propre maison... », « j'ai ressenti comme une lance dans mon cœur... », « s'il me quitte, je sais que je vais mourir... », « je dois toujours faire face à la porte sinon je ne me sens pas bien, un peu comme si j'avais peur de me faire attaquer... », vous pourriez utiliser ces phrases comme un pont pour approfondir la transe et lui permettre d'aller libérer ou toucher à ce qu'il doit toucher pour améliorer sa situation.

phore de départ : « Et je te propose maintenant de te rendre dans cette pièce pleine de cartons, avec ses murs blancs, cette pièce de taille moyenne, dans laquelle il y a des cartons fermés et empilés un peu partout... et toi tu es devant la porte, et tu y entres, et qu'est-ce qui se passe ensuite ? ».

Pour une facilité de lecture, nous n'indiquerons plus les questions « Clean » et raconterons simplement l'avancée de la métaphore

de Gaëlle ; nous n'indiquerons que les questions utilisées ou les suggestions faites lorsque la métaphore de Gaëlle bloquait.

*Je regarde tous ces cartons et je commence à m'approcher d'une pile à gauche, puis j'en emporte un et je le sors de la pièce fermée, le pose dans une sorte de couloir et reviens.*

*Ensuite, je retourne à gauche vers la pile de cartons et j'en reprends*

36 Ou objectif SMART ou DO (détermination d'objectif) ou anamnèse (selon les écoles)

37 Ou État Actuel (EA)

38 James Lawley (auteur), Penny Tompkins, « Des métaphores dans la tête - Transformation par la Modélisation Symbolique et le Clean Language », 2018, InterEditions

un, mais j'ai l'impression que c'est le même qu'avant. La pile n'a pas vraiment changé. Alors je prends toute la pile d'un coup et je la mets aussi dehors, et ainsi elle disparaît. Je suis assez contente et j'ai plus d'énergie, ça me motive à continuer.

Je prends une pile qui est juste devant moi, la plus haute. Elle est assez lourde et j'ai de la peine à la passer par la porte tellement elle est haute. Du coup, je suis un peu coincée.

Je pourrais pousser la pile par la porte tout simplement. Et alors tout dégringole un peu partout à l'extérieur. Cela m'énerve un peu et puis c'est décourageant : Je me dis que je vais devoir tout ramasser, donc un peu d'irritation. Alors je ramasse ceux qui sont tombés dans la pièce et je les sors sans y faire trop attention parce que je suis un peu énervée.

Ensuite, je retourne à gauche, là où il y a de plus petites piles, et j'en prends une et la porte dehors. Sauf que maintenant, dans le couloir, ça devient un peu trop petit pour tous ces cartons.

Qu'est-ce qui pourrait se passer pour que ce couloir devienne plus grand ? Prêt à accueillir tous ces cartons les uns après les autres ?

Ben... je pourrais l'imaginer plus grand et un peu plus clair parce que c'est assez sombre. Je me sens plus à l'aise, moins à l'étroit. J'ai l'impression que cette pièce est plus lumineuse que l'autre, que les cartons sont plus clairs. J'ai plus envie de rester dans cette pièce que dans l'autre et d'y débarrasser les cartons. Je commence par celui qui est à gauche, tout seul, avec du scotch, alors ce n'est pas compliqué à l'enlever. Il y a beaucoup de poussière sur le carton alors je passe ma main dessus.

Je suis assez curieuse mais, en même temps, je me dis que je devrais continuer à apporter les autres. Je décide de l'ouvrir quand même. Il y a des livres dedans. J'ai l'impression qu'il y a des photos de vieilles choses, de vieux paysages, en noir et blanc. D'un côté, cela m'intéresse, de l'autre, je suis un peu déçue parce que je m'attendais à quelque chose de plus extraordinaire. Alors je referme le carton et le laisse là où il est, il y est bien et c'est sa place.

Ensuite, je retourne dans l'autre pièce. Là, je vais à droite mais j'ai l'impression qu'il y a plus d'espace encore qu'avant. Alors je reprends une pile et la ramène de l'autre côté de la plus grosse pile. Je suis contente de voir que cela avance mais je suis pressée d'avoir fini.

Et ça prend du temps et tu es pressée d'avoir fini et... tu sais qu'il existe un bouton magique d'accélérateur du temps... Si tu as envie de l'utiliser...

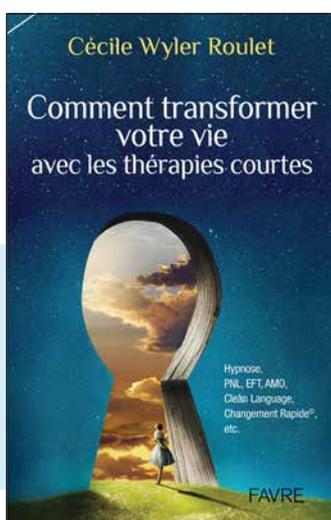
Ah oui ! Maintenant que la pièce est vide, je suis très soulagée. Je ferme la porte et je vais dans l'autre pièce avec tous les cartons. Mais maintenant, je ne sais pas quoi faire de tous ces cartons en fait. Eh oui ben maintenant ils remplissent toute la pièce et donc elle est... enfin, j'ai l'impression que je suis à la même place que dans l'autre, sauf qu'elle est plus lumineuse et plus... on va dire joyeuse.

J'ai l'impression que derrière tous ces cartons il y a une fenêtre. Bon, c'est assez difficile parce que j'ai mis tous les cartons devant. Donc il faut que je déplace tous les cartons.

Et puis après, je regarde par la fenêtre mais je n'ai pas l'impression de voir de paysage. J'ai l'impression que c'est blanc, plus vaporeux... j'ai l'impression de pouvoir mieux respirer. Et puis cela me donne envie de pouvoir sortir de cette pièce en fait. Il n'y a pas de poignée à cette fenêtre. Je peux casser la vitre mais ça semble difficile. Ça prend du temps.

Et ça prend du temps et tu sais déjà qu'il existe ce bouton magique d'accélérateur du temps... Et que tu peux aussi utiliser des outils pour t'aider...

Ah ! maintenant elle est ouverte ! Il y a un peu d'air frais qui rentre.



Auteure de *Comment transformer votre vie avec les thérapies courtes*, éd. Favre, Lausanne, 2015 et *La thérapie par la ChoZif' ou l'art de mettre en scène l'inconscient*, éd. l'Harmattan, Paris, 2020.

## La rapidité des changements

Vous remarquerez tout au long de cette transe comment la jeune Gaëlle peut passer rapidement d'un espace inconfortable et revenir par elle-même au bien-être. Les adolescents, pendant la transe, vont souvent réagir relativement rapidement et trouver des solutions au moment même où la problématique est nommée. Le mouvement est très présent, et la thérapeute ne fait que suivre et accompagner au besoin.

Les changements sont remarqués mais sans s'y attacher. Par exemple, l'énorme sac à dos qui était rempli des boîtes qu'elle ne voulait pas délaissier n'est plus présent, mais le bien-être ressenti est plus important que tout ce qui était porté précédemment. Les adolescents ont souvent cette facilité à laisser aller, ils ont en général moins tendance à s'accrocher aux éléments. Cet aspect pourrait être relié au fait qu'ils sont dans une phase de leur existence où ils doivent faire des choix. L'adolescence est une période où ils doivent prendre des décisions concernant ce qu'ils veulent et ce qu'ils ne veulent plus. Ils placent les bases de leur avenir.

Mais il n'y a toujours pas d'images.

*Et puis j'ai l'impression que la pièce est en train de se... comment dire... pas se détruire mais... les murs commencent à partir. Et puis les cartons sont toujours là. Mais il n'y a plus vraiment de structure enfin il n'y a plus vraiment de pièce. Alors je me retrouve un peu... je ne sais pas trop où. Tout est blanc avec juste ces cartons qui sont toujours là. J'ai l'impression que je ne suis pas... enfin, je ne suis pas à la même hauteur qu'eux. Je suis un peu surélevée. Je me sens moins pressurisée. Je suis plus détendue et moins impressionnée par toute la quantité de cartons qu'il y a.*

*J'ai l'impression de pouvoir aller où je veux. C'est très agréable.*

*Je vais un peu partout dans ce blanc mais il y a toujours les cartons. Je n'arrive pas à les chasser de ma vision, ils sont toujours quelque part.*

Et si plutôt que d'essayer de les chasser de ta vision, tu dialoguais

avec eux? Qu'est-ce qu'ils aimeraient te dire ces cartons?

*Ben que... s'ils ne m'intéressent pas, je n'ai pas besoin de m'en occuper. D'un côté, c'est bien parce qu'ils me donnent la permission de ne pas m'en occuper. Mais de l'autre, je me demande ce qu'ils vont devenir si je ne m'en occupe pas. Je pourrais essayer de les mettre dans un grand sac. Une sorte de sac à dos. Mais complètement démesuré parce qu'un sac à dos normal ne pourrait pas contenir autant de cartons, un sac à dos sans fin, bleu, en tissu.*

Et qu'est-ce qui se passe quand tu as mis tous ces cartons dans ce grand sac à dos sans fin en tissu bleu?

*Je le mets sur mon dos. Et il n'est pas du tout lourd. Et puis je suis rassurée. Alors je marche un peu partout dans ce blanc. Je me sens assez légère, joyeuse, et puis... oui, contente. J'ai l'impression tout d'un coup de tomber, en fait. Et que*

*j'arrive sur de l'herbe vert foncé. Mouillée. J'ai de la terre plein les mains. Je n'aime pas trop la sensation de la terre mouillée sur mes mains mais j'aime bien l'odeur qu'il y a. J'ai l'impression qu'il y a de grands arbres un peu partout, avec des troncs fins, des feuilles orange et jaunes, ils sont très très hauts.*

*Je ne vois presque pas le ciel mais il y a des rayons du soleil qui passent au travers des branches. Et puis, je suis dans une immense... enfin, j'ai l'impression d'être dans une immense forêt. Avec plein de feuilles aussi par terre et des arbres partout.*

*Je me sens protégée. Et puis assez libre. De ne pas avoir des choses à faire, ou une heure à laquelle rentrer, sans même savoir où. Enfin d'être un peu hors du temps.*

*Ensuite, je marche dans cette forêt. D'un pas tranquille, je regarde un peu partout. Je ne vois pas grand-chose de différent en fait, des arbres et aussi des cailloux par-ci par-là. J'ai l'impression qu'il y a un petit ruisseau pas loin, et que l'eau est très froide et claire, rapide. Alors je suis ce ruisseau. J'ai envie que cela ne s'arrête jamais.*

*Et j'ai l'impression qu'il y a du sable maintenant qui se mélange à tout ce qui est par terre. Plutôt clair, brun clair, chaud, très fin.*

*Puis j'arrive au bout de la forêt. Il y a une très grande étendue de sable, j'ai l'impression que c'est la mer. C'est agréable. J'aime bien la sensation du sable. Et puis il y a beaucoup de vent chaud. Et j'ai envie de courir un peu partout. Jusqu'à la mer.*

Et tu as envie de courir partout... jusqu'à la mer... et avec ton sac à dos?

## Le retour

À la fin de la séance, poser des questions permet de mettre des mots sur les changements. En plus d'aider la personne à en prendre conscience, cela aide à l'intégration de ce qui s'est passé. Les phrases proposées ici sont simples et non intrusives. On ne cherche pas à imposer à la personne la perception d'un changement, mais plutôt en regardant comment elle se sent, on lui laisse prendre conscience par elle-même que ce n'est plus comme avant. En vérifiant si ce qu'elle a vécu lui a convenu, on s'informe aussi de ce qui pourrait être fait autrement lors d'une prochaine rencontre.

Enfin, faire une futurisation avec les nouvelles compréhensions de Gaëlle était un essentiel, mais tout comme les autres techniques hypnotiques ne sont pas spécifiées, il en va de même pour la futurisation des ressources qui est d'autant plus indispensable pour un.e adolescent.e.

*Je n'ai plus mon sac à dos. J'ai l'impression que je l'avais encore dans la forêt, mais que quand je suis arrivée ici, il n'était plus là. Cela ne me perturbe pas trop. Enfin... je me demande ce qu'il est devenu. Mais je suis tellement bien où je suis que cela ne me dérange pas trop.*

Et puis l'aventure continue. En résumé, elle est portée par les vagues, elle se retrouve sur une nouvelle rive. Elle poursuit son chemin, découvre une petite maison qui semble abandonnée. Accompagnée d'un cheval sauvage, elle marche longtemps, elle traverse un village et entre dans une forêt dans laquelle elle décide de se construire une petite cabane. Pour que ce soit plus chaud et agréable, elle fait une cheminée

pour faire du feu. C'est ici qu'ils s'endorment, son cheval et elle, fiers, contents et très fatigués.

## Sortie de transe

Et comment te sens-tu maintenant ?

*Très détendue.*

Et tu le sens où dans ton corps que tu es très détendue ? Et dans ta tête ?

*J'ai l'impression d'être moins crispée. Et d'avoir vraiment pu laisser mon corps se détendre.*

D'accord. Super. Et ton voyage, il t'a convenu ?

*Oui ! C'était assez surprenant en fait de partir de cette pièce avec tous ces cartons. Je n'aurais jamais imaginé de passer de cet endroit-là à tout ce qui a suivi après... et puis ce qui était étrange c'est qu'à chaque fois que j'étais dans un endroit, ben j'avais l'impression qu'après il n'y aurait rien d'autre et puis, tout d'un coup, il y avait autre chose qui venait. Et c'était donc ainsi assez surprenant et puis intéressant !*

Super. Avec quoi est-ce que tu repars aujourd'hui ? De la détente tu m'as dit et... autre chose ?

*Oui de la détente et puis aussi le fait d'avoir imaginé tout ce périple que j'ai fait moi-même, avec plus d'assurance, j'ai l'impression. Et puis l'impression d'être plus calme intérieurement, cela m'a donné envie de pouvoir profiter de mon imagination. Donc oui, moins de pression pour l'instant.*

Super. De prendre plus la vie comme un voyage, d'après ce que tu me dis ?

*Oui. Et puis justement de ne pas me mettre toujours des obligations. Et d'être attentive à ce qui m'entoure aussi.*

Et dont tu fais partie...

*Oui !*

Si j'ai choisi cette séance, qui date d'il y a quelques années, c'est que j'ai pu observer par la suite à quel point elle avait porté ses fruits ! Gaëlle, bien plus sereine, a réussi son bacc. sans problème en Suisse puis a obtenu il y a quelque temps un Master en Allemagne. En me l'annonçant, elle m'a écrit : « Depuis ce voyage intérieur, que je n'oublierai jamais, je continue de beaucoup voyager, tant au sens littéral que figuré. Merci ! ». ■

## Hypnose et réalité

Pour Gaëlle, le lien entre les voyages et le voyage intérieur semble évident. Pendant l'hypnose, elle est passée d'un tableau à l'autre en développant sa sécurité intérieure, d'un paysage à l'autre. On peut croire que cette confiance qui s'est intégrée tout au long de la séance a mené à ce résultat, permettant à cette jeune fille de ne pas se limiter dans ses choix et de s'épanouir.

## Dans la prochaine parution...

Pour le prochain numéro du *Pendule pour tous*, nous aimerions connaître ce que vous aimeriez que l'on aborde ou ce qui pourrait intéresser vos clients. Peut-être avez-vous des techniques, des guidances, des trucs, des connaissances que vous auriez la générosité de vouloir partager. Si c'est le cas, **n'hésitez pas à nous écrire le plus rapidement possible à cette adresse :**

**info@revuelependule.com**

Faites vite, nous n'avons que quelques mois pour vous offrir une revue de qualité et débordante d'idées !

Pour toutes autres questions concernant la revue, pour des informations générales, pour un problème relié à votre achat ou tout autre sujet, merci de nous écrire à :

**info@revuelependule.com**

### Le Pendule

hypnose en conscience

La revue des passionnés de l'hypnose

Éditrice et rédactrice en chef : **Lucie D. Gaudreau**

Éditrice et rédactrice adjointe : **Caroline Breault**

Révision et correction : **Nicky Vallières**

Conception graphique et mise en page : **Pascal Biet**

Webmestre et réseaux sociaux : **Éric Beaupré**

Illustration de la couverture : **Kira Brochu**

Iconographie : **Creative Commons, Pixabay, photos des auteurs**

**Merci à celles qui ont collaboré à ce numéro : Audrey Aymard, Marie Boulanger et Cécile Wyler ainsi que notre illustratrice Kira Brochu.**

**Fondatrices : Lucie D. Gaudreau, Caroline Breault**

*Nous remercions tous nos partenaires de près ou de loin, tous ceux qui ont cru en nous, tous ceux qui se sont engagés avec nous dans ce nouveau projet nous permettant ainsi de le concrétiser. Un immense merci pour votre confiance et au plaisir de vous offrir une autre revue de qualité prochainement.*

# Le Pendule

hypnose en conscience

Retrouvez-nous sur Facebook

[facebook.com/hypnoserevue/](https://facebook.com/hypnoserevue/)

et sur le web

[revuelependule.com](http://revuelependule.com)

