

**Hélène DANIEL**  
Psychologue

Diplôme Universitaire  
Hypnose Médicale et Clinique

# **L'HYPNOSE DANS L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE DE L'ATHLETE ADOLESCENT**



**Directeur de mémoire : Antoine BIOY**

**ANNEE 2017-2018**

## **REMERCIEMENTS**

A Antoine Bioy de m'avoir dirigée dans cette recherche,

Aux formateurs du D.U. d'hypnose médicale et clinique, qui ont su étayer la théorie de l'hypnose de manière intelligente, simple et surtout humaine,

Aux athlètes adolescents pour leur confiance, leur façon naturelle d'être à l'autre et avec qui cette aventure hypnotique va se poursuivre,

Aux collègues du D.U. qui m'ont permis de m'ouvrir à la rencontre de l'autre.

Et à ma fille Kintana, jeune adolescente qui m'a fait découvrir le monde du haut-niveau et m'a permis de m'y intéresser en tant que thérapeute.



*Photo libre de droits*

*Dans la vie je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends.*

- Nelson Mandela

## PLAN

1	INTRODUCTION.....	6
2	REVUE THEORIQUE DES TRAVAUX ET PROBLEMATIQUE .....	8
2.1	Rencontre avec l'adolescent dans le cadre d'une pratique hypnotique .....	8
2.1.1	Alliance thérapeutique : la présence à l'autre.....	9
2.2	L'adolescence : définition.....	10
2.2.1	L'adolescent athlète et son rapport au corps.....	11
2.2.2	La recherche de la performance : la compétition.....	11
2.3	Hypnose et psychologie du sport .....	12
2.3.1	Préparation mentale et hypnose .....	13
2.4	Autohypnose .....	13
2.4.1	Définition.....	14
2.4.2	Techniques choisies pour l'accompagnant .....	14
2.5	Hypnose et communication hypnotique .....	17
2.6	Présentation de la problématique et des hypothèses .....	17
2.6.1	Ressources internes : définition .....	18
2.6.2	Hypnose et activation des ressources .....	18
2.7	Apports théoriques .....	20
2.7.1	Les émotions : définition .....	20
2.7.2	Estime de soi et confiance en soi .....	21
2.7.3	Stress et anxiété.....	22
3	METHODOLOGIE DE LA RECHERCHE .....	24
3.1	Descriptif des sujets, suivis et outils d'analyses .....	24
3.2	Présentation des demandes et problématiques des situations cliniques .....	25

4	RESULTATS ET DONNEES CLINIQUES .....	27
4.1	Situation clinique n°1 .....	27
4.2	Situation clinique n°2 .....	35
5	DISCUSSION THEORICO-CLINIQUE.....	44
5.1	Rappel de la problématique .....	44
5.2	Confrontation des observations à la problématique .....	45
5.3	Discussion éthique.....	47
5.4	Apport de l'étude clinique .....	48
6	CONCLUSION ET OUVERTURE .....	50
7	BIBLIOGRAPHIE.....	51
8	ANNEXES .....	53

# 1 INTRODUCTION

L'hypnose, une rencontre avec moi-même.

Je commencerai par vous raconter une petite histoire.

En octobre 2016, j'étais à Katmandou pour me rendre au camp de base de l'Everest. Naturellement, les choses ne se sont pas déroulées comme je l'avais prévu. Le petit avion qui devait m'emmener au cœur de l'Himalaya à 2000 mètres d'altitude ne pouvait décoller à cause du temps peu clément pour atterrir. Il a fallu attendre plusieurs minutes, plusieurs heures, plusieurs jours avant de pouvoir monter à bord. Tous les occidentaux fulminaient car les heures, les jours défilaient pour eux et les Népalais les reconfortaient à coup de sourire et de rire, comme si le temps n'avait pas la même valeur pour eux. Deux jours plus tard, à bord de ce petit avion, je sentis une tension vive chez la dizaine de passagers. Les turbulences étaient violentes. Notre esprit avait très bien imprimé que nous allions atterrir sur l'une des pistes les plus courtes et des plus dangereuses au monde. Durant ce voyage le sourire de notre guide était si intense, que pour me rassurer je ne le quittais pas des yeux. Sans m'en rendre compte, je me parlais intérieurement et fut absorbée par l'image de moi marchant sur les routes de l'Everest. J'étais dans un état de conscience modifiée. Le choc de l'atterrissage me fit revenir parmi les autres. J'ai toujours eu peur de l'avion, mais là, que c'était-il passé ?

Cette histoire, partagée avec mon amie de chemin, elle-même formée en hypnose, a élargi ma conscience sur la nécessité d'approfondir de manière plus professionnelle et éveillée ma formation en hypnose clinique.

Formée en art-thérapie et titulaire d'un DESS de psychologie du développement, j'ai intégré en 2001 l'Education nationale pour devenir psychologue scolaire. Ma formation en victimologie (D.U) m'a permis d'accompagner de manière pertinente les enfants ayant vécu des expériences traumatisantes. A ce titre, je participe au travail de la Cellule d'Aide et de Soutien Académique, en intervenant sur la gestion de situations de crise au sein des structures scolaires. Parallèlement, mon travail d'analyse individuelle m'a aidé à faire le « pas de côté » nécessaire pour aller vers ce que j'aimais faire : la clinique. J'ai ouvert en 2009 mon cabinet de psychothérapie. Quelle aventure ! Plus je pratiquais, plus mon esprit et mon cœur s'éloignaient de la démarche psychanalytique. J'ai poursuivi ma route en suivant une formation d'hypnopraxie et d'hypnose ericksonienne pendant une année. Cette formation fut riche en rencontres humaines. Je suis repartie vers ma pratique de psychothérapeute en désirant y intégrer l'hypnose. La question du « comment », au détriment du « pourquoi » émergeait dans

mon esprit. En tant que psychothérapeute je souhaite que le patient devienne autonome dans son esprit et son corps. L'hypnose peut être une manière d'aborder des choix, des solutions mais aussi c'est une façon d'éprouver des modifications perceptives, psychologiques, attentionnelles et motrices.

Dans une de ses interviews François Roustang (1) dit que « *L'hypnose, c'est inciter la personne à modifier sa situation* ».

L'objectif pour la personne qui consulte en hypnose c'est l'amélioration de sa propre existence. Moins souffrir, mieux se connaître et être bien avec soi-même.

« *A chaque séance on cherche à obtenir un résultat, c'est-à-dire une modification* ».

La communication est au centre de la pratique hypnotique. Pour cela il est important d'adopter une attitude relationnelle naturelle et ouverte. Être présent à soi pour être présent à l'autre, comme le disait Milton Erickson « *une façon d'être à l'autre* ».

Une rencontre inattendue : la préparation mentale dans le sport.

Le choix de mon sujet de mémoire a émergé lors de ma pratique de juge régional en escalade de compétition. J'ai observé de jeunes athlètes ne réussissant pas à gérer leurs émotions lors leur compétition et ainsi « passer à côté » de cette dernière, malgré leurs compétences physiques, motrices et cognitives. J'ai constaté l'étonnement de parents et d'entraîneurs face aux contre-performances de ces jeunes athlètes.

Dans un autre contexte sportif, j'ai été sollicitée par une mère pour des séances d'hypnose pour ses filles danseuses qui pouvaient « perdre » tout leur potentiel en situation de concours.

Suite à ces expériences et échanges une question a émergé : **Comment aider ces athlètes adolescents à mieux gérer leurs émotions dans leurs pratiques sportives de haut niveau ?**

Pas ou peu formée dans ce domaine, c'est en commençant à lire sur le sujet, que j'ai constaté combien aux USA, l'hypnose était une pratique utilisée dans le suivi psychologique des athlètes de haut niveau. Cependant, j'ai trouvé très peu d'écrit sur la préparation mentale chez les adolescents athlètes. Ce terme de « préparateur mental » est souvent réservé aux adultes. Les coachs sportifs (anciens sportifs de haut niveau) font souvent passer au second plan ce qui est essentiel dans l'accompagnement du jeune athlète : la relation. Une façon d'être à soi et à l'autre, une façon de rencontrer l'autre. Le jeune athlète maîtrisera son corps seulement s'il maîtrise son être : soi.

Dans son livre Gaston Brosseau (2) dit « *L'être apprivoise le faire* ». Cette réflexion m'a permis de me pencher sur une pratique hypnotique inconnue pour moi : ne rien faire. Apprendre à ne rien faire. D'un point de vue neurophysiologique, l'état hypnotique consiste à activer en même temps deux circuits pourtant distincts : celui de la détente et celui de l'attention (Rainville, 2004). Dans l'un, une sensation de détente mentale est présente, même si elle n'est pas suggérée explicitement. Si le travail thérapeutique peut être épuisant en raison des mobilisations psychiques, l'état hypnotique lui-même induit cependant une sensation de relâchement parfois exploitée pour obtenir une relaxation.

Comme l'écrit Antoine Bioy (3) « faire de l'hypnose » relèverait toujours d'un acte intentionnel et relationnel.

Être en hypnose, c'est vivre d'une façon différente la réalité environnante et s'ouvrir à une possibilité de la façonner autrement. Il s'agit, avec l'hypnose – nous dit le psychologue et philosophe Thierry Melchior (4) de « créer le réel », autrement dit de façonner une réalité qui nous corresponde et qui soit de ce point de vue individuelle et unique.

## **2 REVUE THEORIQUE DES TRAVAUX ET PROBLEMATIQUE**

### **2.1 Rencontre avec l'adolescent dans le cadre d'une pratique hypnotique**

Dès la première rencontre, le thérapeute doit adapter la bonne distance physique et psychologique avec l'adolescent afin que le travail thérapeutique et hypnotique puisse se mettre en mouvement.

La rencontre avec un adolescent c'est tout d'abord prendre conscience que l'on va accompagner un individu qui vit un changement individuel de manière constante.

Ces changements (physiologique, psychologique, cognitif, moteur...) que vit l'adolescent vont ressurgir différemment lors des séances d'hypnose. Cela demande au thérapeute de s'adapter à cet individu qui est en période de métamorphose.

Pour Gaston Brosseau les deux ingrédients incontournables pour parvenir à l'état hypnotique est l'invitation au lâcher prise, et l'invitation à l'abandon des résistances.

Pour François Roustang (5), « *l'hypnose est en fait le mouvement paradoxal, qui permet dans un premier temps, une focalisation de l'attention et dans un second temps, un élargissement du champ de la conscience. Le patient est amené à explorer sa position par rapport à ce qui est ressenti, qui est en lien avec ce qu'il pense, tout en étant dans l'« ici et maintenant ».*

Antoine Bioy (6) vient compléter cette définition en annonçant que « *L'hypnose consiste en un état de fonctionnement psychologique par lequel le sujet, en relation avec le praticien, fait l'expérience d'un champ de conscience élargie* ».

Pour que le suivi psychologique se fasse, il faut que l'adolescent désire un changement. Ce qui peut paraître paradoxale alors qu'il vit le changement de manière permanente. La rencontre du jeune et du thérapeute est aussi une rencontre du jeune avec lui-même et du thérapeute avec lui-même; elle est une épreuve de vérité au sens où elle laisse toujours une empreinte positive ou négative dans l'avenir.

Pour le psychologue Le Breton (7) « *Le thérapeute est le médiateur de la découverte de soi du jeune, tout comme il peut en être un obstacle selon la qualité de sa présence* ».

Le thérapeute doit «s'effacer» devant le patient afin que ce dernier puisse occuper l'espace à sa manière. Laisser de la place au mouvement possible.

### **2.1.1 Alliance thérapeutique : la présence à l'autre**

Historiquement, la notion d'alliance thérapeutique a émergé lorsque Sigmund Freud a abordé la notion de transfert en psychanalyse.

Selon Freud (8), le transfert désigne un processus dans l'histoire d'un sujet, au cours duquel des sentiments ou des désirs inconscients envers les premiers objets investis (le plus souvent les parents), se trouvent reportés sur une autre personne.

La relation thérapeutique pourra se faire si et seulement si l'adolescent désire venir rencontrer le psychologue. Cette relation ne doit pas lui être imposée par les parents, le système éducatif ou sportif.

L'adolescent « se laisse aller » avec le thérapeute, dès lors qu'il ressent que le thérapeute à confiance dans le bien fondé de sa demande.

On voit apparaître de manière sous-jacente la notion de mouvement entre le thérapeute et le patient. Antoine Bioy (9) parle de l'alliance thérapeutique comme un processus, une mise en mouvement vers un objectif fixé : « *Elle agit comme un médiateur du changement. Le cadre devient sécurisant et contenant.* »

La relation entre l'adolescent et le thérapeute va se faire naturellement si le thérapeute est dans le désir de lui apporter à travers l'hypnose une expérience nouvelle et positive. La communication hypnotique sera d'autant plus fluide, que le thérapeute sera entré en relation avec le patient dans un cadre donné. Avant même d'accompagner l'adolescent dans ce travail,

le thérapeute doit partager avec lui un objectif ou une tâche à effectuer. De cela, en découlera une confiance et un respect mutuel.

## 2.2 L'adolescence : définition

Selon David Le Breton (10) « *l'adolescence est une période de construction de soi. L'adolescent est dans un débat permanent avec les autres : savoir ce qu'ils peuvent attendre de lui et ce que lui peut attendre d'eux* ».

L'adolescence : une période de changement.

Taborda-Simoes Maria da Conceicao (11) dans Bulletin de psychologie d'octobre 2005 explique que l'adolescence est comme une période de changement comportant des transformations multiples et profondes d'un point de vue développemental. Elle avance que « *l'idée du changement ouvre la voie à une compréhension appropriée du phénomène adolescent, sans ignorer la complexité qui lui est inhérente.* »

Je partirai de la définition suivante :

L'adolescence commence dès lors qu'il y a un changement d'ordre physiologique, cognitif, psychique et émotionnel. La définir par une tranche d'âge est bien restrictif, mais on peut prendre une fenêtre relativement large : 10-18 ans. C'est une période de mouvements permanents qui dépassent aussi bien les parents, que les adolescents eux-mêmes.

A la puberté le cortex se modifie, même un adolescent raisonnable devient souvent déraisonnable. Le système émotionnel est plus actif chez les adolescents que chez les enfants et les adultes. Selon Sabine Peter (12) , psychologue du développement, « *Les adolescents n'anticipent pas les conséquences de leurs actes* ».

On le sait, le sport a une influence positive sur le psychisme. Il permet de se dépasser. Il déclenche dans le cerveau la sécrétion d'endorphine : l'hormone du bonheur. De plus, on constate une plasticité étonnante du cerveau chez l'adolescent. Il a des facultés physiques et intellectuelles au maximum ; **c'est une période de potentialité immense.**

### 2.2.1 L'adolescent athlète et son rapport au corps

Il est aujourd'hui courant de considérer le sport de haut niveau comme une pratique de l'extrême. Il organise une centration sur le corps dans sa mise en mouvement intense, voire violente. *“ Le sport de haut niveau pousse à l'exercice de l'excès et à la répétition de la démesure ”* LABRIDY, 1997 (13).

C. CARRIER (14) évoque l'image du “ néo-corps ” du sportif. *“ Le néo-corps sportif bien conçu est soumis à une obligation de rendement. Quelles que soient les disciplines sportives, les niveaux de pratique, les catégories d'âge et les sexes concernés, la tendance actuelle voit augmenter les heures et les cadences d'entraînements : toujours plus souvent, plus longtemps, plus intensivement. ”*

Ce modelage du corps exigé par la pratique sportive de haut niveau rencontre les angoisses corporelles propres à la problématique adolescente. Le corps va être transformé, mais cette fois au lieu de subir ces transformations, elles sont agies. *« Même, s'il s'engouffre dans les exigences liées à ce modelage de façon plus passive, l'adolescent risque alors une véritable fuite en avant sans réelle intégration psychique de l'image du corps »*.

Être un jeune sportif talentueux ne signifie pas pour autant, que l'on est prêt à supporter les contraintes physiques et psychiques de la pratique sportive intensive (entraînement intensif, compétitions, séparation familiale...). La capacité d'adaptation de l'adolescent lui permettra de s'engager dans une série de transformations physiologiques, physiques et psychologiques. Comme j'ai pu le constater, la compétition est un moment de stress, d'émotions où la joie et la tristesse peuvent se côtoyer. Elle peut même faire vivre à ces adolescents des moments de détresse significatifs voire, inscrire dans sa vie psychique des séquelles psychologiques durables.

### 2.2.2 La recherche de la performance : la compétition

Platonov (15) écrit : *« La performance, c'est l'expression des possibilités maximales d'un individu dans une discipline à un moment donné »*.

Cette définition succincte peut être complétée par Le Bortef (16), qui annonce qu'il y a plusieurs façons d'être compétent dans une même situation. *« La performance est la manifestation de la compétence dans une situation donnée et non la compétence elle-même. L'action performante est une action réussie, efficace et efficiente »*.

Pour lui, c'est dans l'action qu'une compétence se définit et non uniquement dans un savoir abstrait.

Pour comprendre un athlète et intervenir auprès de lui, il faut prendre en considération des situations possibles dans laquelle il va se retrouver au cours de sa performance.

Pour Les auteurs D. Hauw et M. Durand (17) l'activité c'est ce que fait un athlète en compétition, et non ce qui est supposé déterminer ce qu'il fait ; l'activité est située en un instant et un contexte précis qui pèsent sur l'athlète ; l'activité est aussi un engagement singulier, une sensation, une émotion, formant un tout dans l'histoire de la performance. Comprendre et intervenir auprès d'un athlète ne peut être réalisé sans la prise en compte des situations possibles dans laquelle ils vont se trouver au cours de leur performance.

Pour Edith Perreaut (18) , la performance c'est « *la réussite au travail, mais aussi la réussite à toute action qui amène à bien vivre (savoir, savoir faire, savoir être)* ». La performance dépend de ces trois composantes élémentaires en interrelation et en synergie constante : les compétences techniques (psychomotrices, intellectuelles, stratégiques), la condition physique et les habiletés mentales.

### **2.3 Hypnose et psychologie du sport**

La psychologie du sport devient un domaine d'études et de pratique en plein essor pour les psychologues.

Schwartz dans le Moniteur sur la psychologie (2008) rapporte comment les psychologues sont de plus en plus appelés à aider les Olympiens à améliorer leur concentration et faire face à l'intense pression de la concurrence à un niveau si élevé.

Beaucoup de psychologues du sport utilisent des approches comportementales en enseignant l'utilisation des pensées positives au cours de la compétition et la pratique d'outils plus précis comme les TOP (techniques d'optimisation du potentiel) développé par le Docteur Edith Perreaut-Pierre (18). Cette méthode sert à mobiliser les ressources de l'individu pour une performance durable. Elle s'inscrit dans le champ pédagogique et non thérapeutique. C'est une technique d'approche globale de l'individu. Elle utilise trois procédés : la respiration, la relaxation et l'imagerie mentale. Elle n'utilise que des images positives pour ne pas à avoir à gérer le psychisme, les traumatismes possibles. Cette méthode ne soigne pas et est différente de l'hypnose.

Pour J. Tramontana (19), psychothérapeute américain, « *l'hypnose est un sport attrayant de la sous-spécialité de la pratique de la psychothérapie* ».

Il travaille depuis plus de vingt ans avec des sportifs de haut niveau dans tous les sports. Il a suivi des athlètes de renommées internationales et nous fait part dans son dernier ouvrage, des effets positifs de l'hypnose dans la préparation mentale des athlètes.

Il a constaté que les compétitions sportives se passent si vite, que l'athlète n'a pas le temps de réfléchir au cours de l'évènement. Il fait appel à des automatismes.

Pour lui, « *L'hypnose est un excellent exemple de la façon dont le comportement peut être modifié à travers l'invention hypnotique et l'évolution de la pensée qui en suit* ».

Les athlètes qui sollicitent un thérapeute spécialisé en préparation mentale sont en quête d'une amélioration de soi. J. Tramontana constate qu'ils sont très peu à consulter pour une perturbation psychologique. Ils sont souvent motivés à améliorer leur performance et acceptent facilement la pratique de l'autohypnose. Selon lui « *Les athlètes passent tellement de temps coachés sur la mécanique de leurs sports respectifs qu'ils pensent aussi obtenir une mécanique de l'hypnose concernant leur ressenti* ».

Avec les athlètes, un des objectifs va être de renforcer une prévision optimiste ou positive du succès tout en prenant en considération leur structure psychique.

### **2.3.1 Préparation mentale et hypnose**

La psychologie du sport est considérée comme un trait d'union entre les sciences du sport, la pratique sportive et la psychologie. Sa principale tâche est l'exploration et la recherche de l'influence systématique des facteurs (ou conditions) psychiques, psychosomatiques et psychosociaux sur les processus du déroulement de l'exercice sportif. La psychologie du sport s'intéresse aux perceptions, aux pensées et aux comportements des sportifs de haut niveau. Elle s'efforce d'expliquer, de prévoir et, si nécessaire et souhaité, de modifier leurs comportements dans le but de les optimiser.

Pour conclure, on peut dire que la préparation mentale est un entraînement qui consiste à développer les habiletés mentales et cognitives de l'athlète dont l'objectif est d'optimiser sa performance personnelle tout en encourageant chez lui le plaisir et l'autonomie.

## **2.4 Autohypnose**

Pour J. Tramontana (19), « *les athlètes sont tellement habitués à la pratique de répétitions, qu'ils peuvent être invités à utiliser l'autotechnique hypnotique plusieurs fois par jour* » Ainsi selon cet auteur, on ne peut pas désapprendre un comportement mais on peut apprendre un nouveau comportement qui serait incompatible avec l'ancien comportement.

### 2.4.1 Définition

Le principe de l'autohypnose est l'art de produire sur soi-même, volontairement, un état hypnotique en se donnant les moyens d'être actif dans d'autres niveaux de conscience. L'autohypnose demande un entraînement régulier de quelques minutes plusieurs fois par jour, afin d'apprendre à être et rester dans une présence active. Selon la situation du moment, cet entraînement permet d'ancrer le réflexe hypnose-détente afin que l'état auto hypnotique s'enclenche instantanément en cas de besoin.

Antoine Bioy (20) l'explique de la manière suivante : « *L'autohypnose c'est un temps d'hypnose où le sujet est à la fois l'inducteur de l'hypnose sur lui-même et le sujet de l'hypnose* ».

L'autohypnose doit être perçue comme le prolongement de l'hypnose guidée. Le sujet pourra réutiliser de manière autonome des techniques apprises en se servant d'un ancrage choisi par lui même (association d'un état mental à un mouvement corporel) pendant les séances d'hypnose.

### 2.4.2 Techniques choisies pour l'accompagnant

Il n'y a pas une technique hypnotique mais moult techniques possibles. Je développerais celles que j'ai pu vivre lors de ma formation et celles qui m'ont paru les plus adaptées aux jeunes athlètes.

#### **L'induction**

André Weitzenhoffer (21) dit que : « *plus une induction hypnotique est de nature non directive, plus elle s'avère efficace puisqu'elle ne soulève qu'un minimum de résistance. A ce sujet, Gaston Brosseau (2) propose d'appliquer l'induction non directive, en laissant les yeux ouverts. « Le sujet se retrouve devant le choix d'arrêter de se plaindre et de saisir l'opportunité qui lui est offerte de réinitialiser sa vie dans un court laps de temps exemple du train qui passe vous le prenez ou pas. »*

La technique doit être simple et rapide. Pour Antoine Bioy (3) « *la suggestion est une forme de langage qui est porteuse d'un désir de mouvement, d'actes. On souhaite que quelque chose (sensations, émotions, cognitions...) se produise et on l'exprime. En percevant et en se percevant en relation à l'autre, on apprend le monde et on apprend à modifier le monde qui nous entoure. »*

## **La suggestion**

C'est une idée, une émotion, un comportement qui est induit par un autre que soi. Elle peut être verbale ou non (mimétisme) directe ou indirecte ouverte ou fermée. Elle peut être utilisée aussi bien pendant l'induction que pendant la séance.

En hypnose la notion de choix est importante d'où l'intérêt pour moi d'utiliser des suggestions indirectes. Elles n'induisent pas de résistance en soi. On amène le patient à trouver une réponse qu'il estime le mieux pour lui. Il est amené à explorer ses propres ressources et à choisir.

## **Les suggestions indirectes**

Elles visent un objectif qui n'est pas clairement formulé. Leur but est essentiellement de mettre en route des processus psychologiques permettant d'atteindre l'objectif visé. Elles sont permissives et ouvertes dans la mesure où elles cherchent à mettre en jeu vos ressources, afin que vous retrouviez ou construisiez vos images mentales personnelles, vos propres solutions et effectuiez votre travail mental personnel.

Elles sont intéressantes car elles suscitent des attitudes d'apprentissages et génèrent moins de résistance.

Milton Erickson disait (22) : *«elles offrent la possibilité à votre personnalité à vos potentialités propres de se manifester.»*

Les mécanismes psychologiques classiques de l'apprentissage sont impliqués à un niveau plus ou moins inconscient.

Les suggestions indirectes semblent plus efficaces que les suggestions directes, puisqu'elles sont élaborées en fonction de la personnalité et des attentes de chacun. Elles seront donc plus adaptées au sujet.

Avant de commencer une séance d'hypnose il est essentiel de donner la possibilité au sujet d'interrompre la séance, s'il le désire, en faisant un geste convenu auparavant avec l'hypnothérapeute.

Pour Edith Perreaut-Pierre (18) les suggestions indirectes développent chez les sportifs des comportements d'apprentissages. *«Leur but est de mettre en route des processus psychologiques permettant d'atteindre l'objectif visé ; Elles cherchent à mettre en jeu vos ressources afin que vous construisiez vos images mentales personnelles, vos propres solutions. Elle suscite des attitudes d'apprentissages»*. Ainsi on peut dire que les suggestions

indirectes sont efficaces pour le sujet car elles permettent de mobiliser les ressources personnelles notamment dans le domaine de la créativité et dans la prise de décision.

### **Les suggestions métaphoriques**

Contes, allégories, etc.

Pour E. Perreaut-Pierre (18) « *elles focalisent votre attention en utilisant des histoires en rapport avec votre vécu mettant ainsi des processus de recherche conscient et inconscient.* »

Beaucoup d'hypnothérapeute s'accorde à dire que les métaphores nourrissent l'imaginaire, et la créativité du patient.

Ainsi, c'est en donnant du sens aux suggestions métaphoriques que le patient développe son autonomie psychique. Les métaphores permettent de modifier la manière dont on perçoit les événements. Dès lorsqu'il y a modification de nos perceptions il peut y avoir adaptation à la situation. Selon elle, les suggestions métaphoriques permettent d'aller vers sa propre symbolique inconsciente et de donner du sens et de la cohérence ».

### **Le signaling**

Technique qui est utilisée pour maintenir une forme de communication avec le patient. Il s'agit de demander au patient de signaler (par un hochement de tête ou la levée d'un doigt) qu'une suggestion proposée est bien réalisée par lui, ou qu'une étape a été franchie (par exemple, qu'il est prêt à entrer en hypnose).

### **L'ancrage**

Selon Antoine Bioy (3) un ancrage consiste à « *lier un état interne à une situation physique. La technique d'ancrage consiste pour un sujet à réaliser un acte (faire un geste donné) pour retrouver, en autohypnose, l'état auquel l'acte a été au préalable lié. Par exemple, la fermeture d'un poing que l'on lie, associe, à un état de bien être ressenti au moment où le geste est effectué* ».

C'est une technique adapté aux athlètes pour qui le mouvement corporel est omniprésent. L'ancrage peut installer chez le patient un état d'autohypnose. C'est pourquoi l'utilisation de la respiration consciente accompagnée d'une image ou un mot qui correspond à chaque respiration sera proposée aux adolescents lors des séances que je mènerais.

## 2.5 Hypnose et communication hypnotique

La communication hypnotique est un processus qui amène progressivement le patient à entrer dans un état de conscience modifié. La manière de communiquer avec son patient crée une ambiance et une attente particulière. Le patient va pouvoir travailler sur ses difficultés.

Le psychologue Paul Watzlawick (23) dans sa théorie de la communication humaine explique que la communication est le résultat d'un échange d'informations qui trouve son origine dans une relation. *« Vous ne pouvez pas ne pas communiquer. Lorsque nous interagissons, nous transmettons de l'information, mais la qualité de notre relation peut donner un sens différent à cette information ».*

Pour lui, il existe deux grandes modalités pour communiquer, la communication digitale et la communication analogique

La communication digitale fait référence à ce qui est dit à travers les mots et la communication analogique faire référence au non verbal comme la manière de s'exprimer.

Ainsi, on peut dire que ce qui est important dans toutes les situations communicatives c'est la relation elle-même : la manière dont les personnes interagissent dans ces situations. La qualité de la relation entre l'hypnothérapeute et le patient est essentielle pour que le patient puisse expérimenter en toute sécurité psychique, son potentiel individuel.

## 2.6 Présentation de la problématique et des hypothèses

**Comment l'hypnose permettrait au jeune athlète de potentialiser ses ressources (internes) afin de les utiliser lors d'un enjeu d'envergure : défi, compétition, représentation.**

Je tenterai d'y répondre par le biais des hypothèses suivantes :

- **La pratique de l'hypnose favoriserait l'amélioration de la confiance en soi chez le jeune athlète.**
- **L'hypnose permettrait de mieux appréhender une compétition, en diminuant l'anxiété au bénéfice de la prise de décision dans l'action.**
- **L'autohypnose permettrait à l'adolescent sportif l'autonomisation dans la gestion de ses émotions.**

« La personne compétente peut mobiliser dans une situation donnée des ressources internes et/ou des ressources externes. Les ressources incluent l'ensemble des connaissances, expériences, habiletés, intérêts, attitudes...de la personne. C'est ce qu'on peut appeler ressources personnelles ». Le Bortef 1994 (1). Les ressources externes peuvent être physiques (outils, lieux), humaines (pairs, formateurs, coach) ou temporelles.

### 2.6.1 Ressources internes : définition

On peut désigner par « ressources internes » de la personne les différentes configurations psychiques ou motrices auxquelles la personne recourt en situation pour agir. L'adolescent les construit par ses actions sur le réel ou sur des représentations qu'il a conçues.

Parler des ressources de la personne, c'est évoquer des potentialités fonctionnelles dont elle est porteuse, qui s'activeront ou pas en situation. Ces ressources peuvent être d'ordre motivationnel, cognitif, émotionnel, social, corporel... Elles forment un tout et interfèrent entre elles. Elles sont marquées par la culture d'origine de la personne, par les médiations dont elle a bénéficié et par son vécu.

Chez l'adolescent les ressources de type émotionnel sont largement activées : l'image de soi, le sentiment de compétence, la confiance en soi.

#### **Pourquoi activer ses ressources ?**

Selon Thierry Servillat (9), « en hypnose, ce qu'on cherche à mobiliser ce sont bien les ressources internes des patients. Erickson disait « ils ne savent pas qu'ils savent. Il insistait sur le fait que les patients ont des savoirs personnels valables et utilisables » ».

Cela voudrait dire que le fait de faire ressurgir ses ressources internes de manière active lors des séances d'hypnoses pourrait avoir un effet bénéfique sur la confiance en soi et l'autonomie de l'individu.

### 2.6.2 Hypnose et activation des ressources

La notion de ressource en hypnose. Ressource vient du latin surgere, qui signifie « droit ». Dans « ressource » il s'agit ici de quelque chose qui « rejaillit en droite ligne ». On retrouve ici une notion physique cinétique : le mouvement.

Une ressource est ce qui peut être mis en mouvement, avec cette connotation de jaillissement. La locution la plus utilisée lorsqu'on parle des ressources est la notion d'activation.

Pour Thierry Servillat « *C'est au patient que cela incombe d'activer ses propres ressources, de « pousser devant lui » ses capacités et ses compétences, de remettre en mouvement sa physiologie sans la dérégler* ».

Le praticien va orienter le patient vers ses propres ressources pour l'amener à les utiliser pour le changement. L'objectif serait de remettre la vie de l'individu en mouvement.

T. Servillat parle de faire un « mouvement-ressource » c'est une pratique qui élargit les horizons de l'hypnose en illustrant la notion « agir pour comprendre ». Laisser venir un geste ou un mouvement bénéfique pour l'individu qui le sécurise. En prenant tout le temps nécessaire pour vivre ce mouvement, l'amplifier, l'ancrer.

Par exemple pour un adolescent qui a besoin d'un lieu sûr et qui se sent en sécurité lorsqu'il fait son sport on peut lui proposer de vivre physiquement, la sensation dans un mouvement particulier.

L'approche d'Erickson me semble pleine d'humilité et d'humanité notamment quand il explique que chaque patient possède, en lui-même des ressources, des compétences utiles, pour effectuer des changements dans sa vie et que ces ressources vont lui permettre de dépasser ses problèmes.

Cette démarche permet de désacraliser et surtout de repositionner le rôle du thérapeute. Le « bon » thérapeute serait celui qui va faire émerger les ressources « internes » du patient pour le faire entrer dans un processus de changement.

Ce changement doit se faire dans le respect du rythme du patient. Changer oui, mais à quel prix ? Le changement entraîne l'acceptation de la perte de la stabilité. Quitter la stabilité de ses propres ressources pour aller vers de l'inconnu. L'hypnose incite un changement dans les perceptions, les sensations. C'est une manière de se « connecter » avec soi-même. L'hypnose provoque ce que j'appelle une « introspection mobile ». Une rencontre sensitive avec soi-même en apportant de la nouveauté et du mouvement.

## 2.7 Apports théoriques

### 2.7.1 Les émotions : définition

Le Petit Robert définit l'émotion (du latin « ex-movere » qui signifie mouvement vers l'extérieur) comme un état affectif intense, caractérisé par une brusque perturbation physique et mentale où sont abolies, en présence de certaines excitations ou représentations très vives, les réactions appropriées d'adaptation à l'événement.

Damasio (24) décrit l'émotion comme l'ensemble des réponses qui, pour bon nombre d'entre elles, sont publiquement observables.

L'émotion est un état de conscience complexe, généralement brusque et momentané, accompagné de signes physiologiques (par exemple : rougissement, sudation). Tous les signes corporels de l'émotion dépendent de l'activité du système sympathique ou parasympathique sous l'excitation des zones thalamiques, elle possède donc de profonds points de liaisons physiologiques. La sensation ou l'état affectif agréable ou désagréable est retenu par le sujet comme étant le marqueur de son état émotionnel mais aussi somatique.

Une émotion est un mouvement, un changement par rapport à un état immobile initial.

Plus simplement, on note six émotions fondamentales : peur, joie, dégoût, tristesse, colère, surprise. On parle aussi des émotions liées aux contextes sociaux et relationnels comme la honte, l'envie, l'amour, l'empathie). On constate d'emblée au travers de ces termes que les registres psychologique et somatique sont directement liés. Cependant, il n'existe aucune preuve empirique de l'existence d'un nombre limité d'émotions biologiquement déterminées. Thierry Melchior (4) dit qu'il suffit parfois d'un début d'induction assez banal, pour que, sans la moindre suggestion explicite dans ce sens, le sujet se retrouve dans un état émotionnel intense. Comment pouvons-nous comprendre ce phénomène ?

<p>Tout semble indiquer que l'hypnose opère comme une invitation à s'ouvrir à soi-même, et plus particulièrement à des aspects de soi ordinairement tenus à distance.</p>
---

Dans la mesure où le sujet conscient volontaire habituel est mis sur la touche, en position de simple spectateur de ce qui survient, c'est tout le Moi ordinaire avec son statut social et tout ce que cela comporte comme rôles sociaux, qui est mis en veilleuse. Dégagé du fardeau de ce statut et de ses rôles, l'individu peut alors davantage se laisser aller à exprimer ce qui se vit en lui.

### 2.7.2 Estime de soi et confiance en soi

La confiance en soi et l'estime de soi sont deux concepts souvent confondus alors qu'ils sont de natures différentes.

#### L'estime de soi

On ne peut pas définir la confiance en soi sans aborder l'estime de soi. Nous pouvons dire que la confiance en soi fait parti inhérente de l'estime de soi. Si on n'a pas d'estime de soi on ne peut pas avoir confiance en soi.

Selon Adrien Ménard l'estime de soi se définit comme l'amour et le respect que l'on se porte à soi-même. « *Son excès ou son manque résulte des nourritures affectives reçues ou non pendant l'enfance. Combien je me considère « valable ».*

Pour Jean Garneau (25) dans un article, « *c'est en se respectant qu'on en vient à développer notre estime de soi* ».

L'estime de soi est à mettre en rapport avec la **valeur** que nous nous accordons. L'estime de soi est synonyme d'**image de soi**. Elle est le résultat d'une **évaluation** que nous faisons de nous-mêmes, de nos actions.

André Giordan et Jérôme Saltet (26) écrivent : « *Lorsque nous accomplissons quelque chose que nous pensons valable, nous ressentons une valorisation et lorsque nos actions paraissent en opposition avec nos valeurs, nous baissons dans notre estime* ».

L'estime de soi peut être décrite par métaphore comme une sorte de colonne vertébrale, de centre ou de noyau. On reconnaît l'estime de soi saine et épanouie au sentiment d'être bien avec soi-même, d'harmonie avec soi.

Pour le psychologue américain Marshal Rosenberg. L'estime de soi est essentielle dans la réussite de la performance sportive. J'utiliserai l'échelle de l'estime de soi selon Rosenberg afin d'avoir une première autoévaluation des sujets cliniques sur cette notion.

#### La confiance en soi

Jérôme Saltet journaliste spécialisé dans le monde de l'éducation dit : « *La confiance en soi est un sentiment de sécurité* ». Combien je me considère capable ?

Ainsi, la confiance en soi, c'est croire en son potentiel, en ses capacités. L'action est indispensable dans l'acquisition de la confiance en soi. Elle va être dépendante des réussites ou des échecs. Les expériences tout comme les objectifs visés par les jeunes athlètes doivent

êtres accessibles afin de pouvoir renforcer positivement leur psychisme et oser agir à leur rythme.

**L'hypnose peut aider ce passage à l'action en faisant émerger un souvenir ancien ou récent de confiance en soi afin de faire projeter l'athlète dans un avenir proche (compétition) en étant débarrassé des éléments parasites. L'utilisation d'un vocabulaire positif sera incitateur d'un changement.**

Pour Antoine Bioy « *En hypnose le soi est préservé.* » (séminaire D.U. d'hypnose médicale et Clinique mai 2018).

Heinz Kohut (27), psychanalyste allemand, a développé la théorie du Soi. On peut succinctement définir le Soi comme étant l'ensemble des connaissances qu'un individu possède à propos de lui-même.

Ainsi, on ne se perd pas dans l'hypnose ; au contraire, on apprend à se connaître en découvrant notre potentiel, nos ressources personnelles.

### 2.7.3 Stress et anxiété

#### Le stress

C'est un ensemble de moyens physiologique et psychologique mis en œuvre par une personne pour s'adapter à un évènement donné.

Le stress a une fonction d'adaptation. Face à une situation nouvelle, il pousse à l'action. Le stress est donc utile, voire nécessaire. Il est le reflet de nos capacités à faire face à un changement, petit ou grand. « *Son degré dépend de la lecture que le sujet fait de l'évènement* »

#### L'anxiété

C'est une émotion. Elle se traduit par un état psychologique et physiologique caractérisé par des composants somatiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux. Comme toutes les émotions elle est normale. « *Plus elle contient une sensation de danger accompagnée du sentiment de « perte du contrôle », plus elle est ressentie comme excessive et débordante* ». Antoine Bioy (20).

Pour lui, le meilleur remède à l'anxiété est l'action : oser agir.

L'hypnose peut permettre de mobiliser des apprentissages antérieurs, de les actualiser ou de construire un nouveau comportement.

Pour Gaston Brosseau l'assurance en soi est synonyme de la confiance en soi, « *n'attendez pas l'acceptation inconditionnelle de votre patient* ».

François Roustang (28) dans « il suffit d'un geste » parle de langage du corps : ce sont les expressions humaines qui passent sans mots par le mouvement du corps, les gestes. Pour Antoine Bioy, « *Le corps est l'interface de son rapport au monde* ».

La posture qu'adopte le thérapeute est le support de la communication verbale : le ton, le rythme des phrases, la gestuelle sont des détails qui vont porter la communication vers le but. Les relations peuvent se développer sur deux grands terrains : la symétrie (mimer les comportements de l'autre) et la complémentarité qui permet de s'accorder.

Ainsi, l'objectif est de s'entraîner à éprouver dans son corps, tel ou tel protocole, outil, ou méthode qu'offre l'hypnose afin de pouvoir apprendre à les réutiliser. Cette capacité à les utiliser viendra avec l'entraînement de même que le sentiment de maîtrise viendra avec l'expérience de l'hypnose.

Considérer le patient comme acteur c'est le considérer comme compétent pour décider ce qui est utile pour lui.

Comment intégrer ce nouvel « ingrédient » qu'est l'hypnose à ma pratique ? Le plus naturellement possible en commençant par préciser auprès de l'adolescent, l'intention ou l'objectif de la séance.

Pour lier ces différentes réflexions à ma pratique, je peux dire que les athlètes ont l'habitude d'avoir des objectifs pour chaque situation nouvelle, notamment à chaque entraînement sportif. Dans chaque séance d'entraînement, l'objectif est souvent défini par l'entraîneur. La visualisation est une méthode souvent utilisée par les athlètes pour se représenter des situations de compétition et de chorégraphie à mémoriser. Proposer à l'athlète de ne rien faire pendant une séance d'hypnose en se centrant tout naturellement sur sa respiration permet à l'athlète d'évincer l'idée de performance en dépassant l'inquiétude qu'elle peut procurer.

### 3 METHODOLOGIE DE LA RECHERCHE

#### 3.1 Descriptif des sujets, suivis et outils d'analyses

L'étude a porté sur l'utilisation de l'hypnose chez des adolescents âgés de 10 à 14 ans. Tous pratiquent un sport à haut niveau. Aucune préparation mentale n'était mise en place avant que je les rencontre.

J'ai choisi deux situations d'adolescents ne pratiquant pas le même sport afin de venir étayer ce que Joseph Tramontana (19) avance dans ses recherches : « *l'hypnothérapeute n'a pas besoin d'être un spécialiste du sport que pratique l'adolescent pour bien l'accompagner dans sa préparation mentale* ».

Les adolescents concernés avaient tous une compétition ou une représentation d'envergure pendant la période d'accompagnement en hypnose.

Tous étaient en demande pour une aide psychologique.

##### Protocole proposé

Les accompagnements psychologiques sous hypnose se sont déroulés de fin février à juin 2018, à un rythme d'un entretien toutes les trois semaines mais aussi en fonction de leurs compétitions respectives qui se déroulaient en métropole.

Les parents des athlètes ont été conviés à un entretien préalable d'explicitation de ma démarche de recherche et de l'utilisation de l'hypnose. Les entretiens avec les sportifs ont débuté après l'accord écrit des deux parents respectifs des athlètes.

Un entretien de fin de prise en charge sera proposé aux parents afin de rendre compte du travail individuel des athlètes et de proposer une poursuite de la prise en charge afin de développer la pratique de l'autohypnose.

##### Les outils d'analyse

J'ai utilisé l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg (29) afin d'évaluer de manière plus concise l'estime de soi de chaque athlète, notamment pour appuyer l'hypothèse concernant l'influence de l'hypnose sur la prise de confiance en soi.

Je me suis servi des séances proposées par les formateurs du D.U. d'hypnose médicale et clinique en fonction des besoins du sujet.

Enfin, j'ai utilisé le discours et les objectifs des athlètes.

Les séances ont été enregistrées sur téléphone afin de les retranscrire de manière précise.

Pour la situation clinique n°1, j'ai assisté à des compétitions régionales d'escalade de bloc, de difficulté et de vitesse.

Pour la situation clinique n°2, j'ai suivi le concours régional 2018 de danse classique, modern jazz et contemporain à Saint Benoît.

Je suis restée en relation avec les deux compétiteurs par messagerie numérique « Whatsapp » lors de leurs compétitions et représentations nationales en métropole.

### Cadre des interventions

Les adolescents étaient reçus dans un dispositif de deux fauteuils similaires et d'un canapé avec des coussins. La salle est composée d'une table basse et d'un petit bureau. La pièce propose au mur quelques tableaux (un Corto Maltese allongé sur le sable et une photographie de visage de Papouasie), également des statues et suspensions d'origine guinéenne, népalaise et namibienne ; autant de support pour stimuler les inductions basées sur la fixation d'objet. Il y a un diffuseur d'huiles essentielles pour éveiller l'odorat. Les bruits extérieurs de la nature : les arbres les oiseaux et les poules, sont aussi utilisées comme les bruits de la vie citadine, rue, musique, voix du voisinage.

## **3.2 Présentation des demandes et problématiques des situations cliniques**

**Situation clinique n°1** : Téo 14 ans, scolarisé en 4<sup>ème</sup>

Athlète dans les trois disciplines de l'escalade : bloc, vitesse et difficulté.

Demande de l'athlète : Apprendre à gérer ses émotions seul. Lorsqu'il est loin de ses parents et se retrouve avec l'entraîneur et d'autres athlètes sélectionnés, Téo se renferme et n'arrive pas à verbaliser.

Objectifs de la prise en charge psychologique défini avec l'athlète : apprendre à gérer ses émotions et ne pas se laisser envahir par des événements extérieurs. Arriver à trouver le sommeil lorsqu'il est loin de sa famille.

Méthodes utilisées : un entretien clinique mère et adolescent pour définir la prise en charge, une passation de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg et six séances d'hypnose.

Parcours sportif : Téo pratique l'escalade depuis l'âge de 9 ans. En parallèle, il pratiquait le rugby. L'an dernier il a choisi d'arrêter le rugby pour pouvoir s'entraîner plus souvent et progresser en escalade. Téo pratique les trois disciplines de l'escalade : la vitesse, le bloc et la difficulté. Il a une nette préférence pour la vitesse. L'an dernier, il a été deuxième en vitesse lors du Trophée National Poussin Benjamin.

La vitesse est une discipline qui demande énormément d'attention et de concentration. Les athlètes doivent parcourir 15 mètres à la verticale sur un pan déversant le plus rapidement possible. Le départ est donné par un signal sonore et le chronomètre s'arrête une fois que le grimpeur appuie sur un bouton « champignon » situé au sommet du mur. Pour éviter les erreurs de manipulation, les grimpeurs sont assurés par des enrouleurs automatiques. Ce mur homologué présente deux voies d'escalade identiques parallèles. Après deux « runs » de qualifications, les épreuves se déroulent en duel : il faut aller plus vite que son adversaire. Ce procédé par élimination demande beaucoup de sérénité et de concentration. Il mobilise énormément le mental du sportif.

Cette année Téo n'a pas été retenu en équipe de France à 1/100<sup>ème</sup> de seconde près.

**Situation clinique n°2 :** Maëlys, 13 ans, scolarisée en 5<sup>ème</sup>

Danseuse en classique, contemporain et jazz. Maëlys souhaite avoir un premier prix au concours régional de danse 2018, pour pouvoir aller au concours national et y décrocher un premier prix.

Demande de l'athlète : « *Je ne sais pas toujours quoi faire et comment attendre dans les coulisses et parfois le temps est long. Je pense que je ne suis pas vraiment bonne en classique et pourtant j'aime cela c'est ma sœur qui est douée en classique.* »

Objectifs définis avec l'athlète : apprendre à rester mobilisée pendant les représentations. Gérer seule le temps entre deux passages lors des concours régionaux et nationaux. Choisir les disciplines dans lesquelles elle veut performer sans être influencée par le choix des parents et de son professeur de danse.

Méthodes utilisées : un premier entretien accompagné des parents pour affiner la demande et expliquer le suivi psychologique sous forme de séances d'hypnose, la passation de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg et cinq séances d'hypnose.

Parcours sportif et artistique

Les danseurs doivent fournir de nombreux efforts physiques sur scène sans montrer la difficulté d'exécution du mouvement. C'est une discipline très exigeante qui demande énormément de contrôle du corps. Lors des concours, Les temps d'attente entre les passages sur scène sont souvent longs.

Maëlys pratique la danse dans les trois disciplines depuis l'âge de 9ans. Elle s'entraîne environ 15 heures par semaine. La difficulté réside dans le modelage du corps en fonction de la chorégraphie choisie. Maëlys doit être performante à la fois dans le domaine technique du corps que dans celui de la transmission des émotions qu'elle adapte au gré des chorégraphies.

Les séances d'hypnose ont été enregistrées sur téléphone afin de retranscrire de manière plus concise les séances.

## 4 RESULTATS ET DONNEES CLINIQUES

### 4.1 Situation clinique n°1

#### Première rencontre avec Téo :

Téo est en demande d'un accompagnement psychologique pour préparer les championnats de France de bloc et de vitesse. Il a déjà eu une expérience d'hypnose par un ami de ses parents en métropole. Il en parle avec satisfaction. Lorsque je lui demande ce sur quoi il voudrait que l'on travaille il me dit qu'il a une image qui revient souvent : *« si je refais la même compétition que celle du bloc du mois de décembre à la Coupe de France de St Leu... Je suis tombé dès le premier essai et ça m'a déstabilisé. Mon objectif c'est rentrer en finale du championnat de France de bloc même si je sais que ce sera très dur »*.

#### Première séance d'hypnose : 21/02/2018

En l'écouter, je me dis qu'il va falloir en quelque sorte « remplacée » cette image négative par une visualisation positive.

Après avoir visualisé un lieu sûr où il se sent bien je lui propose d'aller voyager vers ce lieu de sécurité, en lui offrant de décider lui-même de ce qui peut entrer ou de ce qui doit rester dehors de ce lieu.

*« Tu peux t'installer confortablement et tu vas choisir devant toi un point qui te convient, dans le tableau en face de toi ou un point sur le mur, et lorsque tu l'as trouvé tu continues, tu peux me faire un signe de la tête pour me dire que tu l'as trouvé [signe affirmatif de la tête] et tout en continuant de le fixer tu vas écouter ce que je vais te dire. Progressivement tu sentiras tes yeux se fermer, laisse faire. Détends tous les muscles de ton corps. Les paupières peuvent s'abaisser, se fermer, laisse faire, laisse venir. Observe les mouvements de la respiration du corps [ses paupières se ferment]. Tu peux ressentir le passage de l'air dans les narines, à*

*chaque inspiration et expiration et ressentir dans tout le corps une chaleur agréable. Continue à respirer lentement confortablement. Voilà...très bien, en continuant cette respiration fluide tu vas laisser ton esprit vers le lieu ou tu te sens bien, un lieu qui existe ou que tu inventes, des sons que tu entends, les sensations de chaleur ou de fraîcheur qui se dégagent de ce lieu, il se peut que l'une de tes mains soit un peu plus chaude que l'autre et que cette main un peu plus chaude devienne un peu plus pesante et que lorsque tu voudras retrouver ce lieu agréable et protecteur, tu pourras laisser la main devenir un peu plus chaude ou lourde.*

J'ai proposé dès cette première séance à Téo d'aller vers ses propres ressources personnelles pour découvrir de nouvelles perceptions afin de se dégager de cette suggestion négative « si je refais la même compétition en championnat de France c'est pas bien ».

Il m'a semblé important de déclencher chez Téo une nouvelle posture afin qu'il se détache de son discours négatif.

Téo s'est senti bien et apaisé tout au long de la séance. Il ressentait une certaine joie qu'il a exprimée par des sourires répétés pendant et après la séance d'hypnose.

#### Deuxième séance : 6/03/2018

Avant de débiter la séance je demande à Téo de répondre à un petit questionnaire : l'échelle d'évaluation d'estime de soi de M. Rosenberg. L'objectif de la passation de ce questionnaire est d'avoir une passation rapide et une généralité des items. L'estime de soi implique le respect pour soi-même. Selon ce psychiatre, l'estime de soi élevé est un indicateur d'acceptation, de tolérance et de satisfaction personnelle à l'égard de soi. L'approche du championnat de France de bloc et de vitesse commence à préoccuper Téo. Il commence à ressentir un stress dans son corps.

Séance avec pour induction le centrage sur la respiration selon la démarche d'Arnaud Gouchet, suivi de la main du cœur pour la gestion du stress.

*« Installé confortablement dans ce fauteuil, tu vas observer sans rien faire d'autre qu'observer les mouvements de la respiration du corps, comment cela respire en toi avec ton regard habituel, ou bien ton regard intérieur [les yeux de Téo se ferment naturellement dès les premiers mots d'accompagnements]. Voilà....et puis tu restes tranquille tu sais depuis le début que tout peut être intéressant et tu peux avoir un objectif ou il peut apparaître pendant la séance, pendant cette petite expérience, tu vas prêter attention à ta respiration, l'air que tu inspires et l'air que tu expires. Si tu es plein d'énergie, tu peux simplement porter attention un*

*peu plus au sommet de l'expiration... Si tu as besoin de prendre de l'énergie, tu vas porter attention un peu plus à l'inspiration [Téo respire de façon plus bruyante].*

*Et te laisser bercer tout simplement par ce milieu... et ce qui est précieux dans la respiration, c'est que l'on ressent tout de suite à quel point le corps, sans qu'on ait besoin d'y penser... sait très bien, en permanence... ce qui est bon... la bonne quantité d'air à inspirer... à expirer... Voilà, et tandis que tu prêtes attention à ta respiration... une image, une sensation, une perception vient dans le corps.*

*Tu vas laisser travailler une de tes mains... peu importe celle que tu choisis, l'une d'elle va accueillir... recueillir... ce stress ou une difficulté sur lequel tu peux travailler aujourd'hui. Parfois on sait ce que c'est, parfois non. Et tu vas laisser s'installer cela dans une des mains... et cette main peut-être, peut devenir un peu lourde...pas forcément... Ça peut être de la légèreté et tu vas laisser cette main se refermer et commencer à compacter... peut être à broyer, ce stress, ce problème. Tu ressens toute la force qui s'installe dans cette main et qui commence à s'occuper de ce problème, à le réduire à chaque inspiration, un petit peu plus tu peux ressentir cette partie de toi-même... qui sait très bien... cette partie dense... pleine d'énergie... forte... qui commence à réduire... peut être à broyer ce qui a besoin d'être réduit... ce qui a besoin de ne plus être en contact avec toi. [Téo a le poing droit serré].*

*Alors tu peux laisser la main... s'écarter de ton corps pour aller jeter... par terre... ce que tu as broyé... que ce soit complètement ou un petit morceau tu sais qu'il n'y a pas de petit changement et, ressentir ce geste, quand ta main jette, se débarrasse et tandis que tu le fais, à ta façon [Téo ouvre son poing et fait le geste de jeter à terre]. C'est très bien de faire cela ! [ratification].*

*Tu peux porter ton attention à l'autre main, qui est la main du cœur.... La main des ressources, la main de ce qui t'anime, de tout ce qui est vraiment précieux pour toi...dans ta vie. Pas ce que les autres pensent être précieux ... ce qui pour toi est vraiment précieux dans ta vie... Et tu laisses cette main ressentir ce qu'elle ressent. Laisser cette main accueillir tous les trésors de ta vie, cela peut être un geste, cela peut être une couleur, un lieu agréable, une histoire, cela peut être tout l'amour que tu portes à quelqu'un maintenant ou dans le futur, ce que tu ne connais pas encore, cela peut être une musique ou le meilleur plat que tu apprécies, un parfum, un projet. Et tu sens simplement ta main, les sensations à l'intérieur de la peau ou de la main... Et cette main du cœur... tu vas pouvoir la laisser volontairement, venir se poser, être en contact sur ton cœur et ressentir la chaleur, la sensation de contact... de tous ces trésors. Et tu sens toutes ces sensations au contact de la main sur le cœur, voilà, comme tu le fais là, c'est très, très bien, chacun à son rythme. Avec la partie consciente, la partie non*

*consciente, la partie qui prend soin de soi, tu es bien en contact avec tous ces trésors de ta vie, tu les vois vraiment, et ils sont là !...*

*Et ce qui est intéressant, c'est que tu auras juste besoin de retrouver ce geste, cette chaleur ou ce contact de ta main sur le cœur, pour ressentir qu'on est jamais seul, qu'on est toujours entouré de tous ces trésors, de toutes ces bonnes choses, de ce qui anime sa vie. Tu peux prendre le temps de laisser diffuser tout ce qui est précieux pour toi. Le travail continue à se faire à côté, mais peu importe, tu es juste revitalisé. Te recentrer, voir ce qui est vraiment important dans ta vie. Alors tranquillement, quand tu sentiras une chaleur, que tout cela a bien diffusé à l'intérieur du corps, tu vas pouvoir prendre une grande inspiration et revenir frais et disponible dans ton esprit et ton corps, ici et maintenant, dans cette pièce avec moi, en bougeant les différentes parties de ton corps à ton rythme. C'est cela, comme ceci en bougeant tes jambes, tes bras et tes yeux.» [ratification].*

Ce récit est construit avec la métaphore : la main des problèmes qui jette et la main ressource, la main du cœur, qui permet de provoquer un changement chez Téo.

### Troisième séance : 15/03/2018

Téo me fait un retour de sa compétition du championnat de France de bloc. Il me parle des différents niveaux de blocs et me dit qu'il avait les doigts froids, il n'arrivait pas à bien serrer les prises, il avait froid aux pieds. Il s'est laissé surprendre par le climat. Il a vu très rapidement ses difficultés et s'est dit qu'il devait avant tout prendre plaisir.

Il me parle de sa prochaine compétition, le sélectif de vitesse à Voiron dont l'enjeu est une sélection internationale. La vitesse est la discipline qu'il préfère en escalade. Il va pouvoir se situer par rapport à ses concurrents. Il dit qu'il est plus rapide lorsqu'il y a un chronomètre, « ça me booste. » Son objectif est de rentrer en équipe de France de vitesse et de se sélectionner pour le championnat d'Europe. « *Il faut que je travaille le poussé de ma jambe* ».

Objectif de la séance : visualisation de la voie de vitesse avec induction par fixation d'un point. Cette séance a été élaboré en m'inspirant des techniques du Dr Edith Perreaut-Pierre sur la Préparation Mentale de la Réussite (PMR).

*« Détendre totalement le corps, la respiration est plus fluide et quand tu le désireras tu pourras fermer les paupières, [Téo bouge ses jambes], bouger les jambes pour être mieux installé. Maintenant que tu es parfaitement détendu, tu vas aller préparer positivement ton projet afin d'être au maximum de ton potentiel, confiant et efficace... Tu peux formuler clairement ton objectif pour toi... Tu vas situer ton action dans le temps et dans le lieu. Tu*

*peux imaginer, visualiser, là où tu seras dans quelques jours, le lieu, le mur, la voie de vitesse. Ta respiration inspire de la fraîcheur, le vent sur ton corps, de la chaleur dans la main gauche, la main droite, elles sont totalement chaudes, ainsi que les articulations, prêtes à effectuer les mouvements nécessaires. Si c'est le cas tu peux me faire un signe de la tête pour m'indiquer si tu es bien devant la voie [Téo effectue un signe affirmatif]. Pour mener à bien cette action tu vas développer certaines qualités techniques ou physiques, toutes les actions à faire. Tu sens les mouvements dans tes muscles et tes articulations... La sensation de chaleur dans les mains. Tu t'imagines dans l'action avec toutes les qualités psychologiques qui te sont nécessaires : concentration, dynamisme, combativité, efficacité, confiance... Tu es content de te voir, de te sentir réalisant parfaitement bien cette action, un tel geste, et tu vis le plaisir de travailler, de réussir, d'apprendre. Une sensation de chaleur dans tout le corps s'installe... Tu es satisfait de toi, de ta grimpe, de ta voie [Téo lâche un sourire]. Ton esprit, ton corps, éprouvent de la satisfaction à avoir donné le maximum de toi-même...d'avoir su utiliser ton potentiel, tes ressources... Maintenant que tout est clair, que tu as mobilisé tes ressources et mené à bien ton objectif, ton projet, tu peux revenir ici et maintenant, en reprenant contact à ton rythme avec tout ton corps, et ouvrir lentement les paupières en prenant une bonne inspiration... »*

Téo a énormément apprécié cette séance. Il est détendu et très souriant. Il s'est visualisé en train de faire son record de vitesse. La séance s'arrête afin qu'il puisse apprécier le bien être psychologique qu'elle lui a procurée. Elle lui a permis de faire vivre et ressentir dans le présent le sentiment d'être actif et de reprendre du contrôle. « *Quand j'y serais : je nettoie mes chaussons, je relis la voie les yeux fermés... après j'y vais!* ».

Téo livre les actes qu'il va mettre en œuvre les secondes précédant sa compétition. Il est dans l'action et non plus dans la gestion du stress ou de l'anxiété.

#### Quatrième séance : 17/04/2018

Téo a « raté » sa sélection en équipe de France et en international à 1/100<sup>ème</sup> de seconde près. Il doit gérer cette énorme déception. Son coach a porté réclamation à la fédération pour ce 1/100<sup>ème</sup> de seconde, mais Téo a compris que le chronomètre reste le chronomètre : la vitesse, c'est une course après le temps. Il est content car il a battu son propre record et a fini deuxième au championnat de France 2018. Il me dit qu'il a fait ses rituels de nettoyage de ses chaussons, relut sa voie les yeux fermés et à pensé à respirer le plus normalement possible. Il avait acheté des petites balles qu'il malaxait afin de bien échauffer ses doigts. Son objectif suivant est de faire deuxième sur le podium du championnat de France du combiné (les trois

disciplines, bloc difficulté et vitesse réunies). Il va partir au championnat de France de difficulté en juin pour défendre ce podium.

Séance « technique de Rossi » avec un centrage sur la respiration en induction : lévitation de la main avec suggestion répétitive de la légèreté de ballons

*« Tu vas observer sans rien faire d'autre qu'observer... les mouvements de la respiration, du corps... comment cela respire en toi... Avec ton regard habituel ou avec ton regard intérieur, tranquillement, celui que l'on a lorsqu'on ferme les yeux. Observe dedans, la respiration, qui respire telle qu'elle respire en dedans. En deux temps ; l'inspiration et l'expiration... voilà comme cela, c'est très bien [ratification].*

*Remarque le rythme, l'amplitude de la respiration, cette alternance régulière ou irrégulière régulièrement irrégulière ou irrégulièrement régulière... une respiration plus ou moins lente... tranquille, comment cette respiration respire en toi, confortable. D'abord l'inspiration, ce phénomène actif pendant lequel à chacune des inspirations du corps l'organisme va puiser dans l'air la quantité exacte d'oxygène nécessaire à son fonctionnement.*

*Inspire, expire, inspirer, expirer... C'est très bien et peut être que tu sens que tes paupières peuvent se fermer totalement, la respiration se régule, c'est comme cela, quand tu inspires, tu peux ressentir l'air frais entrer par les narines et quand tu expires, l'air est plus chaud.....*

*Maintenant je vais te proposer, quand tu te sentiras prêt, de porter attention à tes mains, sur l'une en particulier, peut être la droite, peut être la gauche [suggestion indirecte] et tu sais déjà quelle main est prête à travailler aujourd'hui [sa main droite bouge tandis que la gauche reste immobile]. Il se peut qu'en les observant tu peux percevoir des petites différences que tu ressens dans les mains, ratification, des mouvements, de chaleur... Il se pourrait alors que cette main soit prête à travailler et que tu me l'indiques par un signe de l'un des doigts [signaling, il lève légèrement la main droite]. Voilà très bien c'est donc la main droite qui travaille [ratification du geste effectué]. Je vais te proposer d'imaginer un ballon de baudruche, imagine sa couleur, sa forme, le bruit que peut faire le ballon lorsqu'on le touche et je te propose de nouer le ballon et de l'attacher au bout d'une ficelle, avec l'aide de l'autre main, tu vas le nouer au pouce de la main qui travaille... [Téo lève très légèrement le pouce droit, observation de dissociation par lévitation légère du pouce]. Voilà et peut être que le pouce commence à ressentir la légèreté du ballon qui flotte au-dessous. »*

Je procède de cette manière pour tous les doigts de la main et la main elle même.

« Et maintenant je te propose de choisir un dernier ballon...un sixième ballon, et tu lui choisis une ficelle de couleur pour l'attacher au bout... Et c'est étonnant, pour cette main droite tu peux ressentir de la légèreté, sans même que tu t'en rendes compte, elle est devenue aussi légère que tous les ballons, comme si à chaque respiration tout cela devenait léger, à chaque expiration ou chaque inspiration elle est plus légère encore. C'est très bien, bien, exactement, comme cela [ratification]. Et profite de cette expérience, de légèreté de l'apesanteur, tout ce qu'elle a d'intéressant et d'essentiel pour toi... [silence]. Et lorsque tu auras appris suffisamment pour aujourd'hui, tu pourras reprendre une inspiration plus importante [suggestion directe] ». Téo reprend une grande inspiration et ouvre ses yeux et bouge ses jambes.

#### Cinquième séance : 29/05/2018

Téo me dit qu'il a fait des progrès. Maintenant il arrive à gérer sa respiration notamment dans les situations de stress, il se met à respirer « *comme on a appris* », me dit-il mais il voudrait savoir si on respire de la même façon avant une compétition que lorsqu'il veut trouver le sommeil.

A cet instant, je pense à ce que relate Joseph Tramontana de son expérience avec un athlète qui était trop détendu avant une compétition. Je raconte cette petite histoire du champion d'aviron qui avait fait une séance de respiration trop relaxante et qui s'est retrouvé en hypotonie au moment du départ de la course. Je la lui raconte en utilisant une communication hypnotique. *Tiens ta question me fait penser à une histoire d'un athlète d'aviron..., cette histoire je vais te la raconter...* Téo qui écoute avec grande attention.

Objectif : apprendre la respiration dynamisante avant une compétition.

Je lui dis que cette séance peut se faire debout ou assis. Je lui propose de trouver avec lui un ancrage (un geste, une image). Téo me dit que l'image est celle d'un objet qui lui est très agréable. Je lui dis que je lui poserais des questions pendant la séance et qu'il pourra me répondre en me faisant un geste.

Je constate que Téo se met vite en condition, l'induction arrive rapidement et ses yeux se ferment.

« *Je te propose une respiration naturelle et fluide et lorsque tu l'auras trouvé tu peux me faire un signe de la tête... Je te propose d'entrer dans une respiration dynamisante et pour cela il va falloir inspirer deux fois plus que tu vas expirer. Ton inspiration est plus longue que ton expiration, peut être sur deux temps* [Téo inspire deux fois plus longuement qu'il expire] *et*

*que l'air inspiré sur deux temps est frais, plus sec, que l'air expiré est chaud, plus humide. Ton corps ressens cette différence et plus il la ressent, plus ton inspire est deux fois plus longue que ton expire. Peu importe qu'elle soit longue ou courte, ce qui est important c'est que ton inspiration soit deux fois plus longue que ton expiration. Et je vois bien... Et pendant que tu fais cet exercice ton corps se régénère, se dynamise, se met en éveil et qu'il est prêt à donner ce qu'il doit donner : force, tonicité, la motivation et l'intention sont présentes. Je vais me taire pour te laisser apprécier [long silence].*

Je m'accorde avec Téo sur cette respiration dynamisante. Cet accordage commun sur la respiration dynamisante utilise un des canaux privilégiés de Téo, la cinesthésie (sensation proprioceptive du corps interne) et me permet de l'accompagner dans sa sensorialité. Je lui ai demandé si cette image, qu'il avait choisi comme ancrage lui convenait. Téo me dit que c'est sa pierre fétiche qu'il a imaginé, il a visualisé sa couleur et sa texture.

Téo sourit en sortant de la séance et trouve « cool » la respiration dynamisante. Il me dit qu'il va s'entraîner pour l'appliquer quand il devra attendre son tour de passage sur les compétitions.

#### Sixième séance : autohypnose, 06/07/2018

L'objectif est de donner à Téo la possibilité d'expérimenter volontairement l'état hypnotique seul en lui donnant la possibilité de gérer activement une émotion gênante, voire bloquante pour lui. Pour cela, je lui propose de se centrer sur la visualisation d'un agréable souvenir.

Téo expérimente un centrage sur la respiration pour entrer en hypnose.

*«Et maintenant, je te propose d'y associer un agréable souvenir. Tu peux me faire un signe de la tête pour me dire que tu es dans ce souvenir agréable [Téo hoche la tête]... Je te laisse un moment seul dans cet agréable souvenir... et maintenant tu peux l'associer à une couleur, un mot, un geste, un objet, un bruit, une émotion....ou peut être y associer une phrase.*

*Puis, quand tu auras assez cherché, je te propose de revenir à ton rythme, comme tu le fais habituellement en réassociant les parties de ton corps et peut être en reprenant une grande inspiration, revenir ici dans ce fauteuil confortablement en ouvrant les yeux. »*

Je demande maintenant à Téo d'entrer en autohypnose : de se centrer sur cet agréable souvenir et de penser à une phrase, une suggestion qu'il pourrait associer à ce souvenir agréable.

Téo me dit qu'il a visualisé sa médaille d'argent et que le souvenir lui est revenu : il se voyait sur le podium. Téo me partage sa suggestion : « *il n'y a pas de récompense sans travail.* » Je lui dis que cette phrase est magnifique. Je la reformule pour en faire une suggestion positive « *la récompense vient avec le travail* ». Téo fait un signe positif de la tête. Cette séance a été forte émotionnellement pour lui. Son visage est rouge et rayonnant de joie. L'ancrage choisi par lui, sa médaille d'argent, l'a fait rapidement entrer en hypnose.

## 4.2 Situation clinique n°2

Première rencontre avec Maëlys :

### Entretien mère/fille

Maëlys arrive avec sa maman. Elle regarde beaucoup sa mère qui échange avec moi. La mère m'explique que sa fille est trop détendue et ne parle pas beaucoup. Elle sent qu'elle change et que la communication est plus tendue. Sa fille a déjà expérimenté de la sophrologie.

Je constate que Maëlys sourit lorsque sa maman me dit cela. Je note un paradoxe : Maëlys adopte une attitude détendue face ses concours de danse proches et une attitude tendue dans communication avec sa mère. L'attitude « molle », détachée, qu'adoptent les adolescents pour prendre de la distance avec leurs parents est souvent vécue de manière négative par les parents. La mère me dit que ce sera son père qui viendra la chercher.

### Entretien individuel

Lorsque la mère sort de la pièce Maëlys m'observe, notamment ma position : pieds ancrés dans le sol dans une attitude dynamique et souriante. Nos regards se rencontrent, elle bouge et prend une attitude plus tonique en se redressant dans le fauteuil et sourie à son tour. Je me repositionne aussi tout à fait comme elle. Ce mimétisme dans la posture est le début de la création du lien sujet et praticien. La coopération s'est établie à partir d'un langage non verbal. J'ai la sensation d'avoir devant moi une Maëlys plus présente. Elle m'explique avec sérénité ses projets sportifs de l'année. Son objectif principal est d'être sélectionné pour le Concours National de Danse de Lyon en mai. Il faut pour cela qu'elle est un premier prix au Concours Régional de Danse. Elle m'explique que dans le concours il y a différents prix donnés par le jury dans chaque style de danse : Premier prix, prix à l'unanimité, Félicitation du jury et Coup de cœur. Une même danseuse peut avoir ces quatre prix. Il n'y a pas de podium tout dépend des notes du jury. Il peut y avoir une comme cinq danseuses dans sa catégorie qui peuvent avoir un premier prix. Le président du jury vient de métropole. Elle danse environ une minute

cinquante pour chaque discipline. Au vu de ses performances, elle peut prétendre concourir aussi dans une catégorie supérieure à la sienne. Elle s'anime de tout son corps lorsqu'elle me parle de son projet.

Elle m'explique de manière descriptive ce qui l'angoisse lors des concours, « *Je dois attendre longtemps derrière un grand rideau. Ce qui est important lorsqu'il y a deux passages rapprochés c'est de reprendre mon souffle. Par contre ce qui est difficile c'est d'attendre une heure dans les coulisses* ». Je l'écoute en reprenant des bribes de son discours et en le modifiant « *oui, ce qui est important c'est de reprendre son souffle, c'est long d'attendre une heure sans savoir quoi faire* ».

Cette reprise du discours accompagnée de truisme et de ratification nous fait glisser d'une communication thérapeutique vers une communication hypnotique. La parole se libère.

Dès cette première rencontre, le profil sensoriel de Maëlys apparaît dans son discours spontané. Le canal visuel est très privilégié. Le canal kinesthésique est aussi présent, on le perçoit à travers son discours : « *...mal au ventre* », « *je refais ma chorégraphie* », « *je grignote* ». Il est accompagné de gestes, elle parle en touchant son corps, ses jambes ses mains et ses cheveux.

Elle et me dit qu'elle aimerait avoir un prix en classique même si ce n'est pas la discipline où elle réussit le mieux. Je lui dis que c'est très important ce qu'elle vient de me dire : « *...faire ce que toi tu aimes et non ce que pensent les autres. Ce qui est important c'est que tu dances avec le cœur.* » Maëlys qui est une adolescente hypersensible reprendra dans la séance cette suggestion métaphorique : « *danser avec le cœur* ».

#### Première séance d'hypnose : 03/03/2018

Maëlys m'explique que les coulisses d'une représentation de danse sont des lieux stressant voire paniquant : « *tout le monde s'agite dans tous les sens. Je m'échauffe pendant cinq minutes, je refais ma chorégraphie et je grignote des petits gâteaux secs. C'est long... Je peux avoir mal au ventre!* » Son regard n'est plus présent j'ai la sensation qu'elle revit une scène déjà vécue. Je laisse un silence puis reformule ce qu'elle m'a donné à entendre : « *Si j'ai bien compris, tu ne sais pas trop quoi faire pour occuper ce moment long qui est désagréable et te provoques une anxiété* » (mal de ventre). Je ratifie pour montrer que j'ai bien entendu son angoisse. Je lui propose alors de faire une séance d'hypnose afin d'apprendre à gérer ce moment désagréable.

Objectif de la séance d'hypnose : trouver une « position ressource » afin de gérer l'attente « sereinement » dans les coulisses d'un concours de danse.

Pour cela je m'inspire de la séance sur le script donné par Arnaud Gouchet lors du D.U., avec induction hypnotique : fermeture des yeux.

*« Tu peux t'installer confortablement et tu vas choisir devant toi un point qui te convient et lorsque tu l'as trouvé tu continues à le fixer... Tu vas écouter ce que je vais te dire. Progressivement tu sentiras tes yeux se fermer, laisse faire. Détends tous les muscles de ton corps. Là, je constate un relâchement de tous le corps, elle le laisse glisser dans son fauteuil. Les paupières peuvent s'abaisser, se fermer, laisse faire, laisse venir. Observe les mouvements de la respiration du corps. Ses paupières se ferment. C'est bien, la respiration est fluide, confortable, oui comme ceci, c'est bien... Continue à respirer lentement, confortablement. Voilà... très bien, en continuant cette respiration fluide [ratification] tu pourras aller là où ce sera le plus sûr pour toi, allez chercher ce lieu des ressources le plus tranquille vers un lieu de ressource et tu pourras quand tu l'auras trouvé lever ta main gauche [Maëlys lève sa main]... Continues à explorer ce lieu. »*

Cette technique de signaling me permet pour cette première séance, de garder la communication avec le sujet et de m'assurer que la suggestion à été accueillie. *« Peux-tu me dire par un mot me définir ce lieu sûr ? Les arbres. Comment sont ces arbres ? Observe les couleurs autour de toi, le paysage. Et observe comment ton imagination ton inconscient arrange cet endroit, tout... [roulements des pupilles derrière les paupières de Maëlys] ».*

Lors de cette séance l'arbre va passer par les différentes phases de transformation : les bourgeons, les fleurs. L'objectif est de les visualiser, de ressentir corporellement, afin de venir stimuler les transformations.

Je lui demande si elle a pu voyager, pour vérifier s'il y a eu dissociation. Maëlys me dit qu'elle était bien au pied de son arbre et qu'elle a vu la couleur bleue. Elle me répond que sa position ressource c'est être assise en tailleur. La séance s'arrête là. Il n'y a pas besoin de rajouter du langage puisque l'hypnose c'est aussi mettre en acte du langage.

### Deuxième séance : 01/04/2018

J'avais prévu de mettre en œuvre la technique de Rossi mais un autre évènement me fera changer et m'adapter à la demande de l'athlète. Au cours d'un entraînement, Maëlys s'est fait un étirement ligamentaire de la cuisse gauche. Elle est anxieuse depuis plusieurs jours parce qu'elle ne peut pas s'entraîner efficacement pour préparer le concours régional. Elle a mal dès qu'elle est en tension musculaire. Elle est triste et doute de ses capacités.

Je lui propose alors d'utiliser ce temps de repos physique pour prendre soin de son corps et le réparer afin qu'il soit, le jour « J », au mieux de ses possibilités.

Pour cette séance, je me suis inspirée d'un script proposé par le Dr Arnaud Gouchet tiré de son document pédagogique destiné aux étudiants du D.U d'hypnose.

Séance d'analgésie hypnotique : la pommade magique (avec ancrage) afin qu'elle puisse refaire chaque jour la séance pour aider à la guérison de sa blessure.

*« Tu vas t'installer confortablement, maintenant tu as l'habitude, en prenant une bonne inspiration, tranquillement, je vais te proposer un exercice, une expérience intéressante, veux tu apprendre quelque chose de magique ? [Signe affirmative de la tête]. Tu vas pouvoir imaginer dans ta tête, une pommade magique qui va servir à endormir, guérir, la partie du corps, l'endroit le plus fragile en ce moment [signe affirmative de la tête]. Oui cette cuisse qui a besoin que l'on prenne soin d'elle pour mieux guérir. Très bien, maintenant tu vas apprendre à endormir, cette partie là du corps, qui doit s'endormir, tu vas imaginer cette pommade et je souhaiterais que tu sois très attentive à sa couleur, à son aspect. Elle consistante ou au contraire liquide, transparente ou opaque ? Est-elle consistante ou onctueuse ? Comment est son odeur ? Te fait-elle penser à quelque chose ? Il y a tellement de façon de se rendre compte de cela. Maintenant je te propose d'appliquer cette crème très spéciale sur ta partie du corps qui en a besoin, sur la cuisse. Est ce que cette pommade est tiède ou au contraire fraîche ? [Les doigts de la main droite de Maëlys s'animent doucement : mouvement kinesthésique]. C'est bien, comme ceci [ratification]. Maintenant en prenant une bonne quantité, tu peux continuer à passer les doigts sur cette partie, que tu masses pour avoir une bonne protection. Elle est tellement puissante qu'elle protège cet endroit. Tu peux apprécier la puissance de cette pommade, elle pénètre suffisamment dans la peau, et plus tu étales cette pommade magique et plus tu sens que cet endroit de ton corps est soigné et plus tu as confiance dans ta pommade, jusqu'à ce que le soin soit vraiment très efficace... Elle pourra te servir à chaque fois que tu en auras besoin... Il suffira de prendre la quantité nécessaire, de l'étaler là ou c'est nécessaire, pour que tu te sentes suffisamment protégée... et je me dis que la prochaine fois que tu utiliseras cette pommade magique, tu la trouveras encore plus efficace, plus puissante qu'aujourd'hui... Mais cela n'a pas d'importance, ce qui est vraiment important, c'est que tu sais utiliser efficacement cette pommade.... et elle est tellement géniale que tu as envie de lui donner un nom... Ce sera plus facile d'utiliser cette pommade la prochaine fois. Ce nom peut être un nom imaginaire, un nom secret ... Quand tu auras trouvé ce nom, tu pourras me faire un signe de la tête [signe de la tête]. C'est ton secret*

*à toi pour te protéger et lorsque tu en auras besoin où que tu sois, dès que ton corps en ressentira le besoin, il suffira de faire appel à ce mot magique pour utiliser cette pommade magique. Je me demande même quel est la couleur de ce tube de pommade, peut importe c'est ton secret. Et maintenant avant de revenir dans ce fauteuil, cette pièce avec moi, je te propose de prendre une grande inspiration, voilà comme ceci [ratification], c'est bien et revenir confortablement, en rouvrant tes paupières à ton rythme... »*

Maëlys est entrée facilement en hypnose, l'induction a été rapide et le discours dissociant en utilisant des pronoms impersonnels a permis d'entrer en transe. Les suggestions ont été bien accueillies, j'ai pu l'observer par les mouvements des doigts de sa main.

La séance d'analgésie hypnotique « pommade magique » a été appréciée par Maëlys. Elle l'a utilisée les jours suivants jusqu'à la reprise de ses entraînements. Elle l'a pratiquée aussi avant ses entraînements pour ne pas ressentir la douleur.

Cependant, Maëlys me fait part de difficultés à trouver le sommeil en ce moment : elle m'explique comment elle a été réveillée le matin par le cyclone Berguita qui a provoqué une inondation dans sa maison. Ses parents sont préoccupés par les dégâts effectifs et Maëlys se sent un peu seule face à sa peur, accentuée par la venue proche de son concours régional. Son sommeil est fragilisé et Maëlys se sent stressée et sensible. J'effectue un débriefing à Maëlys afin de vérifier qu'il n'y pas un traumatisme lié à l'inondation de la maison pendant qu'elle dormait. L'objectif est que Maëlys reprenne confiance en elle afin qu'elle soit plus sereine et puisse retrouver un sommeil récupérateur, réparateur. De plus, Maëlys me lance au cours de notre discussion, qu'elle doit être plus légère pour réussir la double pirouette en classique car elle a tendance à être trop près du sol.

A la fin de la séance je demande à Maëlys si elle serait d'accord de me remplir pour la prochaine fois le test de l'échelle de l'estime de soi. Je lui dis que si elle préfère, on pourra le remplir ensemble lors de la prochaine séance.

### Troisième séance : 29/03/2018

Maëlys me tend la feuille du questionnaire remplie, accompagnée d'un joli sourire. Elle me dit qu'elle a gagné un premier prix régional et a été sélectionnée pour le concours national de danse qui se déroulera à Lyon.

Je choisis de faire une séance « lévitation de la main » avec suggestion répétitive de la légèreté de ballons. Il s'agit de créer une modification des perceptions spatio-temporelles dans le but de percevoir des ressentis corporels différents.

L'induction s'est faite avec ouverture et fermeture des yeux au rythme de la respiration.

*« Lorsque je te demanderai d'inspirer, tu vas ouvrir tes yeux et quand tu vas expirer, tu fermeras tes yeux, Inspire, expire, inspirer, expirer ... c'est très bien cela et peut être que tu sens que tes paupières peuvent se fermer totalement, la respiration se régule, c'est comme cela, quand tu inspires, tu peux ressentir l'air frais entrer par les narines et quand tu expires, l'air est plus chaud...*

*Maintenant je vais te proposer, quand tu te sentiras prête, de porter attention à tes mains, sur l'une en particulier, peut être la droite, peut être la gauche [suggestion indirecte] et tu sais déjà quelle main est prête à travailler aujourd'hui [sa main droite bouge tandis que la gauche reste immobile]. Il se peut qu'en les observant tu peux percevoir des petites différences dans ce que tu ressens dans les deux mains [ratification], des mouvements ou de la chaleur. Il se pourrait alors, que cette main soit prête à travailler et que tu me l'indiques par un signe de l'un des doigts [signaling et ratification du geste effectué].*

*Je vais te proposer d'imaginer un ballon de baudruche, imagine sa couleur, sa forme, le bruit que peut faire le ballon lorsqu'on le touche et je te propose de nouer le ballon et de l'attacher au bout d'une ficelle, ou un ruban. Avec l'aide de l'autre main, tu vas le nouer au pouce de la main droite...voilà, et peut être que le pouce commence à ressentir la légèreté du ballon qui flotte au-dessous [observation de dissociation par lévitation légère du pouce]. »*

Je procède de cette manière pour tous les doigts de la main et la main elle même.

*« Et maintenant je te propose de choisir un dernier ballon...un sixième ballon, et tu lui choisis un ficelle de couleur pour l'attacher au bout...*

*Et c'est étonnant, pour cette main droite tu peux ressentir de la légèreté, sans même que tu t'en rendes compte, elle est devenue aussi légère que tous les ballons, comme si à chaque respiration tout cela devenait léger, à chaque expiration ou chaque inspiration elle est plus légère encore [les doigts de Maëlys sont écartés et se soulèvent lentement ainsi que sa main comme en apesanteur]. C'est très bien, exactement comme cela [ratification]. Et profite de cette expérience, de légèreté de l'apesanteur, tout ce qu'elle a d'intéressant et essentiel pour toi... [Silence]. Et lorsque tu auras appris suffisamment pour aujourd'hui, tu pourras reprendre une inspiration plus importante [suggestion directe]. Voilà comme cela...très bien. »*

Instinctivement je prends une grande inspiration en même temps que Maëlys. La technique du « leading », où je reproduis la grande inspiration. Cet ajustement corporel me permet d'être

au plus proche du sujet et de poursuivre en toute sécurité, la séance hypnotique sur le lâcher des ballons.

A la fin de la séance, je demande à Maëlys de se réassocier, en lui proposant de retrouver le contrôle de sa main droite, de sa motricité en bougeant les doigts, en se touchant les deux mains puis en reprenant le contact de sensations dans les bras, les jambes et le corps entier.

« *Tu peux retrouver le contrôle habituel de ta main droite et retrouver sa consistance, sa force, son agilité et tu peux le vérifier en la comparant à ta main gauche, tes mains peuvent se toucher.* » J'utilise le pronom personnel afin de faciliter la réassociation du corps avec l'esprit.

Le retour se fait souvent de la même manière en retrouvant une respiration fluide, ordinaire, en intégrant les bruits extérieurs, en ouvrant les yeux à son rythme pour revenir tranquillement dans le fauteuil en étant disponible.

#### Quatrième séance : 28/05/2018

Séance « conte métaphorique » sur la transformation de soi.

Maëlys a eu un deuxième prix au concours national de Danse, elle ne pourra pas cette année concourir pour le concours européen car seul les premiers prix sont sélectionnés. Elle était contente de ses pirouettes, qui ont été parfaites, mais en contemporain elle a eut un léger déséquilibre dans la tenue de sa « chandelle ».

Je choisis une histoire avec la métaphore de la transformation pour l'aider à accepter cette autonomie personnelle et l'individuation qui s'opère à l'adolescence. Elle me dit que c'était difficile d'être seule en métropole avec le professeur et les autres danseuses, toutes plus âgées qu'elle. Elle aurait aimé que son père ou sa mère soit présent.

Je commence la séance en lui disant, que son histoire de se retrouver isolée dans un lieu inconnu pour concourir à un prix national, me rappelle une histoire que l'on m'a racontée sur la métamorphose d'un cerisier, Le Conte du Cerisier (histoire trouvée sur Internet et remodelée).

L'objectif est d'accueillir le changement et la prise d'autonomie qu'elle va devoir prendre.

Maëlys s'installe confortablement dans le fauteuil, prend le coussin dans ses bras et pose sa tête dessus. Elle choisit une position de relaxation, voire d'endormissement.

« As-tu entendu parler du cerisier Sakura ? [signe négatif de la tête]. Je vais te la conter : il était une fois un cerisier qui s'appelait Sakura, nom japonais, alors que ce cerisier avait une toute autre origine, non connue jusqu'à ce jour. Il était arrivé là tout jeune, dans un grand terrain où vivaient déjà d'autres arbres, des sapins, des hêtres et des cryptomerias. Le lieu était agréable, il trouva sa place et prit le temps nécessaire pour grandir. Il apprit à laisser pousser ses racines profondément dans le sol pour y puiser l'eau et la nourriture nécessaire à sa croissance. Il laissa ses branches pousser vers le ciel en captant les rayons du soleil. Il vivait en harmonie avec l'univers heureux d'être différent, heureux d'être un cerisier.

Quand il atteignit sa pleine maturité, il sentit que c'était le moment de sa transformation. Les arbres savent bien, au début du printemps que quelque chose se passe... Il sentit une grande force monter en lui et s'aperçut que sur ses branches de petits bourgeons apparaissaient. Il en fut transporté de joie : la vie était là, il sentait qu'il allait donner la vie et pouvoir nourrir le monde.

Il s'occupa de chaque bourgeon naissant, en lui parlant et en lui donnant beaucoup d'amour. Bientôt de petites fleurs légèrement rosées commencèrent à éclore : le cerisier Sakura était magnifique. Une immense boule de fleurs dont les parfums embaumaient le terrain. Le propriétaire du terrain en était très fier. Au fil des semaines et du soleil qui chauffait de plus en plus avec l'été, chaque fleur laissa la place à de petites boules vertes que le cerisier découvrait au fur et à mesure.

J'attends et je me cale sur la respiration de Maëlys pour pouvoir être en accordage avec elle.

Tu t'en doutes, chaque petite boule verte vira au rose, puis au rouge. Sakura découvrait sur ses branches des centaines de cerises bien juteuses, bien rondes.

Le cerisier vit alors arriver avec inquiétude le fermier avec des paniers et une échelle. Ah non alors, il n'allait pas lui voler ses cerises ! Il voulait les voir vivre sur ses branches, il savait que les oiseaux viendraient les picorer, que les noyaux pourraient alors tomber et faire de nouvelles pousses de cerisier. Où le propriétaire allait il les emmener ?

Que feraient-elles ? Autant de questions qui le mettaient très en colère et le rendaient très triste. Mais bien sûr, le fermier ramassa les cerises et partit les vendre au marché. Le cerisier devint très triste, ses feuilles jaunirent car il ne puisait plus suffisamment d'eau pour se nourrir. Ses voisins les arbres essayèrent de lui parler, de le consoler mais rien n'y faisait.

Maëlys bouge la tête, déglutit, je la regarde en pensant qu'elle va peut-être sortir de la transe ou qu'elle n'y est peut être pas. Puis le silence, je décide de reprendre sans rien dire.

Des enfants du village vinrent un après midi jouer dans le terrain. Ils couraient, jouaient. A l'heure du goûter, ils s'installèrent sous le cerisier et commencèrent à discuter. Sakura

*écoutait malgré lui ; « super bonnes, juteuses, en confiture... ». Il prêta une oreille plus attentive et comprit que les enfants parlaient de cerises, que leurs mères avaient achetées sur le marché. Il fut ravi d'entendre leurs commentaires sur les cerises, qui il en était sûr, venaient de chez lui. Il y avait même un enfant qui racontait qu'il avait planté un noyau dans son jardin pour avoir les mêmes chez lui. Ce fut magique, Sakura redressa ses branches fièrement et sentit une sensation paisible d'accomplissement circuler en lui. Il était heureux et fier de sa vie de cerisier.*

Maëlys sourit de manière détendue, continue à avoir les yeux fermés et commence à se redresser dans le fauteuil où elle s'était affalée.

*Il décida que l'année suivante il produirait autant, même plus de cerises. Maintenant pour te laisser progresser, aller vers ce qui te fait du bien je vais me taire quelques minutes... [Les paupières de Maëlys sont en mouvements son corps est immobile et la respiration est profonde] ».*

Le retour se fera en douceur, elle s'étire et se remet en mouvement. Nous planifions la prochaine séance après son concours national à Lyon. Maëlys ne dira rien de cette séance. J'ai même eu l'impression qu'elle était en mode « automatique » lorsqu'elle est partie.

#### 5<sup>ème</sup> séance : 05/07/2018

L'objectif est que Maëlys puisse faire elle-même une séance d'autohypnose en verbalisant bien l'ancrage et en l'accompagnant d'une visualisation d'un bon souvenir.

Je lui propose que l'on trouve ensemble une manière qui lui permettrait de gérer ses émotions quand elle sera anxieuse ou qu'elle perdra confiance en elle.

Cette séance est découpée en deux parties. Dans la première, elle va aller chercher à associer un bon souvenir à un ancrage de son choix.

*« Je vais juste de te demander de te souvenir d'un moment très agréable, un souvenir où tu as senti que tu avais confiance en toi et, tout en continuant à avoir la respiration naturelle, fluide, tu peux si tu le désires associer à ce formidable souvenir, un geste, une couleur, ou un mouvement... [pause]. Et à ce mouvement, peut être y associer une phrase, une suggestion... Prends ton temps pour trouver ces mots. ».*

Je lui propose que lorsqu'elle aura trouvé cette phrase, elle pourrait revenir en prenant une profonde inspiration, en bougeant tranquillement.

En deuxième partie, Maëlys m'expose que son bon souvenir, c'est lorsqu'elle a fait ses doubles tours parfaitement lors de son concours national. Elle y a associé une couleur : le bleu et une suggestion. Je lui dis qu'elle peut la garder pour elle, mais elle souhaite me la faire partager : « *Je suis fière !* »

« *Maintenant que tu arrives à entrer en hypnose seule et avant que tu commences la séance d'autohypnose je vais juste de te demander de penser à cette couleur et de tester la suggestion, cette phrase qui accompagne ce bon souvenir.* »

Maëlys s'installe et se met rapidement en autohypnose. La séance se déroule avec peu de verbalisation. J'observe le relâchement musculaire de son visage et de son corps puis sa respiration calme et fluide. Je l'accompagne pour la sortie. « *Et lorsque tu auras expérimenté comme tu le souhaites cette expérience, tu pourras revenir en prenant une grande inspiration.* ». La séance dure environ cinq minutes. Elle revient en se frottant les mains sur son jean. Je constate que Maëlys arrive déjà à entrer en autohypnose. On convient de se revoir à la fin des vacances pour un retour sur ces séances d'autohypnose et aussi poursuivre l'accompagnement hypnotique.

## 5 DISCUSSION THEORICO-CLINIQUE

### 5.1 Rappel de la problématique

**Comment l'hypnose permettrait au jeune athlète de potentialiser ses ressources internes afin de les utiliser lors d'un enjeu d'envergure : défi, compétition, représentation.**

Ces deux jeunes athlètes sont allés à la recherche de leurs ressources internes (inconscientes) jusqu'ici ignorés d'eux, pour aller prendre la distance nécessaire par rapport à leur problématique. Pour ces deux athlètes la visualisation a été bénéfique dans la prise de décision. Un travail dans le domaine physique et moteur pour Téo (poussé de jambe) et un travail dans le domaine psychologique et physique pour Maëlys (réparer sa blessure).

Dès la première séance Téo a ressenti un bien être général et a réussi à se défaire de son discours négatif concernant une situation d'échec vécue en compétition en début de saison, qui le poursuivait depuis.

Dès la première séance d'hypnose, Maëlys a trouvé d'elle-même « sa position ressource ». Elle est allée chercher dans ses ressources personnelles, c'est-à-dire internes, une position (kinesthésique) qui pouvait la mettre dans un état de quiétude.

Les deux athlètes adolescents ont pris conscience de leurs ressources personnelles : intellectuelle, psychologique, physique, motrice et émotionnelle. Ils ont pu notamment vivre l'émergence de différentes émotions lors des séances et les ont accueillies de manière positive.

## **5.2 Confrontation des observations à la problématique**

**1) La pratique de l'hypnose favoriserait l'amélioration de la confiance en soi chez le jeune athlète.**

**2) L'hypnose permettrait de mieux appréhender une compétition, en diminuant le stress et en augmentant la prise de décision dans l'action.**

**3) L'autohypnose permettrait à l'adolescent sportif l'autonomisation dans la gestion des émotions**

### **Hypothèse 1 validée : impact de l'hypnose sur la confiance en soi**

Dans une séance d'hypnose, les procédés comme la réification et la dissociation permettent d'apaiser le jeune athlète qui a tendance à douter de lui-même. Lors de la 1<sup>ère</sup> séance Téo transforme un résultat de compétition en une phrase négative « si je refais la même compétition.... ca va me déstabiliser ».

Lors de la première séance, la modification de cette suggestion négative en suggestion positive va être bien accueillie. Une certaine distance émotionnelle s'établit, ce qui va permettre au sujet d'accepter cette modification et je peux ainsi proposer une suggestion plus positive.

La séance du conte sur la métaphore du cerisier a été proposée à Maëlys comme une modification de soi. La modification du cerisier fait écho à sa propre métamorphose. L'hypnose permet d'accepter plus sereinement sa propre transformation et permet d'augmenter la confiance en soi. La danse est une discipline sportive et artistique qui demande une maîtrise extrême du corps. Lorsque le corps ne maîtrise pas une pirouette ou un équilibre, le doute prend place chez cette jeune athlète.

## **Hypothèse 2 validée : l'hypnose permet de diminuer le stress au bénéfice de l'action.**

L'induction par la focalisation de la respiration est appréciée par Téo. Il s'en empare très facilement et le prépare à la dissociation. Lors de la troisième séance, Téo visualise la voie de vitesse et sait vu grimper la voie en s'appliquant sur le poussé de jambe, ce qu'il doit travailler pour aller plus vite. A la fin de la séance il a mal à ses jambes comme s'il avait travaillé une séance d'entraînement. Il a bien poussé sur ses jambes. La dissociation permet de diminuer son stress et de privilégier une visualisation d'action positive.

Cette 4<sup>ème</sup> séance va lui permettre de ressentir cet apaisement après sa déception d'avoir raté à un 1/100<sup>ème</sup> de seconde sa sélection.

La visualisation de la pommade magique va avoir un effet positif chez Maëlys, elle laisse place à l'action et non à l'anxiété. Elle vit la séance de la pommade magique comme une solution à son problème : sa blessure. Son problème n'est pas tant la blessure mais l'anxiété qui en découle.

Elle a intégré la guérison de sa lésion au fur et à mesure qu'elle passait la pommade sur sa blessure. Lors de la troisième séance, Maëlys me confia qu'elle avait bien gérer son stress en se servant de cette pommade magique et lors d'une séance d'autohypnose où elle visualisait la pommade, elle avait senti une chaleur dans toute sa cuisse.

Lors de la troisième séance, le père de l'adolescente m'a fait part de son étonnement quant à la gestion de l'anxiété par sa fille pendant la semaine de « repos ». Elle était plutôt détendue selon lui voire même trop détendue. La culpabilité de ne pas s'entraîner à été modifiée par la joie d'être actrice de sa guérison.

Dès la première séance, Maëlys perçoit ses ressources internes en trouvant elle-même sa position ressource pour attendre entre deux passages de représentation de danse alors que le stress est à son plus haut niveau. Elle a testé cette position lors de son concours national et cela lui a convenu.

## **Hypothèse 3 validée : la pratique de l'autohypnose en général permet une meilleure gestion des émotions**

La sixième séance de Téo s'est déroulée en deux temps : une séance d'hypnose et une séance d'autohypnose. Je fus la première à constater la capacité qu'a Téo à entrer en autohypnose. Depuis le début de nos séances, Téo m'a fait du côté agréable que procure l'induction respiratoire et la dissociation lui permettait d'entrer en transe. Le souvenir de confiance en

soi a émergé lors de la séance d'hypnose sur un bon souvenir. Téo a visualisé sa deuxième place au France de vitesse. Cette visualisation lui a permis de trouver pendant la séance d'autohypnose une suggestion. Cette autosuggestion qui était à la forme négative « *Il n'y a pas de récompense sans travail* » a été reprise sous forme de réification « *c'est ça ! La récompense vient avec le travail* ». Téo a envoyé un signe positif de la tête.

Pour Maëlys, la danseuse, la séance d'autohypnose s'est aussi déroulée en deux parties. Elle est entrée en autohypnose en se servant du bon souvenir et en y associant la couleur bleue puis est venue sa suggestion « *je suis fière !* ».

Elle s'est mise en autohypnose pour sa séance de pommade magique. Il a suffit qu'elle repense au tube et à la couleur de la pommade pour qu'elle visualise la guérison de sa blessure.

On peut dire que la séance d'autohypnose apporte une grande satisfaction aux deux athlètes. Une fois que l'ancrage et le bon souvenir sont là, la suggestion vient d'elle-même. Ils prennent conscience de leurs ressources internes et cela à un effet bénéfique sur la confiance en soi. Les émotions sont mieux gérées car ils sont acteurs de leur propre préparation mentale.

### 5.3 Discussion éthique

La pratique de l'hypnose chez des athlètes adolescents n'est pas très étudiée en France. Les écrits concernant l'athlète adolescent se situent dans le domaine de la recherche du sport tandis que ceux sur la préparation mentale sont ciblés sur l'athlète adulte. Tout reste ou presque à expérimenter dans ce domaine.

Dans le respect du cadre déontologique des psychologues, j'ai rencontré au préalable les parents de ces deux athlètes afin de leur expliquer ce qu'était l'hypnose et en quoi consistaient les séances. Cependant, il a été primordial pour moi de travailler avec des athlètes adolescents en réelle demande d'accompagnement psychologique car la pression parental dans le milieu du haut niveau sportif peut biaiser cette réalité. Le contrat moral avec les familles était essentiel.

Pendant cette année, j'ai suivi cinq athlètes adolescents (deux danseuses et trois grimpeurs) mais je n'ai rendu compte que de deux cas dans cette étude. J'ai choisi deux athlètes pratiquant des disciplines différentes afin de mettre en évidence ce que J. Tramontana développe dans ses écrits (19) : « *Le thérapeute n'a pas besoin de se familiariser avec le sport ou l'activité physique pour être en mesure d'être efficace et efficient dans le rôle de coach mental* ». Ce qui est important, c'est d'être un spécialiste de l'hypnose ou/et de la psychologie

et d'y respecter l'éthique. Pour lui, l'hypnose est une sous-spécialité de la psychologie et doit donc être pratiqué par des spécialistes de la psychologie.

Le déroulement des séances a parfois été espacé car j'ai dû m'adapter à l'emploi du temps très chargé de ces athlètes : l'entraînement, la scolarité et les compétitions sur le territoire métropolitain.

#### 5.4 Apport de l'étude clinique

Pour ces deux cas cliniques, les trois hypothèses de cette étude peuvent être validées. Cependant, ces conclusions ne peuvent pas faire acte de généralisation.

La qualité de la relation entre l'hypnothérapeute et le sujet est essentielle pour que les séances d'hypnoses puissent être positivement accueillies et apporter des modifications chez l'adolescent.

Au cours de ces deux suivis, j'ai pu constater que les émotions émergeaient rapidement en hypnose. Le paramètre de l'adolescence est à prendre en considération car comme on le sait, le changement émotionnel est important chez l'adolescent plus que chez l'enfant et l'adulte. Une simple induction sur la respiration relaxante ou une suggestion sensorielle peut faire émerger une émotion.

Par ailleurs, il a été essentiel que je puisse observer les canaux de communication de ses deux athlètes afin de les réutiliser lors des séances. Pour Téo le canal visuel prime sur le canal kinesthésique qui est aussi sollicité. Maëlys est kinesthésique mais le canal visuel reste très présent. Après lecture d'articles sur les athlètes de haut niveau, j'ai appris que ces deux canaux étaient les plus utilisés chez les athlètes.

L'athlète doit se sentir en sécurité pour pouvoir aller chercher ses ressources internes. Dans ce cas, la séance d'hypnose sur « le lieu de sécurité » est tout à fait adaptée.

De plus, le stress diminue dès lors que l'athlète est en action. Par exemple : une visualisation d'un bon souvenir ou d'un objet, une respiration fluide et dynamisante ou bien une posture ressource.

Au vu de ce travail clinique, je peux dire que l'hypnose est très bien accueillie chez les athlètes adolescents. Ils ont une connaissance de leur corps qui leur permet de se mettre facilement dans un état de conscience modifiée et de ressentir perceptions et émotions. Ils ont une capacité accrue à la dissociation.

Les athlètes adolescents sont dans un changement permanent. Ils sont fragilisés par cette transformation et ont donc davantage besoin que les adultes de pouvoir se ressourcer dans des lieux de sécurité. Ils peuvent ainsi accueillir sereinement leur problématique et mobiliser leurs ressources personnelles.

Parler des ressources de la personne, c'est évoquer des potentialités fonctionnelles dont elle est porteuse, qui peuvent s'activer en situation. Les ressources émotionnelles peuvent inhiber ou bien favoriser l'expression des autres ressources (cognitives, motrices, corporelles, psychologiques). Ainsi, cette notion de ressource est centrale en hypnose.

Dans les séances proposées La recherche d'un « mouvement ressource » (posture, geste, respiration) a permis de privilégier l'action plutôt que l'envahissement de l'émotion.

Dans l'état hypnotique on active deux circuits celui de la détente et celui de l'attention. Comme le dit François Roustang (5) l'hypnose nous permet de passer d'une conscience restreinte à une conscience élargie.

En ce qui concerne la gestion des émotions, le psychanalyste F. Marty (30) dit « *avec l'émotion l'accent est mis sur l'aspect corporel de la réaction, sur le corps, ce réel qui constitue le socle même de l'adolescence.* » On ne peut les dissocier de l'adolescence. On peut dire que l'adolescence est le royaume des émotions, c'est là où tout se joue, se bouscule, se cherche, se teste, et doit être géré au mieux afin que l'adolescent puisse trouver sa place socialement.

L'autohypnose a été très vite utilisée par les adolescents et leur a permis de prendre confiance en soi. Ils apprennent à prendre soin de leur psychisme et c'est une manière déjà de développer l'estime de soi.

## 6 CONCLUSION ET OUVERTURE

L'hypnose a été un médium positif dans la préparation mentale de ces deux athlètes. Le conte métaphorique que j'ai pratiqué une seule fois a été intéressant dans le sens où tous les contes parlant de modification de soi correspondent spécifiquement à l'adolescence. Il serait intéressant de développer ce champ et de le croiser avec la problématique du sport de haut niveau.

L'hypnose a une double action sur l'adolescent athlète, elle permet d'une part, d'observer et d'accueillir ses émotions et d'autre part, d'aller de manière active puiser dans ses ressources personnelles pour y trouver des adaptations possibles tant dans le domaine sportif que personnel.

L'hypnose aide l'athlète adolescent en lui apprenant à mieux se connaître et percevoir ses ressources personnelles. C'est en étant centré sur ses perceptions et ses sensations qu'il pourra maximiser ses compétences corporelles.

Elle lui apporte la possibilité de gérer ses émotions à une période de vie où elles sont exacerbées. Ce mouvement vers l'extérieur de soi permet de modifier une situation.

L'athlète adolescent vit le changement de manière permanente, il sait donc que le changement est possible. On peut supposer que c'est aussi pour cela que l'hypnose est très facilement accueillie par les adolescents. Il a besoin d'être accompagné psychologiquement et d'être préparé pour faire face à l'exigence extrême de la compétition. Cet accompagnement à travers l'hypnose est d'autant plus important, qu'une contre-performance, une blessure ou une anxiété accrue, peuvent laisser des traces dans le développement général de ces athlètes qui sont avant tout des individus en métamorphose.

Les adolescents athlètes que j'ai suivis ont montré qu'ils étaient capables de réutiliser de manière autonome des techniques apprises en se servant d'ancrages choisis par eux-mêmes. Aussi, l'autohypnose devrait faire partie intégrante dans la préparation athlète adolescent.

## 7 BIBLIOGRAPHIE

1. Roustang F. Pourquoi la fin de la plainte ? [Internet]. 2008. Disponible sur: <https://www.youtube.com/watch?v=eXgNXAUUpCFE&index=1&list=PLcmORZIIKqvfe7792cszSQxKfeLHekOiE>
2. Brosseau G. L'hypnose, une réinitialisation de nos cinq sens. Paris: InterEdition; 2012.
3. Bioy A. L'hypnose. Paris: PUF; 2017. (Que sais-je?).
4. Melchior T. Créer le réel : Hypnose et thérapie. Paris: Seuil; 2008. 560 p. (Couleur psy).
5. Roustang F. Qu'est ce que l'hypnose? 3<sup>e</sup> éd. Paris: Les Editions de Minuit; 1994. 192 p. (Critique).
6. Bioy A. Découvrir l'hypnose: pratiques, méthodes et techniques. Paris: Marabout; 2015.
7. Le Breton D. Adolescence et prise en charge thérapeutique. *Adolescence*. 2010;74(4):781-93.
8. Freud S. L'interprétation du rêve. 2<sup>e</sup> éd. Paris: PUF; 2012. 768 p. (Robert F. Quadrige).
9. Bioy A, Servillat T. Construire la communication thérapeutique avec l'hypnose. Dunod. Paris; 2017. 288 p. (Psychothérapies).
10. Le Breton D. La scène adolescente : les signes d'identité. *Adolescence*. 2005;53(3):587-602.
11. da Conceição Taborda-Simões M. L'adolescence : une transition, une crise ou un changement ? *Bulletin de psychologie*. 2005;(479):521-34.
12. König J. Puberte : la metamorphose [Internet]. ARTE; 2016 [cité 15 août 2018]. Disponible sur: <https://www.youtube.com/watch?v=UVuECWzib2U>
13. Labridy F, Sauret MJ, Terrisse A. La performance. In: Sport, psychanalyse et science. Paris: PUF; 1997. p. 41-108. (Pratiques corporelles).
14. Carrier C. De l'investissement sportif de haut niveau à l'adolescence. In: Troubles de la personnalité Troubles des conduites [Internet]. Paris: Editions GREUPP; 1999. p. 419-34. (Adolescence). Disponible sur: <https://www.cairn.info/troubles-de-la-personnalite-troubles-des-conduite--9782825707210-p-419.htm>
15. Platonov VN. L'entraînement sportif : théorie et méthodologie. Paris: Revue EPS; 1988. 289 p. (Activités physiques et sports recherche et formation).
16. Le Bortef G. De la compétence. Essai sur un attracteur étrange. Paris: Editions d'organisation; 1994.
17. Hauw D, Durand M. Pour une « dé-psychologisation » de la performance sportive de haut niveau. *Movement & Sport Sciences*. 2004;53(3):119-23.

18. Perreaut-Pierre É. Comprendre et pratiquer les techniques d'optimisation du potentiel : une méthode personnalisée pour mobiliser ses ressources ; être et rester au TOP. Paris: InterÉditions; 2016. (Développement personnel et accompagnement).
19. Tramontana J. Sports hypnosis in practice: scripts, strategies and case examples. Bethel, CT, USA: Crown House Pub; 2011. 183 p.
20. Bioy A, Célestin-Lhopiteau I. Hypnothérapie et hypnose médicale : en 57 notions. Paris: Dunod; 2014. 358 p. (Aide-mémoire).
21. Weitzenhoffer A. Hypnose et suggestion. Paris: Payot; 1986.
22. Erickson M. Traité pratique de l'hypnose: la suggestion indirecte en hypnose clinique. Paris: Grancher; 2014.
23. Watzlawick P, Beavin JH, Jackson DD, Morche J. Une logique de la communication. Paris: Seuil; 2003.
24. Damasio AR. Le sentiment même de soi: corps, émotions, conscience. Paris: Jacob; 2002. 479 p. (Poches Odile Jacob).
25. Garneau J. Fidèle à moi-même. La lettre du psy [Internet]. déc 1997;1(4). Disponible sur: <http://www.redpsy.com/infopsy/fidele.html>
26. Giordan A, Saltet J. Apprendre à apprendre. Librio; 2015. (Librio Mémo).
27. Kohut H. Le soi: la psychanalyse des transferts narcissiques. 4<sup>e</sup> éd. Paris: PUF; 2004. 384 p. (Le fil rouge).
28. Roustang F. Il suffit d'un geste. Paris: Odile Jacob; 2004. 192 p. (Poches).
29. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image [Internet]. Princetown, New Jersey, USA: Princeton University Press; 1965. Disponible sur: <http://www.sciencemag.org/cgi/doi/10.1126/science.148.3671.804>
30. Marty F. Adolescence et émotion, une affaire de corps. *Enfances & Psy.* 2010;49(4):40-52.



# IRBMS

Institut Régional du Bien-être,  
de la Médecine et du Sport Santé  
WWW.PSYCHOLOGIEDUSPORTIF.FR  
WWW.IRBMS.COM - NORD-PAS-DE-CALAIS

## Rubrique : Echelle d'Evaluation

### Echelle d'Estime de Soi de Rosenberg

Par Nathalie Crépin et Florence Deterue

L'estime de soi est définie comme le jugement ou l'évaluation que l'on fait de soi-même, de sa valeur personnelle. De façon plus simple, l'estime de soi peut-être également assimilée à l'affirmation de soi. L'estime de soi est un facteur essentiel dans la performance sportive. (Voir article : « encore une erreur d'arbitrage ou comment maintenir une estime de soi positive... »)

En répondant à ce test, vous pourrez ainsi obtenir une évaluation de votre estime de soi.

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié.

Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait en accord
1	2	3	4
1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre			1-2-3-4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.			1-2-3-4
3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté			1-2-3-4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens			1-2-3-4
5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi.			1-2-3-4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.			1-2-3-4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.			1-2-3-4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même			1-2-3-4
9. Parfois je me sens vraiment inutile.			1-2-3-4
10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.			1-2-3-4

## IRBMS

Institut Régional du Bien-être,  
de la Médecine et du Sport Santé

WWW.PSYCHOLOGIEDUSPORTIF.FR  
WWW.IRBMS.COM - NORD-PAS-DE-CALAIS

### Rubrique : Echelle d'Evaluation

## Echelle d'Estime de Soi de Rosenberg

Par Nathalie Crépin et Florence Deterue

L'estime de soi est définie comme le jugement ou l'évaluation que l'on fait de soi-même, de sa valeur personnelle. De façon plus simple, l'estime de soi peut-être également assimilée à l'affirmation de soi. L'estime de soi est un facteur essentiel dans la performance sportive. (Voir article : « encore une erreur d'arbitrage ou comment maintenir une estime de soi positive... »)

En répondant à ce test, vous pourrez ainsi obtenir une évaluation de votre estime de soi.

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié.

Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait en accord
1	2	3	4
1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre			1-2-3-4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.			1-2-3-4
3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté			1-2-3-4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens			1-2-3-4
5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi.			1-2-3-4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.			1-2-3-4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.			1-2-3-4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même			1-2-3-4
9. Parfois je me sens vraiment inutile.			1-2-3-4
10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.			1-2-3-4

# IRBMS

Institut Régional du Bien-être,  
de la Médecine et du Sport Santé

WWW.PSYCHOLOGIEDUSPORTIF.FR  
WWW.IRBMS.COM - NORD-PAS-DE-CALAIS

## Rubrique : Echelle d'Evaluation

### Echelle d'Estime de Soi de Rosenberg

*Par Nathalie Crépin et Florence Delerue*

L'estime de soi est définie comme le jugement ou l'évaluation que l'on fait de soi-même, de sa valeur personnelle. De façon plus simple, l'estime de soi peut-être également assimilée à l'affirmation de soi. L'estime de soi est un facteur essentiel dans la performance sportive. (Voir article : « encore une erreur d'arbitrage ou comment maintenir une estime de soi positive... »)

En répondant à ce test, vous pourrez ainsi obtenir une évaluation de votre estime de soi.

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encerclant le chiffre approprié.

<b>Tout à fait en désaccord</b>	<b>Plutôt en désaccord</b>	<b>Plutôt en accord</b>	<b>Tout à fait en accord</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre			1-2-3-4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.			1-2-3-4
3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté			1-2-3-4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens			1-2-3-4
5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi.			1-2-3-4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.			1-2-3-4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.			1-2-3-4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même			1-2-3-4
9. Parfois je me sens vraiment inutile.			1-2-3-4
10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.			1-2-3-4

**Comment évaluer votre estime de soi ?**

Pour ce faire, il vous suffit d'additionner vos scores aux questions **1, 2, 4, 6 et 7**.

Pour les questions **3, 5, 8, 9 et 10**, la cotation est inversée, c'est-à-dire qu'il faut compter 4 si vous entourez le chiffre 1, 3 si vous entourez le 2, 2 si vous entourez le 3 et 1 si vous entourez le 4.

**Faites le total de vos points. Vous obtenez alors un score entre 10 et 40.**

L'interprétation des résultats est identique pour un homme ou une femme.

Si vous obtenez un **score inférieur à 25**, votre estime de soi est très faible. Un travail dans ce domaine semble souhaitable.

Si vous obtenez un **score entre 25 et 31**, votre estime de soi est faible. Un travail dans ce domaine serait bénéfique.

Si vous obtenez un **score entre 31 et 34**, votre estime de soi est dans la moyenne.

Si vous obtenez un **score compris entre 34 et 39**, votre estime de soi est forte.

Si vous obtenez un **score supérieur à 39**, votre estime de soi est très forte et vous avez tendance à être fortement affirmé.

\*  
\* \* \*

# L'HYPNOSE DANS L'ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE DE L'ATHLETE ADOLESCENT

## RESUME

Cette recherche met en avant la spécificité d'être athlète de haut niveau et adolescent.

Les bouleversements d'ordres physiologiques, émotionnels, moteurs et cognitifs, spécifiques de l'adolescence, sont difficilement accueillis par les athlètes qui ont besoin de contrôler leur corps. Proposer la pratique de l'hypnose dans la préparation mentale de l'athlète adolescent serait un bon garde fou pour son bien être.

Les techniques utilisées dans l'hypnose permettent de potentialiser les ressources internes de l'athlète afin de les utiliser lors d'un enjeu d'envergure en compétition. Plus précisément, l'hypnose favoriserait l'amélioration de la confiance en soi chez le jeune athlète ainsi qu'elle permettrait de diminuer l'anxiété au bénéfice de l'action.

Le but est aussi de montrer que l'hypnothérapeute n'a pas besoin d'être un expert du sport pratiqué par l'athlète mais doit être avant tout un « bon » thérapeute.

L'hypnose va apprendre à l'athlète à se connaître et à mieux gérer ses émotions.

Les deux sujets cliniques présentés dans cette recherche, pratiquent à haut niveau l'un la danse et l'autre l'escalade. Ils montrent également avec quelle facilité ils ont pu pratiquer l'autohypnose et ont commencé à l'utiliser dans leur vie de sportif.

Ainsi l'hypnose pourrait être intégrée dans une planification d'entraînement de haut niveau.

## MOTS CLES

Hypnose, autohypnose, athlète de haut niveau, adolescence, ressources internes, émotions.