

Mémoire Christelle Barthez
LACT – Mastère hypnose – 2023/2024

***La danse des émotions :
hypnose et adolescence dans une approche systémique***

“La danse est le langage caché de l’âme.” Martha Graham



« Les émotions modifient notre perception du monde et influencent la manière dont nous interprétons les actions des autres. »

Paul Ekman

« Le problème, c'est ce qu'on fait pour essayer de le résoudre. »

Jay Haley

« L'hypnose est l'art de guider l'attention, de créer un espace où l'imagination et le ressenti peuvent s'exprimer et se transformer. »

Milton H. Erickson

Remerciements

Merci avant tout aux jeunes que j'ai eu le privilège d'accompagner. Merci pour leur confiance, pour avoir accepté de s'aventurer avec moi dans l'expérience de l'hypnose, parfois avec curiosité, parfois avec appréhension, mais toujours avec sincérité. Merci pour ce qu'ils sont, pour leurs mots, leurs silences, leurs émotions partagées, qui m'ont tant appris.

Merci à LACT, et particulièrement à Grégoire, pour m'avoir permis de suivre cette formation qui a intégré l'hypnose à ma pratique systémique. Merci pour cette ouverture essentielle, pour cette chance unique d'approfondir ma pratique et de découvrir un nouvel univers qui m'accompagnera longtemps.

Merci à tous les intervenants pour leur expertise et leurs savoirs, pour la richesse et la générosité de leurs enseignements qui m'ont fait entrer dans le monde fascinant de l'hypnose. Chacun, à sa manière, a contribué à nourrir mon regard et à élargir ma pratique clinique.

Merci à mes collègues et à toutes les personnes avec qui j'ai partagé ce chemin, pour leurs échanges, leur bienveillance et leur présence à mes côtés.

Merci aussi à mes trois ados, qui m'ont rappelé chaque jour, parfois avec intensité, à quel point la danse des émotions est vivante, imprévisible et riche d'enseignements.

Enfin, merci à ma famille, toujours là en arrière-plan, pour leur soutien et leur patience dans ce parcours où l'hypnose a trouvé une place dans ma vie autant que dans mon métier.

Table des matières

Introduction.....	4
I. CADRE THÉORIQUE : L'HYPNOSE ET LES ÉMOTIONS.....	6
A. L'HYPNOSE : UNE EXPÉRIENCE RELATIONNELLE.....	6
1. <i>La relation comme fondement de l'expérience hypnotique.....</i>	6
2. <i>L'ajustement relationnel et la créativité thérapeutique.....</i>	8
3. <i>L'autonomie relationnelle et la modification de la perception.....</i>	8
B. LES ÉMOTIONS COMME PHÉNOMÈNES RELATIONNELS INCARNES.....	9
1. <i>Les émotions comme ressources relationnelles.....</i>	9
2. <i>Complémentarité hypnose et approche systémique.....</i>	10
II. ÉTUDES DE CAS : TROIS CHORÉGRAPHIES ÉMOTIONNELLES.....	11
A. FATIMA : LA CHORÉGRAPHIE DES SOUVENIRS – de la culpabilité à la nostalgie.....	11
1. <i>Présentation du cas et contexte relationnel.....</i>	11
2. <i>La culpabilité comme symptôme d'un conflit identitaire.....</i>	11
3. <i>Première phase : Briser le cercle (approche systémique).....</i>	12
4. <i>Deuxième phase : L'hypnose comme espace de transformation identitaire.....</i>	12
5. <i>Consolidation : Du déracinement à l'enracinement mobile.....</i>	13
B. LÉONIE : LA CHORÉGRAPHIE DES PETITS GESTES - du TOC à la liberté du mouvement	13
1. <i>Présentation du cas et dynamique familiale.....</i>	13
2. <i>L'hypnose conversationnelle par les contes.....</i>	14
3. <i>Transformation et réappropriation du choix.....</i>	15
C. YASMINE : LA CHORÉGRAPHIE DU SOUFFLE - approche hypnotique sensorielle.....	16
1. <i>Présentation et approche corporelle.....</i>	16
2. <i>Approche hypnotique centrée sur la sensorialité.....</i>	16
3. <i>Réintégration corps-esprit et transformation.....</i>	17
Conclusion.....	17
Bibliographie.....	18

Introduction

L'adolescence se déploie comme une chorégraphie émotionnelle, intense et imprévisible. Dans mon bureau du PAEJ, je rencontre ces jeunes traversés par leurs tempêtes intérieures : colères soudaines, angoisses silencieuses, mélancolies discrètes mais palpables. Leurs émotions parlent un langage que mes outils habituels peinent parfois à comprendre.

La science nous aide aujourd'hui à mieux saisir cette période, qui s'étend désormais de 10 à 25 ans : le cerveau adolescent connaît de profonds changements : plasticité maximale, réorganisation des circuits émotionnels, sensibilité particulière aux relations. Ces découvertes éclairent ce que j'observe : des jeunes aux émotions à fleur de peau, capables de passer du rire aux larmes en un instant, parfois sans s'en rendre compte.

Ma formation en approche systémique m'a apporté de précieux outils : recadrages, prescriptions, analyse des interactions familiales ; autant de moyens pour accompagner adolescents et familles de manière plus efficiente. Pourtant, il me manquait encore un accès direct à cette richesse émotionnelle : comment entrer en contact avec ce qui déborde, se tait ou s'exprime par le corps quand les mots viennent à manquer ?

Mes premières années comme médiatrice sociale et familiale m'ont confronté à une question récurrente : comment accompagner ces jeunes pris dans leurs émotions ? Face à Thomas, qui frappe les murs quand la rage le submerge, ou Léa, qui se tait mais dont le corps crie sa détresse, j'ai compris qu'il me fallait une clé pour ouvrir la porte vers leurs émotions. Ce sujet s'est imposé à moi naturellement : dans ce métier, il est impossible d'ignorer l'importance des émotions.

C'est presque par hasard que l'hypnose est entrée dans ma pratique. J'ai longtemps hésité : peur de mal faire, de ne pas être à la hauteur, de franchir une frontière inconnue. Progressivement, sans vraiment m'en rendre compte, j'ai commencé à poser des questions simples, à inviter les jeunes à mettre des mots ou des images sur ce qu'ils ressentaient.

Un jour, face à une adolescente submergée par l'anxiété, je lui ai demandé : « Quelle couleur a ta peur ? Où se trouve-t-elle dans ton corps ? » Sans le savoir, j'ouvais un espace particulier, propre à l'expérience hypnotique. Ce moment m'a révélé que l'hypnose ne cherche pas à supprimer les émotions, mais à les transformer, à leur offrir un espace pour se déployer autrement.

C'est à partir de là que j'ai commencé à intégrer l'hypnose dans ma pratique de thérapeute systémicienne, non pas comme une méthode séparée, mais comme un prolongement naturel de ma posture. L'hypnose confirme et magnifie ce que la systémique m'a déjà enseigné : le changement opère avant tout au travers de la relation. Comme Erickson l'a démontré, l'hypnose n'est pas un pouvoir sur l'autre, mais un processus de coopération entre deux imaginaires, où la qualité du lien est primordiale. Cela a renforcé ma conviction que ce n'est pas mon savoir

technique qui compte le plus, mais la qualité de la relation co-construite avec le jeune. Je deviens alors une co-exploratrice aux côtés des adolescents, à l'écoute de leurs émotions.

Julien Betbèze parle « d'auto-hypnose dans la relation ». Dans nos séances, adolescent et thérapeute entrent ensemble dans un état d'attention élargie. Cette danse à deux ouvre des possibilités créatives qu'aucun de nous n'aurait imaginées seul.

Ce mémoire raconte mon chemin pour intégrer l'hypnose dans ma pratique systémique. Il montre comment cette approche enrichit l'accompagnement des émotions adolescentes, non pas en ajoutant des techniques, mais en transformant la relation.

Mon expérience au PAEJ a nourri cette réflexion. Trois situations m'ont particulièrement marquée : Fatima, 23 ans, partagée entre deux cultures ; Léonie, 10 ans, avec ses rituels obsessionnels ; Yasmine, 17 ans, prise dans une respiration anxiouse. Chacune m'a appris une facette différente de la danse des émotions que l'hypnose permet d'accompagner.

Ces rencontres m'ont montré une évidence : il n'y a pas une seule hypnose pour adolescents, mais autant de chemins que de jeunes. Pour Fatima, ce fut un travail autour de son imaginaire culturel. Pour Léonie, la création de contes sur mesure. Pour Yasmine, un ancrage dans des ressources sensorielles.

Cette diversité illustre la force de l'hypnose ericksonienne : sa capacité à s'ajuster à chaque individu. Dans ma pratique, j'ai appris qu'il faut faire preuve de créativité constante pour répondre à la singularité de chaque adolescent. Loin des protocoles rigides, l'hypnose devient un art de l'improvisation clinique guidée.

L'objectif n'est pas seulement de raconter des expériences cliniques. Il s'agit de comprendre comment l'hypnose aide les adolescents à se reconnecter à leurs émotions, non pas en imposant un changement, mais en créant les conditions pour qu'il émerge de l'intérieur.

Dans cette optique, l'hypnose vise à transformer et élargir la perception (Roustant, 1994).

Pour des adolescents pris dans leurs tempêtes émotionnelles, cet élargissement ouvre de nouvelles perspectives. Leurs émotions cessent d'être des forces qui les submergent pour devenir des signaux qu'ils peuvent entendre, transformer et réinvestir de manière créative.

L'hypnose offre aussi une vision plus optimiste de l'adolescence. Ce n'est pas seulement une période de crise à traverser, mais un laboratoire où les émotions deviennent source de créativité. La plasticité du cerveau adolescent en fait un terrain privilégié pour ces transformations.

Dans ma pratique, j'observe comment cette approche modifie aussi ma relation aux émotions. Plutôt que de les analyser ou de vouloir les contrôler, j'apprends à les accueillir comme matière

première d'un processus créatif. Cela demande une présence attentive, sans imposer, accompagner sans diriger.

Ce mémoire explore donc une double transformation : celle des adolescents dans leur rapport à leurs émotions, et la mienne comme clinicienne. Si ma posture systémique m'a déjà appris à être attentive aux interactions et à accompagner sans diriger, l'hypnose m'ouvre une nouvelle dimension : entrer avec eux dans leur monde émotionnel et co-créer un espace où leurs ressentis peuvent être explorés et transformés.

À travers ces trois situations cliniques et la réflexion théorique qui les accompagne, je montre comment l'hypnose aide à accompagner la danse des émotions à l'adolescence : non pas en l'interrompant, mais en créant un espace où elle peut trouver son équilibre, révéler sa beauté et déployer sa créativité.

I. CADRE THÉORIQUE : L'HYPNOSE ET LES ÉMOTIONS

A. L'HYPNOSE : UNE EXPÉRIENCE RELATIONNELLE

1. La relation comme fondement de l'expérience hypnotique

Historiquement, l'hypnose fut souvent perçue comme un phénomène de suggestion et de pouvoir. C'est en rupture avec cette vision que Milton Erickson l'a profondément transformée, l'orientant vers un processus de coopération et de mise en lumière des ressources internes du patient.

Mes premières expériences au PAEJ m'ont vite montré une évidence : avec les adolescents traversés par des tempêtes émotionnelles, la technique seule ne suffit pas. Ce qui fait la différence, c'est la qualité de l'accordage relationnel, cette manière fine de se relier à eux. Selon la façon dont je me positionne, le jeune peut s'ouvrir à l'expérience proposée... ou se refermer encore davantage.

Cette conscience de l'importance de l'accordage relationnel, que je pressentais déjà intuitivement, a été confirmée et approfondie par mon parcours en approche systémique, puis enrichie par la rencontre avec l'hypnose éricksonienne. Erickson a ainsi développé une approche respectueuse de la singularité de l'individu, comme il aimait à le rappeler : « *Chaque personne est unique, comme ses empreintes digitales, et par conséquent, chaque approche thérapeutique doit l'être aussi.* » C'est une phrase que je garde en mémoire et que je partage parfois avec les jeunes que j'accompagne, car elle traduit bien l'esprit dans lequel je souhaite travailler. Dans la même perspective, Erickson écrivait : « *L'hypnose n'est pas un moyen de manipuler les gens pour qu'ils agissent contre leur volonté, mais un moyen de les aider à exploiter leurs propres capacités* » (Erickson, 2009).

Julien Betbèze prolonge cette réflexion en conceptualisant l'hypnose comme un « *processus relationnel de coopération dans lequel le sujet peut se remettre en mouvement au lieu de rester bloqué sur son symptôme* » (Betbèze, 2023-2024). Cette conception éclaire ma pratique : nous sommes dans une « auto-hypnose dans la relation » où thérapeute et adolescent construisent ensemble un imaginaire partagé.

Dans cette dynamique vivante, chaque attitude de l'adolescent, qu'il s'agisse du silence, de la provocation ou du retrait face à ses émotions, peut être accueillie comme une modalité de coopération plutôt que perçue comme une résistance. Comme le souligne François Roustant, l'essentiel est de « modifier, élargir la perception » que le jeune peut avoir de ses propres ressources émotionnelles (Roustant, 1994).

Cette dynamique en mouvement constant, telle qu'elle nous a été présentée à LACT, est appelée « relation vivante trans-relationnelle ». Elle s'ajuste à l'ici et maintenant de la séance et résonne au-delà du cabinet : dans la relation du jeune à lui-même, à sa famille, à ses pairs, à son environnement, et même à son symptôme ; un microcosme qui reflète le macrocosme de sa vie.

C'est précisément ce type d'attention à l'ici et maintenant de la rencontre, et aux phénomènes sensoriels (VAKOG) qui émergent quand l'adolescent exprime ses émotions, qui a rendu possible le travail avec Violette et illustre la profondeur de cette conscience relationnelle élargie.

Violette, 16 ans, vivait une relation difficile avec sa mère que nous avions déjà travaillée ensemble de manière systémique. Cet accompagnement avait permis d'apaiser certaines tensions et d'installer un cadre plus supportable pour elle et sa famille. Quelques mois plus tard, confrontée à un deuil traumatique, la perte récente de son petit ami dans un accident de moto, elle a souhaité expérimenter l'hypnose avec moi (elle savait que je me formais à cette discipline et avait déjà eu des expériences positives avec cette approche pour gérer son stress).

Grâce au lien de confiance que nous avions construit, nous avons pu aborder ce travail avec une confiance partagée et moins d'appréhension, autant pour elle que pour moi. Violette répondait très bien à l'hypnose et atteignait facilement des états de transe profonds, facilitant l'exploration de ses ressources intérieures et la mobilisation de ses propres capacités créatives. Sa réceptivité m'a donné confiance et a renforcé ma conviction que la relation est le fondement de l'accompagnement émotionnel.

L'induction que j'ai proposée était douce et progressive, centrée sur ses sensations corporelles et ponctuée de métaphores sécurisantes, comme des nuages emportant la douleur ou des vagues apaisantes. Cet espace protecteur lui a permis d'exprimer et de transformer ses émotions les plus douloureuses. Le processus de dissociation-réassocation a favorisé une nouvelle perception de

sa perte tout en maintenant la sécurité nécessaire à son âge et à la situation traumatisante. Les effets de cette transformation se sont fait sentir au-delà de la séance, aidant Violette à retrouver un équilibre dans sa vie quotidienne.

Cette expérience m'a permis de dépasser mes propres hésitations et de m'autoriser à intégrer l'hypnose dans ma pratique, confirmant que la qualité du lien est un levier central pour accompagner les adolescents dans leurs émotions les plus profondes.

2. L'ajustement relationnel et la créativité thérapeutique

Dans ma formation, j'ai découvert que l'hypnose avec les adolescents repose moins sur la maîtrise technique que sur cette capacité à « se laisser affecter » dont parle François Roustang. Il ne s'agit pas simplement d'écouter l'autre, mais d'accepter d'être touché par son expérience : « *ce n'est qu'en se laissant déplacer par l'autre que l'on peut contribuer à son déplacement* » (Roustang, 2004 cité par Betbèze, 2023-2024)

Cette posture m'a d'abord déstabilisée. Comment rester professionnelle tout en me laissant réellement affecter par la respiration anxieuse d'une adolescente ou par la culpabilité d'une jeune femme déracinée ? J'ai progressivement compris que cet accordage engage tout mon être : synchronisation respiratoire, ajustement postural, modulation de la voix. Cet état de présence exige du thérapeute une forme « d'être là et ailleurs », une attention flottante qui permet de capter les signaux les plus subtils, tout en restant pleinement engagée dans l'ici et maintenant de la relation. Comme le souligne Betbèze, « *les mots justes viennent spontanément quand le thérapeute est véritablement présent à l'expérience partagée* » (Betbèze, 2023-2024).

Cette présence authentique a libéré ma propre créativité de thérapeute. Pour chaque adolescent, j'ai dû inventer une approche singulière : contes personnalisés intégrant la configuration familiale pour l'une, voyage imaginaire vers les racines culturelles pour l'autre. Cette créativité n'est pas fantaisie mais nécessité clinique. Chaque singularité adolescente appelle une réponse sur mesure.

Les adolescents détectent immédiatement les décalages dans cette présence, ce qui peut fragiliser l'accordage relationnel. Yasmine, que nous retrouverons plus loin, m'a enseigné combien la qualité de mon accordage respiratoire influençait directement sa capacité à transformer son anxiété corporelle.

3. L'autonomie relationnelle et la modification de la perception

Dans le prolongement de cette créativité thérapeutique et de cet accordage, l'hypnose vise à restaurer l'autonomie relationnelle de l'adolescent. Il ne s'agit pas de le rendre indépendant de tout lien, mais de lui offrir la liberté de choisir comment il se positionne dans ses relations à lui-même, aux autres et à sa problématique. Trop souvent, l'adolescent est figé dans une histoire dominante

limitante, celle de la « culpabilité éternelle » pour Fatima, du « deuil impossible » pour Violette, ou du « corps rebelle » pour Yasmine.

L'hypnose, grâce à son action sur la modification de la perception (Roustang), permet à l'adolescent de se dégager de ce récit figé. En créant une expérience où il peut voir, ressentir, ou penser différemment, le jeune découvre que la réalité n'est pas unique, mais une construction interne. Il peut alors modifier sa perception de son passé, non pas en le reniant, mais en y puisant des ressources autrefois invisibles pour transformer son présent. Pour Violette, la tristesse du deuil ne disparaît pas, mais sa relation à cette tristesse se transforme, lui permettant d'habiter son présent et d'envisager un avenir où l'absence coexiste avec la vie.

Ce travail sur la perception ouvre un « plus de possible » essentiel. L'adolescent n'est plus prisonnier d'un passé qui le détermine ou d'un futur anxiogène. Il peut se réapproprier son pouvoir d'agir dans l'ici et maintenant, en mobilisant ses propres capacités créatives pour élaborer de nouveaux patterns relationnels. Il devient l'architecte de son propre chemin, choisissant consciemment ses réactions, ses émotions, ses relations. Cette autonomie n'est pas une solitude, mais une capacité à se relier au monde et à soi-même avec plus de flexibilité et de conscience.

B. LES ÉMOTIONS COMME PHÉNOMÈNES RELATIONNELS INCARNES

1. Les émotions comme ressources relationnelles

Ma pratique au PAEJ m'a confrontée à une évidence : les émotions adolescentes ne sont jamais des dysfonctionnements mais des signaux relationnels. Comme l'a souligné Ostermann, et tel que développé dans nos formations à LACT, « *l'émotion n'est jamais une erreur, mais toujours un signal adaptatif qui nous informe sur nos besoins et nos valeurs en jeu* » (Ostermann, 2023-2024).

Cette conception transforme radicalement l'approche thérapeutique. La culpabilité de Fatima révélait un conflit de loyauté culturelle ; l'anxiété compulsive de Léonie signalait sa place incertaine dans la fratrie. Mon rôle n'était pas de supprimer ces émotions mais de co-construire avec elles un espace où elles pouvaient se transformer. C'est dans cet espace que l'hypnose, en facilitant le processus de dissociation/réassociation, permet à l'adolescent de prendre distance avec son vécu émotionnel figé souvent prisonnier d'une histoire dominante limitante pour le réassocier différemment.

J'ai observé cette transformation chez Fatima, où sa culpabilité religieuse s'est muée en nostalgie créative de ses racines.

Dubos insiste sur l'importance de « descendre dans le corps » pour permettre cette transformation. (Dubos, 2023-2024). Dans l'ici et maintenant de la séance, j'explore avec l'adolescent les manifestations sensorielles de son émotion : « Où la ressens-tu ? Quelle couleur, quelle texture a-

t-elle ? » Cette exploration VAKOG n'est pas une technique mais une invitation à habiter différemment son expérience psycho-corporelle.

Le cas de Yasmine illustrera comment cette approche sensorielle peut transformer une respiration anxieuse en ressource d'apaisement, permettant une réassocation harmonieuse entre corps et conscience.

2. Complémentarité hypnose et approche systémique

Cette transformation émotionnelle s'ancre toujours dans un contexte relationnel. Watzlawick nous rappelle « qu'on ne peut pas ne pas communiquer » y compris émotionnellement. Les émotions adolescentes s'inscrivent dans des patterns systémiques qui les maintiennent ou les transforment.

Au fil de mon expérience clinique, j'ai appris à identifier ces tentatives de solution qui deviennent le problème. Plus Fatima tentait d'être une « bonne musulmane », plus sa culpabilité s'intensifiait. Plus les parents de Léonie s'inquiétaient de ses TOCs, plus elle se sentait contrainte de toucher les objets.

L'hypnose crée un espace où ces patterns peuvent se dissocier. Non pas en analysant le système, mais en proposant une expérience relationnelle différente. Dans l'imaginaire partagé de la séance, de nouveaux possibles émergent. Léonie découvre qu'elle peut être « chef d'orchestre » de ses mouvements, Fatima transforme sa nostalgie en pont créatif entre ses deux mondes.

Cette dimension expérientielle de l'hypnose enrichit l'approche systémique traditionnelle. Elle s'inscrit pleinement dans la philosophie de la thérapie brève stratégique, où l'analyse systémique identifie les patterns dysfonctionnels. L'hypnose, à l'instar de l'approche centrée solution, s'attache également à repérer et amplifier les "exceptions", ces moments où le problème est moins présent ou géré différemment. L'hypnose co-construit l'expérience où d'autres patterns peuvent naître.

Les trois situations que je vais maintenant présenter illustrent concrètement cette danse entre hypnose et systémique, où chaque émotion adolescente devient une porte d'entrée vers de nouvelles ressources relationnelles.

II. ÉTUDES DE CAS : TROIS CHORÉGRAPHIES ÉMOTIONNELLES

A. FATIMA : LA CHORÉGRAPHIE DES SOUVENIRS – de la culpabilité à la nostalgie

1. Présentation du cas et contexte relationnel

Fatima arrive dans mon bureau avec un « stress permanent » qu'elle évalue à 9,5/10. 23 ans, elle se situe à cette frontière floue entre adolescence tardive et jeune adulte, période que les neurosciences étendent désormais jusqu'à 25 ans. Dès notre première rencontre, je perçois chez cette jeune femme une profonde détresse qui dépasse largement ce qu'elle nomme « stress ».

Son parcours révèle une trajectoire de déracinement complexe. Originaire de Mayotte, elle débarque seule en métropole à 18 ans pour ses études, non par choix personnel mais sous l'insistance de ses frères : « En fait, ce sont eux qui ont voulu que je vienne faire mes études et chercher du boulot », départ qui n'était pas vraiment son choix. Abandon universitaire à Rennes, BTS marqué par du harcèlement raciste, puis ce retour récent en métropole après cinq mois à Mayotte, non par désir personnel mais pour aider sa sœur enceinte.

Cet entre-deux culturel constitue le terreau de son mal-être. Dans notre échange, je mesure combien ces conflits de loyauté peuvent être douloureux pour des jeunes qui grandissent entre deux mondes : d'un côté, le lien aux origines et à la famille, de l'autre, la nécessité de s'adapter à un nouvel environnement.

Ce qui me frappe immédiatement, lors de cette première rencontre, c'est la qualité de notre accordage relationnel. Fatima s'ouvre avec une spontanéité étonnante, me confiant des éléments intimes qu'elle n'avait, selon ses mots, « jamais dits à personne ». Cette confiance immédiate devient le socle de notre alliance thérapeutique et le point de départ de notre travail commun.

2. La culpabilité comme symptôme d'un conflit identitaire

Dès notre premier entretien, Fatima dévoile la source profonde de sa souffrance : une culpabilité religieuse qu'elle évalue à 10/10. Musulmane croyante, elle se reproche de ne pas porter le voile et surtout d'avoir « perdu sa virginité » avec un homme qui s'est révélé marié et père d'un enfant.

Ce poids de culpabilité est lourd, palpable dans chaque mot qu'elle prononce. Elle me confie, avec une conviction profonde : « Je vais devoir souffrir pendant environ dix ans au moins avant de pouvoir me réconcilier avec moi-même. »

Dans ma formation, j'ai appris à reconnaître ces tentatives de solution qui maintiennent le problème : plus elle essaie d'être une « bonne musulmane », plus sa culpabilité se renforce.

Sa souffrance s'inscrit dans ce que l'approche systémique nomme un pattern dysfonctionnel. Chaque effort pour se « racheter » religieusement ne fait qu'alimenter le cercle vicieux qui l'épuise et l'empêche de se sentir digne à ses propres yeux.

3. Première phase : Briser le cercle (approche systémique)

Face à cette situation, j'adopte d'abord une approche systémique. Je repère rapidement le schéma qui entretient sa culpabilité : tentatives de réparation religieuse → renforcement de la culpabilité → nouvelles tentatives encore plus intenses → culpabilité toujours plus lourde.

Je propose alors une prescription paradoxale audacieuse : pendant une semaine, « ficher la paix à Dieu ». Plus de prières, plus de réveils nocturnes, plus d'essais de port du voile. Cette intervention s'inspire du principe de Nardone : « créer le vide pour faire le plein » (Nardone & Watzlawick, 1990).

Les résultats dépassent mes espérances. À la troisième séance, sa culpabilité chute de 10/10 à 5/10. « J'ai l'impression que Dieu m'a presque pardonné », me dit-elle. Cette évolution rapide montre que modifier ce schéma rigide peut rapidement ouvrir un nouvel espace émotionnel.

4. Deuxième phase : L'hypnose comme espace de transformation identitaire

Lors de notre cinquième séance, une compréhension plus profonde émerge. Fatima verbalise des questionnements existentiels intenses : « Pourquoi je suis née ? Pourquoi je n'ai pas de petite sœur ? Je ne sais pas qui je suis. »

Dans cet « ici et maintenant » relationnel, je perçois intuitivement qu'au-delà de la culpabilité se cache une émotion plus fondamentale : la nostalgie de Mayotte, de sa culture, de sa mère. Cette conscience relationnelle élargie me permet de co-construire avec elle une nouvelle lecture de sa souffrance.

Je lui dis : « C'est normal d'être attaché à ton pays, à ton île, ce sont tes racines. Ici, tu n'as pas encore trouvé comment t'enraciner. » Cette métaphore résonne en elle et la touche profondément,

Je propose alors notre première séance d'hypnose, intitulée « La chambre entre deux mondes ». L'objectif est de créer un imaginaire partagé où ses deux univers, Mayotte et la métropole, peuvent coexister, et où elle peut expérimenter cette cohabitation de manière créative et sécurisée.

Verbatim de la séance d'hypnose :

« Fatima, je t'invite à voyager vers ta chambre à Mayotte... Ressentir la lumière, la chaleur, les sons familiers, la présence rassurante de ta maman... Dans ce cocon de sensations familières, ton corps se détend plus profondément....Et c'est comme si tu pouvais créer un pont entre Mayotte et ta vie en métropole... ta chambre évolue avec toi, te montrant qu'il est possible d'être stable et en

croissance... toutes ces versions de toi coexistant paisiblement. Tu peux porter en toi toute cette sécurité, l'emporter avec toi où que tu sois. »

À la fin de la séance, Fatima confie se sentir « plus légère, apaisée ». Elle a été touchée par cette possibilité de laisser coexister ses deux identités culturelles dans un espace qu'elle peut habiter à sa manière, et d'expérimenter une forme de créativité personnelle qui lui est propre.

5. Consolidation : Du déracinement à l'enracinement mobile

Les séances suivantes approfondissent ce travail sur l'identité. « Le voyage du baobab » explore la métaphore de l'arbre aux racines profondes, capable de grandir en différents lieux. « L'Éveil du Tamarinier » fait résonner la dimension énergétique de son lien à Mayotte.

Cette progression révèle un processus de dissociation/réassocation particulièrement riche. Fatima se dissocie de sa culpabilité paralysante pour réassocier ses émotions dans un récit identitaire cohérent, où la nostalgie devient une ressource créatrice plutôt qu'un frein douloureux.

Au fil de nos rencontres, j'observe cette transformation fondamentale : son bien-être passe d'un niveau de 0-1/10 à 8/10. Plus significatif encore, elle a construit un projet concret : se donner deux ans maximum en métropole pour se former, puis revenir à Mayotte pour construire sa vie.

Notre dernière séance m'a profondément émue. Fatima, elle aussi, a été touchée : ce moment était chargé d'une intensité relationnelle particulière, où se manifestait la force de notre accordage relationnel et du lien co-construit que nous avions établi. Elle m'offre trois boubous traditionnels de Mayotte, un geste qui dépasse le simple remerciement : il symbolise à la fois le partage de son identité retrouvée et la réassociation réussie entre ses racines et son devenir.

Cette expérience illustre parfaitement ce que l'approche LACT met en avant : le changement se produit au cœur même de la relation, dans la qualité de l'alliance et de l'auto-hypnose dans la relation, et non seulement par la seule technique.

B. LÉONIE : LA CHORÉGRAPHIE DES PETITS GESTES - du TOC à la liberté du mouvement

1. Présentation du cas et dynamique familiale

Léonie, 10 ans, se situe à l'orée de la préadolescence, période charnière où les mécanismes identitaires commencent à se réorganiser. Elle m'a été adressée pour des troubles obsessionnels compulsifs, principalement un besoin impérieux de toucher les objets deux fois, toujours dans le même ordre : à droite puis à gauche. Ces rituels, discrets au départ, avaient progressivement envahi son quotidien, perturbant sa vie scolaire et familiale.

Le contexte relationnel de Léonie révèle une configuration familiale particulière. Deuxième d'une fratrie de quatre filles, elle occupe une position intermédiaire délicate : ni l'aînée investie de responsabilités (Lilou), ni la cadette espiègle qui attire l'attention (Charlie), ni la benjamine choyée par ses parents (Emma). Cette place semble influencer sa construction identitaire, comme si ses rituels lui permettaient de créer un espace propre à elle-même.

La dynamique familiale présente également une complexité : le père traverse une période dépressive depuis la naissance de la benjamine, et la mère jongle entre son travail à temps plein et la gestion quotidienne de quatre enfants. Les symptômes de Léonie peuvent ainsi se lire comme un langage corporel traduisant une anxiété relationnelle et une tentative de réguler un environnement émotionnel instable par le contrôle de ses gestes.

Ma lecture systémique suggérait que les TOC de Léonie remplissaient plusieurs fonctions : attirer l'attention, créer un « problème gérable » face à la dépression paternelle, et maintenir une certaine homéostasie familiale.

2. L'hypnose conversationnelle par les contes

Face à Léonie, discrète mais très attentive, j'ai choisi d'intégrer les contes thérapeutiques comme levier principal. Ce choix s'inscrivait dans la continuité de mon parcours : ma propre affection pour les histoires et les contes, nourrie par les lectures à mes enfants, en faisait pour moi une voie privilégiée. Cette démarche s'ancre à la fois dans mon histoire personnelle et dans une exigence clinique : offrir un outil respectueux de son mode relationnel, tout en ouvrant un espace de transformation. C'est dans cette libération de ma propre créativité de thérapeute que chaque conte devenait une réponse sur mesure.

L'hypnose conversationnelle, dans sa dimension ericksonienne, utilise le langage métaphorique pour contourner les résistances conscientes et travailler sur l'inconscient. Les contes créent un espace transitionnel où la jeune fille peut expérimenter, imaginer et modifier ses comportements en toute sécurité.

Pour Léonie, chaque séance faisait l'objet d'un conte spécifique, construit pour intégrer les prescriptions thérapeutiques dans le récit. Le premier conte significatif, "La Gardienne des Quatre Saisons", présentait quatre sœurs-fées aux traits proches de sa fratrie.

Extrait du conte (verbatim) :

« Il était une fois, quatre fées des saisons : Lilou, Léonie, Charlie et la petite Emma... Léonie se demandait si elle aussi était spéciale, travaillant deux fois plus dur... Une petite voix lui souffla : 'Si tu ne touches pas chaque fleur deux fois, le printemps ne viendra pas correctement.' ... Un vieil arbre lui confia : 'Les fleurs préfèrent être touchées... trois fois !...

Dans les jours qui suivirent, la voix dans le vent s'estompa... Cette voix n'est qu'un écho de tes propres inquiétudes... Tu es déjà parfaite, n'aie pas peur d'inventer ta propre magie. Elle apprit aussi à voir les moments spéciaux qu'elle partageait avec chacun...»

Dans ce conte, plusieurs éléments hypnotiques stratégiques étaient intégrés : identification directe par le prénom, métaphore des fleurs pour l'anxiété, la suggestion subtile que modifier le rituel ouvre de nouveaux possibles, l'idée que Léonie peut devenir "chef d'orchestre" de ses mouvements plutôt que de subir la compulsion.

Au fil des séances, d'autres contes ont été élaborés pour s'adapter à ses progrès : "L'Apprentie Magicienne", "Les Deux Sœurs et le Coffre Magique", "La Fille qui Collectionnait les Solutions". Chaque histoire servait à intégrer les prescriptions de manière ludique et créative.

3. Transformation et réappropriation du choix

L'approche narrative par les contes et l'hypnose conversationnelle a produit des changements significatifs. Léonie a progressivement modifié ses gestes compulsifs, passant de 3/10 à 7/10 sur son échelle d'auto-évaluation en cinq séances.

Dès la fin de la deuxième séance, j'avais proposé à Léonie de garder le conte pour elle ou de le partager si elle le souhaitait. Elle choisit de le montrer à ses parents, qui furent profondément touchés par sa lecture. Ce moment a marqué un tournant : le conte a permis d'étendre l'accordage relationnel au système familial. Les parents, exprimant leur confiance, ont particulièrement apprécié cette créativité d'approche, confirmant que l'intervention individuelle opérait déjà une transformation systémique et amorçait une nouvelle danse familiale.

Plus important encore, sa relation à l'anxiété a évolué : de la soumission à « la petite voix », elle a accédé à une posture d'autonomie relationnelle, capable de décider elle-même comment et quand toucher les objets. La dissociation/réassocation était manifeste : elle se dissociait du pattern rigide pour réassocier ses gestes dans un registre de choix personnel.

Chaque conte a été co-construit pour créer cet espace de transformation, et la créativité de Léonie s'est exprimée pleinement. Dans ma réflexion clinique, cette expérience m'a enseigné la puissance de l'adaptation créative. Chaque conte naissait de mes observations et de mes échanges avec Léonie, dans un processus de co-création où mes propositions narratives s'ajustaient à ses réactions et progrès. À ce titre, le lien relationnel a été particulièrement fort. Elle m'a offert un dessin représentant les quatre fées, elle et ses sœurs, accompagné d'un cahier choisi spécialement pour moi et de stylos. Ce cadeau traduit à la fois la reconnaissance et la force de l'accordage relationnel que nous avions construit ensemble.

C. YASMINE : LA CHORÉGRAPHIE DU SOUFFLE - approche hypnotique sensorielle

1. Présentation et approche corporelle

Yasmine, 17 ans, consulte pour une anxiété généralisée dont l'expression principale surprend : des difficultés respiratoires qui se renforcent elles-mêmes. Sa respiration irrégulière alimente son anxiété sociale : elle craint que les autres la remarquent. Sa position familiale éclaire cette problématique : benjamine et seule fille dans une fratrie de quatre enfants, elle évolue dans un environnement majoritairement masculin. Les taquineries fraternelles récurrentes créent un contexte systémique où elle est souvent hypervigilante. Dès la première rencontre, ce qui m'interpelle, c'est l'expression corporelle de sa détresse. Yasmine parle un langage corporel que sa conscience peine à traduire : « Je suis perturbée de m'entendre respirer ». Cette phrase révèle une dissociation entre elle et son propre corps.

2. Approche hypnotique centrée sur la sensorialité

Face à cette adolescente dont le corps exprime si directement la souffrance, j'adopte une approche hypnotique ancrée dans la dimension sensorielle. Cette orientation répond à plusieurs facteurs : l'urgence liée au baccalauréat, la primauté du symptôme corporel et, surtout, sa description spontanée d'un lieu ressource. Yasmine évoque sa terrasse avec une richesse VAKOG remarquable : « Le soir, au coucher du soleil, sur ma terrasse, à manger avec ma famille... Je me retrouve sur un tapis oriental qui vient du Maroc, de mes origines, avec un coussin marocain. » Cette image constitue un ancrage sensoriel naturel, et ces ressources spontanément évoquées par les adolescents constituent souvent les portes d'entrée privilégiées pour le travail hypnotique.

Verbatim de la séance d'hypnose :

« Yasmine, je t'invite à porter attention à ta respiration... pas pour la modifier, juste pour la remarquer... Et à chaque expiration, tu peux te laisser aller vers plus de détente... Et maintenant, une partie de toi peut voyager vers ta terrasse... Cette terrasse au coucher du soleil... Voir les couleurs du ciel, sentir le tapis sous toi, entendre les voix de ta famille... Et remarquer ta respiration sur cette terrasse... comme elle trouve naturellement son rythme... libre, paisible... Et une partie de toi peut expérimenter comment ce rythme peut voyager avec toi... sur d'autres terrasses, dans d'autres moments... »

J'introduis la métaphore du pont entre différentes terrasses pour symboliser le transfert de cette ressource respiratoire dans divers contextes. La séance est enregistrée afin de créer un outil d'auto-hypnose favorisant son autonomie.

3. Réintégration corps-esprit et transformation

Les effets apparaissent rapidement. Dès la troisième séance, j'observe une transformation visible : la respiration de Yasmine devient calme, régulière, presque imperceptible. « J'ai moins cette sensation de vide, je respire mieux », confie-t-elle.

L'écoute régulière de l'enregistrement lui permet de « retrouver un rythme plus ou moins normal ». Cette réassociation harmonieuse entre conscience et fonction respiratoire illustre la puissance de l'hypnose comme modalité de réintégration psycho-corporelle.

L'impact dépasse le symptôme initial : Yasmine se sent moins mal à l'aise socialement, n'étant plus focalisée sur sa respiration. Ce processus révèle comment un travail hypnotique ciblé peut catalyser des changements systémiques plus larges.

Dans ma réflexion clinique, ce cas souligne l'importance de l'accord corporel : synchroniser ma respiration avec la sienne crée un espace relationnel où le souffle peut retrouver naturellement son rythme. Cette expérience illustre parfaitement ce que Betbèze nomme « l'auto-hypnose dans la relation » : nous étions toutes deux dans un état de conscience relationnelle élargie, permettant l'émergence spontanée de la transformation respiratoire.

Conclusion

Ce parcours d'intégration de l'hypnose dans ma pratique systémique a profondément transformé ma façon d'accompagner les adolescents. Les trois situations cliniques ; Fatima, Léonie et Yasmine m'ont montré que chaque jeune possède un langage émotionnel, des ressources uniques et une créativité propre. L'hypnose ne supprime pas les émotions difficiles ; elle change la relation que le jeune entretient avec elles, ouvre un espace où elles peuvent se réinventer et devenir matière première de transformation.

Avec Fatima, j'ai découvert comment la culpabilité pouvait se transformer en nostalgie créatrice. Avec Léonie, l'imaginaire est devenu un territoire de métamorphose. Avec Yasmine, j'ai compris combien le corps, le souffle et la respiration peuvent être des alliés puissants dans la danse des émotions. Ces expériences m'ont appris que l'essentiel ne réside pas dans la technique, mais dans la qualité du lien, la présence, l'ajustement et la co-création d'un espace où le jeune peut déployer ses ressources.

Cette pratique a enrichi ma posture et confirmé ce que je savais déjà : créer un lien authentique avec les adolescents est au cœur de ce métier. Les écouter, leur offrir un espace où ils peuvent faire confiance à un adulte sans ressentir l'autorité habituelle, et se nourrir de leur univers transforme autant le jeune que moi. Les silences, les provocations, les éclats de rire, les mouvements d'humeur sont perçus non plus comme des obstacles, mais comme des formes

spécifiques de coopération, autant de fenêtres ouvertes vers leur créativité. Avec eux, tout est possible : il n'y a pas de limite. Une fois leur confiance acquise, on peut oser, expérimenter, et explorer des territoires imaginaires insoupçonnés.

Chaque séance est devenue un acte créatif, une improvisation guidée par la singularité de l'adolescent et par la relation que nous construisons ensemble. J'ai appris à me laisser affecter, à m'ouvrir à l'imprévu, à accueillir le mouvement émotionnel sans chercher à le contrôler. L'hypnose m'a permis de reconnaître et révéler les ressources de chaque jeune, et de créer avec eux un espace de confiance, d'imagination et d'expression corporelle.

Ces riches apprentissages ouvrent des perspectives d'approfondissement stimulantes pour ma pratique future. Je souhaite y poursuivre l'intégration de l'hypnose comme outil complémentaire essentiel à l'approche systémique, notamment pour l'intégration psycho-corporelle dans l'accompagnement des manifestations psychosomatiques de l'adolescence. Je continuerai également à affiner l'adaptation de l'hypnose aux spécificités des différentes tranches d'âge de l'adolescence, afin d'offrir des approches toujours plus sur mesure.

C'est avec ces apprentissages que je quitte aujourd'hui le PAEJ, pour déployer mon activité en libéral et accompagner les jeunes et leurs familles dans un autre cadre. Ce passage marque une nouvelle étape : comme dans la danse, je change de scène, mais je garde la même musique intérieure ; comme le papillon, je quitte le cocon qui m'a formée pour ouvrir mes ailes et m'élancer vers de nouveaux espaces de créativité et de rencontre.

Et c'est ainsi qu'au fil des séances, entre silences et éclats de rire, respirations et métaphores, nous dansons ensemble la chorégraphie singulière de leurs émotions, où chaque pas, chaque mouvement devient une possibilité de transformation. À travers ce cheminement, je me découvre moi-même transformée, telle un papillon prêt à déployer ses ailes : la danse des émotions adolescentes m'a appris à valser avec elles, et à devenir la version la plus créative et vivante de moi-même.

Bibliographie

Ouvrages

Erickson, M.H. (2009). *Traité pratique de l'hypnose*. Paris: Grancher.

Godin, J. (1992). *La nouvelle hypnose*. Paris: Albin Michel.

Nardone, G. & Watzlawick, P. (1990). *L'Art du changement : Manuel de thérapie stratégique sans limite*. Paris : Seuil.

Roustant, F. (1994). *Qu'est-ce que l'hypnose ?* Paris : Les Éditions de Minuit.

Siegel, D. (2018). *Le cerveau de votre ado*. Paris : Les Arènes.

Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1975). *Changements : paradoxes et psychothérapie*. Paris : Seuil.

White, M. (2009). *Cartes des pratiques narratives*. Bruxelles: Satas.

Supports de Cours et Communications Personnelles LACT

Betbèze, J. (2023-2024). *Cours et communications orales dans le cadre de la formation Mastère hypnose*. Support de cours non publié / Communication personnelle. LACT, Paris.

Dubos, E. (2023-2024). *Cours et communications orales dans le cadre de la formation Mastère hypnose*. Support de cours non publié / Communication personnelle. LACT, Paris.

Ostermann, G. (2023-2024). *Cours et communications orales dans le cadre de la formation Mastère hypnose*. Support de cours non publié / Communication personnelle. LACT, Paris.

Revues Scientifiques / Dossiers Thématiques

HYPNOSE & THÉRAPIES BRÈVES, hors série n°11 (mars 2017). Dossier : La relation thérapeutique, la construire, la développer.

HYPNOSE & THÉRAPIES BRÈVES, n°53 (mai, juin, juillet 2019). Dossier : Les émotions.