

LA PNL POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

Valérie Mounier

WEEKEND 1

La PNL aide l'enfant dès l'âge de 4 ans, et l'adolescent à régler des difficultés d'ordre :

- **Familial** (place dans la famille, jalousie, séparation, deuil),
- **Scolaire** (hyperactivité, manque de concentration, de motivation ou de confiance en soi),
- **Relationnel** (manque de contrôle de soi, moqueries)
- **Émotionnel** (colère, angoisse, tristesse, peurs, frustration, cauchemars, addictions...)

1. Introduction

- Quand travailler en PNL avec un enfant ou un adolescent?
- Les principes de base de PNL mis en œuvre dans l'accompagnement des enfants et adolescents.

2. L'externalisation: surmonter ses peurs

Grâce à des questions simples et métaphoriques, l'enfant ou l'adolescent parvient à surmonter ses peurs, le stress, la jalousie, les angoisses, les cauchemars...

- Démonstration, exemples (dessins d'enfants) et exercice.

3. Les jeux: mettre en scène les situations et trouver des solutions (pour enfants dès 4 ans)

- Les figurines ou photos d'animaux
- Le jeu de l'oie PNL
- Colin Maillard
- Le lion des secrets
- Merlin et la fée
- La baguette magique.

4. Le Voyage du héros : dépasser ses peurs

Cet exercice de créativité et de transformation intérieure permet de mieux gérer ses émotions, aide à prendre du recul et à trouver des solutions.

Il s'applique à tous types de difficultés : peurs, colère, impatience, tristesse, jalousie, nervosité, timidité, manque de confiance en soi... tant pour les enfants que pour les adolescents (et les adultes !).

2 versions présentées : version pour enfants, version pour adolescents /adultes.

A partir de certains archétypes :

- le Dragon,
- l'Innocent,
- l'Orphelin,
- le Justicier (Super Héros),
- le Vagabond (Voyageur),
- le Guerrier
- le Sage (Magicien).

WEEKEND 2

1. Transformer ses peurs avec les submodalités

Changer les submodalités pour réussir à dépasser ses peurs, les cauchemars, l'énurésie, les sentiments de culpabilité, les problèmes de socialisation...

- Présentation d'exemples et de cas avec dessins d'enfants.

2. Les Aquarelles de Martina: exprimer ses émotions

Le questionnement autour des aquarelles permet de parler de soi, de ses émotions, expériences et de prendre conscience de ses propres ressources.

Il permet d'énoncer des croyances qui pourront être travaillées par la suite.

- Démonstration et exercice.

3. Les Animaux: mettre au jour ses difficultés et conflits intérieurs

En partant dans un paysage magnifique et paisible, l'enfant rencontre des animaux avec lesquels il va interagir. Il découvre ainsi différentes parties de lui-même.

- Exercice de groupe en état hypnotique
- Présentation d'exemples et de cas avec dessins d'enfants.

4. Le carré magique: développer la confiance en soi

Encouragé par des personnes du passé, présent ou futur qui lui adressent des messages positifs, l'enfant ou l'adolescent prend confiance en lui pour atteindre son objectif.

Cet exercice utilise les positions de perception et la ligne du temps.

- Démonstration et exercice.

5. Les chaises en scène: régler ses conflits intérieurs

En cas de conflit interne, de prise de décision difficile, un exercice en mouvement.

- Travailler sur deux parties de soi qui s'opposent et empêchent d'agir.
- Exemples de situations d'adolescents : le juge, le choix d'école...

WEEKEND 3

1. Le pouvoir de changer : se donner la permission de réussir

Après une détermination d'objectif, l'enfant imagine une histoire et apprend à se donner la capacité / permission de réussir. Il reçoit « le pouvoir de changer » de manière symbolique, pour ensuite le mettre en action dans sa vie.

- Exercice de groupe en état hypnotique
- Présentation d'exemples et de cas avec dessins d'enfants.

2. Le cercle de la vie : bilan de la situation et mise en place de nouveaux objectifs

L'enfant ou l'adolescent se situe dans son espace familial, scolaire, amical et évoque ses centres d'intérêt ou passions.

- Représentation (schéma) de ses différents domaines de vie
- Mise en évidence de ses difficultés
- Évaluation de sa relation avec les personnes importantes pour lui.
- Mise en place de nouveaux objectifs.

3. Le monstre au sous-sol : rencontrer le monstre de ses peurs et le transformer

L'enfant part à la découverte d'une partie de soi qui, jusque là, lui faisait peur. Il la rencontre, lui parle, l'écoute puis la transforme en allié.

- Exercice de groupe en état hypnotique
- Présentation d'exemples et de cas avec dessins d'enfants.

4. Domaines d'application de techniques PNL « classiques » aux enfants et adolescents - exemples de situations

Des techniques PNL d'une grande efficacité dans le travail d'accompagnement

- Les niveaux logiques
- Le S.C.O.R.E
- Les positions de perception
- L'auto-ancrage et le générateur de comportement
- La double dissociation et le Swish (dessins d'enfants)

WEEKEND 4

1. Découvrir ses valeurs pour se motiver et mieux se connaître

L'adolescent apprend nomme et souvent même découvre ce qui l'anime au plus profond de lui-même. Trouver ses valeurs augmente sa confiance en lui en lui faisant prendre conscience de ses compétences et buts de vie.

- Nommer et lister ses valeurs de manière intuitive puis rationnelle
- Comparer et faire l'historique de certaines valeurs familiales
- Découvrir ses freins et ses croyances limitantes
- Se fixer de nouveaux objectifs

2. La machine à changer : comment changer son futur... en commençant par le présent ?

L'enfant imagine une machine qu'il va piloter pour réaliser les changements qu'il veut voir intervenir dans sa vie. Cette technique utilise l'ancrage, la visualisation, la dissociation et bien sûr l'écologie ! Elle permet d'aller dans le passé et le futur.

- Exercice de groupe en état hypnotique
- Présentation d'exemples et de cas avec dessins d'enfants.

3. Questionner et remettre en cause ses pensées négatives

Comment prendre du recul par rapport à ses pensées négatives, pour avoir une vision différente de la situation et pouvoir agir autrement:

- Exemples : « *les autres ne m'intéressent pas... et je suis seul !* », « *Apprendre, ça ne sert à rien* », « *de toutes façons, je suis nul* » « *Je n'y arriverai jamais* »...

4. La stratégie de Disney : développer un projet et booster sa motivation

Un exercice en mouvement qui laisse libre cours à la créativité.

- Avec le rêveur, le réalisateur et le critique.

5. La question miracle

La question miracle fait partie de la thérapie brève orientée vers la solution. L'adolescent imagine qu'un miracle s'est produit, qui a fait disparaître le problème. Il décrit la nouvelle situation et tous les changements positifs, ainsi que les moyens qu'il a mis en œuvre pour les atteindre. Il passe ainsi du problème à la solution.

- Se projeter au-delà du problème.
- Elaborer une description de la solution.
- Se fixer de nouveaux objectifs.

Valérie Mounier

Maître-praticienne certifiée en PNL et en Relation d'aide (IFPNL)
Formatrice en PNL (IFPNL)
Praticienne en hypnose ericksonienne (S. Gilligan, A. Linden)
Certifiée en Thérapie Familiale Systémique (C. Gammer)

Auteure de deux livres : « *Aider l'enfant avec la PNL* » (2014) et « *La PNL pour les adolescents et leurs parents* » (2015), traduits en espagnol et en anglais.

« J'exerce auprès des familles depuis 2005. Orientée vers les solutions, j'ai adapté et développé des techniques de PNL ludiques pour les mettre à la portée des enfants, dès l'âge de 4 ans. Grâce à des figurines d'animaux, photos, dessins... et à l'aide d'un questionnement spécifique, ils parviennent à trouver eux-mêmes leurs solutions. En quelques séances, les tracas familiaux, scolaires, relationnels et leurs peurs disparaissent. Cette démarche est recommandée par de nombreux pédiatres, enseignants et parents. J'anime des séminaires de PNL pour enfants et adolescents, proposés aux professionnels en France et à l'étranger ».

Chaîne YouTube : Valérie Mounier PNL
Site : www.lapnlpourlesenfants.com

© Valérie Mounier