Hypnose chez les enfants : et si le jeu et l’imagination devenaient des alliés face aux peurs et aux angoisses ?

Un enfant qui redoute le moment du coucher, un autre qui perd ses moyens à l’idée d’aller à l’école, un adolescent envahi par ses inquiétudes… Face à ces difficultés, les parents cherchent des solutions qui respectent la sensibilité et le rythme de leur enfant.

Mais ont-ils déjà pensé à l’hypnose ?

Encore entourée de nombreuses idées reçues, cette pratique peut aussi prendre la forme d’un accompagnement ludique, où l’imagination devient un véritable terrain d’expression.

À Aizenay, en Vendée, Blandine Gaudin en a fait le cœur de son activité auprès des enfants et des adolescents.

Son approche invite à découvrir une autre facette de l’hypnose, loin des clichés et des promesses miracles.



Oubliez l'hypnose de spectacle : avec les enfants, l'imagination entre en jeu !

Pendule, sommeil profond, perte de contrôle… L'hypnose reste associée à des images spectaculaires qui ne reflètent pas la réalité de l'accompagnement proposé aux enfants.

Ici, pas question de prendre le contrôle de leurs pensées ! L'enfant participe à l'expérience en mobilisant son attention, ses sensations et son imagination.

Et sur ce terrain, les plus jeunes ont une capacité précieuse : celle de se plonger dans des histoires, d'inventer des univers et de donner vie à leurs représentations.

C'est précisément cette dimension que Blandine Gaudin, praticienne installée à Aizenay, en Vendée, place au cœur de ses séances d'hypnose ludique et interactive.

Son approche privilégie l'écoute, la spontanéité et la créativité, pour permettre à chaque enfant d'explorer ses difficultés à travers son propre univers.



Peur du noir, nuits agitées, angoisses scolaires : ces difficultés qui peuvent peser sur toute la famille

Les émotions des enfants ne se traduisent pas toujours par des mots. Elles peuvent se manifester à travers des comportements, des appréhensions ou des difficultés qui finissent par compliquer leur quotidien.

Un coucher qui devient une source d'inquiétude, une peur qui prend de plus en plus de place, des tensions avec les autres ou une concentration difficile à maintenir : derrière ces situations, chaque enfant vit une expérience qui lui est propre.

Blandine Gaudin propose son accompagnement autour de plusieurs problématiques :

- Le sommeil et les nuits difficiles : troubles du sommeil et difficultés liées au coucher ;
- Les peurs et les émotions envahissantes : angoisses, phobies et craintes persistantes ;
- La scolarité : difficultés de concentration, troubles de l'attention et phobie scolaire ;
- Les relations aux autres : conflits relationnels et tensions dans les interactions ;
- L'énurésie : une difficulté parfois délicate à vivre pour l'enfant comme pour ses proches.

Ces problématiques ont des causes multiples et peuvent nécessiter des prises en charge spécifiques.

L'hypnose ne constitue donc ni une réponse automatique ni un substitut à un suivi médical ou psychologique. Elle peut être envisagée comme un accompagnement complémentaire, en fonction des besoins de l'enfant et de sa situation.

L'enjeu, pour Blandine Gaudin, est de proposer une approche qui ne se limite pas à la difficulté rencontrée, mais qui laisse également une place à la personnalité et à la sensibilité de celui qui la traverse.

Chez Blandine Gaudin, pas de méthode figée : l'enfant apporte son univers, le jeu ouvre la rencontre

Comment accompagner un enfant sans lui demander de s'exprimer comme un adulte ?

Pour Blandine Gaudin, la réponse passe par une hypnose qui laisse une large place à l'imagination et à la participation active des plus jeunes.

Sa démarche repose sur trois principes :

1. Écouter avant de guider

Chaque enfant arrive avec sa personnalité, ses préoccupations et sa façon de percevoir le monde. L'accompagnement tient compte de cette singularité, sans chercher à imposer un cadre identique à tous.

2. Laisser l'imagination prendre sa place

L'univers imaginaire de l'enfant devient un support pour aborder ses difficultés autrement, en lui permettant de mobiliser ses propres représentations.

3. Faire du jeu un véritable outil de relation

La dimension ludique et interactive permet de proposer une expérience plus accessible, dans laquelle l'enfant participe plutôt que de rester simplement spectateur.

Une séance dure environ une heure et coûte 60 euros.

L’objectif est d’accompagner l’enfant face aux difficultés qu’il rencontre, avec la perspective d’un mieux-être au quotidien, pour lui comme pour sa famille.

L’hypnose est-elle adaptée à tous les enfants ? Les précautions que les parents doivent connaître

Si l’hypnose intrigue de nombreuses familles, elle soulève aussi des questions légitimes, particulièrement lorsqu’elle concerne des mineurs.

À quel âge peut-on l’envisager ? L’enfant doit-il être volontaire ? Peut-elle remplacer un autre accompagnement ?

Plusieurs repères méritent d’être rappelés.

- **Le respect de l’enfant est primordial.** Sa compréhension, son adhésion et son confort doivent être pris en compte, tout comme l’accord de ses représentants légaux ;
- **L’hypnose ne remplace pas un diagnostic**. Des troubles persistants du sommeil, une anxiété importante, des difficultés scolaires ou une énurésie peuvent nécessiter une évaluation médicale ou psychologique ;
- **Les résultats ne sont jamais garantis**. Chaque enfant réagit différemment et aucune pratique ne peut promettre la disparition systématique d’une difficulté ;
- **Le cadre professionnel doit être clairement identifié**. Les parents ont intérêt à se renseigner sur les qualifications du praticien, ses méthodes et les limites de son intervention.

Ces précautions permettent de considérer l’hypnose pour ce qu’elle peut être : une possibilité d’accompagnement parmi d’autres, à envisager avec discernement et en complément des professionnels de santé lorsque la situation le nécessite.

Une découverte personnelle devenue une vocation tournée vers les enfants et les adolescents

Avant de proposer l’hypnose aux plus jeunes, Blandine Gaudin l’a d’abord expérimentée pour elle-même.

Séduite par cette découverte, elle décide de se former pendant sa grossesse. Elle commence ensuite à pratiquer auprès d’adultes, avant de choisir de se spécialiser dans l’accompagnement des enfants et des adolescents.

Ce parcours donne aujourd’hui sa couleur à son activité : une hypnose où l’écoute et l’imagination occupent autant de place que la technique.

Installée à Aizenay, elle souhaite faire connaître cette approche auprès des familles vendéennes, notamment autour de La Roche-sur-Yon, Challans, Palluau, Le Poiré-sur-Vie, La Génétouze et Mouilleron-le-Captif.

Son ambition : contribuer à faire découvrir une pratique encore méconnue, tout en répondant aux interrogations des parents.

Et si accompagner un enfant commençait aussi par lui laisser la liberté d’imaginer ?

Au-delà de la pratique de l’hypnose, Blandine Gaudin défend une approche qui accorde une place centrale à l’enfant, à sa sensibilité et à sa manière de s’exprimer.

Une invitation à regarder autrement les ressources de l’enfance, en considérant le jeu et l’imagination comme des supports possibles d’accompagnement, sans perdre de vue les besoins spécifiques de chaque jeune.

À propos de Blandine Gaudin

Installée à Aizenay, en Vendée, Blandine Gaudin accompagne les enfants et les adolescents grâce à l’hypnose ludique et interactive. Après avoir personnellement découvert l’hypnose et suivi une formation, elle s’est d’abord tournée vers les adultes avant de choisir de se spécialiser auprès des plus jeunes.

Son approche accorde une place centrale à l’écoute, au jeu et à l’imagination, notamment dans l’accompagnement des difficultés liées au sommeil, aux peurs, aux angoisses, à la concentration et aux relations avec les autres.

Informations pratiques : séances d’environ une heure, au tarif de 60 €.

Informations presse

Réseaux sociaux :
Facebook