

# Accompagner les jeunes hyperactifs

par  
**Frédéric Kochman**



Conférence diffusée le 19 mai 2017  
sur [www.leCongresEFT.com](http://www.leCongresEFT.com)



## **Bienvenue au Congrès Virtuel d'EFT !**

Nous rappelons qu'en écoutant ou en lisant cette conférence, vous acceptez d'être responsable de votre bien-être personnel. L'EFT est un outil à la fois simple et très puissant, dont les résultats varient naturellement d'une personne à l'autre. Les témoignages avancés lors de cette conférence ne constituent pas une garantie que vous aurez les mêmes résultats pour vous. Consultez toujours votre médecin traitant ou un spécialiste, dans son domaine de compétence.



## Accompagner les jeunes hyperactifs

**Maria Anell:** Avez-vous dans votre entourage des enfants hyperactifs? Vous savez, ces enfants piles électriques qui ne s'arrêtent jamais, qui épuisent souvent leurs parents, leurs nounous, leurs grands-parents, leurs voisins, leurs enseignants, etc.

Dans cette présentation, vous allez découvrir la place de l'EFT pour mieux vivre l'hyperactivité au quotidien, tout d'abord bien sûr pour l'enfant ou l'adolescent concerné, mais aussi pour son entourage, parce que ce dernier se trouve assez souvent démuni et proche de l'épuisement, d'où l'intérêt de ces nouvelles clés pour un quotidien plus vivable pour tous.

Notre intervenant est pédopsychiatre et partage son temps entre la clinique Lautréamont à Lille et différents projets pour aider les enfants et les adolescents à sortir des troubles de l'attention pour retrouver confiance et estime d'eux-mêmes. Auteur de plusieurs livres, il participe à de nombreux congrès et colloques et anime des formations liées aux nouvelles psychothérapies. J'ai le grand honneur d'accueillir au Congrès Virtuel d'EFT le docteur Frédéric Kochman. Bonjour, Frédéric!

**Frédéric Kochman:** Bonjour Maria. Ravi d'être parmi vous pour la première fois dans ce congrès et de participer à l'évolution de cette magnifique thérapie qu'est l'EFT.

**Maria:** Merci d'avoir accepté notre invitation. Tout d'abord, peut-être que tout le monde ne connaît pas ces quatre lettres, TDAH. Que cachent-elles? Quelle est la définition de ces troubles?

**Frédéric:** Ces quatre lettres sont l'acronyme de Trouble du Déficit de l'Attention et Hyperactivité, dans lequel se trouvent deux grandes dimensions principales:

- le déficit de l'attention, avec notamment beaucoup de difficulté à rester concentré sur quelque chose. Je suis par exemple concentré sur toi, Maria, et tout à coup, je pense à un truc, je me lève, je regarde par la fenêtre, je fouille dans mes poches. En classe, pour un enfant, un jeune hyperactif, cela va être extrêmement difficile, mais également pour ses enseignants. Dans cette dimension, il ne parvient pas à se concentrer et est en permanence parasité par tous les stimuli extérieurs: un son, une image, un enfant qui bouge, une idée en tête, etc.;
- l'hyperactivité est ce que tu as décrit dans le côté « pile électrique », comme s'ils avaient un moteur dans le dos constamment. L'enfant ou le jeune, mais également le jeune adulte, ne parvient pas à s'arrêter, a besoin de bouger tout le temps, il s'épuise lui-même et épuise surtout son entourage.

**Maria:** Effectivement. Ce sujet m'intéresse tout particulièrement, car étant moi-même parent d'enfant hyperactif, je connais bien le côté pile électrique. En tant que parent, il est assez difficile d'entendre les enseignants ou les personnes qui gardent l'enfant dire: « Il faut faire quelque chose ». Je ne sais pas toujours quoi faire.

Dès lors, quelles peuvent être les pistes, tout d'abord, pour les parents? En effet, cela s'accompagne souvent de beaucoup de fatigue et de culpabilité: « Qu'est-ce que j'ai fait? Qu'est-ce que je n'ai pas fait? »

**Frédéric:** À noter, Maria, effectivement, que les parents sont souvent eux-mêmes très culpabilisés par leur entourage. Ils vont se retrouver mis en culpabilité par l'enseignant: « Mais qu'est-ce que vous faites, madame, pourquoi n'a-t-il pas fait ses devoirs? » Ils se font également vilipender et regarder de haut, de manière parfois condescendante, par leur propre famille: « Si ton enfant a autant de problèmes, qu'est-ce que tu fais sur le plan éducatif, pourquoi n'es-tu pas plus sévère avec lui? »

Je rappelle donc qu'il s'agit d'un « trouble », qui est d'ailleurs d'origine génétique, et que les parents n'y sont pour rien. Ce n'est pas une question d'éducation – bien sûr, il en faut tout de même une.



Il est important de le rappeler parce que les parents ressentent cette culpabilité, cette impression d'être de mauvais parents.

Ce sont les premiers signes à prendre en charge en EFT parce que votre enfant hyperactif est une éponge émotionnelle. En effet, s'il sent que maman n'en peut plus, s'il voit qu'elle a les larmes aux yeux en sortant de la réunion parents-profs, qu'elle se dit : « Mais qu'est-ce que j'ai fait, pourquoi je n'arrive pas à prendre en charge mon fils ou ma fille », l'enfant ressent que sa maman ne va pas bien et il sera donc plus stressé, encore plus énervé, agité et inattentif. Du coup, la maman sera encore plus épuisée, et les deux sont dans un cercle vicieux.

Par exemple, il suffit pour la maman de se dire : « Effectivement, qu'est-ce que je ressens ce soir, en sortant de cette réunion parents-profs ? Je ressens une impression de déprime et de culpabilité, je me sens coupable de ne pas suffisamment bien faire pour mon enfant. » Dans ce cas, pour la maman, pour vous qui êtes concerné et qui me regardez ou m'écoutez, nous allons commencer une ronde en disant : « Même si je me sens coupable vis-à-vis de l'hyperactivité de mon enfant, je m'accepte tel(le) que je suis. » Nous allons faire une première ronde en répétant cette phrase, en commençant par le point au sommet du crâne.



### **Tapping: S'accepter en tant que parent d'enfant TDAH**

Point Karaté : « Même si je me sens coupable du TDAH de mon enfant, je m'accepte tel(le) que je suis. »

Dessus de la tête : « Même si je me sens coupable du TDAH de mon enfant, je m'accepte tel(le) que je suis. »

Coin de l'œil : « Je me sens coupable. »

Sous l'œil : « Toute cette culpabilité que tout le monde me met sur le dos. »

Sous le nez : « Toute cette culpabilité depuis l'école. »

Creux du menton : « Toute cette culpabilité, venant même de ma propre famille. »

Sous la clavicule : « Toute cette culpabilité qui vient aussi de ma meilleure amie quand je l'ai vue hier. »

Sous le bras : « Toute cette culpabilité. »

**Frédéric :** Nous allons arrêter cette première ronde, mais nous pouvons continuer sur la main. Soufflez. Vous pouvez boire également, en EFT, il est toujours bon d'avoir un petit verre d'eau ou votre boisson préférée près de vous. Ensuite, vous soufflez et vous observez. Vous avez pu effectivement – j'ai oublié de le préciser – noter votre culpabilité qui est en général de 8/10. Après cette première ronde, elle peut passer à 6. Ensuite, nous pouvons faire une deuxième ronde dans laquelle nous allons nous sentir plus libre dans nos phrases, recevoir en direct, sans réfléchir avant, ce qui nous vient en tête. Je vais vous donner un exemple.



### **Tapping: En finir avec la culpabilité**

Point Karaté : « Même si j'ai cette culpabilité encore à 6/10 concernant le TDAH de mon enfant, je m'aime et je m'accepte complètement. »

Point Karaté : « Même si j'ai cette culpabilité qui reste à 6/10 concernant le TDAH de mon enfant, je m'aime et je m'accepte complètement. »

Dessus de la tête : « Toute cette culpabilité. »

Début du sourcil : « En même temps, je sais que je fais du mieux possible. »

Coin de l'œil : « Je fais toujours de nombreuses choses pour être présent(e) pour mon enfant. »

Sous l'œil : « En même temps, l'enseignant qui m'a reçu(e) tout à l'heure assez sévèrement l'a ressenti, elle a senti mon émotion, elle sait que je fais tout pour mon enfant. »



Sous le nez: « Je sais que je peux gérer cette culpabilité. »  
Creux du menton: « Le pédiatre de mon enfant m'a bien expliqué que je n'avais pas à me sentir coupable. Le TDAH est une maladie génétique. »  
Sous la clavicule: « Je ne suis pas responsable du TDAH de mon enfant. »  
Sous le bras: « Son papa (sa maman) n'est pas responsable du tout. »  
Sous le sein: « Toute cette culpabilité malgré tout par moment. »  
Point Karaté: « Je sais que je peux m'en défaire. »  
Point Karaté: « Je sais que je peux passer à autre chose, et pour mon enfant surtout, je suis persuadé(e) que si j'ai moins de culpabilité, je serai bien meilleur(e) maman (papa) pour l'aider et être co-thérapeute. »  
Point Karaté: « J'accepte de me libérer de cette culpabilité. »  
Soufflez à nouveau et buvez un verre d'eau.

**Frédéric:** Je propose souvent aux parents de faire une première ronde très classique: « Toute cette culpabilité. » Ensuite de laisser venir le cœur, les phrases positives qui vont avec, des phrases d'espoir, comme: « En vrai, je n'ai pas à me sentir si coupable. Je sais que je fais des choses ». Ces phrases vont générer de nouvelles solutions pour sortir de cette culpabilité. En fin de séance parfois, quand la maman (ou le papa) s'est vraiment authentiquement mis(e) dans des phrases libres, elle (il) parvient même à se dire: « Je sais aussi, au plus profond de moi, qu'en me libérant de cette culpabilité, je serai encore meilleur(e) pour mon enfant. »

**Maria:** Je sens que faire cette ronde dans la voiture après une réunion ou en rentrant à la maison va déjà apaiser des choses. J'aime beaucoup la phrase: « Le pédopsychiatre... ou quelqu'un dans mon entourage, m'a dit: ce n'est pas de ta faute. » C'est vraiment important, même si bien sûr, nous avons tous une responsabilité, mais il ne s'agit pas de baisser les bras.

**Frédéric:** Être parent d'enfant hyperactif est très difficile et épuisant. Forcément et de manière logique, nous passons par toutes les couleurs de l'arc-en-ciel, nous sommes par moment épuisés, puis nous reprenons espoir, cela va mieux, etc. « Hier, tout se passait bien, et aujourd'hui l'école m'a à nouveau appelé(e), je ne comprends pas, cela ne va pas... » Nous avons par moment des pertes d'espoir, et je conseille donc, quand les enfants sont couchés le soir, de faire une séance pour soi. Elle peut porter sur la culpabilité, l'épuisement, etc.: « Même si mon enfant m'épuise... Je sais qu'il a besoin... ». Cela peut porter sur les moments où nous nous résignons, où à nouveau nous allons nous dire: « Même si je culpabilise ce soir, parce que je sais que je l'ai laissé trop jouer sur sa console de jeux... Et en même temps, s'il ne s'était pas calmé comme cela, je pense que c'est moi qui étais sur le point de craquer... », etc. Nous pouvons travailler sur des points très précis sur ce qui s'est passé dans la soirée. Parfois, nous nous en voulons un peu, nous sommes ambivalents. Prenez l'exemple de la console de jeux; elle le calme, elle l'hypnotise, et pendant ce temps, je peux souffler une demi-heure parce que je sais qu'il est sur sa console. Ce n'est pas un mal en tant que tel à partir du moment où l'usage est cadré.

**Maria:** Comme pour tout le monde, en fait!

Tu as dit un mot intéressant dans la ronde, à savoir que les parents peuvent être des co-thérapeutes de leurs enfants. Personnellement, en tant que thérapeute, je sais que je ne suis pas la bonne thérapeute pour mon fils – c'était d'ailleurs une question de sa maîtresse en maternelle: « Est-ce que la sophrologie n'aiderait pas Victor? »



Je lui ai répondu : « Si, mais pas avec moi parce que je suis sa maman, pas sa thérapeute ! » Cependant, nous pouvons être co-thérapeute et avoir là aussi une notion de responsabilité et de partage. Comment cela fonctionne avec les familles que tu accompagnes ?

**Frédéric :** Ce terme est très important, je suis tout à fait d'accord avec toi. Il ne s'agit pas en tant que parent de se penser « thérapeute » de son enfant, mais l'EFT est un merveilleux outil pour être en co-thérapie. Cet outil thérapeutique est vraiment extraordinaire, parce qu'au même titre que d'autres techniques comme l'hypnose, et dans ce cas l'auto-hypnose par exemple, nous pouvons proposer aux parents un transfert de compétences. Nous leur apprenons à faire de l'EFT pour continuer le travail institué dans le cabinet du psychothérapeute.

Par exemple, avec les parents, je vais effectuer une ronde sur la culpabilité de l'enfant. Tout le monde se tapote en même temps, papa et maman qui sont là, et l'enfant. Ensuite, je donne des fiches aux parents, je leur explique de quoi il s'agit et je leur propose de faire les exercices chez eux le soir.

Pour autant, les parents sont non pas les thérapeutes à la maison, mais les accompagnants sous la supervision d'un psychothérapeute qui leur assigne des tâches en leur proposant de faire tel et tel exercice d'EFT pour eux et pour leur enfant.

Cette position est vraiment tout à fait agréable et positive. Nous avons enfin de nouvelles solutions pour mieux aider notre enfant sous la supervision d'un thérapeute professionnel.

**Maria :** Ce n'est pas : « Je vais te montrer quelque chose que tu as à faire, mon enfant », mais : « Ah ! Tiens ! Et si nous faisons ensemble les exercices que nous avons vus chez le thérapeute ? »

**Frédéric :** Cela va lui plaire, les mamans me le disent : « On fait l'exercice du Docteur Kochman, ce soir ? Comme ça, on va lui dire, hein, on va lui dire, maman, que nous l'avons fait ensemble ! »

Du coup, l'enfant est touché du fait de cette alliance thérapeutique, que nous pouvons effectivement utiliser positivement en parlant du thérapeute à la maison avec notre enfant.

**Maria :** Cela peut vite devenir aussi un moment privilégié que nous passons avec notre enfant, où là, au moins, il a toute notre attention.

**Frédéric :** Il peut tout à fait être inclus dans les rituels du coucher. Ce fameux moment que nous adorons en tant que parents et enfants – avant la petite histoire, juste avant de fermer les yeux, avant de faire le bisou – pendant lequel nous allons faire une petite ronde d'EFT avant de nous coucher. Il peut tout à fait être intégré dans le rituel très affectif du coucher, entre maman ou papa et son enfant le soir.

**Maria :** Ton exemple concerne les tous jeunes enfants, mais j'avoue ne plus lire la petite histoire du soir à mes enfants de 15 et 12 ans. Avec les adolescents, autre chose se trame, la petite formule magique ne fonctionne plus comme quand ils étaient petits.



**Maria :** Dans ce cas, quelles sont les variantes et comment pouvons-nous adapter cette formule en tant que co-thérapeutes ? Comment, dans ton cabinet, abordes-tu les adolescents ?

**Frédéric :** Je les aborde scientifiquement.

Nous savons très bien que nous sommes dans une période d'opposition : « Oh, les soignants... Mais fichez-moi la paix avec mon TDAH, j'en ai marre maintenant, arrêtez, je ne veux plus voir personne... ». Nombre de ces enfants ont passé leur vie à voir les orthophonistes, la psychomotricienne, le kiné, les psychologues, etc. Ils en ont assez.





D'où l'idée de leur dire: « Justement, là, nous t'offrons une pratique qui peut t'aider à prendre de plus en plus ton autonomie. »

J'explique donc l'EFT aux adolescents avec des notions qu'ils pourraient voir dans un tutoriel sur YouTube ou lire dans un magazine scientifique, par exemple. Je leur parle des méridiens d'énergie, du fait que le corps en lui-même est une pile électrique. Nos 10 000 milliards de cellules vivantes sont toutes ou chacune des piles électriques chargées positivement à l'extérieur, négativement à l'intérieur. Les Chinois l'ont découvert bien avant que nous soyons conscients de tout cela, par ces grands méridiens d'énergie sur lesquels certaines zones semblent plus sensibles.

Je leur explique donc qu'une partie de leur TDAH peut engendrer, créer ou modifier un équilibre dans toute la circulation d'énergie dans leur corps. Que le fait de tapoter certains points, les mêmes que ceux d'acupuncture, a un effet piézoélectrique – ils connaissent cet effet. Enfin, je leur donne l'exemple d'une touche de clavier: « J'appuie mécaniquement sur une touche du clavier de mon ordinateur et cela engendre un courant électrique qui va faire ce dont j'ai besoin sur mon ordinateur. Là, c'est la même chose, nous allons toucher certains points et cela va faire ce dont vous avez besoin pour aller mieux. »

Je leur dis aussi que de toute façon, cela vaut le coup d'essayer, si cette méthode peut les aider. À ce moment-là, souvent les jeunes me disent: « Ben ouais, pourquoi pas, je veux bien essayer! » Prenons l'exemple d'un adolescent, chez qui nous retrouvons ce trépied qui fait l'essence de la psychothérapie :

- tous les enfants et adolescents hyperactifs, ou presque, ressentent une culpabilité majeure; ils se sont tellement fait réprimander dans leur vie: « T'es pas sage, regarde, tu n'as pas rangé tes affaires, tu as vu ton cartable dans quel état il est, tu as encore perdu ton écharpe, ta trousse pour la 4<sup>e</sup> fois de l'année, etc. »;
- ils ressentent une sorte de résignation, ils baissent les bras: « De toute façon, à chaque fois que je fais un effort... là, regardez, j'ai bossé, j'ai eu 4/20 en maths parce que j'ai oublié la virgule, le prof m'a noté sévère! », etc.;
- enfin, l'auto dévalorisation; ils se considèrent comme moins que rien, parce qu'ils se sont tellement fait réprimander: « Tu ne feras jamais aussi bien que ta sœur. Regarde ta sœur comme elle est calme, comme elle a de bonnes notes à l'école... ».

Nous demandons donc au jeune: « Qu'est-ce que tu as comme facteur dans cette culpabilité? » « Oh, je n'ai aucune confiance en moi. Je me sens nul, tout le monde m'a dit que je suis nul dans ma vie... » Nous pouvons alors partir, par exemple, sur un modèle tout à fait intéressant qui est: « Donne-moi un exemple récent dans lequel tu t'es senti nul. » Le jeune réfléchit un peu et dit: « Ben, ma prof de maths... elle m'a rendu la semaine dernière... on avait fait un DS de maths, je pensais avoir réussi, mais comme elle note super sévère, j'ai décalé une virgule dans le premier exercice, tout était faux après, j'ai eu 4/20. J'étais écœuré parce que j'avais bon, mon raisonnement était bon, je suis allé voir la prof quand même, elle m'a jeté en disant: "Tu n'as qu'à faire attention la prochaine fois!" Et elle m'a balancé ma copie! ».

**Maria:** Et elle l'a dit devant toute la classe!

**Frédéric:** Exactement. « Devant toute la classe. Donc j'étais en colère, j'ai été humilié et je me suis senti complètement nul. » « Qu'est-ce qui, parmi ces trois facteurs, a été le plus dur? » « Je me suis senti complètement nul. » « Si tu reprends l'exemple, l'image la pire de ce qu'a fait la prof, c'était quoi? » « Au moment où elle m'a jeté la feuille devant toute la classe et que je sentais le regard moqueur des autres qui se marraient bien derrière mon dos. » « Qu'est-ce que cela te fait comme pensée négative? Qu'est-ce que cela dit de toi maintenant qui est très négatif pour toi? » « Ben, comme je vous l'ai dit, je suis nul. » « Et ce côté "Je suis nul", sur une échelle de perturbation de 0 à 10 – où 0 serait "pas de perturbation du tout" et 10, "perturbation maximale" –, au moment où tu revois cette image maintenant, tu es à combien? » « À 7. » « Cette perturbation à 7, où se trouve-t-elle dans ton corps, là, maintenant? » « Elle est là et là, elle est dans mon cou et là, juste ici, au niveau du sternum. »

Nous essayons d'employer les mots que l'adolescent emploie.



Nous proposons alors – selon une forme d'EFT « moderne » qu'utilise aussi beaucoup mon collègue Jean-Michel Gurret, et qui va sûrement en parler au cours de sa conférence – de prendre l'image la pire, et de l'associer à « Je suis nul » et à ce qu'il ressent dans le corps.



« Même si j'ai cette image de la prof qui me balance la copie et que je me sens nul(le) à 7/10, avec cette impression de poids, là, dans mon cou, je m'accepte tel(le) que je suis. »

Nous répétons trois fois cette phrase avant de passer au côté classique.

« Je me sens nul(le). »

« Toute cette nullité que je ressens. »

« Toute cette colère aussi. »

Et nous pouvons laisser formuler seul(e).

« Cette humiliation que j'ai ressentie. »

« Cette colère contre ma prof. »

« J'avais bon pourtant. »

« Je ne comprends pas sa réaction. »

« Je suis content(e) d'être allé(e) la voir quand même pour essayer de changer. »

« Cela n'a rien changé, mais je suis content(e) de l'avoir fait. »

« Toute cette nullité quand même. »

« Toute cette nullité. »

« Toute cette colère que j'ai envie de faire partir maintenant. »

« Toute cette humiliation. »

Puis il souffle. Ensuite, nous lui demandons: « L'image de départ a-t-elle changé? »

Bien souvent, il répond par l'affirmative et il précise: « C'est toujours la même, mais j'ai l'impression qu'elle est floue maintenant. »

**Maria:** Elle est plus loin.

**Frédéric:** Parfois, ils vont nous dire: « C'est comme si c'était devenu plus petit, comme si c'était éloigné... je vois la prof, mais en plus petit... »

De nombreuses choses peuvent arriver, mais souvent, l'image a changé et elle est moins offensive. Le plus fréquemment, « elle est floue ».

Ensuite, quand nous demandons à combien la perturbation se situe, elle est souvent passée à 4/10. Elle est un peu moins forte. « Nous reprenons une ronde, d'accord? » « D'accord. »



« Même si j'ai encore cette image floue avec une perturbation à 4/10, avec les signes un peu moins fort sur mon corps, je m'accepte tel(le) que je suis. »

Nous répétons trois fois et nous pouvons également proposer de refaire des phrases lui viennent en tête, en commençant par:

« Toute cette nullité. »

« Dans plein de moments de ma vie, je me sens fort(e) au contraire. »

« Par exemple au basket, je suis très fort(e). »

« Dans Minecraft en ce moment, j'éclate mes potes. »

« Surtout en mode Survival. »

« Et puis je suis très fort(e) aussi en BMX. »

« Dans plein de domaines, je suis fort(e). »

« Et cette force, d'une certaine manière, vient annuler cette impression de nullité. »



« D'autant plus que j'estime ne pas devoir me sentir nul(le) face à cette prof. »  
« C'est cette prof qui devrait se sentir nulle. »  
« Pas moi. »  
« Moi, je me sens maintenant assez libéré(e). »  
« Et je sens que je peux passer cette étape-là. »  
« Et faire en sorte de reprendre confiance en moi. »  
« Et de me libérer de cette nullité. »

Soufflons et buvons un peu.

Parfois, après une ronde comme celle-là, le jeune dit: « C'est dingue, c'est repassé à 0, là! C'est bon, c'est parti! »

**Maria:** « Cela va mieux! »

**Frédéric:** « Cela va bien. » Nous lui demandons ensuite: « Pourrais-tu faire d'autres exercices comme ceux-là? » Nous lui proposons, par exemple en assignation de tâches, pour un autre exemple récent dans lequel il a senti cette nullité aussi, de lui redonner la méthode: « Pense à la phrase qui va avec, qui peut être "je suis nul(e)", à la perturbation que tu ressens à ce moment-là, et où cette perturbation parle dans ton corps. Tu associes l'image "je suis nul(e)", et où cela parle dans ton corps. Et tu fais les rondes jusqu'à ce que cela baisse à 0. Peux-tu faire ce genre d'exercices pour la semaine prochaine? » Souvent l'adolescent me dit: « Oui! Bien sûr que je vais le faire! Oui, cela m'a bien aidé, visiblement, cette méthode me va bien. »

À partir du moment où le jeune sent que cela lui fait du bien, il va lui-même complètement se mettre en route et le faire régulièrement. De nombreux jeunes me disent ensuite: « Vous savez, j'ai eu un exam, mon oral blanc de français pour le bac, et dans le couloir, juste avant d'y aller, j'ai fait tous mes mouvements, tac, tac, tac, maintenant, je les fais vachement vite, en une minute, je suis habitué, je connais tous les points par cœur. Je suis arrivé, je n'ai jamais été aussi zen devant l'examineur! Merci, cette méthode est super! » Quand les jeunes s'y mettent spontanément et sentent que cela les aide, c'est gagné!



**Maria:** Est-ce que, au contraire, certains partagent leur peur de le faire, cette impression d'être regardé? Que peut-on donner comme astuce dans ces cas-là?

**Frédéric:** Plusieurs astuces peuvent être données. D'abord, dire au jeune que nous le comprenons. Le pire serait de se moquer, par exemple, cela n'aurait pas aucun sens.

**Maria:** Nous pouvons leur dire que ce n'est pas ridicule, qu'ils n'ont pas à se cacher.

**Frédéric:** Effectivement, le co-thérapeute ou le thérapeute peut le dire. Nous pouvons lui proposer une méthode pas forcément facile à faire pour les adolescents, mais certains y arrivent très bien, à savoir le faire mentalement: « Je vais fermer les yeux et je m'imagine me tapoter sur la tête, ensuite me tapoter le coin de l'œil en répétant une phrase précise, me tapoter tous les points en les faisant en imagination. » Étonnamment, cela fonctionne très bien. Certaines personnes sont très sensibles et très réceptives à ce type d'EFT qui se fait mentalement.

Pour un adolescent, la méthode est bonne, il faut simplement attendre qu'il ait vraiment une bonne maîtrise de l'EFT, qu'il connaisse les points, que le tapotement soit devenu une seconde nature.





À partir de ce moment, après quelques séances, nous pouvons lui proposer l'EFT mentalisé qu'il va pouvoir faire dans le bus en rentrant de l'école, ou en pleine classe quand il a peur d'être interrogé par le prof. Il va pouvoir faire mentalement les rondes d'EFT juste avant d'être interrogé.

Il existe également d'autres méthodes que tu connais, Maria, collatérales à l'EFT, qui sont également de la psychologie énergétique. Je pense par exemple à la très intéressante méthode Quick Remap où quatre points sont utilisés sans être tapotés, mais discrètement massés.

Pour le premier point – je ne vais pas pouvoir vous le montrer à l'écran dans ma position –, il faut poser une main sur le genou, descendre les doigts le long de la rotule et avec le majeur, se déplacer sur le côté extérieur – le côté droit en l'occurrence pour moi, puisque je le fais sur le genou droit –, sentir ensuite une bosse sur le côté du péroné, passer cette petite bosse et masser juste en-dessous.

**Maria:** Cela fait un peu mal.

**Frédéric:** Cela peut faire un peu mal, mais cela n'a rien de négatif; peut-être que ce point est en souffrance et du coup, il est bon de le faire. Il faut donc masser en tournant sur ce point.

Ensuite, nous prenons le point juste à l'intersection du pouce et de l'index; sur la peau entre ces deux doigts, nous allons jusqu'au bout de l'intersection et nous pressons ce point en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Un autre point se trouve juste ici, entre les deux sourcils; nous pouvons le masser, là aussi dans la direction du cœur, donc dans le sens des aiguilles d'une montre – comme Maria est en train de le faire.

Le dernier point se trouve dans l'oreille; il faut mettre son doigt tout en haut de l'oreille, descendre vers ce point, il y a comme une petite colline à passer, tomber dans un creux et masser en tournant.

La méthode est par ailleurs similaire à l'EFT. Je reprends donc mon point du genou:

« Même si je me sens anxieux(se) à l'idée de passer mon oral de bac français dans quelques minutes, je m'accepte tel(le) que je suis. »

« Même si je me sens anxieux(se) de passer... »



Nous pouvons répéter la phrase à plusieurs reprises, mentalement si nous souhaitons rester discret.

Puis nous faisons la même chose au niveau du pouce, sous la table, par exemple, cela peut très bien se faire en pleine classe.

À la rigueur, si le prof fait une remarque, nous pouvons toujours répondre que nous avons mal à la tête. Dans l'oreille, discrètement aussi, nous massons ce point-là. Enfin apaisés, nous pouvons mesurer, de la même façon que pour l'EFT, et sentir que la tension qui était à 8/10 est passée à 6. Ensuite, nous pouvons faire plusieurs autres rondes.

Cette méthode alternative est très proche dans ses principes de l'EFT, puisqu'elle fait partie de la grande famille de la psychologie énergétique. Elle fonctionne tout à fait bien chez de nombreux jeunes qui m'en savent gré et me disent: « Elle est bien, votre méthode. Effectivement, dans les moments où je suis avec d'autres... La dernière fois, j'étais dans un café avec des copains et des copines et je me sentais anxieux parce que mon amoureuse était assise à côté de moi. Avant de l'aborder, j'ai fait quelques rondes très discrètement, personne n'a rien vu, et je suis sûre que cela m'a aidé à aborder celle qui est devenue ma petite copine depuis un mois maintenant. Peut-être grâce à cette méthode ». Cette histoire m'a été racontée par un adolescent il y a quelques semaines!

**Maria:** Je sens qu'elle est vraie parce que j'ai ressenti le grand frisson de la vérité! Je me dis qu'avec les ados, nous partons bille en tête sur les résultats scolaires, les examens: « Il faut que tu réussisses au bac ». Mais nous pouvons également choisir ce genre de méthode pour un rendez-vous amoureux, être bien avec les copains, une performance sportive, etc.



**Frédéric:** Dans la vie quotidienne des jeunes, de nombreux événements sont anxiogènes: la peur d'avoir l'air bête, de ne pas être assez beau, de ne pas être assez populaire, de stresser aux examens, les mauvaises notes, le sport, les filles, les garçons, les premiers émois amoureux... Les raisons sont vraiment nombreuses d'enseigner à des ados ces techniques simples qui peuvent transformer leur vie.

**Maria:** Et il est bon de commencer par quelque chose qui les motive, eux, un peu plus que les résultats scolaires. Peut-être cela peut-il être une porte d'entrée pour les faire dresser l'oreille et s'intéresser à la technique, effectivement. Très bonne astuce.



**Maria:** En préalable à cet entretien, Frédéric, tu m'as dit que l'hyperactivité s'accompagne très souvent de problèmes de sommeil. Que pouvons-nous faire dans ces cas-là?

**Frédéric:** Nous pouvons travailler sur des rondes autour du sommeil. À noter, une technique intéressante actuellement; vous savez que l'un des points essentiels de l'EFT est basé, au départ, sur la fameuse inversion psychologique pour sortir des résistances inconscientes que nous avons.

Prenons l'exemple d'une douleur; des résistances inconscientes font que cette douleur a un sens et peut être bloquée. Gary Craig, l'inventeur de l'EFT, a dès le départ osé une façon de piéger ces blocages et de lutter contre cette inversion psychologique avec: « Même si... je m'accepte tel(le) que je suis. »

Depuis un an ou deux, Gary Craig, dans des conférences et des écrits que j'ai trouvés sur internet, même s'il ne la remet pas en question, est pourtant moins rigide qu'avant sur la nécessité de passer par là. Effectivement, dans la vie quotidienne, la nécessité de cette inversion psychologique ne se pose pas pour de nombreux patients, parents ou jeunes.

Par exemple pour le sommeil, je propose de dire cette phrase: « Je fais le choix de dormir d'un sommeil lent, profond, récupérateur », et de la répéter trois fois, sans passer par: « Même si j'ai un mauvais sommeil... ». Dans mon expérience, pour des centaines de patients chez lesquels j'ai pratiqué, cela fonctionne aussi bien. Nous n'avons pas forcément besoin de passer par une inversion psychologique. Nous pouvons très bien partir en commençant par la phrase: « Comme j'ai des troubles du sommeil... »

Avant de commencer, nous allons interroger le jeune: « Quels sont tes troubles du sommeil? »

Nous trouvons trois grandes phases dans les troubles du sommeil :

- L'insomnie d'endormissement
- Les réveils nocturnes
- Le réveil très matinal

Lors du réveil matinal, nous nous réveillons à 4h42 et plus moyen de fermer l'œil ensuite.

Par moment, nous les avons tous. Nous allons donc demander: « Quel type de troubles du sommeil as-tu? »

Le jeune va répondre: « Je mets une heure pour m'endormir. Peut-être parce que je suis énervé le soir, je pense à toutes les choses de la journée. » « D'accord. Partons là-dessus. » Dès lors, je vais utiliser ce que le jeune m'a dit: « Je sais que je mets une heure pour m'endormir, mais ce soir, je fais le choix de dormir d'un sommeil lent, profond et récupérateur. »

En ce qui me concerne personnellement, j'ajoute: « Sans ronflement ». Cela fonctionne! Je vous le conseille parce que j'ai pu ainsi libérer une très grande partie de mes ronflements par l'EFT. Le jeune va donc faire sa ronde: « Je fais le choix de dormir d'un sommeil lent, avec un endormissement rapide... »

« Sans ronflement ». Cela fonctionne! Je vous le conseille parce que j'ai pu ainsi libérer une très grande partie de mes ronflements par l'EFT. Le jeune va donc faire sa ronde: « Je fais le choix de dormir d'un sommeil lent, avec un endormissement rapide... »

**Maria:** « Une nuit paisible. »

**Frédéric:** « Une nuit paisible ». Avec des phrases d'ado: « Recharge de mes batteries à 100%, comme pour mon téléphone. Sommeil hyper récupérateur. Demain matin, je me lève en pleine forme. » Etc.



Nous allons donc dire les phrases que le jeune sent et faire deux rondes. Ensuite, nous n'allons pas nécessairement demander une note. En effet, comme nous travaillons pour le soir même, juste avant le coucher, nous n'avons pas forcément besoin de nous dire: « J'ai un trouble du sommeil à 7/10 ».

Nous allons partir par exemple sur: « Je fais le choix de dormir d'un sommeil lent, profond, récupérateur. »



### **Tapping: Retrouver le sommeil**

« Je sais que je mets une heure pour m'endormir, mais ce soir, je fais le choix de dormir d'un sommeil lent, profond et récupérateur. »

« Je fais le choix de dormir d'un sommeil lent, profond, récupérateur. »

« Je fais le choix de dormir d'un sommeil lent, avec un endormissement rapide. »

« Recharge de mes batteries à 100%, comme pour mon téléphone. »

« Sommeil hyper récupérateur. »

« Demain matin, je me lève tout de suite et en pleine forme. »

J'associe souvent, à la méthode que nous venons de voir en faisant d'abord une ou deux rondes « Je fais le choix de dormir d'un sommeil lent et profond », une technique d'autohypnose qui fonctionne très bien, « EFT friendly »; je propose au jeune, après s'être mis en position confortable, de prendre son pouce et son index comme cela, dans son lit une fois couché, et d'imaginer qu'il pose un aimant de chaque côté, des aimants incroyablement forts et magnétiques, qui vont faire se rapprocher les doigts obligatoirement en dix minutes, en bougeant 10<sup>e</sup> de millimètre par 10<sup>e</sup> de millimètre:



### **Hypnose: Je vois, j'entends, je sens.**

« Je ferme les yeux. Plus je sens mes doigts se rapprocher, plus je suis détendu.

Plus mes doigts se rapprochent, plus je me détends. »

Ensuite, faire un processus en trois parties, V/A/C: visuel, auditif, corps. Fermer les yeux:

« Qu'est-ce que je vois, là, maintenant, dans mon imagination? Je vois le visage de ma petite copine et cela me détend, cela m'apaise. »

Restez un peu sur l'image. Juste après, passez à l'auditif:

« J'entends légèrement les bruits de voiture dans la rue en bas de ma chambre. Cela me détend. »

Se focaliser sur une partie de son corps:

« Je me focalise sur mon pied gauche, confortablement posé bien au chaud sous ma couette.

Et je me détends. Et je sens que je m'enfonce de plus en plus dans une détente apaisante. »

Refaire toute la boucle; visuel, auditif, corps:

« Qu'est-ce que je vois maintenant? » Je vois la cour de récré de mon collège. Et cela me détend.

J'entends ma respiration tranquille, l'air qui passe dans mes narines. Et je me détends de plus en plus. » ;

corps: « Je sens ma joue sur l'oreiller. Et cela me détend. »

**Frédéric:** Dans 80% des cas, les patients me disent: « En fait, je ne suis pas allé jusqu'au bout, je me suis endormi avant. »

**Maria:** « Je ne connais pas la suite. »

**Frédéric:** Quand bien même ils arrivent aux doigts qui se collent, cela permet d'éviter les ruminations. Il s'agit de focaliser, de se centrer sur autre chose et d'aider à les chasser. En général, les personnes me disent: « Je ne me suis pas endormi immédiatement, mais beaucoup plus vite que d'habitude. »

Nous pratiquons donc ces petites méthodes exactement comme nous venons de le faire ensemble, en les montrant dans nos cabinets ou à la maison, et les parents peuvent les montrer à leurs enfants. Mais vous devez d'abord les essayer sur vous avant de les proposer à vos enfants.



Conclusion : vous mélangez « Je fais le choix de dormir d'un sommeil lent, profond et récupérateur » avec une, deux, trois rondes en EFT, et vous y ajoutez ensuite, en vous couchant, la fameuse méthode du pouce et de l'index aimantés.

**Maria :** J'ai senti très fort les aimants, effectivement.

**Frédéric :** Cela permet de sentir que nous sommes dedans. Nous sommes déjà dans un processus de conscience modifiée parce que nous sentons les doigts s'attirer l'un l'autre.

**Maria :** En Bonus de cette conférence, Frédéric, tu offres justement un enregistrement qui peut aider pour ce processus VAC, avec un audio qui peut également guider le jeune pour arrêter les ruminations. Cela peut être une aide supplémentaire. Même si bien sûr, il vaut mieux laisser le téléphone en dehors de la chambre à coucher, aussi bien pour les jeunes que pour les adultes, mais nous trouverons des astuces pour l'écouter tout de même.

**Frédéric :** Bien sûr. Pas d'écran deux heures avec le coucher. Il est souvent évoqué désormais la fameuse lumière bleue de tous les écrans dans la chambre, que ce soit télé, ordinateur, console, téléphone. Il faut supprimer toutes ces lumières bleues qui font croire à notre cerveau qu'il est midi. Comme il reçoit à travers nos rétines la lumière du plein soleil à midi, il ne comprend plus rien. Pas d'écran deux heures avant le coucher !

**Maria :** J'imagine que c'est encore pire pour les hyperactifs, mais cela vaut pour tout le monde.

**Frédéric :** Bien sûr.

**Maria :** Merci beaucoup Frédéric pour ces pistes concernant les hyperactifs adultes et adolescents.

