

La revue  
des passionnés  
de l'hypnose

N° 9  
Février 2024

# Le Pendule

hypnose en conscience

## Vers une parentalité éclairée



| Être parent

| Le **cerveau de l'adolescent** : Entre la vulnérabilité et l'autonomie

| **-HypnO'Kids-** Quand l'hypnose joue en faveur de nos enfants

| L'adolescence est le **passage** entre le monde donné de l'enfance et l'existence d'homme à fonder

| **Gäelle** - 16 ans, perfectionniste - étouffe sous la **pression** qu'elle se met pour réussir !





## Réserve

### Pour la revue

Les éditrices, Lucie D. Gaudreau et Caroline Breault ne sont ni psychologues, ni psychiatres, ni médecins, ni infirmières et ne sont membres d'aucun ordre professionnel dans le domaine de la santé physique ou mentale.

Le contenu de cette revue ne représente que des opinions personnelles, des suggestions et non des vérités absolues. Nous vous rappelons qu'il est important de ne poser, à la suite de la lecture de nos articles, aucun diagnostic médical ou psychologique, ni de conseiller l'arrêt ou le report d'un traitement médical recommandé par un autre spécialiste.

Les techniques et guidances proposées dans cette revue ne doivent être utilisées que par des professionnels ayant une formation adéquate en hypnose et/ou PNL et/ou en autohypnose. Il n'est pas recommandé d'utiliser ces techniques sur une tierce personne sans connaissance préalable et/ou sans l'accompagnement d'une personne compétente dans le domaine. Nous avons préparé cette revue avec soin, mais nous ne pouvons être tenues responsables des problématiques qui pourraient résulter à la suite de l'utilisation des guidances ou techniques qu'elle contient. Nous ne pouvons être tenues responsables d'aucune manière que ce soit de tout usage des informations contenues dans cette revue.

### Droits d'auteur

Prenez note que nous avons mis notre cœur, ainsi que d'innombrables heures de travail afin de vous offrir un produit de qualité. Aussi, par respect pour notre travail et celui de nos collaborateurs, nous vous remercions de respecter les droits d'auteurs et de ne pas reproduire en tout ou en partie cette revue ou de transmettre une copie à un tiers sans notre consentement écrit. Comme vous vous en doutez, ce petit geste a des conséquences importantes sur la continuité du projet. Vous avez, cependant, le droit d'utiliser toutes les guidances et techniques avec vos clients, mais vous n'avez pas le droit d'utiliser ces techniques dans un but commercial autre, c'est-à-dire de vendre ces textes, les enregistrer, les enseigner, les traduire, les adapter, que ce soit en totalité ou en partie sans l'autorisation écrite au préalable de l'éditeur et des auteurs. Les droits sur chacun des textes demeurent à son auteur original.

Illustration :  
Profession : hypnothérapeute  
Les Luminée



**V**oici une revue hors-série qui complète parfaitement notre duo de recueils récemment publiés, « **Hypnose pour enfants** » et « **Hypnose pour adolescents** ». Cette édition, plus concise et à prix abordable, offre une sélection d'articles accessibles à tous, parfaitement adaptés à une diffusion auprès de vos clients. Vous y découvrirez un contenu de qualité, regorgeant d'idées, d'outils et de réflexions pour enrichir votre pratique.

Il nous semblait inconcevable de discuter des enfants ou des adolescents dans nos recueils sans aborder l'approche avec le parent. Si vous êtes parent, vous savez à quel point nous sommes profondément affectés par les expériences de nos enfants, ressentant leur douleur et leur tristesse de manière tangible. Combien de fois avons-nous entendu dire: « Il n'y a pas de manuel d'instructions qui accompagne la naissance de nos enfants! ». Donc on apprend à leur contact et on est souvent confronté à nos blessures du passé. De ne plus reconnaître l'enfant si doux qu'il était ou de ne plus trouver l'harmonie familiale à mesure que notre enfant grandit et devient adolescent est une expérience fréquente.

En effet, la période de l'adolescence est souvent décrite comme tumultueuse, tant pour les jeunes en pleine transformation que pour les parents tentant de comprendre ces changements. C'est dans ce contexte délicat que nous souhaitons explorer, à tra-

vers cette revue, des approches pour accompagner le parent.

Le rôle de parent n'est pas toujours évident. Comme souligné dans les articles, être parent d'un adolescent peut être particulièrement déconcertant. Les transformations physiques et émotionnelles de nos enfants ont inévitablement des répercussions sur notre propre équilibre et nos attentes en tant que parent.

La première clé que nous abordons est la nécessité pour les parents de se comprendre eux-mêmes, de faire preuve d'empathie envers leurs propres émotions et de reconnaître l'impact que les changements de leurs enfants peuvent avoir sur leur propre perception du rôle parental. Les séances d'harmonisation des liens familiaux et les techniques de visualisation, comme « L'île du parent », offrent des outils puissants pour aider les parents à naviguer dans leurs propres sentiments complexes.

La revue met également en lumière l'importance du lien d'attachement entre parents et enfants. Le parent est appelé à être le gardien de ce lien, à soutenir l'enfant jusqu'à l'âge adulte. Cependant, il est essentiel que les parents se redéfinissent également en tant qu'individus, loin de leur rôle parental, afin de favoriser une transition harmonieuse vers de nouveaux équilibres familiaux.

Un aspect essentiel souligné dans les articles est la culpabilité ressentie chez le parent. La parentalité im-

plique des ajustements constants et il est normal pour les parents de se remettre en question. Cependant, la culpabilité peut devenir toxique si elle n'est pas canalisée de manière constructive. La technique de « La vieille maison » est présentée comme un moyen de libérer la culpabilité et de réparer les erreurs sans sombrer dans la honte.

Enfin, l'importance de se rappeler que nous avons tous été des enfants ou des adolescents est mise en avant. La technique « La maison de ma jeunesse » que nous vous proposons permet aux parents de retrouver leurs sentiments d'enfants et d'adolescents, favorisant ainsi une compréhension plus profonde des défis auxquels leurs propres enfants sont confrontés.

Afin de mieux comprendre comment fonctionnent les enfants et les adolescents, vous trouverez un article sur le cerveau, un autre sur le développement des enfants de 0-12 ans et enfin un dernier concernant les adolescents. En tant que thérapeute, plus vous comprendrez ce fonctionnement, plus vous pourrez guider vos clients. Et pourquoi ne pas leur remettre une copie de certains articles? Nous vous autorisons à partager certains articles sous forme de copie papier. Bien sûr, nous ne parlons pas de la revue au complet par respect pour tout le travail accompli mais seulement quelques articles qui pourraient vous sembler pertinents.

**Bonne lecture!**  
Lucie et Caro

# 2 RECUEILS DE TECHNIQUES INCONTOURNABLES

## Le Pendule HYPNOSE POUR ADOLESCENTS Recueil de techniques

Lucie D. Gaudreau et Caroline Breault



## + Le Pendule + + HYPNOSE POUR ENFANTS + Recueil de techniques +

Lucie D. Gaudreau et Caroline Breault



VERSION PAPIER ET NUMÉRIQUE

[www.revuelependule.com](http://www.revuelependule.com)



### Dossier

Être parent *Lucie D. Gaudreau et Caroline Breault* ..... p. 6 à 15

### Dossier

Le cerveau de l'adolescent : Entre la vulnérabilité et l'autonomie *Lucie D. Gaudreau et Caroline Breault* ..... p. 16 à 24

### Dossier - Place aux formateurs

-HypnO'Kids- Quand l'hypnose joue en faveur de nos enfants *Marie Boulanger* ..... p. 25 à 32

### Dossier - Place aux formateurs

L'adolescence est le passage entre le monde donné de l'enfance et l'existence d'homme à fonder *Audrey Aymard* ..... p. 33 à 39

### L'hypnose à travers le monde

Gäelle - 16 ans, perfectionniste – étouffe sous la pression qu'elle se met pour réussir!  
*Cécile Wyler* ..... p. 40 à 44

### Le grain de sel de Lucie et Caro

Vous trouverez, un peu partout dans la revue, des encadrés portant ce logo. Ils sont là car nous avons des choses à vous dire, à vous partager. Ce sont des réflexions inspirées par les textes des auteurs, des références à des lectures, à des recherches effectuées, du contenu plus technique ou pratique suite à des informations plus théoriques ou pour simplement ajouter une explication ou une information au texte. En fait, ce sont de petits « plus », qui nous l'espérons, mettrons encore plus de l'avant ce qui est présenté par nos collaborateurs et rendront la revue plus attrayante. Cependant, soyez avisés que cela n'implique en aucun cas l'opinion ou la responsabilité de l'auteur des articles en question.





## Dans la prochaine parution...

Pour le prochain numéro du *Pendule pour tous*, nous aimerions connaître ce que vous aimeriez que l'on aborde ou ce qui pourrait intéresser vos clients. Peut-être avez-vous des techniques, des guidances, des trucs, des connaissances que vous auriez la générosité de vouloir partager. Si c'est le cas, **n'hésitez pas à nous écrire le plus rapidement possible à cette adresse :**

**info@revuelependule.com**

Faites vite, nous n'avons que quelques mois pour vous offrir une revue de qualité et débordante d'idées !

Pour toutes autres questions concernant la revue, pour des informations générales, pour un problème relié à votre achat ou tout autre sujet, merci de nous écrire à :

**info@revuelependule.com**

### Le Pendule

hypnose en conscience

La revue des passionnés de l'hypnose

Éditrice et rédactrice en chef : **Lucie D. Gaudreau**

Éditrice et rédactrice adjointe : **Caroline Breault**

Révision et correction : **Nicky Vallières**

Conception graphique et mise en page : **Pascal Biet**

Webmestre et réseaux sociaux : **Éric Beaupré**

Illustration de la couverture : **Kira Brochu**

Iconographie : **Creative Commons, Pixabay, photos des auteurs**

**Merci à celles qui ont collaboré à ce numéro : Audrey Aymard, Marie Boulanger et Cécile Wyler ainsi que notre illustratrice Kira Brochu.**

**Fondatrices : Lucie D. Gaudreau, Caroline Breault**

*Nous remercions tous nos partenaires de près ou de loin, tous ceux qui ont cru en nous, tous ceux qui se sont engagés avec nous dans ce nouveau projet nous permettant ainsi de le concrétiser. Un immense merci pour votre confiance et au plaisir de vous offrir une autre revue de qualité prochainement.*



# Le Pendule

hypnose en conscience

Retrouvez-nous sur Facebook

[facebook.com/hypnoserevue/](https://facebook.com/hypnoserevue/)

et sur le web

[revuelependule.com](http://revuelependule.com)

