

Travail de Bachelor pour l'obtention du diplôme Bachelor of Arts HES-SO en travail social

HES-SO//Valais-Wallis Domaine Santé & Travail social

***La place de l'hypnose dans le
champ du travail social***

Réalisé par : Karen Dayer

Promotion : TS ES BAC 13

Sous la direction de : Marie Cécile Baumgartner

Sion – Janvier 2016

Remerciements

Je remercie sincèrement ma directrice de Bachelor, **Marie Cécile Baumgartner**, pour son précieux soutien et ses encouragements tout au long de cette démarche de recherche. Sa confiance, sa bonne humeur et son expérience m'ont incité à produire le meilleur de moi-même.

Je remercie chaleureusement mon amie **Jessica** pour la relecture et les corrections de ce travail, ainsi que pour son soutien, sa patience et ses encouragements.

Je remercie sincèrement **toutes les personnes rencontrées au cours de l'enquête** pour leur disponibilité et leur accueil : les directions, les professionnels et les jeunes des deux institutions dans lesquelles j'ai réalisé l'enquête.

Je remercie finalement sincèrement **l'éducateur spécialisé en hypnose et l'infirmier formateur et spécialiste en hypnose** qui ont accepté de répondre à mes questions et qui ont été d'une grande aide pour ce travail de recherche.



Figure 1 : <https://www.google.ch/search?q=image+de+remerciement&hl=en&biw=1234&bih=613>

Remarques aux lecteurs

« Les opinions émises dans ce travail n'engagent que leur auteure. »

« Je certifie avoir personnellement écrit le projet de Travail de Bachelor et ne pas avoir eu recours à d'autres sources que celles référencées. Tous les emprunts à d'autres auteurs que ce soit par citations ou paraphrases, sont clairement indiqués. Le présent travail n'a pas été utilisé dans une formation identique ou similaire dans le cadre de travaux à rendre durant les études. J'assure avoir respecté les principes éthiques tels que présentés dans le Code éthique de la recherche. »

« Afin de faciliter la lecture de ce travail et pour favoriser l'attention du lecteur, j'ai choisi d'utiliser le genre masculin plutôt que le langage épïcène pour la désignation des personnes. Les termes utilisés peuvent également se rapporter au genre féminin. »

Karen Dayer

Mots-clefs

Adolescence, hypnose, institution, techniques d'hypnose, adolescents et difficultés, bienfaits de l'hypnose.

Résumé

Ce travail, réalisé dans le cadre de l'obtention du diplôme Bachelor of Arts in Travail Social, orientation éducation spécialisée, vise à comprendre si l'hypnose et ses différentes techniques peuvent avoir leur place au sein du travail social et, plus spécifiquement, dans l'accompagnement d'adolescents en difficulté et placés en institution.

La recherche qui suit débute par un apport théorique au sujet de l'adolescence, des difficultés qui apparaissent à cette période, des techniques utilisées pour accompagner des adolescents et de la notion d'éducation sociale. Le concept de l'hypnose sera également présenté à travers son histoire, ses différentes caractéristiques, ses fondements et ses mécanismes, ses différentes techniques utilisées et ses bienfaits. La théorie de la pleine conscience et de « l'ici et maintenant » sera également mise en lumière comme complément au concept de l'hypnose. Ensuite, l'enquête sur le terrain s'effectuera dans deux institutions du Valais romand qui accueillent des adolescents en difficultés sociales, familiales, comportementales et/ou scolaires.

Suivra une analyse des données recueillies qui mettra en lumière les points de vue des professionnels et des adolescents. Le bilan final relèvera les conclusions de la recherche et les perspectives qui en découlent. Les annexes contiennent la mise en place de l'enquête avec les différentes demandes d'autorisation, les grilles d'entretiens, le support des entretiens et la grille des questionnaires.

La fonction de ce travail est de vérifier la pertinence d'avoir recours à des techniques de l'hypnose dans l'accompagnement des adolescents et vérifier si ces dernières pourraient devenir un outil éducatif et pédagogique qui permettrait d'assurer un certain bien être potentiel chez ces jeunes en difficultés.

Pour terminer, la finalité de ce mémoire pourra peut-être permettre de créer de nouveaux outils pédagogiques et éducatifs inspirés des techniques de l'hypnose en éducation spécialisée.

Table des matières

1.	Préparation à la recherche	6
1.1.	Introduction.....	6
1.2.	Mes motivations.....	6
1.3.	Lien avec le travail social	7
1.4.	La question de départ.....	7
1.5.	Les objectifs de la recherche	8
1.6.	Les hypothèses	9
2.	Méthodes et moyens de recueil de données.....	9
2.1.	Recherche bibliographique	9
2.2.	Enquête	10
2.2.1.	Terrain de recherche	10
2.3.	Type de recueil de données choisi	10
2.3.1.	Entretiens	10
2.3.2.	Questionnaires	11
2.2.4.	Personnes ressources.....	12
2.2.5.	Ethique	12
2.2.6.	Les risques de la démarche envisagée	12
3.	Cadre conceptuel.....	13
3.1.	Introduction des concepts théoriques	13
3.2.	L'adolescence	14
3.2.1.	Les caractéristiques de l'adolescence	14
3.2.2.	Qu'est-ce que la période de l'adolescence	15
3.2.3.	Les difficultés qui apparaissent à cette période.....	16
3.2.4.	La prise en charge éducative auprès des adolescents	20
3.2.5.	Les techniques éducatives pour accompagner un adolescent.....	21
3.3.	Qu'est-ce que la prise en charge éducative en institution ?.....	24
3.4.	L'hypnose et ses concepts.....	25
3.4.1.	Un peu d'histoire	26
3.4.2.	Définitions et explications	28
3.4.3.	Les différents types d'hypnose.....	33
3.4.4.	Ses fondements et ses mécanismes.....	34
3.4.5.	La boîte à outil en hypnose et ses techniques utilisées	36
3.4.6.	Ses propriétés et ses objectifs.....	38
3.4.7.	L'autohypnose, qu'est-ce que c'est et pour qui ?	39
3.5.	La théorie de l'ici et maintenant et de la pleine conscience.....	40

3.5.1. Définitions et explications	40
3.5.2. Les différents apports de cette théorie	41
3.5.3. Ses techniques et les stratégies utilisées	42
3.6. Mise en évidence.....	43
4. Enquête	45
4.1. Objectif de l'enquête.....	45
4.2. Biais possibles et conscients identifiés lors de l'enquête	45
4.3. Prise en compte des aspects éthiques de la recherche	46
4.4. Population interrogée	46
4.5. Recueil de données	46
4.5.1. Questionnaires	46
4.5.2. Entretiens avec les professionnels en hypnose.....	48
4.5.3. Entretiens avec les éducateurs et la direction	50
4.6. Résultats et analyse.....	52
4.6.1. Dépouillement des questionnaires	52
4.6.2. Résultats des questionnaires.....	60
4.6.3. Résultats des entretiens	63
5. Bilan de la recherche	73
5.1. Vérification des hypothèses et des sous-hypothèses	73
5.2. Vérification des objectifs.....	79
5.3. Réponse à la question de départ.....	82
5.4. Limites et perspective de la recherche.....	83
5.5. Bilan des apprentissages personnels.....	84
5.6. Questionnement en lien avec le travail social.....	84
5.7. Conclusion	86
5. Bibliographie.....	88
6.1. Les livres	88
6.2. Les articles	89
6.3. Les sites internet	89
6.4. Support de cours	90
6.5. Mémoire de fin d'études.....	90
6.6. Image de la page des remerciements	90
6. Annexes	90

1. Préparation à la recherche

1.1. Introduction

Ma recherche a pour thématiques les adolescents (avec leur prise en charge et leurs difficultés) et l'hypnose (et ses concepts). Tout au long de mon travail, je vais aborder un thème puis l'autre, et je vais tisser des liens entre les deux.

Mon projet s'articule de la manière suivante : la première partie regroupe les motivations personnelles et professionnelles qui m'ont dirigées vers cette thématique. Je présenterai ensuite la question de recherche et les objectifs, tout en faisant des liens qui unissent cette thématique au champ du travail social.

Dans la seconde partie, je développerai des concepts théoriques qui me permettent de répondre à ma question de recherche et à mes objectifs.

Pour la troisième partie, je présenterai ma démarche méthodologique. J'exposerai alors mon terrain d'enquête, la population auprès de laquelle je compte intervenir, mes techniques de récolte de données ainsi que les limites de ma démarche.

1.2. Mes motivations

Lorsque les professeurs de la HES-SO nous ont demandé de choisir un thème pour notre travail de Bachelor, j'ai très vite commencé à m'interroger sur celui que je souhaitais aborder. Il était important pour moi de choisir un thème qui me plaise et pour lequel j'aurais la motivation de travailler. Lors de ces trois dernières années, je me suis beaucoup intéressée aux médecines complémentaires et à leurs bienfaits potentiels. Lors d'une discussion avec une amie sur tout ce qui fait référence à ces médecines alternatives comme la naturopathie, le reiki, le magnétisme, la kinésiologie ainsi que l'hypnose, je me suis dit : « Je sais sur quoi je veux faire mon travail de Bachelor ; je souhaite parler de l'influence des médecines alternatives dans le travail social ». Étant donné la complexité de toutes ces médecines complémentaires, il m'était bel et bien impossible de toutes les aborder. J'ai donc fait un choix, et me suis penchée sur l'hypnose, car j'ai déjà vécu des séances avec des professionnels. C'est une pratique qui m'intéresse énormément et qui me questionne.

En effet, lors de mon dernier stage au foyer de Salvan, j'ai côtoyé un éducateur qui faisait une formation d'hypnose pour compléter sa boîte à outil de travailleur social. Cette rencontre a très vite suscité chez moi de nombreuses interrogations, à savoir sur la place de cette pratique dans le champ du travail social et sur ses différents apports possibles.

Pour terminer, je souhaite explorer l'impact de cette méthode sur les adolescents, car lors de mon dernier stage, un jeune de 13 ans m'a expliqué : « Tu sais, l'autre soir je n'arrivais pas à me calmer, j'étais dans une grosse crise et Gilbert¹ a réussi à m'apaiser en me faisant de l'hypnose ». Cette discussion m'a réellement marquée. Depuis lors, je m'interroge vraiment sur ses impacts à la fois sur les adolescents et sur la pratique professionnelle des éducateurs.

¹ Nom d'emprunt

Je me demande si cette pratique peut avoir sa place dans le travail social bien qu'elle soit principalement reconnue dans le domaine du médical.

1.3. Lien avec le travail social

Très honnêtement, je me rends compte que la thématique que je souhaite développer durant ce travail peut soulever un débat. Je sais pertinemment que l'hypnose est une médecine alternative, et, donc que c'est une pratique qui vient du monde médical et non du social. Mais, il existe de nombreuses techniques dans l'hypnose qui pourraient être, selon moi, une aide potentielle pour intervenir auprès des adolescents.

L'hypnose est une médecine complémentaire qui intervient sous diverses formes et qui peut offrir différents apports possibles. Elle peut donc très bien être utilisée comme un complément bénéfique pour parfaire la boîte à outil d'un éducateur. Aujourd'hui, elle est encore peu développée dans le travail social, mais il existe des formations sur deux ans qui sont accessibles à tous les travailleurs sociaux. De plus, je n'ai pas choisi de développer ce thème au hasard. Avant de décider de me pencher sur cette thématique, j'ai pris la peine de solliciter un éducateur qui vient de terminer son CAS en hypnose. Il m'a simplement mis en garde sur le fait que je devrai démontrer uniquement en quoi cette pratique pourrait être bénéfique pour les adolescents et non pas promouvoir l'hypnose qui se fait en thérapie.

1.4. La question de départ

Ma question de recherche lors de mon pré-projet était la suivante :

« Quels sont les bienfaits de l'hypnose sur les adolescents ainsi que sur la pratique professionnelle des éducateurs ? »

Suite aux différentes remarques de mes professeurs et de ma directrice de Bachelor, je me suis rendue compte que cette question n'abordait pas une posture de recherche, car elle était trop précise et trop affirmative. Il était important pour moi de formuler une question qui soit plus globale et qui prenne bien en compte tous les aspects d'une recherche. J'ai pris du temps pour repenser au but de mon travail et à ce que je souhaitais rechercher au travers de celui-ci. Il en est ressorti que je désire voir si les techniques de l'hypnose peuvent avoir leur place dans le champ du travail social. Je cherche à découvrir si cette pratique peut devenir un outil pour des éducateurs qui accompagnent des adolescents en difficulté. Je souhaite repérer si l'hypnose a la possibilité d'apporter des bienfaits sur ces derniers et si elle peut devenir un outil dans l'accompagnement de jeunes en difficulté. Je souhaite également observer si elle est connue par ce public ou pas, et si elle est déjà développée dans le champ de l'éducation.

A ce jour et après diverses modifications, ma question de recherche est la suivante :

« Les éducateurs et l'accompagnement des adolescents, une place pour l'hypnose dans ce champ d'intervention ? »

1.5. Les objectifs de la recherche

Remarque :

Lorsque je parle **d'adolescents**, il s'agit de jeunes qui souffrent de difficultés sociales, familiales, scolaires ou encore de troubles du comportement. Tout au long de ce travail, je ferai référence aux adolescents qui sont placés en foyer ou en institution pour retrouver une certaine stabilité dans leur vie. Il ne s'agit pas de jeunes en situation de handicap, de mineurs placés en prison, d'adolescents placés en hôpital psychiatrique, ou encore d'adolescents au développement dit « normal ».

Pour répondre au mieux à cette question de recherche, voici les objectifs que je souhaite atteindre dans ce travail :

❖ **Définir et expliquer le monde complexe des adolescents**

Ce premier objectif va me donner l'opportunité de comprendre et d'approfondir les différentes étapes de l'adolescence et ses difficultés.

❖ **Identifier les différentes prises en charge et les techniques pour accompagner un adolescent en difficulté**

Cet objectif va m'aider à cibler les différentes prises en charge qui existent pour accompagner un adolescent ainsi que les techniques qui sont utilisées par les travailleurs sociaux pour apaiser une crise, par exemple.

❖ **Définir ce qu'est l'hypnose**

Cet objectif va me permettre d'investiguer et d'approfondir en partie cette médecine alternative à travers son histoire, ses définitions, ses différentes explications et les retombées positives données.

❖ **Identifier les techniques de l'hypnose**

Cet objectif vise à mieux comprendre les techniques de base qui existent en hypnose

❖ **Repérer des liens éventuels ou existants entre les techniques de l'hypnose et les techniques d'accompagnement d'un adolescent**

A travers cet objectif, je souhaite mettre en évidence les techniques communes qui apparaissent ou non entre l'hypnose et l'accompagnement d'un adolescent.

❖ **Vérifier si l'hypnose pourrait devenir un outil adéquat pour accompagner des adolescents**

Cet objectif devrait me permettre de vérifier la pertinence ou non de l'hypnose auprès des adolescents afin de répondre à ma question de recherche.

❖ **Démontrer l'impact ou non de l'hypnose dans le champ du travail social**

Cet objectif m'aidera à évaluer la pertinence ou non de l'hypnose pour les professionnels du travail social. J'observerai plus précisément sa pertinence pour les éducateurs, mais je laisse mon champ d'observation ouvert à d'autres travailleurs sociaux en cas de manque de public pour mon enquête.

1.6. Les hypothèses

Suite à mes différentes lectures sur le thème de l'adolescence et à mes diverses recherches sur l'hypnose, je vais poser mes quatre hypothèses et leurs sous-hypothèses pour tenter de répondre à ma question de recherche :

- ❖ **Peu de travailleurs sociaux utilisent l'hypnose dans leur pratique professionnelle.**
 - Le travailleur social qui utilise l'hypnose dans sa pratique professionnelle a entrepris une formation spécialisée en hypnose.
 - L'organisation des institutions peut influencer la mise en avant des techniques de l'hypnose dans l'accompagnement des adolescents.
 - Actuellement, les techniques de l'hypnose ne sont pas considérées comme des outils du travail social.
- ❖ **L'hypnose ne peut pas avoir sa place au sein du travail social, car elle a davantage sa place dans le champ thérapeutique.**
 - Les éducateurs ne doivent pas prendre le rôle des thérapeutes.
- ❖ **L'hypnose peut avoir sa place au sein du travail social.**
 - Les techniques apparentées à l'hypnose peuvent devenir des outils pour accompagner des adolescents.
- ❖ **L'utilisation de l'hypnose peut contribuer au bien-être individuel et collectif dans le contexte d'une institution pour adolescents en difficulté.**
 - L'utilisation de l'hypnose peut être un support dans la relation d'aide.

2. Méthodes et moyens de recueil de données

2.1. Recherche bibliographique

Afin d'atteindre les objectifs posés et de valider ou non les hypothèses formulées, j'ai basé en partie mon analyse sur des références bibliographiques en m'intéressant à des ouvrages faisant référence aux adolescents, à l'éducation sociale, à l'hypnose et à la théorie de la pleine conscience et de l'ici et maintenant. Je me suis penchée plus spécifiquement sur les thèmes suivants :

- ❖ Les définitions de l'adolescence avec ses différentes explications ;
- ❖ Les difficultés qui apparaissent à cette période (conduites à risque, violence, troubles à l'adolescence) ;
- ❖ Les prises en charge et les techniques utilisées pour les adolescents ;
- ❖ La définition de l'éducation sociale avec sa mission, ses valeurs et ses enjeux ;
- ❖ L'hypnose, ses définitions et son histoire ;
- ❖ Les différentes hypnoses et leurs propriétés ;
- ❖ Les techniques utilisées en hypnose ;
- ❖ La théorie de la pleine conscience et de l'ici et maintenant ;

Pour enrichir ce travail, j'ai également utilisé internet pour obtenir des informations complémentaires, et pour avoir accès à des documents PDF ou à des articles de revue.

De plus, pour obtenir de plus amples informations sur l'hypnose et sur ses concepts, j'ai réalisé un premier entretien avec un praticien et un formateur en hypnose. Ce dernier donne des CAS en hypnose à des éducateurs et à d'autres professionnels du travail social à la HES-SO de Sierre. Cet entretien m'a permis de m'orienter plus facilement sur une théorie ou une autre et m'a aidée à mieux comprendre les concepts théoriques de l'hypnose.

2.2. Enquête

Afin de recueillir le maximum d'informations possibles, j'ai décidé d'utiliser à la fois les entretiens semi-directifs ainsi que les questionnaires.

J'ai réalisé ces questionnaires quantitatifs uniquement au centre Orif, dans le lieu de ma dernière formation pratique.

2.2.1. Terrain de recherche

A dessein de réaliser au mieux mes recherches pour la partie empirique de ce travail, j'ai pris le temps de réfléchir vers quelles institutions je pourrai me tourner pour l'enquête. J'ai retenu le foyer pour adolescents à Salvan et le centre Orif à Pont-De-La-Morge. Le premier est le lieu de ma première formation pratique et je suis régulièrement intervenue dans la maison pour des remplacements. Le second est celui dans lequel j'ai réalisé ma 2^{ème} formation pratique, j'étais donc directement sur mon terrain d'enquête.

Ces deux institutions se situent dans le Valais romand, entre les régions de Sion et de Martigny. Le foyer de Salvan accueille des enfants et des adolescents qui ont entre 4 et 18 ans. Tous viennent de Genève et résultent d'un placement volontaire ou de l'office de la protection des mineurs. La plupart souffre de difficultés sociales, familiales, scolaires et/ou encore de trouble du comportement. Le centre Orif, quant à lui, accueille des jeunes qui ont entre 16 et 25 ans. Ils sont placés par l'Office AI, dans le but d'une insertion professionnelle et sociale.

2.3. Type de recueil de données choisi

Parmi tous les outils de recueil de données, mon choix s'est porté sur l'entretien semi-directif et sur les questionnaires. J'ai choisi ces deux méthodes, car j'ai souhaité à la fois obtenir des résultats qualitatifs par les entretiens et quantitatifs par les questionnaires.

2.3.1. Entretiens

Pour les entretiens, ils étaient adressés aux éducateurs et à la direction. Pour moi, cette méthode m'a permis de rassembler plusieurs données différentes. J'ai pu ainsi obtenir les différents avis des personnes interrogées. Selon moi, les entretiens semi-directifs posent une question de base à la personne interrogée et laissent ouvert à la discussion. Suite à mes recherches sur ces entretiens semi-directifs, j'ai découvert qu'il s'agit de rassembler plusieurs données pour atteindre des connaissances relevant d'approches qualitatives et interprétatives. Cette méthode nous donne aussi la possibilité d'étudier les diverses opinions sur un sujet particulier de manière plus approfondie. C'est une méthode où les statistiques ne

sont pas explorées. L'entretien est différent du questionnaire ou de l'interrogatoire. Ce n'est pas une suite de questions posées limitant la liberté de la personne interviewée. Durant l'entretien, il faut laisser la place à l'autre pour qu'il s'exprime, être attentif à ses paroles et le respecter. (Imbert, 2010)

En faisant recours aux entretiens, je voulais aller personnellement à la rencontre des éducateurs et des responsables d'institutions pour créer un réel échange d'expériences. Le but étant de mieux cibler leurs représentations concernant mon sujet.

Objectifs visés :

Voici les informations que j'ai souhaité obtenir au travers de ces entretiens :

- De quelle manière l'hypnose est perçue par les éducateurs et par la direction
- Les éducateurs et leur direction voient-ils une place pour l'hypnose dans le travail social et dans les institutions accueillant des adolescents en difficulté
- Les éducateurs ont-ils déjà fait recours à des outils d'hypnose dans leur pratique
- Les éducateurs pensent-ils avoir déjà utilisé ou observé des techniques de l'hypnose dans leur pratique
- Les éducateurs et leur direction connaissent-ils les formations en hypnose et quelles informations reçoivent-ils à leur sujet
- Les directeurs sont-ils ouverts à cette médecine et à ses différentes formations proposées pour les éducateurs ou pour d'autres travailleurs sociaux

2.3.2. Questionnaires

En ce qui concerne les questionnaires, ils étaient adressés aux adolescents. Pour moi, cette méthode est plus claire et plus directive, elle s'adapte bien à cette population. Mon souhait d'interroger les adolescents n'a pas été d'engager une conversation avec eux mais plutôt de me faire une idée sur leur vision de l'hypnose, leurs connaissances à ce sujet ainsi que leurs résonances face à ce terme. Suite à mes recherches sur les questionnaires, j'ai découvert que cet outil s'organise autour d'une liste de questions, ouvertes ou fermées, idéales pour l'obtention de données quantitatives. En ce qui me concerne, j'ai formulé les deux types de questions. Les adolescents avaient ainsi une possibilité de réponses à choix multiples ainsi que l'opportunité de répondre aux questions de manière spontanée. (Site internet Unil, Centre et soutient à l'enseignement)

Objectifs visés :

A travers ces questionnaires, j'ai souhaité obtenir les informations suivantes :

- Relever plusieurs définitions de l'hypnose selon les adolescents et en faire une définition synthétique et « retenue »
- Observer quelle est la vision des adolescents sur l'hypnose
- Vérifier si les adolescents ont des préjugés à son sujet
- Vérifier si les jeunes ont déjà vécu une séance d'hypnose

- Relever quels pourraient-être ses bienfaits, selon les adolescents, sur eux et sur leurs comportements
- Observer si selon eux, l'hypnose peut leur apporter un soutien et si oui en quoi

2.2.4. Personnes ressources

Pour enrichir et étayer au mieux mes recherches, j'ai rencontré un infirmier en psychiatrie, spécialisé en hypnose afin de l'utiliser comme personne « ressource » et comme une aide précieuse pour l'élaboration de ce travail. Utiliser un spécialiste en hypnose comme personne « ressource » m'a permis d'avoir un regard neutre et professionnel, d'obtenir des informations scientifiques et enfin d'avoir un regard critique sur le canevas des entretiens et des questionnaires. De plus, un éducateur social qui a fait un CAS en hypnose a été d'accord de me soutenir dans ce travail et de répondre à mes différentes questions. Enfin, pour développer au mieux mes connaissances sur l'hypnose et ses concepts, je me suis rendue à un atelier sur l'initiation à l'hypnose et à l'autohypnose à Martigny. Ceci m'a permis de mieux comprendre les différentes techniques de l'hypnose afin de voir concrètement leur mise en pratique.

2.2.5. Ethique

Avant de me rendre dans ces différentes institutions pour recueillir les données, j'ai fait **une demande écrite** à chaque directeur ainsi qu'à toutes les personnes que j'ai interrogées. J'ai expliqué en quelques mots le thème de mon Travail de Bachelor et je leur ai exposé les enjeux de mes questionnaires et de mes entretiens. J'ai préparé **une fiche de consentement** que j'ai distribué à chacune des personnes que j'ai interrogées. J'ai obtenu ensuite un document écrit et signé par chaque parti et par moi-même dans le but de garantir le meilleur fonctionnement mutuel et professionnel nécessaire. Pour finir, j'ai fait signer un accord à la direction. Ce document explique que je suis intervenue dans les institutions pour mener des entretiens et distribuer des questionnaires auprès des jeunes, des éducateurs et auprès de la direction. Enfin, j'ai rédigé des demandes claires et précises afin d'éviter au maximum tout malentendu.

De plus, selon moi, il est primordial de respecter certains principes éthiques comme :

- ❖ La confidentialité entre la personne interrogée et moi-même
- ❖ Le respect de la personne qui est en face de moi
- ❖ La liberté de la personne de choisir ce qu'elle souhaite divulguer ou non
- ❖ Le respect des émotions de la personne
- ❖ Le droit de l'interviewé de dire stop à tout moment
- ❖ Le dépouillement des données doit rester neutre et fidèle au contenu, sans interprétation de ma part

2.2.6. Les risques de la démarche envisagée

Voici les risques qui me semblaient les plus probables par rapport à la démarche envisagée :

- ❖ L'hypnose est un thème qui est peu développé dans le travail social
- ❖ L'hypnose n'intéresse pas les travailleurs sociaux

- ❖ Les institutions ne répondront pas à ma demande
- ❖ Les adolescents ne voient pas le sens de répondre à mon questionnaire
- ❖ Le spécialiste en hypnose n'aura pas assez de temps à me consacrer pour mon travail
- ❖ Une organisation peu rigoureuse m'empêcherait d'interroger toutes les personnes prévues dans le temps imparti
- ❖ Mes entretiens et mes questionnaires me permettront d'obtenir des informations qualitatives et quantitatives, mais je redoute de manquer d'observations et de pratique
- ❖ Je vais me centrer uniquement sur les institutions du Valais romand, mais je suis consciente que les prises en charge peuvent être encore différentes dans les autres Cantons.

3. Cadre conceptuel

3.1. Introduction des concepts théoriques

Ce chapitre s'articule autour des différents axes qui concernent l'objet de ma recherche. Je vais commencer par aborder le thème de l'adolescence en expliquant les moments-clés de ce passage de vie et en présentant quelques définitions. Par la suite, je vais exposer les difficultés qui apparaissent lors de cette période. Je relèverai les diverses prises en charge qui existent dans l'accompagnement des adolescents. Je terminerai cette partie en soulevant les nombreuses techniques d'accompagnement qu'un éducateur peut utiliser en institution pour accompagner des jeunes en difficulté.

Pour ce travail, j'ai choisi de commencer par le concept de l'adolescence pour deux raisons. Premièrement, il est primordial pour moi de définir et de comprendre la période de l'adolescence avant d'aborder le thème de l'hypnose. En effet, ce passage de vie est très complexe, il est donc nécessaire et pertinent de mettre un accent sur ses particularités, ses difficultés et ses diverses prises en charge afin de m'approprier des connaissances plus approfondies. En effet, le but de ce travail n'est pas de devenir une experte en hypnose, mais plutôt, de relever et de mettre en évidence des outils potentiels liés à l'hypnose pour intervenir auprès de jeunes adolescents en difficulté.

Dans ce travail de recherche, je fais référence aux adolescents qui souffrent de difficultés sociales, familiales, comportementales et scolaires et qui sont placés en institution spécialisée. Je trouve donc pertinent de développer un bout de concept sur la notion de l'éducation sociale. A travers celui-ci, je compte mettre en évidence la mission, les valeurs et les enjeux de l'éducation en institution spécialisée pour adolescents en difficulté.

La seconde partie de mes concepts sera consacrée à l'hypnose, avec quelques mots sur son histoire, ses explications générales et ses différentes définitions. Je présenterai ensuite les différentes hypnoses et leurs propriétés. Je relèverai quelques outils types et mettrai en avant les différentes techniques et stratégies qui pourraient être utilisées ou pas dans

l'accompagnement des adolescents. J'accorderai également une partie à l'autohypnose ainsi qu'à ses principes et ses apports. Dans la continuité de ce concept, je vais me pencher sur la théorie de la pleine conscience et de « l'ici et maintenant » en mettant en évidence ses principes-clés et ses définitions. Je ferai ressortir ensuite ses bienfaits potentiels et les techniques qui pourraient être utilisées auprès des adolescents pour les amener vers un mieux-être souhaité.

Pour terminer, je tisserai des liens entre ces quatre notions pour tenter de relever les techniques apparentées dans l'accompagnement et dans le suivi d'un adolescent en difficulté. Je mettrai en évidence les différents impacts de l'hypnose et je regarderai si ceux-ci peuvent être une aide ou non pour les adolescents.

3.2. L'adolescence

3.2.1. Les caractéristiques de l'adolescence

L'adolescence est une période qui a toujours beaucoup fasciné les gens. Platon avait d'ailleurs lui-même pensé à diverses méthodes qui pourraient aider l'adolescent à devenir un véritable citoyen. Pour présenter les caractéristiques générales de cette période de vie, je me suis basée sur l'ouvrage « *L'enfance et l'adolescence, psychologique normale et pathologique* », de l'auteur Hadfield J.A.

Tout d'abord, l'adolescence signifie « **croissance** », car c'est à cette période que le jeune se détache de l'enfance et devient capable de se débrouiller tout seul. L'auteur fait d'ailleurs une comparaison au verbe anglais « **to flap** » qui signifie battre des ailes, comme les oisillons qui apprennent à voler. (Hadfield, 1975, p. 155)

L'esprit d'aventure, quant à lui, reflète la motivation à vivre continuellement de nouvelles expériences, parfois plus rudes les unes que les autres. « A cette période, l'adolescent recherche délibérément les difficultés pour les surmonter. » (Hadfield, 1975, p. 156)

Ensuite, les prises de responsabilité sont très importantes durant ce passage de vie. « Il s'agit là d'une impulsion naturelle, que l'on doit autoriser à s'exprimer. » (Hadfield, 1975, p. 156)

Mais parfois, certains jeunes rencontrent des difficultés à assumer leurs responsabilités, car ils ont manqué de sécurité dans leur enfance. Inversement, d'autres conservent une mentalité infantile, car ils ont été trop gâtés par leur mère ou par leur père. Le personnage de *Peter Pan* reflète bien cette envie de rester enfant et de ne pas grandir.

En ce qui concerne les rapports avec la vie, la plupart des adolescents dit « normaux », aiment faire des choses concrètes et qui ont de l'importance pour eux. Il leur est alors plus facile d'être dans la pratique plutôt que d'apprendre derrière des bureaux d'école. L'auteur affirme d'ailleurs à ce sujet :

« L'adolescent veut commencer par la pratique : c'est alors et alors seulement qu'il prend conscience des problèmes impliqués et qu'il désire en apprendre davantage à leur sujet. » (Hadfield, 1975, p. 156)

Au siècle passé, les jeunes faisaient leur apprentissage dans le réel, ils étaient accompagnés par leur maître qui leur enseignait leur métier au quotidien. Aujourd'hui, le système éducatif fait que nous devons étudier les choses avant de les réaliser. Selon l'auteur, il ne faut pas oublier que l'adolescent a besoin d'assumer des responsabilités concrètes.

Enfin, les adolescents sont plutôt rebelles et désobéissants par rapport à l'autorité. Ils cherchent à se forger leur propre opinion personnelle et refusent souvent de se soumettre à une autorité, telle qu'elle soit. « Et, ils en veulent à l'adulte qui essaie de leur dicter leur choix. » (Hadfield, 1975, p. 156)

En ce sens, le rôle des parents est très important. Nous pensons qu'ils doivent aider leur enfant à grandir et le laisser se débrouiller seul dans certaines situations. Il faut donc éviter de le retenir dans son évolution. L'adolescent a des pulsions et ressent souvent le besoin de développer son indépendance. (Hadfield, 1975, p. 155 à 192)

3.2.2. Qu'est-ce que la période de l'adolescence

L'adolescence est un passage de vie qui induit une crise tant au niveau psychique qu'au niveau corporelle, c'est ce que l'on nomme la puberté. Elle débute vers l'âge de 11-12 ans et s'achève vers celui de 18-19 ans en fonction des personnes. C'est à ce moment-là que l'adolescent va vivre les changements les plus rapides et les plus intenses comme des transformations biologiques, corporelles, psychologiques, affectives, cognitives et sociales. Ses capacités cognitives évoluent, le jeune accède ainsi à la pensée formelle.

« L'adolescent devient davantage capable de prendre en compte ses besoins et désirs, mais également ceux de ses parents. Ce travail d'autonomisation sociale, cognitive et émotionnelle est une tâche développementale essentielle de l'adolescence. » (Courtois, 2011, p.13)

Un auteur affirme au sujet de ce passage de vie : « Il n'y a pas d'adolescence sans puberté, puisque c'est elle qui impose des changements auxquels l'adolescent va s'adapter. » (Courtois, 2011, p.5)

L'adolescence est une période de construction et de quête de soi, la question de l'identité est centrale lors de ce passage de vie et elle fait très souvent référence au corps. Parfois, le jeune développera une image positive de lui et vivra avec une bonne estime de lui-même, mais parfois il en est autrement. Le corps change à cette période de vie, celui-ci doit donc s'adapter à cette transformation et assumer son identité de genre. Aussi, l'adolescence rime alors avec « **la sexualisation** » du corps, le jeune doit se construire sa propre identité sexuelle. Selon l'auteur Robert Courtois cette dernière s'accompagne d'une pression sociale forte avec des attentes familiales ou des pairs, qui lorsqu'elles ne sont pas remplies peuvent faire souffrir l'adolescent. (Courtois, 2011, p.10)

De plus, c'est à cette période qu'il doit jauger entre le monde de l'enfance et le monde adulte, et c'est à ce moment-là qu'il se distancie de ses figures parentales. Le but étant d'acquérir une certaine autonomie en s'ouvrant vers son propre champ social et en s'orientant vers son groupe de pairs. Mais, le jeune ne peut pas se séparer de ses figures parentales sans un conflit,

et très souvent, il va adopter des conduites d'oppositions qui ont pour fonction principale de forger progressivement une certaine autonomisation.

« Ces conduites sont souvent marquées par de la brusquerie, par la brutalité qui représente un effet de rupture par rapport à l'état antérieur. » (Moro, 2012, p.39)

Pour les adolescents qui ont vécu des relations plutôt conflictuelles avec leurs parents, ils souhaiteront s'en détacher au plus vite pour ne pas ressentir un sentiment d'aliénation et vont laisser croire qu'ils ne dépendent de personne. Ces jeunes-là sont plus vulnérables et donc plus sensibles à développer des conduites addictives. Selon Robert Courtois, l'investissement d'un objet « **addict** » peut dans un premier temps laisser croire à l'adolescent qu'il ne dépend plus de personne et ainsi réaliser un fantasme d'autosuffisance. (Courtois, 2011, p.12) Consommer certaines substances psychoactives, par exemple, peut servir à rassurer l'adolescent quant à son nouveau statut. Il envoie ainsi des signaux à ses parents et à ses pairs pour leur signifier qu'il a grandi. (Moro, 2012, p.38-39 & Courtois, 2011, p.5 à 19)

Enfin, selon nos différentes observations, nous pouvons affirmer que chaque adolescent va vivre cette période en fonction de son histoire de vie, de sa famille, de sa classe sociale, de sa culture, de sa tradition et de son état de santé physique et psychologique. Tous ces facteurs influencent un passage plus ou moins agréable ou non dans l'adolescence.

Pour terminer cette première partie concernant l'univers des adolescents, je vais relever cinq points qui résument cette période selon l'auteur Robert Courtois. D'après lui, cette période de vie se découpe en **cinq grandes phases** qui sont les suivantes :

1. **La maturation pubertaire et la sexualisation du corps de l'adolescent** : le processus pubertaire pousse l'adolescent à intégrer son identité sexuelle et à accepter ses nouveaux rôles sociaux.
2. **La phase narcissique et la crise identitaire** : à cette période, l'adolescent a tendance à se centrer davantage sur lui, il passe par une phase « égocentrique ».
3. **La rupture et le travail de différenciation familiale** : l'adolescent acquiert son libre arbitre.
4. **Les conduites d'essai, d'affirmation de sa valeur et des investissements nouveaux** : Le jeune développe des nouveaux intérêts pour la sexualité et tente parfois l'expérimentation de substances psychoactives.
5. **De l'héritage à la transmission ou à la reconnaissance d'un nouveau statut** : selon Robert Courtois : « L'adolescent est en rupture provisoire avec son environnement infantile pour se construire et attend d'être reconnu dans son nouveau statut d'adulte. » (Courtois, 2011, p. 17 à 19)

3.2.3. Les difficultés qui apparaissent à cette période

Pour introduire ce chapitre, je tiens à expliquer en quelques lignes ce qu'est un adolescent difficile.

Il faut savoir que certains jeunes en difficulté s'ennuient rapidement et cherchent à attirer l'attention négativement sur eux. Ils ont parfois des problèmes avec leurs pairs, car ils ont de

la peine à entrer en relation avec eux et adoptent des comportements tyranniques envers ces derniers. Ensuite, ces enfants au caractère hyperactif, déviant ou encore oppositionnel ont pour la plupart une très mauvaise image d'eux-mêmes et n'arrivent pas à corriger leur comportement. Ces jeunes se retrouvent très souvent dans la confusion et ne comprennent pas toujours ce que l'adulte attend d'eux. Pour terminer, la plupart des enfants et des adolescents au comportement difficile ont malheureusement été trop habitués à l'échec et n'ont pas l'habitude d'être reconnus positivement. Avec l'aide de l'adulte, ces enfants ou ces adolescents doivent apprendre à modifier leur comportement pour développer une meilleure image d'eux-mêmes et avoir davantage confiance en eux. (Müller & Messmer, 2011, p. 5 à 9)

Les passages compliqués à vivre et à surmonter à l'adolescence :

Pour continuer cette présentation, il est important de comprendre que la période de l'adolescence est remplie de passages compliqués à vivre et à surmonter. Certains ont la chance de grandir dans un environnement sain et favorable à leur évolution vers le monde adulte ou ont également la chance d'être plus ou moins stables émotionnellement et psychologiquement. D'autres, au contraire, vivent dans des conditions qui les influencent à adopter des comportements déviantes comme de la violence ou des conduites à risque. Parfois, certains adolescents développent des troubles du comportement et ont tendance à répondre à leur frustration au travers de crises ou de conduites à risque.

Avant d'aborder ce chapitre sur les difficultés présentes à l'adolescence, je tiens à relever quelques définitions sur les conduites à risque car elles sont très présentes lors de cette période de vie. Selon les auteurs de l'ouvrage « *Les conduites à risque à l'adolescence* », les définitions de ces dernières diffèrent. Elles peuvent être appréhendées en termes de comportements à risque pour la santé ou en termes de comportements susceptibles d'entraîner des effets dangereux pour le jeune et pour les autres. Aussi, il y a très souvent tout un aspect de transgression et de « **déviante sociale** » dans ces conduites. Parmi celles-ci il peut y avoir l'usage de substances psychoactives, des conduites addictives, des troubles alimentaires, des tentatives de suicide, la sexualité à risque, les conduites motorisées dangereuses, les fugues ou encore les actes délictueux ou violents. Au travers de ce chapitre, je vais relever celles qui me semblent les plus courantes et les plus connues dans la vie d'un adolescent. (Courtois, 2011, p.29 à 32)

La violence à l'adolescence :

Lors de mes lectures et de ma dernière formation pratique, j'ai relevé que la violence peut être très présente chez les adolescents. Mais avant d'expliquer de quelle manière elle se manifeste chez les jeunes, je tiens à mettre en évidence quelques explications sur cette dernière.

« La violence est indissociablement liée à la vie et d'abord à la vie psychique. Elle se définit comme un excès (de force), voire un abus, mais elle peut également être comprise comme une défense (narcissique) face à une menace (réelle ou virtuelle) émanant de soi ou d'un autre que soi. » (Moro, 2012, p. 106-107)

De plus, il existe différentes formes de violence qui peuvent être agies, subies, physiques, familiales, institutionnelles et peuvent se retrouver dans divers endroits comme à l'école, à la maison, dans la rue ou encore en foyer. Au-delà d'un acte ou d'une intention destructrice, la violence peut être présente pour exprimer un sentiment de détresse. En effet, certains auteurs de violence en ont souvent eux-mêmes subis ou peuvent également souffrir de troubles mentaux comme des troubles de la personnalité par exemple.

Concernant les adolescents, ils peuvent exprimer de la violence pour les diverses raisons relevées ci-dessus. Parfois, ils ont de grandes difficultés à gérer leur frustration et ont souvent le besoin de se sentir exister comme sujet. Très souvent, lorsqu'un jeune se sent menacé par une personne, par un comportement ou par une réponse, il attaquera et agira de manière violente pour se défendre. En d'autres termes, pour certains adolescents, la haine occupe une place centrale en eux, ils doivent attaquer l'objet qui les dérange pour pouvoir exister en tant que sujet. Dans la même continuité, nous retrouvons les conduites externalisées qui sont un ensemble de conduites « **visibles** » qui peuvent être regroupées en deux catégories qui sont : les troubles de conduite et l'hyperactivité avec déficit de l'attention. Au travers des passages à l'acte auto ou hétéro-agressifs comme des colères violentes, des crises clastiques, des bris d'objets et/ou des conduites violentes contre les personnes, l'adolescent peut externaliser ses conflits. En d'autres termes, **il peut exprimer ses difficultés internes vers l'extérieur**. Selon mes différentes lectures, j'ai relevé que le trouble des conduites se définit en quatre catégories :

1. **Conduites agressives envers des personnes ou des animaux**
2. **Destruction ou endommagement de biens matériels**
3. **Fraudes ou vols**
4. **Violation grave des règles établies.**

Il faut également savoir que certaines caractéristiques vont influencer l'adolescent à adopter ce type de conduites. Parmi celles-ci, il y a notamment le manque d'empathie, l'absence de culpabilité et de remords, la faible estime de soi, la faible tolérance à la frustration, les accès de colère, l'usage de psychotropes ou de tabac et /ou la sexualité précoce. Pour conclure cette partie sur la violence, il faut être conscient que certains adolescents sont des révoltés de la société. Alors, pour manifester leur non-conformisme, ils testeront l'autorité telle qu'elle soit en commettant des actes violents ou délictueux. (Moro, 2012, p. 106-111 & Courtois, 2011, p. 117 à 128)

Les conduites à risque à l'adolescence :

A présent, je vais présenter quelques conduites à risque qui me semblent les plus récurrentes dans la vie de certains adolescents.

Il y a tout d'abord **l'usage de substances psychoactives** comme le tabac, l'alcool, le cannabis ou encore les drogues dures comme la cocaïne, les amphétamines ou l'héroïne qui représente un message aux pairs et aux parents pour exprimer un nouveau statut. Par exemple, la consommation d'alcool ou de cannabis chez les jeunes leur permet de se sentir plus sûr de soi et d'affirmer leur autonomie. Ils défient l'autorité et se font valoriser et accepter par leur groupe de pairs. Mais comme dans toute consommation abusive ou précoce, il y a un risque de développer une certaine dépendance immédiate ou, ultérieurement, à l'âge adulte.

Ensuite, notre société et toutes ses nouvelles avancées technologiques a profondément modifié les pratiques sociales et a développé une nouvelle conduite à risque chez les adolescents qui est **la cyberdépendance**. C'est une sorte d'hyper investissement des jeux ou d'internet, car le sujet est centré uniquement sur le jeu. Parfois, il devient le centre de sa vie et le jeune peut subir une totale perte de contrôle. Il risque d'être complètement renfermé sur lui-même, de n'avoir plus de vie sociale ou encore d'oublier de prendre soin de lui.

Les troubles de la scolarité interviennent aussi souvent dans la vie des adolescents. Ces derniers accumulent parfois les absences ce qui représente un bon indicateur du risque de décrochage scolaire. Certains jeunes présentent un retard dans l'intégration des matières, nous pouvons parler ici de lacunes pédagogiques. D'autres encore ne se présentent pratiquement plus à l'école, leurs absences deviennent pour la plupart injustifiées. Les facteurs familiaux et culturels qui entourent le jeune vont accentuer ou non son trouble de la scolarité. En effet, l'adolescent se retrouve parfois livré à lui-même. Dans certaines situations, ce dernier va tisser des liens avec d'autres jeunes pour petit à petit se mettre en marge de la société. Dans cette même continuité, il existe également des adolescents qui souffrent de refus scolaire anxieux, qui s'inscrit clairement dans le registre des troubles anxieux. Le jeune développe une crainte énorme à se rendre à l'école, il a même des symptômes somatiques qui se manifestent comme des vomissements ou de la diarrhée.

Puis, **les troubles des conduites alimentaires** sont très présents, et ce en particulier, chez les jeunes filles durant la seconde partie de l'adolescence. L'anorexie mentale peut se manifester sous différentes formes comme le refus de maintenir son poids à un seuil normal, la peur intense de prendre du poids ou encore une distorsion de son image corporelle. Certaines adolescentes ou certains adolescents refusent de se nourrir ou se font vomir pour ne pas prendre de poids. Comme précédemment, il y a bien sur tous les facteurs environnementaux qui vont influencer ou non cette conduite à risque à l'adolescence.

Comme mentionné ci-dessus, l'adolescence rime avec la « **sexualisation** » du corps, le jeune se distancie de ses parents et développe un intérêt nouveau pour ses pairs. La sexualité est au centre de leurs relations interpersonnelles. Mais parfois, les relations sexuelles peuvent être accompagnées de nombreuses prises de risque, dans l'utilisation ou non de moyens de contraception, dans le choix des partenaires, leur nombre ou encore l'association à l'usage de psychotropes ou de violence.

Pour conclure la liste des conduites à risque que j'ai choisi de présenter, je vais terminer par **les conduites auto-agressives**. Ce sont des scarifications superficielles qui ne représentent pas une intention suicidaire. Elles sont le plus couramment réalisées dans des moments de tensions, elles sont donc plus impulsives que réfléchies. Leur fonction peut être d'attirer l'attention des adultes, de se sentir vivant, d'avoir un sentiment de maîtrise qui ne peut s'exercer ailleurs ou encore de réguler des tensions internes. (Courtois, 2011, p. 79 à 103, p. 105 à 116, p. 155 à 161, p. 163 à 171 et p. 143 à 150)

(Roubaud et Sztencel, 2012, p. 35-36)

3.2.4. La prise en charge éducative auprès des adolescents

Premièrement, il est important de mentionner que certains adolescents doivent être placés en foyers, en institutions ou en familles d'accueil. Il y a différentes causes qui favorisent le placement de ces jeunes, en voici une liste non-exhaustive :

- ❖ **Difficultés familiales** : conflit, parents absents ou malades, parents toxicomanes, divorces douloureux, violence au sein de la famille.
- ❖ **Des cas de maltraitance** : sur l'enfant, sur un parent ou au sein du couple.
- ❖ **Des difficultés sociales ou encore une trop grosse différence culturelle** : la situation des migrants par exemple.
- ❖ **Des comportements violents, agressifs ou encore déviants de la part de l'adolescent** : une grosse consommation de cannabis ou de produits psychotropes, des vols, des fugues à répétitions, une addiction quelconque.
- ❖ **Des difficultés scolaires, des troubles de l'attention et du comportement, une grande agressivité.**
- ❖ **Un handicap, un trouble mental, une maladie.**

Lorsque ces diverses situations ou ces divers comportements apparaissent dans l'univers de l'adolescent, il est important de le prendre en charge pour l'aider à retrouver un certain équilibre dans sa vie et dans son environnement. Le but principal est de contribuer à la protection du mineur et de l'accompagner dans la reprise de son développement. Le placement aide à favoriser un retour du jeune dans son milieu familial ou alors à maintenir un lien entre l'adolescent et les parents si cela est envisageable et ne nuit pas à sa santé. Pour ce faire, il existe différents modes de placement qui sont le placement volontaire de la part des parents (placement civil), le placement pénal qui est ordonné par un juge des mineurs et enfin le placement par l'office de la protection des mineurs qui est l'OPE en Valais (placement public).

Lorsque des professionnels comme les éducateurs accompagnent des adolescents en difficulté, **il est important qu'ils suivent certaines règles** pour assurer la meilleure prise en charge possible.

L'auteur Robert Courtois affirme d'ailleurs qu'ils doivent être extrêmement clairs dans leur rôle et doivent tenir une place d'adulte responsable.

L'adulte fait référence aux règles et au cadre institutionnel qu'il représente, il est donc nécessaire que ce dernier adopte une posture adéquate. En effet, lorsqu'un adolescent arrive dans une institution, il est primordial de lui expliquer les différentes règles de la maison. Lorsque celui-ci les transgresse, il faudra reprendre, discuter et l'aider à ne plus les transgresser. Parfois, les éducateurs doivent poser des sanctions face à certains actes, l'important est qu'elles aient du sens pour la construction du jeune. En d'autres termes, il est important d'instaurer une sécurité relationnelle sans chantage et sans punitions abusives auprès des adolescents. En effet, l'accompagnement, les discussions, l'écoute seront bien plus favorables à la construction de l'adulte de demain que les menaces et les punitions

dépourvues de sens. Lorsque les travailleurs sociaux accompagnent des jeunes au quotidien, leur travail principal est de « **maintenir le cadre** » et de **les soutenir dans leur projet individuel**. Ainsi, le travail d'un éducateur serait de replacer au plus vite l'adolescent dans son milieu familial si celui-ci ne lui est pas nocif et s'il y a du sens à ce qu'il retourne dans sa famille d'origine.

De plus, nous pensons que l'adulte qui suit des adolescents se doit de leur mentionner ce qu'il convient ou ne convient pas dans leur comportement, car ils ont besoin de feed-back pour grandir.

Ensuite, lorsqu'un éducateur est référent d'un jeune, il est préférable qu'il instaure une « juste » distance relationnelle ainsi qu'un climat de confiance entre eux. Que ce soit lors des entretiens individuels ou du suivi éducatif sur le groupe, l'adolescent et le professionnel doivent chacun rester à leur place. La question de la « **bonne** » ou de la « **juste** » distance est récurrente dans le travail d'un éducateur. L'essentiel est que ce dernier ait conscience de la place qu'il occupe dans la vie du jeune et de sa famille. Pour moi et suite à mes différentes lectures, je conçois qu'il est important et primordial de clarifier les rôles de chacun.

Puis, selon les auteurs Christian Müller et Sarah Messmer, un éducateur compétent visera **l'autonomie de l'adolescent** et lui donnera de véritables responsabilités. Il l'aidera à se construire son propre savoir-faire et à faire ressortir ses compétences. Son travail est également d'apprendre à l'enfant à faire face à ses difficultés et d'apprendre à surmonter ses problèmes. Enfin chaque éducateur avisé ne voudra pas inculquer des valeurs à l'adolescent, il le laissera développer les siennes afin qu'il apprenne à prendre ses propres responsabilités.

En outre, lorsqu'une équipe éducative intervient auprès d'un groupe d'adolescents, il est primordial qu'elle soit cohérente. Il est donc nécessaire que ses membres se communiquent les informations sur un journal de bord ou sur un procès-verbal.

Pour terminer, nous pensons que les professionnels doivent travailler en collaboration avec les familles pour leur permettre de restaurer leur autorité et pour les aider à soutenir leur enfant dans son autonomie. **Il faut donc prendre en compte toutes les compétences des parents.** (Moro, 2012, p. 43 à 46) (Courtois, 2011, p. 237 à 239, p. 283 à 305) (Müller et Messmer, 2011, p.13 à 18)

3.2.5. Les techniques éducatives pour accompagner un adolescent

Chaque éducateur ou autre professionnel du travail social a la possibilité de se référer à certaines techniques et stratégies qui favorisent une meilleure intervention auprès des adolescents. Grâce à mes lectures, aux différents cours que j'ai pu suivre à la HES-SO ou encore grâce à mes dernières formations pratiques au foyer de Salvan et au centre Orif, j'en ai relevé une liste non-exhaustive.

Tout d'abord, **l'écoute**, **les observations** et **l'empathie** sont bien des comportements essentiels qu'adopte tout travailleur social pour créer du lien et entrer dans une relation de confiance avec les usagers.

Aussi, nous pensons que lorsqu'un adulte s'adresse à un jeune, il doit lui parler à un bon rythme et éviter d'hausser le ton si celui-ci est en colère ou refuse de collaborer. En ce sens, l'humour peut être un très bon outil lorsque nous travaillons avec des adolescents, mais il est important d'être à l'aise avec cette façon de faire. En effet, nous devons avoir conscience qu'utiliser l'humour auprès des jeunes peut parfois engendrer un effet complètement négatif et activer des comportements de révolte de leur part.

Comme mentionné ci-dessus, il est préférable que chaque éducateur adopte **une posture d'adulte responsable**, l'essentiel est de représenter le cadre et d'adapter une bonne distance relationnelle. Nous pensons que nous ne devons pas développer une relation trop amicale avec les adolescents.

Lors des entretiens individuels, le professionnel peut utiliser des techniques d'entretien motivationnel ou des entretiens semi-dirigés pour obtenir des informations ou des réponses sur la situation du jeune. L'entretien motivationnel, est centré sur la personne et se déroule dans une atmosphère empathique et valorisante. Son but est de tendre vers un objectif et surtout d'augmenter la motivation du jeune vers un changement. Pour que ce genre d'entretien se déroule au mieux, nous pensons qu'il y a des principes très importants que tout professionnel se doit de respecter. Ces principes sont **le partenariat, le non-jugement, l'altruisme et l'évocation**. (AFDEM, janvier 2015)

Les techniques de synchronisation ou de calibration qui viennent de la PNL² (programmation neurolinguistique) peuvent également aider les éducateurs à mieux cerner la personnalité des jeunes qu'ils accompagnent ainsi qu'à établir un meilleur rapport avec eux. En effet, la programmation neurolinguistique est une conception nouvelle de la communication et du comportement humain. Cette méthode peut permettre notamment d'éliminer certaines phobies ou réactions émotives désagréables ; aider les enfants et les adultes qui souffrent de difficultés d'apprentissage ; enrayer certaines habitudes indésirables et améliorer les interactions entre les individus. La PNL permet d'aller directement à la structure de nos comportements psychologiques et nous aide à mieux comprendre nos pensées, nos émotions et nos réactions. Elle nous permet de créer de nouveaux conditionnements positifs. Dans cette même suite d'idées, étudier les différents métaprogrammes, des filtres inconscients qui définissent nos comportements et notre personnalité peut également être une aide potentielle pour tout travailleur social. En effet, ils sont propres à chaque personne et expliquent nos réactions face à notre environnement et face aux différentes informations perçues. (Bandler & Grinder, 1982 ; Raquin, 2004)

Pour terminer, j'ai découvert dans un ouvrage **la technique de la pleine conscience pour les adolescents**. Selon David Dewulf, elle se base sur une technique d'entraînement de l'attention et de la respiration. La pleine conscience peut aider les adolescents à traverser des étapes de vie plus ou moins difficiles. Elle leur apprend à être présents, dans l'instant. Cette méthode

² L'abréviation **PNL** signifie : **Programmation : processus. Neurolinguistique : le cerveau et le langage**. La PNL peut aider les gens à changer leur vie. Elle peut notamment permettre aux individus d'élargir leurs croyances ; de faire surgir des ressources inexplorées ; de systématiser les réussites et de créer de nouveaux conditionnements positifs. (Raquin, 2004)

permet aux jeunes de mieux gérer leur stress et leurs émotions, d'améliorer leur concentration et leur confiance en eux et enfin elle peut les aider à se relaxer et à mieux dormir. Cette théorie de l'ici et maintenant et de la pleine conscience sera développée plus tard dans un concept en soi. (Dewulf, 2012 ; Moro, 2012 & Courtois, 2011)

Pour conclure ce chapitre sur les différentes techniques d'intervention auprès des adolescents, j'ai décidé de présenter partiellement la méthode du « **Child coaching** » développée par Howard Glasser et sa collaboratrice Jennifer Easley. Cette méthode est basée sur neuf étapes, nommées « **les neuf Steps de la méthode Child coaching** ». Cette dernière peut être utilisée par les parents comme par les éducateurs, lorsqu'un enfant ou un adolescent souffre de trouble du comportement, fait des crises à répétition ou ne cesse d'attirer l'attention négativement sur lui. Cette méthode est basée sur les ressources de l'enfant ou de l'adolescent et non sur son problème. Le jeune peut ainsi se sentir valorisé et va commencer à faire des expériences positives. De plus, elle vise à modifier son comportement pour qu'il apprenne à être reconnu positivement et qu'il développe ainsi une meilleure estime de lui-même. L'objectif de cette méthode est de travailler sur les compétences affectives, relationnelles et sociales de l'enfant. Elle l'aide également à gérer ses frustrations, à se responsabiliser et à se valoriser positivement.

Pour expliciter plus précisément cette méthode, j'ai choisi de présenter brièvement trois de ses étapes. En effet, je ne compte pas m'attarder sur l'explication et le développement complet de cette méthode, car elle ne fait pas l'objet de ce travail de recherche.

La première est « **la reconnaissance des comportements constructifs** ». Les éducateurs ou les parents doivent apprendre à distinguer le comportement constructif du non constructif. En institution, le travailleur social va faire part de ses observations à l'adolescent. Il manifestera son appréciation pour ses comportements positifs. Les éducateurs comme les parents vont tenter d'attirer positivement l'attention sur l'adolescent. Au fur et à mesure, il apprendra à se reconnaître lui-même ses comportements « **constructifs** » et développera ainsi une meilleure image de lui-même.

La seconde étape s'intitule « **la mise sur la touche** ». Lorsque nous travaillons avec des enfants ou des adolescents, il est important de leur exposer des règles claires et précises ainsi que les conséquences d'une transgression. Lorsqu'un jeune qui est placé en foyer refuse d'accepter les règles et réagit de manière violente, il est primordial de stopper immédiatement l'escalade de l'excitation et la montée en symétrie. Les éducateurs peuvent, par exemple, éloigner le jeune du groupe, le placer en famille relais, le changer d'étage, lui organiser un séjour de rupture, etc. Selon les auteurs de la méthode « Child coaching », « **exclure** » l'adolescent pour **une certaine période déterminée** lui permet de se calmer et de se recentrer.

La dernière étape que j'ai souhaité présenter se nomme la « **valorisation** ». Les éducateurs veillent à relever les comportements de l'adolescent pour lui faire ressortir la valeur sous-jacente. Le travailleur social comme le parent va valoriser le jeune dans ses actes. Aussi, il faut savoir que les valeurs ne s'inculquent pas, elles se construisent par soi-même. Le travail de l'adulte est de soutenir le jeune dans l'acquisition de ses propres valeurs. (Müller & Messmer, 2011, p. 7 à 9, p. 47 à 50, p. 51 à 105)

3.3. Qu'est-ce que la prise en charge éducative en institution ?

Suite au concept de l'adolescence, je vais présenter la notion de la prise en charge éducative en institution pour en faire ressortir sa mission, sa fonction et ses enjeux. Ce concept permettra de mieux comprendre la vie en institution, les enjeux du placement d'un adolescent ainsi que le rôle des éducateurs dans cette prise en charge éducative. Cette partie du travail apportera un complément au concept précédent et permettra de mieux concevoir ce qu'est l'éducation sociale.

Selon moi, il est nécessaire de comprendre que l'objectif du placement d'un jeune consiste avant tout à le protéger vis-à-vis de sa famille, de ses proches ou du milieu dans lequel il évolue et qui peut nuire parfois à son évolution. Le placement juvénile est donc une réponse sociale à une situation souvent qualifiée de « mise en danger ». (Ossipow, Berthod & Aeby, 2014, p.31)

Il est également important de préciser que la profession d'éducateur social mais, aussi le rôle, la fonction qu'il occupe, sont difficiles à définir, car l'éducateur est amené à travailler avec des populations plus que diverses et dans différents contextes de travail. Il est d'ailleurs mentionné que :

« [...] L'éducateur social a pour fonction de favoriser le développement de la personnalité et la maturation sociale des personnes en difficulté et ce, à travers diverses activités ou situations qu'il partage avec elles, soit au sein d'un établissement ou service, soit dans le cadre naturel de vie, et cela, par une action conjointe avec la personne et le milieu ». (Wery & Jezierski, 1989, p.10)

Dans le cadre de ce travail, la fonction éducative rime avec l'accompagnement de l'adolescent dans une phase particulière de son chemin de vie. En accueillant des jeunes en difficulté, chaque éducateur a alors la fonction de proposer un encadrement adapté et individualisé pour chacun ainsi que leur fournir un cadre de vie communautaire pour qu'ils apprennent à vivre en groupe. (Ossipow, Berthod & Aeby, 2014, p. 57)

De plus, pour les auteurs de l'ouvrage « *Les miroirs de l'adolescence* », la mission éducative des institutions spécialisées se centre sur : inscrire les adolescents dans un projet de formation ou les aider à trouver un emploi ; les responsabiliser et favoriser leur autonomie ; réguler les relations qu'ils entretiennent avec leur famille, leur entourage et, plus globalement, la collectivité. (Ossipow, Berthod & Aeby, 2014, p. 58)

« Le principe est d'offrir à ces jeunes un soutien confrontant et chaleureux leur permettant de se structurer et d'évoluer vers plus d'autonomie tout en maintenant un lien avec leur environnement ». (Ossipow, Berthod & Aeby, 2014, p. 59)

En ce sens, le placement et le suivi éducatif d'un jeune doit lui permettre de travailler sur son autonomie, sur l'apprentissage des règles et des normes sociales et sur la négociation avec les membres de l'équipe éducative ainsi qu'avec toutes les personnes qui lui sont extérieures. Idéalement, l'adolescent aura acquis un ensemble de compétences sociales et un nouveau positionnement social, à la fin de son placement. (Ossipow, Berthod & Aeby, 2014, p. 61)

Enfin, je trouve pertinent de comprendre à quoi rime une mission éducative et ce qu'elle représente pour les jeunes. Selon les différentes recherches et entretiens entrepris à Genève par les auteurs du livre « *Les miroirs de l'adolescence* », il existe différentes composantes de la mission éducative. Voici les 4 principales que j'ai relevées : (Ossipow, Berthod & Aeby, 2014, p. 61 à 64)

1. **L'institution doit servir de lieu de vie** : Ce terme peut renvoyer à la notion d'accueil : le placement apparaît comme une possibilité donnée aux jeunes de « se poser, sans pression ».
2. **La mission éducative touche à la sécurité** : En plus d'être un lieu d'accueil et de vie, l'institution doit fournir aux jeunes les garanties minimales d'une sécurité physique et psychologique (bien-être, confiance entre les pensionnaires, confiance dans l'équipe éducative).
3. **La 3^{ème} composante est associée à la notion de soutien** : Les membres des équipes éducatives disent se montrer en permanence disponibles pour que les jeunes établissent des liens de confiance avec leur entourage et acceptent plus volontiers leur prise en charge institutionnelle.
4. **La 4^{ème} composante est liée à la question de l'insertion et de la civilité** : Le foyer est vecteur de normes.

3.4. L'hypnose et ses concepts

Abordons à présent, le thème de l'hypnose en commençant par son histoire. Je relèverai ensuite ses différentes définitions et explications ainsi que les principales hypnoses qui existent afin de mieux comprendre cette théorie. Je présenterai ses fondements et ses mécanismes pour mettre en lumière ses outils et les techniques utilisées. Les bienfaits de cette médecine complémentaire seront également mis en avant, et enfin, je relèverai quelques points essentiels de l'autohypnose.

Commençons alors par nous poser les questions suivantes : **Qu'est-ce que le mot hypnose fait résonner en nous ? Véhicule-t-il de la peur ou alors fait-il penser à un côté mystique ?**

Voici quelques fausses idées répandues sur l'hypnose qui sont tirées du livre « Soigner par l'hypnose » de Gérard Salem et Eric Bonvin et du livre « L'hypnose. Découvrir l'histoire, les mécanismes et les bienfaits du processus hypnotique » du Docteur Mireille Meyer. Ces trois auteurs ont cherché à mettre en évidence certaines représentations des gens au sujet de l'hypnose.

❖ **Elle est produite par le sujet :**

Le thérapeute est un « co-équipier », un « compagnon de route », et non un magicien doté de pouvoirs spéciaux. (Salem et Bonvin, 2012, p. 98)

❖ **C'est de la manipulation :**

Beaucoup de personnes pensent que lorsque la personne est sous hypnose, elle se retrouve sous l'emprise de l'hypnotiseur. Or, il y a toujours une partie de nous qui reste en éveil. Il est

donc impossible de faire faire quelque chose à quelqu'un qui va contre sa morale ou contre son éthique. Alors, si vous voulez parler de manipulation, il faut ajouter l'adjectif « thérapeutique » (Meyer, 2014, p. 16)

❖ **En hypnose, on dort :**

Malgré l'origine grecque du mot *hypnose* qui signifie « sommeil », l'état d'hypnose n'a rien en commun ni avec le sommeil, ni avec l'état d'éveil ordinaire. L'état d'hypnose est un « **état modifié de conscience** ». (Meyer, 2014, p.16)

❖ **Comme à la télé ?**

L'hypnose de spectacle a bien entendu le but de divertir les spectateurs, mais l'hypnose thérapeutique est toute différente. Son objectif n'est pas de divertir, mais plutôt d'aider la personne à aller mieux, à la soigner, ou de lui permettre d'atteindre un objectif. (Meyer, 2014, p. 17)

❖ **Tout le monde n'est pas hypnotisable :**

Selon le docteur Mireille Meyer, nous sommes tous capables d'entrer en transe, comme il s'agit d'un état naturel. Toutefois, il est possible que certaines personnes montrent une résistance à la fois par crainte, par manque de confiance en l'hypnotiseur ou en la technique ou du fait de préjugés sur l'hypnose. (Meyer, 2014, p. 19)

❖ **Risque de ne pas se réveiller :**

« Il est impossible de ne pas se réveiller après une séance. Si l'on vous hypnotise et que l'on arrête de vous parler, au bout d'un moment passé sans suggestion du praticien, vous sortirez de transe spontanément. Parfois, un état hypnotique très agréable peut donner envie à une personne d'y rester pour en profiter un peu plus, et la sortie de transe prend alors un peu plus de temps. » (Meyer, 2014, p. 19)

❖ **L'hypnose n'est pas une enquête à la Sherlock Holmes**

Elle ne permet ni un « voyage dans les vies antérieures », ni une redécouverte d'évènements passés dans l'enfance. (Salem et Bonvin, 2012, p. 98)

3.4.1. Un peu d'histoire

Pour introduire et comprendre l'hypnose d'aujourd'hui, je considère qu'il est nécessaire que je présente les moments-clés de son histoire et de ses grands théoriciens.

Pour commencer, Paracelse et Franz Anton Mesmer ont développé **le concept de magnétisme animal**. Pour Paracelse (1490-1591), la maladie guérit grâce à un « fluide réparateur » circulant d'un individu à l'autre. (Meyer, 2014, p. 28-29) Deux siècles plus tard, le docteur Mesmer (1734-1815) reprend cette théorie du magnétisme animal. Il était convaincu qu'un fluide magnétique existait dans l'univers et qu'il était possible de soigner certaines maladies, dues à un déséquilibre de ce fluide dans l'organisme, en restaurant l'équilibre magnétique du corps. (Salem et Bonvin, 2012, p. 3)

Ensuite, **le comportement de « transe »** associé à l'hypnose fut identifié par un disciple de Mesmer, le Marquis Chastenot de Puységure (1751-1825) et par Victor Race. Tous deux avaient remarqué que l'état d'hypnose est une sorte d'assoupissement immédiat qui est cependant différent du sommeil, car le sujet est capable de répondre à des questions. Le marquis de Puységure parla ainsi de « **somnambulisme provoqué** ». (Salem et Bonvin, 2012, p. 5)

Au 19^{ème} siècle, James Braid (1795-1860), fit renaître **le mesmérisme** de ses cendres. Ce dernier, avait également été initié au mesmérisme par un magnétiseur français, mais il n'adhéra pas autant à la théorie du magnétisme animal. James Braid préférait une des explications plus rationnelles. Il affirmait d'ailleurs que la « mesmérisation » d'un individu est un mécanisme essentiellement physiologique lié à la fixation prolongée des yeux sur un objet brillant, ce qui provoque un « **sommeil nerveux** ». Il est donc le premier penseur à avoir mis en lumière les mécanismes physiologiques de l'hypnose. Il a également expliqué l'hypnose comme une méthode anesthésique et analgésique. (Salem et Bonvin, 2012, p. 5-6)

« Après le décès de Braid, l'intérêt pour l'hypnose s'atténa pendant quelques années, certainement à cause des préjugés médicaux qui lui refusaient toute légitimité scientifique. » (Salem et Bonvin, 2012, p. 6)

Mais, dans les années 1880, le célèbre neurologue Jean-Martin Charcot (1825-1893), directeur de l'école de la Salpêtrière, affirma que la transe hypnotique est **une manifestation de l'hystérie**. Selon lui, elle est un état pathologique. (Salem et Bonvin, 2012, p. 6-7)

Ces divers points de vue de Charcot furent critiqués par Auguste Liébault (1823-1904) et Hippolyte Bernheim (1837-1919), de l'école de Nancy. Ils considéraient tous les deux que **la transe hypnotique est un état naturel sensible à la suggestion**. Liébault admettait d'ailleurs à ce sujet que :

« La susceptibilité de chaque individu à l'hypnose est différente, mais par expérience, il vérifiait que tout sujet peut être hypnotisé, à condition qu'il le souhaite et qu'il coopère avec l'hypnotiseur. » (Salem et Bonvin, 2012, p. 7)

Dans les années 1930, nous assistons à **un retour progressif de l'hypnose**, marqué par deux grandes figures américaines qui sont Hull et Erickson. Ces derniers inaugurèrent l'ère moderne de l'étude de cette discipline. (Salem et Bonvin, 2012, p.8-9)

Milton Hyland Erickson (1901-1980), psychiatre établi à Phoenix, en Arizona et ancien élève de Hull, était atteint de plusieurs handicaps dont la dyslexie, le daltonisme, l'insensibilité aux rythmes musicaux, puis de poliomyélite à 17 ans. Ce dernier mis en avant plus spécifiquement l'hypnose thérapeutique, en développant d'ailleurs de nombreuses techniques thérapeutiques créatives qui ont permis une nouvelle utilisation de l'hypnose en médecine et en psychothérapie. Milton Erickson donna donc une impulsion décisive à une nouvelle forme d'hypnose en révolutionnant sa méthode et ses techniques. Il présenta d'ailleurs certains concepts comme : (Salem et Bonvin, 2012, p. 9-10 & Meyer, 2014, p. 35)

- ❖ L'inconscient est une ressource et un allié, le patient doit s'aider lui-même, c'est le **self-help**
- ❖ L'hypnose permet un accès privilégié à l'**inconscient**
- ❖ L'hypnose opère par l'**imagination**
- ❖ L'hypnothérapeute est un **catalyseur de l'inconscient**, de la « petite voix intérieure », un compagnon du patient le guidant vers ses ressources intérieures
- ❖ Le patient définit son monde et le thérapeute l'accompagne vers ses propres ressources.

« A partir des années 1920, les travaux de Milton Hyland Erickson bouleversent les conceptions de l'hypnose et de la thérapie en général. L'hypnose éricksonienne naît en 1937, et va se développer grâce aux élèves et amis d'Erickson, comme Jay Haley, Ernest Rossi, Jeffrey Zeig et bien d'autres, qui font connaître et développent son œuvre. » (Meyer, 2014, p. 34)

Pour terminer, sachant qu'en hypnose, le thérapeute doit savoir maîtriser l'art de la communication, Erickson a pu collaborer et bénéficier des idées de Beason et du groupe de Palo Alto, sans forcément s'aligner sur eux³. (Salem & Bonvin, 2012, p.10)

Il est également intéressant de savoir qu'Erickson rencontra les fondateurs de la PNL, Richard Bandler et John Grinder. Enfin, il rencontra de nombreux psychothérapeutes au cours de sa vie pour discuter au sujet de l'hypnose.

« Chacun de ses thérapeutes créera par la suite sa propre manière d'utiliser les « outils éricksoniens ». Ainsi sont nées l'école de Palo Alto (systémique), la thérapie familiale ou ordalique (Jay Haley), la Nouvelle Hypnose (Daniel Araoz, William O'Hanlon). » (Meyer, 2014, p. 34)

3.4.2. Définitions et explications

Quelques définitions :

« L'état hypnotique apparaît comme un état de conscience modifié à la faveur duquel le praticien peut évoquer des distorsions au niveau de la volition, de la mémoire et de certaines perceptions sensorielles. » Léon Chertok (Meyer, 2014, p. 20)

« Un état de conscience dans lequel vous présentez à votre patient une communication, avec une compréhension et des idées, pour lui permettre d'utiliser

³ Grégory Béatson est un anthropologue, psychologue, épistémologue américain. Il s'est beaucoup intéressé à la communication et aux fondements de la connaissance des phénomènes humains. Il est à l'origine de l'école de Palo Alto. (Site internet Babelio, informations sur Grégory Beatson)

L'école de Palo Alto a été créée aux Etats-Unis par Grégory Beatson. C'est une école qui s'intéresse à la communication interpersonnelle et à la psychologie humaniste. (Site internet ooreka, Ecole de Palo Alto)

cette compréhension et ces idées à l'intérieur de son propre répertoire d'apprentissage. » Milton Erickson (Meyer, 2014, p. 20)

« Un état dans lequel les facettes mentales critiques sont temporairement suspendues, et où la personne utilise principalement l'imagination ou le processus de pensées primaires. Le niveau d'hypnose, sa "profondeur", dépend du degré d'implication imaginaire. » Daniel Araoz (Meyer, 2014, p. 20)

« L'hypnose est un mode de fonctionnement psychologique dans lequel le sujet se détache de son environnement pour fonctionner à un niveau inconscient. » Milton Erickson (Arcas, 1997, p. 61)

« L'hypnose est l'évocation d'expériences involontaires. » (O'Hanlon et Martin, 1995, p. 18)

La transe hypnotique :

Pour commencer les explications sur le phénomène de l'hypnose, il est important de débiter par l'explication de **la transe hypnotique** qui est défini ainsi :

- ❖ Une expérience toute subjective
- ❖ Un état modifié de conscience, d'hyper-conscience
- ❖ Une observation objective à certains indices cliniques
- ❖ Une forme de concentration focale intense
- ❖ Un état d'alerte (et non de sommeil)

Aujourd'hui, l'état de transe hypnotique est généralement défini comme un « **état modifié de conscience** » dans lequel la personne ne dort pas. L'hypnose est un état intermédiaire entre la veille et le sommeil. La conscience est à la fois « rétrécie » (par focalisation de l'attention, soit une concentration extrême) et « élargie » (par une sorte de disponibilité à soi et à l'environnement). (Salem et Bonvin, 2012, p.18 & Lockert, 2013, p.3) De plus, pour le docteur Gérald Arcas et sa collaboratrice Françoise Philippe, l'hypnose n'est pas un état mais un mode de fonctionnement psychique. Selon eux, le fonctionnement hypnotique est différent de l'état d'éveil, du sommeil et du rêve. Il est considéré comme **un quatrième niveau de fonctionnement psychique**. (Arcas, 1997, p. 61-62)

L'hypnose peut être regroupée en **3 facettes** qui sont les suivantes :

1. L'influence, qui se base sur un mode de communication précis et expérimenté
2. Un ensemble de techniques dont principalement **l'induction et la suggestion**
3. La transe qui est un « **état modifié de conscience** »

Enfin, il est important de comprendre que **la dissociation est le propre de l'état hypnotique**.

« On provoque presque toujours cette dissociation de la même manière : on vous fait fixer votre attention sur quelque chose, afin de réduire l'ampleur de vos perceptions extérieures (les bruits, ce que vous voyez, ressentez...). C'est ce qui provoque votre

absorption dans votre livre, dans un film, dans l'écoute de l'hypnothérapeute... »
(Lockert, 2013, p. 4)

L'influence de l'imagination :

« En état de transe hypnotique, l'imagerie, l'intuition et l'évocation l'emportent sur le raisonnement. L'expression des émotions est facilitée, l'impression que quelque chose de peu ordinaire est en train de se passer est fréquemment décrite. » (Salem et Bonvin, 2012, p. 19)

Le travail en hypnose est très souvent basé sur l'imagination des personnes. L'hypnothérapeute invite les patients à focaliser leur attention sur quelque chose qui n'existe pas vraiment, mais qui fait appel à leur imagination. Pour le docteur Jean-Marc Benhaim, l'hypnose serait un pur déplacement de l'attention. Par exemple, elle pourrait diminuer une douleur physique ou une souffrance psychique chez une personne en déplaçant son attention de la réalité vers l'imaginaire. Cet exercice pourrait permettre à la personne de mieux vivre avec sa douleur. (Benhaim, 2005, p. 25-26)

La transe naturelle :

Il est également important de mentionner que l'état de transe hypnotique peut être un état naturel que les penseurs nomment « **la transe naturelle ou transe commune quotidienne** ». Ce sont des états ordinaires d'hypnose légère qui peuvent survenir au quotidien. (Benhaim, 2005, p. 3) Cet état de transe naturelle peut être provoquée par :

1. **Des moments de concentrations ou de créativité intense :** Rédaction d'une lettre ; concentration intense sur un film, un livre ; fixation sur un jeu vidéo ; concentration sur un exercice sportif, etc. Une personne peut également se mettre en transe naturelle lors de situations critiques ou d'urgence (ex : les médecins urgentistes)
2. **La monotonie peut anesthésier notre conscient :** Rouler sur l'autoroute durant plus de 35 minutes, par exemple.
3. **L'état hypnagogique :** c'est ce moment intemporel, où nous ne sommes pas tout à fait éveillés et pas encore endormis. Nous sommes dans un état de « conscience différent », nous sommes comme « ailleurs ». (Arcas, 1997, p. 64-65)

Les degrés de profondeur de la transe hypnotique :

En hypnose, il existe différents degrés de profondeur de la transe hypnotique. Il y a tout d'abord la **transe légère**, qui est un état de relaxation dont les signes peuvent être : des légers mouvements, sujet relaxé, battement de paupière ; une augmentation de la salivation ; une diminution de la fréquence respiratoire ; un approfondissement des mouvements respiratoires ; une relaxation de la tête avec affaissement du menton ; une relaxation des muscles du visage et une congestion des lèvres. Ensuite, c'est au tour de la **transe moyenne** identifiée par : une augmentation de la relaxation ; un changement du rythme respiratoire et du tonus musculaire selon le thème abordé ; une augmentation de la sensation de calme intérieur ; une poursuite des réajustements corporels adaptatifs ; des mouvements oculaires rapides et des réponses concrètes aux suggestions. Enfin, place à **la transe profonde** qui est

caractérisée par : un état de somnambulisme ; une lévitation possible du bras ; une activité physique ralentie ; une réponse ralentie aux suggestions ; une difficulté de parler sans une stimulation extérieure. (Salem et Bonvin, 2012, p. 19-20)

Les indices corporels et psychologiques :

Dans la continuité des différents degrés de transe hypnotique, je souhaite mettre en lumière les divers indices physiologiques et psychologiques qui apparaissent sous état d'hypnose. En voici une liste non-exhaustive. (Salem et Bonvin, 2012, p. 25)

1. Les indices corporels :

- ❖ Léthargie, détente
- ❖ Mouvements automatiques
- ❖ Relaxation de la musculature
- ❖ Activation temporaire de la musculature lisse (salivation, toux...)
- ❖ Inhibition du réflexe de déglutition
- ❖ Changement du rythme cardiaque et respiratoire (en général diminution)
- ❖ Sensation de lourdeur ou de légèreté
- ❖ Sensation de chaleur ou de fraîcheur
- ❖ Lévitation spontanée d'un ou de plusieurs membres

1. Indices psychologiques :

- ❖ Relâchement des associations
- ❖ Pensée de type analogique ou digitale
- ❖ Interprétation littérale
- ❖ Logique particulière
- ❖ Distorsion temporelle
- ❖ Production d'images
- ❖ Expression facilitée des émotions
- ❖ Facilitation des souvenirs vécus ou fantasmes
- ❖ Capacité d'imaginer dans le passé ou le futur

Les indications et les contre-indications de l'hypnose :

Comme dans toutes les thérapies, l'hypnose possède également des indications et des contre-indications. Ce qui peut rendre l'hypnose bénéfique, maléfique ou insignifiante résulte dans la spécificité de la situation de la personne et de sa personnalité et non dans une échelle rigide d'indications et de contre-indications. Cependant, les personnes qui utilisent l'hypnose comme outil dans leur travail doivent y être attentifs afin d'assurer le meilleur accompagnement possible auprès d'un patient. Voici une liste des indications et des contre-

indications en hypnose et en autohypnose : (Salem et Bonvin, 2014, p. 80 à 85 & Meyer, 2012, p. 22 à 24)

1. **Les indications :** Peur, anxiété ; stress ; douleur ; troubles somatiques « fonctionnels » ; troubles des représentations et des perceptions ; image de soi, confiance en soi ; troubles fonctionnels de la mémoire ; troubles liés aux variations de l'état de conscience (sommeil, addiction, trouble de l'attention et de la concentration)
2. **Les contre-indications :** demande inadaptée ; absence de diagnostic et de traitement adéquat ; absence d'attention relationnelle ; incompétence du soignant dans l'usage de l'hypnose ; l'absence de demande et de consentement éclairé du patient ; on soigne toujours une personne, pas un symptôme, qui n'est qu'une conséquence (Lockert, 2013, p. 10)

Les différentes techniques apparentées :

L'hypnose peut être comparée à différentes techniques comme la sophrologie, la relaxation, la Méthode Coué ou encore la PNL (programmation neurolinguistique).

Concernant la Sophrologie, elle est née en Espagne en 1960 et était comparée à ses débuts à des phénomènes hypnotiques et à des techniques de relaxation. Mais, c'est Alfonso Caycedo qui fonda la méthode occidentale de sophronisation, dont les principales techniques agissent sur les niveaux de conscience par une relaxation physique et mentale, créant une sensation subjective de paix ressentie par le sujet. C'est une méthode qui intègre plusieurs approches comme : la respiration ; la perception des sensations corporelles ; la concentration sur une image mentale ; la méditation, etc. En sophrologie, l'objectif est avant tout de renforcer les structures positives que nous avons tous en nous. (Meyer, 2014, p. 24-25)

La relaxation, quant à elle, est une méthode qui a été soigneusement étudiée pour qu'un ensemble d'exercices permettent d'entraîner une déconnexion générale de l'organisme. Selon le docteur Mireille Meyer, ces exercices, par analogie avec les anciens travaux sur l'hypnose, permettent toutes les réalisations propres aux états suggestifs. La relaxation entraîne donc les gens à une sorte d'autohypnose fractionnée en tentant ainsi d'éliminer la suggestion. (Meyer, 2014, p. 25)

La Méthode Coué, elle, tire son nom des travaux d'Emile Coué de La Châtaigneraie. Selon l'auteur, il s'agit d'une forme répétitive d'autosuggestions positives, visant à entraîner chez le sujet qui l'utilise une adhésion à ces affirmations, et en conséquence un mieux-être physique et physiologique. De plus, cette méthode est fondée sur la suggestion et l'autohypnose. (Meyer, 2014, p. 26)

Pour terminer, la PNL, a été inventée dans les années 1970 aux États-Unis par Richard Bandler (psychologue) et John Grinder (professeur linguistique). Leurs travaux ont d'ailleurs considérablement modélisé la pratique de différents thérapeutes, dont Erickson en particulier.

« Tout au long de notre vie, nous effectuons des programmations (P) de nos façons d'être, de penser, de nous comporter, en fonction de nos expériences. Cette capacité

de programmation repose sur nos capacités neurologiques (N) à stocker et à organiser l'information perçue du monde extérieur. Le langage (verbal ou non verbal) reflète sur le plan linguistique (L) cette manière de nous représenter le monde. » (Meyer, 2014, p. 26)

La PNL (Programme neurolinguistique) est donc un ensemble de modèles et techniques qui permettent une étude précise des comportements, des schémas de pensée et des états internes. C'est une analyse qui nous permet de réorganiser certaines de nos représentations mentales à la base de nos comportements ou de nos émotions. Aussi, il faut savoir que l'hypnose et la PNL sont complémentaires. En effet, la PNL peut être employée en état de veille (ou normal) ou en état d'hypnose, en fonction de l'objectif à atteindre. Et, l'hypnose, quant à elle, est basée sur des techniques de PNL. (Meyer, 2014, p. 26)

3.4.3. Les différents types d'hypnose

Comme l'indique le titre de ce sous-chapitre, il existe différentes formes d'hypnose. En effet, les divers courants historiques que j'ai présentés ci-dessus ont donné naissance à de nombreuses manières de la pratiquer et à des écoles plutôt variées. Selon le docteur Mireille Meyer, l'important est de comprendre que toutes ces différentes formes d'hypnose ont pour objectif d'obtenir chez l'individu un état de conscience lui permettant d'avoir accès à ses ressources inconscientes. La différence réside dans la manière dont le praticien va conduire son patient vers cet état de conscience modifié. Ainsi, l'auteur affirme que la forme d'hypnose utilisée dépend souvent essentiellement de la formation du praticien, mais également de son caractère ou de ses préférences. Enfin, le choix d'une forme ou d'une autre d'hypnose dépendra de certaines indications concernant le patient. (Meyer, 2014, p.37-38) « Tout est question d'adaptation à l'individu et son environnement. » (Meyer, 2014, p.38)

Pour débiter la présentation sur les différentes formes d'hypnose, nous présenterons d'abord **l'Hypnose Classique** qui est comparée à de l'hypnose de spectacle ou de rue. La phrase « **1, 2, 3, dormez !** » est une des phrases-clé de l'hypnotiseur classique. Lors de spectacles, ce dernier va demander à la personne : « De n'entendre que sa voix, de regarder seulement ses yeux, compte jusqu'à 3, et hop, le participant tombe dans ses bras ou s'effondre sur le plateau ! » (Meyer, 2014, p. 38)

Dans ces cas-là, l'entrée en transe se fait extrêmement rapidement. L'hypnose classique ou l'approche dite traditionnelle est caractérisée par un abord très directif, voir même dominateur. L'hypnose de spectacle vise uniquement un aspect divertissant, elle n'a pas pour objectif d'améliorer le bien-être chez une personne. (Meyer, 2014, p. 38 & O'Hanlon et Martin, 1995, p.3)

L'hypnose Ericksonienne, quant à elle, est beaucoup plus complexe que l'hypnose classique et a été créée par Milton Hyland Erickson. **Cette forme d'hypnose est basée sur l'art du langage et de la communication.** Celle-ci n'est pas dominatrice, mais le praticien reste toutefois assez directif. En effet, lors de ses thérapies, « Erickson décidait de l'objectif et des étapes de la thérapie, quoi qu'en pense le patient. Il a ainsi pu développer des outils capables de contrer les résistances. » (Meyer, 2014, .39)

De plus, l'important dans cette approche est de découvrir comment réagit une personne et comment vous pouvez l'hypnotiser. Il ne faut également pas oublier le fait qu'en hypnose Ericksonienne, il existe différentes approches. Pour ce travail, j'en ai relevé deux qui sont les suivantes : (Meyer, 2014, p.39-40 & O'Hanlon et Martin, 1995, p. 3 à 19)

1. L'approche utilisationnelle :

Pour cette approche, Erickson utilise des mots permissifs, qui donnent des autorisations, tels que : « **vous pourriez** », « **il est possible que** », « **vous pouvez** ». Cette technique évite que les gens luttent pour garder le contrôle.

2. L'approche naturaliste :

Pour Erickson, cette approche rime avec le fait que les personnes ont des aptitudes naturelles à entrer en transe et aussi des aptitudes naturelles à expérimenter les phénomènes de transe. Selon l'auteur, cette approche permet d'influencer les gens ou de les orienter vers l'évocation de leurs propres expériences et de les utiliser pour atteindre leurs propres objectifs.

Parmi les différentes hypnoses, nous retrouvons également **la Nouvelle Hypnose**, dont le terme a été inventé en 1979 par Daniel Araoz. Cette forme se prête mieux au bien-être et à la connaissance de soi, car elle est plus permissive et plus subtile que l'hypnose Ericksonienne. Aujourd'hui, c'est cette forme d'hypnose qui est le plus fréquemment utilisée par les praticiens. Selon le docteur Mireille Meyer, **la Nouvelle Hypnose se veut plus respectueuse de l'individu, de ses besoins et attentes, de sa relation à l'autre et aux autres, de sa place dans le monde**. La Nouvelle Hypnose semble être le résultat d'une sorte de mutation. (Meyer, 2014, p. 40)

Pour terminer ce point, sur les différentes hypnoses, nous présenterons enfin **l'Hypnose Humaniste**. Contrairement à l'hypnose dissociante, utilisée par l'Hypnose Classique, Ericksonienne et par la Nouvelle Hypnose, l'Hypnose Humaniste, elle, utilise une sorte de « **super connexion** » et non la dissociation. Selon l'auteur Olivier Lockert, cette forme d'hypnose permettra à l'individu de prendre conscience de multiples choses. Cette dernière est donc un état de « **conscience augmentée** ». Selon l'auteur, il faut faire vivre à cette personne exactement le *contraire* de ce qui se passe pour une séance d'hypnose dissociante. Et, bien sûr, hors de question de pousser la personne à se focaliser sur une seule chose. De plus, dans cette approche, le praticien peut rester plusieurs minutes sans rien dire. Il est présent uniquement pour guider, expliquer et accompagner. Pour le reste, c'est le patient lui-même qui fait le travail et qui trouve la solution en lui. Finalement, l'état d'Hypnose Humaniste est donc un état « **associé** » et non « dissocié » comme dans les autres formes d'hypnose. (Lockert, 2013, p. 5-8)

3.4.4. Ses fondements et ses mécanismes

Durant ses séances, le praticien utilise différents mécanismes afin d'assurer au mieux l'entrée en transe de son patient. Pour ce travail, j'ai choisi de présenter **5 mécanismes** utilisés en hypnose qui me paraissent pertinents. J'ai choisi ces derniers, car certains d'entre eux sont en lien avec les techniques utilisées pour accompagner des adolescents. Ils ont d'ailleurs été présentés dans un cours sur les techniques de communication à la HES-SO. En effet, la plupart

de ces fondements sont inspirés des théories sur la communication. Cette dernière est d'ailleurs un outil qui se retrouve en hypnose comme dans le travail social.

Pour commencer, « **savoir communiquer** » en hypnose est essentiel, car cette pratique fait référence à l'art de la communication. Lorsque le praticien utilise des suggestions ou encore des métaphores pour faire entrer une personne en transe, il se doit de maîtriser la communication. L'auteur Gérard Salem affirme d'ailleurs que :

« La communication est la substance même de la relation hypnotique. Il est de toute évidence indispensable d'en connaître la théorie et les applications pour être à même de comprendre ce qui se passe au sein d'une séance d'hypnose ou dans le cadre plus global d'une relation hypnothérapeutique. » (Salem et Bonvin, 2012, p. 28)

Erickson, lui-même, s'est inspiré des différentes techniques de communication. De plus, selon Gérard Salem, elle conditionne toute interaction, y compris celle de l'hypnose. D'ailleurs, dans son étymologie latine, ce mot signifie à la fois « **mettre en commun** » et « **être en relation** ».

« Les théories modernes considèrent la communication comme un acte dont l'information est le produit, donc comme un comportement intégré ayant pour effet d'ajuster et de rendre possibles les relations humaines. » (Salem et Bonvin, 2012, p. 28)

Concernant la perception sensorielle, il est important en hypnose de savoir que nous possédons tous **5 sens** qui sont : **la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût et le toucher** et que chaque individu favorise l'un ou l'autre. Chaque praticien doit avoir en tête l'abréviation VAKOG (**Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif et Gustatif**) qui est la plus couramment utilisée. Pour reconnaître la prédominance sensorielle d'une personne, il faut être attentif à ses mots, à sa façon de parler, à ses expressions, à sa posture, à sa gestuelle et à la position de ses yeux, etc. (Meyer, 2014, p. 56 à 58) « Repérer ces éléments permet au praticien de comprendre le mode de fonctionnement du patient et de s'y adapter, pour les inductions par exemple. » (Meyer, 2014, p. 58)

Ensuite, dans les années 70, la PNL a mis en place une étude sur les métaprogrammes. Ce sont des filtres qui nous permettent de traiter les informations perçues, afin de construire notre propre représentation du monde. Ces filtres peuvent varier selon le contexte, mais il y a toutefois une tendance générale chez chaque individu. Ceux-ci peuvent se retrouver dans trois grands types principaux qui sont : **Le mode de perception des choses ; le classement et l'évaluation de l'information et la motivation et l'action**. Selon l'auteur Mireille Meyer, les études donnent des informations sur la structure et le fonctionnement d'une personne, sur ses principales stratégies. (Meyer, 2014, p. 58 à 60)

La calibration est également primordiale en hypnose, car elle est basée sur une observation fine et détaillée de la personne, sa posture, son comportement, ses gestes et ses attitudes. Elle se penche principalement sur **4 points** en particulier qui sont les suivants :

1. **Le VAKOG** : il nous permettra de connaître le canal préférentiel d'une personne. C'est essentiellement sa façon de parler, les mots employés, qui permettront de l'identifier.
2. **La physiologie** : nous observerons-là la tenue d'une personne, sa posture pour avoir des indications sur son état de détermination, de confiance en elle ou au contraire de fatigue ou de déprime.
3. **La façon de parler** : observer le débit verbal, les mots employés, le ton de la voix, nous permettra de pressentir le contexte émotionnel.
4. **Les micromouvements** : certaines mimiques (pincement de lèvres, clignements des yeux, etc.) peuvent permettre de nous aider à percevoir le contexte émotionnel d'une personne. (Meyer, 2014, p. 62-63)

Pour terminer, **la synchronisation** est une sorte de recherche de similitude dans la posture et dans la gestuelle de la part du praticien envers son patient. Son utilisation en hypnose comme dans divers domaines, permet de mieux comprendre la personne traitée, d'être sur la même longueur d'onde qu'elle et en accord avec elle. Le thérapeute cherche donc à se mettre « **en phase** » avec la personne qu'il a en face de lui. (Meyer, 2014, p. 64)

3.4.5. La boîte à outil en hypnose et ses techniques utilisées

Pour mieux comprendre le phénomène hypnotique, il est important d'identifier qu'il existe différentes techniques utilisables qui permettent de provoquer l'état hypnotique. Ces dernières qui sont pour la plupart basées sur la communication et les caractéristiques de la rhétorique, regroupent essentiellement les procédés d'induction et de suggestion. De plus, tout bon praticien en hypnose se doit de prendre en compte la personnalité du patient, son contexte de vie, le contexte de l'intervention afin de personnaliser la technique hypnotique en l'adaptant au sujet. L'hypnothérapeute va se poser les questions suivantes : à qui ? (Quel contexte personnel ?) ; où ? (Dans quel cadre d'intervention ? à quel moment de l'histoire de vie ?) ; quoi ? (En raison de quel problème particulier ?) ; comment ? (Par quels moyens apparemment indiqués ou potentiels ?) (Salem et Bonvin, 2012, p. 43-44)

Pour ce travail, j'ai choisi de mettre en lumière les différentes techniques principales ainsi que les outils qui existent en hypnose et qui sont les plus couramment utilisés.

La dissociation est pour la plupart du temps utilisée en hypnose, car elle permet à l'individu d'être « ailleurs », de ne plus être totalement en contact avec la réalité, mais sans que cette dernière ne soit totalement absente. La dissociation est une expérience naturelle que chacun peut vivre au quotidien en pensant à autre chose ou encore en étant perdu dans ses rêveries. Selon l'auteure Mireille Meyer,

« La dissociation hypnotique consiste à séparer des choses non individualisées auparavant, ou à séparer un élément jusque-là unique en différentes parties : conscient/inconscient, esprit/corps, partie du corps/corps. Il s'agit d'une sorte de rupture temporaire d'unité dans le fonctionnement psychique de l'individu. » (Meyer, 2014, p. 68)

En ce sens, **la dissociation est la base du processus d'induction hypnotique**. Le but du praticien est de mettre le côté cartésien et logique au repos au profit du côté créatif et facilitateur de ressources. (Meyer, 2014, p. 67-68)

L'induction, quant à elle, est **une technique qui est employée dans toutes les formes d'hypnose** (spectacle, thérapie, coaching, bien-être, développement personnel). Il existe différentes sortes d'inductions qui sont adaptées à chaque personne en fonction de son mode de fonctionnement, de la problématique à résoudre et du bon vouloir du praticien. Il y a par exemple, l'induction par souvenirs agréables, l'induction par focalisation, l'induction sensorielle ou encore les inductions olfactives et gustatives. Selon le docteur Mireille Meyer, l'induction, par le biais entre autres de suggestions, aide le patient à se déconnecter progressivement de la réalité extérieure (logique, maîtrise, analyse) pour entrer dans une relation à la fois plus intime avec lui-même et son corps, mais également plus instinctive et intuitive, par rapport au monde qui l'entoure. (Meyer, 2014, p. 69-71). C'est une opération qui consiste à faciliter la survenue d'un état modifié de conscience en influençant la vigilance du sujet. Selon l'auteur Gérard Salem, elle est en quelque sorte la « porte d'entrée », la voie d'accès à la transe. (Salem et Bonvin, 2012, p.44-45)

Comme je l'ai mentionné ci-dessus, il existe différentes sortes d'induction. Parmi celles-ci, il y a **l'induction par souvenir agréable**, qui consiste à se rappeler un souvenir plaisant pour entraîner l'entrée en hypnose. Ensuite, **l'induction par focalisation**, qui est fréquemment utilisée en hypnose de spectacle, consiste à faire fixer un point à la personne qui souhaite se faire hypnotiser. **L'induction sensorielle**, quant à elle, se centre principalement sur les sens privilégiés du patient. Le but est de l'accompagner progressivement vers des sensations de plus en plus intérieures à lui-même, des sensations dont il n'a pas forcément l'habitude. Il y a également **l'induction par le lieu de sécurité**, le « safe place » qui est couramment utilisé pour créer ou renforcer un sentiment personnel de sécurité. Ce lieu peut varier à l'infini selon les personnes, il peut être « un jardin secret », « un cercle magique », un coin paisible en forêt ou encore un personnage fétiche, etc. Ce lieu de sécurité peut être utilisé comme « bouée de secours » lors d'une séance d'hypnose ou lors de situations quotidiennes plus stressantes ou traumatisantes que d'autres. Enfin, **les inductions olfactives et gustatives** sont principalement utilisées pour les personnes qui privilégient ce sens-là. Ces inductions sont particulièrement utilisées pour travailler avec les patients sur leurs émotions ou leurs souvenirs. Pour terminer, cette liste des inductions n'est pas exhaustive, mais ce sont elles à mon sens qui sont les plus couramment utilisées. (Meyer, 2014, p. 69 à 71 & Salem et Bonvin, 2012, p. 126)

La suggestion est également l'une des techniques clés utilisées en hypnose, car c'est un phénomène banal de la communication au quotidien. « Elle consiste en **un message destiné à influencer l'interlocuteur**, dans sa pensée, ses émotions, ses motivations, ses comportements. » (Salem et Bonvin, 2012, p. 48)

La suggestion doit être différenciée d'un ordre ou d'une requête, car elle implique une collaboration consciente et des réponses volontaires de la part du sujet. Les différentes formes de suggestion, qu'elles soient directes ou indirectes, font partie intégrante de toute

relation thérapeutique. Elles sont présentes au cœur des relations humaines et utilisent tous les canaux de la communication verbale, non-verbale (geste, mimiques, postures, etc.) et paraverbale (timbre, intonations, etc.). (Salem et Bonvin, 2012, p. 48)

Il existe deux formes de suggestion qui sont **les suggestions directes et indirectes**. La première forme indique ouvertement l'intention du praticien et peut prendre parfois une allure directive si ce n'est autoritaire dans la manière de donner des instructions. **Les suggestions directes sont donc les plus simples des suggestions**, car le thérapeute exprime verbalement ou non verbalement ce qu'il souhaite voir obtenir dans le comportement du patient. Les auteurs Gérard Salem et Éric Bonvin affirment d'ailleurs à leur sujet qu'elles peuvent être d'une grande utilité dans le monde des thérapies. Selon eux, elles ne signifient pas forcément déconsidération et aliénation, mais sont naturelles lors de relations interpersonnelles. (Salem et Bonvin, 2012, p. 108-109) La seconde forme, quant à elle, possède un objectif qui n'est pas formulé explicitement et qui échappe au contrôle du patient. **Les suggestions indirectes sont subtilement formulées et donc plus « permissives » qu'autoritaires**. Selon Gérard Salem et Éric Bonvin, elles possèdent un caractère plus « manipulateur » que les suggestions directes. Les suggestions indirectes peuvent faire référence à des métaphores, des allusions ou encore des questionnements. (Salem et Bonvin, 2012, p. 110-111)

3.4.6. Ses propriétés et ses objectifs

L'hypnose peut apporter son efficacité dans différents domaines. Elle peut par exemple être utile pour les troubles cliniques comme les troubles du sommeil, le stress, les troubles anxieux ou phobiques, les dépressions, les obsessions, les syndromes de stress post-traumatiques (PTSD), les troubles psychosomatiques (réactions pathologiques de l'organisme à un état émotionnel), les perturbations du comportement alimentaire, etc. Dans cette même lignée, l'hypnose peut avoir la possibilité d'aider un certain nombre de personnes à vaincre leur dépendance (alcoolisme, drogues, tabagisme). Elle peut également être précieuse pour faciliter une maîtrise consciente des fonctions autonomes comme les tendances pathologiques à rougir, les troubles du rythme cardiaque, la perte d'appétit, la boulimie, etc. De plus, l'hypnose s'est avérée efficace pour le traitement de la douleur et à des fins antalgiques et anesthésiques (préparation à l'accouchement, interventions chirurgicales, les brûlures, les douleurs chroniques, etc.).

Enfin, **la technique hypnotique peut s'avérer un complément pour différentes formes de thérapies**, car son effet de transe permet d'extérioriser plus facilement les sentiments et les souvenirs refoulés. L'hypnose est donc **une technique qui peut être utilisée dans un système soignant complexe** qui peut regrouper plusieurs corps de métier ayant chacun une action bien spécifique (médecin, infirmier, psychologue, éducateurs). **En ce sens, elle peut être considérée comme un allié ou comme un outil supplémentaire et complémentaire pour différents professionnels**. (Salem et Bonvin, 2012, p. 81 à 83 et p. 281-282 & Meyer, 2014, p.112)

En ce qui concerne ce travail, je vais mettre en avant et expliquer plus en profondeur certains domaines dans lesquels l'hypnose peut avoir son efficacité et qui pourraient faire valoir ses bienfaits potentiels sur les adolescents et leurs problématiques. Voici les domaines présentés :

❖ **Les troubles du comportement :**

L'hypnose peut être utile lorsqu'une personne souffre de trouble du comportement, comme les addictions, les TOC ou les phobies. Par exemple, l'utilisation de la technique hypnotique peut apporter un soulagement en travaillant sur l'anxiété en générale, mais aussi sur les croyances et les comportements. (Meyer, 2012, p. 121-122)

❖ **Les traumatismes psychologiques :**

L'hypnose peut permettre à la personne de rediriger ou de transformer sa charge émotionnelle vers quelque chose de différent et de plus constructif que le souvenir d'un évènement traumatisant comme un viol, la perte d'un être cher ou de violence, etc. Elle pourra aider la personne à mieux vivre sa vie. (Meyer, 2012, p. 129-130)

❖ **Les difficultés d'apprentissage :**

Parfois les enfants ou les adolescents ont des problèmes d'attention et de concentration. L'hypnose peut les aider à combattre ces troubles en les entraînant à se focaliser sur eux et sur l'instant présent. Elle peut donc leur apprendre à exercer leur attention. (Meyer, 2012, p. 136)

❖ **La gestion du stress :**

Les techniques d'ancrage présentes en hypnose et en autohypnose peuvent permettre à l'individu de se détendre et d'être plus ancré dans le moment présent. (Meyer, 2012, p. 137-138)

3.4.7. L'autohypnose, qu'est-ce que c'est et pour qui ?

Selon le docteur Gérald Arcas, le fonctionnement hypnotique peut être favorisé par une autre personne (hétéro-hypnose) ou par le sujet lui-même (autohypnose).

« En fait cette dissociation se produit toujours à l'intérieur du sujet, et l'hypnopratien n'est jamais qu'un média qui canalise, favorise, amplifie et cultive cette dissociation. Il ne s'agit donc dans tous les cas que d'un seul et même phénomène : l'auto-hypnose. » (Arcas, 1997, p. 62)

Par l'aide d'un praticien, chaque personne peut apprendre l'autohypnose, c'est-à-dire qu'il apprendra à se mettre dans un « **état modifié de conscience** » tout seul. Cet apprentissage se fait au niveau conscient et inconscient et il ne faut pas oublier que l'individu garde toujours un certain niveau de contrôle et de critique. (Meyer, 2012, p. 62-63)

De plus, toute personne qui veut s'initier à l'autohypnose se doit de s'exercer mentalement à cette activité, pour qu'elle en devienne une habitude. Selon l'auteur Gérald Arcas, elle doit donc mettre en place un certain rituel, dans lequel elle réunira toutes les conditions les plus favorables à ce processus mental particulier qu'est le fonctionnement hypnotique. L'important est d'habituer notre inconscient à l'autohypnose, il faut donc la pratiquer à une fréquence régulière et plusieurs fois par semaine. (Arcas, 1997, p. 216-217)

Finalement, nous reconnaissons les bienfaits de l'autohypnose comme ceux de l'hypnose, car toutes les deux visent deux objectifs qui sont le bien-être et la connaissance de soi. L'autohypnose peut donc être bénéfique pour : la peur et l'anxiété, la douleur, le stress ou les

troubles somatiques « fonctionnels ». L'auteur Mireille Meyer, affirme d'ailleurs qu'il existe une forme d'Autohypnose positive qui vise « la santé et le bien-être » chez une personne. « C'est une forme d'autohypnose orientée vers les forces, qualités, ressources d'auto guérison ou d'évolution personnelle que nous avons tous en nous. » (Meyer, 2014, p. 144)

L'Autohypnose positive peut s'utiliser quotidiennement pour remplacer des émotions ou des sentiments pénibles par des ressentis plus agréables, car c'est une façon de penser qui est basée sur l'autosuggestion positive. (Meyer, 2014, p. 144-145)

3.5. La théorie de l'ici et maintenant et de la pleine conscience

J'ai choisi de développer ce concept sur la théorie de l'ici et maintenant et de la pleine conscience, car selon moi ses techniques et ses bienfaits potentiels peuvent s'additionner à ceux de l'hypnose. Je considère alors cette partie de mon travail comme un complément au concept de l'hypnose. De plus, étudier la pleine conscience me permettra de découvrir si cette dernière peut être bénéfique ou non pour les adolescents.

Cette notion de pleine conscience sera abordée sous différents angles. Pour commencer, je présenterai en quelques mots la théorie de la Gestalt, qui est la théorie de l'ici et maintenant et j'aborderai ensuite la théorie de la pleine conscience sous le point de vue de deux auteurs.

Par la suite, je mettrai en lumière les différents apports de cette théorie, de manière générale, puis plus précisément sur les adolescents.

Pour conclure ce concept, je présenterai les différentes techniques ou exercices qui existent pour favoriser la pleine conscience.

3.5.1. Définitions et explications

La Gestalt –thérapie, qui est la thérapie de « l'ici et maintenant », aide l'individu à développer ses facultés créatrices. Celles-ci font référence à la manière dont chaque personne conduit sa vie et à ses rapports aux autres et au monde. La Gestalt-thérapie est proche de certaines pensées orientales comme le yin et le yang ou la pensée zen. En effet, elle affirme qu'il faut vivre pleinement dans le présent pour éviter de laisser échapper son futur. Elle atteste également que :

« Il n'y a pas d'autres mondes que celui dans lequel nous vivons. C'est la manière d'être au monde, d'être en rapport avec les êtres et les choses, avec sa nature profonde qui donne un sens à la totalité. » (Petit, 1984, p.152)

Enfin, il faut savoir que les pensées influencent ces rapports au monde et aux autres. Il serait donc intéressant d'apprendre à gérer nos pensées pour aller vers un mieux-être. (Petit, 1984)

A présent, je vais présenter la théorie de « la pleine conscience » du point de vue de l'auteure Ellen Langer, professeur de psychologie à Harvard depuis 1977. Cette dernière témoigne que la pleine conscience permet à l'individu de sortir de sa conscience absente et d'ouvrir son esprit vers d'autres possibilités. Pour faire un bref résumé explicatif, la conscience absente est une sorte de conscience toute faite. En effet, elle regroupe tous les *a priori* ou les catégories absolues qui sont *des choix cognitifs prématurés*. C'est-à-dire que l'individu n'explore pas

d'autres possibilités ou d'autres solutions. Il fait comme il a appris depuis son enfance et comme il a toujours fait. Aussi, la conscience absente nous amène à nous concentrer sur l'objectif ou le résultat plutôt que sur le processus lorsque nous agissons, ce qui peut nous pousser vers un esprit passif. L'individu ne se pose plus de question, il agit donc machinalement. Enfin, cette conscience absente n'aide pas les hommes à surmonter leurs problèmes, car elle développe chez eux un sentiment d'impuissance passif qui les empêche de reconsidérer les choses même lorsqu'il existe des solutions.

Comme mentionné ci-dessus, la pleine conscience permet à l'homme de développer différents points de vue et d'accepter les points de vue des autres ainsi qu'à s'ouvrir à de nouvelles données. Selon Ellen Langer, la pleine conscience présente de nombreux avantages, notamment dans l'approche de la vieillesse, de la santé, de la créativité et sur le lieu de travail. Les bienfaits de la pleine conscience seront développés plus précisément au paragraphe ci-dessous. Enfin, il faut savoir que nous pouvons choisir quand nous souhaitons être dans un état de pleine conscience ou non. C'est à nous de distinguer l'élément qui méritera une attention particulière. (Langer, 2015)

Pour compléter au mieux cette définition de la pleine conscience, voici le point de vue d'un dernier auteur et médecin, David Dewulf. Sa vision de la pleine conscience fait davantage référence à la pensée orientale qui est basée sur la méditation. Selon lui, **elle permet à l'individu, notamment aux adolescents, d'abandonner certaines attitudes négatives.** Elle peut, par exemple, leur apprendre à s'accepter et à vivre dans l'intelligence émotionnelle. La pleine conscience peut permettre à chacun qui l'utilise d'accueillir avec douceur, compassion et sagesse chaque instant de la vie, qu'ils soient positifs ou négatifs. Selon David Dewulf, la pleine conscience signifie

« *Accorder une attention bienveillante.* « *Attention* » parce que tu observes ce qui se passe en toi : tes pensées et tes émotions. « *Bienveillante* » parce que tu ne portes pas de jugement. Il n'est pas question de « bien » ou de « mal ». (Dewulf, 2012, p. 11).

Dans sa vision, l'auteur met en avant l'importance d'être pleinement conscient et d'accorder son attention sur le moment présent, afin d'être plus en contact avec la vie et avec son expérience.

A travers son récit, l'auteur David Dewulf développe l'utilisation de la pleine conscience auprès des adolescents, dans le but de les mener vers un mieux-être. Son ouvrage « *Mindfulness : la pleine conscience pour les ados* » est un guide pratique qui accompagne les jeunes et offre des techniques pour leur apprendre à mieux gérer leur stress et leurs émotions ainsi qu'à améliorer leur concentration et leur confiance en eux. Cette utilisation de la pleine conscience auprès des adolescents peut également les aider à se relaxer et à mieux dormir. (Dewulf, 2012)

3.5.2. Les différents apports de cette théorie

Du point de vue de l'auteur, Frédérick Perls, vivre dans « l'ici et maintenant », permet d'utiliser pleinement ses facultés créatrices. La Gestalt-thérapie permet à l'individu d'avoir conscience

de son corps et d'être en vie, **elle l'aide à élargir son champ de conscience.** (Petit, 1984 & Langer, 2015)

Pour poursuivre sur ses bienfaits, **elle peut également agir sur le stress, sur des pensées qui deviennent difficiles à gérer ou encore sur les émotions.** En effet, être centré sur le moment présent, peut permettre à l'individu de sortir de son pilote automatique et de réduire son stress. La pleine conscience apprend également aux adultes comme aux adolescents à lâcher prise sur des pensées qui s'enchaînent toute la journée et sur un laps de temps très court. Il est important d'apprendre à les gérer, car elles agissent sur nos émotions et jouent un rôle sur notre moral. Elles ont beaucoup de pouvoir et nous font constamment réfléchir sur les différentes situations de notre vie.

Enfin, en ce qui concerne les adolescents, la pleine conscience peut les aider à mieux gérer leur frustration, leur stress et leur concentration par des exercices tout simples que je présenterai ci-dessous. (Dewulf, 2012)

3.5.3. Ses techniques et les stratégies utilisées

Pour terminer avec le concept de la pleine conscience, voici à présent quelques méthodes et stratégies qui sont mises en place pour accompagner les adolescents vers un mieux-être. L'auteur David Dewulf a construit un ouvrage très détaillé et très complet sur les techniques de la pleine conscience qui existent pour les adolescents. Pour ne pas m'attarder trop longtemps sur ces explications, j'ai choisi de présenter les outils qui me semblent les plus appropriés pour des adolescents.

Pour commencer, il est important que **les jeunes apprennent à avoir pleinement conscience de leur respiration**, car cette dernière agira sur eux comme une « ancre », pour leur permettre d'apaiser et de calmer leurs pensées. **Respirer de façon consciente les aidera à lutter contre certaines émotions anxieuses et désagréables.** Aussi, prendre un moment dans la journée pour être attentif à leur respiration peut permettre aux adolescents de travailler sur leurs problèmes d'attention et de concentration. (Dewulf, 2012, p. 19 à 25)

Ensuite, **faire une pause-respiration lors de différents moments de la journée est un moyen de sortir du « pilote automatique ».** En effet, en se concentrant sur sa respiration, l'adolescent pourra revenir au moment présent et retrouver son calme intérieur. Pour ce faire, l'auteur propose aux jeunes de s'arrêter et de respirer de manière consciente. L'idée est de leur faire voir ce qu'ils pensent, ce qu'ils vivent et ce qu'ils sentent à ce moment présent. Ceci peut donc être une clé pour diminuer leur stress. L'auteur affirme à ce sujet que

« Avec la pause-respiration, tu observes ton stress : tu observes comment ton stress se développe et comment tu y réagis. Tu passes du mode « faire » au mode « être », du mode « penser » au mode « sentir ». (Dewulf, 2012, p. 95)

De cette manière tu peux arrêter le développement de tes tensions. (Dewulf, 2012, p. 75 et p. 95)

De plus, la pleine conscience peut aider les adolescents à mieux gérer leurs pensées, en dirigeant leur attention de manière plus pertinente. L'idée est de leur faire nommer leurs

pensées pour qu'ils en prennent conscience. Ils pourront ainsi petit à petit prendre leur distance par rapport à elles. **Ils pourront, par exemple, observer leurs pensées tout en respirant de façon consciente, et regarder quelles émotions remontent à la surface.** Toujours dans le travail sur la gestion des pensées, un exercice très intéressant propose aux adolescents de mettre leurs pensées par écrit. (Dewulf, 2012, p. 111 à 116 et p. 151 à 153)

Enfin, **la pleine conscience peut également aider les jeunes à travailler sur leur frustration.** En effet, ils doivent avoir conscience qu'ils ne peuvent pas avoir le contrôle sur tous les événements qui leur arrivent dans leur vie. Le fait d'en avoir conscience peut les aider à réduire leur stress et leur anxiété. L'auteur a mis en place l'exercice des trois cercles dans lesquels il faudra noter les événements de leur vie sur lesquels ils peuvent avoir : 1. Peu ou pas de contrôle ; 2. Peu à beaucoup de contrôle ; 3. Un contrôle total. Cet exercice leur permettra de prendre conscience des lieux dans lesquels ils peuvent intervenir ou non. (Dewulf, 2012, p. 181)

3.6. Mise en évidence

Afin de synthétiser les données recueillies dans cette première partie, je présente une mise en évidence de certaines notions qui construiront la base du travail d'enquête qui va suivre :

- ❖ L'hypnose possède de nombreuses vertus et peut être utile dans différents domaines comme : les troubles du sommeil ; le stress ; les troubles anxieux ; les dépressions ; les syndromes de stress post-traumatiques ; les troubles psychosomatiques ; les perturbations du comportement alimentaire ; les addictions ; le traitement de la douleur. L'hypnose est une technique qui peut être utilisée dans un système soignant complexe qui peut regrouper différents corps de métier ayant chacun une action bien spécifique. En ce sens, elle peut alors être considérée comme un outil supplémentaire ou complémentaire pour différents professionnels. Et en ce qui concerne les adolescents, **l'hypnose possède-t-elle des bienfaits potentiels qui pourraient agir sur leurs problématiques ?** Nous pouvons affirmer que oui, car voici les domaines sur lesquels l'hypnose pourrait être bénéfique pour des jeunes en difficulté : **les troubles du comportement ; les traumatismes psychologiques ; les difficultés d'apprentissage ; la gestion du stress ; l'endormissement ; les addictions.**
- ❖ L'hypnose est une médecine alternative qui est très complexe. Le praticien qui l'utilise se doit d'avoir entrepris une formation sérieuse et reconnue pour exercer cette pratique sur une personne. Il y a des principes éthiques que le professionnel en hypnose doit avoir intégré et acquis. A contrario, si un praticien utilise l'hypnose sans avoir les connaissances pour, sa pratique risquerait de porter préjudice à ses bénéficiaires. Pour ce travail, je souhaite mettre en lumière certaines techniques apparentées à l'hypnose, et qui peuvent être plus facilement accessibles à tous. L'hypnose peut parfois être comparée à une forme de relaxation profonde ou à de la méditation. C'est souvent l'objectif qui change dans ces différentes pratiques. Lors de mes lectures, je me suis rendue compte qu'il existe **différentes techniques apparentées à l'hypnose comme : la sophrologie** qui est en quelque sorte au

croisement entre la relaxation occidentale, la méditation orientale et l'hypnose ; **la relaxation** qui permet d'apaiser des tensions et de se recentrer sur soi et **la PNL** qui est un ensemble de modèles et techniques qui permettent une étude précise des comportements, des schémas de pensée et des états internes.

- ❖ En hypnose, il est essentiel de **savoir communiquer**. L'art de la rhétorique est au centre de cette pratique lorsque le praticien fait recours à des techniques comme : les suggestions ; les inductions et la dissociation. Concernant les différents mécanismes qui sont utilisés en hypnose, voici les 5 principaux que j'ai déjà présenté dans la théorie : **savoir communiquer ; être en relation ; être conscient des différents canaux sensoriels des personnes** (la vue, l'odorat, l'ouïe, le goût et le toucher) ; **avoir des connaissances en PNL ; connaître la calibration** qui est basée sur une observation fine et détaillée d'une personne et **savoir utiliser la synchronisation** qui est une sorte de recherche de similitude dans la posture de l'autre. En ce qui concerne ce travail, il est intéressant de souligner que certains des mécanismes utilisés en hypnose se retrouvent dans les techniques éducatives pour accompagner des adolescents. En effet, **il y a différents outils qui sont utilisés en hypnose comme en éducation spécialisée**. Ces différents outils sont les suivants : **les techniques de synchronisation et de la calibration qui viennent de la PNL ; L'écoute, l'observation et l'empathie ; le rythme et le ton de la voix qui doit être adapté à la personne ; la question de la distance relationnelle et de la pose du cadre** qui est au centre de la relation d'aide ; des principes à respecter dont **le partenariat, le non-jugement, l'altruisme et l'évocation** et l'utilisation de certaines techniques de relaxation comme **la pleine conscience**.
- ❖ Pour terminer, j'ai décidé de présenter un bout de théorie sur la pleine conscience, car elle peut apporter différents bienfaits à des adolescents. Cette méthode aide les individus à se centrer sur le moment présent en étant concentrés sur leur respiration. Cette pratique pourrait donc être utilisée comme un complément en hypnose, car elle se base sur certaines techniques de relaxation et d'attention dirigée. De plus, j'ai découvert à travers mes lectures que **la pleine conscience peut être bénéfique pour des adolescents**. En effet, elle peut agir sur : **la gestion de leur stress et de leurs émotions ; l'amélioration de leur concentration et de leur confiance en eux ; l'endormissement et la relaxation**.

4. Enquête

Ce chapitre présente l'organisation de l'enquête : ses objectifs, les biais auxquels j'ai dû rester attentive, ses modalités, le type de recueil de données choisi, le modèle utilisé et la manière dont j'ai pris en compte les aspects liés à l'éthique de la recherche. Je présenterai ensuite le déroulement de cette dernière ainsi que les résultats et l'analyse que j'en ai retirés.

4.1. Objectif de l'enquête

Voici les objectifs que j'ai cherché à atteindre tout au long de cette enquête :

- ❖ Recueillir les différentes visions de l'hypnose à la fois par la direction, par les éducateurs et par les jeunes
- ❖ Constater les similitudes et les divergences des réponses selon les institutions
- ❖ Recueillir un avis d'un éducateur qui est désormais spécialisé en hypnose
- ❖ Recueillir l'avis d'un spécialiste en hypnose
- ❖ Relever et prendre en compte les avis similaires ou divergents selon la fonction de chaque personne

4.2. Biais possibles et conscients identifiés lors de l'enquête

Le biais principal de mon enquête, auquel j'ai été très attentive, est mon positionnement face au sujet.

En tant qu'éducatrice qui utilise parfois certaines techniques comme la relaxation, la respiration, l'ancrage dans le moment présent ou le yoga dans le cadre de ma pratique, j'ai un avis favorable sur l'utilisation des techniques de l'hypnose dans le travail social. Je devrai être attentive à garder un positionnement neutre afin de ne pas influencer les résultats et de me laisser surprendre.

Consciente que l'hypnose est une médecine alternative qui est principalement utilisée comme un outil thérapeutique, je serai attentive à toujours revenir à ma question de départ et à faire le lien avec le travail social.

Le second biais que j'identifie est lié à l'accessibilité de mon enquête. En effet, afin d'obtenir des résultats représentatifs, je souhaite interroger un certain nombre de professionnels et réaliser des questionnaires pour les adolescents. La participation dépendra de leur intérêt pour le sujet et de leur disponibilité.

Ayant travaillé au foyer de Salvan et réalisant ma dernière formation pratique au centre Orif, je vais interroger des professionnels que je connais. Je devrai donc veiller à garder une position de recherche neutre et objective.

4.3. Prise en compte des aspects éthiques de la recherche

Par une lettre explicative et la signature d'un document garantissant le consentement éclairé de mes interlocuteurs (annexe A), je m'engage à respecter leur anonymat selon le principe de confidentialité. Les données seront recueillies et traitées avec bienveillance, respect et non-jugement.

Je m'engage à retranscrire les données récoltées lors des entretiens de la manière la plus exacte et précise possible. Pour ce faire, avec l'accord des participants, j'enregistrerai les entretiens. Je m'engage à détruire ces bandes sonores dès la fin de l'étude.

4.4. Population interrogée

Les populations vers lesquelles je me suis tournée pour mes recherches sont les éducateurs, les adolescents (de 13 à 18 ans) ainsi que les directeurs d'institutions. J'ai interrogé cinq éducateurs ainsi que deux membres de la direction au foyer de Salvan et au centre Orif. J'ai également consulté un éducateur qui a suivi une formation en hypnose sur deux ans et qui utilise à présent l'hypnose comme un outil de travail ainsi qu'un infirmier spécialiste en hypnose. Mon but était de comprendre ce qui les a poussés à se tourner vers l'hypnose. Je souhaitais notamment recueillir leur vision de cette médecine alternative et de ses bienfaits potentiels sur les adolescents. Ces deux entretiens avec ces deux professionnels en hypnose m'ont permis d'avoir une meilleure compréhension des techniques de l'hypnose et de faire plus facilement de liens entre ces dernières et l'accompagnement des adolescents.

Concernant les adolescents, j'ai décidé de réaliser des questionnaires et d'organiser une soirée « initiation à l'hypnose ». J'ai pris cette décision, car je cherchais à obtenir des réponses quantitatives et non qualitatives.

4.5. Recueil de données

4.5.1. Questionnaires

Pour compléter l'enquête, j'ai donc mis en place des questionnaires pour les jeunes du centre Orif. Ces derniers m'ont permis de viser des réponses quantitatives et d'obtenir une vision plus globale des adolescents par rapport à l'hypnose. Je suis consciente que la plus grande partie de mon enquête se base sur les sept entretiens que j'ai réalisés, car ces derniers me permettent de répondre aux objectifs et aux hypothèses que j'ai posées au début de ce travail. Cependant, j'estime que comprendre le regard des adolescents sur l'hypnose permet de vérifier si ces derniers sont ouverts à ce genre de pratique ou non. J'ai également créé ces questionnaires pour les jeunes, car pour ces derniers c'est parfois plus facile de répondre de manière authentique à travers une feuille et stylo qu'en face d'une personne qui te questionne. De plus, les questionnaires sont anonymes, ce qui peut parfois rassurer certains adolescents.

Comme l'hypnose est un sujet plutôt inconnu et à connotation mystique pour certain, j'ai choisi d'organiser une soirée « initiation à l'hypnose » pour les jeunes du centre Orif qui étaient intéressés à y participer. Cette soirée a été présentée par une assistante sociale et professionnelle en hypnose et par une thérapeute et professionnelle en hypnose. Lors de

cette rencontre, je souhaitais démystifier le côté show télé de cette médecine complémentaire et présenter aux apprentis les bienfaits de cette pratique. Etant donné qu'uniquement sept jeunes du centre Orif se sont inscrits pour cette présentation, j'ai décidé de créer deux types de questionnaires, soit un qui s'adresse aux jeunes qui ont participé à la soirée et un autre à ceux qui n'ont pas souhaité y participer.

De plus, il est important que je mentionne qu'à l'instar de ce travail, je souhaitais également distribuer des questionnaires aux adolescents du foyer de Salvan, mais ceci n'a pas été possible. En effet, en réalisant des remplacements dans ce foyer, je me suis rendue compte que les situations des jeunes étaient extrêmement compliquées lors de cette période. J'ai donc pris la décision de réaliser ces questionnaires uniquement avec les apprentis du centre Orif.

Afin que ces questionnaires soient remplis, j'ai envoyé un mail aux éducateurs et à la direction du centre Orif pour leur expliquer le but de ces questionnaires et pour leur résumer mon travail de recherche. J'ai demandé aux éducateurs qu'ils les distribuent et les fassent remplir à leurs jeunes. J'ai également inscrit une date de délai sur le mail. Etant donné que le centre Orif est une très grande institution avec beaucoup d'apprentis, j'ai reçu en retour passablement de questionnaires avant la date de délai. J'ai alors décidé d'analyser ces derniers, car certains ne sont jamais revenus.

Pour réaliser ces questionnaires, j'ai tout d'abord élaboré deux questions sur l'identité de la personne. Puis, j'ai tenté de comprendre quelle était la vision de l'hypnose ou les appréhensions qu'elle peut engendrer chez les adolescents. J'ai également cherché à comprendre si cette pratique leur était connue et si elle suscitait chez eux un certain comportement type comme de la curiosité, un intérêt particulier ou de la peur. Lors de la rédaction des questionnaires, j'ai pris en compte l'âge et les facultés cognitives des jeunes. En discussion et en concertation avec ma directrice de mémoire, j'ai décidé de créer deux petits questionnaires, simples et rapides à répondre avec des questions à choix multiples et quelques questions à développer.

Les deux questionnaires sont présentés en annexe F et G.

Cadre et contexte de la soirée hypnose :

Comme je l'ai mentionné ci-dessus, pour enrichir au maximum ce travail de recherche, j'ai décidé d'organiser une soirée « initiation à l'hypnose » avec les jeunes du centre Orif. J'ai eu la chance de mettre en place cette présentation, car j'ai effectué ma dernière formation pratique dans cette institution, ce qui a facilité les démarches administratives et la mise en place de la logistique. De plus, j'ai pensé à animer cette soirée, car je connais une assistante sociale qui est expérimentée en hypnose. Pour cette rencontre, cette dame est venue avec sa fille qui est hypnothérapeute. Avant le déroulement de cette rencontre, j'ai pris contact avec l'assistante sociale pour lui expliquer ce que j'attendais de cette soirée et le message que je voulais faire passer aux jeunes.

Avant de débiter quelconques démarches, j'ai pris la peine de solliciter les membres de la direction pour leur présenter mon projet et pour leur expliquer le but de cette soirée à la fois pour les jeunes et pour ce travail de recherche. Ensuite, j'ai envoyé à tous les éducateurs du centre Orif un mail résumant le déroulement prévu pour cette soirée et l'objectif attendu pour mon travail de Bachelor. Concernant la date de la soirée, j'ai volontairement choisi de la faire dans le courant du mois de mai, étant donné que j'étais en stage au centre Orif. De plus, avant de proposer ce genre de soirée, je souhaitais connaître les jeunes et créer un lien de confiance avec eux. L'hypnose est un sujet qui devient de plus en plus connu dans la tête des gens, mais malheureusement c'est surtout le côté spectacle qui est mis sur le devant de la scène et non le côté thérapeutique. Des adolescents qui ont souvent peur de se faire manipuler ou de perdre le contrôle, pourraient ne pas avoir du tout l'envie de participer à une soirée sur l'hypnose. Au final, il y a eu sept jeunes qui se sont inscrits pour cette soirée, dont une seule fille et six garçons.

La soirée s'est plutôt bien déroulée dans l'ensemble. Au début, les jeunes étaient un peu excités et se demandaient à quoi s'attendre. Les deux intervenantes qui étaient présentes ont très vite su canaliser toute cette énergie en captivant leur attention. Cette soirée s'est déroulée en trois étapes. Tout d'abord, les intervenantes ont présenté l'hypnose en général et ses différents bienfaits possibles pour des difficultés comme le stress, les troubles de la concentration, les troubles du sommeil, le manque de confiance en soi et l'hyperactivité. Ensuite, elles ont fait faire des petits exercices aux jeunes pour leur faire découvrir les différents modes d'induction (goût, toucher, écoute, odorat, etc.). A la fin de la rencontre, lorsqu'un climat de confiance s'est créé, l'une des intervenantes a proposé une hypnose de groupe type relaxation guidée. Cette hypnose de groupe n'était absolument pas obligatoire, mais cinq jeunes sur sept ont souhaité y participer. Pour éviter que les apprentis se sentent observés ou jugés, j'ai également participé avec eux à ce moment de relaxation profonde.

En conclusion, j'ai observé que cette soirée a été à la fois intense en émotions, pleine de découvertes et a suscité beaucoup de curiosité et d'étonnement de la part des jeunes. A la fin de cette rencontre, je leur ai distribué le questionnaire. Il sera donc intéressant d'analyser ce qui en ressort et de voir si les adolescents ont une vision différente de l'hypnose après avoir suivi une présentation à son sujet.

4.5.2. Entretiens avec les professionnels en hypnose

1. Interprétation des deux entretiens avec des professionnels en hypnose

Pour comprendre au mieux les différentes techniques de l'hypnose et pour étayer au maximum mes recherches théoriques, pour faire des liens avec l'éducation spécialisée et pour formuler au mieux mes questions d'entretiens pour les éducateurs et les membres de la direction, j'ai décidé d'interroger deux professionnels en hypnose dont un infirmier en psychiatrie et enseignant en hypnose et un éducateur spécialisé qui a fait un CAS en hypnose. (Grille d'entretien en annexe C)

Ces deux entretiens préalables m'ont permis de faire des liens entre les techniques utilisées en hypnose et certaines techniques de relaxation comme la méditation, des exercices basés

sur la respiration, l'ancrage dans le moment présent ou encore l'utilisation des contes. Grâce à la rencontre avec l'éducateur spécialisé en hypnose, j'ai pu découvrir des techniques hypnotiques qui peuvent être utilisées en institution avec des enfants ou des adolescents. J'ai également pris en compte l'importance d'expliquer à des adolescents le sens et les bienfaits de cette pratique. Ils doivent savoir que le but n'est pas de les manipuler comme ils ont pu le voir à la télé, mais plutôt de leur permettre d'accéder à des ressources intérieures. De plus, le fait d'interroger des professionnels en hypnose m'a permis de vérifier les bienfaits de cette pratique sur les adolescents, les indications ou contre-indications possibles, les outils utilisés en éducation spécialisée et tirés de l'hypnose et l'importance de différencier un thérapeute d'un éducateur. Interroger ces deux professionnels m'a permis de relever deux définitions précises sur l'hypnose :

« C'est **un état modifié de conscience** ou **un état de conscience amplifiée**. C'est en quelque sorte un état qui nous permet d'avoir un champ de conscience augmentée. »

« C'est **une méthode de communication** dans laquelle tu dois tenir compte de l'autre pour lui permettre d'accéder au subconscient. C'est un moyen d'accéder à l'inconscient, mais c'est avant tout un outil de communication »

2. Résumé des éléments importants :

Selon les deux professionnels que j'ai interrogés, l'hypnose peut être un très bon support dans la relation d'aide, car c'est une technique de communication et son utilisation permet aux individus de trouver des solutions en eux-mêmes pour aller mieux. Elle peut agir sur le traitement de la douleur, sur les symptômes comme l'angoisse, l'anxiété, le mal-être, un burnout ou les addictions. Lorsqu'un professionnel intervient auprès de jeunes en institution, il pourrait travailler avec eux sur la concentration à l'école, la confiance en soi, le lâcher prise et/ou le centrage sur soi.

Pour l'éducateur spécialisé, il est plus facile d'utiliser l'hypnose avec des enfants, car ils sont encore très innocents. L'utilisation de contes ou de métaphores est intéressante pour faire passer un message. C'est en revanche plus difficile avec des adolescents, car ils veulent de plus en plus garder le contrôle, leur mental est de plus en plus présent. Concernant les contre-indications, il faut être attentif aux personnes qui changent trop souvent d'attention ou d'humeur. Il est également primordial que le praticien soit expérimenté, compétent et attentif aux personnes qu'il a en face de lui, car l'hypnose peut toucher parfois à des aspects émotionnels assez intenses.

Concernant la place de l'hypnose dans le travail social, elle peut permettre aux jeunes de les guider vers leurs ressources personnelles, d'augmenter leur capacité d'attention, de développer un regard plus critique sur leurs fonctionnements, de développer l'autocritique ou encore d'apprendre à mettre de la distance. De plus, l'éducateur spécialisé affirme :

« **Les outils d'un travailleur social comme les cours de communication ou la synchronisation sont des outils qui font partis de l'hypnose**. Les éducateurs utilisent couramment ces techniques. »

Il est néanmoins nécessaire de relever que l'hypnose peut être une aide pertinente dans le champ du travail social, mais les éducateurs ne sont pas des thérapeutes, ils n'ont pas le rôle des thérapeutes.

En ce qui concerne l'hypnose et les adolescents, il est pertinent de savoir que des techniques comme la relaxation peuvent aider certains jeunes à se détendre et à travailler sur la plupart des problèmes qu'un éducateur peut rencontrer dans un foyer. Lorsqu'un professionnel accompagne des adolescents et qu'il souhaite utiliser certaines techniques de l'hypnose, il est important qu'il garantisse la sécurité en leur expliquant ce qu'est cette médecine alternative (bienfaits, objectifs, représentation, etc.). En effet, pour ces deux professionnels, la plupart des adolescents peuvent avoir peur de perdre le contrôle ou alors de se faire manipuler.

Finalement, il ressort de ces deux entretiens, qu'il existe encore peu d'éducateur qui ont fait une formation en hypnose ou qui s'intéressent à utiliser ses techniques. Cette pratique est davantage liée au monde de la médecine ou de la thérapie. Selon l'éducateur spécialisé, tout le monde n'a pas la connaissance et l'ouverture d'accueillir l'hypnose.

4.3.3. Entretiens avec les éducateurs et la direction

Comme je l'ai mentionné ci-dessus, j'ai choisi de réaliser des entretiens pour mon enquête afin d'obtenir la vision de différents professionnels au sujet de l'hypnose. J'ai réalisé les sept entretiens durant la même période que la mise en place des questionnaires avec les jeunes. J'ai interrogé cinq éducateurs et deux membres de la direction de deux institutions différentes (Foyer de Salvan et centre Orif) afin d'obtenir divers points de vue et représentations en fonction du rôle des professionnels ou du type d'institution dans laquelle ils travaillent.

1. Présentation de la grille utilisée lors des entretiens

Pour réaliser ces interviews, j'ai créé une grille d'entretien (annexe D) et au début de chaque rencontre, je prenais le temps de faire un bref résumé de mon travail. J'expliquais ensuite l'objectif et ce que j'attendais de cet entretien. La grille d'entretien est découpée par thèmes, suivie de questions principales et se termine par des questions de relance. Je me suis rendue compte lors des entretiens que certaines questions se répétaient ou alors avaient le même sens. J'ai donc décidé lors de l'analyse de mettre en évidence les questions principales que je souhaitais traiter. Pour m'organiser et suivre au mieux une trame, j'ai également créé un support d'entretien (Annexe E). Afin de garantir l'anonymat de mes interlocuteurs, j'ai signé avec eux un formulaire de consentement éclairé.

Pour mettre en place ces entretiens, je suis passée par différentes étapes. J'ai tout d'abord rédigé des demandes d'autorisation (Annexe B) pour la direction et des demandes de consentement pour les professionnels interrogés (Annexe A). Je trouve très important que les personnes que j'ai interviewées se sentent éthiquement respectées. Ensuite, avant de m'adresser aux éducateurs, j'ai envoyé un mail à la direction des deux institutions pour leur résumer ce travail de Bachelor et l'objectif des entretiens. Lorsque le feu vert m'a été donné par le foyer de Salvan et par le centre Orif, j'ai envoyé un mail à tous les éducateurs et aux deux membres de la direction de ces deux institutions pour vérifier leur intérêt à me rencontrer. Les éducateurs du centre Orif se sont assez vite manifestés. Trois éducateurs et le

responsable pédagogique de l'institution ont manifesté leur intérêt. En revanche, il a m'a été plus difficile d'obtenir des réponses de la part des professionnels du foyer de Salvan, j'ai dû les relancer plusieurs fois. Au final deux éducateurs et le directeur ont répondu favorablement à ma demande. Dès lors, j'ai pris rendez-vous avec ces derniers et j'ai fixé des dates pour réaliser ces sept entretiens entre le courant du mois d'avril et du mois de juin 2016.

2. Contexte des entretiens :

J'ai réalisé sept entretiens au total avec cinq éducateurs et deux membres de la direction. Ces entretiens se sont déroulés dans une ambiance décontractée et respectueuse de la personne interviewée. Tout au long de ces derniers, j'ai accordé le temps nécessaire à mes interlocuteurs pour répondre aux questions.

Les entretiens ont duré entre 30 et 45 minutes maximum chacun. Il y avait parfois des questions de relance et parfois pas. Comme je l'ai mentionné ci-dessus, plus j'avancais dans les questions, plus je me rendais compte que certaines d'entre elles se répétaient ou avaient déjà eu leur réponse. De plus, certains professionnels pouvaient partir dans un long discours et répondre à pleins de questions à la fois sans s'en rendre compte.

Je n'ai jamais interrompu la personne que j'avais en face de moi, même si sa réponse n'était pas très claire. J'essayais en revanche de la guider et de lui donner des exemples ou alors je faisais en sorte qu'elle ne ressente aucune pression. Je disais souvent qu'il n'y avait ni juste ni faux, que c'était en fonction du vécu et de l'expérience de la personne. Pour moi, toute réponse était intéressante à traiter.

C'était également pertinent d'observer les différentes dynamiques des entretiens en fonction des personnes qui étaient en face de moi. Certains s'exprimaient aisément et partaient dans des explications toutes très intéressantes et enrichissantes pour ce travail de recherche. Aussi, à travers les différentes réponses, j'ai constaté que certains éducateurs avaient un peu d'expérience par rapport aux techniques de relaxation, de méditation ou d'ancrage. J'ai noté que quelques-uns des professionnels semblaient pus gênés de répondre aux questions, ils n'avaient peut-être pas l'habitude d'être interrogés ou avaient peur de ne pas apporter une plus-value à ce travail.

Pour terminer, j'ai réalisé la plupart de mes entretiens au centre Orif ou à Salvan, mais j'en ai réalisé deux hors du contexte institutionnel. J'ai pu noter que c'était parfois plus détendu.

3. Personnes ressources :

Avant de construire ma grille d'entretien et pour compléter et finaliser mon cadre théorique, j'ai décidé d'interroger deux professionnels en hypnose, dont un infirmier en psychiatrie et un éducateur spécialisé. Ces deux professionnels m'ont permis de mieux comprendre certains concepts théoriques que je j'avais lus et surtout de formuler des questions les mieux adaptées pour ce travail de recherche.

Pour comprendre et intégrer au mieux les concepts théoriques sur l'hypnose, j'ai participé à un atelier en hypnose et auto-hypnose réalisé par l'institut Ihrys⁴ à Martigny. J'ai choisi de vivre ce moment avant de débiter la conception du cadre théorique. Ainsi, j'ai eu plus de facilité à comprendre les concepts que j'avais lus et c'était plus facile pour moi d'aborder les thèmes les plus intéressants pour ce travail. J'ai également jugé qu'il était essentiel que j'expérimente des exercices pratiques pour ressentir et vivre les sensations de l'hypnose. J'estime que c'était important pour moi d'avoir un minimum de connaissances et d'expériences au sujet de l'hypnose pour traiter ce travail de recherche. La participation à cet atelier m'a permis d'être plus consciente des techniques inspirées de l'hypnose et qui peuvent être utilisées par des éducateurs ou non.

4.6. Résultats et analyse

4.6.1. Dépouillement des questionnaires

J'ai dépouillé au total 20 questionnaires, dont 5 en lien avec la soirée « initiation à l'hypnose ».

En relisant les réponses des questionnaires, je me suis rendue compte que les questions sur les données personnelles des jeunes (le sexe et l'âge) ne m'ont pas apporté de matière à traiter pour mes hypothèses. J'ai tout de même relevé que ce sont majoritairement des garçons qui ont répondu aux questionnaires. Je peux interpréter ceci en affirmant que le centre Orif est composé principalement de garçons. De plus, il est important de relever que la plupart des jeunes qui ont participé à cette recherche ont entre 18 et 20 ans, il y en a uniquement 7 qui ont entre 16 et 18 ans. Je tiens donc à mentionner que pour cette enquête, je n'ai pas obtenu de réponses d'adolescents entre 13 et 15 ans, étant donné que je n'ai pas pu interroger les jeunes du foyer de Salvan. Je resterai donc attentive à cette information lors de l'analyse et du bilan de la recherche.

Lors de la rédaction des questionnaires, j'ai choisi d'utiliser les lettres de « A à C » pour différencier les thèmes, puis de numéroter les questions de chaque thème. Ainsi, je peux me référer à des questions ou à des réponses en indiquant un code tel qu'A2 ou C1. Il est important de mentionner que j'ai utilisé les mêmes thèmes pour les deux questionnaires. Seules certaines questions changent en fonction du lien avec la soirée hypnose ou non.

Les lettres distinguent les thèmes de la manière suivante :

A : Ta représentation de l'hypnose

B : Les pratiques de l'hypnose et toi

C : L'hypnose et ton institution

Afin d'avoir une vision facilitée des réponses apportées aux questionnaires, j'ai choisi de réaliser des tableaux récapitulatifs pour chaque question. Pour les questions à développement, j'ai regroupé les réponses qui étaient identiques et mis en évidence toutes

⁴ L'institut Ihrys est un institut Romand d'Hypnose en Suisse. Cet institut offre différentes formations en hypnose et auto-hypnose dont des formations à la HES-SO de Sierre. L'infirmier en psychiatrie et spécialiste en hypnose que j'ai interviewé travaille dans cet institut.

les autres. Il n'y a pas toujours toutes les réponses, car certaines jeunes n'ont pas répondu à certaines questions.

Les pages suivantes présentent des tableaux qui regroupent les réponses du questionnaire et permettent déjà de ressortir des informations. Ces dernières sont inscrites sous chaque tableau.

1. Dépouillement du questionnaire simple (sans la soirée hypnose) :

- Il y a 15 questionnaires au total

A1

As-tu déjà entendu parler de l'hypnose ?

Nombre de réponses	Réponses
13	OUI
2	NON

Je remarque ici que la majorité des jeunes interrogés ont déjà entendu parler de l'hypnose ou moins une fois dans leur vie.

A2

En fonction de ce que tu as entendu, quelle serait pour toi la définition de l'hypnose ?

Nombre de réponses	Propos des jeunes
1	On dort sans dormir
1	Je ne sais pas
2	Une personne qui te parle de choses et tu peux t'endormir
2	C'est une personne qui entre dans ta tête et qui te contrôle, une personne qui arrive à manipuler ton cerveau
1	Quand tu regardes quelqu'un dans les yeux et que tu dois le fixer
1	C'est quand on dort
1	Lorsqu'une personne contrôle le subconscient d'une autre
2	C'est une pratique utilisée pour faire disparaître les problèmes, soit pour arrêter de fumer, soit pour enlever des soucis
1	Rendre une personne attentive aux paroles pour guérir ou soulager
1	L'hypnose est une sorte de relaxation où ton esprit n'est pas tout à fait dans ton corps

Certains jeunes soulèvent le fait que l'hypnose peut permettre de dormir. D'autres parlent de contrôle ou de manipulation. Il y a aussi ceux qui soulèvent le côté curatif de l'hypnose. Un jeune compare également l'hypnose à « une sorte de relaxation ».

A3

As-tu des connaissances au sujet de l'hypnose, qu'as-tu déjà entendu ?

Nombre de réponses	Propos des jeunes
1	Faire la poule, utiliser le pendule
8	Non
1	Mon père fait des cours
1	Ça aide pour les gens qui en ont besoin
1	La personne hypnotisée doit se concentrer sur l'objet de l'hypnotiseur
2	L'hypnotiseur te pose des questions et t'endort l'esprit, la personne est là sans être là
1	La personne qui se fait hypnotiser perd la tête

La moitié des adolescents dit ne pas avoir de connaissances au sujet de l'hypnose. D'autre relèvent le côté un peu « fou » de l'hypnose en parlant de faire la poule ou de perdre la tête. Deux jeunes imaginent que la personne n'est plus vraiment consciente sous hypnose. Il y a également le côté symbolique avec l'objet de l'hypnotiseur et le côté aidant qui a été soulevé dans cette question.

B1

As-tu déjà vécu une séance d'hypnose ?

Nombre de réponses	Réponses
4	OUI
11	NON

Je peux très clairement remarquer ici que la majorité des jeunes n'ont jamais vécu de séance en hypnose. Il y en a 4 qui en ont déjà vécu une.

B2

Est-ce que l'hypnose te fait peur ?

Nombre de réponses	Réponses et propos des jeunes
1	OUI <ul style="list-style-type: none"> Je ne saurai pas comment réagir quand je me réveillerai
7	NON <ul style="list-style-type: none"> J'ai une totale confiance C'est inoffensif C'est une expérience comme une autre J'aime ce qui est bizarre Je ne vois pas pourquoi je devrai avoir peur
7	Un peu <ul style="list-style-type: none"> C'est l'inconnu, on ne sait pas ce qui va arriver Je n'aime pas quand quelqu'un me manipule

	<ul style="list-style-type: none"> • La personne peut changer • Ça marche à moitié • Si je ne me réveille pas
--	--

Cette question fait ressortir un certain équilibre entre les jeunes qui ne craignent pas du tout l'hypnose, car ils semblent avoir confiance ou affirment que cette pratique est inoffensive et les autres qui semblent partagés et manifestent une certaine appréhension. Ces derniers ressortent souvent la peur d'être manipulés, de ne pas se réveiller ou encore le fait que c'est inconnu pour eux.

B3

Penses-tu que l'hypnose pourrait t'apporter quelque chose de positif ?

Nombre de réponses	Réponses et propos des jeunes
7	OUI <ul style="list-style-type: none"> • Pour des personnes qui en ont besoin • Pour découvrir • Ça peut enlever des peurs • Ça peut changer mon humeur
2	NON <ul style="list-style-type: none"> • C'est inutile • J'arrive très bien à contrôler mon corps sans l'hypnose
6	Je ne sais pas

J'observe ici qu'il y a davantage d'apprentis qui pensent que l'hypnose peut leur apporter du positif, pour enlever des peurs ou changer leur humeur par exemple. Deux d'entre eux affirment en revanche qu'il n'y a rien de positif, car c'est inutile.

B4

Souhaiterais-tu faire des séances d'hypnose avec un professionnel de ce domaine ?

Nombre de réponses	Réponses et propos des jeunes
8	OUI <ul style="list-style-type: none"> • Si ça peut m'aider à arrêter de fumer • Ça a l'air intéressant • Pour essayer et voir le résultat • Pour montrer qu'on ne peut pas entrer dans ma tête
4	NON <ul style="list-style-type: none"> • J'ai pas du tout envie, ça ne m'intéresse pas • Ça me fait peur
3	Je ne sais pas <ul style="list-style-type: none"> • Je ne connais pas

Une majorité de jeunes souhaiteraient faire une séance d'hypnose pour diverses raisons personnelles. Les autres au contraire, n'en ont pas envie, car ça leur fait peur ou cela ne les intéresse pas.

C1

Trouverais-tu intéressant qu'un éducateur de ton institution se forme à l'hypnose ?

Nombre de réponses	Réponses
5	OUI
5	NON
5	Je ne sais pas

Cette question est partagée et possède un nombre de réponses égales pour chaque partie.

C2

Pourquoi voudrais-tu essayer une séance d'hypnose ?

Nombre de réponses	Mes items proposés
2	Je ne voudrai pas essayer une séance d'hypnose
18	Par curiosité
1	Je connais un ami ou une amie qui en a déjà fait
1	Un membre de ma famille en a déjà fait
0	Pour me vanter et dire que j'ai essayé l'hypnose
1	Des éducateurs m'en ont parlé
0	Je connais un éducateur qui en fait
1	J'ai déjà vécu une séance d'hypnose
4	L'hypnose pourrait m'aider dans mes difficultés

Pour cette question, je remarque très clairement que la plupart des adolescents souhaitent essayer l'hypnose pour découvrir ou voir ce que c'est. Il y en a uniquement 4 qui pensent que cette pratique pourrait les aider dans leurs difficultés. Enfin, il n'y a aucun apprenti qui connaît un éducateur ou une éducatrice qui a fait de l'hypnose et aucun d'entre eux ne veut essayer l'hypnose pour se vanter.

C3

Connais-tu des éducateurs qui utilisent l'hypnose ?

Nombre de réponses	Réponses
0	OUI
15	NON

La réponse parle d'elle-même, aucun jeune ne connaît un éducateur ou une éducatrice qui utilise l'hypnose dans son travail.

2. Dépouillement du questionnaire en lien avec la soirée « initiation à l'hypnose »

- Il y a 5 questionnaires au total

A1

Avais-tu déjà entendu parler de l'hypnose avant cette présentation ?

Nombre de réponses	Réponses
4	OUI
1	NON

Je remarque ici que la plus grande partie des jeunes avaient déjà entendu parler de l'hypnose avant cette présentation.

A2

Suite à cette présentation, quelle serait pour toi la définition de l'hypnose ?

Nombre de réponses	Propos des jeunes
2	Renforcement de l'esprit (inconscient, subconscient), aider pour les difficultés
1	Contrôler son corps
1	La magie

Cette question montre que les apprentis sont encore un peu mitigés sur la définition de l'hypnose, mais deux d'entre eux ont bien compris qu'elle agit sur l'inconscient et peut aider pour certaines difficultés.

A3

Qu'avais-tu entendu au sujet de l'hypnose avant cette présentation ?

Nombre de réponses	Propos des jeunes
1	C'est un état du subconscient
2	Beaucoup de choses sur l'hypnose de spectacle et peu sur l'hypnose thérapeutique
1	J'ai vu des reportages, c'est tout
1	J'imaginai des gens dormir sous hypnose

Je peux observer ici que deux jeunes sur cinq ont davantage entendu parler de l'hypnose de spectacle. D'autres imaginent que l'hypnose fait référence à un état de sommeil ou à un état de subconscient.

A4

As-tu bien compris ce que les intervenantes ont présenté au sujet de l'hypnose ?

Nombre de réponses	Réponses
5	OUI
0	NON
0	Pas trop

Les réponses sont claires, les jeunes ont bien compris ce qui a été présenté.

B1

As-tu déjà vécu une séance d'hypnose ?

Nombre de réponses	Réponses
2	OUI
3	NON

La plus grande partie des apprentis n'a pas vécu de séance d'hypnose.

B2

Est-ce que l'hypnose te fait peur ?

Nombre de réponses	Réponses et propos des jeunes
0	OUI
4	NON <ul style="list-style-type: none"> • On a été bien informé
1	Un peu <ul style="list-style-type: none"> • Je ne sais pas à quoi m'attendre

Je remarque très clairement ici que les jeunes ne manifestent pas de crainte face à l'hypnose. Ils affirment qu'ils ont été bien informés. Un jeune affirme tout de même qu'il craint un peu cette pratique, car il ne sait pas à quoi s'attendre.

B3

Par rapport à la présentation des intervenantes, penses-tu que l'hypnose pourrait t'apporter quelque chose de positif ?

Nombre de réponses	Réponses et propos des jeunes
3	OUI <ul style="list-style-type: none"> • L'hypnose peut améliorer • Ça peut aider pour des problèmes
0	NON
2	Je ne sais pas

Grâce à la présentation des intervenantes, les jeunes ont compris que l'hypnose peut avoir des bienfaits.

B4

Souhaiterais-tu faire des séances d'hypnose avec un professionnel de ce domaine ?

Nombre de réponses	Réponses et propos des jeunes
3	OUI <ul style="list-style-type: none"> • Pour m'aider pour mon hyperactivité • J'ai remarqué la sérénité
0	NON
2	Je ne sais pas

Je remarque ici qu'il a plus de jeunes qui souhaiteraient faire une séance d'hypnose. Ils semblent avoir compris dans quels domaines elle pourrait leur être utile.

C1

Trouverais-tu intéressant que certains éducateurs de ton institution se forment à l'hypnose ?

Nombre de réponses	Réponses
4	OUI
1	NON
0	Je ne sais pas

La plupart des jeunes trouveraient intéressant que certains éducateurs se forment à l'hypnose.

C2

Pourquoi voudrais-tu essayer une séance d'hypnose ?

Nombre de réponses	Mes items proposés
1	Je ne voudrai pas essayer une séance d'hypnose
4	Par curiosité
1	Je connais un ami ou une amie qui en a déjà fait
0	Un membre de ma famille en a déjà fait
0	Pour me vanter que j'ai essayé l'hypnose
0	Des éducateurs m'en ont déjà parlé
0	Je connais un éducateur qui en a fait
0	J'ai déjà vécu une séance d'hypnose
1	L'hypnose pourrait m'aider dans mes difficultés

Cette question met bien en évidence que la plupart des jeunes souhaitent essayer l'hypnose par curiosité. Un d'entre imagine qu'elle pourra l'aider dans ses difficultés. Uniquement un seul connaît un ou une amie qui en a fait une fois dans sa vie. Les éducateurs ne leur en ont jamais parlé et aucun d'entre eux ne connaît un éducateur qui a fait de l'hypnose.

C3

Connais-tu des éducateurs qui utilisent l'hypnose dans leur travail ?

Nombre de réponses	Réponses
5	NON
0	OUI

La réponse est claire et précise, aucun jeune ne connaît un éducateur qui a fait de l'hypnose.

4.6.2. Résultats des questionnaires

Les résultats des questionnaires ont été analysés par thème.

Avant de débiter cette analyse, je trouve important de parler de la nuance de ces deux questionnaires. Comme je l'ai mentionné ci-dessus, j'ai réalisé deux types de questionnaires en fonction de la participation des jeunes à la soirée hypnose ou non. Suite au dépouillement de ces derniers, j'ai trouvé que ces deux questionnaires se complétaient bien l'un dans l'autre. En effet, certaines réponses aux questions (B2, B3, B4, C1) montrent que les apprentis qui ont participé à la soirée hypnose expriment moins de peur à son sujet, car ils ont été informés. De plus, ils arrivent davantage à cerner les bienfaits potentiels de cette pratique sur eux.

J'ai choisi d'utiliser cette nouvelle méthodologie, car c'est un travail de Bachelor novateur qui suscite une recherche pointilleuse. Plus les réponses des jeunes se complètent, plus elles permettront de vérifier les objectifs et les hypothèses de ce mémoire.

A. Ta représentation de l'hypnose

Lors du dépouillement des vingt questionnaires, je peux constater que la plupart des jeunes interrogés ont déjà entendu parler de l'hypnose au moins une fois dans leur vie. Cependant, ce qui est intéressant de relever réside dans l'image que ces adolescents ont de cette pratique. En effet, lorsque je leur demande quelle serait pour eux la définition de l'hypnose, ils ont pour la plupart un regard très différent. Certains jeunes soulèvent le fait que l'hypnose fait dormir :

« Une personne qui te parle de choses et tu peux t'endormir. »

Le côté manipulation ou magique a plusieurs fois été mentionné :

« C'est une personne qui entre dans ta tête et qui te contrôle, une personne qui arrive à manipuler ton cerveau. »

C'est intéressant de voir que certains jeunes ne voient pas uniquement l'hypnose comme un jeu ou un spectacle, mais qu'ils arrivent à voir ses bienfaits. Un des apprentis a également mis en évidence le lien avec les techniques de relaxation :

« C'est une pratique utilisée pour faire disparaître les problèmes, soit pour arrêter de fumer, soit pour enlever des soucis. »

« L'hypnose est une sorte de relaxation où ton esprit n'est pas tout à fait dans ton corps. »

Il est également important de soulever le fait que les jeunes qui ont suivi la présentation sur l'hypnose ont davantage cerné toutes les questions sur l'inconscient qui entrent en ligne de compte avec cette pratique.

Enfin, comme je l'ai mentionné ci-dessus, la plupart des adolescents ont déjà entendu parler de l'hypnose, mais une partie d'entre eux ne possèdent aucune connaissance à ce sujet. De plus, la plupart d'entre eux ont davantage entendu parler de l'hypnose de spectacle plutôt que l'hypnose thérapeutique. Je peux donc constater ici que les jeunes ont une vision plutôt mystique, spectaculaire ou symbolique. La plupart d'entre eux n'ont pas vraiment conscience des bienfaits potentiels de cette médecine sur eux.

Pour résumer ce premier thème, il est pertinent d'observer que les adolescents ne sont pas totalement fermés à l'hypnose, il peut y avoir une part de curiosité et d'intérêt pour cette pratique. Je remarque en revanche qu'ils possèdent très peu de connaissances à son sujet et qu'ils relèvent davantage le côté spectacle. Cette observation va d'ailleurs de pair avec les réponses des éducateurs au sujet de l'hypnose. En effet, la plupart des adultes que j'ai interrogés ne possèdent pas de connaissances beaucoup plus élargies que celles des adolescents. Ceci montre bien à quel point l'hypnose thérapeutique est encore peu connue du grand public.

B. Les pratiques de l'hypnose et toi

La question « As-tu déjà vécu une séance d'hypnose », met nettement en avant le fait que la majeure partie des jeunes n'ont jamais vécu de séance d'hypnose ou de techniques apparentées. Toutefois, il est intéressant de soulever le fait qu'il y a tout de même six jeunes sur vingt, donc plus ou moins le quart, qui en ont déjà fait l'expérience. Cette observation met en avant le fait que cette pratique peut être utilisée avec des adolescents.

Ensuite, le résultat des questionnaires met évidence le fait que l'hypnose soulève une certaine crainte chez une partie des jeunes. Elle suscite chez eux une sorte d'appréhension, car elle est inconnue. La plupart d'entre eux ressortent souvent la peur d'être manipulés, de ne pas se réveiller ou encore le fait que c'est inconnu pour eux :

« C'est l'inconnu, on ne sait pas ce qui va arriver. »

« Je n'aime pas quand quelqu'un me manipule. »

Cette observation met tout à fait en évidence les caractéristiques des adolescents en difficulté. Ils ont très souvent peur d'être manipulés par les adultes et mettent du temps à faire confiance aux autres et surtout aux professionnels qui les entourent. Ils ont également besoin d'avoir le contrôle sur tout et surtout sur eux-mêmes. Imaginer perdre ce contrôle sous hypnose ou d'autres techniques apparentées leur fait certainement très peur. Ainsi, c'est intéressant d'observer que lorsque les jeunes ont été informés par les intervenantes lors de la soirée « initiation à l'hypnose », ils manifestent beaucoup moins de crainte et affirment avoir été bien informés. Ceci relève donc l'importance d'aviser et d'expliquer aux jeunes les concepts de l'hypnose. Lors des entretiens, certains éducateurs ont d'ailleurs affirmé que si un professionnel souhaitait utiliser des techniques de l'hypnose ou des techniques comme la

relaxation, il devrait toujours en parler avec le jeune et voir si celui-ci est preneur ou non. C'est ici une notion de respect et de prise en compte de l'avis et du regard d'une personne.

En ce qui concerne la question des bienfaits de l'hypnose, je constate que davantage d'apprentis pensent que cette pratique peut leur apporter du positif :

« Ça peut enlever des peurs. »

« Ça peut changer mon humeur. »

Il y a tout de même aussi plusieurs jeunes qui n'arrivent pas à se positionner et ne savent pas si l'hypnose pourrait leur apporter des bienfaits. Deux d'entre eux affirment au contraire qu'il n'y a rien de positif dans cette pratique, que c'est inutile pour eux. La réponse de l'un des adolescents sous-entend le fait qu'il n'a pas besoin d'aide et arrive très bien à se gérer tout seul. Ceci peut mettre en évidence le fait que c'est parfois difficile pour des jeunes placés en institution de pointer du doigt leurs problématiques :

« J'arrive très bien à contrôler mon corps sans hypnose. »

Enfin, il est intéressant de souligner que la plupart des apprentis souhaiterait faire une séance d'hypnose pour diverses raisons personnelles. D'autres au contraire, n'en ont pas envie, car cela leur fait peur ou cela ne les intéresse pas. Par contre, les jeunes qui ont suivi la présentation sur l'hypnose précisent qu'ils souhaitent faire une séance d'hypnose pour travailler sur leur problématique ou pour se calmer :

« Pour m'aider pour mon hyperactivité. »

« J'ai remarqué la sérénité. »

Pour conclure ce chapitre, je relève clairement que l'hypnose suscite une certaine crainte chez plusieurs adolescents, tandis que d'autres semblent plus ouverts à cette pratique et arrivent à imaginer ses bienfaits potentiels. Comme je l'ai déjà mentionné, cette question sur la peur d'être manipulé ou la peur de perdre le contrôle montre que les adolescents deviennent de plus en plus méfiants face au monde qui les entoure, ils ont besoin de maîtriser les événements. Lors d'un entretien, un éducateur avait d'ailleurs affirmé qu'il est plus facile d'utiliser l'hypnose avec des enfants qu'avec des adolescents. En effet, avec des enfants, le professionnel peut utiliser le conte ou les métaphores pour leur permettre de se relaxer. Ils se laissent plus facilement aller et semblent avoir davantage confiance en l'adulte. Les techniques tirées de l'hypnose comme la relaxation ou les exercices de visualisation guidée se feront plus facilement en groupe avec des enfants et en individuel avec des adolescents.

Le résumé de ce thème montre également qu'utiliser des techniques de l'hypnose avec des adolescents touche à des points profonds et sensibles chez eux. Il est donc tout à fait naturel que le jeune ait besoin d'être rassuré et d'avoir une explication sur les concepts de l'hypnose. Un lien de confiance et de respect mutuel entre le jeune et le professionnel doit être établi.

c. L'hypnose et ton institution

Tout d'abord, c'est intéressant de voir que les jeunes sont partagés sur l'idée qu'un éducateur de leur institution se forme à l'hypnose. Certains d'entre eux n'arrivent pas à se positionner et répondent avec un « Je ne sais pas ». Il est vrai que c'est certainement difficile pour eux de comprendre l'intérêt d'avoir un éducateur qui est formé en hypnose, car ils ont pour la plupart peu de connaissance au sujet de cette pratique. A mon avis, la plupart d'entre eux s'imaginent peut-être dans un cabinet et ont de la peine à concevoir que des techniques comme la relaxation guidée, les différentes respirations, la visualisation guidée peuvent être des techniques que les éducateurs pourraient utiliser avec eux. Je pense aussi que les adolescents placés en institution comprennent très bien le rôle de l'éducateur, ils savent que ce dernier est là pour les accompagner au quotidien. L'éducateur n'est pas un thérapeute qui travaille davantage au niveau du soin et de l'intimité. Certains jeunes s'imaginent peut-être qu'en ayant un éducateur qui s'est formé à l'hypnose, ils devront se confier à lui comme ils pourraient le faire chez un thérapeute.

De plus, les apprentis qui ont suivi la soirée hypnose, trouveraient pratiquement tous positif qu'un éducateur se forme à l'hypnose. Comme ces jeunes ont été davantage informés sur cette pratique, ils arrivent sûrement plus facilement à comprendre ses bienfaits potentiels

Concernant le désir ou non d'essayer une séance d'hypnose, la plupart des adolescents souhaite y faire l'expérience tout particulièrement pour découvrir cette pratique ou y vivre une nouvelle expérience. L'hypnose suscite donc beaucoup de curiosité, car elle est peu connue et renvoie parfois une image un peu mystique ou magique. Cependant, il y a tout de même quelques jeunes qui pensent que cette pratique pourrait les aider dans leurs difficultés personnelles. Enfin, il n'y a aucun apprenti qui connaisse un éducateur qui a fait de l'hypnose ou qui utilise les techniques de l'hypnose dans son travail. Ce nombre de réponses négatives à ce sujet montre que l'hypnose n'est pas ou peu développée dans le travail social. Par contre, il est intéressant de faire le lien avec les réponses des professionnels que j'ai interrogés. Ces derniers affirment pour la plupart n'avoir jamais eu recours à l'hypnose dans leur métier, mais certains mettent en évidence le fait qu'ils utilisent des techniques de relaxation à travers des exercices de respiration ou de centrage dans le moment présent.

4.6.3. Résultats des entretiens

Les paragraphes ci-dessous résument les différentes réponses obtenues lors des entretiens.

Afin d'analyser les informations recueillies grâce aux différents entretiens, j'ai commencé par tous les retranscrire. Cette première étape m'a permis de transformer le discours en texte et d'en faire une lecture critique.

Dans un second temps, j'ai résumé et fais ressortir les idées principales pour chaque thème et pour chaque question pour obtenir une vue d'ensemble de chaque question.

Ensuite, j'ai regroupé pour chaque thème les idées principales qui ressortent en mettant quelques citations de mes interlocuteurs en évidence. Pour chaque thème traité, j'ai rédigé une synthèse pour rappeler les points importants et essentiels pour le bilan de cette recherche.

Rappel :

Avant d'analyser les entretiens, je rappelle ici ma question de recherche et l'objectif de ce travail de Bachelor. « **Les éducateurs et l'accompagnement des adolescents, une place pour l'hypnose dans ce champ d'intervention ?** » est la question de recherche à laquelle je dois répondre. Il est important que je garde bien en tête que l'hypnose en soi est une médecine alternative, elle est donc davantage utilisée dans le monde médical et paramédical que dans le travail social. A travers ce mémoire, je souhaite vérifier si des techniques de l'hypnose peuvent être utilisées comme des outils pédagogiques et éducatifs pour accompagner des adolescents (en difficultés sociales, familiales, comportementales et/ou scolaires) placés en institution spécialisée. Lorsque je parle de techniques de l'hypnose, j'entends les techniques apparentées à l'hypnose comme la relaxation, la pleine conscience, les exercices d'ancrage dans le moment présent, les exercices de respiration ou la sophrologie. De plus, je cherche également à comprendre si la présence d'un éducateur formé en hypnose pourrait être pertinente en institutions spécialisées pour adolescents ou non ?

Pour cette enquête, j'ai choisi d'interroger deux professionnels en hypnose pour obtenir la vision de spécialistes de ce domaine et pour étayer au mieux les recherches théoriques. Interviewer par la suite des professionnels en travail social, me permet d'obtenir un regard neutre face à l'hypnose et au lien possible avec l'éducation spécialisée. Tout au long de cette analyse, je serai prudente de faire des liens avec le travail social, car le but de cette recherche est de voir les bienfaits possibles d'avoir recours à des techniques de l'hypnose en éducation spécialisée et non en thérapie. Enfin, j'attends beaucoup de ces entretiens, car les recherches théoriques m'ont permis de comprendre davantage l'univers des adolescents et d'avoir un regard plus éclairé sur l'hypnose. Je n'ai en revanche, lu aucune théorie qui fasse des liens entre cette médecine alternative et le travail social ou qui mette en lumière les bienfaits potentiels de cette pratique sur les adolescents.

Premier thème abordé : Informations générales, mission et valeurs de l'institution

A travers ce premier thème, j'ai principalement souhaité mettre en évidence la mission et les valeurs des deux institutions dans lesquelles j'ai réalisé mes entretiens. Je souhaitais également prendre la température, à savoir sur la personnalité des différents professionnels que j'avais en face de moi. De plus, lors de ces premières questions, j'ai cherché à comprendre si les membres de la direction donnaient la possibilité aux éducateurs de faire des formations continues. Je souhaitais surtout vérifier s'ils étaient ouverts à toutes sortes de formation ou s'il fallait qu'elle soit en lien avec le concept pédagogique de l'institution.

Concernant **la mission de ces deux institutions**, les professionnels ont été clairs et ont tous relevés des points communs et essentiels :

« La mission du foyer de Salvan est celle de s'occuper de jeunes qui ont des difficultés sociales, familiales, scolaires et/ou qui ont souvent vécu de la violence dans leur vie. Et notre mission à nous est de faire en sorte d'inverser ce cycle de violence et d'exclusion. Notre mission est vraiment celle d'accompagner ces enfants et de les prendre là où ils sont, pour qu'ils deviennent des citoyens de demain. »

« La mission du centre Orif est l'intégration, mais on est un centre de formation spécialisé. Notre mandat est donc de permettre aux jeunes de se réintégrer dans le marché du travail et de trouver du job. »

Les valeurs d'une institution peuvent être vécues de manière très personnelle, car chaque professionnel retiendra celles qui les touchent le plus. Pour ce travail, j'ai résumé les différentes valeurs qui revenaient le plus souvent d'une institution à une autre. Pour le foyer de Salvan, la bienveillance, le respect, l'autonomie et l'authenticité sont des valeurs qui reviennent chez les trois professionnels que j'ai interrogés. Pour le centre Orif, ce sont le respect, la réussite et le fait de mettre les besoins du jeune en avant.

Enfin, les membres de la direction maintiennent que les formations continues sont vivement conseillées pour les éducateurs et qu'elles sont pertinentes pour le développement de l'institution. Les responsables paient en général plus de la moitié d'une formation continue pour autant que celle-ci entre dans le concept pédagogique de la maison et apporte une plus-value à l'institution. Le responsable pédagogique du centre Orif affirme qu'il pourrait accepter de financer une formation en hypnose pour autant que l'éducateur arrive à montrer ses bienfaits potentiels pour l'institution. Pour lui, il est important de réfléchir à quelles manières une formation en hypnose pourrait apporter une plus-value au centre Orif.

Pour conclure cette première partie et lancer la couleur de la suite de ce travail, je souhaitais mettre en évidence une phrase qui a été dite lors d'un entretien :

« La population des enfants et des adolescents est la population avec laquelle on ne peut pas se rater lorsqu'on les accompagne. »

❖ **Second thème abordé : L'hypnose et ses représentations**

- **Avez-vous des connaissances au sujet de l'hypnose ?**
- **Quelle serait pour vous LA définition de l'hypnose ?**
- **Pensez-vous avoir déjà eu recours à des techniques de l'hypnose dans votre pratique ? Si oui, lesquelles ?**
- **Selon vous, existent-ils des bienfaits et/ou des avantages de cette technique sur les adolescents ?**
- **D'après vous, dans quels domaines est-elle le plus couramment utilisée ?**

A travers ce thème et ses différentes questions, je souhaite découvrir et comprendre la vision des professionnels au sujet de l'hypnose et ses techniques. Tout au long des recherches théoriques, j'ai pu mettre en évidence les diverses techniques qui viennent de l'hypnose et dont les éducateurs pourraient s'inspirer comme : la pleine conscience, l'ancrage dans le moment présent, les exercices de relaxation ou de visualisation. J'ai ainsi pris conscience que l'hypnose n'est pas uniquement faite d'inductions ou de suggestions qui demandent d'avoir fait une formation spécialisée, mais également d'outils plus simples et qui pourraient être utilisés au quotidien par des professionnels du travail social. Obtenir le regard d'éducateurs qui n'ont pas fait de formation en hypnose offre un œil neutre et des réponses pertinentes pour répondre à ma question de recherche. C'est également intéressant de relever si ces

différents professionnels ont déjà eu recours à des techniques apparentées à l'hypnose dans leur travail ou s'ils arrivent à pointer du doigt les divers bienfaits potentiels de cette médecine complémentaire.

Pour commencer, la plupart des éducateurs et des responsables que j'ai interrogés n'ont pas de connaissances spécifiques sur l'hypnose, mais certains d'entre eux ont des compétences au niveau de la PNL ou un intérêt tout particulier pour la sophrologie et la pleine conscience. Comme j'ai pu le découvrir lors de la rédaction des concepts théoriques, ces différentes pratiques sont très proches de l'hypnose et possèdent de nombreux points communs. Lorsque j'ai posé la question sur « LA définition » de l'hypnose, certains éléments (états de conscience modifié, états de méditation, accès à des ressources intérieures, etc.) ont été relevés plusieurs fois par différentes personnes. Voici **quelques définitions des professionnels** que j'ai interviewés :

« Je pense que ça fait allusion à des **états de conscience modifiés**. Je pense que l'hypnose s'apparente à **des états de méditation**, c'est l'accès à des ressources. »

« Pour moi, l'hypnose est **une méditation profonde**. »

« Pour moi l'hypnose permet d'**accéder à une part d'inconscient**. »

« L'hypnose permet de faire un travail, une sorte d'introspection. Je pense que c'est assez **proche de certaines techniques de relaxation**. Ça permet de se recentrer sur soi, de se relaxer, de travailler sur des blocages conscients ou inconscients. »

En bref, il semble que la plupart des professionnels interrogés ont bien cerné ce qu'est l'hypnose en faisant des liens avec leurs propres connaissances au sujet de la méditation ou de techniques de relaxation.

En ce qui concerne l'utilisation ou non des techniques de l'hypnose dans la pratique des éducateurs, tous ont répondu qu'ils n'en ont jamais pratiqué, car ils n'ont pas les compétences pour. Plusieurs professionnels affirment d'ailleurs qu'il est essentiel d'avoir des compétences et avoir entrepris une formation sérieuse pour pratiquer l'hypnose. Cependant, il est intéressant de soulever qu'au moins trois éducateurs ont déjà utilisé des techniques s'apparentant à l'hypnose comme la méditation guidée ou imagée, la relaxation guidée ou certaines techniques de relaxation :

« Je n'ai jamais utilisé cette technique avec les jeunes, car je n'ai pas les compétences pour. Il faut avoir le bagage, la profondeur et l'expérience pour faire de l'hypnose sur les autres. J'ai en revanche utilisé la méditation guidée ou imagée, sorte de relaxation guidée. »

« J'ai utilisé des techniques qui s'apparentent à l'hypnose comme certains exercices de respiration. »

« Je pense avoir utilisé des techniques de respiration qui permettent de revenir sur la perception du corps et je pense que c'est assez proche de l'hypnose. »

Les bienfaits quant à eux ont pu être facilement mis en lumière par les éducateurs et les membres de la direction. Cependant, pour certains d'entre eux, il y a des conditions que le professionnel doit prendre en compte comme respecter l'envie du jeune, l'importance d'avoir fait une formation, ne pas être dans de la manipulation. Voici un résumé des bienfaits qui sont ressortis pour la plupart des éducateurs :

« Pour les adolescents, l'hypnose pourrait être utilisée pour **des choses très ponctuelle comme la dépendance au tabac**. Il pourrait y avoir des bienfaits pour la **concentration, être bien centré** ou pour **l'endormissement**. »

« Lors de crise, pour permettre aux jeunes de **mieux gérer leurs émotions**, pour éviter que la crise éclate. »

« Elle peut permettre de travailler sur **des ancrages positifs**. »

« Pour moi, il y a très clairement des bienfaits, car la méthode diffère de toute les autres. Certains jeunes ont des blocages, l'hypnose pourrait aider à **débloquer des choses inconscientes**. »

Dans l'ensemble, les professionnels ont pu relever les bienfaits potentiels de l'hypnose sur les adolescents. A travers la théorie, j'ai d'ailleurs mis en évidence la plupart des points qu'ils ont soulevés lors des entretiens. Grâce à leurs réponses, je peux davantage me rendre compte des différents bienfaits et des domaines précis sur lesquels les techniques de l'hypnose peuvent être pertinentes pour des adolescents.

Pour synthétiser ce thème, il est important de soulever le fait que tous les éducateurs et responsables que j'ai interrogés ont conscience que l'hypnose est une technique très sérieuse et profonde, car elle va toucher à l'inconscient et va travailler avec l'intérieur d'une personne. Ainsi, aucun professionnel ne doit jouer avec cette pratique. Il est nécessaire d'avoir fait une formation si un éducateur souhaite utiliser des techniques comme l'induction ou la suggestion dans son travail. En revanche, faire recours à des techniques apparentées à l'hypnose comme la relaxation, la méditation, l'ancrage dans le moment présent et en faire un outil pour l'éducation spécialisée serait tout à fait intéressant. Lors de ces entretiens, il a également été relevé qu'un éducateur n'est pas un thérapeute, il ne faut pas confondre les rôles et rester à sa place, car la barrière entre les deux est très proche.

Pour conclure, je souhaite mettre en lumière cette phrase qui a été mentionnée lors d'un entretien et que je trouve en lien avec ma vision de l'hypnose dans le travail social :

« **Je pense que si en tant qu'adulte on est calme, posé et centré sur soi, on peut déjà guider la personne en la rassurant. Pour moi, c'est déjà une forme d'hypnose.** »

❖ Troisième thème : la place de l'hypnose dans le travail social

- **Voyez-vous une place ou non pour l'hypnose dans le champ du travail social ?**
- **Pensez-vous que des techniques de l'hypnose pourraient à l'avenir être considérées comme des outils du travail social ?**

➤ **A votre avis, l'hypnose pourrait devenir une aide pertinente pour des éducateurs qui travaillent en institutions spécialisées pour adolescents ou non ?**

Ce troisième thème permet de mettre en évidence si l'hypnose et ses techniques pourraient avoir une place dans le champ du travail social ou non. Je cherche avant tout à vérifier si les éducateurs que j'ai interrogés imaginent s'inspirer de certaines techniques de l'hypnose pour en faire des outils pédagogiques pour accompagner des adolescents. Les entretiens que j'ai réalisés me permettent d'obtenir le point de vue d'éducateurs et de membre de la direction au sujet de questions dont les réponses ne se trouvent pas dans les livres.

Tout d'abord, les réponses des différents professionnels relèvent très souvent le fait qu'utiliser l'hypnose dans les institutions pour adolescents pourrait être une aide pertinente, à condition que les éducateurs soient formés. Certaines personnes rappellent que cette médecine alternative est encore peu connue dans la tête des gens, ce qui peut parfois faire peur. De plus, la plupart des éducateurs ont pointé du doigt l'importance de rester dans le rôle d'un travailleur social et non d'un thérapeute, car le glissement entre les deux est parfois très proche. Les entretiens mettent en évidence le fait que ce n'est pas forcément aux éducateurs de faire de l'hypnose, car un éducateur n'est pas amené à faire de la thérapie. **Il est donc pertinent de relever qu'utiliser l'hypnose sous sa forme thérapeutique n'est pas des plus apprécié par les professionnels interrogés, mais qu'aucun d'entre eux n'a nié ses bienfaits potentiels sur des adolescents :**

« L'hypnose pourrait être **une aide dans les institutions**, mais il faut que les **éducateurs soient formés**. »

« Je pense que c'est important d'être dans des métiers où l'on travaille en interdisciplinarité et où on se complète. Je trouve qu'il faut faire attention de ne pas avoir **ce glissement d'éducateur à thérapeute**, car ce n'est pas forcément ce qui est nécessaire. »

« Je verrais plus l'hypnose entrer dans le champ thérapeutique. Je ne la verrais pas entrer dans la formation d'éducateur spécialisé. »

« Je trouverai ça génial d'avoir ces compétences-là. Mais, aujourd'hui, c'est encore une médecine qui est peu connue, on peut l'apparenter à de l'ésotérisme ou du charlatanisme. Aussi, dans notre métier, on n'est pas amené à faire de la thérapie, on doit rester dans notre mandat même que la limite est très proche. »

En ce qui concerne la question sur la pertinence de faire recours à des techniques de l'hypnose pour en faire des outils du travail social, plusieurs éducateurs ont eu le même point de vue. En effet, ils ont affirmé qu'utiliser des petits outils comme les techniques de relaxation, l'ancrage dans le moment présent, des exercices pour sentir son corps pourraient rassurer les jeunes et leur permettre de se recentrer. Un membre de la direction a tout de même relevé le fait que certaines techniques de l'hypnose peuvent avoir leurs avantages, mais pas sur tous les adolescents. Pour d'autres éducateurs, ce sont des moyens qui sont mis à disposition pour les éducateurs, mais il est très important de les présenter aux jeunes de manière éthique et compréhensive. Cette affirmation a d'ailleurs déjà été relevée auparavant et apparaît

également dans les questionnaires. Il est nécessaire que les jeunes comprennent et soient au courant des outils que les éducateurs utilisent avec eux, car ils ont besoin d'être rassurés. Voici quelques réponses que les professionnels ont données pour cette question :

« Je trouverais intéressant d'avoir **certains petits outils** qui pourraient **rassurer les jeunes** sur leur manière de fonctionner. Ce serait donc intéressant qu'à la HES, il y ait déjà des outils qui soient présentés pour travailler avec l'inconscient ou pour rassurer les jeunes. »

« Je me disais que ce serait intéressant si on ne venait pas dans une institution en disant : j'ai un outil thérapeutique basé sur l'hypnose, mais un outil pédagogique, éducatif, construit à partir de l'hypnose. »

« Pour moi, ce sont **des moyens mis à disposition**. Il faut que ce soit présenté de manière compréhensive et éthique. »

En résumé, je retiens que pour la plupart des éducateurs, l'hypnose est une pratique qui est très intéressante et qui peut tout à fait avoir ses bienfaits sur les jeunes, mais c'est une pratique qui doit davantage rester dans le champ thérapeutique et non dans le champ du travail social. Cependant, aucun des professionnels interrogés affirme qu'il ne faudrait pas avoir recours à l'hypnose. Ils mettent pour la plupart en évidence le fait qu'utiliser des techniques apparentées à l'hypnose comme la relaxation, l'ancrage dans le moment présent, des exercices de respiration, peuvent permettre aux jeunes de se recentrer et/ou d'être rassurés. De plus, pour la plupart des professionnels, l'hypnose est encore peu connue dans la tête des gens, elle peut être apparentée à de l'ésotérisme ou du charlatanisme et peut parfois faire peur. L'une des personnes que j'ai interrogées affirme d'ailleurs ceci :

« Je pense que c'est très important de prendre en compte les représentations sociales des gens au sujet de l'hypnose. »

En soulevant cette phrase, j'ai pensé aux parents des adolescents placés en institution. Je me suis posée la question à savoir comment ils réagiraient si un éducateur leur explique qu'il utilise l'hypnose pour accompagner son enfant. Cette question reste encore en suspens, car je n'ai pas interrogé de parents lors de l'enquête sur le terrain. Finalement, un membre de la direction a très bien su mettre en mots ce que je cherche à vérifier à travers ce travail de recherche. Il a affirmé qu'il serait intéressant de créer un outil pédagogique propre à l'éducation spécialisée autour des techniques de l'hypnose. Cette phrase résume bien tout l'enjeu de ce travail de Bachelor qui vacille entre les limites du travail social et celles de la thérapie.

❖ Quatrième thème : L'hypnose et les adolescents

- **Pouvez-vous imaginer ou non un apport positif de l'hypnose sur des adolescents en difficulté et placés en institution ?**
- **Pensez-vous que l'hypnose pourrait-être néfaste pour des adolescents ?**
- **D'après vous, quelles seraient pour des adolescents, leur vision et leur appréhension face à l'hypnose ?**

A travers ce thème, je cherche avant tout à comprendre s'il peut y avoir un côté néfaste d'utiliser l'hypnose sur des adolescents. Grâce à l'une des questions du second thème, j'ai déjà pu remarquer que les professionnels que j'ai interrogés arrivent à voir des bienfaits potentiels d'utiliser l'hypnose sur des jeunes. L'un des éducateurs a tout de même ajouté que l'hypnose pourrait permettre aux adolescents d'avoir des réponses, de mieux se comprendre, de travailler sur la confiance en soi et l'estime de soi et de renforcer ses piliers.

Grâce à cette partie de l'entretien, je peux clairement faire des liens avec ce qui a été soulevé dans les questionnaires au sujet de la vision des adolescents par rapport à l'hypnose. Les questions de ce thème me permettent de vérifier l'un des chapitres de la théorie au sujet des contre-indications en hypnose. Ce dernier affirme que les contre-indications peuvent être les suivantes : demande inadaptée ; absence de diagnostic et de traitement adéquat ; absence d'attention relationnelle ; incompétence du soignant dans l'usage de l'hypnose ; l'absence de demande et de consentement éclairé du patient ; on soigne toujours une personne, pas un symptôme, qui n'est qu'une conséquence (Lockert, 2013, p. 10).

Concernant **ces contre-indications**, la plupart des professionnels affirment qu'il pourrait y avoir **un côté néfaste de l'hypnose si elle est mal pratiquée ou si le praticien est incompétent ou mal attentionné**. Il est donc relevé qu'il est essentiel de respecter les règles déontologiques et éthiques de cette pratique. D'autres éducateurs expliquent également qu'ils verraient un côté manipulation dans l'hypnose ou encore que lorsqu'une personne souhaite utiliser l'hypnose avec des adolescents, **il sera nécessaire de les renseigner, de choisir le bon moment et de répondre aux besoins du jeune**. Voici ce que les professionnels ont répondu pour cette question :

« Pour le côté néfaste, je pense que parfois, ce n'est pas forcément le bon moment pour travailler sur certaines choses. Il est important de bien les renseigner. »

« Je pense que si c'est fait de manière inappropriée ou si des règles déontologiques ne sont pas respectées. Il faut que l'action réponde aux besoins de l'assuré. »

Ensuite, il est intéressant d'observer que la plupart des personnes que j'ai interrogées pensent que **les adolescents peuvent avoir principalement deux visions face à l'hypnose**. Certains imaginent que les jeunes se représentent cette pratique par le spectacle et le côté « show » de l'hypnose. D'autres au contraire, pensent que les adolescents pourraient avoir une appréhension face à cette pratique. Selon certains éducateurs, ils pourraient avoir peur de se faire manipuler et/ou de perdre le contrôle, et peur de ce côté un peu mystique :

« Je pense qu'il y aurait une appréhension au niveau de l'intrusion, car ces jeunes ont de la peine à faire confiance. »

« Ils pourraient avoir **peur de se faire manipuler**, peur de ce côté mystique ou encore **peur de perdre le contrôle**. »

« Je pense que ce sera **l'hypnose show** qui surgira dans la tête des jeunes. Certains jeunes ont peut-être peur de se retrouver face à eux-mêmes. »

Ces différentes réponses sont tout à fait en lien avec les réponses des questionnaires. Il ressort dans les deux parties que les jeunes ont parfois peur de l'hypnose, car elle a un côté un peu mystérieux et inconnu. Elle peut susciter également de l'admiration à travers l'image des spectacles et des shows télé. De plus, il y a passablement de liens qui peuvent être mis en évidence entre la théorie et les réponses liées à l'enquête. Comme je l'ai déjà mentionné lors de l'analyse des questionnaires, les adolescents aiment avoir le contrôle sur eux, perdre ce contrôle en étant sous hypnose semble leur faire peur.

❖ Cinquième thème : L'hypnose et les institutions

- **Seriez-vous ouvert à l'utilisation de l'hypnose dans votre institution ? Et comment l'imaginerez-vous ?**
- **Connaissez-vous les formations qui existent en hypnose ? Avez-vous déjà reçu des informations à leur sujet ?**

A travers ce thème, je cherche principalement à voir si les éducateurs et les membres de la direction sont ouverts à l'utilisation de l'hypnose dans leur institution ou non. Je trouve également intéressant d'obtenir leur avis pour voir ce qu'ils pourraient imaginer. De plus, comme l'hypnose thérapeutique est encore peu connue dans la tête des gens, je cherche à savoir si certains professionnels ont déjà reçu des informations à son sujet ou s'ils ont déjà entendu parler de formation en hypnose.

Certains professionnels affirment que ce serait intéressant de développer l'hypnose dans leur institution, mais la plupart sont conscients qu'elle est encore peu connue dans la tête des gens et que ce ne sera pas facile de la faire entrer dans le cadre. Aussi, ces derniers soulèvent **l'importance d'utiliser les techniques de l'hypnose lorsqu'il y a un besoin précis, non de manière systématisée et plutôt de manière individuelle.**

« Je serai ouvert à ce que l'hypnose se développe ici à l'Orif, mais je pense que ce sera difficile à faire entrer dans le cadre, il faudrait vraiment qu'il y ait des besoins précis. »

« Pour que l'hypnose puisse se développer dans notre institution, il faudrait qu'elle soit plus connue dans la tête des gens. »

« J'imaginerais quelque chose qui se ferait de manière individuelle. »

Un des éducateurs explique en revanche qu'il n'imaginerait pas l'hypnose se développer dans son institution. Pour lui, il faudrait qu'il y ait d'autres corps de métier, car ce n'est pas forcément aux éducateurs de faire de l'hypnose. Comme certains l'ont déjà mentionné, la limite entre travailleur social et thérapeute est très proche, il s'agirait donc de faire attention à garder son rôle et à être dans des statuts différents.

« Dans le contexte actuel, non, je ne verrai pas l'hypnose se développer davantage. Il faudrait qu'il y ait d'autres corps de métier, pour qu'il y ait différents statuts. Si des éducateurs devraient faire de l'hypnose, il faudrait s'assurer que tous les éducateurs y soient consentants. »

Un des membres de la direction soulève à son tour l'importance de permettre aux jeunes de se ressourcer et de leur donner des outils pour le faire. En ce sens, ce dernier trouve qu'utiliser l'hypnose dans son institution serait pertinent, car il compare certaines des techniques de l'hypnose à des techniques de relaxation, de yoga ou de mindfulness.

« Pour moi, on a besoin de se ressourcer, alors utiliser la spiritualité comme le yoga, la méditation, se mettre en tailleur, respirer, c'est permettre aux jeunes de leur donner des outils pour mieux se centrer. »

« Aujourd'hui, on est en train de réfléchir à des outils basés sur la mindfulness ou la relaxation pour les entretiens ou les réunions jeunes. »

En ce qui concerne les formations qui existent en hypnose, tous les professionnels que j'ai interrogés n'en connaissent aucune. De plus, il y a uniquement le directeur de Salvan qui a connu un éducateur qui a fait un CAS en hypnose lorsqu'il travaillait dans son institution.

« Dans le travail social, je ne connais pas de formation en hypnose. »

« Il pourrait y avoir une formation en hypnose pour tous les professionnels ou alors une personne qui en formerait une autre. »

Pour conclure ce sujet, je ressors principalement le fait que la plupart des professionnels interrogés trouveraient intéressant que l'hypnose se développe dans leur institution, mais uniquement pour des besoins précis et de manière individuelle. Un des éducateurs trouve en revanche que l'hypnose n'a pas forcément sa place dans une institution dans laquelle il n'y a que des éducateurs. Il trouverait davantage intéressant que l'hypnose se développe dans un cadre avec des équipes pluridisciplinaires.

❖ **Sixième thème : L'hypnose et la société**

- **Selon vous, comment est considérée cette approche par la société en générale ?**
- **D'après vous, quelle est sa situation actuelle en Valais ?**
- **Selon vous, quelle est l'avenir de l'hypnose ?**

A travers ce thème, j'ai voulu faire un lien entre l'hypnose et la société en générale. En effet, comme j'ai pu le constater dans la théorie et lors du dépouillement des questionnaires et des entretiens, la plupart des personnes connaissent l'hypnose de spectacle et non l'hypnose thérapeutique.

Voici ce qui est ressorti des entretiens :

« Je pense qu'elle est plus développée dans le médical. Le courant est assez à la mode actuellement, mais tout ça peut changer. »

« Je pense que c'est quelque chose qui va se répandre surtout au niveau médical. C'est quand l'humain sera prêt qu'il utilisera l'hypnose. »

« Je pense que les consciences évoluent, mais que ce n'est pas encore très développé en Valais. »

5. Bilan de la recherche

5.1. Vérification des hypothèses et des sous-hypothèses

❖ **Peu de travailleurs sociaux utilisent l'hypnose dans leur pratique professionnelle.**

Comme évoqué lors de la rédaction de mon cadre théorique, j'ai rencontré des difficultés à trouver des références théoriques sur l'utilisation de l'hypnose dans le travail social et auprès d'adolescents en difficulté.

Pour vérifier cette hypothèse, j'ai interrogé des éducateurs et des responsables d'institution lors des entretiens. Je n'ai réalisé aucune interview avec des assistants sociaux ou des animateurs sociaux culturels.

Parmi les professionnels interrogés au centre Orif et au foyer de Salvan, aucun d'entre eux n'a fait de formation en hypnose mais certains ont affirmé avoir eu recours à des techniques apparentées à l'hypnose comme l'utilisation de la relaxation, des exercices de respiration, parler à voix basse ou encore l'ancrage dans le moment présent. Comme présenté dans la théorie, la relaxation est une méthode qui a été soigneusement étudiée pour qu'un ensemble d'exercices permettent d'entraîner une déconnexion générale de l'organisme. Selon le docteur Mireille Meyer, ces exercices, par analogie avec les anciens travaux sur l'hypnose, permettent toutes les réalisations propres aux états suggestifs que nous pouvons retrouver en hypnose. La relaxation est donc une sorte d'autohypnose. (Meyer, 2014, p.25) De plus, l'ancrage dans le moment présent est tout à fait possible grâce à l'utilisation de la pleine conscience. L'auteur Dawid Dewulf affirme que cette pratique est très proche de la méditation et qu'elle permet d'accorder son attention sur le moment présent, afin d'être plus en contact avec la vie et avec son expérience. Selon lui, la pleine conscience apprend aux adolescents à mieux gérer leur stress et leurs émotions, améliore leur concentration et leur confiance en eux et les aide à se relaxer et à mieux dormir. (Dewulf, 2012)

De plus, tous les éducateurs n'ont jamais utilisé l'hypnose dans leur pratique, car ils affirment ne pas avoir les compétences pour. Selon eux, il est essentiel d'avoir entrepris une formation pour faire de l'hypnose.

Je constate ici que plus de la moitié des professionnels que j'ai interviewé n'ont pas de connaissances spécifiques en hypnose mais certains d'entre eux en ont au niveau de la PNL, de la sophrologie ou de la pleine conscience. Ces différentes pratiques possèdent des techniques qui s'apparentent à l'hypnose.

En prenant en compte le nombre de travailleurs sociaux qui utilisent l'hypnose dans leur pratique, je suis en mesure de valider cette hypothèse.

En effet, parmi tous les éducateurs et les membres de la direction interrogés, un seul éducateur a fait un CAS en hypnose et utilise cette médecine alternative dans sa pratique. Cependant, plusieurs des autres professionnels affirment avoir déjà eu recours à des techniques apparentées à l'hypnose. D'autres encore, dont quatre d'entre eux possèdent des

connaissances plus approfondies en PNL, pleine conscience ou en sophrologie. Ces dernières sont des techniques qui ont passablement de points communs avec l'hypnose.

Je constate également que peu d'éducateurs ont fait une formation en hypnose ou s'intéressent à ses techniques. Il est vrai que cette pratique est davantage liée au monde de la médecine ou de la thérapie. Elle est encore peu connue dans la tête des gens. Selon l'éducateur spécialisé en hypnose, tout le monde n'a pas la connaissance et l'ouverture pour accueillir l'hypnose dans sa pratique.

Les sous-hypothèses ci-dessous permettent de comprendre les éléments qui influencent la confirmation de cette hypothèse générale.

- **Le travailleur social qui utilise l'hypnose dans sa pratique professionnelle a entrepris une formation spécialisée en hypnose.**

Comme je l'ai relevé ci-dessus, tous les éducateurs et les responsables interrogés ont affirmé que l'hypnose est une technique très sérieuse et profonde. Il est donc nécessaire d'avoir entrepris une formation pour exercer cette pratique sur des adolescents ou sur toutes autres personnes. Cependant, il est tout à fait possible de faire recours à des techniques apparentées à l'hypnose comme la relaxation guidée, les méditations, l'ancrage dans le moment présent ou les exercices de respiration qui sont des outils accessibles à tous les travailleurs sociaux.

Comme pour le métier d'éducateur, il faut avoir fait une formation et intégré certains principes éthiques d'un travailleur social. Pour l'hypnose, c'est pareil. Il est nécessaire de maîtriser et de connaître les techniques qui y sont utilisées comme l'utilisation des suggestions ou des inductions. La personne qui utilise l'hypnose sur des adolescents doit être compétente et savoir exactement ce qu'elle fait.

Au vu de ces différents éléments, je suis en mesure de valider cette sous-hypothèse selon laquelle le travailleur social qui utilise l'hypnose dans sa pratique a entrepris une formation spécialisée en hypnose.

- **L'organisation des institutions peut influencer la mise en avant des techniques de l'hypnose dans l'accompagnement des adolescents.**

Dans le cadre de ma recherche, j'ai interrogé des professionnels pour comprendre si leur institution est ouverte à l'utilisation de nouvelles techniques comme l'hypnose.

J'ai d'abord cherché à mettre en évidence la mission et les valeurs du foyer de Salvan et du centre Orif. Ces deux institutions sont là pour accompagner des jeunes et à les aider à devenir des citoyens de demain. Toutes les deux accompagnent ces adolescents dans le respect et la bienveillance. Comme je l'ai déjà mentionné dans la théorie,

« L'éducateur social a pour fonction de favoriser le développement de la personnalité et la maturation sociale des personnes en difficulté et ce, à travers diverses activités ou situations qu'il partage avec elles, soit au sein d'un établissement ou service, soit dans le cadre naturel de vie, et cela, par une action conjointe avec la personne et le milieu. » (Wery & Jezierski, 1989, p.10)

Il est également important de relever que chaque institution possède son mode de fonctionnement avec ou non des corps de métiers différents. Le centre Orif, par exemple, travaille en interdisciplinarité avec des éducateurs, des maîtres sociaux-professionnels, des enseignants spécialisés et des psychologues tandis que le foyer de Salvan travaille avec des éducateurs et des enseignants spécialisés. Il y a là moins de corps de métiers différents. Un éducateur affirme à ce sujet, qu'il n'imaginerait pas l'hypnose se développer dans son institution. Pour lui il faudrait qu'il y ait d'autres corps de métiers comme des psychothérapeutes, car ce n'est pas forcément aux éducateurs à faire de l'hypnose. Je constate ici que les professionnels ont souvent soulevé l'importance de différencier le rôle d'un éducateur et d'un thérapeute.

En ce qui concerne les formations continues, les deux institutions les favorisent, mais toutes les deux affirment qu'ils financeront une formation uniquement si elle entre dans le concept pédagogique de la maison et si elle apporte une plus-value pour l'accompagnement des jeunes.

Au vu de ces différents constats, je suis en mesure de valider partiellement cette sous-hypothèse. Je peux dire que si des psychothérapeutes existent dans la maison, il y aura plus de chance que l'hypnose puisse s'y développer. En revanche, le manque de connaissances au sujet de cette médecine et les préjugés qu'elle peut divulguer freinent la mise en avant des techniques de l'hypnose dans l'accompagnement des adolescents.

- **Actuellement, les techniques de l'hypnose ne sont pas considérées comme des outils du travail social.**

Pour commencer, il est important de rappeler que les outils dans le travail social sont des techniques et des stratégies qui favorisent une meilleure intervention auprès des bénéficiaires. En ce qui concerne l'accompagnement des adolescents, voici une liste de techniques qui sont couramment utilisées :

1. L'écoute, l'observation et l'empathie sont des comportements essentiels
2. Garder un bon rythme au niveau de la voix et éviter d'hausser le ton
3. Mettre un cadre clair et défini et adopter une bonne distance relationnelle
4. Faire régulièrement des entretiens individuels où les principes **de partenariat, du non-jugement, de l'altruisme et de l'évocation** y sont présents
5. Utiliser les techniques de synchronisation et de communication qui viennent de la PNL
6. Donner des feedbacks positifs aux jeunes et savoir les valoriser
7. Viser au maximum l'autonomie des adolescents en leur donnant des responsabilités
8. Mettre au clair les rôles de chacun
9. Avoir recours à d'autres techniques alternatives comme des exercices de respiration pour être en pleine conscience

N'ayant pas trouvé de référence officielle concernant l'utilisation des techniques de l'hypnose dans le travail social, je peux supposer que ce sujet est encore trop novateur et peu connu.

Cependant, comme le montre mon enquête, plus de la moitié des éducateurs et des membres de la direction ont déjà utilisé certaines techniques de l'hypnose dans leur pratique.

De plus, comme je l'ai déjà soulevé, tous les professionnels interrogés n'ont pas de compétences en hypnose, mais en d'autres techniques apparentées comme la relaxation, la PNL, la pleine conscience ou la sophrologie. Ils n'utilisent donc pas directement l'hypnose en soi, car il faut être formé, mais d'autres techniques qui ne demandent pas de formation particulière. Plusieurs éducateurs ont donc le même point de vue et affirment qu'utiliser des petits outils comme la relaxation, l'ancrage dans le moment présent, des exercices pour sentir son corps pourraient rassurer les jeunes et leur permettre de se recentrer. Pour la plupart des professionnels interrogés, les techniques de l'hypnose sont des outils mis à disposition pour les éducateurs et qu'il faudrait les utiliser pour un besoin précis et non de manière systématique.

La plupart des professionnels interrogés s'accordent pour dire, qu'introduire l'hypnose dans le travail social, demande d'avoir recours à des formations. Actuellement, il y a peut-être des lacunes dans ce domaine, car les formations en hypnose dans le travail social sont peu développées et/ou peu connues.

Pour terminer la vérification de cette sous-hypothèse, je trouve pertinent de relever la proposition d'un professionnel qui est de créer un outil pédagogique propre à l'éducation spécialisée autour des techniques de l'hypnose.

« Je me disais que ce serait intéressant si on ne venait pas dans une institution en disant : j'ai un outil thérapeutique basé sur l'hypnose, mais **un outil pédagogique, éducatif, construit à partir de l'hypnose.** »

Au vu de tous ces éléments, je suis en mesure de valider le fait qu'actuellement les techniques de l'hypnose ne sont pas considérées comme des outils du travail social, bien que des techniques apparentées à l'hypnose soient utilisées comme tels.

❖ **L'hypnose ne peut pas avoir sa place au sein du travail social, car elle a davantage sa place dans le champ thérapeutique.**

○ **Les éducateurs ne doivent pas prendre le rôle des thérapeutes.**

Comme je l'ai déjà mentionné, la plupart des professionnels affirment qu'il est important que les éducateurs restent dans le rôle d'un travailleur social et non d'un thérapeute, car en utilisant l'hypnose, ce glissement entre les deux est parfois très proche. Le résultat des entretiens met également en évidence le fait que les éducateurs ne sont pas amenés à faire de la thérapie, ce n'est donc pas forcément leur rôle de faire de l'hypnose.

Concernant les réponses de mon enquête, une grande partie des professionnels soulèvent le fait que cette médecine alternative est encore peu connue et qu'elle peut parfois faire peur, car elle peut s'apparenter à de l'ésotérisme ou du charlatanisme. En ce sens, il est primordial de prendre en compte les représentations sociales des gens au sujet de l'hypnose.

De plus, pour la plupart des éducateurs, l'hypnose est une pratique qui est très intéressante et qui peut tout à fait avoir des bienfaits sur les jeunes, mais selon eux, c'est une pratique qui doit davantage rester dans le champ thérapeutique et non dans le champ du travail social. Cependant aucun des professionnels interrogés affirment qu'il ne faudrait pas avoir recours à l'hypnose.

Au vu de ces éléments, je valide l'hypothèse selon laquelle l'hypnose ne peut pas avoir sa place au sein du travail social, car elle a davantage sa place dans le champ thérapeutique.

❖ **L'hypnose peut avoir sa place au sein du travail social.**

Concernant le résultat de mon enquête, je me permets de contrecarrer l'hypothèse précédente en affirmant que l'hypnose peut tout de même avoir sa place au sein du travail social.

En effet, l'hypnose possède de nombreuses propriétés. Elle peut notamment aider les adolescents dans différentes problématiques comme : les troubles du comportement ; les traumatismes psychologiques ; les difficultés d'apprentissage ; la gestion du stress et des émotions ; les troubles du sommeil ; les dépressions ou une quelconque dépendance. De plus, comme dans toute pratique, l'hypnose possède des indications et des contre-indications. Concernant les contre-indications, il n'est en aucun cas mentionné que l'hypnose ne peut être utilisée avec des adolescents. Cependant, il est important de mentionner qu'une absence de diagnostic ou de traitement, une incompétence du soignant dans l'usage de l'hypnose, l'absence du consentement éclairé du patient ou une absence d'attention relationnelle peut être néfaste pour le bénéficiaire. (Locket, 2013 & Meyer, 2012)

Selon l'éducateur spécialisé en hypnose, cette médecine peut être une aide précieuse pour des adolescents placés en institution. Elle peut leur permettre de les guider vers leurs ressources personnelles, d'augmenter leur capacité d'attention, de développer un regard plus critique sur leurs fonctionnements, de développer l'autocritique ou encore d'apprendre à mettre de la distance. De plus, si ce n'est pas l'hypnose thérapeutique en soi qui fera partie du travail social, ce seront certaines de ses techniques qui pourront y avoir leur place. L'éducateur spécialisé en hypnose affirme d'ailleurs cela :

« Les outils d'un travailleur social comme **les cours de communication** ou **la synchronisation** sont **des outils qui font partis de l'hypnose**. Les éducateurs utilisent couramment ces techniques. »

Je rappelle également ici que les techniques de l'hypnose possèdent de nombreux points communs avec la PNL, la pleine conscience, la méditation, la relaxation ou la sophrologie. Ces différentes techniques apparentées à l'hypnose peuvent donc plus facilement avoir une place dans le travail social, car elles ne demandent pas une formation particulière et rigoureuse et ne demande pas d'avoir une posture de thérapeute. Ces dernières peuvent plus facilement faire partie de la relation d'aide entre un éducateur et un adolescent.

Au vu de ces différents éléments et des liens établies entre les techniques de l'hypnose et celles qui accompagnent des adolescents, je suis en mesure de valider cette hypothèse.

- **Les techniques apparentées à l'hypnose peuvent devenir des outils pour accompagner des adolescents.**

Afin de vérifier cette hypothèse, je vais m'appuyer sur un peu de théorie sur l'hypnose et sur l'analyse des entretiens. Avant de commencer, je tiens à rappeler que les techniques apparentées à l'hypnose sont des techniques comme la relaxation, les exercices de respiration, la pleine conscience, la PNL, la méditation ou encore la sophrologie.

En réponse à cette hypothèse, il est intéressant de soulever qu'au moins trois éducateurs ont déjà utilisé des techniques s'apparentant à l'hypnose.

« Je pense avoir utilisé **des techniques de respiration** qui permettent de revenir sur la perception du corps et je pense que c'est **assez proche de l'hypnose**. »

En ce qui concerne cette sous-hypothèse, il est important de relever les dires de l'éducateur spécialisé en hypnose. Ce dernier affirme que **c'est plus facile d'utiliser l'hypnose avec des enfants, car ils sont encore très innocents**. L'utilisation des contes et des métaphores ou les exercices de relaxations guidées ou imagées sont des méthodes utilisées pour faire passer un message auprès des enfants. Il explique que **ce sera plus difficile avec des adolescents, car ils veulent de plus en plus garder le contrôle, leur mental est de plus en plus présent**. En ce sens, je constate que pour les professionnels interrogés, il est important de prendre en compte l'envie du jeune. Il est nécessaire de lui expliquer ce qu'on va faire pour qu'il se sente rassuré. Il est important que les adolescents comprennent et soient au courant des outils que les éducateurs utilisent avec eux.

Concernant les contre-indications, l'éducateur spécialisé en hypnose affirme qu'il faut être attentif aux personnes qui changent trop souvent d'attention ou d'humeur.

Pour terminer avec la vérification de cette sous-hypothèse, je tiens à soulever les bienfaits mis en lumière par les membres de la direction et les éducateurs. La plupart ont repéré des bienfaits pour des choses très ponctuelles comme : la dépendance au tabac ; la concentration ; être bien centré ; l'endormissement ; la gestion de ses émotions ; des ancrages positifs et le déblocage des choses inconscientes.

En fonction de ces différents éléments, je peux valider la sous-hypothèse selon laquelle Les techniques apparentées à l'hypnose peuvent devenir des outils pour accompagner des adolescents.

- ❖ **L'utilisation de l'hypnose peut contribuer au bien-être individuel et collectif dans le contexte d'une institution pour adolescents en difficulté.**

Pour valider ou réfuter cette hypothèse, je vais m'appuyer sur l'analyse des entretiens effectués avec les différents travailleurs sociaux, sur leurs expériences et sur les bienfaits possibles d'utiliser les techniques de l'hypnose dans le cadre de leur travail.

Afin de comprendre la contribution de l'hypnose dans une institution qui accueille des adolescents, je vais évaluer la sous-hypothèse suivante et vérifier si l'utilisation des techniques de l'hypnose peut améliorer le bien-être des adolescents, influencer les pratiques professionnelles et avoir un effet sur l'ensemble des bénéficiaires.

- **L'utilisation de l'hypnose peut être un support dans la relation d'aide.**

Avant de débiter la vérification de cette dernière sous-hypothèse, je trouve essentielle de se poser les questions suivantes : **Qu'est-ce qu'on entend par « relation d'aide » ? Cette relation d'aide fait uniquement référence aux éducateurs ou à tous les professionnels qui entourent les adolescents ?** Si nous considérons la relation d'aide au sens large, il serait intéressant de faire intervenir des thérapeutes spécialisés en hypnose pour travailler sur certaines problématiques des adolescents comme le stress, la concentration, l'endormissement ou autre.

Selon les différents professionnels interrogés, l'hypnose est une pratique qui est très intéressante et qui peut tout à fait avoir des bienfaits sur les jeunes, mais c'est une pratique qui doit davantage rester dans le champ thérapeutique que dans le champ du travail social. Je constate ici que les professionnels ne nient pas la pertinence de son utilisation, mais n'affirment pas non plus qu'elle soit nécessaire dans la relation d'aide.

Comme je l'ai déjà mentionné, l'hypnose pourrait être une aide pertinente dans l'accompagnement des adolescents, mais à condition que l'éducateur soit formé à cette pratique. Aucun professionnel n'a affirmé qu'utiliser l'hypnose dans des institutions qui accueillent des adolescents pourrait être néfaste mise à part si la personne n'est pas compétente. Un des éducateurs a également proposé qu'uniquement un ou deux éducateurs par institutions soient formés en hypnose, car selon lui, l'hypnose est un outil mis à disposition des professionnels pour accompagner les jeunes.

De plus, tous les professionnels interrogés ont nommé différents bienfaits d'utiliser l'hypnose avec des adolescents (concentration, être bien centré, l'endormissement, dépendance au tabac, mieux gérer les émotions). Pour eux, ça ne pose donc pas de problème que l'hypnose soit un support dans la relation d'aide.

Finalement, je peux conclure qu'il semble plus facile d'utiliser des techniques apparentées à l'hypnose au quotidien dans la relation d'aide que l'hypnose thérapeutique qui suscite une formation sérieuse.

Au vu de ces différentes réponses, je suis en mesure de valider cette dernière sous-hypothèse.

5.2. Vérification des objectifs

Arrivant au terme de ma recherche, j'ai réalisé tous les objectifs que je m'étais fixés.

❖ **Définir et expliquer le monde complexe des adolescents**

Mes différentes recherches bibliographiques au sujet de l'adolescence et de ses particularités m'ont permis d'atteindre cet objectif. En effet, dans la partie théorique de ce travail, les

caractéristiques de l'adolescence, l'explication de cette période de vie, les difficultés qui apparaissent à cette période et les questions autour de la crise et des prises de risque à l'adolescence ont été présentées.

De plus, certains professionnels interrogés ont également fait référence à des comportements typiques chez des adolescents comme la difficulté à faire confiance aux adultes ou encore le besoin de tout contrôler.

❖ Identifier les différentes prises en charge et les techniques pour accompagner un adolescent en difficulté

Grâce à différentes lectures et recherches, j'ai globalement présenté le concept de prise en charge éducative auprès des adolescents et les techniques éducatives pour les accompagner. J'ai également souhaité présenter un bout de concept sur la prise en charge éducative en institution pour mieux comprendre la vie en foyer, les enjeux du placement d'un adolescent ainsi que le rôle des éducateurs dans la prise en charge éducative.

Aborder la prise en charge éducative auprès des adolescents a permis de mettre en lumière le rôle, la mission et les comportements qu'un éducateur doit avoir lorsqu'il travaille dans une institution qui accueille des adolescents en difficulté. Il y a également des règles éthiques et déontologiques (distance relationnelle, cohérence au sein d'une équipe, collaboration avec les familles, prendre le jeune là où il en est dans son parcours de vie) que chaque professionnel se doit de respecter pour assurer le meilleur accompagnement possible pour ces jeunes.

A travers le concept de l'adolescence, j'ai également mis en lumière les différentes techniques qui existent pour accompagner un adolescent placé en institution. Grâce aux différentes lectures, aux différents cours que j'ai pu suivre à la HES-SO et à mes expériences professionnelles, j'ai relevé certaines techniques et stratégies qui favorisent une meilleure intervention auprès des adolescents.

❖ Définir ce qu'est l'hypnose

Mes différentes recherches bibliographiques concernant l'hypnose m'ont permis d'atteindre cet objectif, en présentant, dans la partie théorique de ce travail, l'origine et l'histoire de l'hypnose, ses définitions et ses différentes explications, les différents types d'hypnose, ses fondements et ses mécanismes, ses propriétés et ses objectifs ainsi qu'une petite présentation sur l'autohypnose.

De plus, l'analyse des entretiens réalisés avec les éducateurs, les membres de la direction et un infirmier spécialisé en hypnose m'a permis de définir, selon leurs représentations, ce qu'est pour eux l'hypnose. Voici l'une des définitions que j'ai relevées :

« Je pense que ça fait allusion à **des états de conscience modifiés**. Je pense que l'hypnose s'apparente à **des états de méditation**, c'est l'accès à des ressources. »

❖ Identifier les techniques de l'hypnose

Comme l'hypnose est une pratique qui est assez complexe, je trouvais essentiel de mettre en évidence les différentes techniques utilisées en hypnose pour mieux comprendre le phénomène hypnotique. A travers ce concept, j'ai également présenté les différentes techniques apparentées à l'hypnose comme la PNL, la relaxation et la sophrologie. Cette partie de ce travail m'a permis de constater que certaines techniques de l'hypnose peuvent devenir des outils pédagogiques et éducatifs pour accompagner des adolescents placés en institution.

❖ Repérer des liens éventuels ou existants entre les techniques de l'hypnose et les techniques d'accompagnement d'un adolescent

Comme je l'ai mentionné ci-dessus, certaines techniques apparentées à l'hypnose peuvent être utilisées au quotidien par des éducateurs.

En effet, en analysant les entretiens réalisés avec les éducateurs et les responsables, je remarque qu'aucun d'entre eux n'a fait recours à l'hypnose dans sa pratique, mais que certains ont déjà utilisé des techniques s'apparentant à l'hypnose pour accompagner des adolescents.

Pour réaliser cet objectif, j'ai également fait une mise en évidence pour résumer les points essentiels de la partie théorique de cette recherche et pour mettre en lumière les liens qui existent entre les techniques de l'hypnose et les techniques pour accompagner des adolescents comme la synchronisation, les techniques de la PNL, les techniques de communication ou encore la relaxation.

❖ Vérifier si l'hypnose pourrait devenir un outil adéquat pour accompagner des adolescents

Après avoir développé et mis en lumière les différentes caractéristiques de l'adolescence et de l'hypnose, j'ai cherché à vérifier si l'hypnose pourrait devenir un outil adéquat pour accompagner des adolescents.

Pour ce faire, j'ai réalisé des entretiens avec des éducateurs et des responsables d'institution pour vérifier si ces derniers se verraient utiliser l'hypnose pour accompagner des adolescents et s'ils en retenaient des bénéfices. L'analyse de ces entretiens explique que l'utilisation de l'hypnose avec des adolescents peut être bénéfique, mais qu'elle suscite une formation sérieuse de la part de l'éducateur. Cependant, plusieurs professionnels affirment que certaines techniques apparentées à l'hypnose pourraient devenir un outil adéquat pour accompagner des adolescents.

A travers ce travail, j'ai également distribué des questionnaires aux apprentis du centre Orif. L'objectif était d'obtenir le point de vue des adolescents au sujet de l'hypnose et de vérifier si ces derniers se sentaient prêts à accueillir cette pratique ou si cette dernière leur faisait trop peur.

❖ **Démontrer l'impact ou non de l'hypnose dans le champ du travail social**

Après avoir défini les différents concepts théoriques et analysé les questionnaires et les entretiens, je suis maintenant en mesure de définir quels sont les avantages et les inconvénients de cette utilisation dans la pratique professionnelle des éducateurs qui accompagnent des adolescents en difficultés.

5.3. Réponse à la question de départ

La formulation de ma question de recherche est la suivante :

« Les éducateurs et l'accompagnement des adolescents, une place pour l'hypnose dans ce champ d'intervention ? »

Afin d'y répondre, je présente ci-dessous une liste de pistes d'actions qui semblent découler de l'analyse effectuée :

- ❖ **L'hypnose est une médecine alternative qui fait davantage partie du monde thérapeutique que du travail social.** Les éducateurs qui souhaitent utiliser l'hypnose dans leur pratique professionnelle, devront être conscients que la limite entre le thérapeutique et l'accompagnement éducatif est très faible. Cependant, le fait d'avoir un ou deux professionnels par institution qui soient formés à cette médecine pourraient tout à fait porter ses fruits auprès des adolescents. Il serait par exemple, **pertinent qu'un éducateur utilise l'hypnose lors d'entretiens individuels, au moment du coucher ou lors de moments informels** dans lesquelles le professionnel peut prendre le temps d'exercer l'hypnose avec le jeune. **Mais alors est-ce judicieux et compatible qu'un éducateur référant soit formé en hypnose et l'utilise avec son référent ou non ?**
- ❖ Comme nous l'avons déjà remarqué, l'hypnose est composée de nombreuses techniques. Il serait donc intéressant **de créer un outil pédagogique et éducatif pour accompagner des adolescents à partir des techniques apparentées à l'hypnose.** Cette pratique possède des points communs avec les techniques de relaxation, la pleine conscience, l'ancrage dans le moment présent, la PNL ou encore la sophrologie. Concrètement, les éducateurs pourraient faire recours à des outils comme la relaxation guidée, les exercices de respiration, des exercices pour se centrer sur le corps ou la méditation. **Ils pourraient par exemple utiliser ces outils lors des entretiens individuels, des couchers ou des colloques de groupe.** Ces différents outils peuvent être utilisés en hypnose pour induire une transe hypnotique et pour permettre à la personne de se détendre. De plus, il est nécessaire que le professionnel qui utilise ces différentes techniques avec des adolescents, les informe et leur explique ce qu'il compte faire. Sans cela, les jeunes risqueront de se braquer ou d'avoir peur de se faire manipuler.
- ❖ L'hypnose est une médecine sérieuse et profonde, il est donc primordial que la personne qui l'utilise y soit formée. En effet, comme je l'ai déjà mentionné, cette

pratique peut être néfaste sur des adolescents ou sur d'autres personnes si le praticien n'a pas une bonne éthique ou s'il est mal attentionné. Utiliser l'hypnose avec respect et prendre en compte les besoins des adolescents peut leur être bénéfique pour : **la concentration ; l'endormissement ; le stress ; l'image de soi ; la gestion des émotions ou des choses ponctuelles comme arrêter le tabac.**

- ❖ Pour finir, il est judicieux de relever que **c'est plus facile de faire recours à des techniques de l'hypnose avec des enfants qu'avec des adolescents.** En effet, les enfants apprécient être dans des mondes imaginaires. Les éducateurs peuvent donc plus facilement utiliser des contes, des relaxations imagées, des visualisations guidées ou des exercices de relaxation un peu ludiques. Il existe d'ailleurs des ouvrages au sujet de la relaxation avec les enfants comme « *Calme et attentif comme une grenouille* » ou encore « *100 activités apaisantes pour les enfants de 3 à 10 ans.* » En ce qui concerne les adolescents, ils mettent plus de temps à faire confiance et ils ont surtout peur de perdre le contrôle ou de se faire manipuler.

5.4. Limites et perspective de la recherche

Cette recherche fut passionnante et enrichissante, car en raison du caractère innovateur du projet, je n'ai pas eu de référence sur lesquelles m'appuyer tout au long de ce travail. Ce mémoire était donc à construire du début à la fin.

Les limites de ce travail de recherche sont définies par les exigences de la formation HES en Travail Social. La méthodologie et le format sont en partie imposés, ce qui crée un cadre de recherche délimité. Il faut également savoir que ce travail a été réalisé dans un espace défini, dans des institutions du Valais romand et qu'uniquement deux d'entre elles ont fait partie de cette recherche. Ce mémoire n'est donc pas exhaustif. Au contraire, il serait pertinent de mener le même type d'étude au niveau national et pourquoi pas dans des institutions qui accueillent d'autres populations que des adolescents en difficulté. De plus, cette recherche était uniquement axée sur les éducateurs, ce serait donc intéressant d'interroger d'autres travailleurs sociaux.

En ce qui concerne la rédaction du concept théorique sur l'hypnose, je suis consciente qu'il aurait pu être plus approfondi, mais défendant un Bachelor en Travail Social et non en hypnothérapie, j'ai souhaité mettre la priorité sur le développement du concept de l'adolescence.

Etant donné qu'il n'y avait pas de théorie qui regroupait à la fois l'hypnose et la période de l'adolescence, j'ai préféré privilégier l'enquête sur le terrain pour répondre à la question de recherche. J'ai pris la décision de réaliser à la fois des entretiens, des questionnaires et de mettre en place une soirée « initiation à l'hypnose ».

Actuellement, c'est l'hypnose de spectacle qui est davantage connue que l'hypnose thérapeutique. Cette dernière est encore peu intégrée dans la tête des gens et peut parfois faire peur. Lors de mon enquête, j'ai remarqué qu'un des professionnels a soulevé plusieurs fois sa crainte d'être manipulé sous hypnose. Cette remarque a également été mentionnée dans des moments de discussions avec mon entourage. Je constate donc que la représentation

sociale des gens est une constante essentielle à prendre en compte si l'hypnose est amenée à se faire une place au sein du travail social.

Pour terminer, je trouverais pertinent de maintenir cette idée de créer un outil pédagogique et éducatif tiré des techniques de l'hypnose pour accompagner des adolescents placés en institutions. Ce projet pourrait être réalisé dans la prochaine structure dans laquelle j'obtiendrai un contrat de travail à durée indéterminée. Je pourrais développer différents outils comme des exercices de relaxation, des visualisations guidées, des exercices basés sur la respiration qui pourraient être utilisés lors d'entretiens individuels, des couchers ou des réunions jeunes. **La finalité de ce projet de travail pourrait être d'introduire un cadre d'utilisation des techniques de l'hypnose dans le concept pédagogique de l'institution.**

5.5. Bilan des apprentissages personnels

La réalisation de ce travail de recherche fut une expérience très riche en apprentissages personnels et professionnels.

Choisir un sujet novateur a été à la fois passionnant et compliqué, car les exigences de l'école m'ont mis une certaine pression. Tout au long de ce mémoire, j'ai dû rester concentrée et garder en tête la finalité de ce travail de recherche. Dès le début, j'ai très vite pris conscience que les limites entre la thérapie et le travail social étaient très proches. Pour arriver à atteindre les objectifs que je m'étais fixés et pour m'en fixer de nouveaux, j'ai travaillé sous la forme d'un entonnoir pour petit à petit obtenir uniquement les éléments favorables à la réponse à ma question de recherche. Ce fut un gros travail de recherche, de comparaison, de construction et de mise en lien.

Ce fut également une belle expérience humaine, au niveau des rencontres et des échanges. En effet, les parties que j'ai préférées sont celles durant lesquelles je suis allée à la rencontre des professionnels et lorsque j'ai organisé la soirée « initiation à l'hypnose » avec les apprentis du centre Orif.

Concernant la réalisation de ce mémoire, endurance et discipline ont été nécessaires afin de concilier ma pratique professionnelle (remplacement, stage à Orif et un travail à 80%) et la démarche de recherche. Il a parfois fallu que j'apprenne à mettre des priorités et à poser des limites aussi bien dans ma recherche que dans ma vie privée et professionnelle.

5.6. Questionnement en lien avec le travail social

Ce travail de recherche véhicule de nombreuses questions, car il est à la frontière entre le travail social et la thérapie. Mais alors où se situent les limites ?

Lorsque des adolescents sont placés en institution, il y a toujours plusieurs intervenants qui gravitent autour de ces jeunes et les professionnels travaillent souvent en interdisciplinarité. Comme l'hypnose est une pratique qui vient du monde médical, serait-il pertinent de faire intervenir des thérapeutes spécialisés en hypnose dans les institutions pour travailler sur les différentes problématiques de ces jeunes blessés ?

Etant donné que l'hypnose véhicule encore certaines appréhensions chez les gens, je me demandais quelle serait la réaction des familles si un éducateur leur disait qu'il utilise l'hypnose comme un outil pédagogique pour accompagner leur enfant ?

Enfin, il y a également toutes ces questions autour du code éthique et déontologique en hypnose et en travail social. Sont-ils compatibles ou non ? Où se trouvent la limite entre l'accompagnement éducatif et les soins thérapeutiques ? Comment en tant que professionnel, est-il possible de rester dans son rôle et dans sa mission ?

J'ai également pris conscience qu'il existe une réelle contre-indication en hypnose. Cette dernière apparaît lorsque le praticien est mal-attentionné, incompetent ou insuffisamment formé. En tant que professionnelle, je considère qu'il est primordial de prendre en compte cet aspect-là et d'en avoir conscience. Je me posais également la question à savoir si utiliser l'hypnose avec des personnes qui souffrent d'épilepsie pourrait être une contre-indication ou non ? Pour l'aspect positif de l'hypnose, il faut savoir que son utilisation peut aider une personne à trouver elle-même des ressources qu'elle possède en elle et qui pourront l'aider à résoudre ses problèmes.

Pour la finalité de ce travail, je souhaite mettre en évidence des techniques apparentées à l'hypnose et qui pourraient tout à fait devenir des outils pédagogiques et éducatifs pour accompagner des adolescents. Actuellement, dans le cadre de mon travail, j'utilise parfois certaines des techniques ci-dessous :

1. Les techniques apparentées à l'hypnose pour accompagner des adolescents :

Les exercices de respiration et la relaxation :

La respiration consciente ; la respiration complète ou profonde ; respirer profondément et imaginer tout son corps se détend à chaque respiration

La visualisation guidée :

Essayer de s'imaginer dans un endroit où l'on se sent bien (comme le Safe place en hypnose) ; imaginer que l'air qui entre dans mes narines me fait du bien et me réchauffe et que l'air qui sort représente toutes les choses que je ne souhaite plus

Certains exercices de pleine conscience :

Respirer de manière consciente et sentir son corps qui se détend des pieds à la tête ; Respirer de manière consciente et sentir ce qui se passe en nous ; exercices des 3 cercles où l'on note sur quoi on a de l'emprise et sur quoi on ne peut pas agir (pour mieux gérer la frustration)

Petites techniques qui permettent une transe légère :

Écouter un son un peu répétitif ou apaisant et qui fait du bien ; l'expérience de fixer un point noir sur une feuille blanche et de l'accrocher au mur ; faire l'expérience de se rappeler un souvenir agréable

2. Quand utiliser ces techniques ?

✚ Lors de colloques de groupe :

C'est intéressant d'utiliser la relaxation ou des exercices de respiration assez courts en début de rencontre pour aider les jeunes à se recentrer. Cependant, les adolescents sont parfois très agités lors de ces moments et c'est parfois compliqué de les recentrer. Ainsi, utiliser ces techniques est intéressant lors de ces colloques, mais il faut prendre en compte la dynamique du groupe.

✚ Lors d'entretiens individuels :

Je trouve que c'est l'occasion idéale pour donner à l'enfant des outils pour se recentrer et pour travailler sur certaines de ses problématiques. Durant les entretiens, le jeune est seul avec l'éducateur, il n'y a donc pas toute l'agitation du groupe et surtout les regards des autres. Il peut donc plus facilement se prendre au jeu et se relaxer.

✚ Lors du coucher :

Utiliser certaines techniques comme la relaxation guidée ou la visualisation guidée ou encore des petits exercices de respiration sont parfaits pour aider le jeune à se calmer. Il faut bien sûr toujours prendre en compte l'état émotionnel du jour de l'enfant. Ces différents exercices peuvent devenir un rituel pour le jeune si ce dernier sent des bienfaits et se sent en confiance.

✚ Au retour de l'école avant les devoirs :

Les moments de transition entre l'école et le foyer sont parfois très difficiles pour les jeunes. Je trouve que de permettre aux enfants qui en ont besoin de vivre autre chose est une bonne idée. Prendre l'enfant et l'aider à se relaxer au moyen de visualisations guidées ou de relaxations guidées peut l'aider à calmer son agitation et à prendre le temps d'être seul un moment. Ce genre d'exercice pourrait se faire dans la chambre de l'enfant. Mais, comme pour toutes les autres situations présentées ci-dessus, chaque jour est différent dans une institution. Il faut à chaque fois évaluer la dynamique du groupe, l'état émotionnel dans lequel se trouve l'enfant, ce que l'éducateur se sent capable de faire et ce qui est possible ou non.

5.7. Conclusion

Pour conclure cette recherche, je m'aperçois que mon point de vue sur le sujet a évolué. Partie d'une conviction personnelle qu'utiliser l'hypnose dans les institutions qui accueillent des adolescents en difficulté serait bénéfique et pertinent, je pense désormais qu'il serait davantage intéressant de créer un outil pédagogique et éducatif inspiré des techniques de l'hypnose plutôt que des éducateurs soient formés à l'hypnose thérapeutique.

A ce stade de la recherche, je propose donc de modifier quelque peu son titre en le formulant ainsi. « **La place des techniques apparentées à l'hypnose dans le champ du travail social.** »

A présent, je souhaite encore amener quelques compléments pour exposer au mieux tous les aspects de ce travail et pour conclure en beauté cette recherche.

Tout d'abord, je me rends compte que j'ai peu parlé de l'auto hypnose dans ce travail, mais elle n'en est pas moins pertinente. En effet, je trouverais tout à fait intéressant de faire de l'auto hypnose avec des enfants ou des adolescents, car elle est beaucoup plus accessible que l'hypnose en soi. L'éducateur pourrait par exemple, expliquer aux jeunes et leur montrer de quelle manière entrer en transe.

Dans ce travail, j'ai uniquement vérifié si l'utilisation de l'hypnose pourrait être pertinente dans un foyer type internat. Je n'ai pas du tout abordé l'aspect des classes spécialisées. Pourtant, les institutions qui accueillent des jeunes en difficulté collaborent souvent avec des enseignants spécialisés. En ce sens, je trouverai tout à fait pertinent que les enseignants spécialisés soient sensibilisés aux différentes techniques de l'hypnose. Ils pourraient par exemple, mettre en place des ateliers avec leurs élèves pour les aider au niveau de : leur concentration ; leur mémoire ; la confiance en eux ; la gestion de leur frustration ou leur hyperactivité.

Finalement, je trouverais tout à fait intéressant de développer une pièce type « snozelen⁵ » dans les institutions pour enfants et adolescents pour leur permettre de se recentrer et d'être en contact avec leurs cinq sens. Cette pièce pourrait être un lieu « cocooning » dans lequel l'enfant pourrait se retrouver avec lui-même pour : réfléchir sur son comportement ; redescendre d'une crise ; être seul avec lui-même ou encore se détendre et se sentir mieux.

⁵ Les pièces « snozelen » permettent aux personnes fragilisées d'être plus en contact avec leurs cinq sens pour leur permettre de se relaxer. Dans ces pièces, il y a des couleurs, des odeurs, différentes matières à toucher, de la musique. Ces pièces sont encore davantage utilisées dans le domaine du handicap.

5. Bibliographie

6.1. Les livres

- ❖ AL KURDI.C ; CARRASCO.K & SAVARY. J-F, *Intervention précoce, accompagner les jeunes en situation de vulnérabilité*, Yverdon-les-Bains, GREA-Groupement Romand d'Etudes des Addictions, 2010
- ❖ AMIGUET.O & JULIER.C, *L'intervention systémique dans le travail social. Repères épistémologiques, éthiques et méthodologiques*, Lausanne, Editions EESP, 2012
- ❖ ARCAS.G, *Guérir le corps par l'hypnose et l'autohypnose*, Paris, Le corps à vivre, 1997
- ❖ BANDLER.R ; GRINDER.J, *Les secrets de la communication. Les techniques de la PNL*, Québec, Sogides, 1982
- ❖ BENHAIM.J-M, *L'hypnose aujourd'hui*, Paris, IN PRESS EDITONS, 2005
- ❖ CORYDON HAMMOND.D, *Métaphores et suggestions hypnotiques*, Bruxelles, SATAS s.a., 2004
- ❖ CLOUTIER.R & DRAPEAU.S, *Psychologie de l'adolescence*, Montréal, Les éditions de la Chenelière inc., 2008
- ❖ COURTOIS.R, *Les conduites à risque à l'adolescence. Repérer, prévenir, prendre en charge*, Paris, Dunod, 2011
- ❖ DEWULF.D, *Mindfulness : la pleine conscience pour les ados*, Bruxelles, De Boeck Supérieur s.a., 2012
- ❖ GODIN.J, *La nouvelle hypnose. Vocabulaires, principes et méthode*, Paris, Editions Albin Michel, 1992
- ❖ HADFIELD.J. A, *L'enfance et l'adolescence, psychologie normale et pathologique*, Paris, petite bibliothèque payot, 1975
- ❖ LANGER.E, *Pratiquer la Pleine Conscience au quotidien. Ce que change la Mindfulness dans notre vie*, Paris, InterEditions, 2015
- ❖ LOCKERT.O, *L'hypnose humaniste. Changer grâce aux Etats de conscience augmentée*, France, Editions tredaniel, 2013
- ❖ MEGGLE.D, *Erickson, hypnose et psychothérapie*, Paris, Retz, 1998
- ❖ MEYER.M, *L'hypnose : Découvrir l'histoire, les mécanismes et les bienfaits du processus hypnotique*, Paris Saint-Germain, Groupe Eyrolles, 2014
- ❖ MORO.M-R, *Troubles à l'adolescence dans un monde en changement. Comprendre et soigner*, Paris, Armand Colin, 2012
- ❖ MULLER.C & MESSMER.S, *Les enfants difficiles : sortir de l'impasse*, Paris, Editions Dangles, 2011
- ❖ O'HANLON.W-H & MARTIN.M, *L'hypnose orientée vers la solution. Une approche éricksonienne*, Bruxelles, SATAS s.a., 1995

- ❖ OSSIPOW.L, BERTHOD.M-A & AEBY.G, *Les miroirs de l'adolescence*, Suisse, Editions Antipodes, 2014
- ❖ PETIT.M, *La gestalt. Thérapie de l'ici et maintenant*, Paris, Les Editions ESF, 1984
- ❖ QUIVY & VAN CAMPENHOUDT, *Manuel de recherche en sciences sociales*, Paris, Dunod (4^{ème} édition), 2011.
- ❖ RAQUIN.B, *La PNL au quotidien, découvrir ses comportements psychologiques*, Genève-Bernex, Editions Jouvence, 2004
- ❖ ROUSTANG.F, *Qu'est-ce que l'hypnose ?* Paris, Les Editions de Minuit, 1994
- ❖ SALEM.G & BONVIN.E, *Soigner par l'hypnose*, Issy-les-Moulineaux, Elsevier Masson SAS, 2012
- ❖ SNEL.E, *Calme et attentif comme une grenouille*, Paris, Editions des Arènes, 2010
- ❖ WERY, A, JEZIERSKI, F, *Les éducateurs spécialisés*, Bruxelles : De Boeck-Wesmael s.a, 1989
- ❖ WILSON.K-G & DUFRENE.T, *La pleine conscience en thérapie. Une approche de la Mindfulness basée sur l'ACT*, Bruxelles, De Boeck Supérieur s.a., 2015
- ❖ ZAZZO.B, *Psychologie différentielle de l'adolescence*, France, Presses Universitaires, 1972

6.2. Les articles

- ❖ IMBERT.G, « L'entretien semi-directif : A la frontière de la santé publique de l'anthropologie », Volume 3, Numéro 102, 2010, p. 23 à 34

6.3. Les sites internet

- ❖ « Arche hypnose », *Arche Hypnose*, www.arche-hypnose.com, consulté le 03.02.2016
- ❖ « Heartfulness, learn to meditate », *heartfulness*, heartfulness.org, consulté le 03.02.2016
- ❖ « Gregory Beatson », *babelio*, <http://www.babelio.com/auteur/Gregory-Bateson/2672>, consulté le 23.12.2016
- ❖ « L'école de Palo Alto », *ooreka*, <https://psychotherapie.ooreka.fr/comprendre/ecole-de-palo-alto>, consulté le 23.12.2016
- ❖ « L'entretien motivationnel », *AFDEM*, <http://www.entretienmotivationnel.org/entretienmotivationnel/>, consulté le 09.09.2015
- ❖ « Méthode de recueil de données pour l'évaluation d'un cursus d'étude », *UNIL*, http://www.unil.ch/files/live/sites/cse/files/shared/brochures/CSE_Guide_recueil_donnees_cursus_2011.pdf, consulté le 02.06.2016

6.4. Support de cours

- ❖ SOLIOZ, E. (2013). *Indications de réalisation pour les travaux écrits*. Sierre : Haute Ecole de Travail Social HES-SO//Valais. Non publié.

6.5. Mémoire de fin d'études

- ❖ LEROYER.L. (2015), *Les huiles essentielles pour le travail social ?!*, Travail de Bachelor pour l'obtention du diplôme Bachelor of Arts HES-SO en travail social, en ligne : http://doc.rero.ch/record/235822/files/TB_Lorraine_Leroyer.pdf

6.6. Image de la page des remerciements

- ❖ Figure 1 : <https://www.google.ch/search?q=image+de+remerciement&hl=en&biw=1234&bih=613>, 17.12.2016

6. Annexes

- Annexe A :** Lettre officielle de demande de consentement éclairé destinée aux personnes participant à l'enquête
- Annexe B :** Lettre officielle de demande d'autorisation aux responsables des institutions
- Annexe C :** Grille d'entretien pour un professionnel en hypnose
- Annexe D :** Grille d'entretien pour les éducateurs et la direction
- Annexe E :** Support d'entretien
- Annexe F :** Questionnaire sans la soirée hypnose
- Annexe G :** Questionnaire avec la soirée hypnose

Annexe A : Lettre officielle de demande de consentement éclairé destinée aux personnes participant à l'enquête

Haute Ecole Spécialisée de Suisse occidentale
Travail de Bachelor
Dayer Karen, étudiante en Travail Social

karen.dayer@students.hevs.ch

Sion, le 14 mars 2016

Formulaire de consentement

Titre du travail de Bachelor : « *La place de l'hypnose dans le champ du travail social* »

Question de recherche : « Les éducateurs et l'accompagnement des adolescents, une place pour l'hypnose dans ce champ d'intervention ? ».

Etudiante responsable de l'étude : Dayer Karen, en formation à la Haute Ecole Spécialisée de Suisse occidentale.

Objectifs de ma recherche :

- + Démontrer l'impact ou non de l'hypnose au sein du travail social
- + Vérifier si l'hypnose pourrait être un outil adéquat ou non pour accompagner des adolescents
- + Repérer si des liens existent entre les techniques de l'hypnose et les techniques pour accompagner des adolescents
- + Vérifier si l'hypnose pourrait être davantage mise en avant dans les institutions accueillant des jeunes en difficulté et si oui, comment

Déclaration de la responsable de l'étude :

Par la présente, je m'engage à respecter les points suivants :

- La durée de l'entretien variera en fonction des réponses de l'interviewé, mais il se déroulera sur une période de 45 minutes à une heure maximum
- Garantir le droit à l'anonymat du participant à l'étude, de même pour les institutions ou personnes tierces qui pourraient être mentionnées au cours de l'entretien
- Répondre à toutes questions et/ou à des besoins d'éclaircissement avant ou si nécessaire après le déroulement de l'entretien
- Utiliser les données issues des propos tenus par le participant à l'étude uniquement dans le cadre de ce travail de Bachelor
- Détruire le matériel audio après avoir rendu et validé le travail de Bachelor
- Respecter le droit du participant à mettre un terme à sa participation en tout temps, sans condition ni devoir en subir aucun préjudice.

Lieu :

Date :

Signature :

Le soussigné :

- Certifie avoir été informé sur le déroulement et les objectifs de l'étude mentionnée ci-dessus
- Affirme avoir lu attentivement et compris les informations mentionnées ci-dessus
- Atteste qu'un temps de réflexion suffisant lui a été accordé
- A été informé qu'il pouvait interrompre à tout instant sa participation à cette étude sans préjudice d'aucune sorte
- Consent à ce que les données recueillies pendant l'étude puissent être transmises à des personnes extérieures (Haute Ecole Spécialisée de Suisse occidentale, par exemple), l'anonymat et la confidentialité de ces informations étant garanties
- Certifie être d'accord à ce que l'entretien soit enregistré et retranscrit afin de contribuer à la recherche

Le soussigné accepte librement et en connaissance de cause de participer à l'étude mentionné dans l'en-tête :

Lieu :

Date :

Signature :

Annexe B : Lettre officielle de demande d'autorisation aux responsables des institutions

Dayer Karen
HES-SO//Valais-Wallis
Filière Travail Social, troisième année
Route de Nendaz 30,
1991 Salins
[079/598.33.60](tel:0795983360)
karen.dayer@students.hevs.ch

Sion, le 14 mars 2016

Demande d'autorisation

Monsieur,

Dans le cadre de mon travail de Bachelor, je me permets de vous solliciter afin d'obtenir l'autorisation de mener des entretiens, soit avec trois éducateurs sociaux ainsi que vous-même représentant la direction.

Mon travail de Bachelor a pour thématique l'hypnose et le travail social et la question de recherche serait : « **Les éducateurs et l'accompagnement des adolescents, une place pour l'hypnose dans ce champ d'intervention ?** ».

Ce travail de recherche doit permettre de :

-  Démontrer l'impact ou non de l'hypnose au sein du travail social
-  Vérifier si l'hypnose pourrait être un outil adéquat ou non pour accompagner des adolescents
-  Repérer si des liens existent entre les techniques de l'hypnose et les techniques pour accompagner des adolescents
-  Vérifier si l'hypnose pourrait être davantage mise en avant dans les institutions accueillant des jeunes en difficulté et si oui, comment

Il va de soi que je me tiens à votre entière disposition pour vous fournir tous les renseignements complémentaires dont vous auriez besoin pour répondre à ma requête.

En vous remerciant de l'attention que vous porterez à ma demande et dans l'attente d'une réponse que j'espère rapide et favorable, je vous prie d'agréer, Monsieur, mes salutations distinguées.

Karen Dayer

Le masculin ou le féminin est ici à entendre au sens neutre, s'appliquant aux deux genres.
Direction du travail de Bachelor, Mme Marie-Cécile Baumgartner, professeur à la HES-SO//Valais-Wallis

Annexe C : Grille d'entretien pour un professionnel en hypnose

Grille d'entretien pour un éducateur spécialisé en hypnose :

Question de recherche	<i>“Les éducateurs et l'accompagnement des adolescents, une place pour l'hypnose dans ce champ d'intervention ?”</i>	
Hypothèses générales	<ul style="list-style-type: none">  Peu de travailleurs sociaux utilisent l'hypnose dans leur pratique professionnelle.  L'hypnose peut avoir sa place au sein du travail social  L'hypnose contribue au bien-être individuel et collectif dans le contexte d'une institution pour adolescents en difficulté. 	
Objectifs de la recherche	<ol style="list-style-type: none"> 1. Démontrer l'impact ou non de l'hypnose au sein du travail social 2. Vérifier si l'hypnose pourrait être ou non un outil adéquat pour accompagner des adolescents 3. Repérer si des liens existent entre les techniques de l'hypnose et les techniques pour accompagner des adolescents 4. Vérifier si l'hypnose pourrait être davantage mise en avant dans les institutions accueillant des adolescents en difficulté et si oui, comment 	
Thèmes	Questions principales et relances	Indicateurs (éléments du cadre théorique)
Informations générales sur l'interviewé	<ul style="list-style-type: none"> • Quel âge as-tu ? (Incidences) • Quelle est ton origine ? (Incidences) • Quel est ton parcours de vie ? Quelles formations as-tu entreprises et quelle fonction as-tu actuellement ? • Pourquoi avoir décidé de faire une formation en hypnose ? Qu'est-ce qui t'as attiré dans l'hypnose ? • Où travailles-tu actuellement ? • Quelle est la formation que tu as entreprise pour apprendre l'hypnose et quel papier obtiendras-tu à la fin de ta formation ? • Comment pourras-tu exercer l'hypnose et dans quels domaines ? 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Selon toi, en quoi l'hypnose pourrait-elle être ou pas un support dans la relation d'aide ? 	
Thèmes	Questions principales et relances	Indicateurs (éléments du cadre théorique)
L'hypnose et ses représentations	<ul style="list-style-type: none"> • Quelle serait pour toi LA définition de l'hypnose ? • Dans l'accompagnement auprès des bénéficiaires, pourquoi utiliser cette technique plutôt qu'une autre, si c'est bien le cas ? • Selon toi, quels sont les bienfaits et/ou les avantages de cette technique pour les individus ? • D'après toi, dans quels domaines (douleur, troubles du comportement, trouble psy, souffrance, addiction, anesthésie, etc.) est-elle le plus couramment utilisée ? • Pour quel type de population utilises-tu l'hypnose ? <p>Quelles sont les techniques et/ou les outils que tu peux utiliser le plus couramment, et pourquoi ? Y-a-t-il des contre-indications ?</p>	<p>2.4.2. Définitions et explications</p> <p>2.4.5. La boîte à outil en hypnose et ses techniques apparentées</p> <p>2.4.6. Ses propriétés et ses objectifs</p>
La place de l'hypnose dans le travail social	<ul style="list-style-type: none"> • En sachant qu'actuellement, l'hypnose est encore peu intégrée dans le travail social, quelle est ton opinion à ce sujet ? Vois-tu une place ou non pour l'hypnose dans le champ du travail social ? (Comment, pourquoi, qu'est-ce que tu peux imaginer) • Penses-tu que les techniques de l'hypnose peuvent être considérées comme des outils du travail social ? • Penses-tu que l'hypnose peut devenir une aide pertinente pour des éducateurs qui travaillent en institutions spécialisées pour adolescents ou non ? • Selon toi, les techniques et/ou les outils de l'hypnose peuvent-ils être utilisés comme des outils supplémentaires pour les travailleurs sociaux ? Et, est-ce que l'utilisation de techniques de base de l'hypnose comme la PNL, la communication, la synchronisation, etc., sont abordables pour des éducateurs, qui n'ont pas entrepris une formation spécialisée dans le domaine ? 	<p>2.4.6. Ses propriétés et ses objectifs</p> <p>2.4.4. Ses fondements et ses mécanismes</p> <p>2.4.5. La boîte à outil en hypnose et ses techniques utilisées</p> <p>2.2.4. La prise en charge éducative auprès d'adolescents</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Et, si des techniques sont abordables sans avoir entrepris une formation, quelles sont-elles ? 	
Thèmes	Questions principales et relances	Indicateurs (éléments du cadre théorique)
L'hypnose et les adolescents	<ul style="list-style-type: none"> • Vois-tu un apport positif de l'hypnose sur des adolescents (entre 13 et 18 ans) en difficulté et placés en institution ? • Si oui, en quoi elle peut être utile pour les adolescents ? Quelle serait la plus-value apportée dans l'accompagnement des jeunes ? Et si non, explique... • En sachant que l'hypnose possède de nombreuses propriétés, dans quels domaines pourrait-elle aider des adolescents ayant certaines difficultés ? (Stress, pathologies, trouble du comportement, violence, difficulté d'apprentissage, hyperactivité, etc.) • Pourrait-elle être néfaste pour les adolescents ? • Selon toi, si l'hypnose s'avère bénéfique pour les adolescents, quelles techniques utiliserais-tu pour accompagner des jeunes placés en foyer ? • As-tu repéré des liens éventuels ou existants entre les techniques de l'hypnose et les techniques utilisées pour accompagner des adolescents en difficulté ? • Finalement, intervien-tu souvent en hypnose auprès d'adolescents ? Si oui, comment t'y prends-tu ? Et quelle est leur vision et leur appréhension face à l'hypnose ? 	<p>2.4.6. Ses propriétés et ses objectifs</p> <p>2.4.2. Définitions et explications : indications et contre-indications</p> <p>2.2.3. Les difficultés qui apparaissent à cette période</p> <p>2.2.5. Les techniques éducatives pour accompagner un adolescent</p> <p>2.4.5. La boîte à outil en hypnose et ses techniques utilisées</p>
L'hypnose et les institutions	<ul style="list-style-type: none"> • Comment imagines-tu l'hypnose dans des institutions accueillant des adolescents en difficulté ? • Et selon toi imaginerais-tu qu'elle soit utilisée dans d'autres institutions ? • As-tu déjà côtoyé beaucoup d'éducateurs qui font un CAS en hypnose ? • Penses-tu qu'il serait intéressant que l'hypnose soit davantage mise en avant dans les institutions ou non ? • Par exemple, imaginerais-tu la présence d'un modèle de techniques tirées de l'hypnose 	<p>2.3 Qu'est-ce que la prise en charge éducative en institution ?</p> <p>2.4 L'hypnose et ses concepts</p>

	dans les institutions spécialisées ? Ou encore, serait-il pertinent de mettre en place des ateliers sur l'hypnose durant la formation HES, en travail social ?	
Thèmes	Questions principales et relances	Indicateurs (éléments du cadre théorique)
L'hypnose et la société	<ul style="list-style-type: none"> • Selon toi, comment est considérée cette approche par la société en général ? <ul style="list-style-type: none"> - Par le domaine médical - Par le domaine psychiatrique - Autre • Sais-tu si cette approche est remboursée par les caisses maladie ou pas ? • Quelle est sa situation actuelle en Valais ? • Selon toi, quelle est l'avenir de l'hypnose ? 	2.4 L'hypnose et ses concepts : ses représentations

Annexe D : Grille d'entretien pour les éducateurs et la direction		
Question de recherche	<i>“Les éducateurs et l'accompagnement des adolescents, une place pour l'hypnose dans ce champ d'intervention ?”</i>	
Hypothèses générales	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Peu de travailleurs sociaux utilisent l'hypnose dans leur pratique professionnelle. ✚ L'hypnose peut avoir sa place au sein du travail social ✚ L'hypnose contribue au bien-être individuel et collectif dans le contexte d'une institution pour adolescents en difficulté. 	
Objectifs de la recherche	<ol style="list-style-type: none"> 5. Démontrer l'impact ou non de l'hypnose au sein du travail social 6. Vérifier si l'hypnose pourrait être ou non un outil adéquat pour accompagner des adolescents 7. Repérer si des liens existent entre les techniques de l'hypnose et les techniques pour accompagner des adolescents 8. Vérifier si l'hypnose pourrait être davantage mise en avant dans les institutions accueillant des adolescents en difficulté et si oui, comment 	
Thèmes	Questions principales et relances	Indicateurs (éléments du cadre théorique)
Informations générales sur l'interviewé	<ul style="list-style-type: none"> • Quel est votre parcours de vie ? Quelles formations avez-vous entrepris et quelle fonction avez-vous actuellement ? • Quelle est la mission et les valeurs de l'institution dans laquelle vous travaillez ? • L'institution dans laquelle vous travaillez offre-t-elle la possibilité aux éducateurs de faire des formations continues ? 	
L'hypnose et ses représentations	<ul style="list-style-type: none"> • Avez-vous des connaissances au sujet de l'hypnose ? Si oui, lesquelles ? Et, avez-vous des représentations à son sujet ? • Quelle serait pour vous LA définition de l'hypnose ? • Pensez-vous avoir déjà eu recours à des techniques de l'hypnose dans votre pratique ? Si oui, lesquelles ? • Selon vous, existent-ils des bienfaits et/ou des avantages de cette technique sur les adolescents ? • D'après vous, dans quels domaines (douleur, troubles du comportement, trouble psy, souffrance, addiction, anesthésie, etc.) est-elle le plus couramment utilisée ? 	<p>2.4.2. Définitions et explications</p> <p>2.4.5. La boîte à outil en hypnose et ses techniques apparentées</p> <p>2.4.6. Ses propriétés et ses objectifs</p>

Thèmes	Questions principales et relances	Indicateurs (éléments du cadre théorique)
La place de l'hypnose dans le travail social	<ul style="list-style-type: none"> • Quelle est votre opinion au sujet de l'hypnose ? Voyez-vous une place ou non pour l'hypnose dans le champ du travail social ? (Comment, pourquoi, qu'est-ce que vous pouvez imaginer) • Pensez-vous que des techniques de l'hypnose pourraient à l'avenir être considérées comme des outils du travail social ? • A votre avis, l'hypnose pourrait devenir une aide pertinente pour des éducateurs qui travaillent en institutions spécialisées pour adolescents ou non ? <ul style="list-style-type: none"> - Si oui, comment ? - Si non, pourquoi ? 	<p>2.4.6. Ses propriétés et ses objectifs</p> <p>2.4.4. Ses fondements et ses mécanismes</p> <p>2.4.5. La boîte à outil en hypnose et ses techniques utilisées</p> <p>2.2.4. La prise en charge éducative auprès d'adolescents</p>
L'hypnose et les adolescents	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvez-vous imaginer ou non un apport positif de l'hypnose sur des adolescents (entre 13 et 18 ans) en difficulté et placés en institution ? • Si l'hypnose possède des propriétés, d'après vous dans quels domaines pourrait-elle aider des adolescents ayant certaines difficultés ? (Stress, pathologies, trouble du comportement, violence, difficulté d'apprentissage, hyperactivité, etc.) • Pensez-vous que l'hypnose pourrait être néfaste pour les adolescents ? • D'après vous, quelles seraient pour des adolescents, leur vision et leur appréhension face à l'hypnose ? 	<p>2.4.6. Ses propriétés et ses objectifs</p> <p>2.4.2. Définitions et explications : les indications et les contre-indications</p> <p>2.2.3. Les difficultés qui apparaissent à cette période</p> <p>2.2.5. Les techniques éducatives pour accompagner un adolescent</p>

Thèmes	Questions principales et relances	Indicateurs (éléments du cadre théorique)
L'hypnose et les institutions	<ul style="list-style-type: none"> • Seriez-vous ouvert à l'utilisation de l'hypnose dans votre institution ? Et comment l'imagineriez-vous ? • Connaissez-vous les formations qui existent en hypnose ? Avez-vous déjà reçu des informations à leur sujet ? • Etes-vous ouvert à ce type de formation spécialisée ? (Pour la direction) • Avez-vous déjà côtoyé des éducateurs qui font un CAS en hypnose ? • Pensez-vous qu'il serait intéressant que l'hypnose soit davantage mise en avant dans votre institution ou non ? • Par exemple, pourriez-vous imaginer que des ateliers en hypnose soient mis en place quelques jours durant l'année ? (Ou des ateliers durant la formation à la HES-SO) • Trouveriez-vous pertinent que des superviseurs soient formés en hypnose pour mener des supervisions d'équipe ? 	<p>2.3 Qu'est-ce que la prise en charge éducative en institution ?</p> <p>2.4 L'hypnose et ses concepts</p>
L'hypnose et la société	<ul style="list-style-type: none"> • Selon vous, comment est considérée cette approche par la société en général ? <ul style="list-style-type: none"> - Par le domaine médical - Par le domaine psychiatrique - Autre • D'après vous, quelle est sa situation actuelle en Valais ? • Selon vous, quelle est l'avenir de l'hypnose ? 	<p>2.4 L'hypnose et ses concepts : ses représentations</p>

Annexe E : Support d'entretien**Données personnelles**

Formation(s) professionnelle(s) :

Expérience(s) professionnelle(s) :

Lieu de travail (type de population du groupe éducatif, nombre d'années) :

Cadre général de l'entretien

Date :

Lieu :

Durée :

Moyen auxiliaire :

Déroulement :

Ambiance :

Emotion(s) :

Annexe F : Questionnaires pour les jeunes

Canevas pour le questionnaire des jeunes

+ Mets une croix dans la case qui correspond à ta réponse

+ Je suis : une fille
 un garçon

+ J'ai entre : 13 et 15ans
 16 et 18 ans
 18 et 20 ans

+ Pas besoin d'écrire ton nom

+ Et..., c'est parti pour un questionnaire hypnotique !!! ☺



1. Ta représentation de l'hypnose :

• As-tu déjà entendu parler de l'hypnose ?

OUI

NON

• En fonction de ce que tu as entendu, quelle serait pour toi la définition de l'hypnose ?

Ecris ce qui te vient en tête :
.....
.....

• As-tu des connaissances au sujet de l'hypnose ? Qu'as-tu déjà entendu ?

Réponds en quelques mots :
.....
.....

2. Les pratiques de l'hypnose et toi :

• As-tu déjà vécu une séance d'hypnose ?

OUI

NON

- Est-ce que l'hypnose te fait peur ?

- OUI
- NON
- Un peu

Si oui, pourquoi ?

.....

Si non, pourquoi ?

.....

- Penses-tu que l'hypnose pourrait t'apporter quelque chose de positif ?

- OUI
- NON
- Je ne sais pas

Explique ta réponse :

.....

- Souhaiterais-tu faire des séances d'hypnose avec un professionnel de ce domaine ?

- OUI
- NON
- Je ne sais pas

Explique ton choix :

.....

3. L'hypnose et ton institution :

- Trouverais-tu intéressant que certains éducateurs de ton institution se forment à l'hypnose ?

- OUI
- NON
- Je ne sais pas

- Pourquoi voudrais-tu essayer une séance d'hypnose ?

- Je ne voudrai pas essayer une séance d'hypnose

- Par curiosité
 - Pour voir ce que c'est
 - Parce que je connais un ami ou une amie qui en a déjà fait
 - Parce qu'un membre de ma famille en a déjà fait
 - Pour me vanter et dire que j'ai essayé l'hypnose
 - Parce que des éducateurs m'en ont déjà parlé
 - Parce que je connais un éducateur qui en fait
 - Parce que j'ai déjà vécu une séance d'hypnose
 - Parce que l'hypnose pourrait m'aider dans mes difficultés
- Connais-tu des éducateurs qui utilisent l'hypnose pour accompagner des adolescents ou des jeunes adultes ?
 - OUI
 - NON

4. Commentaires :

- Aimerais-tu dire ou rajouter quelque chose ?

Annexe G : Questionnaire avec la soirée hypnose

Canevas pour le questionnaire des jeunes

+ Mets une croix dans la case qui correspond à ta réponse

+ Je suis : une fille
 un garçon

+ J'ai entre : 13 et 15ans
 16 et 18 ans
 18 et 20 ans

+ Pas besoin d'écrire ton nom

+ Et..., c'est parti pour un questionnaire hypnotique !!! ☺



4. Ta représentation de l'hypnose :

• Avais-tu déjà entendu parler de l'hypnose avant cette présentation ?

- OUI
- NON

• Suite à cette présentation, quelle serait pour toi la définition de l'hypnose ?

Ecris ce qui te vient en tête :
.....
.....

• Qu'avais-tu entendu au sujet de l'hypnose avant cette présentation ? Avais-tu des connaissances à son sujet ?

Réponds en quelques mots :
.....
.....

• As-tu bien compris ce que les intervenants ont présenté au sujet de l'hypnose ?

- OUI
- NON
- Pas trop

5. Les pratiques de l’hypnose et toi :

- As-tu déjà vécu une séance d’hypnose ?

OUI

NON

- Est-ce que l’hypnose te fait peur ?

OUI

NON

Un peu

Si oui, pourquoi ?

.....

Si non, pourquoi ?

.....

- Par rapport à la présentation des intervenants, penses-tu que l’hypnose pourrait t’apporter quelque chose de positif ?

OUI

NON

Je ne sais pas

Explique ta réponse :

.....

- Souhaiterais-tu faire des séances d’hypnose avec un professionnel de ce domaine ?

OUI

NON

Je ne sais pas

Explique ton choix :

.....

6. L'hypnose et ton institution :

- Trouverais-tu intéressant que certains éducateurs de ton institution se forment à l'hypnose ?
 - OUI
 - NON
 - Je ne sais pas

- Pourquoi voudrais-tu essayer une séance d'hypnose ?
 - Je ne voudrai pas essayer une séance d'hypnose
 - Par curiosité
 - Pour voir ce que c'est
 - Parce que je connais un ami ou une amie qui en a déjà fait
 - Parce qu'un membre de ma famille en a déjà fait
 - Pour me vanter et dire que j'ai essayé l'hypnose
 - Parce que des éducateurs m'en ont déjà parlé
 - Parce que je connais un éducateur qui en fait
 - Parce que j'ai déjà vécu une séance d'hypnose
 - Parce que l'hypnose pourrait m'aider dans mes difficultés

- Connais-tu des éducateurs qui utilisent l'hypnose pour accompagner des adolescents ou des jeunes adultes ?
 - OUI
 - NON

4. Commentaires :

- Aimerais-tu dire ou rajouter quelque chose ?