



- Laurence Dudek -

Parents magiciens, enfants enchantés



Pour les enfants
de 6 à 12 ans

12 RÊVES ÉVEILLÉS POUR DÉCOUVRIR
LE MEILLEUR DE SOI-MÊME

- ★ 1 éclairage pour le parent
- ★ 1 mise en condition
- ★ l'histoire guidée
- ★ 1 réveil progressif

Hatier
parents

- Laurence Dudek -

Parents magiciens, enfants enchantés



Illustrations : Qu Lan

Hatier
parents

« L'avenir n'est jamais que du présent à mettre en ordre. Tu n'as pas à le prévoir,
mais à le permettre. »

Antoine de Saint-Exupéry



Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Qu Lan

Couverture, graphisme et mise en page : Agnès Falandry

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

Avant-propos 5

Introduction 7

Partie 1 : Tout savoir pour
bien utiliser le livre 17

Partie 2 : Les rêves éveillés 29

À la rencontre du guide intérieur (1/4) 30

Rénover cette Villa (2/4) 40

Améliorer encore les choses (3/4) 51

La Vallée des permissions (4/4) 62

Les secrets du renard 71

À vélo 81

À marée basse 92

À marée haute 102

Le Pays du sourire 114

Le filet d'eau, le lac et la forme 123

Aller au spectacle 132

La forêt des quatre saisons 141

Épilogue 152

Table des rêves éveillés 153





Avant-propos

Les rêves éveillés dirigés contenus dans ce livre sont de vrais supports thérapeutiques, tels qu'ils peuvent être utilisés en situation de soin, dans le cadre d'une thérapie ericksonienne par des praticiennes (le féminin l'emporte largement dans la profession) formées à l'hypnose et qualifiées dans le domaine de la psychologie des enfants et/ou de la psychopédagogie.

La valeur ajoutée de cet ouvrage est de permettre à tout un chacun de pratiquer l'hypnose chez soi, en toute confiance, facilement et sans risque, pour le plus grand bonheur de toute la famille. Pour ce faire, nous avons travaillé un modèle accessible qui permet à chaque parent, chaque éducateur, chaque adulte bienveillant, d'utiliser efficacement cet outil thérapeutique adapté d'une pratique particulière de l'hypnose (issue de ce qu'on appelle l'école ericksonienne), sans avoir besoin d'apprendre à en maîtriser soi-même tous les mécanismes.

Ainsi, nous vous proposons d'aborder cette approche en suivant des instructions faciles, qui permettent, le temps d'un exercice, de «faire soi-même» et d'obtenir des résultats remarquables. Véritable «trousse à outils» cet ouvrage ne remplace pas l'expertise d'un professionnel. Il peut satisfaire des besoins familiaux en termes de soins et d'accompagnement. Sa vocation est d'apporter une qualité de vie meilleure grâce à des ressources disponibles à demeure.

Nous avons à cœur de vous inviter, en plus du mieux-être que vous en retirerez pour votre famille et vos proches, à prendre plaisir à la lecture de ces rêves éveillés et à vous amuser. Je remercie infiniment Denise Halluin, Psychothérapeute en Hypnose Ericksonienne, pour son regard exercé et l'aide précieuse qu'elle a bien voulu m'accorder dans la réalisation de cette mise à disposition de ressources thérapeutiques pour tous.

Laurence Dudek

Chers parents magiciens,

Je vous souhaite la bienvenue dans mon univers thérapeutique et prodigieux. Je vous invite à vous installer confortablement : mettez-vous à l'aise et sentez-vous bien ici. Si vous preniez un instant pour interroger votre corps et vous assurer qu'il est suffisamment détendu pour permettre à votre esprit de recevoir de l'information dans des conditions optimales ? Demandez à votre esprit s'il est disponible et si vous avez du temps...

Une fois cette vérification faite, je vous suggère de respirer profondément deux ou trois fois, pour faire une belle transition entre ce que vous faisiez, là où vous vous trouviez avant d'ouvrir ce livre, et ce que vous êtes en train de faire ici et maintenant. C'est bon, je crois qu'on peut y aller...

Si vous avez ce livre dans les mains, c'est probablement dans l'intention d'apporter du meilleur à votre enfant, j'oserais même vous suggérer « le meilleur du meilleur »... Et vous êtes sans doute impatient(e) de

pouvoir le faire, je le serais sans doute à votre place. Peut-être êtes-vous même tenté(e) d'aller directement à la réalisation pratique des rêves éveillés pour entrer dans le vif du sujet, je le serais aussi sûrement... Pourtant, je vous invite à prendre le temps de lire avec attention ce qui va suivre, comme quand on lit une recette avant de se lancer dans la réalisation d'une pâtisserie délicate, afin de s'assurer qu'on ne manquera de rien en cours de route et qui pourrait compromettre la réussite finale.

Si vous n'êtes pas déjà vous-même un thérapeute chevronné qui connaît les mécanismes rodés de la « cuisine » ericksonienne, ne vous lancez pas trop précipitamment dans une lecture « classique » des rêves éveillés à votre enfant, comme vous lui liriez un texte ordinaire, sans avoir reçu les bases techniques indispensables pour s'en servir avec efficacité. Il n'y aurait bien sûr aucun risque de « mal faire », aucun effet négatif possible certes, mais

le dommage serait de ne rien faire du tout de magique et que les rêves éveillés soient finalement pour votre enfant comme des promenades récréatives (ce qui n'est pas mal, mais tout de même loin d'être aussi prometteur que des grimoires pleins de formules pour magicien(ne) en exercice). C'est pourquoi, avant de vous plonger dans l'exercice du rêve éveillé et même si vous souhaitiez le faire au plus vite et remettre à plus tard la lecture des quelques lignes explicatives qui suivent sur l'histoire du rêve éveillé et son fonctionnement thérapeutique, je vous invite à bien assimiler la technique de lecture idoine, dont vous trouverez toutes les modalités dans la première partie : « Tout savoir pour bien utiliser le livre ».

Je vais maintenant vous raconter comment sont bâtis et comment agissent les rêves qui servent aux thérapeutes magiciens à prendre soin des enfants. De tous les enfants : y compris de celui qu'on a été avant de devenir le parent de ceux que l'on a accueillis. En effet, les rêves éveillés que vous allez découvrir sont écrits de manière à être accessibles à l'imaginaire d'un enfant, dans un registre linguistique adapté à une compréhension globale dès l'âge de 6 ans. Vous l'avez compris, le voyage à l'intérieur de soi-même que chaque rêve invite à faire n'est pas réservé aux enfants : vous pouvez vous aussi en profiter pour vous-même et vous pouvez vous en servir pour d'autres personnes, de tous les âges. Il suffit qu'elles soient disposées à s'y prêter, à jouer le jeu.