

« Que faire quand ? »

Cas n° 1

Jocelyne est grand-mère de 3 enfants et vient vous voir car elle ne s'en sort pas. Elle a l'impression qu'elle est utilisée par sa fille qui lui laisse les enfants tout le temps, prétextant qu'elle a beaucoup de travail. Mais Jocelyne sait que sa fille lui ne lui dit pas toute la vérité. En fait elle continue à fréquenter son copain malgré l'insistance de la part de tout le monde pour le quitter. Il n'est pas le père des enfants mais se prend pour le chef du monde : il ne travaille pas, exige de la voir tout le temps et lui demande aussi de l'argent.

Jocelyne a déjà essayé de parler à sa fille sur ses absences mais ça tourne en dispute. Sa fille a l'impression qu'elle ne peut rien demander à sa propre mère et que tout lui est refusé. Jocelyne, malgré cela, aime bien être avec ses petits-enfants et quand elle est avec eux elle ressasse comme une rengaine que pour rien au monde elle aimerait qu'ils soient gardés le copain de sa fille car elle le déteste. Quand vous lui demandez ce qu'elle attend de vous, elle vous dit qu'elle aimerait se sentir plus détachée, moins en colère et davantage contente d'être avec ses petits-enfants, sans avoir des pensées obsessionnelles sur le copain de sa fille.

Quel sera votre processus d'accompagnement ? Quel-s protocole-s pensez-vous utiliser et pourquoi ?

Cas n° 2

Thomas vient vous voir car il est préoccupé pour sa santé. Le médecin lui a diagnostiqué un début de diabète et il ne sait pas par où commencer : soit il fait du sport mais ça fait si longtemps qu'il n'a aucune activité physique que c'est dur de reprendre ; soit il change sa façon de s'alimenter mais il ne sait pas comment ; soit il change complètement sa vie, professionnelle et personnelle. Quand vous lui demandez pourquoi pense-t-il à changer complètement sa vie, il répond que son travail de vendeur de panneaux solaires est très stressant et que quand il stress, il mange beaucoup de crasses pour se calmer et qu'en plus son compagnon lui reproche tout le temps d'être absent de la maison car il fait beaucoup de kilomètres. Quand vous lui demandez quelles sont les crasses qu'il mange, il vous dit qu'il ne peut pas s'empêcher de manger des chips, c'est plus fort que lui. Il essaie de ne pas y succomber mais des chips, il y en a partout, dans tous les magasins, dans tous les aires d'autoroute, dans les supermarchés. Et quand il n'en mange pas, il y pense tout le temps.

Quel sera votre processus d'accompagnement ? Quels protocoles pensez-vous utiliser et pourquoi ?

Cas n° 3

Max est un homme de 45 ans, père d'un enfant déjà adulte, travaille dans une banque et vit tout seul. Il se plaint de solitude et trouve qu'il n'est pas assez entouré. Sa demande c'est d'être accompagné pour trouver une copine. Il a déjà été sur des plateformes de rencontres, mais soit elles n'étaient pas à son goût, soit elles se désintéressaient de lui. Il se demande s'il n'est pas un peu trop exigeant ou si les femmes, en le voyant insistant, ne finissent pas par fuir.

Vous lui demandez comment vous pourriez l'aider à trouver un copine. Il répond que l'hypnose est une bonne manière pour se mettre en condition et trouver une « positive attitude ». D'antan il était un homme joyeux, léger, insouciant et il plaisait beaucoup aux femmes. Il se souvient même qu'il a rencontré son ex-femme lors d'une période où il se sentait bien, en forme, léger. Dernièrement, il a lu un livre dans lequel il était expliqué qu'il faut avoir un esprit souriant pour attirer des gens. Il voudrait que vous l'aidiez à être plus « attirant », « souriant » et avec une « positive attitude ».

Quel sera votre processus d'accompagnement ? Quels protocoles pensez-vous utiliser et pourquoi ?

Réponse : Se poser la question de savoir si l'hypnose est la bonne réponse et/ou « Activer une ancre » ou proposer une métaphore de légèreté

Cas n° 4

Tiphane est une femme de 56 ans, allemande, cheffe du département achats d'une grande multinational de logiciels. Elle est en couple depuis 21 ans et a 3 garçons adolescents dont 2 jumeaux. L'aîné est très difficile car il n'étudie pas et chaque année c'est le même problème, il est risqué de redoubler mais Tiphane s'arrange pour qu'il change d'école et passe l'année. Son mari travaille dans le cinéma, il est chef de casting et sa carrière est plus couronnée de succès, mais pendant des années elle a été celle qui ramenait les sous à la maison.

Depuis quelques mois Tiphane est en difficulté : elle n'arrive plus à faire ce qu'elle doit faire. Elle se fait des TO DO listes mais à la fin de la journée, elle n'a pas accompli la moitié de ce qu'elle voulait faire, elle procrastine. Quand vous lui demandez quels genres de choses devrait-elle faire, elle vous dit que ce sont des tâches soit liées au travail soit à la maison. Des choses qu'elle doit faire ! Et quand vous lui demandez ce qu'elle fait à la place, elle vous répond qu'elle passe beaucoup de son temps à surfer sur internet et que le soir elle se met sur son canapé et regarde des séries Netflix sur son iPhone, jusqu'à s'endormir. C'est un peu comme s'il y avait un saboteur en elle.

Quel sera votre processus d'accompagnement ? Quels protocoles pensez-vous utiliser et pourquoi ?