

HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE - COACHING SCOLAIRE

Coaching scolaire, préparation psychologique — mentale — aux examens, concours avec l'hypnose et le coaching. Gérer son stress et améliorer ses résultats et ses performances

Article de Jean Touati, hypnothérapeute

Novembre 2008

Compte tenu des règles déontologiques de respect du secret professionnel et de réserve vis-à-vis des patients, les prénoms ainsi que certains éléments biographiques ont été modifiés.

Léa est une jeune collégienne de 15 ans. Elle vient me voir parce qu'elle est très stressée par le temps. Lors des contrôles en classe elle se met à paniquer dès qu'elle voit qu'il ne lui reste qu'une demi-heure.

Cela ne l'empêche pourtant pas d'être une élève brillante. Elle arrive aussi 1/2h à 3/4h à l'avance au collège, de peur d'être en retard, alors qu'elle habite à 1/4h de marche. Elle a aussi quelques phobies : les insectes volants la font paniquer. Et puis, comme beaucoup de jeunes filles de son âge, elle manque de confiance en elle, ne se trouve pas très jolie et se demande quand elle rencontrera un garçon...

Léa, lors cette première séance, est accompagnée par sa mère qui restera quelques minutes avec nous. Elles sont très proches l'une de l'autre. Léa a quinze ans et demi, elle est en classe de 3ème. Elle paraît un peu plus âgée car elle est assez mature et sérieuse. Lors de notre premier entretien Léa me raconte :

« J'angoisse depuis 2 - 3 ans avec le temps. Le temps me stresse énormément. Lors des contrôles, je commence à réfléchir aux trucs qui me restent, je me dis que je n'aurai jamais le temps de finir et je perds tous mes moyens. Ça me fait des sueurs froides, je n'arrive plus à me concentrer. Je suis pourtant très zen avant le contrôle mais c'est pendant, dès que je regarde l'heure, dès qu'il ne me reste qu'une 1/2h j'ai 10 min de panique totale, j'ai les larmes aux yeux, j'oublie tout ce que je sais. Dans les contrôles de maths, c'est encore pire, je panique jusqu'à la fin. » Pourtant Léa est une élève brillante, très studieuse et exigeante, elle sort peu et consacre l'essentiel de ses loisirs à la lecture.

Elle poursuit :

« Pour me lever le matin, c'est pareil, je mets mon réveil à l'avance de l'avance pour être sûre de ne pas arriver au lycée en retard ; c'est-à-dire que j'arrive au lycée 3/4h à l'avance. Dès que j'ai 2 minutes de retard sur mon avance je panique. Pourtant le lycée est à 1/4h de chez moi à pieds. Aussi, j'ai beaucoup de mal à dormir la nuit lorsque je sais qu'il y a un départ en train le lendemain. »

Léa m'explique qu'elle a aussi une très grosse phobie des prises de sang qu'elle doit faire fréquemment à cause d'un problème médical : « Je m'évanouie ; le fait qu'on me pique dans une veine me terrorise. » Elle a aussi la phobie des insectes volants.

Je la questionne sur ce qui aurait pu la marquer.

« En 4ème j'ai été harcelée moralement par une bande de filles. Elles passaient leurs journées à m'insulter, c'était assez dur et depuis ce moment je n'ai plus été la même au collège. Elles étaient jalouses de mes notes, elles disaient que je trichais, elles se moquaient aussi de mon physique : j'avais de l'acné, je suis très complexée, là, j'ai un fond de teint, ça change beaucoup, elle se moquait aussi de mon poids parce que j'étais un peu ronde. J'ai pas mal de complexes, je ne m'aime pas trop physiquement, j'ai même perdu 6 kg en 1 mois cet été, je ne me trouve pas jolie vis-à-vis de mes amies. Je n'ai jamais eu de petit copain, ça me travaille, surtout que mes deux meilleures amies ont un copain et que ça marche super bien et elles m'en parlent tout le temps. Moi, je n'ai jamais connu un garçon qui s'intéresse vraiment à moi.

Il faut dire que je n'ai pas tendance à aller vers les garçons et à leur faire comprendre qu'ils me plaisent, je n'ai pas confiance en moi, j'ai très très peur qu'ils me rejettent. Une fois un garçon s'est fichu de moi en primaire ; il a répété à tous ses amis et à toute l'école que j'étais amoureuse de lui. Quand tout le monde se fiche de vous en primaire, ce n'est pas très agréable (en riant), ça m'a un peu traumatisé. »

Je revois Léa 15 jours plus tard.

« Au niveau du temps ça c'est vraiment amélioré, je ne stresse plus et je ne pars plus en avance de chez moi. Lors de mon dernier contrôle, je voyais qu'il me restait 10 min et je n'avais vraiment pas fini, je me disais : « Oh, c'est pas grave ! » Ça me perturbait même d'ailleurs (en riant), je me disais : « Oh, qu'est-ce qui m'arrive ! » Et puis, je suis peut être moins timide avec les gens que je ne connais pas.

En fait, j'ai rencontré un garçon il y a pas longtemps, il est en terminale, on a discuté une heure sur Facebook... J'arrive pas à me persuader que je pourrais lui plaire, ça me paraît tellement impossible... Il y a, pourtant, pas mal de gens qui me disent qu'ils me trouvent plutôt jolie mais moi je n'arrive pas... »

« Après la séance j'étais très stone, un peu dans les vap, j'étais très zen. J'ai retenu que pour être vraiment moi il fallait que je relativise, que je pense moins à la manière dont les autres me voyaient ... »