

## Imageries à l'heure du dodo.

Il y a un moment magique que les enfants et les parents savourent ensemble, c'est l'histoire avant le dodo.

Il y a une autre activité toute aussi merveilleuse qui consiste à écouter les imageries de notre enfant avant le dodo.

Les imageries sont les rêves qui se déroulent en nous continuellement.

La nuit quand nous dormons, nous rêvons et nous nous souvenons de certains rêves au réveil. Les imageries sont des rêves qui se produisent continuellement alors que nous sommes éveillés. Nous avons des imageries continuellement mais nous n'en sommes peu ou pas conscient sauf au moment de s'endormir ou au réveil lorsque nous faisons la grasse matinée et que nous choisissons de continuer un bon rêve. Cet état je l'appelle état d'imagerie.

J'ai découvert après trente ans d'expérience de psychothérapie et de recherche et des années d'enseignement à l'université que les rêves ou les imageries fonctionnent sans arrêt. Lorsque nous sommes éveillés, nous sommes syntonisés sur la pensée et l'action. J'appelle cela le canal 2. Mais ce n'est pas parce que nous sommes syntonisés sur le canal 2 que le canal 10 ne diffuse pas. Pour voir ce qui se passe au canal 10 il faut changer de poste.

Tous mes patients et tous mes étudiants ont pu voir que tel est le cas.

Pour les enfants c'est plus facile de se syntoniser en imagerie que pour les adultes qui sont souvent "rouillés". Les contenus des imageries, comme le rêve illustrent et expriment ce qui se passe dans notre univers intérieur.

Voici comment faire : vous vous couchez avec votre enfant, lumière allumée ou éteinte et vous demandez à votre enfant s'il veut jouer à décrire les images qui sont dans sa tête. On ferme les yeux et l'enfant décrit ce qui se passe dans son cinéma intérieur à mesure que ça se déroule. Le parent n'a qu'à écouter avec ses yeux fermés. Il est possible que l'enfant décrive des souvenirs de la journée et revive des émotions qu'il a du refouler. Il est possible qu'il partage de bons moments. Il est possible qu'il exprime des craintes sous forme de contenus symboliques ou qu'il fasse preuve d'une imagination débordante.

Il est important de ne pas analyser les contenus mais de laisser l'enfant s'exprimer. Par contre si l'enfant vous confie un malaise ou un malheur vécu par exemple à l'école, le parent pourra intervenir.

À quoi cela sert-il? Ça sert à connaître son enfant, à le laisser s'exprimer librement, à dire ses préoccupations, à se libérer d'émotions, à s'émerveiller et ça l'aide à s'endormir car lorsqu'on a un pied dans le rêve il ne manque que l'autre dans le sommeil!

Il n'est pas facile pour les enfants de confier leurs états d'âme. Souvent, ils n'ont pas les mots. Les adultes aussi ont de la difficulté, mais ce n'est pas le sujet que je veux aborder ici.

Voici une histoire : J'étais en camping aux Escoumins. Le soir autour d'un feu de camp, nous étions quatre adultes et deux enfants. Leurs parents faisaient parti du groupe. Ces parents étaient professeur d'école. Ils me demandent ce qu'est l'imagerie. Je propose à chacun de fermer les yeux et de me décrire ce qu'il voit ou vit dans leur tête. Les adultes (sauf moi qui suis entraîné) ne voient rien. La plus jeune des enfants voit son sac de couchage menaçant, il a une grande gueule et des grandes dents et veut l'attaquer. Il est vraiment épouvanté. Les parents sont surpris. Le lendemain j'ai appris que les parents allaient se séparer. La petite fille exprimait ses craintes, son insécurité.

Ma petite fille a décrit son imagerie à sa mère pour la première fois à deux ans et demi. Elle voit dans le ciel, trois avions deux grands et un petit : papa avion, maman avion et bébé avion.

Voici deux autres exemples qui montrent jusqu'à quel point l'imagerie est un instrument merveilleux et créateur. Malheureusement, il est méconnu et délaissé. Une de mes étudiantes est infirmière en pédopsychiatrie. Elle travaillait de soir. Elle m'a parlé de deux expériences dont elle se rappelle ou elle a utilisé l'imagerie. Les deux enfants sont hospitalisés. Voici son compte rendu.

«Alexandre, 8 ans, souffre d'un trouble du déficit de l'attention et d'hyperactivité. De plus, il est asthmatique. La journée a été difficile. Le thérapeute a rencontré Alexandre et sa famille afin de discuter des difficultés d'Alexandre.

C'est l'heure du coucher et l'enfant n'arrive pas à se calmer, il entre et sort de la chambre, lance ses jouets, crie. La respiration d'Alexandre devient de plus en plus laborieuse, une crise d'asthme s'annonce.

Afin d'éviter une visite à l'urgence, je propose à Alexandre que nous tentions, ensemble, une méthode pour se calmer : le Jin-Shin-Do. (Technique consistant à effectuer des pressions avec les doigts sur différentes séquences de points d'acupuncture afin de relâcher les tensions tant corporelles qu'émotionnelles). Alexandre bougeant sans cesse, je lui suggère de me conter une histoire pendant

que je lui fais quelques points de Jin-Shin-do. Il est difficile de tenir des points d'acupressure quand l'enfant bouge. Alexandre accepte. Comme on l'a vu à maintes reprises, faire de l'imagerie est très simple pour les enfants.

«Après quelques secondes de silence, Alexandre voit un bateau ballotté par les vagues, le bateau penche à droite, penche à gauche, les vagues sont grosses, très grosses, le bateau va chavirer.

Je prends la parole pour dire que je vois le bateau, les grosses vagues, je vois le gouvernail, il n'y a pas de capitaine.» (Imagerie synergique)

Alexandre, absorbé par l'imagerie, poursuit :

«Je vois le capitaine. Il est au fond du bateau. Le capitaine voit le gouvernail laissé seul. Il a de la difficulté à s'y rendre, il y a trop de vagues, il a de la difficulté à avancer. Il arrive, il tient le gouvernail. Le capitaine a un beau costume avec des boutons dorés qui brillent. C'est moi, le capitaine. Je tiens le gouvernail, c'est difficile. Je tiens fort, je suis fort. Je tiens le bateau droit. J'ai réussi.»

«Alexandre s'enroule dans ses couvertures et s'endort. La respiration est régulière.

Le lendemain soir à mon arrivée sur l'unité, Alexandre m'accueille, tout fier de me dire que sa journée s'est bien passée. Il me demande si je vois ses boutons briller. Il est fier de lui, il a réussi à ne pas s'énerver, à ne pas se désorganiser car, me dit-il, il est un capitaine et un capitaine c'est fort et courageux.»

Il semblerait, dans cet exemple que l'imagerie est venue se superposer ou s'ajouter en parallèle à la vie courante d'Alexandre. Comme si cette deuxième vie (La vie onirique) s'étant révélée continuait son cours pendant la journée et par chance, elle pouvait être partagée avec l'intervenante. Ici l'enfant reste baigné dans son imagerie toute la journée et celle-ci continue à agir. L'imagerie a une existence reconnue par l'infirmière.

Voici le deuxième exemple :

« Serge, enfant hyperactif âgé de 7 ans, n'arrive pas à jouer avec les autres enfants. Aussitôt qu'il s'approche d'un autre enfant, celui-ci bat en retraite ou crie aux préposés que Serge le dérange. Plus Serge se sent rejeté, plus ses tentatives pour entrer en relation avec l'autre sont désastreuses. Je prends Serge un peu à l'écart et lui propose de jouer avec lui. (Imagerie).

D'emblée, Serge mène le jeu. Il devient réparateur d'un appareil radio défectueux. Tous les fils de la radio sont mêlés, l'appareil ne peut fonctionner. Absorbé, Serge défait les nœuds des fils. Il me demande d'en tenir quelques-uns, peste avec certains fils qui ne se démêlent pas puis après plusieurs tentatives, il y parvient. Un grand sourire éclaire ses traits, l'appareil fonctionne. Serge retourne jouer avec les autres enfants qui l'acceptent.

L'appareil de radio aux fils mêlés empêchait le contact. Serge n'a sûrement pas réalisé consciemment la similitude entre lui et la radio mais le fait de démêler les

fil de la radio en imagerie lui a apporté du calme et a facilité le contact avec ses pairs.

Quelques minutes à peine d'imagerie ont suffi pour calmer Serge et cela s'est fait sans intervention de ma part. Je n'ai été que l'observatrice."

Ces deux exemples montrent avec quelle rapidité l'imagerie peut solutionner des problèmes psychologiques et psychosomatiques. La capacité de vivre l'imagerie et d'y croire est restée intacte chez ces enfants. Il est intéressant aussi de souligner l'autonomie et la prise de pouvoir sur sa vie que permet l'imagerie. Les enfants sont prêts à nous dire tellement de choses. Évidemment, cette étudiante est avancée et peut discourir en imagerie avec l'enfant. C'est ce qu'on appelle l'imagerie interrelationnelle. Ceci demande un entraînement. Pour les parents, il est mieux de se contenter d'écouter son enfant sans intervenir et le laisser s'endormir calmement. N'interrompez pas les émotions, attendez qu'elles passent.

*Note#1 : pour les parents qui auraient de la difficulté avec cette activité, de courtes formations sont offertes en petits groupes. Vous apprendrez aussi comment faire de l'imagerie vous-mêmes ce qui vous permettra de vous mettre au niveau de votre enfant.*

*Note#2 : si votre enfant vit des difficultés, il est possible que ses imageries vous inquiètent. N'hésitez pas à demander de l'aide professionnelle. L'imagerie est une radiographie du monde intérieur.*

*Demande : je serais heureux si des parents pouvaient m'envoyer par écrit des imageries de leur enfant. Le prénom et l'âge sont suffisants comme information personnelle. Par contre le contenu de l'imagerie, l'émotion vécue s'il y en a et les mouvements que l'enfant fait pendant l'imagerie si vous les percevez sont importants. Exemples : il gigotait beaucoup, il pleurait, il riait...*

*Je mettrai ces imageries sur mon site pour qu'elles soient partagées et éventuellement elles serviront dans de futures publications.*

Jean Pierre Lebeau, psychologue

Téléphone : (514) 486-1335

Courriel : [info@jplebeau.com](mailto:info@jplebeau.com)

Web : [www.jplebeau.com](http://www.jplebeau.com)