

TABLE DES MATIERES

Préface

Introduction : pourquoi la PNL pour les enfants ?

Aider l'enfant à déterminer son objectif de changement

QUELQUES SOUCIS AU QUOTIDIEN

1. L'Ancrage : renforcer la concentration et la motivation

La concentration à l'école

2. Les Positions de perception : comment parvenir à se comprendre ?

Réagir face à l'humiliation

Le jeu de la console

Comment s'entendre ?

La pression en maths

LA CONFIANCE EN SOI

3. Les Animaux : mieux se connaître pour agir

La colère : le chien qui voulait manger la queue du lion

Les disputes fraternelles : les chameaux du Sahara

Les troubles du sommeil : les animaux d'Afrique

Le stress de l'école: le chat à la patte cassée

Trouver sa place dans la famille : « je veux changer de famille ! »

Problèmes relationnels : « Je n'ai pas d'ami ! »

4. Le Voyage du héros : découvrir ses propres ressources

« Ma petite sœur m'énerve ! »

Chasser la colère

Séparation et maux de ventre

Crises d'angoisse

« J'ai peur de me tromper en classe »

5. Le Trésor de la pyramide : une aventure intérieure

« Je veux devenir un Sage »

Entrer dans la pyramide du courage

Se faire confiance

EXPRIMER SES EMOTIONS

6. Le Pouvoir de changer: oser s'affirmer

« J'ose dire ce que je pense »

« Je suis content de moi ! »

« Je comprends que je ne peux pas tout changer »

Rester seule à la maison

7. Les Aquarelles de Martina : nommer ses émotions

Surmonter la séparation des parents

Ouvrir les yeux sur la précocité

Les animaux de la colère

RENFORCER LA MOTIVATION

8. Les Mentors et les « Super héros » : trouver des guides qui encouragent

La peur des autres

« Je n'ai pas confiance en moi »

La peur de l'abandon

Le sommeil s'en va

« J'ai peur quand tu cries »

9. Le Carré magique ou « jeu du futur » : augmenter la confiance en soi

Timide, agressif, peu motivé en classe, rejeté par les autres

10. La Ronde des envies : énoncer ses objectifs pour les atteindre

« Si j'ai des amies, je retourne à l'école »

VAINCRE SES PEURS

11. Le Swish: vaincre les peurs

Le stress et la peur de l'école : « le trou noir »

12. Le Monstre au sous-sol : rencontrer ses peurs et les dépasser

La peur de la séparation

Rester calme en classe

La timidité

« Je ne veux plus qu'on se moque de moi ! »

Scène de violence à la télévision

13. L'Externalisation : affronter ses peurs et les dessiner

La jalousie : « J'ai des marmites dans la tête ! »

La séparation : « Monstreti »

Le cauchemar : « les deux monstres jumeaux »

Conclusion

Conte thérapeutique: « **Petit Zèbre** »

Bibliographie