

HYPNOSE QUÉBEC

OCTOBRE 2021
VOL. 18
NO. 2



Société
Québécoise
d'Hypnose inc.

Bulletin de liaison de
la Société Québécoise
d'Hypnose

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Dre Françoise Agi Spatz, docteure en médecine dentaire | présidente par intérim du conseil d'administration

Chers membres,

Nous vous l'avons promis et nous sommes heureux de vous annoncer le lancement prochain de notre nouveau site Internet. Il vous permettra, entre autres, de mieux vous informer sur nos formations, des formations ailleurs dans le monde, de communiquer entre membres, de mieux informer le public de vos compétences professionnelles en hypnose. Tous nos membres auront droit à un accès avec des formations et des ressources d'éducation en hypnose.

Une autre bonne nouvelle, c'est la reprise de nos formations en présentiel. La formation de base a débuté samedi 2 octobre.

Nous avons également le plaisir de vous annoncer notre 33^e congrès qui aura lieu les 26 et 27 novembre sous le titre *L'hypnose : une approche centrée sur le corps*.

Nous vous attendons nombreux, le programme est fantastique et saura vous séduire.

Nos enseignements PEP reprennent aussi. C'est un excellent moyen de pratiquer l'hypnose entre professionnels.

Nous avons besoin de vos talents. Pensez à vous investir, vous êtes les bienvenus.

Je remercie notre conseil d'administration qui travaille sans relâche pour préserver l'éthique professionnelle de la Société Québécoise d'Hypnose et aussi pour vous présenter toutes ces belles formations.

SOMMAIRE

Mot de la présidente	1
Mot de la coordination	2
L'attente : facteur d'anxiété dans le parcours de soins – la place de l'hypnose	2
L'utilisation d'allégories en hypnose conversationnelle active	4
Congrès 2021	15
Élections 2021 à la SQH	15
Invitation à la publication.....	12
Hypnose Québec	16



MOT DE LA COORDINATION

Gilles Michel Ouimet, psychologue | vice-président aux communications

Alors que l'automne se glisse lentement dans nos vies avec un changement de lumière et une intensification des coloris, il me fait plaisir de vous proposer deux intéressants articles. Le premier nous vient de Marc Galy, médecin anesthésiste, et porte sur l'expérience de *l'attente*. Cet article se greffe à son dernier livre du même titre qui, rappelons-le, fait suite à l'excellent ouvrage collectif qu'il a dirigé *Être là*. Il est à noter que Dr Galy présentera un atelier à notre prochain congrès de novembre 2021. Le second article nous est livré par Paule Mongeau, psychologue, et porte sur l'utilisation de l'allégorie dans l'hypnose conversationnelle. Cet article est le fruit de la vaste expérience de Mme Mongeau dans son utilisation de l'hypnose éricksonnienne.

Ces ouvrages viennent enrichir notre réflexion et notre conceptualisation de l'hypnose clinique et médicale. Je vous en souhaite une agréable lecture.

Je profite de cette tribune pour souligner la mise en ligne du nouveau site de notre société. Nous avons ainsi procédé à

une refonte complète quant à la présentation, les contenus, eux, demeurant identiques. Nous devons remercier ici Mme Diamondra Razanajatovo d'avoir su si patiemment nous écouter et traduire nos souhaits quant à la nouvelle physionomie. L'ancienne adresse sqh.info du site est maintenant automatiquement redirigée vers la nouvelle adresse **societequebecoisehypnose.ca**.

En dernier lieu, j'attire votre attention sur le programme du prochain congrès de la société qui prendra place les vendredi 26 et samedi 27 novembre 2021. La première journée du congrès se déroulera simultanément en présentiel au Nouvel Hôtel et Spa, 1740, boulevard René-Lévesque, à Montréal, et en ligne. Le lien pour participer en ligne vous sera communiqué prochainement. La deuxième journée se tiendra exclusivement en ligne. Ce lieu d'échanges nous permettra une nouvelle fois d'apprendre, de réfléchir, de discuter et de partager nos connaissances et nos expériences liées à la pratique de l'hypnose clinique et médicale.

L'ATTENTE : FACTEUR D'ANXIÉTÉ DANS LE PARCOURS DE SOINS – LA PLACE DE L'HYPNOSE

Marc Galy, médecin anesthésiste

Dans notre société actuelle mondialisée, informatisée, numérisée dans laquelle les échanges se réalisent de manière instantanée, « l'attente » a perdu ses fondements. Il nous faut une réponse rapide, une solution presque immédiate. L'espace-temps se rétrécit et, avec lui, l'espace de nos perceptions. Devant les difficultés que nous proposent nos patients nous devons retrouver avec eux cet espace-temps d'attente dans lequel de nouvelles perceptions peuvent surgir. Nous observons que les patients sont déjà dans cet espace dans le parcours de soins qu'ils rencontrent : attente d'un rendez-vous, attente d'un résultat d'une biopsie, d'un scanner, d'une intervention chirurgicale. Ils sont souvent dans des salles d'attente. L'attente est un facteur qui aggrave l'anxiété. L'inquiétude de l'attente non identifiée en augmente l'intensité. La séance d'hypnose est là pour les aider à appréhender l'attente comme l'un des éléments du parcours de soins et en faire un compagnon de route. Je vous propose ce cheminement dans cet espace d'attente.

DÉFINITION

Le dictionnaire définit l'attente comme : « se tenir, rester en un lieu jusqu'à ce que quelqu'un arrive, que quelque chose soit prêt ou se poursuive ». Cette définition est peut-être un paradoxe. Il faut rester dans un lieu donc statique et en même temps elle sollicite le mouvement par la production ou la poursuite de quelque chose ou la venue de quelqu'un. Elle définit aussi un espace-temps.

Selon les circonstances et le contexte ce temps n'est pas toujours délimité. Par ailleurs, la chose ou le quelqu'un qui va surgir ou se poursuivre ne sont pas toujours déterminés. Donc nous nous trouvons devant des paramètres de détermination et d'indétermination. Prenons deux exemples simples. Nous sommes sur le quai d'une gare. Le train est annoncé dans cinq minutes. Nous savons ce que nous attendons et nous connaissons le temps d'attente. Tout est déterminé. Dans

L'ATTENTE : FACTEUR D'ANXIÉTÉ DANS LE PARCOURS DE SOINS — LA PLACE DE L'HYPNOSE (SUITE)

l'exemple de l'eau que nous faisons chauffer pour manger les pâtes, le temps nécessaire d'attente pour que l'eau parvienne au point d'ébullition est indéterminé. Cependant nous connaissons le temps de cuisson des pâtes dès que nous commençons à les faire cuire !

Nos patients se trouvent bien souvent devant une indétermination du temps d'attente et de la chose qui va surgir.

PLACER SON CORPS

Une femme vient me voir à la consultation envoyée par une collègue sénologue car elle est très anxieuse dans l'attente d'un résultat d'une biopsie d'une « boule dans le sein ». Elle a perdu le sommeil et redoute le pire. Cette femme de quarante-cinq ans est mariée, mère de deux adolescents et travaille dans une grande surface comme responsable. Cette « attente » arrive comme un coup de tonnerre dans sa vie. Elle est complètement déstabilisée, en arrêt de travail et n'arrive plus à se situer. Elle ne fait plus de sport, n'arrive plus à lire et a perdu toutes ses marques. Elle s'informe sur Internet, discute sur des forums et a perdu tout repère de vie. Au terme d'un long entretien je lui propose de s'installer dans le fauteuil.

« Pouvez-vous vous installer dans ce fauteuil et vous sentir soutenue ? Prenez votre temps pour porter attention à votre corps dans ce fauteuil qui vous soutien, qui vous aide. Cela vous convient-il ? »

« Je suis tendue, je n'arrive pas à me relaxer. »

« Ne cherchez pas à vous relaxer, c'est un effort inutile, sentez simplement votre corps dans cette espace. Vous pouvez fermer les yeux si cela vous convient mieux. Placez votre corps dans cet espace : le fauteuil. Vous êtes présente à votre corps comme il est dans un espace-temps. Prenez votre temps. Cela vous convient-il ? »

« Oui, je sens le fauteuil confortable. »

« Cet espace, vous pouvez le nommer, l'attente par exemple. Votre corps est stable, immobile. Vous êtes dans cet espace d'attente, vous êtes soutenue, vous êtes là, vous attendez. Laissez-vous percevoir cette stabilité, cette immobilité et la place de votre corps soutenu par le fauteuil. Vous êtes le fauteuil. Vous êtes simplement là dans un espace de temps d'attente. Il ne se passe rien. » De longs temps de silence accompagnent ces suggestions afin de laisser la place à la sensorialité du corps qui trouve sa place dans un « espace-temps ».

Cet exercice est là pour que le corps retrouve sa place et sa stabilité. Cette femme avait perdu tout contact avec l'espace et n'avait plus sa place dans l'espace dans lequel elle se trouve : ici dans l'attente d'un résultat. Elle était dissociée, elle ne savait plus où se situer. Sentir son corps soutenu est le premier temps de l'exercice pour lui donner de la stabilité et de l'appui. Comme le sportif qui perçoit ses appuis pour exécuter un geste quel qu'il soit. Sans stabilité du corps, il ne peut rien exécuter.

« Je me sens détendue », me dit-elle au terme de la séance.

« Et pourtant je ne vous ai pas demandé de vous détendre. La détente, c'est après, quand nous ne la cherchons pas elle peut surgir. »

Je lui propose de continuer cette expérience chez elle quand elle en sentira le besoin comme un exercice d'autohypnose. Cette femme est revenue me voir quinze jours après. Elle avait eu son résultat : « La boule était bénigne ». Elle avait refait les exercices à la maison et cela lui avait permis de se resituer dans un espace-temps et d'attendre avec plus de sérénité le verdict. Néanmoins cette période de grande anxiété avait laissé quelques traces comme un syndrome post-traumatique, que nous avons atténué en trois séances.

Dans le cadre de la médecine intégrative je propose au sénologue à l'hôpital dans lequel je travail de ne pas laisser les patients en errance durant cette période d'attente sans une prise en charge. Replacer le corps dans un espace-temps et se sentir soutenu là où nous sommes est le premier temps de l'attente. Ce corps est dans l'indétermination de la chose qui va arriver, sans appui, ce qui laisse la place à la rumination et à toute interprétation souvent erronée. Intégrer l'attente dans le parcours de soins est l'un des éléments de la diminution de l'anxiété.

Madame F. est une femme de soixante ans que je connais depuis son intervention pour une tumeur maligne du sein. Elle est en cours de chimiothérapie. Elle arrive plus soucieuse que d'habitude et semble énervée. Nous avons fait déjà ensemble quelques séances en particulier pour les examens complémentaires comme le scanner et l'IRM.

L'ATTENTE : FACTEUR D'ANXIÉTÉ DANS LE PARCOURS DE SOINS – LA PLACE DE L'HYPNOSE (SUITE)

« Que se passe-t-il ? »

« J'en ai marre d'attendre », me dit-elle immédiatement.

« Vous attendez quoi ? »

« J'attends la remontée des plaquettes. Je ne sais pas quand je vais pouvoir reprendre la chimiothérapie et je ne peux partir à la campagne, je suis coincée ici. »

« Je vous propose de vous mettre dans ce fauteuil et de bien ressentir cette attente. Retrouvez cette perception sans aucune interprétation. Vous êtes là, simplement présente. Je vous propose de prendre un billet de train, comme vous en avez l'habitude. Vous savez que vous allez partir, vous savez où le train va vous emmener, chez vous à la campagne, mais vous n'avez pas la date exacte de votre départ. Vous allez prendre un billet modifiable. Un billet qui vous ouvre toutes les possibilités de départ. Dès que vous êtes prête vous pourrez partir. Cela vous convient-il ? »

« Oui, c'est ça, je ne sais pas quand je vais partir, mais je sais que je vais y aller. »

« Allez à la gare prendre ce billet et voyez avec le préposé toutes les possibilités de départ. C'est mieux que devant votre écran d'ordinateur. Il va vous proposer des choses que vous ne pouvez voir sur votre ordinateur. Prenez votre temps pour vous mettre dans cette position. Vous êtes soutenue. »

Là encore de longs temps de silence s'installent pour que la patiente se place dans toutes les possibilités de départ. Elle se rend disponible à toutes les dates envisageables. L'attente est là, indéterminée dans son espace-temps, mais déterminée dans la chose qui va surgir : le départ, la remontée des plaquettes. La patiente retrouve là un appui dans cette métaphore du train et du départ, qu'elle intègre dans l'attente d'un taux de plaquettes favorable à la poursuite du traitement. D'autre part elle a perdu sa place. L'attente n'était plus identifiée comme un élément du traitement. Je lui propose aussi le mouvement : « Allez à la gare. » Certes il faut rester dans un lieu comme le souligne la définition, mais aussi dans certains cas être actif, en mouvement dans ce lieu pour mieux l'intégrer et trouver la solution. C'est cette perception d'un balancement qui donne à l'attente son dynamisme pour accueillir ce qui va se passer.

J'ai revu cette femme plusieurs semaines après cette séance. Elle avait retrouvé sa place dans le parcours de soins et attendait la fin de son traitement et les contrôles sans inquiétude particulière.

L'ATTENTE VIDE OU PURE

Monsieur B. vient me voir pour arrêter de fumer après plusieurs tentatives, s'appuyant sur différentes techniques : acupuncture, sophrologie, patch dermique etc. Il ne vapote pas, présente un surpoids, une hypertension et se sent de plus en plus essoufflé à l'effort. En même temps il pense qu'il ne va pas arriver à s'arrêter car il aime fumer. « Je n'arrive pas à prendre une décision, l'arrêt du tabac me stresse », me dit-il au terme de notre long entretien.

« Pensez-vous que je vais prendre une décision à votre place ? Je vais vous aider à la prendre, ou pas ». Le « ou pas » est à mon avis très important car il place le patient devant le choix de la décision.

« Pouvez-vous vous placer dans ce fauteuil et sentir votre corps soutenu. Je vous propose simplement de ne rien faire, d'attendre et laissez votre esprit naviguer. Ne cherchez rien, vous êtes là, ne cherchez pas à vous relaxer, c'est inutile, c'est un effort de plus qui n'a pas de sens. Placez vous simplement ici dans cette espace dans lequel vous ne savez pas pourquoi vous êtes là. Vous ne savez pas combien de temps vous allez rester là. Vous ne savez pas ce que vous allez faire ici. Votre corps est immobile dans cet espace de temps, sans temps, ni but précis, sans interrogation, sans présupposé, sans aucune volonté, sans effort. Toute tentative est impossible. Vous êtes là. » Le silence s'installe.

L'attente est ici proposée dans toutes ses variations. L'indétermination du temps et de la chose qui va se produire. Ce patient a déjà expérimenté de nombreuses techniques sans succès et sans prise de décision. Il était passif comme si la technique pouvait tout ! Ici je lui propose de prendre une décision dans un espace-temps dans lequel il ne sait rien de ce qui va se passer. C'est l'attente vide ou pure. Cette position de confusion, d'étrangeté, de surprise et de vide lui offre toutes les possibilités. Prendre la décision ou pas. C'est lui et lui seul qui se positionne dans l'espace laissant ses perceptions s'installer. L'attente est centrale pour se placer dans la décision. L'attente autorise la disponibilité à ce qui va se produire. Nous le rappelons au début de notre propos. Notre société ne nous offre plus la possibilité d'attendre pour se placer dans la décision. Elle nous propose des solutions immédiates, des techniques qui viendront se substituer à nos possibilités de décision. C'est à mon avis dans certains cas une erreur. La technique a bien évidemment sa place, mais elle ne doit pas prendre toute la place.

L'ATTENTE : FACTEUR D'ANXIÉTÉ DANS LE PARCOURS DE SOINS – LA PLACE DE L'HYPNOSE (SUITE)

Quelques jours après cette expérience je reçois un mail de ce patient.

« Docteur, je ne comprends pas. J'ai presque arrêté de fumer. J'ai décidé d'arrêter. Je voudrais reprendre rendez-vous. »

La décision n'est pas de l'ordre de la compréhension dans de nombreux cas. Elle est de l'ordre de la perception, du sentir dans ce que je nomme souvent « l'invisible, le chimique ». Il faut laisser de la place pour que cette décision s'exprime. L'espace d'attente est de cet ordre : l'aide à la décision dans l'espace-temps et loin de la technique.

CONCLUSION

Nous avons cheminé dans l'attente avec quelques exemples cliniques dans le parcours de soins du patient.

François Roustang nous avait invités à « savoir attendre pour que la vie change ». Je me suis appuyé sur ce travail et sur son enseignement pour poursuivre ma réflexion. Cette attente est pour moi centrale dans toutes les prises en charge de patients. Cette attente permet au patient de se replacer, de se positionner dans un espace-temps et de retrouver les perceptions de son corps qu'il avait perdues. Cette disponibilité à la chose qui va arriver est l'un des éléments de l'attente. Elle autorise aussi l'écoute du praticien. Ce moment où le patient trouve l'espace pour s'exprimer : expressions verbales et non verbales. Expressions bien souvent silencieuses, invisibles, chimiques comme un cheminement intérieur. Le praticien lui aussi se positionne dans cette période d'attente dans laquelle il laisse les choses se faire et s'exprimer. L'attente est une suggestion. L'attente est « une infusion dans le temps de l'observation et dans les perceptions ».

BIBLIOGRAPHIE

Pour écrire cet article et pour écrire ma dernière publication, **L'attente**, aux éditions Satas, je me suis appuyé sur :

Benhaiem, J.M. (2019). **Hypnose-toi toi-même**. Paris : Flammarion.

Galy, M. (Éd.) (2018). **Être là**. Paris : Flammarion/Versilio.

Graziani, R. (2019). **L'usage du vide : essai sur l'intelligence de l'action, de l'Europe à la Chine**. Paris : Gallimard.

Midal, F. (2018). **Foutez-vous la paix ! et commencez à vivre**. Paris : Flammarion/Versilio.

Roustang, F. (2008). **Savoir attendre pour que la vie change**. Paris : Odile Jacob.



L'UTILISATION D'ALLÉGORIES EN HYPNOSE CONVERSATIONNELLE ACTIVE

Paule Mongeau, psychologue

Qu'est-ce qu'une allégorie ? Nous connaissons tous l'allégorie de la caverne, rapportée par Platon. Plus qu'une métaphore, l'allégorie est : « Symbole, figure de style qui permet de mieux comprendre un concept, une idée, une abstraction grâce à une histoire. » (Internaute.fr, 2021).

Le présent article aimerait présenter une technique utilisant cette figure de style comme outil de traitement par hypnose, à l'intérieur d'une démarche thérapeutique. Clairement, l'observation clinique montre que le côté fantaisiste et agréable de l'utilisation d'allégories comme proposition de modelage n'enlève rien à son efficacité.

LE CHAMP DE PRATIQUE

Le champ de pratique de l'hypnose est très large. De la transe traditionnelle et ses suggestions personnalisées jusqu'à la fascinante hypnose ericksonienne, en passant par la visualisation créatrice, la diversité des scripts permet l'accès au subconscient et à son pouvoir concepteur.

De nombreuses écoles d'intervention utilisent les effets de l'état modifié de conscience. L'objectif de cette expérience est d'introduire un potentiel de réhabilitation des patterns de la pensée ou des réactions corporelles lorsqu'elles sont aux prises avec des stimuli perturbateurs ou des comportements inappropriés. Outil thérapeutique préconisé dans la thérapie par le rêve éveillé, la psychosynthèse, la PNL, l'intégration du cycle de vie, l'approche narrative, et plusieurs autres, la métaphore « réorganise les modèles internes de représentations mal assurées », ce qui est le but de la psychothérapie selon Alan Shore (Duchesne et Lépine, 2009).

L'HCA

L'hypnose conversationnelle active (HCA) s'inspire quelque peu de l'approche ericksonienne en ce sens qu'elle n'est pas directive, mais tout aussi encadrante. Le mode de suggestions n'est pas privilégié. Le psychothérapeute doit développer l'art délicat de suivre les images présentées par son client, tout en maintenant son intelligence de la situation au niveau d'un ressenti. En résolution de deuils par exemple, le fil de l'objectif est d'être en paix avec le départ de l'autre et de garder les meilleurs souvenirs au cœur de soi. Ainsi le client est-il encouragé à imaginer la personne décédée sous un nouveau jour, à lui exprimer tout ce qu'il aurait voulu lui dire et à recevoir, parfois, de précieux conseils de façon intrinsèque, ce qui les rend crédibles à la perception du client.

Grâce à l'état de transe, légère ou profonde, le sujet crée une dissociation salutaire empreinte de sagesse, permettant de remettre en question l'histoire subjective qu'il se raconte habituellement à propos de son vécu. Cela implique une observation plus honnête des images qu'il porte en lui, qu'elles soient factuelles ou imaginées ; honnête et thérapeutique car dénuée de la peur d'y faire face. Cette nouvelle perception de son histoire modifie sa réaction ultérieure face à la vie.

Ainsi l'interprétation habituelle d'un événement peut être remise en perspective ; le sujet comprend alors les leçons à apprendre et l'attitude à adopter dans une zone de langage implicite de son cerveau limbique grâce au relâchement du jugement critique du moi (diminution de la production de cortisol et désinhibition, augmentation de l'absorption) (Rainville et al., 2002) ; malgré les doutes qui se glissent parfois dans son mental raisonnable au sujet de cette démarche, sa capacité de comparaison (Wikipedia.org, 2021) entre l'image allégorique et le compte-rendu de sa vie actuelle demeure présente. Il en résulte une valeur thérapeutique, car le cerveau optera normalement pour le contenu le plus économique, pour la plus-value.

L'UTILISATION D'ALLÉGORIES

Ainsi, faisant confiance en la capacité du cerveau de choisir le comportement opportun, l'hypnose conversationnelle active peut proposer au client une rencontre fortuite avec des personnages éthériques, historiques, métaphoriques. Le thérapeute demeure attentif à la psychodynamique de son client qui se transforme sous ses yeux. Aucune interprétation n'est nécessaire, l'image vaut mille mots. Peut-être si, quelques interventions, pour souligner la pertinence de cette image/sensation saine qui s'impose, fait sens et procure un soulagement, le tout scellé par un geste d'ancrage.

Une nouvelle empreinte dans la psyché se crée, sillon psychologique que nous nommons d'un néologisme *psychempreinte* suivant l'imprégnation possible de ce mieux-être, nouveau gestionnaire du comportement. Un exemple de résultat satisfaisant grâce à l'hypnose par allégories ?

Voici ce client qui perd patience auprès de ses enfants envers lesquels il tente d'imposer une éducation stricte. Il possède des outils de communication, mais surpris par la vivacité de ses jeunes garçons, il n'arrive pas à les utiliser et creuse un fossé avec eux. En transe légère, il s' imagine entrer dans un moment de vie d'un homme vivant dans une hutte et ayant comme seul objectif de la journée de réparer sa porte. Il n'y

L'UTILISATION D'ALLÉGORIES EN HYPNOSE CONVERSATIONNELLE ACTIVE (SUITE)

arrive pas. Le lendemain la communauté se joint à lui pour trouver une solution. C'est l'allégresse après cette simple réussite. Une fois la dissociation du personnage suggérée en fin de travail, toujours sous transe, le client redevient lui-même imaginant parler à cet homme qui lui donne un objet de transition : une petite roche... dans ce milieu aride, il n'y a rien de plus à partager. Ramené à son moi habituel, le client trouve curieuse cette histoire, mais accepte de quérir une roche semblable et la garder près de lui. À l'entrevue suivante, souriant, il nous indique qu'il ne s'est pas fâché de la semaine et s'il ressent quelque tension, il vire la roche dans sa poche et repense à l'idée que le temps fait son œuvre et qu'il faut cultiver de bonnes relations à l'intérieur de la tribu.

EN SOMME

En entretenant la conversation sous hypnose, l'HCA est conduite comme une entrevue régulière, mais elle bénéficie de l'état de transe comme voie d'accès au subconscient. Si le client accepte de jouer le jeu, et malgré ses quelques doutes quant à l'efficacité des images qui se présentent, généralement, une nouvelle compréhension surgira de cette allégorie qu'il perçoit valide parce que suscitée par lui comme étant une solution bénéfique. Bienvenue dans l'univers des allégories personnalisées !

BIBLIOGRAPHIE

Duchesne, A., Lépine, G. (2009). **Le processus de psychothérapie, une expérience d'intimité.**

Dans Monzée, J. Neurosciences et psychothérapie. Montréal, Liber, p. 177-198.

Internaute.fr (2021). Dictionnaire français. Tiré de : <https://www.linternaute.fr/dictionnaire/fr/definition/allegorie/>.

Rainville, P., Hofbauer, R.K., Bushnell, M.C., Duncan, G.H., Price, D.D. (2002). **Hypnosis modulates activity in brain structures involved in the regulation of consciousness.** Journal of Cognitive Neuroscience, 14 (6), p. 887-901.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12191456/>.

Wikipedia.org (2021). **Hippocampe (cerveau).** [https://fr.wikipedia.org/wiki/Hippocampe_\(cerveau\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Hippocampe_(cerveau)).

CONGRÈS DE LA SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE D'HYPNOSE

VENREDI 26 ET SAMEDI 27 NOVEMBRE 2021.

IMPORTANT À NOTER

Afin de faciliter l'organisation du congrès, nous vous demandons de vous inscrire au minimum une semaine à l'avance.

La vaccination est obligatoire pour participer en présentiel.

L'invitation Zoom sera envoyée préalablement aux membres inscrits

JOURNÉE 1 26 NOVEMBRE 2021

NOUVEL HÔTEL SPA, 1740, BOULEVARD RENÉ-LÉVESQUE, MONTRÉAL,
ET EN LIGNE (POUR LES MEMBRES INSCRITS).

08 h 00	Accueil
08 h 30 - 08 h 45	Mot d'accueil. Thématique de la matinée : <i>Des manifestations sensorielles dans la scène du corps : référents internes pour l'aidant, fenêtres thérapeutiques pour l'aidé.</i>
08 h 45 - 10 h 15	Thème I : Référents internes pour l'aidant. La présence auto-hypnotique du thérapeute : ouverture au champ sensoriel. Tony Fournier
10 h 15 - 10 h 30	Pause.
10 h 30 - 12 h 00	Thème II : Fenêtres thérapeutiques pour l'aidé : Désensibilisation de la réponse émotionnelle et sensorielle en trouble. Richard Gagnon
12 h 00 - 14 h 00	Dîner et Assemblée Générale.
14 h 00 - 15 h 30	La recherche en hypnose : Présentations de recherches étudiantes. Modérateur : David Ogez
15 h 30 - 15 h 45	Pause.
15 h 45 - 17 h 15	Techniques d'hypnose visant le renforcement du moi et la stabilisation émotionnelle dans le traitement des traumatismes. Marjolaine Gosselin
17 h 15	Cocktail du Président : L'on peut enfin se retrouver en personnes pour renouer et échanger autour d'un verre ! Profitez-en ! C'est l'occasion de rencontrer les anciens membres, les nouveaux et les étudiants qui seront de futurs membres.

JOURNÉE 2 27 NOVEMBRE 2021

EN LIGNE UNIQUEMENT (POUR LES MEMBRES INSCRITS).

08 h 00	Accueil
08 h 30 - 10 h 15	L'hypnose de François Roustang. Jean-Marc Benhaiem
10 h 15 - 10 h 30	Pause.
10 h 30 - 13 h 00	L'hypnose de François Roustang : cas cliniques. Jean-Marc Benhaiem
13 h 00 - 14 h 30	Dîner.
14 h 30 - 16 h 30	L'anxiété dans le parcours de soins du patient : la place de l'hypnose. Marc Galy
16 h 30	Clôture du congrès.

ÉLECTIONS 2021 À LA SQH

DATE DE FIN DE
MISE EN CANDIDATURE
30 OCTOBRE 2021

AVIS DE MISE EN CANDIDATURE

Postes en élection au conseil d'administration de la SQH. Mandat de deux ans chacun :

- Poste de président
- Poste de trésorier
- Poste de représentant des psychologues et des psychothérapeutes

Personnes éligibles :

Psychologues, médecins et dentistes en règles avec la SQH.

Faire parvenir sa candidature au Président d'élection : M. Pierre Leroux.

Courriel : plerouxpsy@hotmail.com

AVIS DE CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA SQH



Société
Québécoise
d'Hypnose inc.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA SQH

**VENDREDI,
26 NOVEMBRE À 12 H 30**

**NOUVEL HÔTEL SPA
1740, BOULEVARD RENÉ-LÉVESQUE
MONTRÉAL**

ORDRE DU JOUR PROVISOIRE

1. OUVERTURE DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

2. VÉRIFICATION DU QUORUM

3. RAPPORTS

Rapport de la présidente

Rapport du secrétaire

- Approbation du rapport de l'assemblée générale du 21 novembre 2020.
- Résumé des activités de la SQH au cours de la présente année.

Rapport du trésorier

- Bilan financier 2020-2021.
- Adoption des projections de dépenses pour 2021-2022.
- Approbation du cabinet de comptable pour le prochain exercice financier.

Rapport des comités

- Comité scientifique et groupes de perfectionnement entre pairs (PEP).
- Comité d'éthique.
- Comité d'appel.

4. REFONTE DU SITE INTERNET DE LA SQH

5. PERMIS DE PSYCHOTHÉRAPEUTE

6. RÉVISION DES STATUTS ET RÈGLEMENTS :

- Membre retraité.
- Champs de compétence de l'assemblée générale.

9. ÉLECTION D'ADMINISTRATEURS AU CA

Postes à combler pour un mandat de deux ans :

- Poste de président
- Poste de trésorier
- Poste de représentant des psychologues et des psychothérapeutes

10. LEVÉE DE L'ASSEMBLÉE

Pauline Bernier, secrétaire du conseil d'administration

INVITATION À LA PUBLICATION

Nous invitons les membres de la SQH à participer activement aux prochaines publications du bulletin Hypnose Québec. Chaque membre peut soumettre de courts articles (maximum 2000 mots) relatifs à leur pratique clinique ou à des recherches en hypnose. Pour les aider, le comité scientifique de la SQH proposera une révision des manuscrits dont le but est double : a) valider le contenu des manuscrits pour en garantir sa qualité, et b) aider les auteurs dans leur rédaction.

Le processus de soumission est très simple et s'articule autour de trois étapes distinctes : a) envoyer un résumé de l'article que vous souhaitez soumettre à l'adresse suivante: **info@sqh.info** ; b) un comité de relecture vous guidera dans la rédaction de votre article ; c) les articles sélectionnés seront publiés. Il est à noter que le CA de la SQH accorde aux auteurs un barème tarifaire de 0,20 \$ le mot pour les droits de publication des articles jusqu'à concurrence de 400 \$.

NOUS SOMMES IMPATIENTS DE VOUS LIRE !
Le comité scientifique de la SQH

HYPNOSE QUÉBEC

Bulletin de liaison de la Société Québécoise d'Hypnose

OCTOBRE 2021 | VOLUME 18 | NUMÉRO 2

COORDINATION	Gilles Michel Ouimet
COLLABORATEURS	Françoise Agi-Spatz, Pauline Bernier, Céline Castillo, Jacques Desaulniers, Marie-Eve Morin, David Ogez, Sophie Roux
INFOGRAPHIE	Tabasko Communications
SECRÉTARIAT	CP. 55, succursale Saint-Laurent, Montréal (Québec) H4L 4V4
RENSEIGNEMENTS	societequebecoisehypnose.ca ou 514.990.1205

Hypnose Québec est le bulletin officiel de la Société québécoise d'hypnose. Il sert de moyen de communication entre la Société et ses membres. Il est également un outil de mise à jour des activités professionnelles ou scientifiques de la Société. • Les articles rédigés par les membres sont bienvenus. Ces derniers doivent être envoyés au moins deux mois avant les parutions du bulletin prévues les 1^{er} avril et 1^{er} septembre de chaque année. • Les auteurs des articles qui sont publiés dans **Hypnose Québec** ont l'entière responsabilité de leurs écrits. Leurs points de vue et leurs opinions ne représentent pas nécessairement la position officielle de la Société québécoise d'hypnose. • L'utilisation du genre masculin reflète uniquement notre souci d'alléger le texte.