

HYPNOSE

QUÉBEC

FÉVRIER 2019
VOL. 16
NO. 1



Société
Québécoise
d'Hypnose inc.

Bulletin de liaison de la
Société Québécoise
d'Hypnose

MOT DU PRÉSIDENT

Jacques Desaulniers, psychologue | Président de la SQH

Bonjour à tous,

C'est avec plaisir que je vous souhaite, à toutes et à tous, une bonne et heureuse année. Santé, bonheur et prospérité.

Comme je vous l'ai déjà mentionné, on constate depuis le congrès mondial d'hypnose qu'il y a eu des retombées très positives. L'idée d'utiliser l'hypnose comme moyen d'intervention non invasif fait son chemin. La couverture médiatique dont a bénéficié le congrès y est pour beaucoup. L'apport de médecins européens, dont certains ont intégré l'hypnose dans leur pratique à cause de sa facilité d'emploi et des bénéfices qu'en retirent les patients, y contribue également selon moi.

Actuellement, des collègues de la société sont activement impliqués dans l'élaboration d'une formation s'adressant aux divers employés du monde médical, afin de les initier à un mode de communication qui contribuerait à maximiser l'efficacité de l'emploi de l'hypnose auprès de patients. Une recherche scientifique est aussi envisagée, afin d'augmenter la crédibilité de la pratique de l'hypnose par le monde médical.

Un autre groupe se propose de créer une formation plus spécifique pour les

dentistes qui auraient déjà abordé l'hypnose par l'entremise de la formation de base. Un projet de perfectionnement entre pairs (PEP) pour ceux-ci sera bientôt offert.

Nos objectifs de formation s'inspirent de la pensée du D^r Bernard et du D^r Musellec du CHP français de Rennes selon laquelle « la médecine est une technique et c'est la relation avec le patient qui la transforme en art ».

Le congrès nous a permis de faire connaître l'emploi de l'hypnose médicale et clinique au Québec, il est impératif de maintenir cet intérêt et de promouvoir son utilisation accrue dans le domaine de la santé. Les formations sous l'égide de la SQH nous y aideront sûrement.

Une excellente expertise existe déjà au Québec et il me semble qu'il serait temps de la mettre collectivement de l'avant. Un des moyens qui me semble utile pour se reconnaître et améliorer nos compétences est celui de la création de nouveaux groupes de support et de pratique entre pairs (PEP), une belle façon de maintenir l'intérêt et encourager l'utilisation continue de l'hypnose. Ces regroupements restent cependant à développer et si vous souhaitez y participer, communiquez avec nous.

N'hésitez pas à nous faire part de vos besoins, demandes et suggestions pour améliorer le fonctionnement de notre société. Au risque de me répéter, maintenir et améliorer le dynamisme d'une société requiert l'implication de tous. Le Petit Prince de Saint-Exupéry l'exprimait très bien : « C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante. » Alors, perdons un peu de temps pour NOTRE société.

Je vous souhaite une pratique agréable en hypnose.

SOMMAIRE

Mot du président	1
Mot du vice-président aux communications	2
Échos du congrès : « Fascinant le monde de l'hypnose! »	3
Publications	7
Nouvelles brèves et annonces	8
Compte rendu de l'assemblée générale	9

MOT DU VICE-PRÉSIDENT AUX COMMUNICATIONS

Rémi Côté, psychologue | Vice-président aux communications de la SQH

Dans ce numéro d'**Hypnose Québec**, Paule Mongeau, psychologue, formatrice et auteure, nous présente un superbe article intitulé : *Fascinant le monde de l'hypnose!*

Vous pourrez consulter les dernières parutions des membres de la SQH, les annonces et les formations à venir.

Le compte rendu de l'assemblée générale a été rédigé par la secrétaire de la SQH, M^{me} Pauline Bernier, psychologue.

FASCINANT LE MONDE DE L'HYPNOSE!

Paule Mongeau, M.Ps., psychologue

Le 21^e congrès mondial d'hypnose médicale et clinique (ISH) s'est tenu à Montréal cette fin d'été 2018 grâce au travail d'équipe de plusieurs personnes au sein de la SQH. Grand merci ! Ce congrès aura été l'occasion pour un millier de gens provenant de 55 pays différents d'admirer l'habileté créative de nombreux praticiens et chercheurs de renommée internationale, et de découvrir l'originalité intrigante et généreuse d'autres professeurs venus également partager leur pratique de l'hypnose.

Lorsqu'on mentionne habituellement le mot hypnose, le monde sous influence de tous ces mages de la parole en perd son latin. Et pour cause, si on n'a pas pour loisir de feuilleter l'impressionnante collection de scénarii du livre d'Hammond, un congrès est l'occasion de constater l'étonnante diversité d'utilisation du potentiel transformateur du subconscient humain.

Claude Virot, psychiatre et président sortant de l'ISH, faisait partie du premier groupe de tête. Avec l'assurance du maître et le clin d'œil complice de celui qui sait que le sujet intrigue, il a abordé d'emblée deux domaines peu fouillés, celui des croyances et celui du monde des morts. Le D^r Virot a souligné l'importance de ne pas négliger « la dimension relationnelle entre les vivants et les morts ». Citant Saint-Augustin, il nous dit que les morts sont des invisibles, mais ne sont pas des absents. Le monde des morts, insiste-t-il, existe à l'intérieur du monde des vivants. De sorte qu'il importe de favoriser une mort naturelle préparée et accompagnée et de respecter des rituels. Fait intéressant, il utilise l'hypnose conversationnelle afin de réconcilier vivants et morts, car « la transe est un passage entre conscient et inconscient, entre le monde des vivants et celui des non-vivants. »

Lors de l'atelier qui a suivi, j'ai principalement retenu ce scénario consistant à enterrer ses morts dans l'imaginaire, après avoir fait la liste de tous les morts qui auraient eu un impact émotionnel sur soi. Le D^r Virot propose une imagerie où les morts sont mis en terre dans un cimetière créé expressément pour ceux pour qui on a besoin de procéder à un nouvel enterrement. Dans ma pratique, cet exercice a soulagé de nombreux vétérans qui sont demeurés dans la présence imaginée de tous ces corps mutilés par la guerre. Dans leur esprit, ces morts ont maintenant une place digne de respect et ils souhaitent tenir cet endroit bien clôturé où ils peuvent y ajouter toute personne dont on ne veut plus vivre l'intrusion.



FASCINANT LE MONDE DE L'HYPNOSE! (SUITE)

Quelques mots au sujet d'autres conférenciers qui ont abordé cette thématique des deuils. Par exemple, le **D^r Jacky Brazy**, de Genève, suggère à ses clients en transe d'imaginer rencontrer la personne décédée et de libérer son sac comme dans un film. « Le cerveau, mentionne-t-il, reconstruit l'image en permanence. » Ce scénario peut être utilisé suivant les ruptures sentimentales, par exemple.

La **D^{re} Jessica Servaye**, interniste en psychiatrie à Paris travaille auprès des enfants endeuillés et utilise une métaphore de ballons à travers un conte. « Il était une fois (par exemple) un papa sur l'île... le pont est cassé... les ballons transportent les messages, autant de messages qu'on a à dire. » Elle propose l'utilisation d'un geste d'ancrage et crée un lien entre les poumons qui respirent comme ces ballons qui se gonflent et le sentiment que le papa reçoit les messages pendant que l'enfant s'endort paisiblement. Enfin, elle cite M. H. Erickson qui nous dit : « La vie vous apportera de la douleur par elle-même, votre responsabilité est de créer la joie. »

Enfin, sur cette même thématique, la docteure en psychologie **Teresa Robles** propose d'être complice de « la sagesse universelle » en gardant un pied dans la science et l'autre dans l'imagination. Elle utilise pour atteindre celle-ci les concepts culturels de ses compatriotes mexicains et invoque la force créative de quelque chose de tout-puissant, augmentant ainsi le pouvoir de suggestion, confie-t-elle. Il ne s'agit pas de chercher à convaincre le client, mais d'accepter d'utiliser cette force universelle comme venant au secours du travail intérieur. Il s'agit d'une force autoréférentielle que les Indiens utilisent comme une partie de soi.

La sagesse universelle, les citations de Saint-Augustin, les scénarii de films, le bagage culturel font partie des évocations suggestives de telle sorte que le thérapeute puisse joindre les labyrinthes du subconscient de son client. Cela a pour effet d'augmenter l'efficacité de l'intervention.

Ainsi, le **D^r Jeffrey Zeig**, proche collaborateur de Milton Erickson, a parlé, quant à lui, de la nature de la communication évocatrice. Tel un doigt pointé qui évoque son propre sens, la suggestion peut ressembler à celle-ci : « Vous pouvez sans effort faire l'expérience d'une transe profonde dès maintenant. » Il ajoute : « L'hypnose n'est pas une suggestion directe, mais les mots sont conçus pour être conceptuellement évocateurs ». On utilise alors le ton de la voix, le choix de l'information autant que le contenu évocateur. Les animaux utilisent un signal qui ouvre leur canal limbique, et la réponse est immédiate, souligne-t-il. Qu'on pense à l'art, au fait de raconter des blagues, à des rituels tels que le mariage, ou même la pratique de la médecine, tout est relationnel et évocateur.

Erickson, rappelle le **D^r Zeig**, fixait le sol, la fertilité du sol, lors de son induction de façon à déclencher une réponse ; car les problèmes, les états, sont définis intérieurement. « Je vais vous rappeler un événement qui s'est passé il y a longtemps... » ; puis il faisait une suggestion. En conclusion, le conférencier américain propose l'acrostiche suivant : « TOPIAH pour Take obvious pleasure in another's happiness. »

Bien sûr, nous avons entendu plusieurs conférenciers québécois, dont le **D^r Pierre Rainville**, chercheur en neurosciences, lequel a partagé ses conclusions de recherche sur la peur de la douleur comme étant un facteur en jeu dans la modulation de la perception de celle-ci. Les études réalisées auprès de méditants expérimentés et de personnes pratiquant la pleine conscience indiquent qu'il s'opère une dissociation avec l'activité préfrontale et une absence ou diminution de la réactivité à une stimulation. D'être centré sur le présent favorise la suspension des processus mnésiques ou d'anticipation, de jugement, ou de l'expression d'émotions.

Le **D^r David Spiegel** a également parlé de neurosciences indiquant que l'hypnose fonctionne pour le soulagement des douleurs chroniques. Grâce à l'enseignement de l'autohypnose, il est noté l'allongement de la vie des patients, ainsi que l'augmentation de la qualité de vie, car les processus hypnotiques changent non seulement l'attitude, mais la perception sensorielle de la réalité, la façon dont le cerveau enregistre les données. « Pouvez-vous imaginer qu'au fond de votre cœur vous pardonnez à votre corps de générer cette douleur? », suggère-t-il à ses patients.

Après avoir placé des enfants dans de faux « scanners » suggérant que la machine les aiderait à mieux respirer, 10 patients sur 11 furent soulagés, révèle le **D^r Jay Olson**, de l'Université McGill. « Un feedback positif ou négatif d'un faux appareil influence la perception de soi. » Il propose ainsi de trouver des moyens efficaces pour stimuler, activer, entraîner notre propre pouvoir de guérison.

FASCINANT LE MONDE DE L'HYPNOSE! (SUITE)

Le neurofeedback, selon le **Dr Mark Jensen**, est utile pour provoquer des ondes thêta et faciliter l'accès aux ondes gamma du cerveau, approfondissant ainsi le sommeil hypnotique. Plus il y a d'ondes thêta, meilleure est la réponse hypnotique et plus il est facile de ressentir et de retenir l'expérience. Le calme affiché par le thérapeute, son langage rythmé et lent, le rapport positif avec le patient, l'esprit d'observation permettant de distinguer le bon moment où poser la suggestion dans l'oreille du patient, l'utilisation d'outils tels le chant ou la poésie sont autant de moyens d'augmenter l'efficacité du traitement.

Au sujet d'un rapport constructif et positif avec le patient, le **Dr Jean-Yves Bigeon**, chirurgien anesthésiste à Montpellier, prend le temps d'établir cette complicité. Il a livré deux conférences très touchantes dont l'une consistait en une présentation de la préparation à une chirurgie sans anesthésie. Il utilise alors une métaphore d'arbre totem, évoquant ainsi dans son patient quatre forces : celle de la sécurité, du soutien, de la force vitale et des ressources. L'évocation de la cicatrisation, de la protection, de l'encouragement dans la présence en forêt de cet arbre parmi d'autres, sous le soleil, stimulant tous les sens à l'appui de cette imagerie, constituent des atouts référentiels pour une procédure réussie. Il nous recommande l'auteure Laura Cohen au sujet de la symbolique de l'arbre.

Pierre Bouillon, hypnothérapeute et intervenant en préparation mentale auprès d'athlètes, nous a livré ce même message au sujet de l'importance du doute et de la peur comme facteurs d'altération du champ de conscience. « Plus celui-ci est réduit, plus la personne devient vulnérable aux blessures, aux mauvaises stratégies tactiques, aux difficultés relationnelles, aux conditions extérieures (juges, foule, etc.) et plus l'athlète compose avec la volonté et non le subconscient. » L'objectif est l'activation de la mémoire procédurale grâce à la libération de l'esprit. L'enjeu doit être stimulant et non menaçant. Dans la décision, le doute n'existe plus, la volonté fait place au supraconscient pour que le corps agisse dans le « flow », nous dit ce consultant en partageant avec nous les étapes essentielles pour y parvenir.

Plusieurs collègues de la SQH ont présenté une conférence à ce congrès, et permettez-moi de terminer cet article par ma propre présentation. Car il me tient à cœur que les praticiens en hypnose sachent qu'ils peuvent jouer un rôle important dans le soulagement des symptômes de fibromyalgie. La littérature scientifique indique que l'activation du système nerveux central sympathique joue un rôle fondamental dans le déclenchement et le maintien de l'hyperactivation causant après des décennies d'épuisement l'apparition de la fatigue, de douleurs généralisées, de troubles digestifs et autres. L'hypnose peut aider à neutraliser la source potentielle du stress post-traumatique et aider à rétablir un sentiment de sécurité intérieure favorisant le repos nécessaire au relâchement musculaire et nerveux.

Les patientes sont réellement encouragées par le fait d'identifier la cause et de nous entendre dire qu'elles ont eu un réflexe normal de protection dans une situation qui était, elle, anormale.

Milton Erickson (encore et toujours) disait qu'on ne devait pas chercher à l'imiter, mais que chaque thérapeute devait faire sienne sa séance. Nous avons eu l'occasion de constater en effet la très large variété de types d'intervention. La couleur scientifique, mêlée aux aspects culturels et humains que chaque thérapeute applique dans sa relation au patient est fascinante, et inspirante. Plusieurs grands auteurs ne montrent aucune gêne à faire référence aux archétypes universels ou à des philosophes dont la pensée a imprégné notre civilisation de comportements éthiques essentiels au maintien de nos valeurs et à notre questionnement sur « Qui nous sommes en fin de compte ». Un congrès est une occasion en or de rencontres fructueuses, également entre collègues praticiens, pour élargir notre expérience thérapeutique et notre compréhension du pouvoir de ce formidable subconscient qui nous fascine tous et toutes.



PUBLICATIONS DES MEMBRES DE LA SQH



Le psychologue Rémi Côté a publié un autre livre portant sur l'hypnose imaginationniste :

Côté, R. (2019). *L'hypnose imaginationniste* (Vol. 1). Montréal : hypnose-clinique.ca.

<https://www.amazon.com/Dr-R%C3%A9mi-C%C3%B4t%C3%A9/e/B01N9USQ15>

« *Toute l'histoire de l'hypnose s'est développée en s'alignant, en étroite continuité, à partir des fondements imaginationnistes. La vertu des concepts d'Hénin de Cuvillers sur l'hypnose réside en ce qu'ils nous recentrent sur leur composante centrale, à savoir, l'imagination.* »

– Rémi Côté



Le psychologue Gilles Michel Ouimet a collaboré à la Revue Transes, publiée par la maison Dunod.

Ouimet, G. M. (2018). *Écritures et réécritures de soi : de l'état modifié de conscience au réaménagement de l'inconscient*. Revue Transes, 100-107.

« *La suggestion et la transe font vivre directement une expérience bénéfique sans passer par l'intellect. Elles s'adressent directement aux émotions et aux sensations, au monde de l'éprouvé. Les deux sont utiles et nécessaires, mais pas au même moment ni de la même façon. Appuyées par la réparation, la reconstruction et l'éducation, elles n'en participent pas moins à la réécriture de soi et au réaménagement de l'inconscient.* »

– Gilles Michel Ouimet

NOUVELLES BRÈVES ET ANNONCES

26 - 27 AVRIL 2019
MONTRÉAL

FORMATION AVANCÉE

« TRAITEMENT DES TRAUMATISMES PAR HYPNOSE »

FORMATEUR INVITÉ : Dr Christian Cheveau, M.D.
RA02675-18 (15 heures)

<http://sqh.info/formation/formation-avancee/>

Dans la perspective d'encourager l'utilisation de l'hypnose après les formations, de favoriser le partage des compétences et habiletés et de briser un certain isolement, la SQH offre à ses membres la possibilité de se rencontrer pour un perfectionnement entre pairs (PEP). Vérifier la page PEP de notre site web pour plus de détails au :

<http://sqh.info/formation/programme-de-perfectionnement-entre-pairs-pep/>

Nous demandons à tous les membres praticiens de la SQH de vérifier si leurs coordonnées sont bien transcrites dans notre répertoire des membres praticiens en ligne à l'adresse :

<http://sqh.info/repertoire-praticiens/>

Si vous avez des idées de textes à publier sur notre site ou dans ce journal, n'hésitez pas à communiquer avec Rémi Côté, vice-président aux communications à la SQH à l'adresse courriel :

info@sqh.info

FORMATION AVANCÉE EN HYPNOSE CLINIQUE ET MÉDICALE: Hypnose clinique et psychotraumatisme

Formateur : Christian Cheveau, médecin
26 et 27 AVRIL 2019 - MONTRÉAL

Cette formation propose une pratique avancée dans le champ du psychotraumatisme. Chaque participant pourra ainsi expérimenter ses acquisitions dans le champ de sa pratique professionnelle. Une supervision régulière permettra de travailler les situations cliniques présentées et ainsi assurer une pratique clinique pertinente et efficace.

No. de reconnaissance OPQ : RA02675-18 pour 15 heures

COMPTE RENDU DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 16 NOVEMBRE 2018

Pauline Bernier, M.A., psychologue | Secrétaire du conseil d'administration

À l'assemblée générale de novembre dernier, tenue lors de la formation avancée du D^r Christian Cheveau, 27 membres étaient présents sur les 231 membres en règle que comptait la Société à cette date.

Au cours de l'année 2018, la Société a maintenu son programme de formation continue avec deux formations de base, une intermédiaire clinique, une intermédiaire spécifique pour les dentistes et une formation avancée. Le regroupement PEP (Perfectionnement entre pairs) de la section Montréal/Laval a tenu cinq rencontres de travail comme par le passé.

Au niveau des communications, son responsable M. Rémi Côté tient les membres informés avec la parution d'un bulletin bisannuel et la mise à jour du site web, et par la publicité sur les activités à venir dans le journal de l'Ordre des psychologues.

La tenue du XXI^e Congrès mondial d'hypnose médicale et clinique, qui a exigé tant d'effort de la part du comité organisateur, a permis d'offrir à nos membres et aux participants de partout (55 nations représentées) un congrès de grande qualité qui fut un succès. C'est une réalisation dont la SQH peut être fière.

Le conseil d'administration de la SQH a travaillé sur trois gros dossiers. Le premier concerne l'admissibilité des psychothérapeutes au conseil d'administration. Le conseil a analysé les documents constitutifs de la Société (lettres patentes, Statuts et règlements, certaines résolutions adoptées par les membres fondateurs ainsi que la Loi sur les compagnies) et étudié le pour et le contre d'un changement à ce propos. De plus, le conseil a évalué les implications à court et à long terme d'un tel changement. Le conseil d'administration s'est finalement entendu pour maintenir le statu quo concernant l'admissibilité des psychothérapeutes au conseil d'administration.

Le deuxième dossier est celui des modifications apportées aux lettres patentes et aux statuts et règlements. Ces changements ont été faits pour tenir compte des besoins actuels et être en mesure de répondre aux exigences futures de la Société. Vous avez reçu par courriel les documents vous informant de ces changements et les membres les ont acceptés à l'unanimité lors du vote pris à l'assemblée générale sur les nouveaux objets des lettres patentes.

Le troisième dossier, toujours en cours de travail, concerne la formation. Il comporte deux volets. Le premier volet concerne l'intégration de la formation de base, intermédiaire et avancée dans un programme intégré qui donnerait accès à une reconnaissance officielle. Le deuxième volet vise à répondre aux demandes de divers groupes de travailleurs cliniques qui pourraient bénéficier d'une formation ciblée répondant à leurs besoins spécifiques.

Les postes de vice-président, de vice-président aux communications, de secrétaire, de représentant des dentistes et de représentant des médecins venaient en élection cette année. Dans l'ordre, M^{me} Lise Deslauriers, M. Rémi Côté, M^{me} Pauline Bernier, D^{re} Françoise Spatz et D^{re} Marjorie Tremblay ont été élus pour un mandat de deux ans. D^r Paul Landry a proposé M^{me} Sophie Roux pour assurer l'intérim au poste de trésorier, puisqu'il quittera son poste fin décembre. Le conseil d'administration a entériné cette nomination lors du conseil d'administration du 7 décembre dernier. M^{me} Roux est entrée en fonction au début janvier 2019.

HYPNOSE QUÉBEC

FÉVRIER 2019 | VOLUME 16 | NUMÉRO 1

COORDINATION Rémi Côté

COLLABORATEURS Pauline Bernier, Jacques Desaulniers,
Paule Mongeau, Gilles Michel Ouimet

INFOGRAPHIE Tabasko Communications

SECRÉTARIAT CP. 55, succursale Saint-Laurent,
Montréal (Québec) H4L 4V4

RENSEIGNEMENTS www.sqh.info 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 la parution du bulletin. | 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.