

# HYPNOSE QUÉBEC

AVRIL 2015  
VOL. 12  
NO. 1



Société  
Québécoise  
d'Hypnose inc.

Bulletin de liaison de la  
Société Québécoise  
d'Hypnose

## MOT DU PRÉSIDENT

Michel Landy, psychologue | Président de la SQH

Mes premiers commentaires s'adressent aux nouveaux membres de la SQH. Je veux leur souhaiter la plus cordiale bienvenue au sein de la SQH. Je veux également saluer ceux et celles qui ont renouvelé leur adhésion. Bonne année 2015 à tous et toutes. Comme professionnel(le)s de la santé, notre mission est d'aider les personnes à relever des défis de santé physique et/ou psychologique, en intégrant, utilisant et appliquant l'hypnose clinique et médicale. La SQH se veut un organisme de support, de partage et de formation pour ses membres.

Comme vous le savez déjà, en octobre dernier nous avons présenté au comité de Direction de l'International Society of Hypnosis la candidature de la ville de Montréal pour la tenue du XXI<sup>e</sup> Congrès international

d'hypnose en 2018, sous l'égide de la SQH. Le 22 décembre dernier, nous avons reçu de la présidente de l'ISH le courriel suivant :

"Dear Michel Landry and the Montreal Bidding Committee, It is with great enthusiasm that I can report to you the unanimous decision of the Board of Directors of ISH to award to the Quebec Society of Hypnosis (Société québécoise d'hypnose) the hosting privilege for the 2018 triennial ISH congress. The professionalism, attention to detail and cooperative spirit of your committee have assured the board of your ability to plan and coordinate a first rate congress for the ISH. We hope this news adds to your holiday good tidings. On behalf of the Board of Directors, I can report that all of us feel relief and excitement at what lies ahead."

Depuis lors, nous sommes à compléter les démarches nécessaires avant la signature de l'entente entre l'ISH et la SQH. La signature de cette entente est nécessaire avant d'officialiser la tenue de ce Congrès mondial en hypnose en 2018 à Montréal. Nos énergies sont également concentrées actuellement sur la fondation de l'organisme qui va gérer l'organisation et le fonctionnement de cet événement. Comme membres de la SQH, vous serez à la fois privilégiés et sollicités à participer à l'organisation d'un tel Congrès. C'est une occasion pour nous d'accueillir à Montréal les plus grands chercheurs et cliniciens dans l'utilisation de l'hypnose.

## MOT DE L'ÉDITEUR

Rémi Côté, psychologue | Vice-président communication de la SQH

Dans ce numéro printanier d'Hypnose Québec, vous pourrez lire les comptes rendus des quatre conférences de notre dernier congrès « L'hypnose, ressources et guérison ». Nous remercions les volontaires qui ont accepté de nous écrire ces textes.

Vous pourrez y lire les résumés des conférences présentées par des membres actifs de la Société québécoise d'hypnose. Ce congrès nous a permis de découvrir les techniques d'hypnose qu'utilisent certains de nos collègues cliniciens. Plusieurs ont profité de cette opportunité pour poser des questions, partager des impressions et des expériences. Ce fut une occasion exceptionnelle de partage et d'enrichissement de notre savoir collectif et de nos

compétences dans l'utilisation efficace des techniques d'hypnose.

Dans ce bulletin, vous pourrez également lire l'article du psychologue Bruno Fortin, qui nous décrit la technique du « Bouclier psychologique ». Cette technique implique l'utilisation de l'hypnose conversationnelle dans diverses situations de vulnérabilité.

Vous retrouverez également un poème thérapeutique s'intitulant « Pardonner » de notre collègue Eftichia Matalon.

Enfin vous pourrez consulter les annonces pour le prochain congrès, les formations, le PEP, ainsi que des nouvelles des dernières démarches pour le Congrès international de l'ISH qui se tiendra à Montréal en août 2018.

## SOMMAIRE

Mot du président.....	1
Mot de l'éditeur.....	1
Bouclier psychologique.....	2
Pardoner.....	3
Échos du congrès.....	4
Publication.....	7
Perfectionnement entre pairs....	7
Nouvelles brèves 2015.....	7
Compte rendu de l'assemblée générale.....	8

# LE BOUCLIER PSYCHOLOGIQUE

**Bruno Fortin**, psychologue et professeur associé de clinique à l'Université de Sherbrooke

**Bruno Fortin, psychologue et professeur associé de clinique à l'Université de Sherbrooke, nous propose une vignette illustrant une application clinique de l'hypnose, le « bouclier psychologique ». Il utilise cet outil de protection contre l'exposition du clinicien à de trop fortes charges émotives pouvant émaner de la souffrance psychologique vécue par certains clients. Adeptes de l'hypnose conversationnelle, il a déjà publié ses réflexions sur l'utilisation de techniques hypnotiques dans le cadre de l'enseignement et de la supervision (Fortin, 2012, 2013). Dans le cas présenté, après avoir induit un état de transe hypnotique, il libelle les suggestions en les espaçant au rythme de la cliente (pacing). Lorsqu'elle est prête, il la guide (leading) ensuite vers la suggestion suivante.**

*L'utilisation du genre masculin reflète uniquement le souci d'alléger le texte.*

*Sans s'y attendre, Anny-Lou reçoit en pleine face ou en pleine poitrine, la pleine charge émotive de la rage intense d'un patient à son égard, de qui elle se sentait pourtant très proche, et dont l'évolution était à la base de sa sécurité professionnelle. Cela est venu toucher un point sensible associé à ses propres doutes et à son propre sentiment de culpabilité et de honte. Que faire? Voyons des exemples de stratégies qui pourraient aider Anny-Lou.*

## Suggestions hypnotiques

Je vous propose, si cela vous convient, de prendre le temps de laisser revenir ce moment qui vous a pris par surprise et qui a ébranlé certaines de vos certitudes du moment.

Vous savez que votre vie professionnelle, tout comme la vie en général, est comme une rivière qui coule, et que vous vous enrichissez de toutes les expériences que vous vivez.

Pendant que vous regardez le visage de votre client, vous pourriez vous étonner de l'intensité de ses émotions et vous interroger de ce qui a bien pu éveiller chez lui une réaction si différente de ses habitudes. Et vous vous demandez :

« Qu'est-ce qui lui fait mal au point qu'il réagisse ainsi? Quel secret va-t-il me dévoiler maintenant qu'il ouvre cette nouvelle porte? ».

Vous savez que vous pouvez utiliser votre respiration abdominale et regarder ce qui se passe là-bas sur l'autre chaise, en recherchant le sens que vous pouvez attribuer à ce changement. Bien assis sur votre chaise, en sécurité dans ce bureau, vous pourriez être excité à l'idée qu'il va se passer quelque chose de nouveau, de différent, et que vous allez en ressortir mieux équipé pour les rencontres subséquentes.

Peut-être voyez-vous le reflet de votre solide bouclier psychologique transparent et invisible qui vous protège des ondes négatives tout en laissant passer votre empathie et votre désir d'aider. Et vous savez que vous avez déjà été ébranlé dans le passé et que vous avez retrouvé votre équilibre.

Et pendant que vous retrouvez à nouveau votre équilibre, vous vous souvenez de tous ceux qui vous ont aidé à vous développer comme professionnel, comme s'ils étaient présents derrière vous, peut-être chaleureux, peut-être attentifs, peut-être eux aussi curieux de voir comment vous allez utiliser ce que vous avez appris pour être bien attentif au présent, pour communiquer votre disponibilité et votre désir d'aider.

Votre expérience vous a appris que cela vaut la peine de prendre le temps de laisser se développer ce qui émerge. De la même façon que vous mettez de côté temporairement ce qui appartient à votre vie personnelle pour vous mettre au service du client, votre client devra

aussi prendre le temps de laisser émerger ce qu'il vit, y trouver un sens qui lui appartient, et poursuivre un chemin que vous allez co-construire, en travaillant ensemble pour créer un espace de temps où la situation pourra se dénouer avec le temps.

Vous écoutez avec vos oreilles et vous regardez avec vos yeux, emmagasinant l'information présente pour pouvoir mieux l'utiliser par la suite. Vous mettez pour l'instant sur une tablette les souvenirs ou les anticipations craintives pour pouvoir y revenir au moment où cela vous sera utile.

Vous gardez à une saine distance les images que le patient vous présente car vous savez qu'elles lui appartiennent et que leur intensité pourra varier avec le temps.

En tournant votre paume vers votre interlocuteur, vous lui retournez ce qui lui appartient dans cette relation et vous vous protégez de tout effet indésirable. Vous prenez soin de bien différencier ce qui se passe de votre côté des choses de ce qui se passe là-bas, sur l'autre chaise.

Et vous souhaitez que l'information circule, mais pour cela, vous attendez le moment où vos efforts de communication vous confirmeront qu'une porte est ouverte et que les informations peuvent y circuler dans les deux sens.

Car il y a un moment pour écouter, et un moment pour démontrer votre compréhension et partager ce que vous savez utile. En effet, vous souhaitez être utile, tout en sachant que tout ne sera pas résolu au moment même.

Ce qui ne vous empêchera pas de semer quelques idées qui trouveront éventuellement un terrain fertile au cœur du développement de votre patient.

Et il vous vient à l'esprit la représentation d'une image, l'image de ce que vous souhaitez que votre client retire de la situation actuelle.

## LE BOUCLIER PSYCHOLOGIQUE (SUITE)

Pendant que la vie continue et que votre client approfondit sa compréhension de ce qu'il vit, vous êtes aussi capable de vous voir évoluer vers des perceptions plus complexes de ce que vous vivez. Cela vous aidera à l'avenir à mieux gérer les situations surprenantes et inattendues car vous saurez que vous avez survécu et que vous avez, une fois de plus, fait de votre mieux.

### UNE MÉTAPHORE SOUPLE ET RICHE DE SENS

L'évocation d'un bouclier psychologique peut contribuer à vous protéger, à écouter sans vous mettre en danger. Il crée une zone sécuritaire où vous pouvez prendre le temps de comprendre avant de réagir, d'où vous sortirez pour intervenir de votre mieux puis effectuer un repli stratégique au besoin.

Il y a plusieurs façons de construire son bouclier psychologique. Vous en bâtissez la première couche par votre centration sur vos propres émotions et sur votre respiration. Vous pouvez également le solidifier en ressentant le lien qui vous unit à vos formateurs et à ceux qui vous aiment. Ils vous aideront à adopter un discours intérieur positif, réaliste et utile en étant un bon coach pour vous-même.

Vous saurez mieux utiliser ce mode de protection si vous prenez soin d'identifier vos points sensibles. Protégé mais aussi en contact, vous pourrez rechercher la demande légitime du patient ainsi que sa propre zone de vulnérabilité. Plutôt que de vous laisser pénétrer par les premières images ou par les premières idées qui se présenteront, vous pourrez les conserver

hors de vous, à une certaine distance, en utilisant cet espace pour créer plusieurs hypothèses positives et réalistes sur le dénouement de la situation.

Profitez de cette protection pour vous donner du temps pour influencer positivement la situation. Vous vous donnerez ainsi l'occasion de travailler par étapes.

Le bouclier psychologique ne vous rendra pas tout puissant et invulnérable. Il faudra tout de même lâcher prise sur ce que vous ne pouvez pas changer. Il vous aidera toutefois à être vous-même, en évitant la fusion toxique. Vous apprendrez quelque chose de cette expérience et contribuerez au développement d'un mode de protection plus souple et plus efficace.

### Références

Fortin, Bruno (2012). *S'observer en train d'observer l'hypnose*. *Hypnose Québec, Volume 9, Numéro 1, mars 2012, p. 9-10.*

Fortin, Bruno (2013). *L'enseignement évocateur : l'utilisation des techniques hypnotiques en enseignement*. *Hypnose Québec, Volume 10, Numéro 1, mars 2013, p. 1-5.*

## PARDONNER

### RÉFLEXION POÉTIQUE DE CONTENU PSYCHOLOGIQUE ET THÉRAPEUTIQUE

Perdue dans ma colère et dans ma frustration,  
Dans ma peine et dans ma déception,  
Je voyage dans le bateau de la solitude  
En compagnie de mes faiblesses, de mes défauts.  
En oubliant mes bons côtés, mes qualités.

Je ne me pardonne pas et je ne pardonne pas  
À ceux qui m'ont blessée, qui m'ont quittée  
Sans me pardonner, sans s'excuser.

Comment puis-je me consoler, me divertir ?  
Me donner du plaisir, cesser de me punir ?

Ma voix interne m'indique la voie :

« Pardonne-toi, accepte-toi, oublie ton désarroi !

Pardonne aux autres sans être pardonnée.  
Jouis des bonnes choses qui t'habitent  
Malgré ton insatisfaction, ton désagrément !  
Aie de la gratitude pour ce que la vie t'apporte  
Les amis, les petits plaisirs, les bons souvenirs ! »

Sortir de sa prison, s'épanouir,  
Pardonner et se redéfinir sans regret  
Sans rancœur, sans ressentiment,  
C'est la façon de s'en sortir !

*Felicity Mat*

*Copyright : 2014 Eftichia Matalon*

## PARDONNER RÉFLEXION POÉTIQUE DE CONTENU PSYCHOLOGIQUE ET THÉRAPEUTIQUE (SUITE)

### COMMENTAIRE

La réflexion poétique ci-haut présentée s'inscrit dans le cadre d'une écriture toute personnelle développée par Madame Effichia (Effie) Matalon, psychologue, qui écrit de la poésie sous le nom de plume de Felicity Mat. La plupart de ses réflexions poétiques, rédigées dans la langue française, sont de contenu psychologique et thérapeutique et elles s'adressent aux personnes qui consultent dans le but de faire des changements à leur personnalité. Elles servent d'ajout thérapeutique pouvant s'insérer dans une psychothérapie individuelle d'approche psychanalytique, psycho-dynamique ou autre. Elles peuvent s'appliquer par le biais d'hypnose traditionnelle ou d'hypnose indirecte, comme

on le fait habituellement pour les histoires métaphoriques (voir hypnose Ericksonienne). Le but est de suggérer des solutions positives aux problèmes encourus et contribuer à la mise en place des changements désirés.

Le clinicien(ne) doit respecter certaines conditions au moment où il (elle) introduit une réflexion poétique dans le processus psychothérapeutique. Voici les conditions :

- Le respect de l'iso-principe ou le principe basé sur l'égalité entre deux entités (« iso-principe »), proposé par Leedy (1985) en regard des « thérapies à base poétique » (« Poetry Therapy »). Ce dernier se réfère au choix de la poésie qui doit correspondre le plus possible à l'état d'âme de la personne traitée.

- Le choix du moment pour cette lecture, qui doit prendre en compte l'évolution du sujet et de sa capacité de s'ouvrir au changement face à une attitude indésirable, une vision de soi erronée, une action inutile etc. Un nombre suffisant de séances de psychothérapie est nécessaire pour que le sujet en arrive à cet état de réceptivité, à ce degré de maturation.

Si les collègues ont des commentaires ou des questions au sujet de écrits de l'auteure, ils (elles) peuvent la contacter en ligne (courriel : [effiem@bell.net](mailto:effiem@bell.net)). E.M.

### Référence

Leedy, J. J. (1985). *Principles of Poetry Therapy*. In J. J. Leedy (Ed.), *Poetry as Healer*, (pp.82-88). New York: The Vanguard Press.

## ÉCHOS DU 27<sup>e</sup> CONGRÈS DE LA SQH : L'HYPNOSE, RESSOURCES ET GUÉRISON

Voici les comptes rendus rédigés par des membres de la SQH qui ont assisté aux conférences de notre Congrès. Nous remercions ces personnes qui ont eu l'amabilité de partager leurs impressions avec nous.

### PROTOCOLE POUR SOULAGER LES TROUBLES INTestinaux

Louise Suzor M.A., psychologue

Compte rendu par **Jocelyne Beaudet**  
Ph.D., psychologue

Dans le cadre du congrès, Louise Suzor a présenté un protocole d'hypnose original intégrant une variété d'outils créatifs visant à aider des personnes souffrant de colopathie fonctionnelle aussi appelée syndrome du côlon irritable. Cette pathologie très répandue se manifeste principalement par

des malaises abdominaux (ballonnement, crampes, etc.) qui accompagnent des irrégularités du transit intestinal (diarrhée, constipation, etc.).

Louise Suzor est psychologue et pratique l'hypnose depuis près de 25 ans. Récemment elle s'est intéressée au syndrome du côlon irritable. Sa présentation s'est greffée à une histoire de cas particulièrement complexe et de longue durée où il y a eu résolution spectaculaire de la problématique. En travaillant avec cette cliente, Louise Suzor en est arrivée à faire l'hypothèse qu'un sentiment d'exclusion serait possiblement au cœur de cette problématique. Dans tous les cas, elle suggère de prendre d'abord soin d'identifier le message derrière l'inconfort et d'utiliser des outils de projection comme le collage, pour amener la personne à mettre son inconfort en image. Selon son expli-

cation, cette mise en image permettrait à la personne d'évacuer certaines émotions reliées au malaise et de mettre des mots sur la projection inconsciente.

Elle recommande aussi d'amener la personne sous hypnose à inventer un personnage représentant son inconfort physique et psychologique pour l'inviter ensuite à transformer ce personnage ou son rapport avec celui-ci (riposte ou rapprochement) pour transformer l'inconfort.

Merci à Louise Suzor pour cette présentation des plus stimulantes.

### LA RÉOLUTION DU DEUIL PAR LE DIALOGUE IMAGINAIRE

Paule Mongeau M. Ps., psychologue

Compte rendu de **Pauline Bouffard**,  
psychologue

## ÉCHOS DU 27<sup>e</sup> CONGRÈS DE LA SQH : L'HYPNOSE, RESSOURCES ET GUÉRISON (SUITE)

### Présentation d'une technique d'hypnose conversationnelle

Paule Mongeau, notre collègue, présente un parcours diversifié. Elle est clinicienne, formatrice, auteure et co-auteure de plusieurs ouvrages. L'hypnose conversationnelle est une technique qu'elle utilise depuis plus de trente ans. La présentation pose d'emblée la question de la conscience, ce qu'elle est, d'où proviennent les images que le cerveau considère siennes, et suggère la possibilité d'utiliser « cette production d'images au bénéfice de la prise de conscience et d'un changement de paradigme de la personne. » Paule rappelle ensuite l'origine de la psychothérapie, qui dès le XVIII<sup>e</sup> siècle cherche à rejoindre le sujet derrière son délire et met en évidence que déjà, la dissociation, la situation d'observation du drame et la position d'attention duelle annoncent les possibilités de l'hypnose comme outil puissant pour résoudre les problèmes humains, notamment la résolution du deuil.

Essentiellement, la technique hypnotique repose ici sur l'accompagnement du client dans le souvenir imaginé de l'objet du deuil, en utilisant le corps, le ressenti. Ceci permet la libération des émotions, selon des étapes précises dirigées par le psychothérapeute.

Préalablement, dès la première entrevue, il s'agit de vérifier l'état de santé mentale du client, de s'enquérir de ses croyances spirituelles, de prendre note des circonstances entourant le décès et de la relation à la personne décédée. Il y a également lieu de déceler le ou les éléments de non-fermeture de la relation.

Les étapes de la session suivante permettent dans un premier temps l'établissement du contact imaginaire avec l'objet du deuil par l'observation de la scène de la rencontre, en état d'hypnose. Le sentiment de présence s'installe alors, ainsi que l'impression de communication avec l'objet du deuil. Cette étape est supportée par des questions précises qui ramènent le sujet à son senti. Celles-ci conduisent l'endeuillé à

être disponible à son écoute intérieure plutôt qu'à une intellectualisation.

Le travail thérapeutique se poursuit ensuite avec l'échange des pardons mutuels, permettant de porter une attention particulière au sentiment de culpabilité qui subsiste souvent chez l'endeuillé. Cette question est d'ailleurs abordée dans l'entrevue initiale.

Conséquemment, un sentiment de libération émerge de cette catharsis. En finale, l'échange chaleureux avec le défunt est parfois indiqué, et c'est ensuite la fermeture de la séance, alors qu'un sentiment de paix intérieure est ressenti par l'endeuillé.

La technique d'imagerie corporelle permet au client de dire et de faire ce qui n'a pu être complété avant le décès. Cette expérience émotionnelle directe permet aussi le développement d'un Moi plus solide. Grâce à l'imagination active et libre d'interprétation, mais dirigée et puissante dans une vision transpersonnelle, elle donne accès au lâcher-prise nécessaire à la résolution du deuil.

La présentation vidéo illustre la situation d'une jeune mère aux prises avec le deuil d'un fœtus de 20 semaines, atteint d'une grave anomalie, situation qui a amené la dame à choisir de subir un avortement. À la fin du travail, la cliente exprime clairement l'impact positif de la séance d'hypnose conversationnelle sur sa condition. Elle se sent plus solide, beaucoup plus sereine. La psychologue lui suggère de bien prendre le temps d'intégrer ce qu'elle vient de vivre.

### COMMENTAIRE

L'approche proposée par notre collègue Paule Mongeau peut facilement être intégrée à la pratique de la psychothérapie par tout psychologue familier avec l'hypnose et les résultats obtenus en une seule entrevue menée selon l'approche conversationnelle sont concluants.

Il s'agit d'un outil créatif puissant, dans lequel se conjuguent l'expérience du client et la disponibilité éclairée de l'intervenant, guidant par son intervention attentive le

parcours vers la résolution du deuil. Faire appel au corps et à l'imaginaire de la personne, de préférence à l'intellectualisation, permet à l'endeuillé de rendre disponibles ses ressources personnelles ainsi que de mettre au service du deuil, la richesse de son lien avec la personne disparue.

Merci, Paule! Cette communication généreuse s'inscrit dans le droit fil du thème de notre congrès: L'hypnose, ressources et guérison.

### « INTERNAL FAMILY SYSTEM » (IFS) : UN CADRE SYSTÉMATIQUE POUR PRATICIENS EN HYPNOSE QUI TRAITENT LES ÉTATS DU MOI

Jean-Pierre Marceau D. Ps.,  
et Christiane Quobion M. Ps.,  
psychologues

Compte rendu par **Nicole Geoffroy**,  
psychologue

L'approche de l'« Internal Family System » (IFH ou « Système familial intérieur » en français) serait née d'une étude initiée aux États-Unis en 1980 par Richard Schwartz sur la thérapie stratégique et impliquant des femmes boulimiques. Celles-ci lui ayant confié que des « parties » d'elles les font agir, il appliquera au monde interne les principes de la thérapie familiale élaborée par Minuchin, Bowen et Satir.

Deux principes essentiels sont à la source de l'IFS : 1. L'esprit est subdivisé en sous-personnalités ou « parties » qui interfèrent toujours en présence d'un Soi à la tête du système interne, quelle que soit la pathologie de la personne, lien avec les traditions orientales et la méditation de la « Pleine Conscience ». Effectivement, l'IFS n'est pas une approche qui met l'accent sur la pathologie, les « parties » offrant des moyens d'adaptation et de protection au client.

Ces « parties » qui constituent notre dialogue intérieur, nous permettent d'avoir accès à notre monde interne tout en nous protégeant de ses dangers ; par exemple,

## ÉCHOS DU 27<sup>e</sup> CONGRÈS DE LA SQH : L'HYPNOSE, RESSOURCES ET GUÉRISON (SUITE)

les attentes démesurées des parents envers les enfants en lien avec la sagesse, la performance, etc. Les parties sont conceptualisées par les protecteurs que sont les «managers» et les «pompiers» tandis que, coincés dans les traumas et les blessures du passé, les «exilés», constituent nos parties les plus vulnérables; quand ils émergent, ils déstabilisent et c'est quand ils prennent tout l'espace avec nos croyances erronées que nous devenons des exilés. Enfin, les «pompiers» interviennent pour éteindre le feu quand surgissent des idées suicidaires et de l'automutilation, par exemple. Notons ici que ce ne sont pas les parties qui s'avèrent problématiques mais bien le fardeau de l'expérience souffrante.

Cette approche vise à ce que le client permette à ses parties d'entrer en contact avec le thérapeute; et que l'énergie du Soi permette à son monde interne de se réorganiser autrement; que le Soi agisse en chef-d'orchestre pour empêcher la cacophonie des parties qui tirent la couverture dans toutes les directions; qu'il dirige le système afin de nous relier à ce qui se passe à l'intérieur de nous.

**«POURQUOI CETTE IMPRESSION QUE, MALGRÉ TOUS NOS EFFORTS, NOUS FAISONS DU SUR-PLACE DANS NOTRE FAÇON D'ÊTRE, DANS NOS ÉMOTIONS, DANS NOS PROBLÈMES, DANS NOTRE VOLONTÉ DE CHANGER?»**

En 1995, Schwartz publie son livre «Internal Family System» qui sera traduit et adapté par le neurologue français François le Doze sous le titre: «Système familial intérieur: blessures et guérison - Un nouveau modèle de psychothérapie».

Par la suite, le modèle de SFI a intégré des recherches en neuroscience ainsi qu'en spiritualité et a été appliqué aux traitements des traumas, des dépendances, ainsi qu'aux problèmes psychosomatiques tout en élargissant sa clientèle aux couples et aux enfants. Soulignons aussi que l'année 2013 a été marquée par la réalisation de

la première recherche empirique contrôlée sur l'IFS et par la création d'une fondation.

Merci aux psychologues Christiane Quobion et Jean-Pierre Marceau qui nous ont présenté un outil fort intéressant pour les praticiens en hypnose traitant des états du moi.

### **VOLTE-FACE: L'UTILISATION DES PARTIES SAINES, COMPÉTENTES ET FONCTIONNELLES DE LA PERSONNE POUR ENGAGER LE CHANGEMENT** Richard Gagnon D.Ps., psychologue

#### Compte rendu d'Andrée Fortin

Le psychologue Richard Gagnon, présente «Volte-face», un programme dont l'objectif est d'engager un revirement de situation chez la personne à travers une expérience cognitive, émotionnelle et sensorielle corrective, à l'aide de l'hypnose, la cohérence cardiaque et la PNL.

D'entrée de jeu, il propose une stratégie d'intervention, démontrant qu'on peut vraiment faire des avancées thérapeutiques significatives en exploitant essentiellement les parties saines, compétentes et fonctionnelles de la personne, en lien avec son problème. Ainsi, plutôt que de ramener la personne à la source de sa souffrance, la démarche qu'il avance est centrée sur l'exploitation des parties fortes et en santé chez la personne. L'action de se retourner vers soi nous permet de puiser à même nos ressources pour nous aider à régler nos problèmes et à trouver le bien-être.

Rapidement il pose la question: «Pourquoi cette impression que, malgré tous nos efforts, nous faisons du sur-place dans notre façon d'être, dans nos émotions, dans nos problèmes, dans notre volonté de changer?» Selon lui, une des réponses à cette question réside dans l'incapacité, pour la personne, d'assimiler ou d'intégrer l'information adaptative. Régulièrement, nous constatons que l'information juste, logique, rationnelle, adaptée, etc., fait bien partie du répertoire des

connaissances et des acquis de la personne, mais elle n'est pas intégrée, de sorte qu'elle ne peut pas vraiment faire partie du style comportemental de cette dernière. Ainsi, la personne peut dire: «je sais que je n'ai pas raison d'avoir peur, que ma pensée est irrationnelle, que ma conduite est inappropriée, que je n'ai pas à me sentir coupable, etc...» La personne sait tout ça! Mais l'information adaptative ne fait pas le poids... La personne continue à souffrir et à entretenir des pensées troublantes à l'avant-plan de l'esprit... En d'autres mots, l'information adaptative est là, mais le cerveau n'arrive pas à en faire usage, tout simplement parce qu'il ne l'a pas réellement intégrée. D'où l'hypothèse: si les compétences d'intégration sont jugulées, l'information adaptative n'a pas vraiment la possibilité de faire partie intégrante du mode de fonctionnement de la personne.

Le programme Volte-face parcourt donc deux grandes étapes. La première est de démontrer aux personnes qui souffrent tant sur le plan physique, psychologique ou émotionnel, qu'il y a des parties d'eux-mêmes qui sont en bonne santé et qui fonctionnent très bien. La seconde étape vise justement à réquisitionner le matériel adaptatif qui a ressurgi lors de la première étape pour engager une activité thérapeutique visant à revitaliser (impulser) les compétences d'intégration et de restauration en vue de la résolution de problèmes et trouver au final l'équilibre et le bien-être.

La particularité singulière de ce programme est sans doute de lier l'hypnose, la cohérence cardiaque et la PNL dans cette visée thérapeutique orientée principalement sur la mobilisation et l'exploitation des parties saines, compétentes et fonctionnelles de la personne aux prises avec des problèmes personnels.

Merci à Richard Gagnon.

## PUBLICATION

En novembre 2014, la maison d'édition que dirige Paule Mongeau a publié l'ouvrage collectif : « **Fibromyalgie, quand tu nous tiens!** » aux Éditions du Grand Ruisseau. 17 auteurs y ont contribué dont le Dr Robert Béliveau qui a signé la préface. Notre estimée collègue, Paule Mongeau, a rédigé le chapitre sur l'hypnose comme mode d'intervention psychothérapeutique.

### OUVRAGE COLLECTIF

sous la direction de  
Paule Mongeau



Médecine  
Ostéopathie  
Alimentation  
Psychologie  
Psychothérapies  
Fasciathérapie  
Acupuncture  
Yoga  
Gymnastique douce  
Méditation

Témoignages

ÉDITIONS DU  
GRAND RUISSEAU

## PERFECTIONNEMENT ENTRE PAIRS (PEP) 2014 - 2015

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). Chaque section choisit, parmi les intérêts de chacun, ce que le groupe va travailler durant l'année. Les participants s'entendent sur les modalités.

Si vous souhaitez démarrer un tel regroupement dans votre région, veuillez contacter **Monsieur Michel Landry**, président de notre Société.

### SECTION MONTRÉAL

**Responsable :** Jacques Desaulniers

LES RENCONTRES ONT  
GÉNÉRALEMENT LIEU **UN SAMEDI**  
**DE 10H00 À 13H00 À LAVAL.**

**Prochaine rencontre :** 09 - 05

### SECTION ESTRIE

**Responsable :** Tony Fournier

**Prochaines rencontres:**  
22-05, 19-06.

Pause pour l'été, reprise en septembre  
avec de nouvelles dates à venir.

**Veuillez réserver votre place auprès des responsables! Plus de détails sur la page PEP de notre site :**

[sqh.info/formation/programme-de-perfectionnement-entre-pairs-pek/](http://sqh.info/formation/programme-de-perfectionnement-entre-pairs-pek/)

## NOUVELLES BRÈVES ET ANNONCES

- Il y avait **65 inscriptions** lors de notre dernier Congrès en novembre 2014. Lors de cette occasion nous avons assisté à quatre présentations aussi diversifiées qu'intéressantes.
- **La prochaine formation de base** en hypnose clinique et médicale aura lieu à **Montréal, les 3-4 et 17-18 octobre 2015.**
- **Le prochain Congrès de la SQH** aura lieu à **Montréal le vendredi 20 et samedi 21 novembre 2015.**
- Nous demandons à tous les membres praticiens de la SQH de vérifier si leurs coordonnées sont bien transcrites dans notre nouveau répertoire des membres praticiens en ligne à l'adresse : [sqh.info/repertoire-praticiens/](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 communication de la SQH.**

### DÉCÈS D'UNE MEMBRE DE LA SQH

C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de madame Yvonne Jones, psychologue bien connue de Québec. Elle était membre de la SQH depuis quelques années.

# COMPTE RENDU DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 22 NOVEMBRE 2014

Lise Deslauriers, Ph.D., Secrétaire du conseil d'administration

À l'assemblée générale de novembre dernier, tenue dans le cadre du congrès annuel, 46 membres étaient présents sur les 212 que comptait la Société à cette date. Le quorum a été largement atteint.

Au cours de l'année 2014, les administrateurs de la SQH ont consacré beaucoup de temps et de travail à préparer notre dossier en vue de l'organisation du congrès de l'ISH, du 21 au 26 août 2018. Un grand nombre d'organismes, d'universités et d'individus bien connus dans le domaine de l'hypnose avaient appuyé notre candidature. Nous espérons une réponse positive.

Malgré le temps consacré à ce dossier, les administrateurs n'ont pas négligé la gestion quotidienne de la Société. Comme la formation reste toujours prioritaire, il fut proposé de développer, dans l'avenir, un programme de formation continue plus structuré et davantage axé sur la formation avancée. En outre, nos deux organes de communication, Hypnose Québec et le site web, ont été améliorés pour donner un meilleur service aux membres, bien que du travail restait encore à faire.

Les sexologues étant inclus maintenant dans la Loi 28 (Projet de Loi 21), les membres présents ont adoptés à l'unanimité la proposition du C.A. à savoir qu'ils soient admissibles aux diverses formations données par la SQH et qu'ils puissent devenir membres s'ils détiennent un permis de psychothérapeute de l'OPQ.

Cette année, les postes de vice-président, de vice-président aux communications, de représentant des médecins et de représentant des dentistes ont fait l'objet d'élection. M. Jacques Desaulniers, Dr Rémi Côté, Dr Willy Fliesen et Dre Nada Malouf ont été reconduits dans leur fonction pour deux ans.

## INVITATION

### Notre 28<sup>e</sup> Congrès

se tiendra  
**LE VENDREDI 20 ET SAMEDI 21 NOVEMBRE 2015**

*Joignez-vous à nous*

pour profiter  
**DE CETTE OCCASION EXCEPTIONNELLE DE RENCONTRE  
avec des membres de la société québécoise d'hypnose !**

# HYPNOSE QUÉBEC

Bulletin de liaison de la Société Québécoise d'Hypnose

AVRIL 2015 | VOLUME 12 | NUMÉRO 1

<b>COORDINATION</b>	Rémi Côté
<b>COLLABORATEURS</b>	Jocelyne Beaudet, Pauline Bernier, Pauline Bouffard, Rémi Côté, Andrée Fortin, Bruno Fortin, Nicole Geoffroy, Michel Landry, Eftichia Matalon.
<b>INFOGRAPHIE</b>	Tabasko Design + Impression
<b>SECRÉTARIAT</b>	CP. 55, succursale St-Laurent Montréal (Québec) H4L 4V4
<b>RENSEIGNEMENTS</b>	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 et/ou scientifiques de la Société. | Les articles rédigés par les membres sont bienvenus ; ces derniers doivent être envoyés au moins un 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.