

# HYPNOSE QUÉBEC

OCTOBRE 2015  
VOL. 12  
NO. 2



Société  
Québécoise  
d'Hypnose inc.

Bulletin de liaison de la  
Société Québécoise  
d'Hypnose

## MOT DU PRÉSIDENT

Michel Landy, psychologue | Vice-président aux communications

Je tiens à souligner, en priorité, la participation de plusieurs membres de la SQH au Congrès Mondial d'Hypnose, à Paris en août dernier. Certains d'entre nous, Gaston Brosseau, Liliانا Cané, Rémi Côté, Serge Drolet, Michel Landry, Diane Spooner, Claude Verreault, y ont présenté soit une conférence ou un atelier. Des commentaires élogieux, concernant ces présentations, ont été recueillis par le personnel du kiosque de la SQH à Paris.

Nous tenions ce kiosque pour y faire la promotion du prochain Congrès triennal de l'International Society of Hypnosis qui se tiendra à Montréal en 2018. Comme vous le savez, la SQH en sera la société hôte. D'ailleurs beaucoup de participants nous ont témoigné de leur intention de venir à Montréal en 2018. Le congrès de l'ISH à Paris, sous la direction de Claude Vivot, M.D., fut un très grand succès. Avec une participation record de 2500 inscriptions et une organisation de très grande qualité, cette vingtième édition met beaucoup de pression sur les organisateurs du prochain de Montréal.

Je veux maintenant profiter de ce mot pour vous inviter chaleureusement à notre propre congrès, les 20 et 21 novembre prochain, sous le thème « HYPNOSE ET RESSOURCEMENT ». Vous êtes également conviés à votre assemblée générale ainsi qu'au cocktail du président.

Mes derniers commentaires seront consacrés à l'entente ratifiée entre le conseil d'administration de l'Ordre des Psychologues du Québec et une École de formation professionnelle en hypnothérapie. Elle concerne l'utilisation de l'hypnose par des

non-professionnels de la santé, pour permettre, lit-on, à des professionnels non autorisés à faire de la psychothérapie à se conformer à la loi 21. Je fus d'abord un peu surpris d'apprendre l'existence de cette entente en août dernier, puisqu'aucun membre du conseil d'administration de la SQH ne fût contacté, ni consulté dans ce dossier. Mais ce qui m'a le plus sidéré, c'est l'article tentant d'expliquer les éléments de cette entente dans Psychologie Québec, de septembre 2015, sous la plume de la directrice des services juridiques de l'OPQ.

En premier lieu, pour l'auteure de cet article, il semblerait qu'il n'y a pas lieu de s'inquiéter d'une possible confusion aux yeux du public, à savoir que l'hypnothérapie n'est pas une psychothérapie! Et qu'il s'agit d'une entente et non d'une reconnaissance. À mon avis, les explications fournies dans cet article pour valider et justifier cette entente démontrent une profonde méconnaissance de l'hypnose clinique et médicale. Depuis sa fondation, la SQH, comme beaucoup d'autres sociétés à travers le monde, a toujours exigé de ses membres de faire partie d'un ordre professionnel, d'avoir une compétence professionnelle en vue d'une utilisation efficace et respectueuse de l'hypnose et également dans le but de protéger le public.

Par ailleurs, il semblerait que les mythes concernant la magie de l'hypnose ont influencé ou envouté les participants à cette entente. Nous apprenons, dans cet article, que certaines problématiques de santé identifiées (gestion de la douleur, insomnie, dépendance, habitudes de vie, phobies, anxiété, état dépressif et

burnout) non seulement ne font plus partie d'une démarche de psychothérapie, mais qu'il n'est plus requis d'avoir de compétences professionnelles en psychologie (diagnostic, formulation et connaissances des problématiques) pour intervenir désormais. La magie de l'hypnose peut suffire. « Un scalpel dans les mains de toute personne ne requiert plus désormais la compétence d'un chirurgien ».

En conséquence, il nous faut nous mobiliser pour non seulement informer, éclairer le public en général, sur la vraie nature de l'hypnose clinique et médicale, sur son utilisation et ses applications, mais rejoindre également les directions de nos ordres professionnels respectifs. Un comité sera bientôt mis sur pieds pour réagir à cette décision de l'OPQ et décider des actions à entreprendre.

## SOMMAIRE

Mot du président.....	1
Mot de l'éditeur.....	2
Aperçu de la nouvelle définition de l'hypnose.....	2
Programme du congrès.....	5
Perfectionnement entre pairs....	8
Nouvelles brèves 2015.....	8
Convocation à l'assemblée générale.....	9
Publication.....	9
Hypnose Québec.....	10

## MOT DE L'ÉDITEUR

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

Dans ce numéro automnal d'Hypnose Québec, vous pourrez lire un article faisant le point sur la nouvelle définition de l'hypnose, telle qu'adoptée par l'Association américaine de psychologie. L'auteur de cet article, Eftichia Matalon, nous donne beaucoup de détails sur cette nouvelle définition, ainsi que sur le processus qui a permis à plusieurs chercheurs d'en arriver à cette définition commune, presque consensuelle. Vous trouverez également la programmation de notre 28<sup>e</sup> Congrès

« Hypnose et Ressourcement » qui se tiendra les 20 et 21 novembre 2015. La formatrice sera la dynamique psychiatre Nicole Ruyschaert, que j'ai eu le plaisir de rencontrer cet été à Paris, au cours du Congrès international de l'ISH. À la lecture du programme, on réalise déjà comment il sera intéressant d'entendre ce médecin nous entretenir sur l'activation des « circuits du bonheur » à l'aide de techniques d'hypnose. Soulignons que ce programme a été préparé sous la direction habile et

assurée de Madame Pauline Bernier, psychologue et membre du C.A. de la Société Québécoise d'Hypnose.

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

## APERÇU DE LA NOUVELLE DÉFINITION DE L'HYPNOSE

Présentée par la Division 30 de l'American Psychological Association - Eftichia Matalon

Le texte qui suit est rédigé dans le but de présenter aux lecteurs d'Hypnose Québec un aperçu de la nouvelle définition de l'hypnose (ou définition révisée), telle qu'elle a été publiée en ligne en 2014, et sur papier en 2015. Cette définition a été préparée par le Comité de Révision de la Définition de l'Hypnose, attaché à la Division 30 de l'APA. Il porte le nom de HDC (Hypnosis Definition Committee). En plus, trois autres définitions de termes fréquemment rencontrés dans le langage de l'hypnose feront partie de notre exposé. Les informations concernant ces quatre entités sont basées sur l'article du Comité de rédaction, présidé par le Dr Gary R., Elkins (Elkins, Barabasz, Council & Spiegel, 2015). Une permission spéciale fut accordée à l'auteure, afin qu'elle puisse traduire en français les définitions paraissant dans cet article.\*

La Division 30 (Society of Psychological Hypnosis) de l'APA a publié durant les 20 dernières années, deux autres définitions de l'hypnose, une en 1993, et une autre en 2003. Les deux ont été critiquées et jugées insatisfaisantes en raison de leur longueur, leur allégerance à une seule école de pensée théorique et certaines omissions. Le HDC s'est penché sur la rédaction de la nouvelle définition pendant un an, en tenant compte des recomman-

dations déjà faites par des auteurs versés dans le domaine. Ces recommandations se résument comme suit : (a) Opter pour une définition qui décrit l'objet d'intérêt de l'hypnose et de ses caractéristiques; (b) Présenter une approche heuristique qui permettra d'expliquer les mécanismes de l'hypnose par le biais de diverses théories.

Les quatre définitions en langue française qui suivent représentent une tentative de l'auteure de traduire en français les termes du HDC. Cette traduction pourra être considérée définitive ou provisoire, selon l'évaluation des lecteurs. Si elle est jugée insatisfaisante, elle pourra être remplacée par une version améliorée, produite avec les suggestions des collègues qui se seront offerts pour participer à un travail de collaboration dans le but d'officialiser le tout.

Afin de permettre aux lecteurs de comparer les termes dans les deux langues et de vérifier la précision de la traduction, nous avons choisi de faire paraître la définition française en premier, et la définition anglaise en deuxième.

### DÉFINITION DE L'HYPNOSE

« Un état de conscience qui implique une attention focalisée et une perception périphérique réduite, et qui se caractérise par

une capacité rehaussée à répondre aux suggestions. »

*“A state of conscience involving focused attention and reduced peripheral awareness characterized by an enhanced capacity for response to suggestion.”*

### DÉFINITION DE L'INDUCTION HYPNOTIQUE

« Procédure conçue afin d'induire l'hypnose. »  
*“A procedure designed to induce hypnosis.”*

### DÉFINITION DE L'HYPNOTISABILITÉ

« La capacité d'un individu à faire l'expérience de modifications, sous suggestion pendant l'hypnose, tant aux plans physiologique, sensoriel, émotif qu'au niveau de la pensée ou du comportement. »

*“An individual's ability to experience suggested alterations in physiology, sensations, emotions, thoughts, or behavior during hypnosis.”*

### DÉFINITION DE L'HYPNOTHÉRAPIE

« L'utilisation de l'hypnose dans le cadre du traitement d'un trouble ou d'une inquiétude de nature médicale ou psychologique. »  
*“The use of hypnosis in the treatment of a medical or psychological disorder or concern.”*

## APERÇU DE LA NOUVELLE DÉFINITION DE L'HYPNOSE (SUITE)

Le Comité souligne la clarté, la concision et l'impartialité de la définition de l'hypnose. Il assure également la possibilité d'inclure dans la définition de l'hypnothérapie un nombre illimité de troubles et d'inquiétudes. Enfin, il fait ressortir les avantages que présente l'ensemble des définitions pour les chercheurs et les cliniciens.

### LA RÉACTION À LA NOUVELLE DÉFINITION

Comme on pouvait s'y attendre, la nouvelle définition de l'hypnose et les trois définitions qui s'y rattachent ont suscité une foule d'éloges et de critiques par les communautés scientifique et clinique de l'hypnose. Un numéro spécial de l'*American Journal of Clinical Hypnosis* (2015, Vol. 57, no. 4) y fut consacré. En plus de l'article original d'Elkins et al. (2015), treize autres articles rédigés par des sommités de l'hypnose présentent des points de vue intéressants et complexes. Vu l'abondance d'information, nous avons fait un choix personnel en essayant d'en retenir les faits les plus saillants. Cette approche risque d'avoir simplifié la profondeur et la richesse des textes. Les lecteurs pourront consulter les articles originaux pour plus d'information.

Le présent exposé se limitera à l'évaluation de la définition de l'hypnose, sans inclure celle des trois termes complémentaires.

Notre première impression, suite à la lecture des articles, en fut une de zèle et d'enthousiasme de la part des auteurs. Nous avons aussi constaté beaucoup d'intérêt pour l'amélioration des connaissances dans le domaine de l'hypnose. Sept articles affichent un accueil positif concernant la nouvelle définition de l'hypnose (Barabasz & Barabasz, 2015; Barrett, 2015; Hammond, 2015; Kluff, 2015; Lankton, 2015; Pekala, 2015; Sanchez-Armass, 2015). L'état de conscience, expliquant le phénomène hypnotique, est acclamé par quatre auteurs à cause des preuves scientifiques déjà existantes à ce sujet (Barabasz & Barabasz, 2015; Christensen & Gwozdziwycz, 2015; Pekala, 2015; Sanchez-Armass, 2015). Les caractéristiques d'attention focalisée, de perception périphérique réduite et de rehaussement de

la capacité de répondre aux suggestions, sont approuvées par Barrett (2015), étant donné qu'elles se retrouvent dans les échelles standards qui mesurent l'hypnose.

Par ailleurs, la théorie d'un état de conscience se voit enrichie par la présentation de deux modèles qui se concentrent sur le cerveau pour comprendre les mécanismes de l'hypnose. Lankton (2015) utilise les états de moi et les états de conscience altérée pour bâtir une théorie qui combine le sociocognitivism et les états de conscience. Pekala (2015), qui s'intéresse à la quantification des expériences subjectives des états de conscience, comme la méditation, les expériences religieuses/spirituelles, celles vécues en dehors du corps et autres, propose aux chercheurs d'aborder l'hypnose du côté de la phénoménologie quantifiée, qui compte des mesures statistiques déjà établies. Ceci dans le but de comprendre davantage la nature de l'hypnose en tant qu'état de conscience.

En dépit des commentaires favorables ci-haut décrits, un climat de bataille intellectuelle se manifeste dans les écrits de certains auteurs. Il y a confrontation entre deux camps opposés, celui des défenseurs de l'approche sociocognitive et celui des adeptes de la théorie d'un état de conscience.

La compréhension de l'hypnose selon les sociocognitivismes s'aligne du côté des attitudes, des motivations, de la conformité, du besoin de faire plaisir, la prise d'un rôle, l'attitude de « faire semblant de » et d'autres stratégies cognitives (Hammond, 2015). La critique des sociocognitivismes par rapport à la définition de l'hypnose dans le numéro spécial de l'*American Journal of Clinical Hypnosis*, se fait par un groupe de sept auteurs, dans un long article, avec un langage austère et par le biais de multiples recherches scientifiques (Lynn et al. 2015). Les auteurs s'empressent de prouver que la nouvelle définition de l'hypnose n'est pas basée sur des données probantes. Ils accusent également le HDC d'avoir favorisé les promoteurs de la théorie de l'état de conscience et d'avoir négligé de rédiger

une définition qui aurait pu combiner les avantages des deux théories opposées. Selon eux, la nouvelle définition constitue un pas en arrière par rapport aux deux définitions antérieures.

Quelques autres points faibles de la définition de l'hypnose sont aussi identifiés par d'autres auteurs. Yapko (2015) croit que la définition proposée est très générale et non-contributive, étant donné que les caractéristiques d'attention focalisée et de perception périphérique réduite, s'appliquent également à d'autres types d'état de conscience, comme la visualisation, l'imagerie guidée et la pleine conscience guidée. Il faudra donc trouver les caractéristiques particulières qui distinguent l'hypnose des états de conscience précités. McConkey et Barnier (2015) considèrent qu'il est préférable d'éviter les définitions non scientifiquement fondées. Ils suggèrent d'adopter une attitude d'acceptation de l'ambiguïté qui caractérise le domaine de l'hypnose aujourd'hui, jusqu'à ce qu'on puisse utiliser des nouvelles connaissances nous permettant de formuler une définition scientifiquement acceptable. Ils prétendent que l'avenir de l'hypnose ne sera pas affecté par l'absence d'une définition. L'hypnose continuera à évoluer même sans définition.

Deux articles de ce numéro spécial examinent divers types d'hypnose omis dans la nouvelle définition. Barabasz et Barabasz (2015) déplorent le fait que l'hypnose spontanée, se manifestant chez les personnes normales pendant certaines activités de la vie quotidienne, sous des conditions d'isolement et dans le cas d'expériences traumatiques, ne soit pas mentionnée dans la définition de l'hypnose. Par ailleurs, Kluff (2015) souhaite que la prochaine révision de la définition de l'hypnose puisse inclure une section dans laquelle paraîtraient divers types d'hypnose. Cette liste comprendrait : l'autohypnose et l'hypnose spontanée, l'hypnose thérapeutique et l'hypnose de recherche, l'hypnose de théâtre et l'hypnose d'amateur, l'hypnose coercitive et la présence de transe qui se manifeste dans certains types de psy-

## APERÇU DE LA NOUVELLE DÉFINITION DE L'HYPNOSE (SUITE)

chopathologie, l'hypnose cérémoniale survenant lors des rituels de culte, et autres (trances non classifiables).

Enfin, Hammond (2015), McConkey et Barnier (2015), ainsi que Wickramasekera II (2015) se montrent favorables à une définition de l'hypnose inspirée d'une approche multidimensionnelle et pluraliste. Cette approche permettra de prendre en considération les facteurs

variés de diverses théories qui contribuent à la réponse hypnotique.

En terminant, l'auteure désire exprimer son humble opinion par rapport à la nouvelle définition de l'hypnose et les définitions des termes qui s'y rattachent. Ces quatre définitions, en dépit des débats qu'elles suscitent et des faiblesses qu'elles semblent présenter, ont l'avantage d'être assez compréhensi-

bles pour le client, le patient et le grand public. Ceci à cause de leur brièveté et leur clarté. Elles peuvent aider le clinicien et le praticien à donner des informations claires aux personnes qui consultent, avant d'utiliser l'hypnose dans le cadre d'une psychothérapie ou d'un traitement médical.

### Notes

\* L'auteure désire remercier l'American Society of Clinical Hypnosis, de lui avoir permis de traduire en français les quatre définitions de termes psychologiques utilisés dans l'article de Gary R. Elkins, Arreed F. Barabasz, James R. Council et David Spiegel (2015) *Advancing Research and Practice: The Revised APA Division 30 Definition of Hypnosis*. Special Issue: APA Division 30's New Definition of Hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis* 57 (4) 378-385. Reprinted by permission of the American Society of Clinical Hypnosis (<http://www.asch.net>).

Des remerciements sincères sont aussi exprimés à Madame Pauline Bernier, psychologue et représentante des psychologues à la Société Québécoise d'Hypnose, pour le temps qu'elle a consacré afin de corriger ce texte.

### Références

- Barabasz, A.F. & Barabasz, M. (2015). The new definition of hypnosis: Spontaneous hypnosis MIA. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57, 459-463. doi:10.1080/00029157.2015.1011507
- Barrett, D. (2015). Hypnosis: statehood at last. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57, 456-458. doi:10.1080/00029157.2015.1011502
- Christensen, G. & Gwozdziewicz, N. (2015). Revision of the APA Division 30 definition of hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57, 448-451. doi:10.1080/00029157.2015.1011498
- Elkins, G.R., Barabasz, A.F., Council, J.R., & Spiegel, D. (2015). Advancing research and practice: The revised APA Division 30 definition of hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57, 378-385. doi:10.1080/00029157.2015.1011465
- Hammond, D.C. (2015). An integrative, multi-factor conceptualization. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57, 439-444. doi:10.1080/00029157.2015.1011496
- Kluft, R.P. (2015). The revised APA Division 30 definition of hypnosis: An appreciation, a commentary and a wish list. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57, 431-438. doi:10.1080/00029157.2015.1011495
- Lankton, S. (2015). A SoC model of hypnosis and induction. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57, 367-377. doi:10.1080/00029157.2015.1011461
- Lynn, S.J., Green, J.P., Kirsch, I., Capafons, A., Lilienfeld, S.O., Laurence, J.R. & Montgomery, G.H. (2015). Grounding hypnosis in science: The "new" APA Division 30 definition of hypnosis as a step backward. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57, 390-401. doi:10.1080/00029157.2015.1011472
- McConkey, K.M. & Barnier, A.J. (2015). On embracing plurality and tolerating ambiguity in the definition of hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57, 460-468. doi:10.1080/00029157.2015.1011509
- Pekala, R.J. (2015). Hypnosis as "a state of consciousness": How quantifying the mind can help us better understand hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57, 402-424. doi:10.1080/00029157.2015.1011480
- Sanchez-Armass, O. (2015). A defining moment: Commentary on the revised APA Division 30 definition of hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57, 445-447. doi:10.1080/00029157.2015.1011497
- Wickramasekera II, I.E. (2015). The elephant, the blind men and hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57, 452-455. doi:10.1080/00029157.2015.1011501
- Yapco, M.D. (2015) The New Division 30 definitions regarding hypnosis: Is "concise" better? *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57, 425-430. doi:10.1080/00029157.2015.1011490

# HYPNOSE ET RESSOURCEMENT

PROGRAMME DU 28<sup>e</sup> CONGRÈS



LE 20 ET 21  
NOVEMBRE 2015

---

LE NOUVEL HÔTEL

1740, Boul. René-Lévesque Ouest  
Montréal

 Guy-Concordia

---

**DR NICOLE RUYSSCHAERT M.D. PSYCHIATRE**  
Formatrice en hypnose et psychotraumatologie  
Présidente sortante de l'European Society of Hypnosis

# VENDREDI 20 NOVEMBRE

08 h 00

## ACCUEIL – INSCRIPTION ET REMISE DE DOCUMENTS

Petit déjeuner continental

08 h 45

## MOT DE BIENVENUE – DÉROULEMENT DU CONGRÈS

Michel Landry, président de la SQH

09 h 00

## L'HYPNOSE COMME VOIE D'ACCÈS AU BONHEUR

Il y a plusieurs concepts du bonheur, et ça vaut la peine de passer en revue quelques définitions, de faire la différence entre le *vrai bonheur*, source de satisfaction à long terme, dans la vie et au travail, le concept de *vie pleine* et celui de *plaisir*. La psychoéducation et quelques questionnaires peuvent servir de révélateurs pour faire liens avec les valeurs essentielles. L'hypnose est utile pour semer les graines du bonheur et les cultiver.

En hypnose, vous pouvez contrôler et moduler cognitions et émotions. Dans l'atelier, nous allons utiliser l'hypnose pour générer des émotions positives : divers exercices seront expliqués et pratiqués. Vous aurez l'occasion d'expérimenter la régression en âge, de revivre les événements positifs, de retrouver la valeur des liens et de faire des exercices de gratitude.

Ainsi nous pouvons activer les circuits de neurones des émotions positives et débiter des changements d'humeur. Quand les 'circuits de bonheur' sont activés, selon la théorie 'broaden-and-build' des émotions, la positivité a tendance à s'étendre. L'hypnose aide à relâcher et gérer les émotions négatives, et permet de retrouver son équilibre. Une image de soi positive et des méthodes de renforcement de soi promeuvent le bien-être et aident à se positionner dans le monde. La progression en âge mobilise l'espoir et la motivation.

Dans l'atelier, les résultats de recherches et la connaissance neuroscientifique seront jumelés avec exercices, démonstrations et pratiques.

### Objectifs pédagogiques

1. Expliquer le concept du bonheur, et celui de *vie pleine*.
2. Explorer la recherche et les effets de l'hypnose dans ce domaine.
3. Aborder les méthodes d'hypnose pour améliorer l'humeur et améliorer la qualité de vie par des changements cognitifs et émotionnels.

12 h 15

## DÎNER - BUFFET SUR PLACE

12 h 45

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE D'HYPNOSE

14 h 30

## REPRISE

18 h 00

## COCKTAIL DU PRÉSIDENT

# SAMEDI 21 NOVEMBRE

08 h 00

## ACCUEIL – INSCRIPTION ET REMISE DE DOCUMENTS

Petit déjeuner continental

08 h 45

## MOT DE BIENVENUE – DÉROULEMENT DU CONGRÈS

Michel Landry, président de la SQH

09 h 00

## L'HYPNOSE POUR PRÉVENIR ET TRAITER LE BURNOUT

Le burnout, *syndrome d'épuisement professionnel*, semble une épidémie ou même une pandémie. Les statistiques sont inquiétantes. Le burnout ne touche pas seulement les professionnels de la santé qui vivent des risques plus spécifiques, résultant de l'empathie, de l'absorption d'information sur la souffrance auxquels ils sont exposés.

En fait, toutes les professions sont à risque : la charge de travail, l'imprévisibilité, le manque de soutien, la compétition remplaçant la coopération, ne plus donner du sens à ce qu'on fait et plusieurs autres éléments. Nous allons revoir les signes précoces et les phases de burnout de sorte que les employés individuels et l'organisation soient sensibilisés au problème.

La prévention est la meilleure thérapie. Au niveau individuel il y a des antidotes efficaces, des éléments qui font **fleurir**. Fleurir (c'est-à-dire cultiver) est un acronyme composé à partir du **'flow'** à trouver, de **l'engagement positif** et de la motivation, **l'utilisation** des **ressources**, de **l'imagination** et la **résilience**. La description de chaque élément sera suivie de plusieurs exercices en hypnose.

Dans le processus de guérison à la suite d'un burnout, on commence par des mesures spécifiques de repos, de récupération physique et mentale, d'une activation dosée et graduelle, et d'une reprise de contact avec la vie en dehors du travail. Il faut aussi faire l'analyse des facteurs de risques comme les événements traumatisants, le harcèlement, les conflits de personnalités, la vie familiale et sociale, les conflits au travail et l'interface travail et vie privée pour constituer la base du plan de traitement. L'hypnose et les aptitudes qui font fleurir l'esprit de l'individu méritent leur place dans la préparation du retour au travail et l'adoption d'une attitude d'autodéfense et de résilience.

### Objectifs pédagogiques

1. Connaître les signes individuels du burnout et ceux au niveau de l'organisation.
2. Découvrir, mobiliser et pratiquer les éléments du **fleurir** en hypnose pour la prévention du burnout.
3. Saisir les mesures spécifiques et phases de traitement du burnout, et la place de l'hypnose dans le plan de traitement. Exercices pratiques.

12 h 15

## DÎNER - BUFFET SUR PLACE

13 h 30

## REPRISE

17 h 00

## CONCLUSION DU CONGRÈS

# PERFECTIONNEMENT ENTRE PAIRS (PEP) 2015 - 2016

Dans la perspective d'encourager l'utilisation de l'hypnose, 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 DÉSAULNIERS

Les rencontres ont généralement lieu un samedi de 10h00 à 13h00 à Laval.

- 31-10-2015** les acouphènes et les troubles du sommeil
- 12-12-2015** la douleur chronique et les migraines
- 20-02-2015** les troubles alimentaires
- 16-04-2015** thèmes abordés selon les besoins du groupe

## SECTION ESTRIE: à venir

## SECTION QUÉBEC : à venir

**SVP Il faut toujours confirmer votre présence auprès des responsables avant de vous rendre sur les lieux!**

Plus de détails sur la page PEP de notre site :

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

## NOUVELLES BRÈVES ET ANNONCES

- Une vingtaine de membres de la Société québécoise d'hypnose se sont retrouvés à Paris dans le cadre du congrès international de l'ISH. Plusieurs de nos membres ont même eu la chance d'y présenter des ateliers ou des communications dans le cadre de symposium. De l'avis de tous, ce fut un grand moment de réussite pour l'hypnose.
- **La prochaine formation de base** en hypnose clinique et médicale aura lieu à **Montréal, les 6, 7 et 20, 21 février 2016.**
- **Une formation intermédiaire** en hypnose clinique et médicale aura lieu à **Montréal, les 19 et 20 mars 2016.**
- Des journées de supervision auront lieu à Montréal, les 7 novembre et 5 décembre 2015. Pour plus de détails, consultez l'onglet «FORMATION » de notre site : <http://sqh.info/formation/>
- **Le prochain Congrès de la SQH** aura lieu à Montréal le vendredi 20 et samedi 21 novembre 2015 sous le thème «HYPNOSE ET RESSOURCEMENT». Le programme qui est inclus dans cette parution d'Hypnose Québec, décrit en détails la prestation de la psychiatre Nicole Ruyschaert que nous anticipons tous avec impatience.
- 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/>. Nous vous rappelons que vous pouvez y afficher une photographie numérique (d'environ 100 K), ainsi que votre adresse de site internet professionnel. Si vous ne l'avez pas fait, envoyez votre photographie à l'adresse [info@sqh.info](mailto:info@sqh.info).
- 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 de la SQH.**

# CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 20 NOVEMBRE 2015

Lise Deslauriers, Secrétaire de la SQH

**LE NOUVEL HÔTEL**  
1740 Boul. René-Lévesque Ouest  
Montréal (métro Guy-Concordia)

## ORDRE DU JOUR PROVISOIRE

### 1. OUVERTURE DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

### 2. VÉRIFICATION DU QUORUM

### 3. RAPPORTS

- rapport du président
- rapport du secrétaire
  - . approbation du rapport de l'assemblée générale du 22 novembre 2014
  - . résumé des activités de la Société québécoise d'hypnose au cours de la présente année
- rapport du trésorier
  - . bilan financier 2014-2015
  - . adoption des projections de dépenses pour 2015-2016
  - . approbation du cabinet de comptable pour le prochain exercice financier
- rapport des comités
  - . comité scientifique et groupe de perfectionnement entre pairs (PEP)
  - . comité d'éthique
  - . comité d'appel.

### 4. CONGRÈS DE L'ISH MONTRÉAL 2018 (SQH SOCIÉTÉ HÔTE)

### 5. ENTENTE SUR LES DROITS D'AUTEUR

### 6. DIVERS

### 7. PROCESSUS D'ÉLECTION

Les postes suivants viennent en élection:

- . le poste de président (mandat de 2 ans)
- . le poste de secrétaire (mandat de 3 ans)
- . le poste de trésorier (mandat de 2 ans)
- . le poste de représentant des psychologues (mandat de 2ans)

### 8. LEVÉE DE L'ASSEMBLÉE

## PUBLICATION

### Fibromyalgie, Carnets pratiques.

Guide de traitement, conseils et exercices. Cet ouvrage complète un premier tome de « Fibromyalgie, quand tu nous tiens! » que nous avons mentionné dans la parution d'Hypnose Québec de printemps 2015. Vous trouverez dans ce second volume, des exercices pratiques recommandés pour le soulagement des symptômes liés à la fibromyalgie : tenue d'un journal alimentaire et de gestion de la fatigue, traitement de l'anxiété et accueil de la douleur, visualisations, étirements en douceur et stimulation bilatérale, gestion des relations interpersonnelles, auto hypnose et méditation. Ouvrage collectif de huit auteurs, sous la direction de Paule Mongeau, psychologue, membre de la SQH.

### OUVRAGE COLLECTIF

Second volume

[www.fibromyalgie-quand-tu-nous-tiens.com](http://www.fibromyalgie-quand-tu-nous-tiens.com)



#### Psychologie

Gestion de l'énergie  
Gestion des contrats  
Gestion des relations  
PNL et EFT

#### Physiologie

Nutrition saine  
Stretching  
Éveil des sens

#### Relaxation

Autohypnose  
Méditation

Témoignages

ÉDITIONS DU  
GRAND RUISSEAU

# 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 !*

**DANS LE CADRE DE CE CONGRÈS VOUS POURREZ  
 ASSISTER AU COCKTAIL DU PRÉSIDENT  
 QUI SE TIENDRA LE VENDREDI 20 NOVEMBRE À 18H00.  
 UNE OCCASION À NE PAS MANQUER POUR SOULIGNER LE TRAVAIL  
 REMARQUABLE DE NOTRE PRÉSIDENT, M. MICHEL LANDRY.**

# HYPNOSE QUÉBEC

Bulletin de liaison de la Société Québécoise d'Hypnose

OCTOBRE 2015 | VOLUME 12 | NUMÉRO 2

<b>COORDINATION</b>	Rémi Côté
<b>COLLABORATEURS</b>	Pauline Bernier, Rémi Côté, Lise Deslauriers, Michel Landry, Eftichia Matalon.
<b>INFOGRAPHIE</b>	Tabasko
<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.