

# HYPNOSE QUÉBEC

MARS 2016  
VOL. 13  
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

Bonne année 2016 à tous et toutes,

À titre de nouveau président de la SQH, je profite de l'occasion pour saluer ceux et celles qui ont renouvelé leur adhésion et pour accueillir les nouveaux membres de la société. J'aimerais remercier à nouveau M. Michel Landry pour tout le travail qu'il a fait au cours de ses mandats à la présidence.

2015 nous a vus recevoir l'approbation de l'International Society of Hypnosis pour que Montréal et la SQH deviennent la ville et l'organisation hôte du congrès de l'ISH en 2018. Nous avons subséquemment signé l'entente pour procéder à ces fins avec les directeurs de cette organisation.

Comme membres de la SQH, nous avons donc l'opportunité de présenter notre savoir, nos connaissances et nos recherches lors de ce prestigieux congrès qui se déroulera chez nous. Il nous est également possible d'imaginer que ce congrès favorisera de nombreux échanges et partages de connaissances avec des collègues provenant de partout dans le monde.

Notre travail, comme professionnels de la santé, est d'aider les personnes à relever leurs défis de santé physique et/ou psychologique; l'utilisation de l'hypnose clinique et médicale, par des gens compétents et bien formés, demeure comme vous le savez par votre pratique, un atout

majeur dans cette ère de compressions budgétaires.

Certaines situations nuisent présentement à une meilleure reconnaissance de l'hypnose comme technique d'intervention par des professionnels. L'existence d'organisations offrant une formation en hypnothérapie à des non professionnels en est une (risques thérapeutiques par absence de formation, de connaissances adéquates, absence d'encadrement déontologique). La résistance et le déni d'une partie du monde professionnel au bien-fondé de l'emploi de l'hypnose, malgré les nombreuses recherches de qualité provenant souvent du Québec en est une autre...

Une reconnaissance possible de l'hypnose semble cependant pointer à l'horizon. Des modifications récentes à la base de données de MED-ÉCHO PLUS sont mises de l'avant. Il s'agit d'une banque de données ministérielles obligeant les établissements de santé à divulguer les traitements donnés aux clients. Celle-ci contient maintenant un ajout de validation pour l'utilisation de techniques d'anesthésie 13 (hypnose). L'objectif en serait un de vérification de l'utilisation fréquente ou non de ces techniques.

L'hypnose suscite donc de l'intérêt. Il nous incombe comme membres de continuer le bon travail qui se fait présentement tant pour le bienfait des clients que notre

plaisir personnel à les voir évoluer de façon positive. Votre participation au sein de l'organisation, tant au congrès qu'aux formations ou de par vos suggestions, demeure essentielle pour maintenir le cap d'excellence que la société s'est donné.

Merci de votre collaboration et de votre soutien et n'hésitez pas à communiquer vos suggestions d'amélioration.

## SOMMAIRE

Mot du président.....	1
Mot de l'éditeur.....	2
La sensorialité en hypnose.....	2
Les Tuiles du Ciel .....	4
Échos du congrès .....	5
Perfectionnement entre pairs ....	8
Nouvelles brèves 2016.....	8
Compte rendu de l'assemblée générale.....	9

## MOT DE L'ÉDITEUR

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

Dans ce numéro d'Hypnose Québec, deux psychologues membres de la SQH résumant avec enthousiasme les connaissances et techniques présentées par Dr. Nicole Ruysschaert M.D. psychiatre, lors du 28<sup>e</sup> congrès de la SQH: Hypnose et ressourcement.

Mais d'abord, vous pourrez lire une réflexion de la psychologue Céline Castillo sur la sensorialité en hypnose. Vous pourrez également apprécier une poésie thérapeutique de la psychologue et poète Eftichia Matalon.

Enfin, n'oubliez pas de consulter les annonces pour le prochain congrès, les formations et le PEP.

## LA SENSORIALITÉ EN HYPNOSE

**Lorsqu'on pratique l'hypnose, on a l'habitude de dire que le plus gros travail du thérapeute est de trouver la bonne suggestion qui permettra le changement de comportement. Il s'agit peut-être aussi d'élaborer la métaphore ultime, celle permettant au sujet de réaliser, de comprendre et de prendre conscience de sa problématique (compréhension frappante). Sur la base de son expérience de praticienne clinique auprès d'enfants et de l'hypnose clinique auprès d'une clientèle variée, l'auteure en arrive à cette conclusion : « l'efficacité de la suggestion et des métaphores réside dans son impact sensoriel ». Dans son texte, la psychologue Céline Castillo pousse sa réflexion pour traiter des effets positifs de la « sensorialité » sur l'efficacité de la transe hypnotique. Elle tente de répondre à ces questions : « Comment la sensorialité agit-elle comme facteur contributif à l'efficacité de l'hypnose? » et « L'utilité de la sensorialité de l'individu en hypnose ne s'exerce-t-elle pas dans sa capacité à le ramener au moment présent? »**

### « Comme si j'y étais »

Mes nombreuses années d'expérience auprès des enfants m'ont permis de comprendre ceci, que le jeu symbolique ne l'est que pour le thérapeute qui le regarde ou y participe. Pour l'enfant, ce jeu est très concret. En effet, lorsqu'on ob-

serve l'enfant, on le constate très rapidement. La frontière entre « faire semblant » et l'immersion totale dans le monde imaginaire est souvent faible, voire nulle.

À cet instant précis qui peut durer pour l'entièreté de la séance, l'enfant habite complètement ce monde, « oubliant » l'endroit où il se trouve, ou le temps qui se déroule. J'ai souvent observé, dans ma pratique, comment l'hypnose facilite l'accès à ce monde imaginaire.

---

**« LA FRONTIÈRE ENTRE "FAIRE SEMBLANT" ET L'IMMERSION TOTALE DANS LE MONDE IMAGINAIRE EST SOUVENT FAIBLE, VOIRE NULLE. »**

---

Combien de fois n'a-t-on pas entendu, d'un sujet revenu de transe, témoigner de son expérience : « c'était comme si j'y étais ». Moi-même en tant que thérapeute, je me souviens bien d'un jour, alors que j'avais induit un état de confort chez une personne, l'entendre dire « c'était bien, mais dommage que je n'aie pas pu entendre tout ce que vous disiez à cause des oiseaux qui sifflaient ». En cette froide journée d'hiver, il n'y avait aucun oiseau près de ma fenêtre. Ce que nous dit cet exemple, c'est que la personne n'a pas seulement visualisé un espace ou un lieu de confort, elle s'est créée son expérience, dans laquelle elle vivait son confort. C'est à mon avis sur ce point

précis que réside une autre des forces de l'hypnose: sa capacité à faire vivre la sensorialité d'un état et non pas seulement à se le représenter. Prenons par exemple la technique du gant magique. Dans ce type de suggestion, le thérapeute ne fait pas appel à un souvenir représenté, mais plutôt à un souvenir expérientiel, qui s'inscrit dans la mémoire du corps. C'est-à-dire, à un moment de vie où un sens a été particulièrement actif, où une sensation a été particulièrement vécue. En effet, le thérapeute ne se contente pas de dire « c'est comme si votre main s'endormait ou devenait plus fraîche », il y rajoute « c'est comme quand tu jouais dans la neige sans les mitaines ». (Bien entendu, le thérapeute pourrait aussi mentionner d'autres situations revoyant à la sensation.) Tout se déroule comme si cela se passait dans la double jonction soma/psyché et espace/temps; en deçà de la conscience analytique.

### Tout commence par l'induction

La plupart des inductions comportent plusieurs éléments sensoriels sur lesquels la personne peut se focaliser. Déjà donc au moment de l'induction, le thérapeute fait appel à un ou plusieurs sens. Selon les pratiques de l'hypnose, certains seront reliés à l'audition (les chants d'oiseaux), au toucher (assis sur nuage confortable), à l'odorat, à la chaleur, à la kinesthésie. Pour ma part, je reviens souvent aux inductions reliées au toucher ou au sens vestibulaire (sen-

## LA SENSORIALITÉ DE L'HYPNOSE (SUITE)

sation de vertige, de pesanteur, d'orientation dans l'espace). C'est aussi ce dernier type de sens que je privilégie dans l'induction pour un enfant atteint d'hyperactivité. Je fais asseoir l'enfant dans un grand pouf à billes en lui demandant de pédaler avec ses pieds ou encore, je lui demande de faire le moulin avec ses mains pour l'amener petit à petit à focaliser sur des sensations plus internes. Une autre technique représentative de notre propos est la technique VAKOG largement utilisée en hypnose. Par l'utilisation des dimensions sensorielles lors de l'induction, le thérapeute ramène la personne dans un état connu, mais oublié (à tout le moins au niveau intellectuel), car prélangagier: celui de la période sensori-motrice. En favorisant la sensorialité lors de l'induction, le thérapeute permet à la personne de se placer dans un autre registre de compréhension et d'appréhension du monde.

**« LORSQU'ON RECONNAÎT QUE D'UN POINT DE VUE PHÉNOMÉNOLOGIQUE, LA PLUPART DES PSYCHOPATHOLOGIES OU DES SOUFFRANCES HUMAINES RENVOIENT AU POIDS DIFFICILE DU PASSÉ OU ENCORE À LA PEUR DE L'AVENIR, ON PEUT CONSIDÉRER QUE DE PERMETTRE À LA PERSONNE DE VIVRE CE TEMPS SUSPENDU, LA RENDRAIT MOINS SOUFFRANTE. »**

Cette sensorialité évacue à la fois l'analyse, l'interprétation, le jugement critique qui sont souvent des freins à l'ouverture aux nouvelles perspectives. Par la suite, si les suggestions se poursuivent dans ce registre, l'efficacité ne peut être qu'augmentée, car en vivant dans son corps les sensations liées à la problématique, la personne a déjà le sentiment que quelque chose se passe et est en train de changer. D'ailleurs, certaines sugges-

tions pour traiter les troubles alimentaires font en sorte d'amener la personne à ressentir, à l'intérieur même de sa transe, les effets positifs d'une perte de poids et d'une alimentation plus saine. Il en est de même pour les phobies où l'on peut amener la personne à ressentir un état de confort, d'indifférence ou de liberté, même en présence de l'objet à l'origine de la peur. Par sa capacité à ramener au niveau sensoriel, l'hypnose permet de travailler sur le même terrain que celui de la réalité virtuelle.

### L'instant présent : un instant représenté

La personne revenant de transe hypnotique témoigne souvent de cette sensation d'un temps long et court à la fois. Elle rapporte l'impression que la situation « visualisée » était plus qu'un souvenir ou qu'une construction d'images. Elle a l'impression d'avoir été dans l'« instant présent » au sens philosophique du terme. Un temps dans lequel le sensoriel prime sur l'émotionnel et la découverte prend le pas sur l'anticipation ou la nostalgie. Un moment, ou pour certains une dimension, qui fait du bien. Cet élément clinique connu, appelé en hypnose « distorsion temporelle » est un facteur important à considérer dans l'efficacité de la suggestion. Lorsqu'on reconnaît que d'un point de vue phénoménologique, la plupart des psychopathologies ou des souffrances humaines renvoient au poids difficile du passé ou encore à la peur de l'avenir, on peut considérer que de permettre à la personne de vivre ce temps suspendu, la rendrait moins souffrante.

Comme nous l'avons dit au sujet de la distorsion temporelle, il ne s'agit pas simplement d'une perte de la notion du temps. Elle permet à l'individu de prendre conscience qu'il peut sortir de l'enfermement créé par une pensée analytique, en le recentrant sur autre chose que sur la notion de contrôle.

Cette distorsion temporelle illustre bien le double avantage de l'hypnose clinique qui est de créer une distance avec le postprésentatif (analyse, jugement, représentation, symbolisation, etc.). Elle permet à l'individu de se soustraire à la situation souffrante.

**« COMME NOUS L'AVONS DIT AU SUJET DE LA DISTORSION TEMPORELLE, IL NE S'AGIT PAS SIMPLEMENT D'UNE PERTE DE LA NOTION DU TEMPS. ELLE PERMET À L'INDIVIDU DE PRENDRE CONSCIENCE QU'IL PEUT SORTIR DE L'ENFERMEMENT CRÉÉ PAR UNE PENSÉE ANALYTIQUE, EN LE RECENTRANT SUR AUTRE CHOSE QUE SUR LA NOTION DE CONTRÔLE. »**

Cette mise à distance l'amène aussi à aborder la problématique vécue de façon plus détachée, tout en renforçant la confiance en sa capacité de se distancer du problème pour lequel il consulte. D'autant plus que cet état d'hypersensorialité focalisée pourra perdurer des heures et même pour certains, des jours après la séance. Cette démarche encouragera l'individu à pratiquer l'autohypnose, technique par lequel il pourra retrouver cet état de bien-être et l'entretenir. Renforçant par le fait même son sentiment de sécurité interne, sa capacité de régulation des émotions et de pouvoir sur sa propre vie.

**Céline Castillo**, psychologue clinicienne

# LES TUILES DU CIEL

## POÉSIE DE RÉCONFORT... POÉSIE DE CONSOLATION

Dans les journées ensoleillées de mon enfance  
 Bien-être et confiance ont décoré  
 mon existence,  
 Joie et plaisir ont agi de connivence!

Pendant l'adolescence les adversités de la vie  
 M'ont marquée profondément,  
 Mais j'ai pu m'en sortir élégamment.

Plus tard, la vie m'a donné d'autres coups.  
 Je les ai tolérés sans me plaindre  
 Je les ai surmontés en dépit de mes craintes.

Mais les vraies tuiles du ciel  
 sont tombées sur ma tête  
 Sans cœur, sans pitié, sans compassion  
 Dans un âge avancé et de façon imprévue,  
 inattendue.

Corps endommagé, esprit troublé,  
 cœur bouleversé,  
 Humeur maussade, assombrie,  
 semée d'incertitude.  
 Où vais-je avec ces états d'âme ?  
 Quel chemin prendre ?

Est-ce que je perds espoir et me laisse aller  
 à la dérive ?  
 Ou je réagis et deviens maître de mon sort ?  
 Quoi faire pour me reconforter et  
 pouvoir continuer ?

Sang froid, courage et patience  
 deviennent la priorité.  
 Apprivoiser, amadouer mon mal et ma  
 partie souffrante  
 Sont des outils qui se pointent et qui  
 traversent mon esprit.

Accommoder le dommage subi dans mon  
 corps et dans mon cœur,  
 Trouver une place pour lui dans mon  
 monde intérieur  
 En l'accueillant, l'adoptant, comme s'il faisait  
 partie de moi-même.

C'est ça! Le reste suivra! Que sera, sera !

**Felicity Mat**

Copyright: 2014 Eftichia Matalon

### COMMENTAIRE

Cette réflexion poétique a pour but de soutenir psychologiquement le client/patient qui se trouve dans un état de détresse et de désarroi en raison d'un événement subit et inattendu. Si on utilise l'approche indirecte d'Erickson, le poème est récité par le thérapeute et les impres-

sions de la personne traitée sont explorées. Si l'hypnose directe est appliquée, le thérapeute peut selon sa discrétion choisir un des vers positifs qu'on trouve à la fin de la réflexion, et l'insérer dans la transe hypnotique comme s'il constituait la suggestion de base. Une copie de ce

poème peut aussi, être confiée à la personne traitée avec la consigne de le relire pendant quelques jours.

# ÉCHOS DU 28<sup>e</sup> CONGRÈS DE LA SQH :

## HYPNOSE ET RESSOURCEMENT

**Voici les comptes rendus rédigés par deux membres de la SQH qui ont assisté à la présentation du Dr Ruyschaert lors de notre Congrès. Nous remercions ces membres pour leur partage.**

### L'HYPNOSE POUR PRÉVENIR ET TRAITER LE BURNOUT

**Dre Nicole Ruyschaert, M.D.**

Compte rendu de **Diane Frenette**,  
psychologue

Imaginez un individu enthousiaste et compétent, activement engagé dans son travail et soucieux de contribuer personnellement à l'atteinte des objectifs et défis que lui confie son employeur. Supposez que des changements organisationnels surviennent et ajoutent des facteurs de stress significatifs et incontournables; auxquels il tente de s'adapter en multipliant ses efforts, mais sans parvenir à maintenir un niveau de satisfaction acceptable ou un sentiment d'accomplissement de soi. Avec le temps, un épuisement physique et émotionnel s'installe de même qu'une perte de sens...comme si l'individu « perdait pour quelque temps une part de lui-même »<sup>1</sup>. Diagnostic : « Burnout ».

Après avoir exposé les symptômes physiques, psychologiques, cognitifs et comportementaux du burnout, après avoir illustré le processus en « cascade » selon lequel s'installe cet état d'épuisement général, Dre Ruyschaert affirmait le 21 novembre 2015 au Congrès de la SQH que « la prévention du burnout est la meilleure thérapie »<sup>2</sup> et sensibilisait son auditoire à diverses manœuvres thérapeutiques visant la prévention ou le traitement du burnout.

En première partie de formation, Dre Ruyschaert nous a proposé de compléter l'échelle MBI (Malasch)<sup>3</sup> dont les résultats permettent d'évaluer trois versants du burnout: l'épuisement, la dépersonnalisation et l'accomplissement personnel. Alternant ensuite entre l'exposé magistral et l'expérimentation en triades, les participants ont exploré divers principes et techniques d'hypnose ayant le potentiel d'impulser un changement positif de l'état de stagnation caractéristique du burnout.

Ainsi étions-nous invités lors des pratiques en trio à « rétablir la confiance en soi » d'un collègue en utilisant l'image de l'arbre (métaphore de Krystal Phyllis) ou à favoriser l'installation de ressources positives en lui proposant un exercice de dissociation; voire de double dissociation, le mettant en scène alors qu'il observait une part de sa réalité du haut d'une colline et l'amenant éventuellement à modifier sa perception ou son action à la lumière d'un changement ou d'un recadrage de l'inadmissible vers l'acceptable.

L'image d'un sac à dos rempli d'une charge devenue trop lourde à porter a suscité l'élaboration d'un exercice que Dre Ruyschaert dénomme « Diviser pour régner ». Sous hypnose, notre sujet se mettait en action en s'imaginant porter un lourd sac à dos et déambuler un long corridor orné de multiples portes dans le lieu sûr de son choix. Avant d'entrer par une porte dans « une place spéciale où il pourra se réjouir de plusieurs choses »<sup>4</sup>, il devait ouvrir son sac à dos, prendre conscience du nombre, du type et du poids de ses soucis en découvrant des pierres... de taille et de couleur différente et évoquant une représentation de ses problèmes (passés, présents, futurs). On

lui demandait ensuite de vider son sac à dos, lui permettant de prendre le temps de se délester de ce poids avant d'entrer dans cet espace spécial où, libéré du fardeau, il ferait l'expérience de la liberté... Un choix lui serait alors offert, avant qu'il ne quitte ce lieu : tout reprendre sur ses épaules ou faire un changement important ? L'exercice se terminerait par des suggestions posthypnotiques évocatrices de possibilités de retourner dans ce lieu afin de poursuivre le travail de désencombrement.

Des exercices de progression en âge, d'installation de ressources et de pont d'affect ont aussi été pratiqués par les participants dans le but de « créer des mémoires positives du futur » en guise de ressources préventives ou thérapeutiques du burnout.

L'ensemble de la journée s'est ainsi déroulé entre les exposés magistraux de Dre Ruyschaert, richement documentés d'ailleurs et l'expérimentation typiquement québécoise de ses enseignements, c.-à-d. volontaire, authentique, parfois bruyante mais toujours animée par l'énergie du désir d'apprendre pour mieux redonner, mieux soigner.

Imaginez que cet individu passe la porte de votre cabinet d'un pas nonchalant. Il vient de craquer, il n'en pouvait plus, il est complètement épuisé. Il ne se reconnaît plus, il ne vaut plus rien. Depuis un bout de temps, il n'avait plus rien d'intéressant à dire alors il s'est coupé de sa famille, de ses collègues ou amis. Il n'a plus le goût de rien.

Le diagnostic de burnout étant établi, vous l'incitez d'abord et avant tout au repos. Vous lui expliquez qu'il doit récupérer

### Référence

<sup>1</sup> Ruyschaert, Nicole. L'hypnose pour prévenir et traiter le burnout. 2015 SQH Ruyschaert Ppt. Diapositive #12,21 novembre 2015

<sup>2</sup> Ruyschaert, Nicole. L'hypnose pour traiter et prévenir le burnout. 2015 Congrès SQH-Montréal. Doc. Word.p.1. Nov. 2015

<sup>3</sup> Ruyschaert, Nicole. op. cit. Doc. Word. pp 2 et 3. Nov. 2015

<sup>4</sup> Ruyschaert, Nicole. L'hypnose pour traiter et prévenir le burnout.2015 Congrès SQH-Montréal.Doc. Word. Diviser pour régner, p. 5 nov. 2015

## ÉCHOS DU 28<sup>e</sup> CONGRÈS DE LA SQH : L'HYPNOSE, RESSOURCES ET GUÉRISON (SUITE)

l'énergie nécessaire à son rétablissement. Vous le déculpabilisez. Vous évoquez que l'état d'épuisement actuel a entraîné une modification de la chimie du cerveau en vertu de laquelle une distorsion peut survenir au niveau de ses émotions, de ses pensées ou de sa perception de sa réalité. Vous l'aidez ensuite, grâce à vos habiletés professionnelles, à remettre en valeur les choses simples de la vie, impulsant progressivement un changement tel qu'une activation via des tâches simples et dépourvues de stress. Vous lui rappelez de se donner du temps et de cultiver l'instant présent. Puis éventuellement, vous travaillez à partir des symptômes d'inconfort en les recadrant de manière à ce que le patient les perçoive comme des signaux à respecter lorsqu'il les repère. Puis, éclairé par l'histoire du patient, vous lui proposez, selon divers angles thérapeutiques, des exercices (auto)-hypnotiques aptes à réduire l'impact des états négatifs ou d'autres visant l'augmentation des états positifs. Qui plus est, vous l'accompagnez dans un travail intérieur véritable où il apprendra à gérer ses émotions, à demeurer dans le « flow », à définir et (faire) respecter ses valeurs essentielles et ses limites; bref, à se réinsérer dans sa réalité professionnelle et personnelle après avoir choisi de se départir d'un fardeau devenu épuisant et insensé.

Et si cet individu, c'était vous-même? Comment souhaiteriez-vous être accueilli dans ce passage incontournable de votre vie ? De quoi auriez-vous besoin pour « fleurir » à nouveau ?

### L'HYPNOSE POUR CULTIVER LE BONHEUR

Dre Ruyschaert

Compte rendu de **Diane Lafleur**,  
psychologue

L'hypnose pour contrer l'épuisement professionnel et faire croître le bonheur, que demander de mieux en cette période de grands bouleversements, tant pour les

professionnels œuvrant dans le secteur de la santé, que pour leurs clients ! De fait, cette formation est tombée on ne peut plus à point! Elle renferme des outils précieux que nous utilisons maintenant régulièrement dans notre pratique en Centre de réadaptation. En effet, la recherche du bonheur prend tout son sens après qu'un traumatisme ou une maladie incapacitante soit venu chambouler la vie d'une personne, d'un couple ou de la famille, mettant à rude épreuve ce qui comptait le plus pour eux. Le client doit ainsi donner un nouveau sens à sa vie et apprendre à faire un pont affectif entre ses bonheurs passés et ceux à venir, en dépit des séquelles physiques et psychologiques laissées par le traumatisme ou la maladie. La survenue du handicap amène également nos clients à se questionner sur ce qui est important pour eux, soit les valeurs qui ont toujours orienté leur vie et comment ils les avaient actualisées dans leur quotidien.

Lors de cette formation, nous avons donc exploré les différentes significations évoquées par le concept de bonheur. Le bonheur peut ainsi faire référence à la satisfaction à long terme (Le vrai Bonheur). Il a aussi été lié au concept de vie pleine; état de sérénité (de vie significative), de contentement (bonne vie) et de plaisir (hédonisme). Enfin, pour plusieurs le bonheur est associé au concept de joie. Pour être heureux, nous devons aussi être en mesure de relever des défis en harmonie avec nos compétences (concept de flow), car nous nous habituons au succès ! La recherche du bonheur est au cœur de nos interventions en thérapie. Et pourtant, combien d'entre nous prennent vraiment le temps de bien le définir ? Comme le bonheur ça s'apprend, nul doute que la psychoéducation est un élément essentiel pour bien définir ce que l'on cherche tant et mieux le trouver !

Cet apprentissage passe sans contredit par l'identification de nos valeurs personnelles, qui peuvent changer au fil de nos expériences de vie et après un traumatisme. Les outils et questionnaires propo-

sés dans cette formation pour mieux les évaluer se sont révélés utiles et accessibles pour tous.

Ils permettent de constater que les valeurs s'actualisent en pensées, émotions, sensations physiques et comportements. Et c'est à tous ces niveaux, que peut intervenir l'hypnose. De fait, l'hypnose sert à prendre conscience de nos pensées (nos scénarios) et de nos émotions, puis nous aide à les moduler. Elle vise à entraîner notre cerveau à créer du Bonheur. Diverses techniques nous permettent ainsi de générer des émotions positives ou des expériences de bien-être. Que ce soit par la régression ou la progression en âge, elles mobilisent l'espoir et la motivation, activent les circuits de bonheur. L'hypnose nous amène entre autres à revivre des événements positifs (plaisirs, accomplissements, contentements) ou à nous libérer des émotions négatives. Elle peut viser à ce qu'on développe une image de soi positive ou à ce qu'on retrouve sa valeur. Elle nous ancre à nos ressources, élargit nos champs d'attention et d'actions en nous permettant de nous imaginer un futur plus favorable. Enfin, elle nous apprend à exprimer notre gratitude et à revivre des expériences significatives d'attachement aux personnes importantes de notre réseau social. Bref, l'hypnose sert à semer des graines et voir FLEURIR les pétales du Bonheur (Flow, Engagement dans la vie, Utilisation de ce qui arrive pour se développer, Ressources, Imagination/inspiration, Résilience), tout en prévenant notre dépérissement (ou burnout).

### Le burnout, un déséquilibre

Le burnout (ou syndrome d'épuisement professionnel) est sans aucun doute le mal du siècle, qui touche autant les mères de famille que les professionnels soumis à des charges de travail trop grandes, à l'anxiété de performance, à la compétitivité et à l'incertitude du marché du travail, au manque de ressources et de support, à la souffrance humaine et la fatigue de compassion.

## ÉCHOS DU 28<sup>e</sup> CONGRÈS DE LA SQH : L'HYPNOSE, RESSOURCES ET GUÉRISON (SUITE)

Pour éviter de s'enliser dans ce dépérissement, Dre Ruyschaert, nous invite à sensibiliser les employés et les organisations aux signes précoces et aux phases du burnout, présents chez les personnes les plus enthousiastes, dévouées, consciencieuses ou perfectionnistes, qui ont de la difficulté à mettre leurs limites ou à déléguer, qui peuvent se sentir impuissantes à bien faire leur travail ou qui ont trop de responsabilités à l'extérieur du travail.

De fait, le burnout, c'est un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et une incapacité à aboutir à des résultats satisfaisants. Il résulte d'efforts disproportionnés en temps, émotions et engagement (exigences) comparativement au sentiment d'accomplissement personnel ressenti. Il apparaît souvent dans un contexte de stress chronique (manque de ressources, perte de contrôle, manque de temps, surcharge de travail, conflits, responsabilités surpassant les compétences, dissonance entre l'employé et l'organisation, absence d'encouragements et d'avantages). L'individu a alors l'impression de perdre une part de lui-même et adoptera une attitude impersonnelle envers les autres. Le burnout peut être vu comme un processus en cascade (débutant par une hyperactivité – suivi par de la fatigue et de l'épuisement – une détérioration psychologique et mentale – et du désespoir). Il se produit quand les exigences du travail surpassent nos ressources.

Le burnout, c'est un amalgame de symptômes psychologiques (irritabilité, frustration, cynisme, sentiment d'incompétence ou d'échec, baisse de confiance en soi, anxiété, démotivation, goût de s'isoler, des difficultés cognitives (mémoire, concentration), de jugement et d'indécision pouvant même mener à des idées suicidaires. Il se révèle aussi par la présence de symptômes physiques (fatigue, douleurs, insomnie, problèmes digestifs, etc.) que nous connaissons bien. Cette formation nous a offert d'ailleurs un instrument (Maslach Burnout Questionnaire) fort intéressant pour mesurer le burnout selon 3

dimensions (épuiement, dépersonnalisation et accomplissement personnel).

L'épuisement professionnel cause de lourdes répercussions sur l'individu, sa famille, les clients qu'il dessert et sur le milieu de travail (absentéisme, erreurs de jugement, accidents, conflits, résistance au changement, etc.). Dans ce cas, ne vaut-il pas mieux prévenir que guérir ?

L'hypnose s'avère un outil efficace dans les deux cas. Pour prévenir le burnout, il faut d'abord prendre le temps d'observer si on accorde réellement assez de temps aux choses qui sont les plus importantes pour nous, selon nos valeurs. Est-ce que ma roue de satisfaction tourne rond ? Suis-je en équilibre dans ma vie ? Comment est-ce que je m'imagine à la retraite et comment je m'engage pour y arriver (confiance, optimisme, espoir, croyance) ? L'hypnose peut nous aider à nous projeter positivement dans le temps, elle peut nous révéler des moyens pour y parvenir et de ce fait, nous réenergiser. Elle nous permet de nous focaliser sur les aspects positifs, nos ressources et nos lieux de contrôle. Elle nous donne accès à des émotions positives et facilite notre concentration, notre créativité (éléments essentiels à l'efficacité).

---

**« POUR PRÉVENIR LE BURNOUT, IL FAUT D'ABORD PRENDRE LE TEMPS D'OBSERVER SI ON ACCORDE RÉELLEMENT ASSEZ DE TEMPS AUX CHOSES QUI SONT LES PLUS IMPORTANTES POUR NOUS, SELON NOS VALEURS. »**

---

L'hypnose peut être un outil de réflexion permettant d'assurer la présence d'éléments essentiels à notre bien-être au travail (plaisir, création, apprendre de nouvelles choses, mobiliser régulièrement nos talents et passions, contribuer ou s'enrichir au contact des autres). Plusieurs techniques (directes, métaphores, pseudo-orientation vers le futur), peuvent donc

être utilisées pour augmenter notre motivation, l'esprit d'équipe, nous renforcer positivement, augmenter notre perception de support. L'hypnose nous permet de mieux gérer nos stress et nos émotions en diminuant les états négatifs et en augmentant les états positifs. Elle fait appel à nos ressources en nous aidant à être un bon observateur de soi. Elle nous aide à identifier qui pourrait nous offrir du support ou les ressources de changement. Il est de fait très énergisant de pouvoir vivre ou revivre en état de transe, des expériences de maîtrise, de force ou de soutien et de trouver des modèles à qui s'identifier quand on est perdu. Enfin, l'hypnose nous aide à intégrer les changements à faire dans tous les domaines de notre vie. Bref, tout ce qui se passe, même l'adversité, peut être recadré pour y donner une nouvelle signification positive.

Trop souvent malheureusement, nous flanchons avant de nous arrêter. Mais le repos devient essentiel pour récupérer de l'énergie ou se rétablir. Cela permet de revenir à une hygiène de vie plus saine et remettre en valeur les petites choses de la vie. Mais, il faut aussi savoir se déculpabiliser, se reconnecter avec soi-même et apprendre à se donner du temps, car il est difficile pour plusieurs de décrocher du travail!

L'hypnose pourra ainsi servir à lâcher prise, mieux gérer les troubles de sommeil ou certains maux physiques, et mieux faire face aux expériences traumatiques. Plusieurs techniques (directes, par métaphores, par régression ou progression en âge) ont été identifiées à cette fin (observation de soi/dissociation/association; compassion/pleine conscience; renforcement de la confiance en soi; établissement d'un lieu de sécurité; division des problèmes; ralentissement du rythme; autorégulation des émotions; augmentation des états positifs par l'évocation de moments plaisants, d'expériences positives, de lieux agréables; diminution des états négatifs; la résolution et l'intégration des souvenirs en ajoutant de nouveaux contenus à la mémoire, recadrant l'expé-

## ÉCHOS DU 28<sup>e</sup> CONGRÈS DE LA SQH : L'HYPNOSE, RESSOURCES ET GUÉRISON (SUITE)

rience et permettant une compréhension nouvelle).

Il s'agit donc de revisiter le passé et d'identifier ce que je veux ou non garder, accomplir, éliminer ou éviter, puis apprendre à se réorienter en vue d'un avenir plus satisfaisant. Bien sûr, l'hypnose permettra aussi de se préparer à un retour au travail en faisant cette fois fleurir ses pétales de satisfaction! Surtout, n'oublions pas: Nous ne pouvons

être satisfaits que si nous trouvons dans notre travail, une occasion de réalisation personnelle, si nous obtenons des marques d'appréciation du travail accompli, si nous avons des responsabilités à la mesure de nos capacités (FLOW), des possibilités d'avancement, mais surtout, si nous trouvons un sens à ce que nous faisons. Il faut aussi que nous n'ayons pas peur de réfléchir à savoir si les organisations pour lesquelles nous travaillons

nous permettent de cultiver notre bonheur?

Sur ce, je vous souhaite un beau printemps fleuri !

## NOUVELLES BRÈVES ET ANNONCES

- Il y avait environ **55 inscriptions** lors de notre dernier Congrès en novembre 2015. Lors de cette occasion nous avons assisté à une présentation du Dr. Nicole Ruyschaert, médecin psychiatre.
- **La prochaine formation de base** en hypnose clinique et médicale aura lieu à **Montréal, les 15-16 et 29-30 octobre 2016.**
- **La prochaine formation avancée** en hypnose clinique et médicale aura lieu à **Montréal, les 17 et 18 septembre 2016.**
- **Le prochain Congrès de la SQH** aura lieu à **Montréal, le samedi 26 novembre 2016.**
- Rémi Côté fut invité, à titre de psychologue et d'hypnothérapeute, à « hypnotiser » Jean-Michel Anctil dans le cadre de l'émission « Testé sur des humains ». Le tournage s'est déroulé dans le plus grand professionnalisme. L'émission sera diffusée le 11 avril à 21h ! Bon visionnement !
- Nous demandons à tous les membres praticiens de la SQH de vérifier leurs coordonnées dans le répertoire des membres praticiens en ligne à l'adresse : <http://sqh.info/repertoire-praticiens/> . Nous vous rappelons que vous pouvez y ajouter une photo numérique et l'adresse de votre site web.
- 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 à l'adresse courriel : [info@sqh.info](mailto:info@sqh.info).

## PERFECTIONNEMENT ENTRE PAIRS (PEP)

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 Jacques Desaulniers, président de notre Société.

### SECTION MONTRÉAL

**Responsable :** Jacques Desaulniers

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

**Prochaine rencontre :** 16 avril 2016

**Veillez réserver votre place auprès des responsables!**

**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/)

# COMPTE RENDU DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 20 NOVEMBRE 2015

Lise Deslauriers, Ph.D., Vice-présidente

L'assemblée générale de novembre dernier s'est tenue, comme par les années passées, dans le cadre du congrès annuel. Quarante-et-un (41) membres étaient présents sur les 236 que comptait la Société, à cette date.

Dans la continuité de 2014, et après avoir été choisie comme société hôte pour l'organisation du congrès international de l'ISH en août 2018, les membres du C.A. ont dû se mettre rapidement au travail pour assurer le succès de cet événement majeur qui aura sûrement des retombées positives pour la SQH. Une lourde tâche les attendait.

La formation, un des mandats de la SQH, occupe toujours une place prépondérante et un programme de formation continue fait l'objet de discussion depuis déjà quelque temps. Certains membres ont manifesté leur intérêt pour devenir formateurs et ainsi assurer une relève particulièrement pour la formation de base.

En outre, des membres ont décidé de former un comité ad hoc pour étudier les

implications de l'entente survenue entre l'Ordre des psychologues et l'École de formation professionnelle en hypnose du Québec. Ce comité pourra éventuellement, si indiqué, faire des représentations auprès de l'OPQ au nom de la SQH.

Cette année, les postes de président, de secrétaire, de trésorier et de représentant

des psychologues ont fait l'objet d'élection. Dans l'ordre, M. Jacques Desaulniers, Mme Pauline Bernier, Dr Paul Landry et Mme Clarisse Defer ont été élus pour un mandat de 2 ans, à l'exception de Mme Bernier qui assumera ses fonctions de secrétaire pour 3 ans.

## INVITATION

### Notre 29<sup>e</sup> Congrès

se tiendra

LE SAMEDI 26 NOVEMBRE 2016

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

MARS 2016 | VOLUME 13 | NUMÉRO 1

**COORDINATION** Rémi Côté

**COLLABORATEURS** Pauline Bernier, Céline Castillo, Rémi Côté  
Jacques Desaulniers, Diane Frenette,  
Diane Lafleur, Carole Lorange, Eftichia Matalon  
Charles Pitts.

**INFOGRAPHIE** Tabasko Design + Impression

**SECRETARIAT** CP. 55, succursale St-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 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.