

Mot du président

Que dire dans cette avant-dernière missive comme président, sinon de vous saluer chaleureusement et vous souhaiter un printemps rapide et des plus agréables. Je veux d'abord souligner la présence d'une cohorte importante de membres lors de notre dernier Congrès en novembre dernier. Plus de cent personnes ont assisté aux conférences de notre invité, le Dr David Spiegel M.D. Nous avons pu apprécier à la fois ses qualités de chercheur et de clinicien. Il est de mise également de souligner la présence d'un nombre important de membres à l'assemblée générale et au cocktail du président, où nous avons voulu rendre hommage à notre

confrère Gaston Brosseau pour son livre L'hypnose, une réinitialisation de nos sens.

L'intérêt et la curiosité pour l'hypnose clinique et médicale ne cessent d'augmenter. Des invitations à l'émission Les Docteurs à Radio-Canada et à l'émission radiophonique d'Isabelle Maréchal nous ont permis de témoigner de l'efficacité et des bienfaits de l'hypnose auprès du grand public. De plus, 48 professionnels de la santé ont été acceptés aux formations de base à Québec et à Montréal cet hiver. Ainsi, même si les chercheurs en neurosciences ne s'entendent pas sur un même modèle explicatif de l'hypnose, il y a cependant unanimité chez ceux-ci au

sujet de l'efficacité des traitements avec l'hypnose. « The conclusion that treatments produce significant and meaningful changes in thought, emotions, behavior, and perception is well established and non controversial. » Jensen (2011).

En terminant, je veux souhaiter la plus cordiale bienvenue aux nouveaux membres et je veux saluer chaleureusement ceux et celles qui ont renouvelé leur adhésion à la SQH. Votre intérêt pour l'hypnose et votre participation à la Société nous permettent de poursuivre la mission de la SQH et de continuer à soutenir votre pratique clinique.

Michel Landry, psychologue

L'enseignement évocateur : L'utilisation des techniques hypnotiques en enseignement

Par Bruno Fortin, psychologue

Nous sommes tous des pédagogues. Nous enseignons à nos clients mais aussi à nos enfants. Nous expliquons nos points de vue, notre raisonnement, partageons nos connaissances. Nous transmettons nos valeurs et notre point de vue particulier sur l'existence. Et si nous ne le faisons

pas, d'autres le feront à notre place et nous pourrions ne pas apprécier leurs enseignements.

Nous sommes tous des pédagogues mais pas nécessairement pour transmettre seulement des connaissances. À la vitesse où

SOMMAIRE

Mot du président	1
L'enseignement évocateur : l'utilisation des techniques hypnotiques en enseignement	1
Mot de la coordination	2
Échos du congrès	6
Le « Hypnotic Induction Profile » (HIP) : Transe-former l'induction hypnotique en déduction hypnotique	6
La Transe et le traitement : L'utilisation clinique de l'hypnose	7
Transe-formation : dans le cerveau et le corps par l'hypnose	8
Nouvelles brèves 2012-2013	9
Compte rendu de l'assemblée générale	9
Publications	10
Perfectionnement entre pairs	11
Hypnose-Québec	11

Suite page 2 ▶

Mot de la **coordination**

Pauline Bernier, psychologue
Responsable du bulletin SQH

Comme il est de tradition pour notre bulletin, vous pourrez lire les résumés des différentes présentations que le Dr Spiegel M.D. a faites lors du dernier congrès. Nous avons pu observer comment il induit l'hypnose à partir de sa méthode rapide d'évaluation de la capacité hypnotique du sujet. Nous avons découvert sa manière de travailler avec l'hypnose. C'était un bel exemple de ce que l'intégration réussie des connaissances et de

l'expérience peut permettre. Il nous reste à voir ce que chacun de nous va en faire dans sa propre pratique. C'est un peu ce que suggérait Monsieur Bruno Fortin dans son texte publié dans ce bulletin, il y a un an exactement, sur *L'enseignement évocateur : l'utilisation de techniques hypnotiques dans l'enseignement*. Il me reste à remercier chaleureusement ceux qui ont bien voulu vous fournir leur synthèse de ces présentations.

Monsieur Fortin poursuit sa réflexion sur le thème de l'enseignement évocateur et vous pourrez en lire l'heureux résultat dans ce bulletin.

Vous retrouverez de plus la chronique des nouvelles brèves pour vous informer de même que les publications de nos membres. Enfin, vous avez le compte-rendu de l'assemblée générale produit par Madame Lise Deslauriers.

L'enseignement évocateur : L'utilisation des **techniques hypnotiques** en enseignement (suite)

Par **Bruno Fortin**, psychologue

les connaissances se renouvellent sans cesse, cela risquerait d'être une perte de temps. De plus en plus, il faut surtout apprendre comment aller chercher les connaissances dont nous aurons besoin. Encore faut-il avoir le goût de les chercher. Encore faut-il être motivé à nous mettre en mouvement. Encore faut-il croire qu'il existe des informations qui pourraient répondre à nos besoins, et peut-être même nous émerveiller.

Le terme d'évocation signifie rappeler à la mémoire, rappeler à l'esprit, faire allusion, faire apparaître grâce à la magie. C'est certainement un concept qui peut nous mener à l'émerveillement. L'essence même de la pédagogie s'oriente vers l'évocation des ressources de la personne, la mobilisation des ressources intérieures et extérieures, l'intégration et le renouvellement des compétences vers les buts que la personne choisit pour elle-même.

L'inutilité de l'archivage de connaissances que l'on ne consulte jamais, qu'elles soient

dans des classeurs, des disques durs ou des neurones nous amène à mettre au premier plan le développement de la curiosité, l'évocation d'un mouvement vers ce qui nous intéresse, nous intrigue, nous passionne. Plutôt que des listes sans fin de compétences à acquérir, nous souhaitons mettre en branle un processus de développement durable. Nous souhaitons susciter l'éveil.

Cela surprendrait les néophytes d'entendre parler d'hypnose pour éveiller l'esprit. Je crois que les techniques hypnotiques peuvent enrichir le milieu de l'enseignement et modifier notre image de la pédagogie pour qu'elle ne soit plus perçue seulement comme un lieu d'ennui didactique, théorique, formel et pédant. Pierre Léna (2010) soulignait que les personnes ne sont pas des bouteilles vides à remplir de connaissances, mais des organismes extrêmement vivants qui n'attendent que l'occasion de s'épanouir. Il ajoutait d'ailleurs que l'apprentissage réel est un processus de la pensée qui est déclenché par l'admiration, l'émotion, la surprise.

Vous en doutez ? Pensez à un professeur qui vous a inspiré, dont vous vous souvenez avec une certaine reconnaissance. Le premier qui vous vient à l'esprit peut faire l'affaire pour l'instant. Vous pourrez en choisir un autre plus tard pour continuer votre réflexion. Comment était-il ? Que faisait-il ? Quel genre de relation avait-il avec vous ? Quel genre de relation avait-il avec les autres ? Comment vous sentiez-vous en sa présence ? Comment réagissait-il à votre présence ? Quelles traces a-t-il laissés dans votre esprit ? En quoi souhaiteriez-vous lui ressembler ?

Selon Chamberland et Hivon (2005), les professeurs sont appréciés principalement pour leur compassion, leur intégrité, leur souci d'autrui, leur engagement, leur enthousiasme et leur sens de l'humour.

Inspiré par le film « L'homme qui parlait à l'oreille des chevaux », je me mets à rêver d'un pédagogue qui parle à l'oreille des étudiants, avec respect, compréhension,

acceptation, liberté, bonne volonté, coopération et engagement.

Pour apprendre, il est souhaitable de se connecter avec l'essentiel, de co-construire des images intérieures qui mobiliseront notre univers émotionnel pour faire des liens, complexifier notre univers intérieur, faire remonter à la surface nos expériences antérieures, nos projets d'avenir, nos rêves et nos craintes.

Je ne sais pas quels sont les espoirs et les curiosités qui vous ont amené à lire cet article jusqu'ici, mais je sais qu'ils sont importants pour vous et qu'il est important que j'en tiennne compte, sans quoi nous ne pourrons nous rejoindre et construire un espace commun de partage, sans quoi vous ne porterez pas en vous le message que je souhaite faire germer dans votre univers intérieur. Vous risqueriez de décrocher. Comme le font trop d'étudiants qui perdent espoir et qui considèrent que l'on ne s'adresse pas à eux, et que l'on ne leur parle pas de ce qui leur importe. Et qui perdent espoir qu'il puisse exister des informations qui valent la peine qu'on tolère l'inconfort pour y accéder. Ou qui ne croient pas en leur capacité d'y arriver parce qu'aucun enseignant n'a éveillé leur confiance en leurs capacités. Avez-vous déjà rencontré des enseignants éteignois ?

Vous pouvez maintenant retourner dans le temps et retrouver le film du pire enseignant que vous ayez eu. Comment était-il ? Que faisait-il ? Qu'est-ce qu'il ne faisait pas ? Quel genre de relation avait-il avec vous ? Avec les autres ? Comment vous sentiez-vous en sa présence ? Comment réagissait-il à votre contact ? Savait-il maîtriser sa nervosité ? Savait-il varier les stimuli ? Suscitait-il l'ennui, la colère ou le désespoir ? En quoi souhaitez-vous être différent de lui ?

Le bon professeur vous aide à entrer en contact avec les forces en vous. Il aide à

réaliser tout ce que vous avez réussi à apprendre dans votre vie. Une langue (peut-être plus), la marche, la bicyclette, les jeux de société, les lois, les règles, les habiletés sociales. Quelqu'un vous a-t-il souligné que vous avez des outils et que vous pouvez y ajouter d'autres ressources ? A-t-on contribué à créer l'espoir que vous pouvez devenir encore plus la personne que vous souhaitez être ? Quelqu'un vous a-t-il donné le goût de trouver le chemin qui vous mènera vers le genre de vie que vous souhaitez avoir ?

Enfermés dans notre bulle personnelle, dirigés par la force des habitudes et des attentes sociales, nous ne sommes pas toujours conscients de ce qui se passe autour de nous et en nous. Mais nous pouvons nous éveiller en dirigeant notre attention. Pendant que vous lisez ces lignes, à chaque respiration, vous recevez une dose impressionnante d'énergie qui se répand dans tout votre corps et vous permet de vous concentrer encore plus intensément pour apprendre ce qui vous importe. Alors qu'à chaque expiration vous pouvez laisser aller le superflu. Vous pouvez d'ailleurs remarquer la couleur de la page, les sons et la température de la pièce tout en continuant à porter votre regard sur la page que vous lisez.

Et lorsque vous le souhaitez — alors que votre esprit demeure entièrement libre car vous êtes une personne libre — vous pouvez prendre une pause et simplement prendre une grande respiration et vous préparer à devenir encore plus concentré sur ce que je vais dire parce que vous le désirez et pour aucune autre raison.

Vous pourriez vous demander qu'est-ce que cela peut bien donner d'utiliser l'enseignement évocateur. Pourquoi apprendre ? Pour se motiver à poursuivre un changement durable, il faudra alors voyager dans le temps pour

régresser sainement, et retrouver le souvenir du passé que l'on ne veut plus vivre et celui du passé que l'on veut retrouver ou préserver. Présentement, vous êtes en contact avec l'inconfort, les besoins insatisfaits, les besoins inassouvis mais aussi avec les passions et les forces du présent. Par la suite, votre esprit peut évoquer une image de l'avenir à éviter et de l'avenir à rechercher.

Vous avez déjà remarqué que notre esprit nous permet de voyager en imagination, de nous retrouver dans un lieu agréable que nous avons déjà visité ou que nous créons pour nous même. Vous pouvez même vous y trouver avec tous vos sens, noter la température ambiante, la sensation du mouvement de l'air sur votre peau, les odeurs et les couleurs, les mouvements et les silences. Vous pouvez même y rencontrer un vieux sage qui vous laisse un message personnel... ou l'adulte parent qui a pris le ferme engagement de prendre soin de la partie plus vulnérable de vous.

Vous voulez enseigner quelque chose ? Commencez par en susciter une représentation mentale. Elles ont beaucoup de pouvoir. Pensons par exemple à nos critères de comparaison. Votre niveau de satisfaction face à la perception de votre situation actuelle dépendra de la représentation mentale de ce que vous croyez mériter, de ce que vous vous attendez à avoir, de ce que vous croyez que les autres possèdent, ou encore des meilleures conditions que vous ayez connues dans le passé. Ces comparaisons peuvent être « fâchantes », déprimantes ou stimulantes, selon l'importance qu'on leur accorde. Notre univers intérieur ne contient pas seulement des concepts à comparer mais aussi des critères qui nous permettront de leur accorder plus ou moins d'importance.

J'ai connu une personne qui voulait être la meilleure au monde. Avec le temps, la vie lui a appris à réviser ses critères et elle arriva

à se demander d'être simplement au dessus de la moyenne de la population en général. Puis elle en vint à se contenter d'être fière d'être la meilleure de son groupe d'âge pour finalement se réjouir d'en savoir plus d'une semaine à l'autre. Mais le changement était plus profond que le simple changement de point de comparaison. Elle découvrit que sa satisfaction ne dépendait plus de sa performance mais plutôt du plaisir qu'elle prenait à faire ses activités.

Le choix des mots a son importance. Chaque mot évoque une réaction émotionnelle différente. Se motiver à coup de pied au cul n'évoque pas le même degré de collaboration que la suggestion de se prendre gentiment par la main pour s'amener là où l'on souhaite aller.

Je suis toujours étonné que les étapes de résolution de problèmes oublient souvent une étape importante : Êtes-vous capable de vous imaginer en train de le faire ? Cela permet de visualiser la première étape, de compléter l'apprentissage et de consolider la confiance en ses capacités. Vient le moment où les modifications du monde intérieur doivent se transposer dans le milieu réel.

La position d'apprentissage plutôt que celle de la performance permettra d'entreprendre de nouveaux défis sans craindre l'imperfection. Personne ne s'attend à ce qu'une personne qui s'assoit au piano pour la première fois joue comme une virtuose. Attendre de savoir nager avant d'entrer dans une piscine risque de nous empêcher d'apprendre.

ÉVOQUER QUOI ?

- Évoquer les passions, les espoirs et la curiosité
- Évoquer les expériences antérieures

- Co-construire des concepts significatifs
- Diriger l'attention
- Évoquer la capacité d'apprendre
- Favoriser la concentration
- Laisser aller le superflu
- Évoquer des suggestions
- Enchaîner des idées et faire des liens
- Évoquer les émotions et les pensées
- Évoquer des histoires intégratives (régression, parent en soi, vieux sage)
- Évoquer la pratique des habiletés en voie d'acquisition
- Évoquer le transfert des connaissances dans différents contextes
- Évoquer un avenir meilleur en milieu réel
- Évoquer des expériences sensorielles, temporelles, comparatives et satisfaisantes
- Évoquer des questions personnelles
- Évoquer de différentes façons (ton de voix, métaphores, expériences)
- Évoquer en pleine conscience
- Évoquer la gestion de son cinéma intérieur

Comment toucher le cœur et l'esprit des gens ? Montaigne disait : « Je n'enseigne pas, je raconte ». Les paraboles et les métaphores transmettent la sagesse des générations antérieures depuis des siècles.

L'enseignement évocateur ne craint pas d'utiliser la répétition et la révision pour inscrire les connaissances dans la mémoire long terme. Il tentera toutefois de le faire en reprenant les concepts à travers différentes métaphores, différentes expériences, différentes évocations.

Prenons par exemple l'évocation de la nécessité de considérer l'existence d'un autre point de vue.

- En voyant passer un automobiliste sur une lumière rouge, l'observateur s'exclame : c'est un trou de cul ! Il défie la

loi, est insensible aux risques de blesser autrui et ne pense qu'à lui-même !

Son collègue observateur lui souligne : n'as-tu pas vu sa femme enceinte en douleur à ses côtés ? Elle est probablement en train d'accoucher... Il se précipite sans doute à l'hôpital...

- Bousculé, un homme se retourne en colère avec la ferme intention de bousculer à son tour... Il se calme instantanément lorsqu'il voit la canne blanche de l'aveugle qui l'a bousculé sans le voir...

Prenons maintenant l'exemple de l'évocation de la nécessité d'accepter l'aide offerte et de faire sa part.

- Un homme pieux sur le toit de sa maison est confiant que Dieu va le sauver. Il refuse l'aide de ses voisins (deux barques et un hélicoptère) puis se noie... Il demande à Dieu pourquoi il ne l'a pas sauvé ! Dieu lui répond : « Je t'ai envoyé deux barques et un hélicoptère ».
- Un homme pieux prie chaque soir en suppliant Dieu de le faire gagner à la lotto. Cela dure des années. Finalement, à sa surprise, un bon soir, l'homme entend la voix de Dieu qui lui dit : « Fais ta part. Achète un billet ! ».
- Un patient très croyant, en épuisement professionnel, se plaint que Dieu l'a abandonné bien qu'il soit une très bonne personne. Frustré, il refuse de collaborer à son traitement. Après un certain temps, son psychologue lui suggère : « Peut-être que Dieu vous aide en vous envoyant un psychiatre, un psychologue et un médicament qui peut vous soulager ».

Certaines personnes se servent des suggestions les plus indirectes pour évoquer leurs ressources personnelles. Une de mes

patientes, aux prises avec des douleurs chroniques au dos, m'expliquait que pendant l'épidurale, elle s'imaginait en train de marcher dans le corridor en attendant que cela soit terminé. Étonné de sa créativité, je lui ai demandé où elle avait appris cette technique, elle me répondit avec un petit sourire que c'était moi qui lui avait suggéré cela.

Je lui avais effectivement mentionné que certaines personnes utilisaient cette technique parmi un éventail de stratégies possibles. Il ne lui en avait pas fallu plus pour développer sa propre façon de le faire. C'est un bel exemple de co-construction où sans technique apparente, à travers l'hypnose conversationnelle, le patient prend ce qui lui convient et l'applique à sa vie à sa façon. La technique d'imagerie corporelle, émotionnelle et spirituelle ICES tient de toutes

ces approches, car elle permet au client, lors d'une transe hypnotique légère, de laisser émerger sa douleur, de l'exprimer et, grâce à une cohésion intelligente du ressenti corporel, de l'affect et de la cognition, de donner un nouveau sens (d'où le terme spirituel) aux événements de sa vie.

EN GUISE DE CONCLUSION

Vous pourriez découvrir que vous possédez des forces surprenantes... Vous avez défriché votre chemin et c'est plus facile d'avancer... Vous appréciez la qualité de votre enseignement... Vous consacrez maintenant votre énergie à communiquer l'essentiel, de la façon qui vous convient...

Cet article va bientôt se terminer mais vous allez probablement constater avec une nou-

velle vivacité, dans les heures et les jours qui viennent, que vous pouvez créer des images et des histoires qui touchent le cœur et l'esprit des gens.

Vous pouvez prendre le contrôle de votre cinéma intérieur et aider les gens à faire de même. Vous allez utiliser les images et les histoires que je vous ai racontées à votre façon, à votre rythme, de telle sorte qu'elles deviendront vôtres. Vous pouvez choisir de les partager avec le plus grand nombre afin que nous puissions tous en bénéficier.



RÉFÉRENCES

- Andreas, Connirae (1992). *Advanced Language Patterns*. NLP Comprehensive. 4 CD. <http://www.nlpco.com>
- Bandler, Richard (2000). *Un cerveau pour changer*. Paris, InterÉditions, Dunod, 229 pages.
- Bioy, A. et Keller, P.-H. (2009). *Hypnose clinique et principe d'analyse : Fondements d'une pratique psychothérapeutique*. Bruxelles, Éditions De Boeck. 216 pages.
- Chamberland, Martine et Hivon, René (2005). Les compétences de l'enseignant clinicien et le modèle de rôle en formation clinique. *Pédagogie Médicale*, mai 2005, vol 6 (2), 98-111. page 106.
- Chassé, Dominique et Prigent, Richard (2005). *Préparer et donner un exposé*. Montréal, Presses Internationales Polytechniques. 80 pages.
- Fortin, Bruno (2012). S'observer en train d'observer l'hypnose, *Hypnose Québec*, volume IX, Numéro 1, mars 2012, p. 9-10
- Hunter, M. E. (1994). *Creative Scripts for Hypnotherapy*. New York, Brunner-Routledge. 220 pages.
- Léna, Pierre (2010). Science is a collective human adventure : interview with Pierre Léna. *Science in School*, printemps 2010, no 14, 10-15.
- McLaughlin, Larry (2004). *Mastering Advanced Language Patterns. Irresistible Communication : Influence and Persuasion For The Professional*. Calgary, Leading Edge Communications.
- Tardif, J. (2007). *Pour un enseignement stratégique*. Montréal, Les Éditions Logiques. 476 pages.
- Tschannen-Moran, Bob et Tschannen-Moran, Megan (2010). *Evocative Coaching : Transforming Schools One Conversation at a Time*. New York, Jossey-Bass. 368 pages.
- Winterowd, C., Beck, a. T. et Gruener, D. (2003) *Cognitive therapy with chronic pain patients*. New York, Springer Publishing Company. 376 pages.