

# RAPPORT ANNUEL 2021



ASSOCIATION  
HYPNOSE  
HUMANITAIRE AHH



## LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

*Chers et chères membres du comité,  
Chers et chères membres de l'Association Hypnose Humanitaire,  
Chers vérificateurs des comptes,*

Il y a une année, nous avons fondé avec plein d'enthousiasme l'AHH. Nous pouvons constater aujourd'hui que l'intérêt pour les buts de notre association qui est d'apporter un soutien aux victimes de conflits et aux personnes qui travaillent dans le secteur de l'humanitaire est très grand. Il y a une année, nous n'avions encore rien, sauf la conviction que l'hypnose est une technique puissante et adéquate pour soulager les effets d'événements traumatisants.

Aujourd'hui, nous avons un site web, un logo, des membres, du matériel didactique, des associations partenaires qui veulent collaborer avec nous, et surtout déjà des projets concrets. Les détails de nos activités se trouvent ci-après.

J'aimerais remercier les membres du comité pour le temps et le savoir qu'ils ont mis à disposition. Un grand merci à Annick, Project Manager, grâce à qui AHH peut si bien évoluer. Elle a investi beaucoup d'énergie et de temps pour que les idées du comité soient réalisées et mises en pratique. Elle n'est pas membre du comité mais employée par AHH pour l'instant à 20%, mais croyez-moi elle a, en temps de travail, investi un bon 50%.

Un grand merci aussi à Ekaterina qui, généreusement, a traduit le crocodile en russe et qui a mis à disposition un Audio du crocodile en russe.

J'aimerais aussi remercier Gilles de Mhp & Partners pour son soutien logistique et technique. Je remercie aussi chaleureusement les deux vérificateurs de compte, Pierre Eggenschwyler et Daniel Angeloz pour leur temps. Leur travail est très important pour la crédibilité d'une association à but non-lucratif telle que la nôtre.

Marta Hegyaljai Python  
Présidente



## A PROPOS DE L'ASSOCIATION HYPNOSE HUMANITAIRE

Nous sommes un collectif d'hypnothérapeutes et d'ex-humanitaires convaincus que l'hypnose peut soutenir et préserver la santé mentale et le bien-être psychosocial du personnel qui répond aux besoins humanitaires et de la population civile en zone de crise. Nous avons fondé l'Association Hypnose Humanitaire en juin 2021.

AHH Association Hypnose Humanitaire, une association à but non-lucratif.

## NOS OBJECTIFS

- 1 Rendre accessible l'hypnose à toutes les personnes touchées par des événements traumatiques
- 2 Diffuser l'hypnose comme outil thérapeutique sur le terrain, en Suisse et à l'étranger dans les contextes de crise et/ou d'urgence.
- 3 Organiser des séminaires, des cours, des formations, des conférences par tous moyens et tous supports.

## COMMENT NOUS TRAVAILLONS

Notre équipe réunit des spécialisations dans les domaines du public health, psychologie, sciences politiques, anthropologie et économie.

Nous analysons les besoins, les forces, les faiblesses, les opportunités, les risques et le contexte socioculturel dans lequel le projet en question doit être mis en place et réalisé.

Nous évaluons nos projets après chaque phase de projets. Grâce à des Focus Groupe, des études de cas et l'évaluation de la formation, nous améliorons nos méthodes, techniques et approches et les adaptons pour divers contextes socio-culturels. Basé sur ces évaluations, nous avons développé une méthodologie pédagogique qui utilise les images, les sons, les pantomimes et des applications de traduction pour faciliter l'apprentissage des personnes avec des capacités linguistiques restreintes.

Les résultats des analyses sont mis dans un rapport de fin de projet et partagés avec les partenaires et les financiers du projet.

Les finances sont contrôlées et communiquées tout au long des projets.

Nous fournissons des techniques et des outils qui peuvent être utilisées au quotidien ou selon les besoins pour gérer les émotions et le niveau de stress. Elles peuvent gérer le stress durablement. Ces techniques ne prennent que quelques minutes et peuvent être utilisées pendant des années.

## NOS REALISATIONS

Durant l'année 2021, l'association a organisé des projets dans le domaine des relations publiques, avec comme but la diffusion de l'hypnose comme outil thérapeutique sur le terrain en Suisse et à l'étranger dans les contextes de crise. Nous avons organisé des séances, des formations et des conférences pour rendre l'hypnose accessible à toute personne touchée par des événements traumatiques.



### **ICRC-ALUMNI**

En juin 2021, nous avons organisé deux séances d'information sur les possibilités d'application de l'hypnose dans un cadre humanitaire. Suite à cela nous avons mis en place un projet durant lequel nous avons effectué trois hypnoses avec des personnes souffrants de signes de stress post traumatiques. L'efficacité des séances a été évaluée après trois séances par un questionnaire. Les résultats se trouvent à la page 7.



### **WORKSHOP-L'HYPNOSE POUR SOULAGER LES BLESSURES INVISIBLES ET SOUTENIR LES HUMANITAIRES**

Suite au Projet ICRC-Alumni, nous avons reçu le mandat d'une ONG "Toiles de Vies", dans le canton du Valais. L'ONG utilise le tissage comme catalyseur pour favoriser l'intégration. Ce projet aimerait permettre aux participantes de mieux cerner les enjeux culturels et professionnels de la société locale, de gagner en indépendance et éventuellement d'intégrer un stage dans le milieu de leur choix.

AHH a familiarisé les formatrices sur les défis dans le contexte humanitaire et sur les stratégies pour augmenter la résilience avec des techniques hypnotiques. Les migrantes et les formatrices ont également appris des instruments pour mieux gérer le stress du quotidien et les émotions envahissantes. Les résultats et les take aways du projet se trouvent à la page 7.



### **COCREATE HUMANITY X AHH**

Cocreate Humanity est une communauté de pairs humanitaires fournissant et promouvant des solutions intégrales, psychosociales et holistiques pour des travailleurs humanitaires sains, inspirés et efficaces dans le monde entier

AHH a organisé deux Ateliers virtuels, un en français et un anglais. La thématique: L'hypnose dans le domaine humanitaire, la réduction du stress avec des techniques hypnotiques applicable avant, pendant et après une mission.

AHH et Cocreate Humanity continueront leur collaboration en 2022 avec des projets pour soutenir le bien-être psychosocial des humanitaires.



## MISSION MULTIDIMENSIONNELLE INTÉGRÉE DES NATIONS UNIES POUR LA STABILISATION AU MALI

Suite à l'Atelier organisé avec Cocreate Humanity la "Medical section|Staff Counselling Unit" de la Mission Multidimensionnelle intégrée des Nations Unies pour la stabilisation au Mali, nous a contacté pour soutenir la santé mentale des employés de la MINUSMA. AHH a organisé un Webinaire via MS Teams pour 22 employés de MINUSMA. Nous leur avons donné des techniques antistress et des techniques hypno-imaginatives. Ils ont également fait l'expérience d'une hypnorelaxation en groupe.

Nous allons continuer de soutenir les collaborateurs de la MINUSMA avec des techniques antistress et des techniques hypno-imaginatives dans le futur.

### The **MINDFIELD** THE MINDFIELD

Nous avons le plaisir d'avoir aussi créé une collaboration entre «The MindField» et l'Association Hypnose Humanitaire AHH. The Mindfield est une plateforme qui met en relation les travailleurs et travailleuses dans le domaine du développement international, les journalistes ainsi que d'autres professionnels avec des thérapeutes.

Notre collaboration a comme objectif un soutien rapide et efficace par l'hypnose des personnes travaillant dans l'humanitaire ou de collaborateurs et collaboratrices d'institutions humanitaires.

Une première collaboration a déjà eu lieu avec la participation de la présidente de l'Association Hypnose Humanitaire (AHH), Marta Hegyaljai Python, à un panel organisé par « The Mindfield », sur le thème « Women in the field ». Elle y a expliqué comment l'hypnose peut aider les femmes qui travaillent dans le domaine humanitaire.



### **ATELIER : HYPNOSE ET TRAUMATISME**

L'association a organisé, en collaboration avec MHP&Partners, son premier atelier intitulé : Hypnose et Traumatisme dans le contexte humanitaire. L'atelier a eu lieu le 22 avril 2022 en présentiel à Fribourg. Cinq thérapeut.e.s certifié.e.s ont appris à intervenir avec des stratégies et des méthodes appropriées lors de différentes situations stressantes et traumatisantes dans un contexte humanitaire. L'objectif est de permettre aux personnes dont l'âme a été blessée, de se reconnecter avec leurs ressources et renforcer leur résilience par l'hypnothérapie et des techniques hypnotiques.

Tous les intervenants qui ont participé à l'atelier font partie du comité fondateur et ont agi bénévolement. Les gains réalisés ont été versés dans les comptes de l'association. L'atelier a été un franc succès, preuve en est la note globale de 10/10 attribuée par les participant.e.s à l'atelier. Toutes et tous recommanderaient l'atelier.

AHH est très heureuse de compter parmi ses membres des thérapeutes qui désirent s'engager activement à la réalisation des buts de l'association.



### **CRISE EN UKRAINE**

AHH organise des ateliers réunissant des réfugié.es et des familles d'accueil ou des accompagnants et a développé une méthodologie pédagogique qui utilise les images, les sons, les pantomimes et des applications de traduction pour faciliter l'apprentissage des personnes avec des capacités linguistiques restreintes.

Des projets-pilote ont déjà eu lieu. Un premier workshop avec des réfugié.e.s ukrainiens auront lieu à Genève avant l'automne. Nous envisageons, si le financement le permet, la mise en place d'ateliers dans toute la Suisse.

# RESULTATS -WORKSHOPS

## L'hypnose pour soulager les blessures invisibles et soutenir les humanitaires (voir p.4)

Le workshop a été un grand succès et les retours ont été très positifs. Même si plusieurs femmes ne parlaient pas bien le français, elles ont bien compris les exercices et ont bénéficié de leur effet positif. Tant les formatrices que les réfugiées ont eu un esprit très ouvert et ont participé volontiers à tous les exercices.

L'atelier a très bien ciblé les besoins des réfugiées et des formatrices.

### Thème du workshop:

- Gestion de stress, gestion émotions et augmentation de la résilience.

Les participantes - leur background:

- Kurde-turque, Kurde-Iran, Arménienne-Ukraine, Yémen, Kurde et autres. Niveau de français très différent selon les participantes.
- Les formatrices: leur background : 2 Ex-CICR, 1 Coach transitionnelle, 1 prof de français, experte en textile

### Quelques retours :

S. : est arrivée avec une boule dans l'estomac qui a disparu après la couleur orange + crocodile,

L. : a commencé à ressentir une douleur dans la nuque, preuve qu'elle retrouvait ses sensations physiques - réassociation avec son corps.

M. (formatrice tissage) : retour très positif - toutes les personnes travaillant dans ce milieu devrait recevoir ce genre de formation.

A. (analyste transactionnelle) : cet atelier lui a donné beaucoup d'idées comment animer ses prochains ateliers avec ces femmes réfugiées.

### Lessons-learned :

- Même si plusieurs femmes ne parlaient pas bien le français, elles ont bien compris les exercices et ont bénéficié de leur effet positif.
- Tant les formatrices que les réfugiées ont eu un esprit très ouvert et ont participé volontiers à tous les exercices.
- L'atelier a très bien ciblé les besoins des réfugiées et des formatrices.

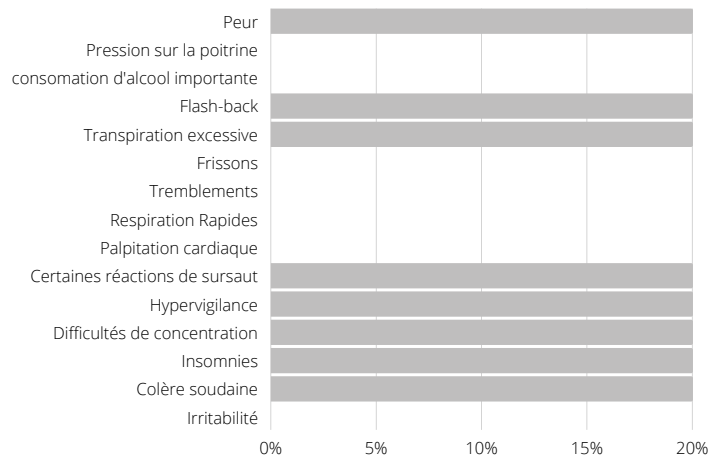
### A améliorer

- Travailler encore plus avec des vidéos, images, couleur
- Traducteurs online
- Traduire quelques mots-clefs dans la langue des participants/es

## Résultats ICRC-Alumni (voir p.4)

Toutes les personnes ont été exposé.e.s à un ou des événements particulièrement stressant sur le terrain.

*Les personnes expérimentent les signes suivants*



AHH a mesuré l'intensité des signes expérimentés qui se trouvent ci-dessus, l'échelle allant de 1 pour le moins intense à 10 pour le plus intense.

20% des participant.e.s ont indiqué expérimenter des signes d'une intensité supérieure à 7. 20% ont indiqué une intensité de 4 et 60% une intensité de 2 à 3.

Après les (1 à 3) séances d'hypnose, 80% des participant.e.s n'ont plus que de faible signes. Cela montre que l'hypnose est efficace dans le domaine humanitaire.

Cette constatation est corroborée par le fait que 60% des participant.e.s auraient aimé avoir connu l'hypnose avant de partir en mission et que 80% d'entre eux recommanderaient l'hypnose à leurs collègues humanitaires.

A noter toutefois que deux séances supplémentaires d'hypnose pourraient soutenir encore mieux les humanitaires dans les projets futurs.



## **LES MEMBRES**

Cette année 2021, 28 personnes ont adhéré à notre association humanitaire à but non lucratif.

# NOM ET ADRESSE DU COMITÉ DE AHH ET DU SECRETARIAT

## Membres fondateurs

**Marta Hegyaljai Python**

Ch. Fenetta 42  
1752 Villars-sur-Glâne  
TÉL. 079 451 44 92  
Marta.hegyaljai@blueemail.ch

**Laurence Perroud**

Rue Paul Bondallaz 4  
1680 Romont  
Tél. 079 216 46 41  
Laurence\_perroud@hotmail.com

**Alexandre Guilnard**

Centre Aliotis,  
Boulevard Helvétique 30  
CH-1207 Genève  
Tél : + 41 78 623 30 01  
contact@equipartners.ch

**Luc Python**

Chemin de la Fenetta 42  
1752 Villars-sur-Glâne  
Tél. 079 355 45 89  
Email nelpy1@gmail.com

**Claude Ribaux**

GO, Beethovenstr. 49,  
CH-8002 Zurich, Switzerland  
Phone: +41 (0)43 243 07 74,  
Mobile: +41 79 605 37 40,  
Mail: go.ribaux@bluewin.ch

## Le secretariat

**Annick Python**

***Project Manager***

Chemin de la Fenetta 42  
1752 Villars-sur-Glâne  
Phone: +41 (0)79 319 74 16,  
Mail: info@hypnosehumanitaire.org  
<https://www.hypnosehumanitaire.org/>