

# Collège International des Thérapies d'Activation de l'Attention et de la Conscience CITAC

## Lettre N° 3

Vous pouvez cliquer sur toutes les phrases en bleu ; elle activent un site Ex. [Site Hypnodyssey](#)

**Vendredi 13 novembre 2015**, journée d'enseignement dans un hôpital de Mons, joyau historique de la Belgique. Cours classique pour des spécialistes de soins palliatifs, pétris d'humour et d'intelligence, ambiance agréable, délicieux café apporté dans un grand

récipient métallique à la pause, bruits habituels de la ville et de l'activité hospitalière.



Appel de Paris dans la soirée : notre fille, médecin de garde aux urgences de l'Hôtel Dieu nous averti qu'elle vient de recevoir un blessé par balle qui affirme qu'il y a un carnage du côté de Charonne. Habités à recevoir des blessés victimes de rixe ou de règlement de comptes dans cet hôpital jouxtant Notre Dame de Paris, les affirmations du blessé laissent planer un doute qui, hélas, est

rapidement levé par l'alerte générale donnée aux services d'urgence parisiens. En Belgique, devant le poste de télévision, nous découvrons le drame et le carnage. Nous apprendrons le lendemain que la meilleure amie de notre belle-fille était au Bataclan, sans se douter d'y achever sa jeune vie. Le bureau du CITAC rend hommage aux martyrs et exprime sa reconnaissance et son admiration à tous ceux qui ont soigné, aidé et accompagné avec courage, compétence et humanité les victimes. Nous unissons, dans ces condoléances, les victimes russes de l'avion abattu dans le Sinaï, celles du centre de handicapés aux Etats-Unis et...toutes les autres.

**Samedi 14 novembre**, deuxième partie du cours. Le cuisinier apporte le café et mon cœur saute à la vue du récipient que ma conscience associe à une bonbonne de gaz. Depuis le matin, mon cœur, sentinelle de ma conscience, bat la chamade à chaque bruit de sirène d'ambulances ; hier, il restait calme à l'écoute, non-consciente, de ces sonorités habituelles dans un environnement hospitalier. L'humour, qu'il m'arrive d'utiliser lors de mes cours, n'est plus au rendez-vous. Le spot de mon attention interroge souvent l'horloge pour évaluer la distance qui nous sépare de la fin de la journée d'enseignement. Je m'applique à dérouler ce cours que je connais bien en recentrant ce spot volage, espérant que les élèves soient satisfaits du contenu. Fin du cours. J'annule ma soirée et la journée de dimanche qui devaient me permettre de découvrir les richesses de cette capitale wallonne et reprends la route vers Paris pour aller consoler nos proches après avoir déposé une prière dans la superbe Collégiale Sainte Waudru de Mons.



**Lundi 16 novembre.** Consultation dans mon service hospitalier. Cinq patients inscrits, venant pour apprendre des exercices d'auto-activation de conscience dans le cadre de traitement de symptômes liés à des maladies oncologiques ou à leur traitement. Les cinq sont perturbés par les événements. Dans la salle d'attente, leurs yeux sont rivés sur l'écran de leur smartphone. Leur attention s'est détournée de leur problème médical pour se fixer sur l'horreur barbare de l'actualité, créant une nouvelle souffrance, différente de la précédente et devenant prioritaire. Notre thérapie, basée sur l'écoute attentive et l'utilisation des éléments recueillis, nous permet de réorienter leur attention et d'activer leur conscience dans une direction plus confortable.

**Mardi 24 novembre,** soirée mensuelle d'inter-vision au siège du CITAC. Nous sommes une vingtaine de thérapeutes venus pour partager nos connaissances sur des cas cliniques. La soirée sera consacrée, en grande partie, à un véritable débriefing. Certains amis ont reçu des patients aux urgences, d'autres ont perdu des proches, tous ont été meurtris et affectés dans l'espace de leur conscience. Nous sommes heureux de pouvoir partager nos expériences et constatons que même nous, les thérapeutes, avons été ébranlés par cette cruauté qui a brisé brutalement la trajectoire confiante de nos jeunes générations. Nous sommes heureux de posséder des outils, hypnose, activation de conscience, emdr, htsma, sophrologie qui déposent un baume réconfortant sur ces plaies psychologiques.

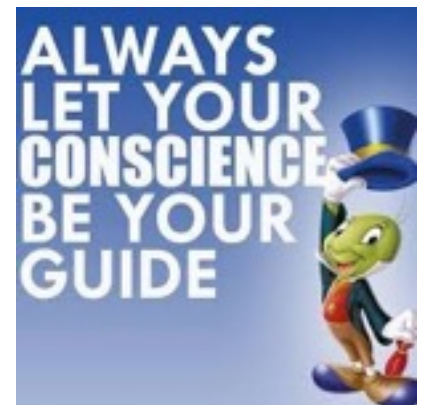
Ces trois journées sont pour moi une source d'enseignement où ma conscience réflexive a puisé des éléments qui renforcent cette notion nouvelle d'orientation et d'activation de l'attention et de la conscience. Vécu personnel et vécu transmis par l'expérience des patients s'harmonisent et s'accordent avec les nouvelles théories de la conscience élaborées par Dehaene et Changeux.

Notre groupe de travail progresse dans la définition de ce nouveau concept qui modifie notre pratique d'hypnose classique pour évoluer, sans révolution, vers une approche simplifiée, dépoussiérée de certains concepts, balayés par les vigoureux coups de balais des découvertes en neuro-sciences et renforcés par la réalité des résultats cliniques.

Nous ne remettons pas en question l'hypnose et sa définition moderne, donnée par l'[L'American Psychological Association](#) récemment ; nous parlons d'une conception de la thérapie, en dehors du champ traditionnel de l'hypnose, en lien avec la modernité des connaissances, éloignée, par exemple, de cette notion de relaxation décrite dans la définition de l'APA.

Nous allons définir cela, en détails, dans deux semaines lors de notre assemblée générale et nous vous en ferons part dans la prochaine lettre.

Cet éditorial est volontairement plus court que d'habitude, en harmonie avec l'esprit de recueillement, de fraternité et d'espérance qui plane courageusement sur la France.



# Divertissement

Exceptionnellement, en hommage aux victimes, nous commençons par la page « divertissement ».

Nos politiques tentent de créer une coalition incluant, peut-être, les russes pour lutter contre l'Etat Islamique. Certains responsables hésitent à tendre la main au président Poutine. Vous connaissez nos liens affectifs, professionnels, amicaux avec ce grand pays dont nous admirons l'histoire, la culture, la spiritualité. Les russes admirent la France et sont fascinés par notre façon de « bien » vivre. Ces hésitations les meurtrissent mais ne modifient pas cette sincère affection. En voici une preuve, vivante, juvénile, en chansons. Regardez. Ecoutez cet hymne d'amour à Paris, interprété par trois jeunes chanteurs russes. Je fais un rêve : un jour, un chanteur français triomphe dans la version française de The Voice en interprétant ...un air russe.

## [Sous le ciel de Paris](#)

# Actualités scientifiques

Je viens de présenter à l'Institut Pasteur, le concept de Thérapies d'Activation de l'Attention et de la Conscience, dans le cadre du congrès organisé par l'Association ARTEMOC qui traitait des concepts d'hallucination et états modifiés de conscience. Congrès qui m'a permis de faire la connaissance du Pr Jean-Pierre Changeux qui orienta deux fois ma vie professionnelle : en 1983 lorsque je fus fasciné par la lecture de L'homme Neuronal et depuis dix ans par la découverte et l'application pratique de son schéma de L'espace Global de Travail de la Conscience. J'ai donc eu le plaisir de partager avec un des trois concepteurs de cette nouveauté révolutionnaire, après avoir échangé avec Stanislas Dehaene sur le même sujet.

L'article que nous vous proposons évoque une modification corticale qui serait une des causes des hallucinations chez le sujet normal ou psychotique. L'auteur, Jane Garrison, chercheuse en neuro-sciences, spécialisée dans le fonctionnement du cerveau chez le sujet schizophrène, met en évidence une réduction de la longueur du sillon para-cingulaire, favorisant ainsi l'apparition d'hallucinations. Cette expérimentation étudie la substance grise.



Jane Garrison

Que se passe-t-il, en dessous, au niveau du connectome, dans l'immense espace des cellules gliales et de la substance blanche ? Là, se trouve, peut-être, un complément d'explication. Le deuxième article, paru dans la JAMA a déjà étudié cette possibilité de modifications dans la structure et le volume de la substance blanche comme source d'hallucinations.

Lisez. Comparez. Puis, comme nous, tentez de transformer ces brillantes réflexions de chercheurs compétents en applications cliniques. Souvenez-vous que les hallucinations font partie des expériences couramment vécues au cours des séances avec nos patients.



Pr.Changeux à l'Institut Pasteur

Nous favorisons leur « apparition » au niveau de la conscience par l'emploi de phrases synesthésiques, de figures de style poétiques ou des évocations de thèmes artistiques. Nous retrouvons, sur ce thème, le Pr Changeux qui nous donne des pistes de recherche clinique dans son livre « Du Vrai, du Beau, du Bien » dont nous vous parlerons dans la rubrique livres. Nous constatons que ces expériences sont vécues agréablement par les patients et sont sources de changement dans leur comportement. Merci aux chercheurs qui nous fournissent des graines d'explications que nous, simples cliniciens, savourons avec grand plaisir.

### [les hallucinations et la connectivité](#)

#### [Modification de la substance blanche dans les hallucinations auditives](#)

Le Professeur Guiseppe de Benedittis nous offre un nouvel article, impressionnant mélange de culture et de science, reflétant la force et la précision de la pensée de ce psychiatre, neuro-chirurgien, anesthésiste et...spécialiste émérite en hypnose et fonctionnement de la conscience. Dans cet article, dont nous ne pouvons pas exposer le texte complet, de Benedittis nous expose les similitudes et les différences qu'il a notées dans l'espace convergent de l'hypnose et de la méditation. Sa conclusion, ouverte et moderne nous incite à ne plus opposer modernité des neuro-sciences et histoire des traditions spirituelles du passé, mais à les étudier, pour les comprendre et pouvoir les utiliser chez nos patients.



**Pr. Guiseppe de Benedittis**

Grazie mille Professore !

### [Mécanismes neurologiques de l'hypnose et de la méditation](#)

L'article suivant nous décrit une technique hypnotique utilisée par Kate Kravits sur des patients traités en chimiothérapie et qui présentent des nausées et des vomissements anticipatoires. Ces patients sont nombreux et les médicaments proposés sont peu efficaces. L'hypnose, qui propose dans cette indication une ré-orientation de l'attention, offre une alternative dont l'utilisation et la prescription peut devenir prioritaire dans cette symptomatologie. Kate Kravits nous offre la lecture gratuite de ce bel article ; il suffit d'activer le lien PMC Full text après avoir ouvert le résumé par le lien ci-dessous.



[Pr Kate Kravits](#)

### [Hypnose pour le traitement des nausées et vomissements anticipatoires](#)

Le Dr Julia Show est juriste, psychologue, auteur, chercheuse en neuro-sciences, spécialiste de la mémoire.

Elle résume son expertise dans cet excellent article qui nous rappelle nos débuts en hypnose, dans les années 80, époque où les psychothérapies, en particulier à base d'hypnose, généraient de grandes quantités de faux souvenirs. Un article pour « éclairer » les jeunes générations... dans le cas où...l'histoire se répèterait...



[Dr Julia SHaw](#)

### [Hollywood renforce le mythe de la régression](#)

Wataru Sato vient de localiser la zone du bonheur dans le cerveau. Alleluia !

LA RECETTE DU BONHEUR  
JE LA CONNAIS,  
LE PROBLÈME EST QUE JE  
N'AI PAS TOUS LES  
INGRÉDIENTS!!



Dans le résumé, obtenu en cliquant sur le premier lien ci-dessous, vous apprendrez que le bonheur se situe dans le precuneus.

Lisez l'article du chercheur japonais en entier. L'auteur nous décrit ses travaux avec intelligence et aborde les thèses qui ne vont pas dans sa direction. Il aborde l'important problème des volumes de matière neuronale et de l'intensité d'activation des réseaux neuronaux spécialisés.

Une lecture qui nous rend heureux, en nous donnant l'impression d'être...intelligent.

### [La zone cérébrale du bonheur](#)

### [Lisez l'article sur cette zone : passionnant et intelligent](#)

Le concept de thérapies d'activation de l'attention et de la conscience, qui occupe agréablement notre espace de réflexion, nous permet de remettre en cause des dogmes que nous avons appris, pratiqués et enseignés. Nous en avons donné, plus haut, un exemple, dans l'article du Dr Julia Shaw qui nous met en garde envers les techniques de régression en âge ; techniques que nous avons utilisées de nombreuses fois et qui ne nous paraissent plus aussi importantes actuellement.



Le Pr. Aoife O'Donovan, psychiatre à l'Université de San Francisco, nous offre un nouvel argument qui nourrit notre réflexion sur ces concepts établis au siècle dernier et dont l'intérêt et l'impact n'ont pas été démontrés de façon précise jusqu'à présent. Un de ces concepts est l'opposé de la régression en âge, il s'agit de la technique de progression en âge. Cette technique, bien connue de tous les hypno-praticiens, consiste à projeter pendant la séance des événements stressants qui doivent se réaliser dans l'avenir, ceci afin de « désensibiliser » le patient et le préparer à mieux vivre ces futurs instants. Après avoir lu l'article de O'Donovan, il devient légitime de se poser la question de l'utilité de cette pratique. En effet, pour résumer les travaux de cette brillante chercheuse, l'anticipation d'événements stressants entraîne une réaction immunologique, incontrôlable, qui aboutit à une réduction de la longueur des télomères dont la principale conséquence est... une réduction de l'espérance de vie.

[Aoife O'Donovan](#)

Cet article nous permet aussi, en conclusion de cette partie concernant l'actualité scientifique, de créer un lien avec l'article du Pr de Benedittis exposé plus haut : mon génial « cousin » italien conclut son article en nous incitant à poursuivre des recherches de pointe dans le domaine des neuro-sciences, tout en expérimentant aussi les techniques traditionnelles qui accompagnent l'humanité depuis l'aube des temps. Sur ce sentier de la non utilisation de la progression en âge, nous le suivons avec plaisir en empruntant la voie taoïste du « vivre l'instant présent » et le faire vivre au patient en orientant son attention, au cours de la séance sur cet « ici et maintenant » que nos ancêtres latins nommaient le « hic et nunc ».

[Anticiper les événements réduit l'espérance de vie](#)

[Lisez l'article intégral](#)

## Livres

« Du vrai, du beau, du bien » de Jean-Pierre Changeux.



"J'ai écrit ce livre à partir de la matière de mes trente années d'enseignement au Collège de France. J'y traite aussi bien de la culture et de l'art - de la musique et de la peinture - que de la vie en société, de l'éthique et de la signification de la mort ; aussi bien des langues et de l'écriture que des bases neurales et moléculaires de la mémoire et de l'apprentissage. Ce livre est une fresque qui rassemble quantité de données diverses, de discussions et d'hypothèses variées. Il ancre le matériau de la science contemporaine dans l'histoire de toutes ces disciplines que sont la neurologie, l'éthologie, la biologie de l'évolution, la biologie du développement, l'étude de la

conscience ou encore la psychologie expérimentale et la génomique. Ce livre, enfin, essaie de montrer qu'il nous revient d'inciter sans relâche le cerveau des hommes à inventer un futur qui permette à l'humanité d'accéder à une vie plus solidaire et plus heureuse pour et avec chacun d'entre nous » J.P. Changeux.

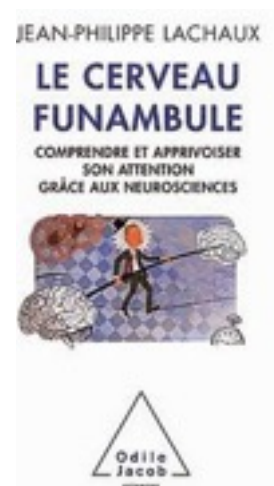
Qui pourrait mieux présenter ce livre que son sympathique auteur ? Scientifique, artiste, spécialiste de l'Art, le Professeur Changeux est une espèce de Pic de la Mirandole du XXIème siècle dont la pensée et les réflexions continuent à orienter notre trajectoire de vie vers un idéal...de plus en plus accessible... selon lui. Ouvrage à lire « en urgence » pour cultiver notre optimisme d'humains ayant le bonheur de vivre, travailler et progresser dans un espace juste, libre et démocratique.

Jean-Philippe Lachaux, chercheur au CNRS, nous offre un ouvrage qui vient « éclairer » les notions d'attention, de concentration, de rêverie, de motricité, termes qui sont au centre de nos interrogations lorsque nous étudions l'évolution du phénomène de transe à visée thérapeutique.

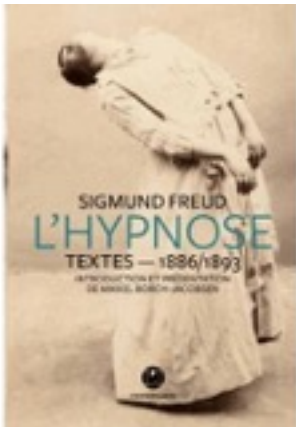
Un cerveau funambule qui commande un corps en perpétuelle recherche d'équilibre, entre un passé qui génère en partie ce déséquilibre et un futur qui l'oriente. La solution, pour continuer à avancer, consiste à oublier le dernier pas effectué pour préparer le prochain, en portant exclusivement son attention sur la position du pied sur la corde, dans la réalité prioritaire du présent.

Une métaphore que nous pouvons employer chez nos patients.

Un livre pratique, intelligent, vivant et très moderne.



## Sigmund Freud - L'hypnose. Textes - 1886/1893. Introduction et présentation de Mikkel Borch-Jacobsen. Ed l'Iconoclaste



Le vice-président du CITAC, Sylvain Pourchet, nous donne un résumé de ce passionnant ouvrage dont nous conseillons la lecture à tous ceux qui sont intéressés par l'histoire moderne de la pensée et de la psychothérapie.

Voici un livre tout à fait d'actualité, un voyage aux origines de la pensée freudienne (Freud « avant la psychanalyse ») dans son lien avec l'hypnose, un peu comme de nos jours le font les neurosciences lorsqu'elle re-découvre le processus hypnotique.

Dans un style digne d'un polar, ce livre palpitant nous entraîne sur les pas du jeune Freud, tout droit sorti de ses études, soucieux de se faire un nom et de trouver sa place dans la bonne de société viennoise de l'époque, lui le « Galizianer » (ses parents avaient quitté les shtetls pauvres de Galicie pour Vienne en 1859 alors qu'il avait 3 ans).

Grâce à une bourse de voyages du jubilé de l'université de Vienne, Freud peut entreprendre un séjour passionné à Paris auprès de Charcot (de la mi-octobre 1885 à la fin février 1886), séjour qu'il complétera en juillet 1889 par un autre séjour, à Nancy, auprès de Bernheim, qui lui présentera Liébeault.

Fasciné, comme toute la société médicale (Gilles de la Tourette, Joseph Babinski, Paul Richer...) scientifique (Alfred Cornu, Charles Richet...), artistique (Sully-Prudhomme, Charles Garnier, le peintre Gérôme, Alphonse Daudet...) et même politique (Gambetta) de l'époque, Freud sera même reçu à trois reprises dans les réceptions privées de l'hôtel particulier que Charcot possède Bd St Germain. Il traduira en allemand le troisième volume des « leçons sur les maladies du système nerveux » de Charcot et, en 1888, le livre de Bernheim, « De la suggestion et de ses applications à la thérapeutique » .

Charcot a développé en médecine, avec le succès que l'on sait, la méthode anatomo-clinique qui consiste à corréler les symptômes présentés par les patients aux lésions du système nerveux découverts post-mortem : sclérose latérale amyotrophique, sclérose en plaques,

tabes syphilitique... Il s'intéresse à l'hystérie, dans laquelle il voit un trouble neurologique à part entière, sans qu'aucune lésion anatomique du système nerveux n'ait pu être identifiée. Charcot parle de lésion fonctionnelle, anticipant le jour où on pourra effectivement la détecter anatomiquement. Charcot pense que l'hypnose est un phénomène spécifiquement hystérique. L'hypothèse en vogue est celle de





l'hystérie post-traumatique comme lors des paralysies observées chez certaines victimes d'accidents de chemin de fer. On pense à l'époque qu'elles sont dues à de microscopiques lésions spinales (railway-spine).

Méthodiquement, Charcot décrit " la grande crise" et ses 4 phases. Avec ses assistants, il étudie la métalloscopie (après le Dr Burq, mesmérrien de la vieille école, qui prétend pouvoir faire disparaître les paralysies et anesthésies hystériques par l'application de métaux) et l'énigmatique phénomène du transfert (les symptômes supprimés d'un coté du corps réapparaissent de l'autre coté), voire le transfert à distance (entre deux patients dos à dos), qu'explore plus particulièrement Babinski. Charcot découvre que ces effets peuvent également être produits par d'autres agents que les métaux (aimants, électricité, vibration d'un diapason ou d'un gong...) : les anesthésiogènes.

Durant ces expériences, Charcot observe que les patients sont dans une torpeur particulière dont ils se réveillent amnésiques : c'est l'hypnose. Charcot pense que l'hypnose est un phénomène spécifiquement hystérique.

En écho à la "grande hystérie", il décrit " le grand hypnotisme" et ses 3 états (catalepsie, léthargie, somnambulisme). " C'est vraiment, dans toute sa simplicité, l'homme-machine rêvé par de La Mettrie, que nous avons sous nos yeux" écrit-il. Toute pression sur un muscle ou un nerf provoque une contracture correspondante, le sujet répond de façon intelligente aux suggestions verbales ou gestuelles.

Comme le décrit Delboeuf, Freud est « salpêtrierisé », sous-estimant les réserves émises à l'étranger sur l'hystérie de la Salpêtrière : Le psychiatre britannique Daniel Hack Tuke, qui voit dans ces manifestations décrites à Paris -et uniquement là !- ce que James Braid appelait l'« attention expectante », ou Delboeuf, la suggestion. En Allemagne, on évoque des " névroses traumatiques"...

Les réserves sur les découvertes de l'école de la Salpêtrière sont d'ailleurs émises dans un éditorial du Lancet dès 1878.

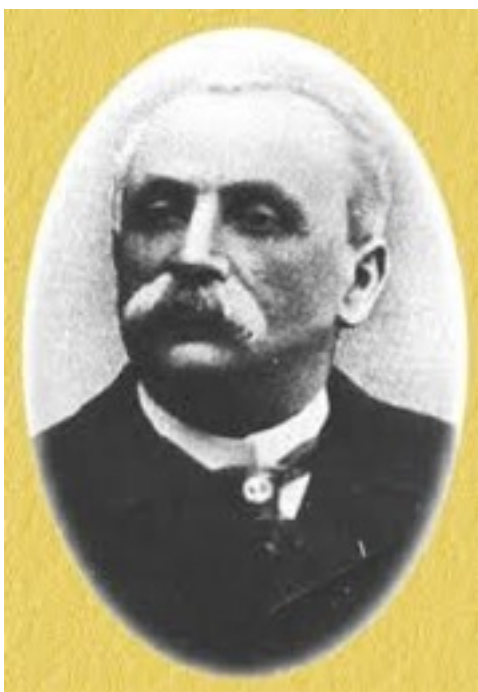
Jane Avril, danseuse vedette au Moulin Rouge qui avait été internée à la Salpêtrière pendant 2 ans (5000 pensionnaires résidaient alors dans l'hospice), décrit dans ses mémoires l'atmosphère d'émulation et de rivalité qui règne alors au sein de l'hospice. La simulation de la crise au moment de la visite de Charcot est alors le moyen d'attirer l'attention et de conquérir "la vedette".



Deux ans après son séjour à Paris, Freud se rend à Nancy il rencontre Liebeault et Bernheim. Bernheim est un clinicien soucieux avant tout d'efficacité thérapeutique et il ne s'est guère intéressé, au départ, à l'hypnose purement expérimentale pratiquée à la Salpêtrière. Son

propos n'est pas de faire science. C'est quand il découvre le docteur Liebeault et les résultats satisfaisant qu'il obtient par sa technique des suggestions (décrite dans son ouvrage de 1866 « du sommeil et des états analogues »), il s'enthousiasme. Il publie une série d'articles dans la Revue Médicale de l'Est qu'il rassemble sous forme d'un livre en 1884 (« De la suggestion et de ses applications la thérapeutique»). Ses thèses sont diamétralement opposées à la doctrine de la Salpêtrière. Nul besoin d'être hystérique pour être hypnotisé, car tout le monde est potentiellement suggestible. La suggestibilité n'est rien d'autre que la tendance primaire de notre cerveau à transformer toute idée en acte, mouvement ou sensation. En accord avec Charcot, Bernheim pense que l'hypnose fait régresser vers une célébration automatique-réflexe inconsciente, d'ordinaire inhibée par les fonctions supérieures. Mais contrairement à ce qu'on pense à la Salpêtrière, il voit en l'hypnose une disposition normale, universelle et non pathologique, tout comme le sommeil. Si l'hypnose n'est pas un signe de pathologie alors pourquoi s'interdire de l'utiliser à des fins thérapeutiques ? Prolongeant les remarques des médecins britanniques sur l' "attention expectante ", Bernheim affirme que le grand hypnotisme de Charcot n'existe pas, pas plus que la grande hystérie dont il est censé être une manifestation. Ou plutôt, Ils ont tous deux été produits par suggestion : ces états dont Charcot fait des entités morbides objectives, ce sont en réalité les produits de ses propres attentes, de sa propre « attitude expectante », que les patients lui renvoient en miroir. Bernheim écrit : «le mieux, à mon avis, serait de supprimer complètement le mot d'hypnotisme et de le remplacer par celui d'état de suggestion. (...) Il n'y a pas d'hypnotisme, il n'y a que des sujets suggestibles, plus ou moins ». Outre des critiques légitimes sur les faiblesses conceptuelles du modèle de Bernheim (la suggestion s'explique par elle-même) on voit combien c'est surtout l'idée d'une responsabilité des médecins dans la symptomatologie de leurs patients qui est alors est alors inacceptable dans la proposition de Bernheim.

A travers la correspondance et les écrits de Freud ici analysés, dont certaines traductions inédites, on observe par quels cheminements le jeune praticien tente d'intégrer les



enseignements de Charcot sur l'hystérie traumatique, de Breuer sur la méthode cathartique et de Bernheim sur les suggestions. Au passage, on découvre que contrairement à ce qui il y a été longtemps cru, la méthode cathartique utilisée initialement ne visait pas la remémoration des souvenirs traumatiques, comme le proposera la psychanalyse plus tard, mais à leur oubli. C'est un traitement qui se voulait causal, par opposition au traitement purement symptomatique de Bernheim. On supprime la cause du mal à la façon dont un chirurgien excise une tumeur ou extirpe corps étranger : on efface, on élimine, on enlève le souvenir traumatique.

Loin des théories et de la critique, Freud utilisera avec succès la méthode des suggestions de Bernheim pour soulager les troubles que présente sa femme avant les accouchements de leurs enfants.

C'est un Freud humanisé, dans ses épreuves médicales (les

soins prodigués à Anna von Lieben, le recours à la cocaïne proposé pour traiter la morphinomanie de son ami Fleischl, le suicide de sa patiente Pauline Silberstein en 1891), ses doutes, ses certitudes, ses tâtonnements qui est présenté ici.

Avec les arguments scientifiques et la pensée d'une autre époque, on trouvera dans ce récit à la pré-histoire de la psychanalyse de Freud, certains questionnements tout à fait actuels quant à l'étude du processus hypnotique et à l'évolution des thérapies qui s'en inspirent.

Dr Sylvain Pourchet  
pourchetsylvain@gmail.com

Pour terminer cette rubrique littéraire, un livre qui vient de sortir, écrit par notre ami le Dr Michel Vinogradoff, « Erickson, Lao Tseu et nous et nous et nous... »

Pour tous ceux qui, comme moi, sont amoureux de Lao Tseu, aiment Erickson, et admirent les qualités d'écriture de Michel, ce livre est un délice qui se déguste et rééquilibre notre cerveau... lorsqu'il reste penché... de façon trop prononcée... sur les neuro-sciences.



Merci et bravo Michel.

## La vie du CITAC

### L'inter-vision

Le quatrième mardi de chaque mois, les praticiens utilisant au quotidien une thérapie activant la conscience (tac, hypnose, emdr, htsma, sophrologie...) se réunissent au siège du CITAC et échangent sur des cas cliniques. Séances riches d'enseignements pour lesquelles nous vous demandons de vous inscrire par mail [becchio@club.fr](mailto:becchio@club.fr) car les places sont limitées et la limite souvent atteinte ou dépassée depuis ces derniers mois. Prochaine réunion : mardi 22 décembre.

### Le congrès franco-russe d'octobre 2015

Cinquante participants francophones et une trentaine de russophones ont participé à ce mini-congrès. Les intervenants russes et français furent remarquables et ces rencontres nous ont enrichis sur le plan des connaissances intellectuelles, des découvertes pratiques et de l'établissement de liens confraternels avec nos collègues de l'Est.



[Vladimir Bektherev](#)

La journée de conférences à l'institut Bektherev, restera inscrite dans nos mémoires comme un moment inoubliable, renforcé par la visite du musée consacré à ce génie de la médecine et de l'hypnose.

Inutile de décrire le plaisir vécu dans la découverte de Saint-Petersbourg, de ses musées, de ses canaux et de ses environs.

Rendez-vous en 2017, pour un congrès « surprise » dans une région « magique » de la Grande Russie.

### **[Diplôme Inter-Universitaire d'Hypnose Clinique de Paris XI.](#)**

Dans le cadre de ce DIU nous développons le programme classique d'apprentissage de l'hypnose clinique, auquel nous ajoutons les nouvelles notions de Thérapies d'Activation de Conscience. Le succès est considérable, puisque, pour 20 places offertes, nous avons enregistré, à ce jour, 342 demandes d'inscription. Les inscriptions 2016-2017 seront ouvertes à partir du 07 janvier 2016.

**[Diplôme Inter Universitaire d'Hypnose Clinique. Renseignements](#)**

### **[L'hypno-café](#)**

Le CITAC ne s'occupe pas de cette réunion ; c'est toujours sous l'égide de l'Afhyp qu'elle se tient le premier mardi du mois. Nous la signalons cependant car, après en avoir tenu les clefs pendant sept ans, nous gardons un lien affectif avec ce bel endroit de rencontre. Le Président de l'Afhyp vous informera du programme dans la prochaine lettre de l'Afhyp. Vous pouvez aussi le consulter sur le site [www.hypnocafe.fr](http://www.hypnocafe.fr) . Nous vous invitons particulièrement à venir à celui du 02 février, pour écouter note hypno-poète et ami : Jean-Pierre Meyzer.

### **[Stages - Congrès - Réunions](#)**

Après le voyage à Saint-Petersbourg, les « missi dominici » du CITAC ont exposé ce concept dans des conférences à Toulon, Dijon, Mons, Vilnius, Séville, et aussi lors du Congrès National de tabacologie à Toulouse, le congrès d'Artemoc sur les Hallucinations à l'Institut Pasteur, auprès du groupe Dassault à Velizy, au Collège des O.R.L. de Paris, et partout, ils furent chaleureusement accueillis.

**[L'Assemblée Générale du CITAC](#)**, ouverte, uniquement, aux membres inscrits se tiendra à Villejuif le 09 décembre à 18 heures.

## Les formations 2016

Toutes les formations se déroulent à Villejuif  
Inscriptions sur le site [www.hypnodyssey.com](http://www.hypnodyssey.com)



**15 et 16 Janvier 2016**  
**Addictions et Thérapies d'Activation.**  
**Dr Pierre LELONG**

**Promotion Initiation Septembre 2015**

Deux journées consacrées à l'étude physiologique, psychologique, comportementale du sujet addicté et à la stratégie thérapeutique. Une grande partie de la réputation médiatique des succès de l'hypnose fut bâtie sur son action dans l'aide au sevrage tabagique. Pierre LELONG, qui étudie les phénomènes addictifs depuis vingt-cinq ans, vous démontrera que l'activation de conscience permet d'orienter l'attention des sujets vers des espaces confortables, qui les distraient de la douloureuse fixation de l'attention, ancrée sur la zone de l'insatiable désir. Addictions aux produits inhalés, injectés, absorbés, compulsés seront au menu de ces deux journées, servis avec des bandes vidéos, un diaporama, des démonstrations et des exercices pratiques en binômes.



**29 et 30 Janvier**  
**Auto-Activation de Conscience**  
**Dr Jean BECCHIO**

Ce séminaire est la suite « évolutive » du classique « Auto-Hypnose Energétique ». Jean Becchio déroulera un programme inter-actif d'apprentissage d'exercices pratiques, réalisables pour soi-même et faciles à enseigner à l'entourage familial ou aux patients. Ces exercices font toujours référence aux trois espaces de la philosophie, de l'art et des neurosciences. Le nouveau schéma de la conscience, de Changeux et Dehaene, sera au cœur de cet enseignement. Le cours est ouvert à tout public, soignants et non-soignants, désireux d'acquérir ces techniques, d'apprentissage facile et agréable. Le PDF du cours sera offert aux étudiants.

**08 et 09 Février**  
**Métaphores thérapeutiques**

## Dr Jean BECCHIO

Comment recueillir, construire, développer et placer des métaphores lors d'une rencontre et d'une séance thérapeutique avec les patients. La métaphore est un des leviers les plus puissants pour aider les patients dans leur quête de solutions, d'apaisement et de confort. D'Aristote aux neuro-sciences, nous exposerons l'évolution historique des métaphores et donnerons le canevas de nombreux exercices métaphoriques. Contes métaphoriques, symboles, utilisation des rêves seront aussi au programme. Exercices collectifs et en binômes, démonstrations et projections de bandes vidéos. Polycopié et PDF du cours offert aux élèves.



### 29 février, 01 et 02 mars (séminaire exceptionnel de trois journées)

#### Douleur, Soins palliatifs, Annonce de Diagnostic grave, Thérapies Psycho-corporelles.

Dr Jean BECCHIO : Unité Douleur Soins Palliatifs Hôpital Paul Brousse Villejuif

Dr Sylvain POURCHET : Ex Chef de Service USP de Villejuif. Enseignant DIU Hypnose Paris XI

Dr Bruno SUAREZ : Radiologue. Chercheur en Neuro-Sciences. Enseignant DIU Hypnose Paris XI

Patrick MARTIN : Psycho-Motricien. Praticien en USP. Formateur en Hypnose Clinique

Lambert VADROT : Infirmier en USP. Formateur en Hypnose Clinique et en Toucher Relationnel.

Trois journées consacrées au traitement des douleurs, aiguës et chroniques, ainsi qu'aux soins douloureux. Les techniques d'hypnose et d'activation de conscience à visée antalgique ou anesthésique seront étudiées, démontrées par cinq experts dans ce domaine et expérimentées aussi par les étudiants. Projection de bandes vidéos de patients, diaporamas, exercices collectifs et en binômes. Polycopié et PDF offerts aux étudiants.

### 04 et 05 Mars

#### Les nouveaux schémas de la Conscience et leur application clinique

Hernan ANLLO. Chercheur en Neuro-sciences. Ecole Normale Supérieure.



Bruno Suarez et Hernan Anllo

La conscience, l'attention, le connectome, l'activation de ces structures, leur définition et leur intérêt pratique seront exposés dans ce cours de haut niveau qui vous permettra de connaître l'actualité, non encore publiée dans ce domaine. Des exercices pratiques d'activation rapide de l'attention seront démontrés par Hernan ANLLO, un des plus brillants chercheurs travaillant en France dans ce domaine de l'exploration de la conscience.

PDF offert ainsi que certains documents.

**21 et 26 mars**

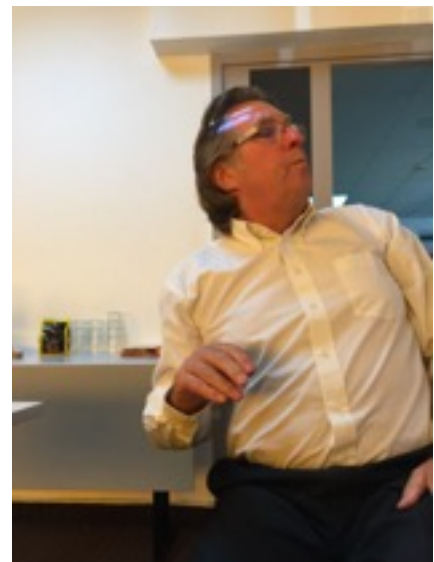
**Premier cycle de Thérapies d'Activation de Conscience**  
**Drs Jean BECCHIO, Sylvain POURCHET, Bruno SUAREZ.**

Enseignement ouvert aux professionnels de la santé pour acquérir un outil de communication, de diagnostic et de thérapie utilisable dès la fin de l'enseignement. Le programme est l'évolution moderne de l'ancien cours d'hypnose clinique. Nombre de places limité pour favoriser un enseignement principalement pratique, basé sur la pratique de nombreux exercices en binômes, exercices filmés, projetés et commentés. Un polycopié, un PDF et de nombreux documents seront fournis aux élèves en fin de cours.

**01 et 02 avril**

**Stress, anxiété, dépression**  
**Dr Pierre LELONG**

Deux jours pour analyser, comprendre et traiter ce trépied omniprésent chez nos patients. Les thérapies utilisant l'orientation et l'activation de l'attention et de la conscience fournissent une alternative active, dénuée d'effets secondaires, facile à mettre en place et utilisable par les patients sous forme d'exercices d'auto-activation. Pierre LELONG, clinicien spécialisé dans le traitement de ces pathologies, clinicien utilisant au quotidien ces méthodes, partagera ses connaissances en présentant des bandes vidéos et en donnant des démonstrations de son savoir-faire d'expert.



**Dr Pierre Lelong**

**22 et 23 avril**

## **Auto-hypnose énergétique** **Pr Michael GINZBOURG**

Il revient !!!

Notre ami « Micha » GINZBOURG, professeur émérite de psychologie, le plus célèbre hypnopratricien de la Russie, revient à Paris pour nous donner deux journées de cours magistral. Son enseignement va bien au-delà de ce qu'il annonce dans son programme. Une formation avec Michael nous transforme et donne une dimension supplémentaire à notre pratique. Expertise, grand sens de la psychologie, immense culture, intelligence et surtout... humour sont les ingrédients de son cours. Et en agréable supplément...le Professeur GINZBOURG est un parfait francophone (avec le « charrme" de l'accent slave). Nombre de places limitées.



[Pr Mickael Guinzburg](#)

**02 au 07 Mai**

### **Perfectionnement en Thérapies d'Activation de Conscience**

**Hernan ANLLO, Jean BECCHIO, Pierre LELONG, Sylvain POURCHET, Bruno SUAREZ**

Enseignement ouvert aux professionnels ayant acquis les bases des thérapies d'activation de conscience ou de l'hypnose clinique dans notre école ou dans une école agréée par la CFHTB.

Métaphores, douleurs, dépression, enfance, actualités neuro-scientifiques au programme.

Nombre de places limité pour favoriser un enseignement principalement pratique, basé sur la pratique de nombreux exercices en binômes, exercices filmés, projetés et commentés. Un polycopié, un PDF et de nombreux documents seront fournis aux élèves en fin de cours.

**20 et 21 mai**

### **Contes thérapeutiques pour activer le changement.**

**Roselyne RAVAUX. Psychologue Clinicienne.**

Roselyne revient nous enchanter, comme elle le fait régulièrement auprès des élèves de notre DIU d'Hypnose à Paris XI, comme elle l'a magnifiquement exprimé au congrès de Saint-Petersbourg avec ses histoires métaphoriques, ses contes taillés sur mesure pour aider les enfants...de sept à soixante-dix-sept ans. Un régal de culture, de philosophie, d'art, d'expertise, d'intelligence et de bon sens pratique. Un séminaire « onirique et révolutionnaire ».



# Séminaires d'été dans les Pyrénées.



Ils se déroulent à Siguer, petit village posé dans une haute vallée forestière d'Ariège à « mille miles de toute terre habitée » comme le décrirait le Petit Prince. Les cours ont lieu le matin, ce qui permet de vivre ses vacances le restant de la journée (et de la nuit), en profitant des nombreuses richesses de cette région peu connue : grottes préhistoriques ornées, châteaux forts cathares ou moyenâgeux, rivières souterraines, parcs d'accrobranches, vallée des loups, para-pente, canyoning, spéléo... de quoi occuper son temps de... farniente.

**28 juin au 02 juillet**

**Perfectionnement en thérapies d'activation de conscience**

**Dr Jean BECCHIO, Sirgeï BOLSUN**

Séminaire **exclusivement** réservé à des élèves russophones.

**03 au 07 juillet**

**Qi Gong et philosophie Taoïste**

**Dr Jean BECCHIO**

J'ai le plaisir de pratiquer cet art de santé extrême-oriental depuis trente-cinq années et j'enseignerais les éléments de base de cette pratique ainsi que les éléments principaux de la pensée philosophique chinoise, abordée par la lumineuse fenêtre du taoïsme. Exercices pratiques, méditation, études de textes seront au programme. DVD du cours offert en fin de stage.



**08 au 16 juillet**

**Auto-Activation de Conscience**

**Dr Jean BECCHIO**

Ce séminaire est la suite « évoluée » du classique séminaire d'auto-hypnose que je propose en ce lieu depuis bientôt trente ans. Il comporte des éléments issus de cette racine hypnotique et les nouveaux exercices, actifs et dynamiques, fraîchement issus des nouvelles connaissances dans les domaines de l'attention et de la conscience. Vous apprendrez à utiliser vos ressources, vos compétences et votre expertise pour améliorer votre confort et vous permettre de « rayonner » au quotidien. Séminaire « ludique » et souriant.

**17 au 23 juillet**

## **Premier cycle de Thérapies d'Activation de Conscience**

### **Formation de Formateurs**

**Drs Jean BECCHIO, Pierre LELONG, Sylvain POURCHET, Bruno SUAREZ.**

Enseignement ouvert aux professionnels de la santé pour acquérir un outil de communication, de diagnostic et de thérapie utilisable dès la fin de l'enseignement. Le programme est l'évolution moderne de l'ancien cours d'hypnose clinique. Nombre de places limité pour favoriser un enseignement principalement pratique, basé sur la pratique de nombreux exercices en binômes, exercices filmés, projetés et commentés. Un polycopié, un PDF et de nombreux documents seront fournis aux élèves en fin de cours.

Pour accéder à la formation de formateurs, faire la demande par mail : [becchio@club.fr](mailto:becchio@club.fr)



**24 au 30 juillet**

## **Perfectionnement en Thérapies d'Activation de Conscience**

**Drs Jean BECCHIO, Pierre LELONG, Sylvain POURCHET, Bruno SUAREZ, Jean-Philippe VESTRAETE**

Enseignement ouvert aux professionnels ayant acquis les bases des thérapies d'activation de conscience ou de l'hypnose clinique dans notre école ou dans une école agréée par la CFHTB.

Métaphores, douleurs, dépression, enfance, actualités neuro-scientifiques au programme.

Nombre de places limité pour favoriser un enseignement principalement pratique, basé sur la pratique de nombreux exercices en binômes, exercices filmés, projetés et commentés.

Un polycopié, un PDF et de nombreux documents seront fournis aux élèves en fin de cours.

# L'exercice d'auto-activation

Nous savons que la conscience, dans la facette « attentive » de sa définition, dirige les principales réactions de notre corps. Par exemple, la vue d'une araignée fait immédiatement fuir un arachnophobe. Pour moi, la vue d'une tablette de chocolat noir me fait saliver. La conscience utilise naturellement cette faculté pour nous permettre de trouver une solution à nos problèmes. Cette fonction « performante » de la conscience est vérifiée au quotidien dans nos consultations hospitalières ou privées. La conscience, lorsque nous lui offrons un cadre actif, a la capacité de créer le lien entre le problème et sa solution, sans effectuer d'acrobatiques recherches du pourquoi et de la cause du problème, en utilisant simplement les ressources de la mémoire et de l'imagination. Nous avons concrétisé cela dans un exercice que nous vous proposons, amis lecteurs.



- 1 Assis sur une chaise ou un tabouret, le dos droit et souple, le corps confortable et tonique, la tête bien équilibrée sur le cou.
- 2 Porter votre attention sur le but que vous désirez atteindre par la pratique de cet exercice et verbalisez-le une fois à haute voix.
- 3 Fermez les yeux et placez vos mains devant votre cou, les doigts face à face. Pendant dix secondes, visualisez votre but.

4 Laissez émerger un souvenir, récent ou moins récent, ou de la petite enfance, souvenir d'une action d'apprentissage agréable qui se déroule à l'intérieur d'une habitation.

5 Explorez l'équilibre de votre corps dans cette action d'apprentissage que vous revivez pendant une minute environ ; puis permettez à l'une des deux mains de descendre, lentement, pour aller se poser sur l'espace confortable de votre jambe, pendant que vous continuez à vivre ce souvenir agréable.

6 Lorsque la première main se pose sur votre jambe, laissez émerger un deuxième souvenir, récent ou moins récent, ou de la petite enfance, souvenir d'une action d'apprentissage agréable qui se déroule dans la nature.

7 Explorez l'équilibre de votre corps dans cette action d'apprentissage que vous revivez pendant une minute environ ; puis permettez à la deuxième main de descendre, lentement,

pour aller se poser sur l'espace confortable de votre jambe, pendant que vous continuez à vivre ce souvenir agréable.

8

Laissez vagabonder votre imagination là où elle veut aller, librement, sous forme d'une méditation d'une minute ou plus, pendant laquelle votre corps passif va observer votre esprit actif.

9

Posez votre attention sur l'image de votre but atteint et restez sur cette image quelques instants.

10

Terminez en effectuant volontairement trois mouvements respiratoires profonds, suivis de l'ouverture des yeux et d'un étirement de tous vos muscles pour reprendre, harmonisés, souriants et dynamisés le cours de votre journée.

Nous vous souhaitons, moi-même et les membres du bureau du CITAC, de bonnes et heureuses fêtes de fin d'année, et une bonne année 2016, portée par la confiance, l'espérance et la force rayonnante de l'Amitié.

Jean Becchio



[Ariège, mon pays](#)



[Paris sera toujours Paris](#)