

Chères Amies et Chers Amis,

Bonheur en ce lendemain de 15 août dans notre douce vallée pyrénéenne, à quelques lieux du sanctuaire de Lourdes où, cette année, politiques, militaires et patients ont participé « activement », dans une ambiance de paix et de concorde, à cette fête Mariale.



Bonheur engrangé au long du mois de juillet, où, en lieu et place des regrettés grains de blé broyés depuis un siècle dans une sombre et lointaine minoterie, sont arrivés au Moulin cent vingt élèves brillants, avides de savoir, graines prometteuses pour l'avenir du CITAC.

Quatre semaines joyeuses, qui ont permis l'exposition des nouvelles notions de thérapies par orientation et activation de l'attention et de la conscience (TAC) par les six enseignants que je remercie chaleureusement pour leurs rayonnantes interventions.

Et, comme à l'époque nostalgique de la Communale, je leur décerne, par ordre alphabétique, le Tableau d'honneur : Rémi Garcia, Pierre Lelong, Sylvain Pourchet, Bruno Suarez et Jean-Phillipe Verstraete.

Félicitations aux cinq consœurs qui ont obtenu le diplôme de formatrices et pourront porter la flamme des TAC dans leurs propres espaces de formation.

Les élèves ont témoigné leur satisfaction dans les évaluations de fin de séminaire et exprimé leur joie dans les quatre soirées de clôture de stage, où, après avoir épuisé les ressources du buffet campagnard ils ont appliqué l'enseignement des TAC en montrant leur expertise dans l'utilisation de la motricité, de la proprioception ainsi que leur sens de l'équilibre, dans des danses...peu académiques. A cette occasion, je félicite et remercie le jeune Noé Courcelle, merveilleux DJ et le Dr Francine Hirszowski qui, malgré une double fracture plâtrée de l'avant-bras, a mené le revue avec une maestria professionnelle.



Formation TAC Siguer 2016

Deux semaines de farniente ont permis de placer en mode de fonctionnement par défaut nos neurones en légère surchauffe et de dégourdir nos muscles sur les agréables chemins de randonnées. La fin des vacances est ponctuée par l'arrivée du numéro de juillet de la revue Cérébral Cortex dans lequel David Spiegel écrit un article dont l'objet est d'expliquer le fonctionnement cérébral lors de « l'état hypnotique ». La lecture et l'étude de cet article nous a intéressés, surpris puis confortés dans notre choix de trajectoire qui décolle du rail pluri-centenaire de l'hypnose traditionnelle. Nous parlons de cet article dans la rubrique : Nouvelles.

Le programme pour l'année à venir est riche. Vous le découvrirez dans la rubrique : Formations.

Je signale les trois points d'orgue de ces douze futurs mois :

- 05 et 06 septembre 2016 : Mise à niveau TAC pour les professionnels formés à l'hypnose.
- Arrivée, prévue depuis deux ans, de Joyce MILLS, les 07 et 08 avril 2017. Joyce vient de confirmer cette date ; soyez prévoyants, lors de sa dernière venue, il y a deux ans, nous avons du refuser un grand nombre d'amis.
- Congrès franco-russe du 22 au 30 septembre 2017 au bord du lac Baïkal, perle d'eau douce posée au milieu de la taïga, dans la partie méridionale de la Sibérie. Ce congrès nous permettra de découvrir cette région unique au monde, merveille écologique, historique et humaine.

En attendant ces instants « d'un futur moyennement proche », voici nos classiques rubriques.

Le D.I.U. d'hypnose clinique et TAC

Premier D.I.U. de France ouvert **exclusivement** aux psychologues cliniciens et aux médecins, il connaît un succès grandissant puisque, à ce jour, nous comptabilisons plus de trois cents demandes pour... vingt places. Félicitations aux heureux élus ; les autres sont ré-orientés vers les autres D.U. ou D.I.U. qui sont heureusement de plus en plus nombreux dans l'hexagone et les territoires ultramarins ou vers les formations agréées hors D.U. Une des particularités de notre Université Paris XI réside dans l'offre de deux D.U. axés sur l'hypnose : le notre, dirigé par le Pr Hardy, chef de service de l'unité de psychiatrie et le DU hypnose et anesthésie dirigé par le Pr Benhamou, chef de service de l'unité d'anesthésie. Ici se situe un carrefour qui correspond à notre choix d'orientation vers les TAC. L'hypnose, basée sur les notions de transe profonde, d'induction rapide, de diminution de conscience de soi, comme le démontre David Spiegel, correspond bien aux besoins et aux compétences particulières et hautement spécialisées des anesthésistes. Une approche utilisant les capacités du cerveau prédictif, basée sur la conscience de soi, l'orientation de l'attention et la motricité pendant la séance correspondra mieux au traitement, par exemple, des troubles psychiques, de la douleur chronique, des addictions. Ceci offre un choix qui nous permet de différencier nos programmes et offrir des enseignements de qualité dans ces deux espaces différents, complémentaires et amicaux.

Notre programme s'oriente maintenant vers l'utilisation de l'hypnose en psychothérapie, en soins palliatifs et en douleur, espaces qui correspondent bien à cette utilisation active, éveillée, consciente de l'attention et de la conscience. Les étudiants de notre D.I.U. partageront ces nouvelles connaissances du domaine des TAC.

[DIU Hypnose clinique et thérapeutique Paris XI](#)

[DU Hypnose en anesthésie Paris XI](#)

La soirée d'inter-vison

Elle se déroule toujours le quatrième mardi du mois dans les locaux du CITAC, à Villejuif. Elle connaît aussi un succès de participation et je demande aux personnes qui nous font le plaisir d'y participer de me prévenir quelques jours avant becchio@club.fr (nombre de places limitées). Les provinciaux et étrangers de passage à Paris ce jour-là sont bienvenus et... prioritaires. Prochain rendez-vous, le 27 septembre.

L'hypno-café

Repris de main de maître par son créateur, Charles Joussellin, la réunion se tient le premier mardi du mois au café l'Apostrophe.

Charles assurera la conférence de rentrée sur le thème :

L'accompagnement en hypnose.

Vous trouverez le programme, toujours passionnant, sur le site :

www.hypnocafe.fr



[Dr Charles Joussellin](#)

Réunion du bureau du CITAC

Prochaine réunion le 06 septembre à 17 heures.

Ordre du jour :

- Finalisation de la préparation du congrès d'Athènes
- Mise en route des projets de recherche définis lors de l'A.G. de juillet à Siguer.
- Travail de réflexion sur l'actualité en neuro-sciences et psychologie expérimentale.
- Fixation de la date de la prochaine Assemblée Générale du Citac.

Le congrès d'Athènes

Initialement, nous avions prévu une trentaine de participants à ce congrès qui se déroule tous les deux ans en France et que nous avons « délocalisé » en Grèce, patrie de Psychè.



Le programme a séduit de nombreux amis et nous avons doublé le nombre d'inscrits. La liste d'attente s'allonge et nous étudions la possibilité d'inclure encore quelques participants.

Les cours se dérouleront le matin et les après-midi nous permettront de découvrir les richesses historiques de cette antique cité.

Deux intervenants seront au programme quotidiennement. Ils disposeront d'une heure pour exposer leurs idées, puis de quarante-cinq minutes pour répondre aux questions et proposer un exercice collectif aux participants. Nous profiterons ainsi de neuf exposés et d'autant d'exercices pratiques.

Programme scientifique du congrès : 16 heures de cours pratiques et théoriques.

Hernan Anllo : Psychè et Mnémosyne : Conscience, attention et mémoire;

Dr Jean Becchio : Apollon et les Muses : T'AC Intuition et création.

Dr Pierre Lelong : Bacchus et Bacchanales : T'AC et addictions.

Roselyne Ravaux-Germain : l'Odyssée de la musique.

Dr Sylvain Pourchet : D'Épicure...aux piqûres : T'AC et douleurs.

Dr Dina Roberts : Dédale et le Labyrinthe: T'AC et psychiatrie

Dr Bruno Suarez : D'Hippocrate... aux Dehaene : T'AC et neuro-sciences.

Dr Jean-Philippe Verstraete : Vénus et Aphrodite : T'AC et troubles gyneco.

Raphaël Suarez : Conférence : Les dieux sont tombés sur la Grèce.

Une soirée repas-conférence-débat.

Informations pratiques :

Pour les réservations, avions et hôtel , vous pouvez contacter notre ami, Daniel Boisdron, Continents en fête, qui nous accompagnera lors de ce voyage et nous offre les prix les plus abordables du marché.

Daniel Boisdron : Tél : 01 53 27 65 60

Inscriptions

Pour les dernières inscriptions « congressistes », contacter Jean Becchio

becchio@club.fr 06 80 73 67 05

Les nouvelles

[Hypnose, activité et connectivité cérébrale fonctionnelle](#)

Le Pr David Spiegel, nous offre un beau travail dans cet article que nous ne pouvons pas mettre en ligne car il est protégé par les droits d'auteur. L'investissement de 40 euros pour l'obtenir est justifié pour les personnes à l'affût des nouveautés dans le domaine de l'hypnose. Spiegel confirme plusieurs faits déjà connus et en met en évidence d'autres qui méritent discussion.

Pour son expérimentation, le Pr de Stanford a sélectionné 43 sujets « hautement hypnotisables » après avoir testé 545 étudiants. Il a ensuite comparé le fonctionnement du cerveau de ces sujets hypnose » avec un groupe de 24 étudiants « réfractaires à l'hypnose ».

Il tire trois enseignements de ces comparaisons :

1/ Le degré d'hypnotisabilité de la population en général :

- 15% de la population (américaine du nord) est facilement hypnotisable.
- 33% n'est pas facilement hypnotisable.
- 52% est moyennement hypnotisable

Tout cela correspond à ce qui est décrit depuis l'utilisation des échelles d'hypnotisabilité.

2/ La connectivité particulière lors de l'état hypnotique :

- Réduction de l'activation du cortex cingulaire dorso antérieur
- Augmentation de la connectivité entre l'insula et le cortex pré-frontal corso-latéral



David Spiegel



Lettre N° 6 du Collège International de Thérapies d'Activation de Conscience CITAC

Ceci confirme le haut degré d'attention et sa focalisation pendant l'hypnose ; phénomène connu et déjà décrit par le père de David, [herbert spiegel](#) en 1989.

3/ La conscience de soi :

Herbert Spiegel

- Diminution de la connectivité entre le cortex cingulaire postérieur et le cortex pré-frontal dorso-latéral.

Cette modification de connectivité expliquerait, selon David Spiegel, une diminution de la conscience de soi.

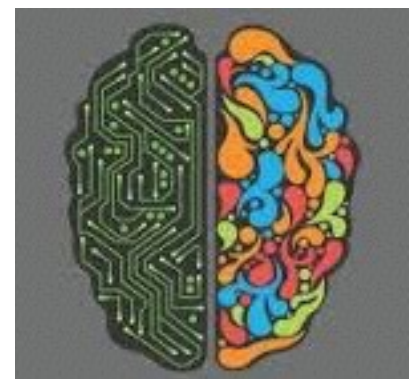
Ce troisième point mérite discussion.

La modification d'activation du cortex cingulaire postérieur est connue depuis plusieurs années, en particulier chez les sujets en méditation intense ; [H. Musellec et F. Bernard](#) nous le rappellent dans leur superbe article sur les bases neuro-physiologiques de l'hypnose.

Spiegel a peut-être raison en ce qui concerne une perte de conscience de soi en hypnose. Là, se trouve un des points qui, dans la pratique des TAC, nous éloigne de la technique hypnotique classique. Lors de nos séances, nous gardons le sujet éveillé, lui demandons de se mobiliser, de prendre conscience de son corps, de son équilibre et de l'environnement dans lequel se déroule la séance. Cette **dissociation** hypnotique entre action et réflexion qui est décrite en hypnose par les spécialistes, au premier rang desquels brille Spiegel, est une des bases de notre travail d'étude comparative entre hypnose classique et thérapies d'activation de l'attention ; nous considérons que réflexion et action doivent être **associées** pour favoriser un changement chez le patient. Les notions de dissociation et d'association doivent être ré-étudiées, à la lumière des nouvelles connaissances scientifiques.

La lecture d'un des livres que nous vous recommandons dans la rubrique : Livres, *L'univers à portée de la main*, nous incite à considérer que la notion de dissociation est dépassée à une époque où les scientifiques nous démontrent, dans le sillage de Newton et de la notion de gravitation universelle, que tout communique. Il n'existe pas de barrière qui puisse dissocier une partie du tout qui constitue un espace vivant. Ces notions remettent aussi en cause la notion d'association ; tout est associé. Ce qui change, en permanence, ce sont les orientations et les intensités de ces associations... plus ou moins actives. Le petit film qui s'anime dans le lien suivant nous permet de poser le problème, sans apporter de réponse ; comme le dit l'un des intervenants de ce film, comment répondre à des questions précises sur le fonctionnement du cerveau alors que nous ne savons pas encore répondre à deux questions de base : Qu'est-ce-que la vie ? Qu'est-ce-que la conscience ?

[Le cerveau connecté .](#)



Nous pensons, en conclusion provisoire, que les deux approches, hypnose et TAC, ont leur spécificité, leur utilité, leurs indications. Si elles sont bien théorisées pour l'hypnose, les TAC ne sont qu'à la préhistoire de leur histoire et, malgré cette jeunesse et l'absence de théorie, montrent de bons résultats cliniques dans la plupart des indications... d'hypnose. C'est ce que nous allons montrer (Bruno Suarez, Sylvain Pourchet et moi-même) lors des deux journées de mise à niveau de septembre.

La thérapie d'action comportementale aussi efficace que les TCC dans le traitement de la dépression

[Lire l'article du Lancet du 16 juillet 2016](#)

La thérapie d'action comportementale, issue des TCC, sort de ce berceau réputé pour affirmer sa particularité. Particularité qui consiste à privilégier l'action à la réflexion. Ainsi, les thérapeutes qui utilisent cette méthode, en particulier le Pr David Richards de l'Université d'Exeter, se contentent de conseiller et d'orienter les patients dépressifs vers des actions physiques agréables. Comme l'indique la conclusion de cet article, les résultats sont aussi bons que ceux obtenus en TCC avec un détail important : ces résultats positifs sont obtenus beaucoup plus rapidement avec les thérapies d'activation. Nous ne pouvons pas (encore) comparer notre méthode de TAC avec cette méthode comportementale, cependant, nous notons aussi une plus grande rapidité dans l'obtention des résultats chez les patients dépressifs traités par TAC. Rappelons que les TAC privilégient aussi l'action et l'associent à la réflexion lors des séances de thérapie.



Pr David Richards

A quoi pensent les nourrissons ?.



[Le Dr Ghislaine Dehaene-Lambertz](#), brillante élève de notre DU d'hypnose clinique...il y dix ans...déjà, est une des expertes mondiale de la cognition chez le nourrisson.

Ecoutez cette passionnante émission de France Culture dans laquelle Ghislaine nous expose ses idées, ses travaux, ses découvertes. Après cette écoute, paraphrasant Françoise Dolto vous direz : « Le bébé est réellement une personne ».

<http://www.franceculture.fr/emissions/les-passeurs-de-science-le-cerveau/la-formation-du-cerveau-quoi-pensent-les-nourrissons#>

Des athlètes « à performances augmentées ».



Dr Bruno Suarez

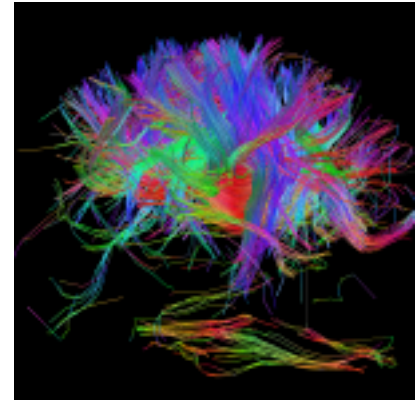
Un de nos premiers travaux de recherche expérimentale, sous la houlette de [Bruno Suarez](#), fut l'utilisation de la stimulation magnétique trans-cranienne, expérience pratiquée sur des étudiants en médecine pendant une séance d'hypnose. Lisez cet article paru il y a quelques jours dans le journal Libération, article qui relate l'utilisation de stimulation « électrique » trans-crânienne chez des athlètes en vue d'améliorer leurs performances. Selon cet article, cette nouvelle technique, encore autorisée, améliore considérablement les résultats.

Si nous faisons référence à notre propre étude, nous constatons que les cinq étudiants ayant participé à notre expérimentation il y a une dizaine d'années sont tous devenus...de brillants médecins, chefs de service dans leurs différentes spécialités.

[Lire l'article du 27 juillet 2016 de Libération.](#)

Les nouvelles cartes du cerveau

Ce petit film nous rend humbles. Nous comprenons, à l'aube de ce nouveau siècle, que nous ne comprenons plus grand chose au fonctionnement complexe du cerveau. Les spécialistes du site humanconnectome.com qui réalisent ce document nous expliquent la difficulté d'interprétation de ces nouvelles données. Il est facile de sélectionner des images pour affirmer la véracité d'une théorie « pré-établie » ; il est moins facile de comprendre les millions d'échanges qui se produisent à chaque instant au niveau des macro, micro et nano-connectomes. Ils rejoignent sur ce point Stanislas Dehaene qui ose dire que « nous sommes à la préhistoire des connaissances en neuro-sciences » et il rajoute, concernant le connectome : « la compréhension de son fonctionnement chez l'homme demandera des années de recherche et de progrès techniques ».



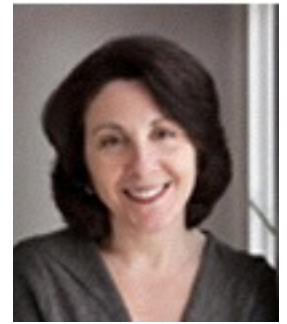
[Découvrez les nouvelles cartes du cerveau](#)

Le cerveau prédictif

Ceux qui, parmi vous, suivent depuis 2005 Stanislas Dehaene et assistent à son cours de psychologie expérimentale au Collège de France se souviennent du cours de 2011 où ce brillant chercheur nous a parlé du cerveau statisticien, prédictif, en se basant sur la théorie du mathématicien [Thomas Bayes](#) .

Dans l'article que nous vous proposons de lire, une journaliste se pose l'importante question : Quelle récente découverte en neuro-science est la plus importante ?

Elle pose cette question à une de plus grandes spécialistes dans ce domaine, [Lisa Feldman Barrett](#), professeur de psychologie à la Northeastern University. Sa réponse complète le cours de Stanislas ; pour elle, la plus grande découverte est la notion de cerveau prédictif. Notion qui détruit le mythe, pourtant solidement ancré, d'un cerveau réactif.



[Lisa Feldman Barrett](#),

Ce courant novateur nous réjouit et porte la barque des TAC vers les terres nouvelles des thérapies axées sur l'utilisation des ressources mises au service de projets, d'actions, de prévisions et non plus sur l'exploration sous-marine des causes, plus ou moins culpabilisantes des symptômes. Ce point, lui aussi, fut longtemps une pierre d'achoppement dans notre étude comparative TAC-Hypnose, pierre qui eut le mérite de stimuler notre réflexion et d'orienter notre action thérapeutique sur l'utilisation de cette fonction primordiale du cerveau : le futur, le but, la prédiction. Une des conséquences « technique » de cette approche est l'utilisation d'exercices de projection en âge et la mise sur la touche des exercices de régression en âge, liés à des théories et des notions psychologiques devenues désuètes.

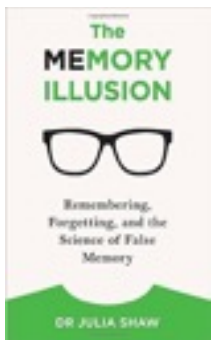
[Découvrez le cerveau prédictif](#)

[Cours de Stanislas Dehaene 2008](#)

[Un bonus pour nos amis du Citac : S.Dehaene sur France Inter le 14 août 2016](#)

Livres

Ce livre est le parfait modèle d'ouvrage pédagogique, clair, référencé, intelligent.



Le Dr Julia Shaw, experte en criminologie, nous montre comment un interrogatoire médical ou psychologique peut faire naître des faux-souvenirs. Elle se réfère à ses travaux dans ce domaine et aussi à ceux des plus grands experts de la mémoire et des faux souvenirs, en particulier d'Elisabeth Loftus dont nous parlons souvent dans nos lettres et Lisa Feldman Barrett dont nous venons de parler plus haut.



[Dr Julia Shaw](#)

Un regret, ce livre-clef n'est pas encore traduit en français.

Le livre de Christophe Galfard fut élu meilleur livre scientifique de l'année 2015. Ce jeune physicien français, élève et collaborateur de Stephen Hawking, nous permet de comprendre des notions qui paraissent éloignées de notre « psycho-sphère », l'espace-temps, la lumière, la



gravitation universelle, la théorie des cordes et qui montrent les liens actifs reliant les différents composants de l'univers. A un niveau atomique, ces liens nous interpellent (comme dirait Coluche) car ils régissent les rapports entre les différents éléments qui constituent notre corps. Du macrocosme au microcosme, Galfard nous offre un voyage « éclairant » dont nous sortons « activés » et transe... formés.

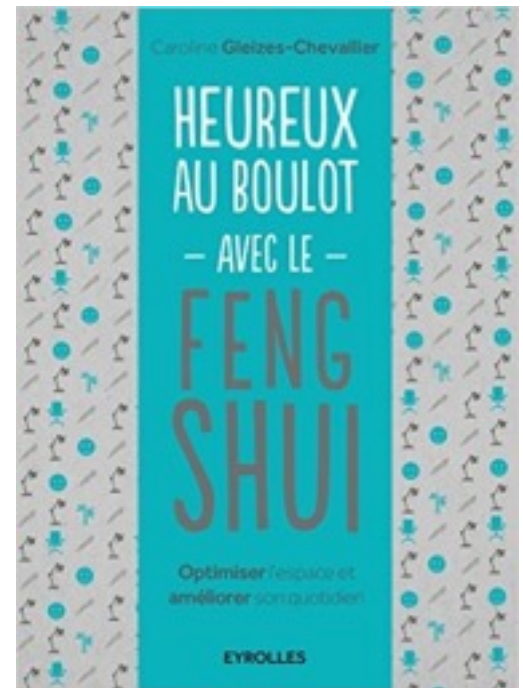
La notion de probabilité et de prédiction, dont nous parlons plus haut à propos du fonctionnement prédictif du cerveau, est présente dans ces lois universelles ainsi que la notion de correspondance sans barrière.

Un exemple de ces liens «universels et invisibles », et pourtant très actifs dans notre environnement, est donné dans notre rubrique : Loisirs.

Heureux au boulot, une phrase qui, pour beaucoup d'entre nous ressemble à une apposition de contraires, figure de style que connaissent bien nos élèves.

Pour Caroline Gleizes-Chevallier et Bruno Suarez (encore lui) ces deux mots sont complémentaires grâce à la pratique du feng shui.

Pratiquez les exercices décrits dans cet ouvrage et suivez les conseils de Caroline : vous allez tomber amoureux...de votre boulot.



Cet ouvrage est devenu notre livre de chevet en juillet, pour des raisons personnelles et professionnelles. Je vous en recommande particulièrement la lecture car il est le fruit de

l'expérience clinique, humaine, politique de l'auteur, [Laurent Mottron](#) psychiatre français qui s'est exilé au Canada, terre féconde pour les idées révolutionnaires, afin de défendre sa théorie sur l'autisme. Même si ce thème est éloigné de vos sphères d'intérêt, vous puiserez dans ce livre des informations pertinentes et novatrices sur la perception, l'attention, la conscience et les processus neuro-cognitifs.

Ce livre est peu connu en France, peut-être à cause de son apparente charge contre la théorie psychanalytique qui explique l'autisme dans notre beau pays. Dans son livre, Laurent Mottron remet les éléments de discussion à leur vraie place et définit la limite d'action de la psychanalyse dans ce domaine ; écoutons-le :

« la psychanalyse n'a rien à dire ni à faire avec l'autisme. La psychanalyse est une croyance, une pratique qui doit rester limitée à un rapport entre adultes consentants. On doit la sortir du soin des enfants en particulier (et pas seulement de l'autisme). Je suis parti au Canada pour fuir cela il y a



vingt ans ».

Nos élèves ont du talent

« Des soignants derrière les murs »

Exerçant depuis peu en Maison d'Arrêt, et formée récemment à la thérapie d'activation de conscience grâce à Jean Becchio et Vianney Perrin, je me suis lancée dans deux problématiques majeures en prison : « le choc carcéral et le risque de passage à l'acte suicidaire ».

C'est l'histoire de Mr B., patient que j'accompagne depuis environ un mois, dans le cadre d'un choc carcéral tellement important que nous l'avons inscrit sur « une liste de prévention du suicide ». En effet, Mr B. vit très mal l'incarcération et pour lui une seule issue semble se dessiner : la mort. Ainsi, je lui propose ce nouvel outil avec la possibilité de pratiquer lorsqu'il ne se sent pas bien. (Je parle d'outil et non d'hypnose, car cela peut être vécu comme de la manipulation, surtout en prison). Il accepte et je lui fais verbaliser le but : « Arriver à vivre sa détention », puis son objectif : « apprendre à gérer ses angoisses du soir ». Nous faisons la séance, et j'introduis des métaphores du changement en utilisant ses ressources. Puis je clôture la séance en « prescrivant » la pratique de cet outil (soit des séances d'auto-activation).

Deux semaines plus tard, nous nous revoyons, j'attends avec hâte le retour de Mr B.. Aura-t-il fait les exercices ? Comment se sont passées les deux semaines ? A-t-il encore eu des idées noires ?

Et là, c'est un Mr B. tout à fait différent, il a une posture assurée, ne « s'effondre » plus, parle sans trémolo dans la voix et m'indique qu'il se sent mieux. Il a su refaire les exercices et à canaliser ses montées d'angoisse. Il ne parle plus du tout de suicide et adopte un discours tourné vers l'avenir. Je lui propose de lui montrer d'autres exercices et il m'arrête en me disant : « qu'il a encore des choses à voir avec le premier exercice », « il préfère en aborder d'autres la fois prochaine ».

Surprise dans un premier temps, puis satisfaite dans un second : Mr B. a compris l'outil ; il le pratique, et aborde le changement...

C'est par la suite que nous l'avons retiré de « la liste de prévention du suicide » et nous installons un suivi régulier pour entretenir le but fixé...

Eve Desplanches
Mai-2016

Loisirs :

Notre été 2016 fut celui des Pokémons, envahisseurs accueillis à pouces ouverts par certains et décriés par d'autres. Ils fournissent l'occasion de lancer un nouveau métier, en lien avec une des pierres de fondement de notre enseignement : nous ne pouvons exécuter qu'une seule action consciente à la fois. Découvrez-le dans le lien suivant :

[Un métier d'avenir](#)

Cet été, bien avant les Pokémons, le grand succès de librairie pour les adultes fut la vente (et l'achat) de cahiers de dessins. Continuez sur la lancée en découvrant un joli cours de dessin...scientifique.

Dessinez le stress...en couleurs

Il était une fois dans l'ouest...

Ce film a enchanté notre jeunesse et son évocation éveille en nous le souvenir de la musique qui accompagne ces splendides images. Dans notre cœur résonne la belle voix de femme qui suit les modulations de la mélodie. Voix de femme ? Je le croyais...avant de découvrir : [La thérémine](#). Cet instrument, que vous pouvez découvrir sur Wikipédia en activant le lien précédent, nous permet de vérifier cette notion importante de communication permanente, de correspondance et de possibilité d'activation dans l'espace universel des vibrations atomiques. Les doigts de l'artiste, Katica Illenyi, captent dans l'espace des notes invisibles et pourtant bien présentes. Le fantôme de [Charles Baudelaire](#) et de la synesthésie apparaissent : les couleurs, les parfums et les sons se répondent. Inutile de préciser que cela correspond...à notre philosophie et à notre pratique. Et surtout, activez le lien [Lev Termen](#) pour découvrir la fabuleuse épopée d'un des nombreux génies...de l'Est.



[Lev Termen](#)

Ecoutez : Il était une fois dans l'ouest

Et, pour terminer, en ce lendemain de 15 août, un poème qui réunit plusieurs espaces chers à notre cœur. Il fut écrit par une jeune femme de 23 ans, à la veille de son départ pour un repos éternel. Il est porté par les chaudes vibrations de la profonde et lumineuse voix de [Michaël Lonsdale](#) .

Il est brodé sur le thème « taoïste » de l'ici et maintenant, du carpe diem de Ronsard : Mon chant d'aujourd'hui, poème de Ste Thérèse de Lisieux.



Mon chant d'aujourd'hui par Michael Lonsdale

Les séminaires, congrès et formations.

Ils sont affichés sur le site www.hypnodyssey.com et l'inscription peut se faire en ligne. Grand succès, surtout des stages de perfectionnement depuis que les étudiants ont appris qu'ils pouvaient bénéficier, en plus des anciennes notions, d'une mise à jour des connaissances en accord avec l'actualité des neuro-sciences et de la psychologie expérimentale.



La joyeuse équipe des formateurs CITAC en juillet à Siguer

05 et 06 septembre 2016

**Mise à niveau en Thérapies d'Activation de l'Attention et de la Conscience
Drs Jean Becchio, Sylvain Pourchet et Bruno Suarez.**

Deux journées ouvertes aux professionnels formés aux technique d'hypnose et voulant intégrer les nouvelles notions concernant les thérapies de l'attention et d cela conscience. Jean Becchio développera le coté pratique en enseignant les nouveaux exercices d'activation. Sylvain exposera les subtilités du cerveau prédictif et l'importance de la notion de confiance. Bruno dévoilera l'actualité des neuro-sciences dans les domaines du nano, micro, macro et meso-connectome. Cette formation permettra d'obtenir le diplôme qui autorise l'inscription sur le site Internet des thérapeutes du CITAC.

Lettre N° 6 du Collège International de Thérapies d'Activation de Conscience CITAC

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 de cent pages, quatre PDF et de nombreux documents seront fournis aux élèves en fin de cours.

19 au 24 Septembre

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

24 septembre 2016

Supervision pour l'obtention du Diplôme de Thérapeute d'Activation de l'Attention et de la Conscience.

Inscriptions : becchio@club.fr

**28 septembre au 02 octobre
2016**

Congrès du CITAC à Athènes

Informations en début de lettre



19, 20 et 21 octobre 2016

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.

29 et 30 Octobre

Congrès d'hypnose de Casablanca

Renseignements et inscriptions : <http://www.amhyc.ma/>

18 et 19 novembre 2016

Ecole russe d'Activation de Conscience - Auto-Activation énergétique

Sergueï Bolsun, Docteur en Psychologie, Université de Moscou.

Présentation de Jean Becchio.

Deux journées, hors du temps, à Villejuif, dans l'ambiance des steppes de l'Asie Centrale, des forêts de Sibérie et dans la chaleur culturelle de Moscou et Saint-Petersbourg. L'animateur, Sergueï Bolsun est un des plus grand experts russes de la transe thérapeutique et il vous apprendra de nombreux exercices psycho-énergétiques et psycho-dynamiques. Deux journées pour se former..et se recharger. Serge est francophone.



Serge et Jean montreront que la notion d'activation et d'orientation de l'attention sont présentes dans des exercices...pluri-millénaires.

21 au 26 novembre 2016

**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.



Perfectionnement TAC Siguer 2016

28 novembre au 03 décembre 2016

**Premier cycle de Thérapies d'Activation de Conscience
Formation de Formateurs
Drs Jean BECCHIO, Pierre LELONG, 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

03 et 04 Février 2017

Auto-Activation énergétique

Jean Becchio et Bruno Suarez

Deux journées d'apprentissage de techniques d'auto-activation de l'attention. ces exercices s'dressent aussi bien aux professionnels de la santé qu'aux non-professionnels. Ils sont orientés vers le développement des compétences, la confiance en soi, la gestion des émotions, le traitement des douleurs, la créativité. Jean Partagera son expérience clinique de praticien dans le domaine de la douleur et aussi son expertise dans le champ du Qi Gong. Bruno nous donnera les dernières informations du monde des neuro-sciences et aussi nous exposera des exercices issus du yoga, dont il est un expert reconnu.



Séminaire d'Auto-Activation Siguer 2016

07 et 08 avril 2017



Joyce MILLS +++

Retour de Joyce parmi nous, avec un nouveau programme, de nouveaux exercices, un enseignement unique au monde. Nous donnerons les détails de cet exceptionnel programme dans la prochaine lettre.

22 au 30 Septembre 2017

**Congrès Franco-Russe sur le Baïkal
Programme dans la prochaine lettre.**



L'exercice d'auto-activation

Atteindre son but



Jeux olympiques obligent. Nos équipes de hand-ball féminine et masculine se sont qualifiés pour la finale. Bravo à nos joueuses et joueurs.

L'exercice que je vous propose est inspiré par ce jeu qui consiste à marquer des buts en envoyant la balle dans la cage avec ses mains. Atteindre son but est un objectif qui nous intéresse et cet exercice (variante d'un vieux classique) va activer votre connectome pour vous permettre de trouver la bonne solution, celle qui fera de vous un vainqueur.

1

Définir un but à atteindre, projet réalisable, rêve qui n'est pas encore réalisé.

2

Position assise, sur un tabouret, ou en bordure de chaise, le dos bien droit, la tête bien équilibrée sur les épaules.

3

Positionnez vos avant-bras devant vous en imaginant que vous tenez entre vos mains une balle de hand-ball. Fermez les yeux et ressentez la présence de cette balle entre vos mains. Imaginez que vous êtes face au but, à cinq mètres de lui. (30 secondes).

4

Pensez à votre objectif et représentez-vous le moment, d'un futur moyennement proche, où cet objectif est atteint. (30 secondes).

5

Le but est remplacé par un écran sur lequel se projette ce moment victorieux.

Observez la scène. (30 secondes).

6

Lancez la balle vers l'écran à votre personnage en projection qui vit ce moment victorieux. (Réalisez réellement le geste en 1 seconde).

7

Ressentez le plaisir de recevoir cette balle de la victoire et profitez de ce plaisir pendant quelques instants, en pressant cette balle sur votre cœur. 30 secondes).

8

Posez doucement les mains sur les jambes, trois respirations profondes, ouverture des yeux et étirement des deux bras pour reprendre, joyeux et victorieux, l'agréable cours de votre vie.



Dans l'après-midi de cette chaude journée d'août, lors d'une conférence de médecine sportive, j'ai présenté cet exercice à une cinquantaine de sportifs qui vont participer demain au Marathon du Montcalm, course mythique très éprouvante. Ils étaient impressionnants dans leur jeté de balle et très heureux en fin d'exercice.

Dans quelques jours, beaucoup d'entre vous vont reprendre le marathon de votre vie professionnelle et je vous souhaite une bonne reprise et une succession de victoires sur votre beau parcours.

A bientôt et cordiales pensées.

Jean Becchio

Un grand merci aux amis, de plus en plus nombreux qui m'aident à réaliser cette petite lettre périodique, en particulier Bruno Suarez, Sylvain Pourchet, Pierre Lelong, Michel Arnould, Dominique Vernier.