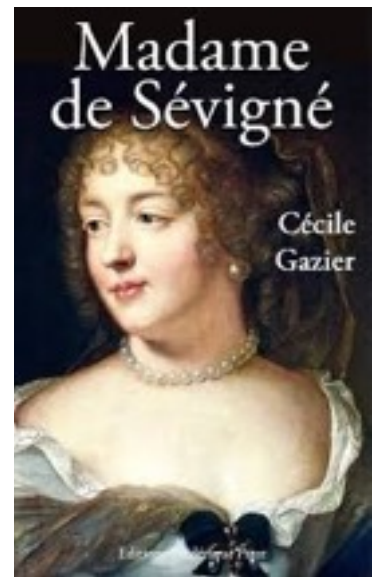


Je reviens du Congrès de la CFHTB à Montpellier le cœur débordant d'enthousiasme. La veille du congrès ce même cœur avait ressenti l'exquise et stimulante sensation d'excitation éprouvée avant l'exposition d'un thème atypique...qui nous tient à cœur. J'avais l'honneur d'animer un des ateliers du pré-forum. Ma présentation des TAC y fut accueillie chaleureusement par un public qui a montré son intérêt pour ce nouveau concept en posant de nombreuses et pertinentes questions. Deux jours plus tard je dois exposer en vingt minutes et en amphithéâtre, devant les mille deux cents participants, l'évolution de l'hypnose vers les TAC. Mon intervention se déroule en fin de matinée, précédée de l'exposé poétiquement universel de la magistrale Teresa Robles et suivi du splendide show de mon ami [Gaston Brosseau](#) qui nous a montré, en vingt minutes, une façon hyper-active de ne rien faire.

J'expose un diaporama et un discours dans lesquels j'ai trempé l'extrémité acérée de mes arguments dans le doux miel de la tolérance, mélange harmonieux destiné à faciliter la discussion post-exposé. L'acier de mes arguments est celui que je forge et vous propose au fil des quinze premières lettres du CITAC : disparition des dogmes du cerveau neural, du sub-conscient, de la dissociation, de l'amnésie hypnotique, du langage à deux niveaux...Je m'attends à une vive discussion autour de nos idées novatrices en fin d'exposé. Il n'en est rien ; les applaudissements sont suivis d'une salve de questions sur la technique et son efficacité. Pourquoi cet assentiment ? Je vous le donne en cent comme aurait écrit [Madame de Sévigné](#) et je vous en explique l'étonnante raison.



Deux heures avant mon passage deux éminents professeurs de neurologie exposent leurs travaux. En premier le Professeur Hugues Dufau, un des meilleurs neuro-chirurgien au monde, expert reconnu dans le traitement des glioblastomes, qui nous dévoile les données modernes concernant le connectome cérébral. En vingt minutes il dynamite les dogmes cités plus haut en parlant de l'erreur de Broca, de Freud et même de Damasio. Discours appuyé sur de puissantes études publiées dans les grandes revues internationales. Son intervention « révolutionnaire » est chaleureusement applaudie. Elle est suivie de l'intervention du Professeur Pierre Castelnau, neuro-pédiatre et chef de laboratoire à l'Inserm. Il nous démontre que ce qui est appelé hypnose est un phénomène naturel, utilisé spontanément chez les enfants comme outil structurant leur cerveau et leur pensée. Il pousse l'argumentation en évoquant la possibilité d'explication de l'évolution de l'Homo primitif

vers Sapiens par l'utilisation naturelle de ce phénomène biologique. Son attitude thérapeutique avec les enfants, basée sur la simplicité, la confiance et l'utilisation intelligente de l'attention sont en accord parfait avec les techniques TAC. Je remercie ces deux éminentes personnalités qui ont déroulé un tapis soyeux sous les pas du petit médecin généraliste que je suis et qui, grâce à eux, ose avancer sur la scène pour présenter d'une voix assurée une théorie en accord avec leurs expériences. Ma satisfaction fut amplifiée par l'observation de nombreux jeunes confrères offrant des ateliers et des présentations sur les thèmes appartenants à la troisième vague de psychothérapies, vague sur laquelle nous surfons depuis cinq ans au niveau des TAC.



Lettre des TAC N° 16

Exposés sur les Thérapies centrées sur les solutions, sur l'activation et la motivation, sur l'attention, sur le mindfulness et sur les approches intégratives. J'ai ainsi compté une quinzaine d'interventions, toutes menées par de jeunes médecins ou psychologues.

Hélas, même le soleil le plus ardent expose des tâches noires et quelques interventions m'ont surpris. Je n'en citerai qu'une :

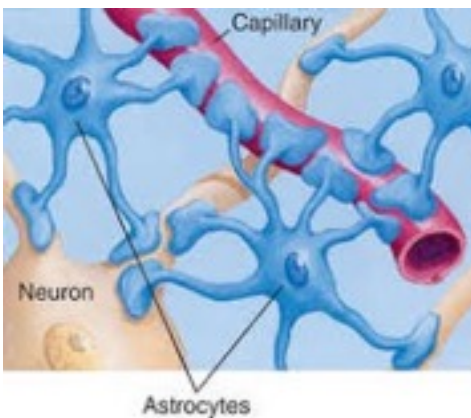
- Un pseudo professeur de biologie, qui s'est révélé comme étant un usurpateur de titres a réussi à placer un atelier « mortifère » et un poster au cœur de ce congrès. Il se vante maintenant sur son site d'avoir été sélectionné pour exposer ses idées au grand Congrès de Montpellier.

Ces manquements à la règle, ces inconduites ne sont pas faciles à débusquer et, en lisant l'abstract qu'il a envoyé au Comité de sélection, je l'aurais, peut-être... sélectionné. J'en profite pour féliciter Isabelle Nickles et son équipe qui ont mis sur pied un congrès magique qui restera gravé du sceau du plaisir dans nos mémoires.

Cela incite à une vigilance accrue afin que le congrès 2021 au Luxembourg soit à la hauteur de celui que nous venons de vivre. Je fais confiance au Docteur Marco Klopp qui va diriger de main de maître cette future rencontre à laquelle les membres du CITAC et moi-même participeront activement.

Les Nouvelles du Monde des TAC

Conversion chimique des astrocytes fœtaux humains en neurones



Je regarde les travaux de l'équipe du Pr Jui-Chao Yin depuis quelques années. Ces remarquables chercheurs du Département de Biologie de l'Université de Pennsylvanie nous proposent depuis plusieurs années des travaux complexes qui montraient la possibilité de transformer des cellules gliales en neurones. Dans ce nouveau travail ils ont réalisé un bond de géant dans cette approche prometteuse en simplifiant la technique. Jusqu'à présent il fallait stimuler cette métamorphose par l'apport d'un cocktail complexe d'une douzaine d'ingrédients. Aujourd'hui, ils réalisent cette performance en employant trois éléments, ce qui permet de l'utiliser in vivo. La porte est ouverte pour trouver un médicament qui va stimuler les astrocytes pour réparer des lésions neuronales jusqu'alors non améliorables.

[Conversion des astrocytes](#)

Autisme et infections pendant la grossesse

Bruno Suarez nous a montré les modifications du connectome du bébé, modifications induites pendant la grossesse. Quels sont les facteurs qui interviennent dans ce processus morbide ? Cette étude nous montre un lien entre certaines infections, assez banales, comme la grippe ou des infections virales des voies aériennes. Les auteurs recommandent la vaccination chez les femmes en âge de procréer. Voilà un beau débat qui va être relancé !

[Autisme et lien avec les infections pendant la grossesse](#)

L'équation de Dirac

Nous avons l'habitude de dire et de proclamer que les études de médecine ne sont pas faciles, voire déséquilibrantes pour le psychisme des futurs médecins. Regardez une jeune fille qui a choisi une autre voie, celle des mathématiques. Je n'ai pas réussi à suivre sa démonstration magistrale d'une heure sur l'équation de Dirac. J'ai regardé les trois premières minutes pour constater ma nullité dans ce domaine passionnant des mathématiques, puis je suis allé à la minute 50 pour admirer la virtuosité de notre jeune experte. Une leçon d'humilité...pour moi. Je n'attendrais jamais le niveau de Anne-Sophie de Suzzoni, brillante polytechnicienne.

[Une étonnante jeune experte en équations](#)



Ghislaine et le nourrisson

Une leçon de simplicité, d'humanité, d'intelligence, de beauté et d'innovation. En bref...Ghislaine Dehaene nous présente son travail de chercheuse en cognition chez le nourrisson.

[Ghislaine Dehaene et le cerveau du nourrisson](#)

La méditation. Un outil pas si anodin qu'il ne paraît ?

Nous sommes partisans de la pratique de la méditation...lorsque cela est nécessaire. Mes élèves connaissent la boutade que j'emploie parfois lors de mes cours. Je pose une première question : Qui pratique la méditation ? Dix pour cent des étudiants lèvent le bras puis le reposent. Je pose alors une deuxième question : Et la méditation ? Après deux secondes de réflexion et l'apparition de sourires amusés, cent pour cent des mains se lèvent. Cette pseudo-provocation, me permet de placer le discours d'information qui, pour moi, place la méditation et les techniques d'auto-activation à leur vraie et bonne place.

Si nous suivons l'enseignement de Matthieu Ricard, il nous avertit que la pratique de la méditation nécessite un travail penta quotidien, sans aucun jour de relâche, pendant dix ans. Cette assiduité aboutit à une transformation profonde de la personnalité.

Les TAC, quand à eux, ne doivent être pratiqués que lorsque cela est nécessaire, c'est-à-dire lorsque la personne veut se débarrasser d'un inconfort physique ou mental. Lorsque le confort est là, elle a le choix : méditer si elle désire se transformer ou profiter du confort en menant sa vie en fonction de ses besoins et de ses désirs.

L'article que vous allez découvrir est un des premiers qui étudie les effets indésirables de la pratique systématique de la méditation. S'il s'agissait d'un médicament, le taux de 25% d'effets indésirables remettrait en question... son autorisation de mise sur le marché.


Un article...à méditer



[Expériences désagréables en méditation](#)

La journée du citac

Nous présenterons lors de cette journée les derniers travaux cliniques dans le domaine des TAC et nous exposerons les bases théoriques et pratiques de cette technique. Parmi les orateurs : Bruno Suarez, Sylvain Pourchet, Jean Becchio, Antoine Del Cul, Dina Roberts, Pierre Lelong, Vianney Perrin, Aurore Burlaud
Nombreuses démonstrations collectives.



CITAC Collège International des Techniques d'Activation de Conscience

Collège International des Techniques d'Activation de Conscience

Le CITAC fête ses 5 ans en organisant une journée d'information et de pratique autour des Techniques d'Activation de l'Attention et de la Conscience à destination des professionnels de santé.

Les Drs Jean Becchio, Pierre Lelong, Bruno Suarez et Sylvain Pourchet seront accompagnés par 8 « jeunes talents » incarnant la modernité des TAC

Samedi 25 mai 2019 de 9h à 17h30

Grand Amphithéâtre, Faculté de Médecine, Hôpital de Bicêtre,
78 Rue du Général Leclerc - 94270 Le Kremlin Bicêtre.
Metro Ligne 7 - station Le Kremlin Bicêtre

Plein tarif : 75€
Cotisants CITAC : 50€
Etudiants : 25 €

INSCRIPTION :
www.helloasso.com/associations/citac/evenements/journee-scientifique-du-citac

Adhérer au CITAC :
www.helloasso.com/associations/citac/adhesions/adhesion-citac

RENSEIGNEMENTS : www.citac.fr

[Journée du CITAC. Inscription directe](#)

Livres

Dr Christophe Fauré

Vivre le deuil au jour le jour



Albin Michel

J'ai eu le privilège de côtoyer Christophe Fauré dans le service de soins palliatifs de Villejuif où nous étions collègues. Ce livre est la réédition revue et augmentée de son précédent ouvrage qui faisait déjà référence dans le domaine du deuil. Comment aider les personnes endeuillées ? Paraphrasons Malherbe : "[La douleur sera-t-elle éternelle ?](#)"

Le docteur Christophe Fauré apporte des réponses à ces éternelles questions. Réponses qui sont parfois des interrogations sur sa pratique et des réflexions qui sont le fruit de décennies de pratique auprès de personnes endeuillées.

Alain de Vulpian et Irène Dupoux-Couturier nous offrent un ouvrage qui est le fruit de leurs nombreuses années de recherche sur le terrain en anthropologie. Dans quelle direction se dirige l'Humanité ? Question qui a toujours occupé l'esprit de l'Homme.

Les deux auteurs nous apportent une réponse optimiste, réponse basée sur des éléments d'enquête de grande valeur professionnelle, qui leur ont permis de déceler des signaux d'une métamorphose radicale et d'un nouvel épanouissement humain.

Un livre débordant d'optimisme raisonné, pas facile à lire et pourtant indispensable pour avoir un méta-regard sur notre époque.

Merci à ces deux brillants chercheurs pour le sublime cadeau qu'ils nous offrent.

Alain de Vulpian et Irène Dupoux-Couturier
Préface de Peter Senge

HOMO SAPIENS À L'HEURE DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE



La métamorphose humaniste

Editions
EYROLLES

Courrier des étudiants

Les étudiants sont surprenants par la facilité qu'ils nous montrent dans l'utilisation, quasi-immédiate, de l'outil TAC qu'ils viennent d'apprendre quelques jours auparavant. Il en est ainsi au centre Hospitalier de Bligny où je viens de former vingt soignants. Voici deux témoignages dans les suites de cette formation de six jours.

Toilette à 6 mains et 2 voix.

Je vais parler de M. H., un patient hospitalisé en USP depuis de longues semaines et qui est de plus en plus douloureux pendant les mobilisations, nécessitant des grosses prémédications.

Avant de parler de « cette » séance, M. H avait régulièrement des séances par Anne, Laurinda ou moi. Séances auxquelles il se disait « non réceptif » mais pour lesquelles nous avions des signes de trances rapides : changement de respiration, mouvements de paupières

Aujourd'hui est un jour particulier, d'après les transmissions, M. H. et l'équipe avaient vécu la toilette de la veille de façon extrêmement compliquée avec des douleurs insupportables, des cris....

Je décide d'aller faire cette toilette avec Laurinda et Carine, en sachant qu'il fallait avant tout rassurer les soignants. Nous avons l'habitude de travailler ensemble et je pense que ceci à joué dans cette prise en charge particulière.

Comme d'habitude, malgré une conscience peu présente (il dort de plus en plus), je demande à M. H. de fermer les yeux et de prendre conscience de la position de son corps (1er signe de transe avec un changement radical de la fréquence respiratoire), je lui demande de prendre conscience de la position de ses jambes et remonte jusqu'à sa tête, tranquillement.

Comme nous connaissons bien M. H., je lui propose d'aller sur la plage, endroit qu'il apprécie énormément.

Je lui demande d'abord d'observer ce qui l'entoure, la couleur de l'eau, du sable, du ciel, la sensation particulière de sable sur ses pieds, du vent dans ses cheveux s'il y en a, l'odeur de la mer.....

Je lui propose d'aller ensuite dans l'eau, en ressentant progressivement la sensation particulière et agréable de l'eau, d'abord sur les pieds, puis les mollets.... Avec l'augmentation de la sensation de légèreté au fur et à mesure que le corps rentre dans l'eau.

Pendant toute cette partie, Carine et Laurinda avancent dans la toilette, au mouvement de ma voix, comme une danse rythmée.

Le moment tant redouté de la mobilisation arrive bientôt et je décide d'utiliser le mouvement de l'eau et des vagues.

Lettre des TAC N° 16

Après avoir utilisé la sensation de légèreté, je propose à M. H. de nager longuement dans cette eau puis de se laisser flotter tranquillement, d'entendre les bruits particuliers de l'eau.... Ensuite, j'utilise cette eau qui commence à s'agiter, avec des vagues de plus en plus hautes, de plus en plus importantes, que cette tempête devient de plus en plus importante et qu'il est en toute sécurité.



Les filles utilisent une vague plus forte pour mettre M. H. sur le côté sans difficulté, sans cri.

Dans ce moment, Laurinda m'aide en prenant par moment la voix principale, nous alternons l'une l'autre au fil des mouvements.

Petit à petit, je demande à M. H. de revenir sur le rivage, de sortir de l'eau et de rester là, à cet endroit agréable, sous la chaleur du soleil. Je lui demande de rester autant de temps qu'il le souhaite.

Lorsque la toilette fut terminée, nous étions toutes les 3 dans un flottement. D'abord, je pensais que la toilette avait duré un temps fou, et bien non seulement 20 min. La coordination parfaite, de ma voix à leurs gestes, a été possible car nous nous connaissons parfaitement bien dans notre travail.

A chaque fois que je reparle de cette séance, il s'installe en moi, une sensation particulière, ce même flottement.

Cette séance a été la plus intense pour moi, j'ai cette sensation que nous sommes allés tous les 4 dans cette mer.

Lydie CHRISTIEN

Infirmière en Unité de Soins palliatif, Centre Hospitalier de Bligny s

Mme B, séance d'acupuncture en hypnose...version TAC, utilisation intelligente et Active de l'attention et de l'imagination

J'ai un appel un matin du médecin oncologue qui a dans son service une dame de 40 ans, cancer de l'ovaire. Elle est en cours de traitement et il est prévu qu'elle ait une nouvelle séance de chimiothérapie le lendemain. Pendant les premières cures de chimio Mme B a eu des nausées qu'elle décrit comme très invalidantes. Elle va depuis voir un acupuncteur et les nausées ont disparu.

C'est une femme qui paraît dynamique. Derrière son sourire, elle me fait part de son inquiétude. Pendant ce temps d'hospitalisation, elle ne peut pas bénéficier de sa séance d'acupuncture et appréhende les nausées.

Elle a l'habitude de faire des exercices de relaxation et de respiration, cela la détend dit-elle, mais ne changera rien aux nausées. Elle a également pu faire des séances de type « hypnose » mais rien n'est pour elle aussi efficace que l'acupuncture.

Lettre des TAC N° 16

« *J'ai essayé plusieurs techniques et rien ne marche* » me dit-elle. « *L'acupuncture est la seule chose qui me soit utile...* » Un peu décontenancée, je m'interroge alors sur ce que je peux lui proposer... et la laisse parler.

« *Le cabinet médical est composé de plusieurs box. Je m'installe dans un box, le médecin pose des aiguilles aux extrémités des membres, la pose dure 5mn puis je reste seule 10/15mn seule. Pendant ce temps je me détends... je médite et pense à ma respiration. Le médecin revient ensuite pour enlever les aiguilles... Il est bien ce médecin...*»

Je l'interroge sur ce que représente pour elle la séance d'acupuncture. « *j'imagine une énergie naturelle qui circule au niveau des méridiens, il y en a 20 et cette circulation vient rééquilibrer mes organes en apportant de l'énergie là où cela est nécessaire.* »

Une idée me vient alors : s'il n'y a que l'acupuncture qui est utile, alors faisons une séance d'acupuncture... et sans lui proposer, je lui dis de façon assez directe :

« *OK fermez les yeux et imaginez-vous arriver à Paris au cabinet d'acupuncture* »

« *Vous y êtes ?* »

...

Je reprends ensuite de façon presque littérale ce qu'elle m'a décrit précédemment et elle s'installe dans le box, échange quelques mots avec le médecin puis sent les aiguilles sur ses pieds et ses mains. Je vérifie en lui demandant de me confirmer à chaque étape qu'elle y est bien. Elle imagine alors la cartographie des méridiens et l'énergie qu'elle voit comme « *un joli rayon lumineux, un peu chaud et enveloppant* » qui circule le long des méridiens. Mes mots et mes silences l'accompagnent

« *Maintenant que les aiguilles sont positionnées aux bons endroits, que le médecin est parti et revient dans 10 mn et que vous êtes bien installée, il va se passer 3 choses :*

La première est que vous allez profiter de ce temps de méditation comme vous le faites très bien,

La deuxième est que pendant que vous faites ce travail de méditation, l'énergie circule de façon utile pour vous là où vous en avez besoin et la partie compétence de vous-même consciente ou inconsciente fait le travail d'équilibrage nécessaire,

La troisième est que je vais me taire pendant quelques instants et je reprends ensuite... Allez-y je vous laisse méditer ».

« *Vous entendez le médecin qui rentre dans la pièce et vos yeux voient son sourire, il est vraiment bien ce médecin... il retire les aiguilles tandis que vous échangez quelque mots avec lui avant de fixer une date de prochain rdv.* »

La séance a duré 20mn. Mme M est surprise de son ressenti « *c'était comme dans le box* » dit-elle. Et elle a pu recevoir sa chimio comme si elle avait eu sa séance d'acupuncture.

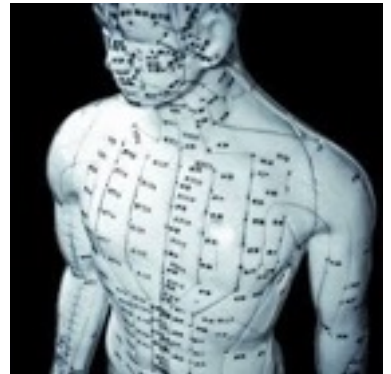
Les suites du traitement ont été plutôt confortables.

Agathe Delignieres

Psychologue EMDSP Centre Hospitalier de Bligny

Un grand bravo à Lydie, Laurinda et Agathe.

Agathe est la cheville ouvrière de ces formations et elle a mis sur pied une réunion de supervision mensuelle qui réunit les soignants formés à nos méthodes. J'ai eu le plaisir d'être invité à la dernière rencontre et j'y ai constaté l'excellente qualité de la formation dispensée par Agathe.



Conseil aux débutants

La notion d'agentivité

Milton Erickson a développé la notion, révolutionnaire pour son époque, d'un inconscient bienveillant. Cette idée, portée par les thérapies de deuxième vague aux USA, avait été renforcée chez Milton Erickson par la découverte de la théorie du *Bon Sauvage* de Jean-Jacques Rousseau. Milton était un farouche défenseur des indiens natifs d'Amérique et il trouva dans cette théorie une alliée de poids. Cette force de l'inconscient, capable, selon Erickson, de prendre de bonnes décisions est remplacée maintenant par une autre force. C'est cette force que nous appelons : agentivité. Ce mot fut employé pour la première fois par le psychologue américain, Bandura en 1970. Il la décrit comme la capacité humaine à influencer intentionnellement sur le cours de sa vie et de ses actions. Alain Berthoz, professeur au Collège de France donne une définition complémentaire de l'agentivité : « c'est la puissance d'agir ».

Dans la pratique des TAC nous avons ainsi évolué en abandonnant successivement la notion de conscient-inconscient freudien, puis celle d'inconscient bienveillant d'Erickson pour utiliser les données nouvelles de l'agentivité. Nous aidons les patients à devenir les acteurs de leur propre développement. Ce véritable agent qui agit sur notre conscience pour orienter notre action et prendre les bonnes décisions stimule l'intérêt des philosophes depuis toujours. C'est lui qui était appelé *conatus* par Spinoza, lui qui générait l'agréable flot de *Rêveries du Promeneur Solitaire* chez Rousseau ou générait la sensation de *flow* chez Mihály Csikszentmihályi.



La première phrase du roman de Charles Dickens, David Copperfield, résume cette notion d'agentivité. Le jeune enfant nous dit : « Serais-je le héros de ma vie ou ce rôle sera-t-il joué par quelqu'un d'autre que moi ? ». Et vous, lecteurs, posez cette question : Etes-vous le héros de votre propre vie ou quelqu'un est-il en train de jouer ce rôle ?

Je laisse la parole et la plume à Bruno Suarez qui va vous donner les éléments scientifiques en lien avec cette notion d'agentivité.

L'agentivité : une zone particulière d'activation de la conscience.

Lorsque nous avons commencé à étudier le cerveau pendant l'hypnose en 2005, nous souhaitions vérifier si le cerveau du patient sous hypnose était inhibé ou bien au contraire activé. En effet, la littérature et le cinéma regorgent d'histoires où le patient hypnotisé, est sous l'emprise de l'hypnotiseur, comme une sorte de zombie. A l'hôpital Raymond Poincaré de Garches, avec l'aide du Professeur Robert Carlier, nous avons alors recruté des sujets sains et étudiés leur cerveau en IRM fonctionnelle, après leur avoir appris l'hypnose. Nous fûmes agréablement surpris de constater que pendant l'hypnose, il y avait plus de régions cérébrales activées que pendant l'éveil simple : le cervelet qui se situe sous les hémisphères cérébraux, une partie du lobe frontal : le cortex cingulaire antérieur ainsi qu'une partie du lobe pariétal : le précunéus.

Des travaux de recherche récents nous permettent d'éclairer et de mieux comprendre ces modulations. Le cervelet, organe peu exploré en neuroscience, connu pour son rôle dans la coordination des mouvements, se révèle indispensable aux fonctions cognitives de haut niveau comme : le système attentionnel, le mode par défaut, la rêverie, la pensée, la prise de décision, la planification d'une action et le circuit de la récompense. Il intervient également lorsque l'on se rappelle d'un souvenir, un élément important de la séance d'hypnose.

Le cortex cingulaire antérieur ne fonctionne plus chez les patients touchés de mutisme akinétique ou de catatonie, deux maladies qui empêchent les patients d'initier le moindre mouvement y compris celui de parler. Le cortex cingulaire antérieur est le centre du désir et de la volonté d'agir.

Le précunéus ne fonctionne plus en cas de syndrome du membre étranger, un trouble neuropsychiatrique fréquent chez les patients schizophrènes qui se caractérise par le sentiment de perdre le contrôle d'un membre. Le précunéus est le centre de l'agentivité qui nous donne le sentiment d'être l'auteur de nos actes. L'agentivité et le désir d'agir sont les 2 piliers de notre sentiment de liberté et de libre-arbitre. Ils sont stimulés par la séance d'activation de conscience.

Suarez B, Carlier R, Daniel O, Becchio J, Vallée C, Bussel B. Les effets de l'hypnose sur la motricité : Une modulation particulière du mouvement. 58ème Journées Françaises de Radiologie Paris, J Radiol 2010 ; 91 : 1108

Scott Marek et al. nov 2018.

Ryan Darby et al. oct 2018.

Ana Luisa Pinho et al. Juin 2018. Equipe Parietal de Neurospin, CEA, Saclay.

Michael Fox, NEJM dec 2018. Harvard Medical School.

L'ensemble de ce chapitre « Conseil aux débutants » est un extrait de notre livre sur

Les TAC qui doit paraître dans quelques semaines.

Les formations

Les formations, certaines réservées aux professionnels de santé, d'autres ouvertes à tous publics, se tiennent au siège du CITAC, 34, rue des Guipons, à Villejuif 94 800, sortie du métro Léo Lagrange, et à Siguer pendant le mois de juillet.

Pour savoir si vous êtes « éligible » aux formations pour professionnels de santé, contactez-moi :

becchio@club.fr

Inscriptions sur : www.hypnodyssey.com

Ou, par envoi postal du coupon ci-dessous :

Nom :

Prénom :

Mail :

Tel mobile :

M'inscris à la formation du :

Je règle l'acompte par un chèque de Cent euros, à l'ordre d'HYPNODYSSEY.

**J'envoie le coupon et le chèque à HYPNODYSSEY
34 rue des Guipons 94800 VILLEJUIF**

Formations à Villejuif

Vendredi 24 mai 2019 de 09 h à 13 h.

Supervision pour l'obtention du diplôme TAC.

Cet examen est ouvert à tout étudiant ayant suivi le cursus de premier et deuxième cycle de formation TAC. Il est aussi ouvert aux personnes formées à des techniques d'hypnose ericksonienne qui sont venues assister à la formation de mise à jour TAC.

La participation à cette matinée demande une présentation d'une bande vidéo, la réalisation d'un mémoire et la réponse orale à quelques questions posées uniquement sur le contenu du photocopié de cent pages reçu lors des formations.

Je profite de cette lettre pour répondre à une question fréquemment posée : Quelle est la valeur et le degré de reconnaissance du diplôme d'hypno-thérapeute ?

En tant que Directeur d'un Diplôme Universitaire d'Hypnose pendant quatorze années je me suis renseigné auprès des autorités françaises : Ministère de la Santé, des Affaires Sociales, Conseil de l'Ordre des Médecins. La réponse est nette et cinglante : aucune reconnaissance. J'ai étendu ma recherche auprès des Institutions Européennes : aucun texte traitant du sujet.

Alors, pourquoi décerner un diplôme.

Le CITAC, après avoir utilisé l'humus généreux de l'IMH de Paris dans les années 80, puis de l'AFHYP a rejoint le champ de la troisième vague de psychothérapies qui ont obtenu une reconnaissance dans les pays anglo-saxons et commencent à l'obtenir en France. Nous présentons notre dossier pour obtenir cette reconnaissance de notre diplôme.

02 au 07 septembre 2019

Formation de premier cycle TAC. Jean Becchio, Pierre Lelong, Sylvain Pourchet, Bruno Suarez.

Formation de formateurs.

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 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.

23, 24 et 25 septembre 2019

Mise à jour TAC. Jean Becchio, Sylvain Pourchet, Bruno Suarez, Aurore Burlaud, Patrick Martin.

Ces trois journées permettent d'acquérir les bases nécessaires pour la pratique des TAC, à la condition de posséder la technique d'hypnose apprise dans une des écoles de la CFHTB. Vous apprendrez cette technique nouvelle, simplifiée, en dix points et évaluée. Trois jours suffisants pour pratiquer et utiliser ces acquis.

Formations à Bourg en Bresse

Contact et inscriptions : aca-transmission.com

10, 11 , 12 et 20, 21, 22 juin 2019

Formation de premier cycle TAC.

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 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.

Formations à Lille

Formations de qualité, assurées par deux piliers des TAC. Consultez le programme en activant le lien ci-dessous. Ouvertes aux professionnels et aussi tout public pour certaines formations.

[Formations TAC de Pierre Lelong et Marie Hien](#)

Université d'été dans les Pyrénées et Congrès en Russie

Les enseignants de l'Université Paris XI installent leur bivouac dans la petite et verdoyante vallée de Siguer, suspendue à mi- hauteur des hauts sommets ariégeois. Enseignements matinaux et ballades vespérales seront au programme, comme nous le réalisons depuis vingt-cinq ans. Temps d'apprentissage et de vacances à partager entre amis et en famille.

Pour le logement, prévoyez la location en avance, afin de trouver une place près du site d'enseignement. Renseignements sur le site www.hypnodyssey.com ou becchio@club.fr

30 juin au 06 juillet 2019

Formation de premier cycle TAC. Jean Becchio, Pierre Lelong, Sylvain Pourchet, Bruno Suarez, Vianney Perrin.
Formation de formateurs.

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 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

07 au 13 juillet 2019

Perfectionnement TAC. Jean Becchio, Pierre Lelong, Vianney Perrin, Sylvain Pourchet, Bruno Suarez.

Séminaire ouvert aux praticiens ayant obtenu l'attestation de formation de premier cycle TAC.

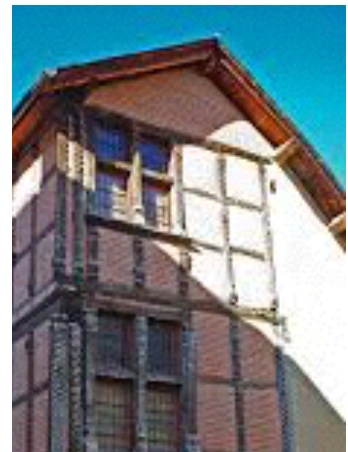
Thèmes développés : Métaphore thérapeutique, douleur, anxio-dépression, pédiatrie, addictions, psychomotricité et TAC. Un polycopié, un PDF et de nombreux documents seront fournis aux élèves en fin de cours.

14 au 20 juillet 2019

Auto-Activation énergétique : Jean Becchio

Une semaine d'apprentissage de techniques d'auto-activation de l'attention. Ces exercices s'adressent 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. Nous explorerons l'univers de la Poésie, de la pensée chinoise et grecque classiques et aussi l'espace passionnant de l'actualité des neurosciences et de la psychologie expérimentale.



Maison du XIVème siècle



Quelques photos du bateau que nous avons loué pour la semaine de croisière en Russie, de Saint-Petersbourg à Moscou.

Congrès Franco-russe 2019

08 au 17 septembre 2019

Nous renouvelons l'agréable expérience de 2011, croisière de huit jours entre Saint-Petersbourg et Moscou.

Pour 2019 nous réservons un bateau en exclusivité pour le groupe CITAC. Le nombre de pré-inscrits est d'ores et déjà suffisant pour autoriser cette « petite » folie.

Date : 08 au 17 septembre (été indien russe). Le nombre de places sera égal au nombre de chambres sur le bateau, donc... limité... à une centaine

Il reste quelques places en lien avec quelques désistements.

Deux heures de congrès tous les jours sur le bateau et quatre soirées de conférences.

Si vous êtes intéressés par ce voyage, contactez-moi becchio@club.fr

Quelques noms d'orateurs qui interviendront lors de ce congrès :

Pr Stanislas Dehaene, Pr Ghislaine Dehaene, Pr Marcel Chatel, Jean Becchio, Pierre Lelong, Sylvain Pourchet, Bruno, Thomas et Caroline Suarez, Véronique Waisblat, Jean-Pierre Meyzer, Maryvonne Raveaux, Oleg Rouditch, Antoine del Cul, Philippe Banco, Asmaa Khaled, et quelques autres....

Cotisation 2019

Nouveauté, dans le courant naturel de l'évolution moderne, la cotisation se concrétise sur le site sécurisé [Adhésion CITAC](#), dont vous trouverez le lien ci-dessous. Vous recevrez immédiatement le reçu fiscal et la carte d'abonné.

En rejoignant le CITAC, vous permettez à notre association d'organiser un congrès annuel, des journées d'actualisation des connaissances et de financer les projets de recherche soumis à un comité scientifique. Vous recevrez chaque trimestre la "lettre du CITAC" contenant une foule d'informations scientifiques, des propositions de formation, des présentations de projets de recherche... ainsi que des exercices pour la pratique clinique. Vous participerez à des conditions privilégiées aux journées d'actualisation. Soyez les bienvenus et participez à l'aventure ! Merci à vous.

Adhérez en un clic :

[Adhésion CITAC](#)

Exercice d'Auto-Activation de Conscience

Exercice du désir

Certains exercices peuvent avoir un objectif peu précis. Nous les recommandons lorsque l'humeur est chagrine...sans raison apparente et que cela perturbe nos actions de la journée. Cet exercice, en augmentant le désir, agit sur la zone de l'agentivité dont nous avons parlé dans le conseil aux étudiants...

1/

Position de travail « tabouret »

2/

Retrouvez le souvenir d'un paysage agréable

Pendant trente secondes explorez la beauté des images.

3/

Pendant trente secondes portez votre attention sur les sensations corporelles.

4/

Pendant trente secondes explorez l'émotion que vous vivez.

5/

Retrouvez le souvenir d'une réussite personnelle

6/

Pendant trente secondes portez votre attention sur les sensations corporelles.

7/

Pendant trente secondes explorez l'émotion que vous vivez.

8/

Retrouver le souvenir d'une rencontre agréable avec une personne

9/

Pendant trente secondes portez votre attention sur les sensations corporelles.

10/

Pendant trente secondes explorez l'émotion que vous vivez.

11/

Laissez vagabonder vos pensées pendant le temps dont vous disposez (entre une et trois minutes)

12/

Terminez en effectuant trois mouvements respiratoires profonds, puis ouvrez les yeux et étirez-vous en souriant.



Bonne lecture chères amies et chers amis du Citac et rendez-vous, si vous le pouvez à La Journée du CITAC le 25 mai, pour certains rendez-vous en Ariège cet été et pour une centaine d'entre vous, rendez-vous en Russie pour la croisière de septembre.

Amicales pensées.

Jean BECCHIO

et les membres du Bureau du CITAC.