

## De la première ...à la quatrième vague !

Amies et Amis du CITAC, le titre de cet éditorial, crée des liens dans votre cerveau connecté entre ce que vous voyez, *le titre*, vos craintes, *la deuxième vague virale*, votre désir, *traverser rapidement*



*cette période*, votre mémoire, *ce que vous apprenez tous les jours sur la covid* et ces informations modifient légèrement *le rythme* de votre cœur et *oriente* votre pensée. Nos étudiants, et vous aussi lecteurs avertis, avez compris que je viens de décrire le fonctionnement de base de l'attention tel que nous l'a enseigné Stanislas Dehaene lorsqu'il expose son schéma de la conscience dans ses livres et ses conférences.

Je vous rappelle succinctement le fonctionnement de ce schéma, révolutionnaire par sa simplicité, dans l'article qui suit cet éditorial.

Je veux consacrer cette chronique à une autre vague, importante dans notre domaine de la communication au service des patients en souffrance :

### La quatrième vague de psychothérapies.

Mon propos me ramène à Stanislas Dehaene et à son [premier cours en septembre 2020 au Collège de France](#). Cette brillante leçon, consacrée à l'utilisation du langage, est historique pour les théoriciens des Techniques d'Activation de Conscience (TAC) car elle confirme les idées que nous élaborons depuis une vingtaine d'années, idées en intime correspondance avec l'explication scientifique de haut niveau donnée par notre ami Professeur au Collège de France.

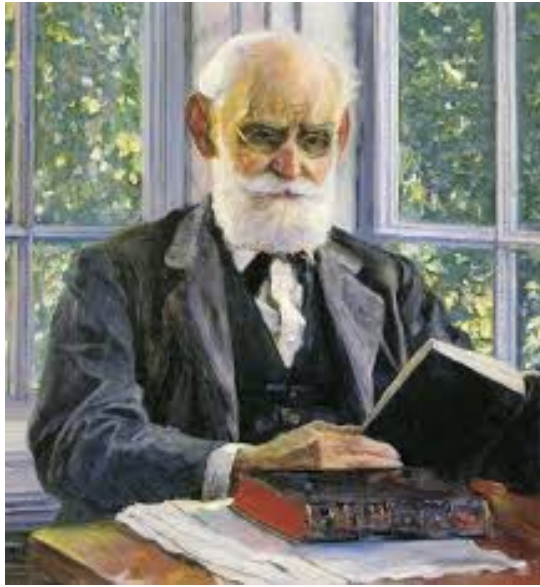
Cette lettre est spécialement consacrée à l'exposition de cette technique. Un article de Sylvain Pourchet vous explique la simplicité de cette théorie TAC. Bruno Suarez complète cet éclairage en apportant des éléments de neuro-science qui sont la base de notre approche et dont certains ont été cités par Stanislas lors de son cours. Les docteurs Juliette Grémion et Pierre Lelong vous exposent leurs travaux cliniques d'utilisation des TAC en chirurgie et en psychiatrie. Vianney Perrin décrit son expertise d'utilisation des TAC en milieu hospitalier. Karine Perrin nous donne le compte-rendu de son travail TAC auprès de sportifs et d'étudiants enthousiastes.

En avant-propos à la lecture de ce dossier, je vous résume l'historique de l'évolution de la psychothérapie moderne qui débute avec la première vague en 1920, nous a séduits et absorbés à l'époque de la troisième vague en 1990 et nous a permis de quitter le lac sommeillant des hypnothérapies pour voyager sur l'océan dynamique des TAC en 2015.

Etymologiquement, le mot psychologie vient du grec *psukhê*, *âme*, et *logos*, parole. Cette parole à l'origine des origines, *Au début était le verbe...*, fut le principal médicament des soignants, prescrit par les religieux jusqu'au dix-septième siècle. Au seizième siècle Ambroise Paré disait encore: « Je soigne les patients ; Dieu les guérit ». Il faut attendre la publication de John Locke en 1690, dans son *Essai sur l'entendement humain*, pour assister à l'éclosion de l'idée d'une conscience identitaire, propre à l'homme, lui permettant de prendre des décisions, bonnes ou mauvaises, sous le regard de Dieu. Cette notion



révolutionnaire est le premier coup porté à la domination des religieux dans l'espace de la santé. Le médecin devient l'acteur responsable de ses actes. La science connaît un essor à cette époque et devient l'alliée de la médecine. Deux découvertes



scientifiques, le magnétisme et l'électricité vont être utilisées par le docteur Mesmer en 1786 pour créer une méthode de soin originale, le magnétisme animal. Un siècle plus tard l'écossais James Braid détruit cette notion de magnétisme en démontrant cliniquement la force de la suggestion verbale. Il « invente » l'hypnose ». A la fin du dix-neuvième siècle, à l'heure où le docteur Sigmund Freud élabore sa théorie de l'inconscient à partir d'études sur des textes mythologiques (Œdipe), anthropologiques (Totem et tabou) et sur des cas cliniques isolés, un formidable personnage va imposer ses idées sur le fonctionnement de la psyché en s'appuyant sur des travaux scientifiques qui lui permettent d'obtenir le Prix Nobel de Médecine et de Physiologie en 1895.

C'est **Ivan Pavlov**, dont les expérimentations sur le chien vont expliquer le rôle des réflexes conditionnels chez l'animal puis chez l'humain. Son œuvre passionne de jeunes psychologues américains, dirigés par John B. Watson, qui fondent la première vague de psychologie comportementale en 1920. Cinquante années plus tard, à l'aube des années 70, apparaît la deuxième vague « cognitivo-comportementale » où s'illustrent Carl Rogers, Aaron Beck et surtout Albert Bandura qui étudie la notion d'agentivité. C'est l'époque où je découvre l'hypnose traditionnelle ; je l'abandonne après un an de pratique car elle ne correspond pas à mes attentes cliniques et à mon éthique. En 1990, Martin Seligman et Steven Hayes proposent la troisième vague de psychothérapies, centrée sur les notions d'engagement, d'acceptation et d'utilisation de l'attention et de la motivation. Cette nouvelle vague m'influence et je vais créer avec mon ami le docteur Charles Jousselein le concept d'hypnose psycho-dynamique qui nous éloigne de la confortable hypnose ericksonienne que nous utilisons depuis quelques années. A l'aube des années 2000 j'ai le privilège de découvrir la richesse de pensée et la forte personnalité du Professeur Alain Berthoz qui écoute mes idées et m'oriente vers les travaux de Stanislas Dehaene. Le schéma de la conscience est une révélation et devient un outil que nous allons utiliser pour sculpter notre approche clinique; J'écris : nous, car trois merveilleux compagnons viennent me rejoindre en apportant leurs exceptionnelles compétences. Le clinicien, Pierre Lelong, le neuroscientifique, Bruno Suarez et l'intelligence éclairante, Sylvain Pourchet. Nous utilisons l'or étincelant des nouvelles données scientifiques et le mélangeons au précieux métal de notre expérience clinique pour forger un nouvel outil : les Techniques d'Activation de Conscience. En 2015 nous posons les fondations du Collège International des Techniques d'Activation de Conscience et nous élaborons les premières études cliniques. 2020 est une année importante : nous exposons les études de Pierre Lelong sur l'utilisation des TAC dans la douleur et de Juliette Grémion dans l'aide au patient psychotique qui valident d'une magistrale façon l'action thérapeutique bénéfique des TAC.





Cette arme, que nous avons forgée avec l'énergie et la fougue de notre esprit de recherche clinique et expérimentale, vient d'être validée par le cours magistral de Stanislas Dehaene qui équivaut pour notre Collège des TAC à un véritable adoubement.

Adoubement qui, au Moyen-âge, permettait au jeune écuyer d'accéder au titre honorable de chevalier et l'engageait à servir fidèlement son seigneur et maître.

Adoubement qui nous détache de la riche écume de la troisième vague de psychothérapies pour naviguer sur la quatrième dont nous décrivons les principales caractéristiques dans le dossier qui suit cet éditorial.

En valeureux chevaliers, Techniciens Actifs de la Conscience, nous déclarons que, portés par cette nouvelle vague, nous continuons à servir fidèlement notre seigneur et maître : la personne en souffrance.

**Dr Jean Becchio**

## DOSSIER : TECHNIQUES D'ACTIVATION DE LA CONSCIENCE

### 1/ : LE SCHÉMA DE LA CONSCIENCE

Ce schéma fut un des principaux éléments qui alimenta notre réflexion sur les rapports entre l'activation de la conscience et la possibilité de modifier notre technique de soins pour améliorer nos résultats thérapeutiques. Je vous offre un extrait simplifié et réduit du livre sur les TAC à paraître en janvier chez Odile Jacob car vous êtes nombreux, depuis bientôt deux années à attendre ces explications.

Je vous demande, lectrice et lecteur, un effort combiné d'attention et d'imagination pour intégrer plus facilement la signification de ce schéma révolutionnaire.



Ce dessin est une sphère. La sphère de la conscience. Cette sphère, vivante et active, obéit aux lois générales de la vie. Une de ces lois est le principe d'homéostasie. Notre corps reçoit de la nourriture, la transforme, sélectionne certains éléments et élimine. Un équilibre se crée entre quantité reçue et quantité éliminée. La quantité éliminée est toujours légèrement supérieure à celle

reçue. Si le contraire se produisait, nous connaîtrions le malheureux sort qui a puni la grenouille qui voulait devenir aussi grosse que le boeuf dans la fable de La Fontaine : elle explosa.

Notre sphère de la conscience est alimentée par quatre flèches tournées vers le centre sur le dessin. La première, en bas à gauche est celle de la sensorialité. La seconde, dans le sens des aiguilles d'une montre, est celle de la mémoire. La troisième au sommet du dessin est celle du système d'évaluation que nous nous plaisons à nommer : boussole du désir. Le quatrième, à droite est le secteur de l'alarme. Et le cinquième, en bas à droite, est le secteur de la motricité. La flèche de ce dernier secteur est tournée vers l'extérieur. Ceci nous fait comprendre que la motricité est la manifestation de l'élimination des produits apportés par les quatre autres secteurs. Ces produits, sont captés puis acheminés vers le centre de la sphère par des réseaux neuronaux. Au centre de cette sphère se trouve un espace appelé espace global central de travail. C'est là que s'effectue la sélection des éléments qui nourrissent l'attention et c'est de là que partent les informations sélectionnées vers la zone de la motricité. Arrivés à cette dernière zone, ces informations sont transformées en un geste ou une parole.

1/ Étudions le premier secteur, celui de la sensorialité (perceptual systems).

Cet espace reçoit des informations qui viennent de l'extérieur, du monde environnant sous forme de perceptions. Il reçoit aussi des informations de l'intérieur du corps, des sensations en lien avec le travail des organes. Ces informations sont véhiculées par le système nerveux et lorsqu'elles aboutissent à cet espace central elles éveillent notre attention. Lorsque notre attention est éveillée, automatiquement, nous réalisons un geste ou donnons une parole. L'attention est intimement reliée à la motricité. Cet espace central est donc en lien avec le secteur numéro quatre en bas à droite : la motricité. Imaginez : vous vous promenez dans la rue et vous entendez dans votre dos quelqu'un qui vous appelle. Vous captez cette information qui vient de l'environnement et se dirige vers l'espace global central. Arrivée dans cet espace l'information stimule votre motricité : Vous tournez la tête et vos yeux découvrent la personne qui vous hèle ; c'est votre ami. Vos yeux captent cette nouvelle information, qui est envoyée instantanément à l'espace central ; ce dernier l'oriente vers la zone de la motricité qui vous fait ouvrir les bras pour accueillir chaleureusement votre ami et anime vos cordes vocales qui le saluent cordialement. Vous venez d'intégrer la compréhension du fonctionnement du premier secteur, celui de la perception associée à l'espace central et à la motricité.

2/ Étudions le deuxième secteur celui de la mémoire (Long Term Memory).

Nous illustrons ce concept à partir d'un souvenir récent d'enseignement au Maroc



## Lettre CITAC N° 25

Je donne un cours à une vingtaine de médecins. Nous abordons l'histoire de la conscience en évoquant le nom d'un médecin de la belle ville de Nancy, Hippolyte Bernheim. Un des élève s'arrête d'écrire, son regard comme suspendu dans le vide. Il expose un léger sourire sur ses lèvres. Nous l'observons et continuons notre cours. Environ deux minutes plus tard, cet élève semble se réveiller. Il ouvre la bouche pour me dire : "Docteur pouvez-vous répéter la dernière phrase que vous avez prononcée, car je ne l'ai pas bien entendue ? ».

Je lui réponds : "Vous n'avez pas entendu au moins les 20 dernières phrases que j'ai prononcées. À quoi était occupé votre pensée depuis deux minutes ?"

L'élève me raconte : "C'est vrai. Je ne sais pas pourquoi, à un moment je ne vous ai plus écouté et ma mémoire m'a fourni des images datant d'il y a une trentaine d'années. A l'âge de 20 ans je me suis retrouvé à Nancy, jeune étudiant en médecine, écoutant le cours du professeur dans l'amphithéâtre Hippolyte Bernheim".

Cet exemple nous montre que notre pensée peut être distraite.

Nous interrogeons notre confrère : "essayez de vous rappeler de ce qui vient d'être dit pendant vos deux minutes de rêverie"

Il en fut incapable.

Que s'est-il passé ? L'élève écoute attentivement notre discours, faisant ainsi fonctionner le secteur un du schéma et sa motricité nous confirme cela : il prend des notes. Lorsqu'il entend le mot Bernheim sa mémoire s'active, il n'écoute plus et visionne ce moment enchanteur de sa jeunesse. Ce changement s'observe en notant la fixité de son regard et

l'immobilité de sa main qui ne prend plus de note. Au bout de deux minutes de révision de sa mémoire il reprend contact avec l'enseignement et demande de répéter la "dernière" phrase...

Il en est de même pour nos patients. Soit ils nous écoutent, soit ils ne nous écoutent pas. Et cette information est importante pour nous les praticiens. Si l'écoute du patient n'est pas tournée vers nos paroles alors que nous lui donnons une information importante, il ne capte pas cette information.

Combien de thérapeutes disent à leur patient : Vous n'avez pas suivi mon conseil ! Et le patient lui dit, en toute bonne foi : Docteur, vous ne m'avez jamais donné ce conseil ! Qui ment ? Personne. Ils ont raison tous les deux...et vous comprenez maintenant pourquoi.

Dans nos techniques d'activation de l'attention nous utilisons ce phénomène en favorisant à certains moments l'écoute et à d'autres la rêverie. Cette sorte de rêverie éveillée correspond à l'activation d'un système de connections particulières du cerveau : le système du mode de fonctionnement par défaut du cerveau.

Ceci confirme la règle dont nous avons déjà parlé : notre cerveau ne peut effectuer qu'une tâche à la fois ; il peut être attentif...ou rêver et il ne peut pas être attentif et rêver.

3/ Étudions maintenant le fonctionnement du secteur trois (evaluative systems).



Dehaene et ses collaborateurs l'appellent le secteur des valeurs. Nous le surnommons la boussole du désir, en lien avec le programme de notre journée, nos désirs, nos besoins et nos émotions. En fait, c'est la fonction de notre conscience qui, périodiquement, éveille et oriente notre attention sur les tâches que nous devons réaliser dans la journée. Je donne un exemple de mon expérience professionnelle pour expliquer le fonctionnement de ce troisième secteur.

Brigitte, 38 ans, est venue nous consulter pour la surveillance de son traitement anti-hypertenseur. Nous sommes à la fin de la séance. Assis derrière notre bureau nous expliquons à Brigitte l'importance de prendre les médicaments régulièrement. Brigitte capte ces informations avec le secteur un de la conscience, celui des sensations. Elle écoute nos paroles, les envoie vers l'espace central qui aussitôt les communique à la zone de la motricité ; nous observons le mouvement non-volontaire de la tête de Brigitte qui acquiesce. Soudain, elle ne regarde plus avec la même intensité et, d'un mouvement rapide, rapproche le sac à main de son corps. Nous comprenons qu'elle n'est plus dans le secteur de l'écoute et que le secteur trois vient de s'animer. Nous lui faisons remarquer le geste qu'elle vient de réaliser et lui disons :

Madame, votre esprit est préoccupé par quelque chose d'important ?  
C'est vrai, vous êtes un magicien docteur vous devinez mes pensées ; je viens de me rappeler que je suis un peu en retard pour aller chercher ma fille à la sortie de l'école.

À partir de là nous savons que l'esprit de Brigitte n'est plus concentré sur la réception des informations et arrêtons de lui parler, ce qui va lui permettre d'arriver à l'heure pour récupérer son enfant. Lecteur, vous avez remarqué ce phénomène lorsque vous discutez avec des personnes et maintenant que vous le connaissez vous n'accuserez plus les personnes d'être inattentives à votre discours ; votre discours les a orientées vers une préoccupation plus importante pour elles...que votre discours.

Un autre exemple confirme la réalité de cette boussole en lien avec nos désirs. Quatre étudiantes belges sont venues à Paris pour suivre notre enseignement sur une semaine. Le dernier jour elles me préviennent qu'elles quitteront le cours une demie-heure avant la fin pour sauter à temps dans le TGV qui les rapatriera vers Bruxelles. Je leur donne mon accord et oublie de prévenir mon collègue Sylvain. Seize heures sonnent et le cours est remarquablement intéressant. Je surveille nos collègues wallonnes et je vois qu'elles sont fascinées par le propos de l'orateur, leur regard tournés vers lui et leurs pieds orientés dans la direction opposée, celle de la porte de sortie. J'interviens en demandant à Sylvain de regarder nos consœurs. Il voit cette posture acrobatique et comprend : « vous êtes sur le départ, mesdames »? Elles acquiescent et nous quittent souriantes en courant vers le métro.

Ce secteur du désir se manifeste toujours de manière utile et nous devons lui faire confiance. Un nouvel exemple va démontrer cette importance. Il vous est sans aucun doute arrivé de programmer votre



## Lettre CITAC N° 25

réveil tôt le matin pour vous rendre à un rendez-vous, prendre un train matinal ou effectuer une randonnée vers un haut sommet et se lever à quatre heures du matin pour éviter la chaleur accablante des fins d'ascensions. Vous avez réglé l'alarme sur : 04 heures 15. Que se passe-t-il dans votre sommeil ? Vous vous réveillez en sursaut en pensant que l'alarme n'as pas retenti ; vous regardez votre réveil et constatez qu'il est 04 heures 13. Le secteur trois, en accord avec votre désir de randonner, a fonctionné et il vous fait comprendre que vous pouvez lui accorder votre entière confiance.

4/ Intéressons-nous au quatrième secteur, celui de l'alarme (attentional systems).

Ce secteur s'active lorsque nous percevons dans l'environnement un élément qui menace notre vie ou celle de personnes ou de biens autour de nous. Dès que nous recevons cette information elle se dirige vers le secteur de l'alarme qui va analyser le danger envoyer la réponse au secteur central qui va donner une motricité particulière : la fuite pour éviter le danger, le combat pour le vaincre ou la sidération, sorte de paralysie qui nous rend vulnérable. Nous illustrons ce fonctionnement par un autre exemple pris dans l'une de nos clientèles. Nous sommes en fin de séance avec Hubert, âgé de 45 ans et lui indiquons de pratiquer chez lui les exercices d'auto activation en plaçant les mains devant le haut de la poitrine. A l'instant où nous terminons le geste, Hubert se lève, ouvre la porte et disparaît en courant vers la rue. Sidéré devant cette conduite inattendue et surprenante nous n'avons pas le temps de réfléchir car Hubert revient au bout de 15 secondes, s'assied et dit :

- Docteur vous n'avez pas entendu?
- Non j'étais occupé à vous indiquer la technique d'auto activation. Que s'est-il passé ?
- Eh bien docteur j'ai entendu le bruit de deux voitures qui se tamponnaient devant chez vous et comme j'avais garé ma voiture dans ce secteur j'ai crains que ce soit ma voiture qui soit touchée.



- Alors c'était votre voiture ?
- Non docteur c'était la vôtre.

Cet exemple qui nous a marqué, ainsi que la carrosserie de notre voiture, nous a permis de bien comprendre le fonctionnement de ce secteur de l'alarme. Nous verrons aussi que nous l'utilisons dans la phase thérapeutique.

5/ Le cinquième secteur est celui de la motricité.

Nous avons vu que les quatre premiers secteurs sont intermittents et ils se manifestent de façon intense à certains moments en fonction de l'environnement. Le cinquième secteur lui, celui de la motricité, est toujours actif. Il est riche d'enseignements pour nous les thérapeutes car en l'observant nous pouvons savoir si le patient nous écoute , s'il est à l'écoute de sa mémoire, s'il est projeté dans

l'avenir, dans ses projets, ou s'il est préoccupé par un danger. Ceux d'entre vous, lecteurs, qui regardent les séries télévisées comme *Le Mentaliste* ou *Lie to Me* connaissent déjà ces signes minimaux que l'on observe sur une personne et qui nous permettent de comprendre son fonctionnement mental. Regardez et écoutez une personne qui vous dit : j'arrive avec une heure de retard car j'ai été bloqué au bureau par une surcharge de travail. A la fin de sa phrase la personne se



frotte le nez avec le revers de sa main. Il y a de fortes chances qu'elle vienne de réciter un mensonge. Pourquoi ? Lorsqu'on ment, il se produit ce curieux phénomène dans le cerveau : il active la vascularisation du bout du nez et celui-ci devient piquant ; sans s'en rendre compte on effectue alors le mouvement de frottement de cette pointe du nez irrité, mouvement qui peut traduire notre mensonge auprès de personne avertie. C'est l'observation de ce phénomène qui est à l'origine d'un des plus beaux romans de la littérature enfantine italienne : *Les Aventures de Pinocchio*.

L'auteur, Carlo Collodi, nous dit que le visage est le miroir de l'âme et que si nous savons l'observer nous découvrons la vérité. Il a observé cette particularité du visage des menteurs et a créé ce personnage dont le nez s'allonge à chaque mensonge.

C'est ce schéma et son fonctionnement particulier que nous utilisons en thérapie lors des séances TAC. Vous découvrirez cette utilisation dans le livre sur les TAC qui doit sortir en début d'année prochaine chez Odile Jacob. Les lignes que vous venez de découvrir sont un court extrait (simplifié) de ce livre.

## 2/ : TAC ET DOULEURS PERI-OPERATOIRES

*À tout Seigneur, Tout Honneur ! Restons dans l'espace flamboyant du haut-moyen-âge en écrivant cet adage qui permet de rendre hommage à chacun selon son rang, son mérite et sa responsabilité. Le premier « chevalier » qui m'a rejoint fut le docteur Pierre Lelong et il est le premier à publier un étude clinique démontrant l'intérêt des TAC dans la douleur. Je tiens à le remercier chaleureusement pour ce beau travail et pour son engagement qui nous a permis de créer le DIU à l'Université Paris-Orsay. Je lui passe la plume...*

2012 : Nouvelle et énième session enseignement du DIU d'Hypnose Clinique au Kremlin-Bicêtre Paris-Sud-Orsay.

Heureuse et agréable rencontre parmi les étudiants, deux médecins de surcroît lillois.

Le fruit de cette rencontre universitaire est un projet d'**Étude sur la prise en charge de la douleur chez les patients opérés d'une maladie de Crohn (MC)**.

Un travail réalisé par l'équipe du Professeur Zerbib (Service de chirurgie digestive et transplantation CHU de Lille) où j'ai eu la chance et l'honneur de participer avec toute son équipe à l'élaboration du protocole de l'étude .



Une chirurgie de résection est souvent proposée en cas d'échec thérapeutique ou de certaines complications dans la maladie de Crohn.

Savoir que les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) sont le plus souvent hyperalgiques en péri-opératoire, ce qui entraîne une consommation accrue des morphiniques .

Malgré tous les progrès et la mise en place des nouvelles techniques chirurgicales, les douleurs post-opératoires, les nausées / vomissements, et l'anxiété restent une préoccupation pour ces patients opérés.

Depuis plusieurs années, différentes techniques de soins complémentaires dont les TACs sont de plus en plus proposées pour améliorer le confort péri-opératoire de ces malades. Techniques de soins qui prennent place dans ce que l'on appelle plus communément la **réhabilitation améliorée après chirurgie**, ou Enhanced Recovery After Surgery (ERAS), comme une prise en charge péri opératoire standardisée et multidisciplinaire et qui a pour but la réduction du stress chirurgical et le maintien de l'homéostasie .

**Cette étude prospective** randomisée où les patients sont opérés d'une première résection iléo-caecale (RIC) laparoscopique pour maladie de Crohn (MC), randomisés en 2 groupes : (Groupe avec TACs) ou (Groupe sans TACs) en pré-opératoire et qui a pour but d'évaluer l'effet des TACs pratiqués en pré-opératoire (avec la notion d'apprentissage d'un patient co-acteur du soin) **sur l'analgésie post-opératoire** chez des patients opérés d'une (RIC) laparoscopique pour MC afin d'évaluer une diminution de la CCM (consommation cumulée de morphine) post-opératoire.



D'autres paramètres seront évalués : durée d'hospitalisation, les traitements per et post opératoires, reprise du transit, morbi-mortalité, la durée de la SNG, nausées, vomissements...

Une évaluation de la qualité de vie post-opératoire est également effectuée à l'aide de questionnaires validés réalisés à 1 et 6 mois de l'intervention.

**Resultats** à ce jour:

l'étude montre que les TACs (outil et technique d'activation de conscience et de re-orientation de l'attention) permet de diminuer en pré-opératoire angoisse et anxiété chez ces patients.

Comme la pratique des TACs en pré opératoire apporte semble t-il un bénéfice **significatif** avec une diminution de la CCM en post-opératoire **au moins dans les premiers jours** qui suivent l'intervention chez les patients qui ont bénéficié de cet outil comparé aux contrôles il sera intéressant à l'avenir de faire une étude sur les douleurs à moyen et long terme avec un apprentissage et une pratique régulière de cette technique proposés à ces patients.

**Dr Pierre Lelong**

**3/ : TAC en RHÔNE-ALPES et BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ**

---

*Charlemagne, l'empereur à la barbe fleurie, qui faisait rêver les enfants de ma génération, avait compris que s'il voulait maintenir la force de l'empire il devait décentraliser des pouvoirs de la capitale vers les Provinces. Pour cela il a créé les Missi Dominici, chevaliers chargés de porter les informations importantes vers la province afin de les appliquer et de les développer. Le CITAC utilise cette intelligente idée en favorisant le développement d'instituts régionaux. La région de France qui montre le plus d'activité dans notre domaine est, de loin, la région Rhône-Alpes et Bourgogne Franche-Comté où le Missus Dominicus, major d'une de nos promotions du Diplôme Universitaire de Paris-Orsay, est le docteur Vianney Perrin qui vient vous rendre compte de sa mission dans sa splendide région. Région qui abrite le plus beau monument de France, le monastère de Brou, que je vous incite à visiter; lectrices et lecteurs de notre lettre ; Vianney vous fera ensuite visiter La Citadelle de Bourg en Bresse, haut lieu du CITAC, à une lieue du Monastère.*



---

Depuis 2015, les Techniques d'Activation de Conscience ont pu diffuser dans des milieux professionnels très variés et bien au delà de Bourg en Bresse où leur « nid Rhones-Alpin» s'était construit.

L'hôpital public de Fleyriat pour commencer, avec des praticiens formés dans tous les services, deux sessions de formation au premier cycle par an et une consultation TAC assurées par le Dr Folacher, le tout avec l'aide active du CLUD et des directions successives. Bientôt 500 personnels formés dans tous les métiers, avec une utilisation plus souvent conversationnelle que formelle et des bénéfices reconnus pour les patients, les soignants et de plus en plus de personnels non soignants qui trouvent fort utile de bénéficier de ce magnifique outil de communication.

La prison de Bourg a également profité de ces formations et les magnifiques témoignages des détenus interrogés ont donné des idées de développement bien au delà des frontières de la région.

Depuis 4 ans, le Centre Psychothérapique de l'Ain a choisit de former aux TAC plus de 40 psychiatres, infirmiers psychiatriques et psychologues, permettant d'ouvrir dernièrement un centre d'accueil des patients proposant différentes approches complémentaires dont les T.A.C. Tout cela a

été rendu possible grâce à la Direction, à la présidente de CME et au Dr Jacques-François Bardina qui porte ce projet novateur.

D'autres structures (EHPAD, SAMSAH, hôpitaux...) et des cabinets de ville des départements de l'Ain et du Rhône ou du Jura ont suivi le mouvement. De nombreux psychologues, aides soignants, infirmiers, animateurs, cadres, orthophonistes, kinésithérapeutes, dentistes, médecins, chirurgiens, ostéopathes, psycho-motriciens, coaches, pompiers et pédicures-podologues proposent les TAC au sein de leurs activités, ajoutant cet outil à leur expertise professionnelle. Le Centre de la Citadelle a été le premier centre exclusivement réservé à la pratique pluridisciplinaire et à l'enseignement des TAC en Rhones-Alpes. Il accueille aussi différents groupes de supervision-TAC.

Le diplôme Universitaire d'Hypnose Médicale de Lyon a offert aux TAC d'intégrer leur programme et 5 formateurs TAC ont pu assurer une partie importante des cours, proposant aux étudiants une technique complémentaire déjà enseignée à l'université de Paris-Saclay. Simplicité, exercices pratiques, films de séances et possibilité de venir en consultations de praticiens, les étudiants nous ont fait part de leur enthousiasme.



Cette même Université lyonnaise propose un master de communication thérapeutique, ce qui reste encore trop rare au sein des études de médecine et là aussi, grâce au Docteur Edwige Rigal et au Professeur Frédéric Aubrun, les TAC ont été largement représentés.

Et c'est à présent au monde de l'entreprise de se lancer dans l'utilisation des TAC:

Depuis 2020, l'entreprise Geoprocess avec à sa tête Jean Verrier propose, à l'occasion de changements importants et prometteurs, des journées TAC à la totalité de ses employés.

La première journée consacrée à la communication entre collaborateurs et avec les partenaires a été suivie, après un intermède Covid un peu long, d'une journée consacrée à l'apprentissage de l'auto-activation du processus. La prochaine rencontre permettra aux acteurs de l'entreprise de trouver la meilleure de pérenniser l'utilisation de cet outil qui ne s'use que si l'on ne s'en sert pas...

Et c'est au tour du monde des lettres de faire une petite place aux TAC grâce à l'excellent livre déjà cité dans la lettre « tu comprendras ta douleur » de Martin Winckler. Je reçois depuis des mails venus de pays francophones et écrits par des gens algiques me



demandant de leur proposer des praticiens TAC en France et au delà...

Avec tout ça, il me semble qu'il serait temps de mettre à jour notre annuaire car quelque chose me dit que le livre de début 2021 pourrait accentuer la tendance!

**Dr Vianney Perrin**

#### **4/ : Et les TAC SORTENT du COCON MÉDICAL et PARA-MÉDICAL**

*Peut-on imaginer Lancelot sans sa Dame du Lac, Abelard sans Héloïse, Roméo sans Juliette ?*

*Vianney Perrin vient de partager son expérience de médecin clinicien exploitant l'outil TAC dans ses domaines de prédilection : la médecine et l'entreprise. Karine Perrin nous fait quitter la route bien tracée et réglementée de la médecine pour explorer les pittoresques sentiers forestiers « hors-piste soignante » du sport et de l'éducation.*

En effet, les TAC ont cheminé, évolué, progressé...et sur ce beau chemin, elles ont déjà récolté réussites et honneurs dans le domaine médical et para-médical, plus généralement dans le vaste champ du Soin.

Nous connaissons l'utilisation de l'hypnose, depuis un temps certain, dans le monde du sport et des arts. Technique reconnue, prouvée et même validée.

Et les TAC alors? Technique plus simple, plus rapide, plus ludique, et tellement proprioceptive qu'elle semblait taillée pour les sportifs de toute ambition, les artistes de tout horizon, les apprenants de tout âge.

Paul Eluard disait « il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous »...Il s'agit de ne point rater ces rendez-vous! Les synchronicités sont ainsi faites, que de belles rencontres ont ouvert la route vers cet excitant projet.

Le club d'escalade Vertige d'Arnas a choisi de se lancer dans cette aventure.

Début 2018, Caro, la coach (devenue présidente du club l'an dernier) décide d'ajouter des séances de préparation mentale avec les TAC pour les jeunes grimpeurs de son groupe. Une fois par semaine, les sportifs expérimentent (au départ) puis bénéficient (ensuite) et réclament (enfin!) les exercices d'activation associés à l'entraînement sportif enseigné avec énergie et passion. Tantôt séances collectives, tantôt en binôme ou bien encore en individuel, apprenant aussi l'autonomie pour s'auto activer, variant sans cesse les plaisirs, selon les besoins et objectifs des uns et des autres. Rapidement, les premiers résultats apparaissent: nos jeunes athlètes gèrent nettement mieux leurs émotions, se débarrassent plus facilement d'un petit bobo, transforment le stress ou la peur en de



superbes énergies motrices, les creux de vague s'estompent rapidement.etc. Caro est conquise. Elle apprend alors quelques exercices simples et rapides à utiliser en compétition, pour dynamiser son équipe, et pouvoir répondre aux petits soucis qui, parfois, jettent une ombre malvenue. En deux ans, ces grimpeurs ont progressé...tant et si bien qu'ils en ont récolté les fruits en se positionnant, systématiquement, sur les podiums. Bien sûr, podiums parfois partagés! Jusqu'à la récompense ultime...en juillet 2019, Caro téléphone. Elle

pleure, et dans ses larmes j'entends son émotion: la joie! L'équipe jeune monte sur la première marche du podium et se place championne de France en combiné! Emotion aussitôt partagée!

Début 2019, encore portés par les flots de cette superbe victoire, nos jeunes athlètes démarrent l'année sportive (et scolaire) avec dynamisme et désir de garder le cap. Les premiers résultats sont à l'image des réussites précédentes...

De ce groupe, Lubin, garçon doué, qui a su utiliser ses ressources et pratiquer les TAC afin de transformer son don en talent, se voit promu dans le groupe « élite ». Travailleur et fidèle, je le vois encore une fois par semaine. Son objectif est clair: monter sur le podium au championnat de France de blocs. Nous savons tous les deux qu'il en a les capacités.

Le jour J arrive au coeur de l'hiver 2020. De l'équipe « élite », il est le seul à connaître cette technique. Ils sont plus de 10 à représenter le club. Caro n'est pas là, peu importe, Lubin manie l'auto activation avec autant de dextérité et d'agilité qu'il se déplace sur les murs d'escalade. Il est le seul sélectionné en finale.

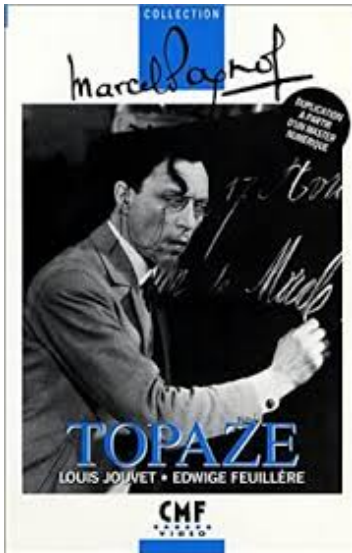
Une série de sms venue des uns et des autres m'annoncent avec une joie immense et communicative que « ça y est! Il a réussi! Lubin est médaille d'argent! ». Son objectif est atteint avec la place de vice-champion de France de bloc.

La suite vous la devinez, la crise sanitaire a temporairement freiné les ardeurs, coupant court les ailes de l'enthousiasme...

La saison 2020-2021 est lancée, nous avons toutes et tous retrouvé le chemin de la salle d'escalade, les séances TAC en individuel et en groupe ont repris toutes les semaines, l'auto activation sans modération.

Les Tac ont également été invité sur le double terrain du sport et de l'université. Depuis 2018, à la fin de l'hiver, le STAPS UFR Lyon 1 organise une journée sur le thème de la préparation mentale dans le sport. Journée où les intervenants de différentes techniques présentent et répètent en petits groupes une conférence-atelier.

Le milieu scolaire aussi a su surfer sur la vague TAC de Hokusai:



Au départ, Vianney Perrin accepte l'expérience en répondant positivement à la demande d'un proviseur de lycée de Bourg en Bresse, puis une classe SEGPA de Péronnas. Ensemble, nous continuons cette ascension dans un collège de Mâcon et bientôt un collège de Lugny. Tous ont décidé de présenter l'outil au bénéfice des élèves et des professeurs. Un projet d'étude est en cours et, de manière empirique pour le moment, ce sont les possibilités en terme de communication, de gestion de crise et de protection des risques psycho-sociaux qui ont été repérés comme très prometteurs dans notre technique simple d'apprentissage et d'utilisation.

Au bureau, un grand nombre d'étudiants et d'enseignants de tout âge et de tout niveau poussent la porte en quête d'une technique, d'une méthode, d'un outil pour les aider, pour les améliorer, pour progresser, pour les soulager...d'un stress, d'une angoisse, d'un problème d'attention et de concentration, de confiance en soi, de motivation, de procrastination,...et j'en passe tant la liste est longue.

Là encore, les TAC se voient récompensées, de manière générale, par des sourires retrouvés, des enfants en progrès qui retrouvent du sens à travailler, des étudiants qui relèvent la tête et osent aller plus loin, des concours réussis, des enseignants qui savourent à nouveau le plaisir de transmettre...

**Karine Perrin**

## 5/ : TAC ET PATIENTS PSYCHOTIQUES

*Restons au Moyen-âge pour étudier le statut des patients psychotiques. A cette époque on les nommaient : fous. Les fous étaient une source de peur, de déraison et d'hostilité de la part de leurs contemporains. Rares étaient ceux qui atteignaient la situation enviée de Fou*



*du Roi. La plupart étaient traités par exorcisme et, en cas d'échec de cette thérapie, ils étaient bannis dans les landes et forêts entourant les villes. Au siècle « humaniste » des Lumières ils furent traités par l'enfermement dans des asiles et souvent enchaînés. Il faut attendre le dix-neuvième siècle et l'infirmier de Bicêtre, Jean-Baptiste Pussin, qui incita son patron Philippe Pinel à libérer les psychotiques de leurs chaînes. Au vingtième siècle nous pouvons nous poser la question de la qualité du traitement proposé aux psychotiques. Est-il équivalent à celui dont bénéficient les névrotiques ?*

*La réponse est non. Un exemple ? Les névrotiques peuvent bénéficier de soins par hypnose. Les psychotiques se voient refuser ces soins pour des raisons théoriques non établies scientifiquement : le psychotique peut voir son état aggravé par l'utilisation de l'hypnose...à cause de la survenue d'une dissociation. Qui a apporté la preuve clinique et scientifique de cela ? Personne.*



**Henri Laborit**

« Découvreur » des neuroleptiques

*Je profite de cette évocation rapide de l'univers de la psychose pour évoquer le nom d'Henri Laborit, génial et mal-aimé inventeur du médicament qui a positivement modifié la vie des psychotiques : les neuroleptiques.*

*Il faut donc attendre le vingt-et-unième siècle pour qu'une moderne aventurière, chef de service dans un grand hôpital psychiatrique parisien ose employer les TAC chez des patients psychotiques.*

*Son étude et ses résultats sont historiques. Je lui donne la parole .*

*Il s'agit du Docteur Juliette Grémion, membre du Conseil Scientifique du CITAC et Chef de Service à l'Hôpital Paul Guiraud de Villejuif.*

## **TAC et patients psychotiques**

Les indications courantes de l'hypnothérapie décrites dans la littérature dans le domaine de la psychiatrie sont essentiellement les dépressions, troubles névrotiques (phobie, troubles anxieux), les troubles addictifs (toxicomanie, alcoolismes). Souvent les troubles psychotiques ne sont même pas évoqués ou quand ils le sont, c'est pour alerter le thérapeute des risques à utiliser cette technique pour ce type de patients : aggravation de la dissociation psychotique, aggravation des angoisses, risque de décompensation. Cette réticence s'explique historiquement par le fait que l'hypnose a été développée en psychiatrie pour les troubles névrotiques, en particulier les troubles de conversion hystérique et les psycho-traumatismes. Au début du 20<sup>ème</sup> siècle, la nosographie séparait clairement les troubles névrotique et psychotiques voire les opposait. Les soins applicables aux uns ne l'étaient pas aux autres.

Dans ma pratique de psychiatre de secteur, étant régulièrement confrontée à des patients suivis pour des troubles psychotiques présentant des symptômes à type d'angoisses malgré un traitement médicamenteux souvent conséquent, j'ai voulu leur proposer des séances de TAC comme traitement complémentaire. Après avoir constaté auprès de quelques patients qu'ils adhéraient bien à cette technique et en ressentaient les bienfaits, j'ai commencé à proposer très régulièrement cette technique à tous mes patients insuffisamment soulagés par leur traitement médicamenteux. Certains refusaient d'essayer, beaucoup tentaient l'expérience. Seuls deux patients sur les 22 qui ont bénéficié de séances ont mal supporté les sensations, sans que cela n'entraîne de décompensation. J'ai pu observer une efficacité des séances dans plus de 80% des cas, sur des symptômes aussi

variés que des angoisses dans les transports, calmer un sentiment de colère en famille, arriver à prendre une douche....

Lors du premier entretien avec Gérard, reprenant son suivi suite au départ à la retraite de son psychiatre, je suis frappée par les voix qui envahissent le quotidien de ce charmant monsieur de 70 ans, d'origine vietnamienne qui répète en boucle avec un petit accent "le diable me parle". Le diable lui parle et le force à faire des mouvements répétitifs comme ouvrir et fermer la porte du frigidaire trente fois de suite. Il ne fait rien de ses journées, reste enfermé chez lui, écoutant parfois ses disques des Beatles. Après quelques tentatives de modification de traitement sans effet, je lui propose de tester les séances de TAC.



Etant bouddhiste, il adhère très facilement aux séances. Je suis surprise des objectifs qu'il choisit car très éloignés des symptômes qui me semblent invalidants : il veut «décontracter son visage», «calmer une jambe» ou «détendre un pied qui bouge quand il mange». Chaque séance est l'occasion de se reconnecter avec le Gérard d'avant la maladie : il apprend à faire du vélo dans la rue de son enfance, nage dans une piscine à Saïgon, court dans un stade en plein hiver et apprend la guitare acoustique. Au fur et à mesure, il me parle moins souvent du diable, est plus détendu, n'est plus réticent à parler du début de sa maladie. C'est avec joie qu'il m'annonce lors de notre entretien fin août qu'il s'est inscrit à la piscine.



La pratique des TAC a révolutionné ma pratique de psychiatre de secteur, particulièrement confrontée à la prise en charge de patients psychotiques. Bien sûr les médicaments psychotropes apportent soulagement et stabilité. Ils sont indispensables mais parfois pas suffisants. Avant les TAC, je devais me résigner à voir les patients se plaindre d'angoisse sans que les modifications de traitement ne les soulagent réellement. Dorénavant, je peux leur proposer une

technique efficace et qu'ils peuvent surtout s'approprier pour améliorer leur confort au quotidien.

**Dr Juliette Grémion**

## **6/ : A l'épreuve de la simplicité**

*Mon héros chevaleresque préféré est Charles Ogier de Batz de Castelmore, plus connu sous le nom de Comte d'Artagnan. Ce hobereau de Gascogne a refusé le pont d'or que lui offrait le Cardinal de Richelieu pour diriger ses gardes et préféré entrer au plus bas grade dans la Compagnie des Mousquetaires.*

*A l'image du héros d'Alexandre Dumas, le docteur Sylvain Pourchet aurait pu poursuivre une prometteuse carrière dans l'univers scintillant de l'AP/HP. Il a quitté ce luxueux paquebot pour rejoindre le dynamique voilier du CITAC. Je remercie celui qui fut mon patron dans son service de soins palliatifs et qui nous offre son expertise de scientifique de haut niveau et de brillant pédagogue. Il pré-conclue ce dossier TAC en montrant une des qualités principales de cet outil : la simplicité.*



Cette rentrée qui verra se tenir à Séville, après avoir traversé bien des tempêtes, le 6<sup>ème</sup> congrès du CITAC est un tournant de notre histoire d'explorateurs. Un tournant émouvant car pour la 1<sup>ere</sup> fois nous voyons nos hypothèses trouver un formidable écho dans les conférences du Collège de France que Stanislas Dehaenne consacre cette année à la conscience et au langage (<https://www.college-de-france.fr/site/stanislas-dehaene/course-2020-09-01-09h30.htm>).

Bien avant que le Citac ne soit Citac, en précurseurs, Jean Becchio et Pierre Lelong faisaient déjà



reposer les évolutions des techniques d'hypnose traditionnelle sur les découvertes des neurosciences. Comme d'autres avant moi et comme vous, lecteurs de ces lettres, je m'étais donc familiarisé avec l'espace neuronal central de travail, cette « modélisation » de la conscience proposé en 1998 par l'équipe de Stanislas Dehaenne. Ce lien avec Stanislas Dehaenne et sa théorie, nous avons pu le consolider l'an dernier lors de notre mémorable congrès sur la

Volga. **Ghislaine et Stanislas** nous ont fait profiter au cours de ce voyage de leurs savoir respectifs et partager leurs réflexions. Un lien aussi avec le Collège de France, qui est même antérieur encore puisque Jean l'amorçait dès 2007 par une conférence devant cinq cents personnes à l'amphithéâtre Marguerite de Navarre à l'invitation d'Alain Berthoz. Alain Berthoz, le « père » de la « Simplicité » qui nous est chère qui nous fait l'amitié et l'honneur d'être parmi nous à Séville. La circumnavigation n'est pas loin... !

Ce voyage, les amis du CITAC le mènent depuis 6 ans.

La première étape de ce voyage a consisté en un dialogue stimulant entre **actualisation** des connaissances et expérience clinique. Aujourd'hui, dans sa conférence où sont évoqués l'influence des mots, du langage sur l'expérience consciente, Stanislas Dehaenne confirme : « Ce n'est pas tant l'effet direct des mots mais l'effet des mots sur l'attention » qui est à l'oeuvre. Comment dès lors construire en pratique clinique des exercices qui utilisent le langage pour ce qu'il est : un outil d'orientation de l'attention ? Et comment apprendre à orienter la boussole de cette attention, focalisée par un symptôme, un inconfort, vers l'étoile polaire qui guide les grandes découvertes ?

En passant à la seconde étape. Celle de la **simplification** de la technique. En élaguant les points



relevant davantage des habitudes ou des croyances, en renforçant les éléments les plus efficaces, les TAC ont progressivement fait sédimenter une technique robuste, favorisant dans le même temps une meilleure adaptabilité clinique et une plus grande fiabilité interopérateurs. Certaines de nos formations permettent aujourd'hui à des professionnels de santé d'acquérir une technique efficace en quelques jours de stage. Vianney Perrin nous avait exposé les résultats spectaculaires observés à l'hôpital de Bourg en Bresse. Cette année Corinne Antoine nous parlera de l'enseignement des TAC dans le monde de la périnatalité et Edith Gatbois, qui conduit un programme de formation aux TAC des soignants de l'HAD-APHP grâce au soutien de la Fondation de France, nous en donnera des exemples confirmant la facilité et la rapidité avec laquelle on devient

efficace. Utilisée dans le monde du sport, les TAC donnent là aussi des « podium ». C'est Karine Perrin qui nous en parlera.

Cette simplification était la condition pour passer à l'étape de la **formalisation**. Vous êtes désormais familiers de notre parcours en 10 étapes. Il permet une reproductibilité indispensable à l'enseignement, à l'**évaluation** et à la recherche. Les publications concernant les TAC arrivent : en chirurgie digestive (Pierre Lelong), en cardiologie interventionnelle (Asmaa Khaled), en Médecine générale (moi-meme), en addictologie (Bruno Suarez), dans le domaine de la douleur (Vianney Perrin)... et de plus en plus de communications lors de congrès professionnels : en imagerie du sein (Michele Fourchon), en chirurgie ambulatoire (Catherine Moreau, Christophe Pandera), en pneumologie (François Larue)...

Aujourd'hui peuvent s'élargir les perspectives de recherche : en psychiatrie (Juliette Grémion) en addictologie (Dina Roberts, Oleg Rouditch, Stephane Radyokov), dans le monde de l'enseignement de la pédagogie (Antoine del Cul) et du sport (Karine Perrin) ... et bien d'autres que vous retrouverez aussi à Séville.

Le Livre des TAC, attendu en début d'année chez Odile Jacob soufflera un vent nouveau dans notre traversée qui grâce à vous tous est vous le voyez déjà bien avancée...

Que l'Andalousie nous inspire... comme elle inspirera nos éternels poètes Citaciens (il se reconnaîtront et nous aurons la joie de les retrouver !)

Je vous souhaite un très bon congrès !

**Dr Sylvain Pourchet**

## **7/ : Originalité neuro-scientifique des TAC**

L'Activation de Conscience, une technique qui puise son originalité dans les découvertes des neurosciences.

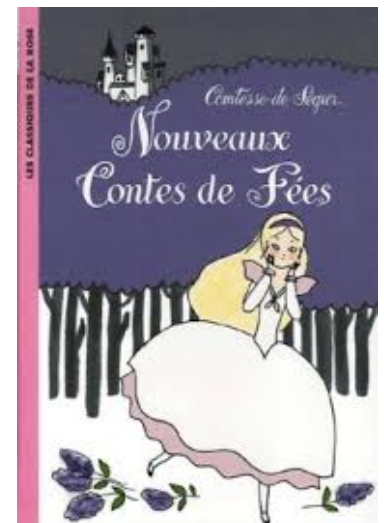
*Les chevaliers défendaient les frontières du royaume à l'heure où de courageux aventuriers partaient explorer des territoires inconnus, portés par un esprit de découverte, un désir d'expérimenter et une volonté de participer de façon active à l'évolution de l'Humanité.*



*Au CITAC, cet esprit de recherche existe. Son étendard est fièrement porté par un superbe personnage que j'ai eu le plaisir de découvrir au siècle dernier, jeune bachelier et champion de natation. Il a grandi. Devenu médecin il est le Président du Comité Scientifique du CITAC et dirige nos recherches et études afin de valider les TAC. Conférencier hors pair, le docteur Bruno Suarez est demandé dans tous les pays de la planète et je lui offre la plume pour vous donner*

*des éléments scientifiques qui montrent la spécificité des TAC et légitime leur présence au sein de cette quatrième vague. Ce sera la conclusion de notre dossier TAC.*

La création des TAC trouve sa source dans l'évolution et les découvertes rapides des neurosciences depuis le début du 21<sup>ème</sup> siècle. Longtemps basées sur des intuitions et de séduisantes théories, les psychothérapies peuvent dorénavant s'appuyer sur de solides fondations que sont les neurosciences. Cette évolution est également le fruit de rencontres déterminantes avec des chercheurs originaux et pionniers dans certaines branches des neurosciences. Alain Berthoz nous a montré l'importance de la proprioception, ce 6<sup>ème</sup> sens à la fois évident et mystérieux qui nous permet de savoir la position de notre corps dans l'espace, de percevoir la gravitation et de savoir ce que nous sommes. Cette cognition incarnée est une part entière de notre façon de faire les TAC. Ghislaine Dehaene-Lambertz a révolutionné notre façon de percevoir le bébé et l'enfant, génies en herbe en matière d'apprentissage et d'adaptation dans un milieu nouveau. Elle nous a montré l'importance et l'exceptionnelle neuroplasticité du cerveau du bébé, une neuroplasticité que nous pouvons mettre à profit avec tous nos patients lors des séances TAC. Le schéma de la conscience de Stanislas Dehaene, Lionel Naccache et Jean Pierre Changeux nous a fourni un espace neuronal global de travail : modèle simple, synthétique et exact de l'accès à la conscience, que nous avons intégré à notre façon de travailler. Stanislas Dehaene nous a également fait découvrir l'importance du connectome, cette façon originale de comprendre le fonctionnement cérébral non plus en termes d'activation et d'inhibition corticale mais sous la forme d'une modulation des connexions cérébrales. Grand expert du langage, il nous éclaire chaque jour sur la façon dont la langue que nous utilisons influence les perceptions et la cognition de nos patients. Il est à l'origine d'une nouvelle discipline neuroscientifique : le cerveau métaphorique. Nous avons découvert les neurosciences des suggestions hypnotiques et placebo étudiées de façon rigoureuse en laboratoire grâce aux travaux conjoints de Jérôme Sackur et de son étudiant Hernan Anllo. Leurs découvertes nous montrent l'influence des suggestions sur la perception et sur la cognition, des éléments que nous utilisons chaque jour avec nos patients en séance TAC. Nous avons également intégré à notre méthode les récentes découvertes le cerveau glial, les connexions entre l'intestin, le microbiote et le cerveau, la rêverie, également appelée mode par défaut. Un des éléments clés de nos séances TAC est l'impossibilité du cerveau d'effectuer 2 tâches cognitives simultanément. C'est un élément central dans notre façon de faire les TAC. Enfin, une propriété intéressante du cerveau est l'agentivité, cette capacité cognitive qui nous permet de savoir que nous sommes responsables de nos mouvements et de nos actes. Cet aspect élémentaire et évident de la conscience humaine et du sentiment de libre-arbitre est un des piliers incontournables des TAC. Ainsi, nous avons fait évoluer le vocabulaire de l'hypnose. Le mot « hypnose » a été remplacé par « Activation de la Conscience et Orientation de l'Attention ». Un « état modifié de conscience » est devenu un « processus dynamique de la conscience ». La « dissociation » a été remplacée avantageusement par une « modulation de l'agentivité ». Enfin, « l'activation/inhibition des zones corticales » a évolué en une « modulation du connectome ».



Les bonnes fées des neurosciences se sont penchées sur le berceau des TAC. Gageons qu'elles continueront à faire grandir cette jeune pousse innovante.

Références :

Alain Berthoz. Le sens du mouvement. Odile Jacob Editeur.

Ghislaine Dehaene-Lambertz, Elisabeth Spelke. The infancy of the human brain. Neuron 2015.

Stanislas Dehaene. Le code de la conscience. Odile Jacob Editeur.

Stanislas Dehaene. Apprendre ! Odile Jacob Editeur.

Hernan Anllo, Jérôme Sackur. Can hypnosis displace the threshold for visual consciousness. Neuroscience of Consciousness 2018.

## Les formations

**Formations de premier cycle TAC :** Ouvertes aux professionnels de santé, aux étudiants en santé, aux psychothérapeutes agréés ARS ou en voie d'agrément et à certaines personnalités, sur dossier. Six jours de formation pratique et théorique sont suffisant pour utiliser l'outil dans la profession exercée avant la formation.

**Formations de deuxième cycle :** Ouvertes aux soignants diplômés.

**Formations d'auto-activation :** ouvertes à tous publics.

**Mise à jour TAC :** ouvertes aux thérapeutes formés à l'hypnose classique

Vous pouvez consulter les dates et les programmes sur les sites des sociétés formatrices agréées

CITAC :

Formations régulières à Paris, Villejuif et dans les Pyrénées : [www.hypnodyssey.com](http://www.hypnodyssey.com)  
[becchio@club.fr](mailto:becchio@club.fr)

**26 au 31 octobre 2020 :**

**Formations de deuxième cycle :** Ouvertes aux soignants diplômés.

**14 au 19 décembre 2020 :**

**Formations de premier cycle TAC :** Ouvertes aux professionnels de santé, aux étudiants en santé, aux psychothérapeutes agréés ARS ou en voie d'agrément et à certaines personnalités, sur dossier. Six jours de formation pratique et théorique sont suffisant pour utiliser l'outil dans la profession exercée avant la formation. Formation de formateurs.

**Formations en province :**

Formations à Bourg en Bresse : [aca-transmission.com](http://aca-transmission.com)

Formations à Lille : <http://site.compoz.fr/pelformationpelelong/fr/contact>

Formations à Toulouse : [philippebnc@free.fr](mailto:philippebnc@free.fr)

Formations à Nice : [remi.garcia@yahoo.fr](mailto:remi.garcia@yahoo.fr)

Formations à Nantes : [marieh.garcia@laposte.net](mailto:marieh.garcia@laposte.net)

Je profite de cette lettre pour annoncer la prochaine **Assemblée Générale du CITAC** qui se tiendra le 09 octobre prochain, à Séville. Cette annonce tient lieu de convocation.

### **Ordre du jour de l'assemblée :**

Rapport moral du Président

Rapport financier

Election du nouveau bureau : tous les postes sont renouvelables ou éligibles.

Le nouveau bureau décidera de la suite de l'ordre du jour

**Je renouvelle le cadeau du lien qui permet de visualiser la totalité des conférences données au dernier congrès du CITAC en mai dernier.**

Voici le lien qui vous orientera en exclusivité vers les vidéos des conférences du 1er webinaire scientifique du CITAC :

### **[Premier webinaire scientifique du CITAC](#)**

Une façon de voir ou revoir ces interventions dont la qualité et l'originalité sont la raison d'être de notre collège.

Votre présence et votre soutien nous encouragent à poursuivre le travail d'enseignement et de diffusion des TAC autant que la consolidation de son assise scientifique. Nous vous invitons à entretenir ce lien par la fréquentation du [site internet](#) ou du compte Facebook du CITAC, la lecture de la Lettre ([inscription](#)) ou la participation aux [événements à venir](#) : ferez-vous partie des prochains orateurs ?



Nous vous souhaitons un bon visionnage et en profitons pour remercier l'aide précieuse d'Ambroise Becchio et de la Société [Prodéine](#) sans qui ce montage fluide, qui va vous permettre de retrouver facilement vos vidéos favorites, n'aurait été possible.

A l'instar de Vianney Perrin, en modernes facteurs, devenez vous aussi les Missi Dominici des TAC en distribuant cette lettre (Dossier spécial TAC) dans votre cercle professionnel et amical.

Profitez des particularités de cet automne 2020 qui restera gravé dans nos souvenirs par la puissance mémorielle des efforts d'adaptation que nous réalisons au quotidien pour vivre, sourire et travailler... accompagnés du virus couronné que notre optimisme vaincra.

**Dr J. Becchio**

# Congrès du CITAC

**SÉVILLE du 07 au 10 septembre 2020**

**Les explorateurs de la conscience**



Bienvenue au sixième congrès du CITAC qui contre vents et marées covidiennes à réussi à se réunir dans la capitale historique des explorateurs : Séville.

Le titre du congrès, les explorateurs de la conscience est en parfaite correspondance avec l'esprit de recherche et d'aventure de Christophe Colomb et d'autres aventuriers qui, au XVème siècle, osèrent abattre les dogmes de leur époque et dépasser les limites imposées par ces contraintes. Nous profitons au XXIème siècle de leur héroïque témérité.

Les conférenciers, tous membres actifs du CITAC, vont partager leurs expériences cliniques, leurs recherches, leurs découvertes dans l'exploration de la conscience et l'utilisation de l'attention. Eminents spécialistes des TAC ils vous proposeront des exercices collectifs et répondront à vos questions.

Chacune de leurs interventions sera précédée d'une vignette historique andalouse offerte par notre conférencier culturel Thomas SUAREZ.

## Programme

### **Mercredi 7 Octobre**

09h-09h 45 : Dr Jean Becchio  
Les TAC : Osez vous aventurer sur la route des TAC  
09h 55-10h 40 : Dr Philippe Banco  
TAC et immunité : la valse de nos cerveaux  
10h 40-11h 10 : Pause  
11h 20-12h 05 : Dr Nathalie Faucher  
De l'AC aux TAC, une histoire de goût.  
12h 15-13h : Dr Oleg Rouditch  
TAC en ACT

### **Jeudi 08 Octobre**

09h-09h 45 : Karine Perrin  
Les TACs au service de l'étudiant et du sportif.  
09h 55-10h 40 : Dr Sylvain Pourchet  
L'œuf de Colomb et la nouvelle route des TACs.  
10h 40-11h 20 : Pause  
11h 30-12h 30 : Pr Alain Berthoz  
La proprioception active

### **Vendredi 09 Octobre**

09h-09h 45 : Corinne Antoine  
TAC et maternité : Retrouver l'homéostasie après un accouchement traumatique  
09h 55-10h 40 : Dr Aurore Burlaud  
Du geste proposé au mouvement spontané  
10h 40-11h 10 : Pause  
11h 20-12h 05 : Dr Bruno Suarez  
Notre cerveau fait-il TIC-TAC ?  
12h 05-13h 15 : Dr Juliette Grémion  
TAC et Psychose , à la recherche de la qualité de vie perdue ....

Dans la soirée : Assemblée Générale du CITAC

### **Samedi 10 Octobre**

09h-09h 45 : Genny Gesbert  
Les bienfaits de l'humour et l'enfant intérieur  
09h 55-10h 40 : Dr Jean-Pierre Meyzer  
Poétique et TAC : Jardins invisibles ; jardins extraordinaires.  
10h 40-11h 10 : Pause  
11h 20-12h 05 : Dr Edith Gatbois  
L'arrivée des TAC en HAD  
12h 15-13h : Jean Becchio et les membres du nouveau Bureau du CITAC  
Orienter le CITAC vers les nouveaux Territoires de l'Activation de la Conscience.