

Un avenir radieux !

Amies et Amis du CITAC,



Est-il possible de se transformer en troubadour annonçant de **bonnes nouvelles**, racontant de **splendides histoires** et proclamant un **avenir radieux**, dans le courant tourmenté de cette morose période, qui déverse dans nos cabinets, des patients souffrants, pour quelques uns de l'atteinte virale, pour la majorité de troubles psychiques en lien avec l'atmosphère sinistre qui accompagne cette épidémie ?

Vous me suivez tout au long de mes éditoriaux depuis le début de l'année et vous savez que ma réponse est : oui. Non par esprit de bravade ou de rébellion (l'ombre gendarmesque de mon père ne m'autorise pas à porter cette cape bien endossée par d'autres Zorro), tout simplement en utilisant mon bon sens, mon expérience de cinquante années d'observateur et de praticien dans le domaine de la

santé et mon optimisme naturel (ombre bienfaitante de ma mère, juste et galvanisante conseillère de ses enfants).

Laissons le virus dans la nature et les commentaires dans les bouches des virologues avisés pour nous occuper de notre domaine, les thérapies d'activation de conscience. Dans cet éditorial en trois parties, je commence par **les bonnes nouvelles**, suivies de **splendides histoires** et je termine en proclamant **un avenir radieux**.

Les bonnes nouvelles.

Les bonnes nouvelles consistent à relater ce que nous observons dans le miroir impartial de nos actions quotidiennes. Je me réjouis de voir que nous sommes plus de 7000 lecteurs et lectrices partageant cette lettre. Et cela, sans aucune publicité de notre part, uniquement à partir d'un amical bouche à oreille. Je viens d'animer en un mois quatre conférences auprès de confrères soignants, le SAMU de l'Essonne, les psychiatres du Diplôme Universitaire de Psychopathologie de Paris VI, le personnel soignant de l'hôpital Saint-Louis et les membres du CLUD de Pierrefeu du Var. J'ai noté, lors de ces rencontres, l'intérêt de nos collègues découvrant la simplicité des techniques d'activation de conscience. Leurs questions en fin de conférence sont nombreuses et judicieuses. Elles montrent que la plupart des auditeurs avaient déjà analysé dans leur pratique, et même appliqué, cette simplicité leur permettant d'émerger d'une sorte de nébuleuse dogmatique qui les aveuglait. En les écoutant je retrouve ce que j'ai moi-même éprouvé pendant des années, cette avancée par tâtonnements, hésitations, échecs inexplicables puis réussites étonnantes. A mes débuts, je n'aurais jamais eu l'idée de remettre en question les paroles et les écrits de mes maîtres. Un jour j'ai osé. Par exemple, j'ai cessé de demander au patient en fin de séance « de remercier son inconscient bienveillant qui venait de réaliser un bon travail » et cela n'a pas altéré la qualité des résultats. Ce sont ces détails, de plus en plus nombreux, qui m'ont incité à remettre les dogmes en question. A la fin du siècle dernier, ma rencontre avec Alain Berthoz m'apprends à utiliser le scepticisme : ce fut l'éclair mobilisateur.



Les TAC ont six ans. Six ans : l'âge auquel Mozart compose sa première œuvre. Dans le domaine des psychothérapies, six années, lorsqu'elles furent employées à défricher au quotidien de

nouvelles et fertiles terres, couronnent la fin de l'adolescence et intronisent l'âge adulte. C'est le moment où nous pouvons commencer à exposer nos travaux novateurs. Nous avons besoin de ces travaux préliminaires pour consolider notre base théorique, améliorer notre technique et fournir les preuves de l'efficacité de notre approche. Nous vous les avons présentés dans la lettre précédente et je vais évoquer les futures études dans la troisième partie de cet éditorial.

Une autre bonne nouvelle : la décision des autorités ministérielles autorisant les formations en présentiel, pour des étudiants apprenant des gestes techniques. Les TAC, par définition, consistent à apprendre une technique à visée thérapeutique. Nous appliquons donc cette règle ministérielle et, depuis juin, nous avons assumé en présentiel toutes nos formations, dans les diplômes universitaires (Paris, Lyon) dans nos formations privées à Paris, Bourg en Bresse, Pyrénées et à l'étranger en respectant les règles de distanciation. Notre réunion mensuelle de supervision, permettant d'améliorer nos gestes techniques, continue à se dérouler en présentiel, pour le plus grand plaisir des participants. J'apporte l'aide à mes patients, au cabinet ou à leur domicile.



Dernière bonne nouvelle dans cette actualité, la revue Hypnose et Thérapies Brèves a inséré trois articles consacrés aux TAC dans son dernier numéro. Je remercie son rédacteur en chef et ami, Julien Betbèze et confirme le fait que l'hypnose ericksonienne fut une mère nourricière qui, au XXème siècle, nous a permis de grandir, de nous développer et nous a incité à quitter sa chaleureuse demeure pour aller boire aux sources vivifiantes de l'actualité du XXIème siècle. Nous serons éternellement reconnaissants envers l'ouverture d'esprit et le modernisme de cette mère bienveillante avec qui nous gardons de solides liens d'affection.

Les histoires splendides.

La splendeur nous transporte dans cet univers de paix, de tolérance, de spiritualité et de beauté artistique que fut l'Andalousie au moyen-âge. Je remercie Daniel Boisdrion, directeur de la société Continents en Fête qui a réussi à maintenir ce congrès, prévu de longue date, malgré les contraintes d'annulations des voyages aériens frappés de plein fouet par la crise. Congressistes et accompagnants, une centaine d'amis, garderont un souvenir poignant de ces journées andalouses. Cela pour trois raisons. La première, égoïste, avoir connu l'inimaginable plaisir, qui n'est connu que par les grands de ce monde : visiter les jardins de l'Alcatraz, la Giralda et les autres magnifiques lieux sévillians sans aucun autre touriste. Nous étions les seuls étrangers dans une ville où tous les lieux d'accueil étaient ouverts et les espaces de congrès fermés pour cause d'annulation. La deuxième raison fut le plaisir de recevoir les mots, gestes et sourires de gratitude des professionnels de l'hôtellerie, des cafés, des guides espagnols heureux de recevoir ces courageux français. Et la troisième raison fut la haute qualité des exposés lors de ce congrès où tous les participants exposèrent des travaux dont nous vous donnons le résumé dans cette lettre. Je remercie en priorité Alain Berthoz qui fut la vedette de cette rencontre.

Les histoires les plus « splendides » restent encore celles racontées par nos élèves du Diplôme Universitaire de TAC et ceux formés dans nos instituts CITAC depuis septembre. Après trois journées de formation, la totalité de ces étudiants furent capables d'utiliser les TAC auprès de leurs

patients habituels. Leurs retours d'expériences et leur plaisir à pratiquer sont des sources de joie pour nous les enseignants et de gratitude de la part de leurs patients. Ceci nous confirme la facilité d'acquisition de ces dix points techniques et leur efficacité thérapeutique.



Ancien et Nouveau Présidents du CITAC

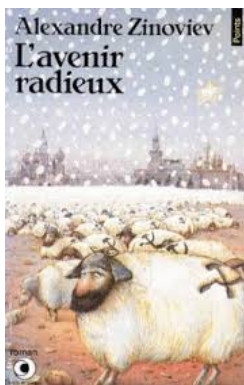
Proclamation d'un avenir radieux.

Pour avancer dans la direction d'un avenir radieux, il faut fièrement lever le regard vers la balise, le phare, l'étoile du berger qui oriente notre progression sur cet agréable chemin. Dans notre Collège, cette direction est décidée par des Comités qui remettent la feuille de route au Président. Un des grands moments du congrès de Séville fut l'élection du nouveau président. J'ai connu le grand honneur de présider notre association depuis son origine, six années de bonheur. Je me retire avec plaisir pour permettre l'arrivée d'une énergie originale et d'idées nouvelles portées par un personnage d'exception : le docteur Sylvain Pourchet. Nous allons avancer, unis sous la houlette de ce sympathique pasteur, dans une marche dynamique, orientée vers le développement des TAC. Je souhaite à mon grand ami Sylvain, autant de bonheur que celui qui s'est inscrit ad vitam au fond de mon cœur, dans l'exercice de ses nouvelles responsabilités présidentielles.

L'avenir radieux va, enfin, permettre au livre des TAC de paraître prochainement. L'éditrice Odile Jacob a fermement programmé sa sortie dans le courant des premier trimestre 2021. Je sais que vous attendez cet ouvrage que nous vous promettons depuis deux ans.

L'avenir et le présent sont radieux lorsque nous explorons les publications scientifiques qui apportent les preuves de l'efficacité des thérapies de troisième et bientôt de quatrième vague, espace dynamique des TAC. J'en donne un exemple dans la rubrique Nouveautés. Une prochaine lettre du CITAC sera un numéro spécial consacré à cette nouvelle vague.

Le radieux sourire de Joyce Mills illuminera l'année 2021. Nous avons retardé la date de sa venue pour deux raisons : Joyce adore visiter Paris au joli mois de mai et nous disposerons alors d'une salle plus grande pouvant accueillir quinze participants supplémentaires. Beaucoup de places sont déjà réservées. La nouvelle date sera les 15 et 16 mai. Les pré-inscrits gardent leur priorité pour ces nouvelles dates.



« Travaillons pour un avenir radieux » fut la devise du Parti communiste soviétique. Fidèles à notre tradition et aux liens d'amitié créés de longue date avec nos collègues russes, nous programmons notre congrès 2021 en Russie, sous forme d'une croisière de huit jours de Rostov à Moscou, en fin septembre et début octobre 2021.

Avenir radieux devant l'augmentation du nombre d'amis qui nous rejoignent et des nombreuses demandes de formation au sein des hôpitaux et des espaces de soins. Pour répondre à cela nous avons besoin de certains d'entre vous pour nous aider à satisfaire ce besoin d'apprentissage. Osez venir suivre nos formation de formateurs.

Il suffit d'avoir été formé aux TAC, de les pratiquer depuis trois années et de posséder la fibre de pédagogue. Vous la possédez tous si vous êtes passionnés par l'utilisation de l'outil TAC.

Avenir radieux par le nombre important de travaux de recherche mis en route par les jeunes internes et chefs de clinique nouvellement formés à notre technique qui travaillent sur des thèses et des travaux de recherche en lien avec les TAC.

Pour terminer, avenir radieux sur le front de l'aventure covidienne. L'humanité connaît des viroses depuis l'aube des temps et les spécialistes nous affirment que l'humain est le fruit d'un travail viral. L'épidémie s'éteindra en suivant le cycle en cloche habituel des épidémies virales. Cependant, nous entrons dans la période froide hivernale et le virus classique de la grippe va arriver et prélèvera son quota de cinq à quinze mille morts comme d'habitude. J'espère que les scientifiques et les médias ne vont pas, à la façon du croquemort de Lucky Luke, énumérer quotidiennement à la tombée du jour la mortifère liste des victimes et démoraliser une grande partie de la population. Si cela se produisait, vous êtes présents et armés, chers amis du CITAC, pour aider la population en souffrance psychique et lui redonner espérance, joie de vivre et optimisme.

Pour ma part, en éternel troubadour, je me fais le garant de ton toujours optimiste de cette lettre au service de votre bien être et de votre confort psychique. Je vous adresse mon sourire de vainqueur venu d'un cœur réparé, renforcé et résolu à partager des moments de bonheur radieux avec vous en 2021.

Dr Jean Becchio

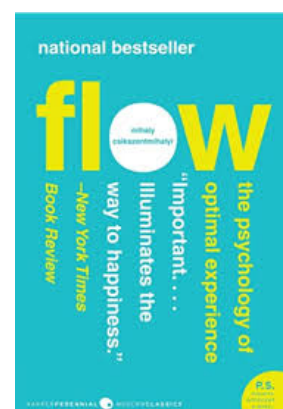


Les Nouvelles du monde des TAC

Amélioration du bien-être lors du confinement. Le rôle majeur du "Flux".

Nous vivons une période exceptionnelle de confinement et nous sommes directement concernés par cet article qui nous offre un moyen efficace pour atténuer les inconvénients de cette situation stressante pour beaucoup de nos patients. Cette étude, publiée le mois dernier dans la revue PLOS-One fut réalisée sur 5115 habitants confinés de la ville de Wuhan en Chine. Les auteurs ont testé, sur des échelles standardisées, le bien-être, l'action de l'expérience de « flux » et l'action de l'expérience de conscience globale.

Nous vous rappelons que le « flux » est une activation et orientation



particulière de l'attention lors d'une activité réelle, le corps étant en harmonie avec l'activité et le sujet actif n'ayant pas la conscience du temps qui passe. Dans l'expérience de pleine conscience, l'attention est orientée vers les expériences internes et externes avec perception du temps qui passe.

Les résultats montrent la supériorité des expériences de flux sur celles de conscience globale pour l'amélioration du bien-être lors du confinement. Le « flux » ou « flow » en anglais a démontré dans cette étude sa capacité à utiliser les émotions pour stabiliser le mental lors des périodes d'incertitude.

Lien avec les TAC

Les similitudes entre TAC et Mindfulness sont nombreuses et les différences importantes. Ces deux techniques utilisent l'attention pour modifier la conscience. Les TAC se distinguent des techniques de Mindfulness (conscience globale) par trois points principaux : la non-utilisation d'une induction par méditation - l'utilisation du mouvement, imaginé et réel et de la proprioception lors de la séance - l'utilisation active de toutes les émotions. Les TAC se rapprochent ainsi des expériences de « flux » et cela correspond à la description du ressenti des patients en fin de séance. Nous trouvons ainsi dans cette étude une validation indirecte de l'intérêt d'apprendre et de pratiquer des auto-exercices de TAC pour passer cette délicate et morbide période de confinement.

Thérapies méta-cognitives et dépression

Frontiers in Psychology nous offre un article qui efface les frontières dans le domaine de la coopération entre chercheurs de différents pays. La Norvège et le Royaume-Uni se sont associés pour réaliser une étude d'une année sur des sujets dépressifs afin de vérifier l'action des Thérapies Méta-Cognitives. Les auteurs notent que « de grandes améliorations des symptômes de dépression et d'anxiété ont été observées. L'amélioration était associée à une réduction de la rumination, de l'inquiétude et des méta-cognitions. Les gains de traitement ont été maintenus à un an de suivi ». Ces brillants résultats seraient expliqués par une diminution de la rumination, une diminution de la réaction aux menaces et une plus grande flexibilité attentionnelle. Les auteurs précisent que leur méthode donne des résultats supérieurs aux traitements par Thérapies Cognitivo-Comportementales classiques ou par anti-dépresseurs. Ces résultats positifs paraissent aussi plus durables.

Lien avec les TAC

Nous avons précisé dans l'article précédent concernant le confinement que les TAC présentent un intérêt du fait de l'utilisation du mouvement et de la proprioception. Les TAC possèdent aussi une action cognitive propre axée sur le recadrage (idées pré-conçues, rumination) et l'utilisation des ressources et des expertises (modification des croyances, éducation de l'attention). Les exercices TAC et la pratique de l'auto-TAC développent cette capacité méta-cognitive et aboutissent à cette souplesse dans la direction attentionnelle, source de changement et souvent de métamorphose chez les patients.

[Le statut empirique de la thérapie d'acceptation et d'engagement: un examen des méta-analyses](#)

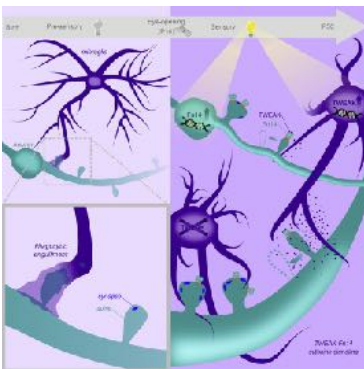
Les Thérapies d'Acceptation et d'Engagement sont devenues les traitements les plus populaires Outre-Atlantique. Ce succès est-il mérité ? La réponse est apportée par un équipe d'universitaires suisses et américains qui publient une méta-analyse couvrant trente années de publications. Les résultats ont montré que l'ACT est efficace dans toutes les pathologies étudiées : l'anxiété, la dépression, les addictions, la douleur chronique. La comparaison avec les TCC classiques tourne à l'avantage de l'ACT.

Lien avec les TAC

L'ACT a développé un concept que nous appliquons dans les TAC : acceptation du problème pour y faire face, acceptation des émotions, y compris les émotions désagréables, engagement à affronter les situations anxiogènes et la vérification des valeurs personnelles. Les TAC y ajoutent la mobilisation pendant les séances, l'utilisation privilégiée de la proprioception et la prescription de tâches incluant des espaces en apparence hors du champ de la psychologie (cohérence cardio-pulmonaire, yoga, qi gong, écriture, arts, sports).

[Le regard, la microglie et les neurones](#)

Ce titre pourrait être celui d'une fable de Jean de La Fontaine et les auteurs de cet article nous décrivent un phénomène qui aurait enchanté notre génial fabuliste passionné de sciences. Notre bon sens nous permet de comprendre que le bébé qui vient de naître ouvre les yeux, reçoit des impressions photoniques qui vont stimuler et développer les réseaux neuronaux responsables de la vision. Les auteurs de cette étude, qui fut élaborée dans le service de neurobiologie de Harvard, nous exposent le mécanisme intime de la réalisation de ces réseaux qui relie la rétine au thalamus et ils montrent l'importance primordiale des cellules micro-gliales, véritables architectes qui donnent la forme à ces réseaux. Cet article confirme la collaboration étroite entre neurones et cellules gliales et souligne l'importance de cette « matière gélatineuse », cellules longtemps négligées, dans la formation des structures supérieures impliquées dans les phénomènes cognitifs.



Lien avec les TAC

Un lien qui va au-delà du simple lien avec les TAC et concerne un grand nombre de psychothérapies utilisant les images des souvenirs ou les images « imaginées » des projets. Les images convoquées lors des séances ont un rôle transformateur au niveau de la structure du cerveau neuro-glial et nous devons réfléchir à la meilleure façon de les utiliser. Notre bon sens, encore lui... s'il existe, nous permet de penser que ce phénomène de modification architecturale du cerveau existe aussi au niveau des autres sens et cela nous incite à réfléchir à la meilleure façon de les employer lors de nos séances. Et...peut-être oser effectuer les séances en demandant aux patients de garder les yeux ouverts pour ne pas couper ce flux photonique initial ???

Exercice physique, AVC et déficits d'apprentissages

Un accident vasculaire cérébral, une maladie neuro-dégénérative, une lésion cérébrale entraînent souvent des déficits cognitifs dans les secteurs de l'apprentissage et de la mémoire. Une atrophie de l'hippocampe est souvent constatée dans les suites immédiates de ces accidents. La stimulation neuronale électrique ou la norepinéphrine ont démontré leur action bénéfique pour stimuler l'hippocampe et réduire les déficits cognitifs. Les auteurs de cette étude montrent l'impact important de l'exercice physique sur la différenciation des cellules-souches présentes dans l'hippocampe. Les résultats sont supérieurs à ceux obtenus par les autres méthodes.



Lien avec les TAC

Effectuons ce lien en employant une suggestion négative paradoxale, une des figures de style préférée de nos étudiants : il n'est plus nécessaire de préciser l'importance de l'activité physique réelle ou imaginée lors de nos séances de thérapies TAC. Mobilisation et proprioception sont « les deux mamelles » des TAC. La proprioception étant liée au cinq autres sens devient ainsi notre point d'appui essentiel lors des interventions TAC. Interventions qui, d'après cet article, modèlent la structure neuronale du cerveau.

Le chocolat : c'est bon pour la santé !

A la veille des fêtes de fin d'année nous vous offrons ce texte qui récapitule les bienfaits du chocolat, drogue non addictive procurant cependant du plaisir.

Lien avec les TAC

Lors des formations de premier cycle TAC nous apprenons aux étudiants la notion de ressource. Pour qu'ils comprennent bien ce que nous entendons sous ce vocable nous leur exposons trois de nos ressources avant de leur demander de nous en indiquer trois qui leurs sont personnelles. Je leur montre mes trois ressources qui sont les mêmes depuis trente ans : pouvoir randonner dans me belles Pyrénées plusieurs fois dans l'année, en famille ou avec des amis ; avoir sur ma table de chevet un livre de littérature classique ou de philosophie ; disposer tous les jours d'une tablette de chocolat noir. Je constate que un bon tiers des étudiants partagent avec moi le même amour du chocolat noir. Le fait de l'avoir cité dans mes ressources est peut-être un biais de sélection. Cependant, je procède de la même façon avec les patients lorsque je leur demande de m'exprimer leurs trois ressources et, rares sont ceux qui citent le chocolat.

Je vous laisse tirer la conclusion sur cette différence entre ressources des patients et celles, très chocolatés, des thérapeutes...

Les nouvelles du CITAC

Je vous ai annoncé dans l'éditorial l'installation du docteur Sylvain Pourchet dans le fauteuil de Président du CITAC;

Sylvain s'adresse à vous pour se présenter. Et, comme sa présentation est à son image, **modeste**, je vous propose d'animer le lien en-dessous de sa missive pour découvrir « le personnage ».

Amies et Amis du CITAC,



Invité par le rédacteur en chef de cette lettre, c'est en tant que nouveau président du CITAC que je prends aujourd'hui la plume pour rédiger ce billet. Date historique au pays des explorateurs, le 10 10 2020, lors de l'Assemblée Générale tenue dans la chaleur de Séville, Jean inaugurerait le titre de Président d'Honneur et débutait pour moi ce mandat présidentiel, seconde occurrence de la fonction pour notre jeune association. Je suis honoré de la confiance qui m'est faite et remercie tous les membres du CITAC de cette

élection.

Invité par le Président d'honneur du CITAC à vous exposer ici les défis actuels de notre Collège, je ne mentionnerai pas le besoin de progresser en culture espagnole ou en vie russe - sujet d'actualité

et destination du Congrès de 2021 !- pour insister sur l'importance du travail accompli par les uns et les autres depuis plus de 5 ans et le besoin désormais de le diffuser au delà du cercle des « happy few », 7000 lectrices et lecteurs de cette Lettre !

Qui aurait pu prédire qu'en si peu de temps, Les TAC existeraient avec cette maturité ? Sans doute celles et ceux qui n'ont pas attendu cette appellation pour moderniser leurs pratiques et apporter aux patients le bénéfice du chemin parcouru ! C'est en effet à partir de ce travail préalable que les innovations des TAC ont pu proposer leur structure actuelle.

Jean, dans le 1er livre des TACs -que vous ne pourrez pas offrir pour le black friday mais plutôt à Noël si la date est décalée au début 2021 !- explore les étapes pratiques et conceptuelles de ce parcours. Son inspiration et sa réflexion est la récolte savoureuse du travail de labour et de semailles avec lequel en tant que Tacistes, vous êtes familiers. Avec cette structure simple, fiable et reproductible, les TAC se placent, tout comme l'ACT, dans le registre des techniques utilisées en psychothérapie avec un succès démontré. Une métaanalyse brillante vient de le confirmer pour l'ACT(dans cette Lettre) et déjà les premiers résultats positifs d'études finalisées paraissent pour les TAC : sur la douleur, sur les symptômes respiratoires, sur les apprentissages. A Séville d'autres résultats préalables très encourageants, en psychiatrie notamment, auprès de patients psychotiques, sont venus donner un nouvel élan à notre démarche.

Les exercices TAC sont des exercices de simplicité, comme le Pr Alain Berthoz est venu nous l'exposer durant le Congrès. L'avantage est évident pour le patient : s'approprier plus facilement une démarche thérapeutique, la personnaliser pour la routiniser... c'est une étape essentielle à tout processus de changement. Pour les thérapeutes, la trame des TAC favorise une adaptabilité reproductible ! Le déroulé d'une séance TAC offre la grande liberté d'utiliser conjointement l'éventail des ressources des patients et des thérapeutes, celles de l'environnement ou de l'actualité dans une mise en perspective constamment orientée vers le changement. La fiabilité de la boussole favorise toutes les explorations utiles. Cette reproductibilité est la condition pour favoriser l'enseignement - nous sommes surpris de la rapidité avec laquelle les étudiants peuvent acquérir les outils des TAC désormais- et établir les protocoles de recherche. Ce sont ces derniers qui demain, toujours guidés par la clinique et les découvertes des neurosciences, préciseront les meilleurs champs d'application des TAC et leur permettront de poursuivre leur évolution.

Invité par Jean à m'exprimer ici , j'ose vous dire enfin la joie que j'éprouve, à l'occasion de nos rencontres formelles ou informelles, des enseignements... à participer à cette évolution. Elle représente à mes yeux notre contribution professionnelle et personnelle à la construction du monde qui grandit chaque jour sous nos yeux. Avec vous Lectrices et lecteurs de la Lettre, adhérents du CITAC ou sympathisants, avec le Conseil d'administration qui se renforce, avec les fidèles fondateurs, pionniers du CITAC, je pense que cette construction peut être aussi joyeuse à vivre qu'utile à partager.

A l'approche des cadeaux, je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année entourés de vos proches

Dr Sylvain Pourchet
22 rue du 4 septembre - 75002 PARIS
tel : 09 53 92 46 80 - pourchetsylvain@gmail.com
fax : 09 58 92 46 80

<https://www.doctissimo.fr/equipe/les-experts-de-doctissimo/sylvain-pourchet>

Nos chers disparus

A quel endroit et avec qui avez-vous vécu le moment magique de l'entrée dans le deuxième millénaire, au soir de la Saint Sylvestre 1999 ?

Pour moi ce fut sur les Champs-Élysées à Paris, en compagnie de deux grands amis que nous avions invités depuis longtemps pour fêter cet exceptionnel événement : **Mikhaïl Guinzburg** et son épouse Evgenia Yakovlova.

Mikhaïl, que j'ai toujours appelé Micha a vécu.

L'annonce par sa fille de son départ vers un Espace éternel auquel il croyait, m'a douloureusement affecté. Je perds mon « frère jumeau russe ». Un frère découvert à la fin des années 80, rue des Ecoles à Paris, dans le cadre des enseignements donnés par Jean Godin à l'Institut Milton Erickson. Micha avait répondu à l'invitation de Jean et s'était inscrit comme étudiant. J'ai tout de suite noué un lien de sympathie avec ce remarquable personnage sans savoir que nous inaugurons une inaltérable amitié qui a enrichi nos vies pendant trente cinq années.

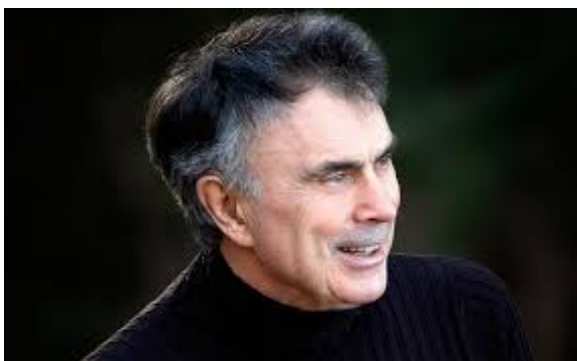


Le Professeur Mikhaïl Guinzburg est une personnalité importante dans l'intelligentsia russe. Docteur en psychologie, membre de l'Académie des Sciences Pédagogiques et Sociales. Il fut le fondateur de l'Institut d'hypnose ericksonienne en Russie où il forma plus de deux mille étudiants. Il est l'auteur de soixante-dix ouvrages sur la psychologie et l'hypnose. Pendant plus de trente années il fut mon inégalable interprète lors de mes enseignements d'hypnose, puis de TAC, à Moscou. Je l'ai invité plusieurs fois en France où il a animé des séminaires qui ont passionnés nos élèves. Il devait être la vedette de l'année 2021 au mois de mai prochain.

Intelligence brillante, pétri d'humour et de bienveillance, amoureux de la vie, homme finement cultivé, francophone connaissant les subtilités de la langue de Molière, Micha fait partie de ces personnages qui, lorsqu'ils disparaissent, nous forcent à constater que la Terre a perdu un être irremplaçable.

Ce que la Terre a perdu, le Ciel l'a gagné.
Au revoir, mon frère Micha.

Ernest Rossi nous a quitté aussi en cette terrible année 2020. Je ne connaissais pas suffisamment cette vedette de l'hypnose ericksonienne pour écrire un éloge. D'autres amis l'ont remarquablement



décrit dans les différents médias qui nous relient. J'évoque cependant ce personnage brillant car il a profondément orienté ma trajectoire de l'hypnose, dont il fut un ardent défenseur, vers les TAC. Un jour de printemps 1987 j'assiste à un séminaire organisé par l'IMH de Paris. Rossi en est l'animateur. Il nous présente « l'induction de Rossi » qui nous stupéfait par sa simplicité et son originalité : demander au patient de garder les mains

devant la poitrine et de les mobiliser au lieu de les laisser posées confortablement sur les jambes, comme nous le pratiquions à l'époque, nous surprend. Il nous apprend que cette technique est un mélange de sa maîtrise de la psychologie et de sa pratique régulière du Qi Gong. Lorsque je lui dis que j'étudie le Qi Gong depuis plusieurs années il me rétorque avec son ironie bienveillante : « Et tu n'as pas eu l'idée de mélanger tout cela ? ». Il ouvre mon esprit !

En 1993 Micha me demande de lui conseiller quelques vedettes de l'hypnose qu'il pourrait inviter en Russie. Je lui donne les noms de trois américains piliers de la nouvelle hypnose. La jeune Russie connaît alors l'époque agitée de la Perestroïka et les troubles sanglants des débuts du Président Eltsine. Deux américains déclinent l'invitation et Ernest, courageusement, accepte. J'ai le plaisir de co-animer ces quatre jours de formation avec Rossi dans la capitale russe. Souvenir inoubliable d'un enseignement dans l'ombre du grand maître. Souvenir scellé à jamais dans la réalisation d'un livre qui est le compte-rendu de ces journées : *L'hypnose du XXIème siècle ed. Klass* qui fut co-signé par Ernest Rossi et Jean Becchio.

Encore une fois : Merci Micha.

Le congrès de Séville

Nous avons gagné notre pari « raisonné » : réaliser en présentiel notre Congrès du CITAC à Séville.

Voici les résumés des interventions, brillantes, de nos orateurs.

Edith GATBOIS
TAC et HAD



Congrès de Séville octobre 2020

L'hospitalisation à domicile (HAD APHP) organise les soins gradués entre l'hôpital et la ville sur le lieux de vie des patients. Elle permet d'éviter, de différer ou de raccourcir l'hospitalisation traditionnelle en garantissant la même qualité de soins que l'hôpital avec le confort du domicile pour près de 900 patients par jour du nouveau-né à la personne âgée. La prise en charge de la douleur est au cœur des préoccupations dans chacune des prises en soins. Les situations complexes sont travaillées au niveau des unités de soins pour permettre aux soignants, seuls au domicile, d'adapter au mieux leurs pratiques à partir d'un consensus d'équipe. Malgré les moyens mis en œuvre, certains soins restent difficiles pour le patient, son entourage tout comme pour le soignant. Le développement des TAC en HAD s'inscrit dans l'actualisation des formations pour Soulager la douleur lors des soins dans une approche non médicamenteuse complémentaires aux traitements classiques.

L'originalité de ces formations est :

1 : un bénéfice direct pour les patients et leurs familles en améliorant le déroulé des soins et en prévenant l'anticipation anxieuse

2 : un bénéfice pour les professionnels en leur permettant d'utiliser les TAC et d'acquérir une meilleure assurance face aux situations complexes

Une cinquantaine de soignants ont pu être formés à ce jour par Jean et Sylvain grâce à la participation financière de la fondation APICIL.

Ce projet a été présenté pour pérenniser son financement dans le cadre des fonds d'après et actuellement retenu comme prioritaire en HAD

Philippe BANCO **TAC et immunité**

En ces temps particuliers, je crois qu'il était important de parler de notre capacité à améliorer notre immunité

Comme nous le faisons chaque fois dans nos séances de tac, j'ai utilisé la métaphore adaptée
L'immunité, c'est notre château fort dont il faut renforcer les défenses pour lutter contre l'infection représentée par l'envahisseur

L'immunité existe sous deux formes

- Innée, ce sont les remparts de notre château
- Adaptative, les défenseurs du château

Notre but est donc de devenir une forteresse imprenable, notre corps se renouvelle en permanence et donc nous avons l'opportunité de nous reconstruire par nos pensées nourricières

Nos cerveaux sont les donjons de notre château, métaphore imbriquée, sièges de notre esprit
3 cerveaux constituent ces donjons, le cerveau proprement dit, le tube digestif et son microbiote, le cœur

Chacun d'entre eux mettent en place des défenses adaptées à l'envahisseur

Le cerveau du haut régule les glucocorticoïdes, le stress, c'est la psychoneuroendocrinologie

Le stress chronique favorise nombre de pathologie : infection ; dépression, maladies cardiovasculaires, cancer, dysfonctionnement de notre ADN

En revanche l'enrichissement de notre environnement améliore la plasticité cérébrale, Limite la neuro inflammation dans la dépression, les infections

Les TAC par leurs pratiques favorisent cet enrichissement

Le ventre avec le tube digestif et le microbiote produit la sérotonine qui module les émotions, l'anxiété, le stress. Il établit un dialogue avec notre cerveau du haut par la voie sanguine, immunitaire, endocrinienne et nerveuse

Notre microbiote joue un rôle essentiel en particulier dans l'immunité

Le cœur enfin, 40000 neurones qui dialoguent avec notre cerveau du haut par la voie autonome sympathique, par des transmetteurs chimiques comme l'ANF, hormone natriurétique de l'homéostasie, du stress et de l'ocytocine, par la pression, et par le champ magnétique 5000 fois plus puissant que celui du cerveau proprement dit

Nombreuses sont les métaphores du cœur dont celle de Blaise Pascal : « le cœur a ses raisons que la raison ignore »

L'exercice : la valse des trois cerveaux met en musique la chanson de Jacques Brel « La valse à mille temps », objectif atteindre le but fixé

L'œuf de Colomb **La nouvelle route des TAC** **Dr S.Pourchet**

Voyager en Andalousie c'est découvrir entre autres merveilles la magie des palais Nasrides et du caractère « hypnotique » des répétitions géométriques des motifs architecturaux, des jeux de lumières, de couleurs et de parfums des jardins au son de la musiques des fontaines... Autant de

stimulations destinées à produire une expérience de bien être, un paradis sur terre. Voyager en Andalousie, c'est se souvenir qu'une religion plus tard, l'anecdote célèbre de l'œuf de Colomb nous enseigne combien les idées simples et ingénieuses permettent de sortir des préjugés pour conduire à de grandes découvertes. Les TAC, à partir de ce constat simple de la puissance des stimulations à capter l'attention proposent ingénieusement de bifurquer. Le Paradis ? La fascination ? Pour notre technique, pas de changement durable à espérer de cette béatitude des sens lorsqu'on l'applique en pathologie clinique. Il faut une nouvelle route pour découvrir qui sait, un nouveau continent, celui d'une 4eme vague dans l'histoire des techniques de psychothérapie. En déthéatralisant les processus d'activation, c'est à dire en les rendant plus accessibles et surtout plus reproductibles, on les oriente de façon active vers l'apprentissage d'une dynamique permanente de découverte donc d'adaptation. C'est la condition de changements cliniques plus durables, l'opportunité d'une métamorphose.

Dr Juliette Gremion

TAC et Psychose , à la recherche de la qualité de vie perdue

Les indications courantes en psychiatrie de l'hypnothérapie décrites dans la littérature sont essentiellement les dépressions, troubles névrotiques (phobie, troubles anxieux), les troubles addictifs (toxicomanie, alcoolismes). Souvent les troubles psychotiques comme la schizophrénie ne sont même pas évoqués ou quand ils le sont, c'est pour alerter des risques à utiliser cette technique pour ce type de patients : aggravation de la dissociation psychotique, aggravation des angoisses, risque de décompensation.

La pratique de l'hypnose pour des patients présentant des troubles psychotiques est toutefois autorisée lorsqu'elle est effectuée par des psychiatres. Cette pratique étant très peu documentée, j'ai d'abord été hésitante à l'intégrer à la mienne, psychiatre de secteur prenant régulièrement en charge des patients souffrant de schizophrénie. Finalement, j'ai d'abord prudemment proposé des séances de TAC à ce type de patients bien stabilisés présentant des troubles anxieux résiduels. Après avoir constaté auprès de quelques patients qu'ils adhéraient bien à cette technique et en ressentaient même des bienfaits, j'ai commencé à la proposer très régulièrement à tous mes patients insuffisamment soulagés par leur traitement médicamenteux voir à certains présentant encore des symptômes psychotiques. Certains refusaient d'essayer, beaucoup tentaient l'expérience. Seuls deux patients sur les 25 qui ont bénéficiés 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 70% 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....

Les séances de TAC, au-delà de soulager les troubles anxieux des patients comme chez n'importe quel sujet, semblent aussi améliorer leur capacité d'élaboration. Une patiente suivie pour un trouble schizo-affectif décrit ainsi qu'elle se trouve plus empathique avec son entourage depuis qu'elle pratique les séances d'auto-activation, sentant qu'elle sort de sa bulle. Les séances permettent aussi au patients de se « reconnecter » avec leur personnalité d'avant la maladie, tant au moment de la recherche des ressources (qui permet de découvrir des facettes cachés des patients) que lorsque le patient travaille sur un souvenir d'apprentissage, l'aidant probablement à se remémorer qu'il avait des compétences avant que la maladie ne s'abatte sur lui. On peut même faire l'hypothèse, sachant que l'hypnose est particulièrement efficace dans les psychotraumatismes, que

de telles séances les soulagent d'un traumatisme commun, celui d'avoir vécu une expérience délirante, expériences toujours bouleversantes même pour les patients murés dans un déni pathologique.

La pratique des TAC a révolutionné ma pratique de psychiatre de secteur. Bien sûr les médicaments psychotropes apportent soulagement et stabilité et sont indispensables. Mais parfois ils ne sont pas suffisants. Avant les TAC, je devais me résigner à voir les patients atteints de schizophrénie se plaindre d'angoisse sans que les modifications de traitement ne les soulagent réellement. Dorénavant, je peux leur proposer une technique pour améliorer leur qualité de vie au quotidien. Certains patients arrivent même à se l'approprier et à effectuer des séances d'autoactivation chez eux renforçant cette amélioration.

La question se pose toutefois de savoir si la bonne tolérance et l'efficacité observées dans cette cohorte ne seraient pas aussi dues au cadre dans lequel les séances ont été proposées, et par le fait que j'ai une longue expérience de ce type de patient. Il faut donc se garder de conclusions trop hâtives face à ces résultats encourageants, et ne pas prendre de risques inutiles avec ces patients potentiellement vulnérables. J'entrevois deux risques : proposer ce type de séance à des jeunes patients présentant des symptômes évocateurs d'une entrée dans la schizophrénie sans suivi psychiatrique adéquate, leur faisant croire qu'une psychothérapie seule est suffisante. Le risque est alors un retard au diagnostic et donc aux soins adaptés. Il est prouvé qu'un retard au diagnostic de schizophrénie est un facteur de mauvais pronostic. Le deuxième risque est que des thérapeutes non habitués à ce type de patients proposent des séances à des patients stabilisés, thérapeutes rassurés par le fait que le patient bénéficie d'un suivi psychiatrique régulier. Comme toute psychothérapie, la réaction des patients est imprévisible et, en attendant des études plus poussées sur ce sujet, il faut pour l'instant, continuer de conseiller la pratique de séance d'hypnose et de TAC pour des patients souffrant de psychotiques à des professionnels qualifiés. Ces résultats méritent donc d'être confortés et ouvrent plusieurs portes d'études passionnantes comme la possibilité d'utiliser les techniques d'hypno-analgésie chez les patients schizophrènes stabilisés. Réaliser ce type d'étude permet de lutter contre la stigmatisation subie par ces patients. Les patients schizophrènes sont victimes de cette stigmatisation, entraînant un accès inégal à certains soins avec risque de perte de chance (cf article du Dr Fond sur l'accès aux soins dans le cadre du cancer et du covid)

Corinne Antoine

TACS ET MATERNITE

RETROUVER L'HOMEOSTASIE APRES UN ACCOUCHEMENT TRAUMATIQUE

Cette présentation aborde deux points essentiels lorsque l'on accompagne cette période de vie. Le premier se centre sur les particularités de la femme enceinte, le second sur l'intérêt d'une approche psycho-corporelle durant la grossesse, nous avons choisi de présenter les TACs.

Les particularités de la femme enceinte sont nombreuses et notamment au niveau des modifications psychiques et physiologiques. Bayle (2003) parle de greffe bio-psychique, de processus invasifs tant l'envahissement est intense. La future mère doit faire face à des transformations la plongeant parfois dans un chaos passager. Winnicott nommait cet état « la folie maternelle passagère » tant la période est extra-ordinaire.

La femme se trouve dans une « Révolution intérieure » (Antoine, 2007), qui lui permet d'atteindre une haute sensibilité, bouleversant son quotidien et ses réactions. Elle utilise la rêverie de manière naturelle pour éviter d'être confrontée aux inquiétudes de cette période. Les recherches en neurosciences nous ont beaucoup appris sur l'importante plasticité du cerveau pendant la grossesse entraînant une organisation particulière permettant de préparer l'accueil du bébé. Les échanges psychoaffectifs débutent dès cette période intra-utérine.

En choisissant et utilisant les TACs dans l'accompagnement de la grossesse, on choisit de prendre en compte les éléments essentiels dans le vécu psycho-corporel de cette étape, à savoir le besoin d'imaginer et de projeter avec les métaphores, (les métaphores permettent d'utiliser un langage sensoriel qui va stimuler l'inconscient et le rendre plus coopératif), la sensorialité au centre de la grossesse, et la proprioception - le mouvement externe ou interne permettant de ressentir l'avancée, la dynamique, la réalisation, sortant ainsi de l'aspect figé que provoque le traumatisme. La présentation d'une vidéo didactique, d'un accouchement traumatique, nous a permis d'observer en une séance l'efficacité des TACs, en reprenant les points ci-dessus mentionnés à savoir les métaphores, la sensorialité et la proprioception.

Les résultats ont permis à cette jeune femme de retrouver en une séance sa dynamique de vie bloquée depuis la naissance traumatique de son enfant.

Jean-Pierre Meyzer

Poétique et TAC : Jardin invisible, jardin extraordinaire.

Voilà un aspect TAC et non un spectacle, un peu particulier et qui pose une question : la poésie est-elle soluble dans les TAC ?

Elle est, en tout cas, excellente quant à son rapport plaisir/ risque.

Comme la beauté ou l'amour, la poésie peut être une source pure et non pas simplement un « outillage » de conversation entre gens dits cultivés. « La poésie, cette hésitation entre le son et le sens » écrit P.Valéry, un peu comme ces coquillages au creux desquels notre oreille a l'impression d'entendre le son de la mer.

Elle doit surtout rester un terrain de liberté à aborder en supprimant la syntaxe, en jetant la grammaire comme P.Verlaine dans L'art poétique :

« O qui dira les torts de la rime/Quel enfant sourd ou quel pauvre fou Nous a forgé ce bijou
d'un sou/Qui sonne creux et faux sous la lime
De la musique encore et toujours/Que ton vers soit la chose envolée Qu'on sent qui fuit
d'une âme en allée/Vers d'autres cieux vers d'autres amours

Que ton vers soit la bonne aventure/Eparses au vent léger du matin Qui va fleurant la menthe
et le thym/Et tout le reste est littérature... »

Attention à ne pas confondre poésie et poème : dans un poème, on peut ne recueillir que quelques bribes de poésie seulement, voire même rien du tout !

Pourquoi ne pas considérer alors que la poésie emmène au-delà même

du langage jusqu'aux sensations du corps. Un corps qui frissonne, vit, bouge, marche, aime et se nourrit d'un temps plein de nouvelles idées et de nouvelles découvertes.

Dès lors, en quoi donc peut-elle être utile aux TAC ? Peut-être en dévoilant un espace mystérieux à certains, en explorant un continent où se rejoignent, sous tous ses aspects, la vie de la conscience. La poésie est, peut-être, l'une des clés des chambres interdites de notre raison même si elle n'est pas raisonnable.

Pour explorer au plus simple les territoires poétiques de nos patient, nous utilisons le plus possible leurs métaphores. Il faut ainsi savoir passer à la prose comme une poésie de l'action concrète qui encourage leur pensée.

Comment les aider alors à recueillir ces mélodies rares pour éviter qu'elles deviennent des mélodies orphelines ? Et y a-t-il, logé au cœur d'eux-mêmes, un dispositif profond capable de modifier, voire de métamorphoser leur existence sur la vague et la boussole de leur désir de changement

Dans le mouvement récent de retour à la « Nature », j'ai imaginé que, parmi leurs ressources plus ou moins enfouies, il peut exister chez un certain nombre de nos patients un jardin invisible et pourtant bien réel au cœur même du palais de leur mémoire.

Notre instinct de chasseur-cueilleur devenu cultivateur puis jardinier et notre sensibilité poétique ne s'excluent nullement. Et tout patient peut-être un jardinier-poète qui s'ignore ou qui a oublié.

Car la friche est un trésor et d'un jardin peut surgir la véritable ressource de l'enfance.

Un proverbe espagnol dit :

« Il pousse plus de choses dans un jardin que n'en sème le jardinier »

Et un autre : « Le bout du monde et le fond du jardin contiennent la même quantité de merveilles ».

Ainsi, chez V.Hugo recueillant son enfance dans Les Rayons et les Ombres et « Ce qui se passait aux Feuillantines » :

« Ecoutez doux amis qui voulez tout savoir
De mes premiers instincts, de mon premier espoir.
J'eus dans ma blonde enfance, hélas trop éphémère
Trois maîtres : un jardin, un vieux prêtre et ma mère.
Le jardin était grand, profond, mystérieux,
Fermé par de hauts murs aux regards curieux,
Semé de fleurs s'ouvrant ainsi que des paupières
Et d'insectes vermeils qui couraient sur les pierres ;
Plein de bourdonnements et de confuses voix ;
Au milieu, presque un champ, dans le fond, presque un bois. »

Ailleurs, du Jardin d'Eden à celui des Hespérides, on peut cueillir :

Chez Montaigne vers 1550, parmi ses sujets favoris :

« Je veux que la mort me trouve plantant mes choux mais nonchalant d'elle

et encore plus de mon jardin imparfait ».

Chez Shakespeare, avec Othello en 1604 :

« Nos corps sont des jardins et nos volontés des jardiniers ». Chez Candide ou l'optimisme, de Voltaire en 1759 :

« Je sais aussi, dit Candide, qu'il faut cultiver notre jardin. Vous avez raison, dit Pangloss ; car quand l'homme fut mis dans le jardin d'Eden, ce fut pour qu'il y travaillât ».

Et l'on retrouve ainsi, cette constance du jardinier qui chaque jour accommode les graines plantées à des conditions optimales, un peu comme les séances régulières d'auto-activation qui préparent à la mise en action de l'objectif d'un travail TAC

Le jardin est une construction au fil du temps et c'est bien en cela qu'il est une métaphore de la vie. L'essentiel du travail est invisible et le jardinier travaille dans ce qui adviendra et dans ce que, peut-être il ne verra pas. Tous les rêves s'y mélangent et nous y sommes non seulement le jardinier mais aussi notre propre jardin. C'est peut-être là l'essentiel de cette activité sans relâche où nous devenons ce que nous sommes.

Le jardin peut subsister par delà les saisons, incarnation même de l'énergie prodigieuse de la vie et parfaite métaphore du changement. Les plantes, les herbes, si elles ne sont pas d'une seule année, accomplissent une vie cyclique, s'éteignant chaque hiver et renaissant chaque printemps. Et c'est bien le printemps qui évoque alors la jeunesse en désir, la fraîcheur des enfants,

le renouveau des fleurs et des arbres dans la lumière douce d'une colline arrondie ou d'un lac de montagne.

C'est, peut-être ce que ressent C.Baudelaire dans Correspondances, en y dévoilant les synesthésies, ces associations de plusieurs sens :

« La Nature est un temple où de vivants piliers
Laisser parfois sortir de confuses paroles.
L'homme y passe à travers une forêt de symboles
Qui l'observent avec des regards familiers.

Comme de longs échos qui de loin se confondent
Les parfums, les couleurs et les sons se
répondent. Il est des parfums frais comme des chairs d'enfants,
Doux comme les hautbois,
verts comme les prairies, Et d'autres, corrompus, riches et triomphants,
Qui chantent les transports des sens et de l'esprit »

Ou M.Proust qui mêle, à un souvenir gustatif devenu célèbre, le jardin d'Illiers-Combray :

« Et, tout d'un coup le souvenir m'est apparu...
... de même maintenant toutes les fleurs de notre jardin et celles du parc de M. Swann, et les nymphéas de la Vivonne... tout cela qui prend forme et solidité, est sorti, ville et jardins, de ma tasse de thé »

Et tous, nous pouvons retrouver le jardin invisible de nos souvenirs dans Le jardin extraordinaire » d'un poète fou-chantant :

« Si vous voulez savoir où ce jardin se trouve Il est, vous le voyez, au cœur de ma chanson
J'y vole parfois quand un chagrin m'éprouve Il suffit pour ça d'un peu d'imagination »

Imagination précoce de cet « effrayant poète de moins de 18 ans, le diable au milieu des docteurs, l'homme aux semelles de vent, le voleur de feu » A.Rimbaud dans « Sensations » :

« Par les soirs bleus d'été, j'irai par les sentiers, Picoté par les blés, fouler l'herbe menue.
Rêveur, j'en sentirai la fraîcheur à mes pieds. Je laisserai le vent baigner ma tête nue.

Je ne parlerai pas, je ne penserai rien :
Mais l'amour infini me montera dans l'âme
Et j'irai loin, très loin, comme un bohémien,
Par la Nature, heureux comme avec une femme »

Aurore Burlaud

MOUVEMENT & AGENTIVITE A TOUT AGE.

Ces dernières années, ma pratique des « Techniques d'Activation de Conscience » s'est progressivement enrichie de neurosciences, d'arts et de psychomotricité. Si le mouvement a toujours eu une place privilégiée dans ma pratique, les gestes proposés lors d'exercices TAC prédéfinis, a laissé de plus en plus de place au mouvement spontané du patient : comment, avant même tout processus d'activation, les mouvements du corps se révèlent lors de l'expression de l'inconfort ou des objectifs, au cours de l'entretien. Le patient offre au thérapeute des informations verbales et non verbales, riches d'émotions et de sensorialité, même avec un langage corporel parfois minimal. Faire prendre conscience au patient du geste qu'il vient de réaliser ou qu'il répète à chaque évocation de son inconfort ou de ses objectifs, entraîne la curiosité, parfois la surprise et un processus d'activation de conscience rapide. « Il y a de l'évidence dans le geste » nous rappelle Alain BERTHOZ. Le patient prend alors conscience qu'il bouge, qu'il vit et qu'il est acteur de ses mouvements et de ses sensations : c'est l'agentivité.

Partir de sa présence musculaire, de son langage corporel et de son énergie pour réaliser un exercice, permet de favoriser l'investissement du patient, son « engagement actif » pour reprendre le terme utilisé par Stanislas DEHAENE dans les quatre piliers de l'apprentissage. Le patient prend acte qu'il est autonome et ceci quelque soit son âge. Il expérimente de nouveau ou approfondit un espace dynamique qui peut se transformer. Il s'approprie l'exercice en toute intimité en autorisant ainsi des changements dans une certaine continuité, en respectant son rythme et ses valeurs. « Je suis curieuse de voir comment je vais me contrôler moi » exprime enthousiaste une patiente de 37 ans souffrant de surpoids.

Chez le sujet âgé, les relations avec le corps peuvent s'être modifiées au fil des ans ou des événements médicaux. « Je sens que la mécanique est détraquée », « depuis ma chute, je suis fâchée avec mon corps, il m'a trahie ». Mme J, 89 ans, se sent figée par sa peur de tomber et des douleurs chroniques. Elle place spontanément ses mains « en ballon » devant elle à l'évocation de son inconfort. Je lui propose d'utiliser ce mouvement et de laisser émerger le souvenir d'une action agréable. L'exploration du moindre changement dans sa présence musculaire et d'un jeu d'équilibre avec la gravité se poursuivent en lui proposant de réduire l'espace entre ses mains et se finalise par la descente progressive de ses bras vers une position plus confortable. La patiente s'est progressivement redressée. Elle terminera l'exercice en m'annonçant en souriant, qu'elle était repartie sur le site de Pétra en Jordanie et qu'elle avait gravi les 800 marches conduisant au monastère. Elle m'a ensuite recontactée pour m'informer qu'elle s'orientait vers la pratique du Tai Chi « vous m'avez permis de m'évader, même si au début j'ai ressenti quelques douleurs. J'ai envie

de découvrir le Tai Chi ». Une dynamique s'est enclenchée et la force qui se réveille donne l'envie d'apprendre de nouvelles compétences quelque soit l'âge.

Mme C, 85 ans, avait découvert les TAC durant quelques séances lors d'un épisode dépressif un an auparavant. Elle revient me consulter pour des troubles du sommeil et des ruminations anxieuses. Elle évoque avec tristesse la maladie d'Alzheimer de ses amies et sa propre sensation d'inutilité.

Elle dit s'être mise à regarder n'importe quoi à la télévision quand brutalement, change d'humeur et de posture en évoquant une émission présentant des

inventions technologiques. Se redressant, enthousiaste, elle me présente et me mime une de ces inventions : une petite boîte avec plus de 100 programmes pour s'endormir. Je lui ai alors proposé de maintenir ce mouvement pour débiter le processus qu'elle avait déjà exploré lors de séances antérieures. Les possibilités de choisir son programme, la tonalité des sonorités, le volume adéquat, les couleurs et les formes de la boîte, se sont accompagnées par le mouvement de ses mains jusqu'à une position de détente musculaire. La séance suivante, elle rapporte une « impression de profiter, une sensation de bien-être, de vivre. Cela faisait bien longtemps que ce n'était pas arrivé. Avant j'avais toujours la sensation de subir. Quand je repense à ma petite boîte, mes mains se remettent spontanément en place... j'y ai abandonné mes inquiétudes ».

Le travail créatif et la réappropriation des ressources se poursuivent au-delà de la première séance.

M P, 50 ans, vient pour « sa peur de prendre la parole en public ». Raide et figé, je lui propose finalement un exercice avec un positionnement préétabli, les deux mains au niveau du menton, correspondant à son niveau d'inconfort. Un souvenir d'apprentissage accompagnera la descente progressive de ses mains dans un jeu entre mouvements volontaires et involontaires. Lors d'une deuxième séance, il se déclare satisfait des exercices d'autoactivation qu'il a pratiqués. Il s'est approprié l'exercice mais en modifiant le geste : il place ses mains sur son ventre, parce que « plus facile à réaliser en réunion ou en public ». « Je m'améliore » conclut-il.

Mme G, 45 ans, quitte mon cabinet après une heure de consultation, très sceptique quant à l'efficacité de la technique sur sa phobie des araignées. En rentrant aux Antilles, elle relatera à une de ses amies que la séance n'avait « en plus duré que 10 minutes ». Puis un soir, une araignée vint troubler la soirée familiale. Mme G resta calme et dit à son mari, habituellement chargé de gérer la situation de crise, « laisse ! Je m'en occupe » et tua l'araignée. Elle admit que « c'était efficace ». Chaque patient peut être accompagné dans des exercices simples, afin de mobiliser ses ressources dans une nouvelle dynamique. Faire confiance dans les propres schémas de fonctionnement du patient et lui faire prendre conscience du dynamisme de ses potentialités sont des clés pour une technique simple et efficace, à tout âge. Le résultat est passionnant et parfois étonnant. « Fuck mon surmoi ! Je suis moi ! » conclut une patiente à la fin d'une séance.

Nathalie Feuché

Eveil de sens et Activation de Conscience

La Table qui parle

Ou le paradoxe de proposer un repas en silence pour éveiller les consciences. Avec mon amie Ketty Anjoure, yoga-thérapeute, nous avons proposé un dîner aux saveurs et textures extra ordinaires à de jeunes travailleurs hébergés dans un foyer parisien. Cinq sur 6 des participants étaient originaires d'Afrique. La pleine conscience, l'expérience du temps présent, les a assez rapidement conduits vers l'activation de souvenirs chaleureux et structurants, en famille. Ils ont voyagé dans leur pays, là où l'on se rassemble autour d'un plat, là où les aliments viennent à la bouche saisis par les doigts et la paume de la main. En toute liberté, l'éveil des sens a croisé le souvenir de cette danse de la main et de cet ancrage du vivant dans leurs cœurs d'exilés. Que de sourires en dessert pour ce beau partage. Merci à eux !

Karine Perrin

Les TAC au service du sportif et de l'étudiant

L'hypnose, au XXe siècle, avait déjà montré et même prouvé son efficacité auprès d'artistes divers et variés dans de nombreuses disciplines.

Les TAC, technique plus simple, plus rapide, plus ludique et tellement proprioceptive qu'elle semblait taillée pour les sportifs et les étudiants de tout niveau et de tout âge.

Cela parut alors comme une évidence d'oser leur faire prendre les chemins de traverses, sortir du cocon médical et paramédical, afin de les lancer dans cette belle aventure.

Comment permettre à ces athlètes du corps et de l'esprit de se servir de cet outil précieux?

Comment, en surfant sur la notion de flow, de zone, en utilisant les expériences d'imagerie mentale, associées aux piliers de l'apprentissage définis par Stanislas Dehaene, et au principe de triangulation et de confiance... comment devenir d'une certaine manière pilote de son propre cerveau?

Mettons un peu de côté la théorie, les données neuro-scientifiques, la psycho-pathologie et gardons essentiellement l'aspect pratique, en appliquant et en adaptant les fameux dix points des TAC. Par un savoureux mélange, notre approche auprès de ces athlètes du cerveau et du corps consiste à leur apprendre les bases de la technique d'activation de conscience agrémentée d'un jeu parfois plus proprioceptif encore en alliant le mouvement, le geste physique réel à l'exercice tac.

Les coaches et les entraîneurs du mental possèdent un léger avantage sur leurs collègues cliniciens scientifiques : l'évaluation des résultats est quasi immédiate. Chez les sportifs se sont les progrès parfois instantanés pendant l'entraînement, puis les podiums et les médailles. Chez les étudiants se sont les notes et les évaluations. Dans ces deux secteurs nous avons noté qu'au bout d'un an (parfois moins) de pratique collective ou individuelle, la majorité de ces jeunes obtenaient une amélioration quantifiable de leur performance et/ou de leur ressenti de manière générale .

De cette année 2020 très particulière, qui a mis a mal (entre autres) le monde du sport et des études, reste le championnat de France de blocs d'escalade qui a vu le jeune Lubin atteindre son objectif en devenant vice-champion de France minime...seul qualifié en finale sur les 12 sélectionnés de son club, seul de cette équipe à pratiquer les TAC parfois en collectif, parfois en individuel et en auto-activation. Ou bien encore la jeune C., étudiante en droit assidue et travailleuse en perte de confiance en elle, épuisée, stressée et angoissée qui vient de réussir le concours du barreau.

Au delà de ces évaluations immédiates nous commençons à mettre sur pieds, à l'image de nos collègues médecins, des évaluations scientifiques. Ces travaux sont nécessaires pour valider l'intérêt d'utiliser les TAC dans ces indications.

Dr Jean Becchio

Osez vous aventurer sur la route des TAC

Je vous propose de regarder la vidéo-conférence que l'ancien et le nouveau Présidents du CITAC ont proposé aux soignants de l'hôpital Saint-Louis à Paris. Vous y trouverez la conférence que j'ai donnée à Séville et les principaux éléments de la conférence donnée par Sylvain dans la capitale de l'Andalousie.

La conférence débute à la septième minute de la vidéo.

[Histoire, philosophie et actualité des TAC](#)

L'exercice d'auto-activation

Cadeaux de Noël, étrennes du Jour de l'An, réveillons chrétiens et laïques, comment allons-nous gérer cela en période de confinement ?

Voici un auto-exercice TAC cadeau de Noël.

Cet exercice utilise les points activateurs de la technique TAC et propose aussi une méditation active.

Préparez des crayons de couleur et une feuille de papier que vous installez sur une table. Asseyez-vous derrière cette table. Le but de cet exercice est d'activer votre cerveau connecté afin de développer vos facultés créatrices.

1/ Levez-vous, face à la table, yeux fermés, bras le long du corps, pieds joints.

2/ Tournez vos pieds et votre corps de 90° sur la gauche et laissez revenir le souvenir d'un jour de votre enfance où vous avez reçu un agréable cadeau que vous pouvez prendre dans vos mains.

3/ Retrouvez l'agréable contact de ce cadeau au niveau des mains qui le manipulent pendant une minute.

4/ Tournez votre corps de 90° vers la droite pour vous re-positionner face à la table ; asseyez-vous, ouvrez les yeux et dessinez ce cadeau au bas de la feuille de papier.

5/Levez-vous, tournez votre corps de 90° sur la gauche, fermez les yeux et laissez revenir le souvenir d'un jour de votre vie où vous avez offert un agréable cadeau qui peut être pris dans les mains.

6/ Observez la joie de la personne qui découvre le cadeau et examinez vos sensations et celles de la personne qui reçoit le cadeau pendant une minute.

7/ Tournez votre corps de 90° vers la droite pour vous positionner face à la table ; asseyez-vous, ouvrez les yeux et dessinez ce cadeau au milieu de la feuille de papier.

8/ Restez assis et pensez à un cadeau que vous allez offrir dans quelques jours à une personne que vous aimez. Dessinez-le en haut de la feuille.

9/ Levez-vous et tournez votre corps de 90° vers la droite. Représentez-vous ce moment du futur, tenant le cadeau dans vos mains et l'offrant à la personne aimée. Représentez-vous la scène pendant une minute en ressentant les émotions que vous éprouvez et en observant les émotions de la personne que vous aimez.

10/ Asseyez-vous et regardez pendant trente secondes les trois dessins. Fermez ensuite les yeux en plaçant vos deux mains devant le haut de la poitrine Puis, donnez la permission à vos mains de descendre très lentement et laissez vagabonder vos pensées pendant ce temps de descente lente. Acceptez toutes les images que vous voyez et sensations que vous ressentez. Lorsque les mains seront posées sur vos jambes ou sur la table, vous terminerez classiquement : trois respirations profondes, suivies d'une ouverture des yeux et d'un bel étirement, en particulier étirement des muscles des lèvres pour installer un beau sourire sur votre visage.



Les formations TAC

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 suffisants pour utiliser l'outil dans la profession exercée avant la formation.

Formation de formateurs lors du Premier cycle

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, dans les Pyrénées et en Russie : www.hypnodyssey.com
becchio@club.fr

Formations en province :

Formations à Bourg en Bresse : aca-transmission.com

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

Formations à Toulouse : philippebnc@free.fr

Formations à Nice : remi.garcia@yahoo.fr

Formations à Nantes : marieh.garcia@laposte.net



**Brochette de formateurs TAC
Franco-russes**

Je profite de cette lettre pour annoncer la prochaine **Assemblée extra-ordinaire du CITAC** qui se tiendra **le 14 janvier 2021**, à 17 heures 30 à Villejuif. Cette annonce tient lieu de convocation.

Les membres du Comité Scientifique se réuniront à 18h 30, à la fin de l'Assemblée Extraordinaire.

Ordre du jour de l'assemblée :

Lettre CITAC N° 26

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

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

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 collègue.

COTISATION 2021

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 ?

Le montant de la cotisation **2021** est inchangé : cinquante euros.

Vous pouvez nous rejoindre et devenir membre actif pour **2021** en activant le lien qui vous permet de recevoir l'attestation de règlement...déductible de votre imposition.

[Activer ce lien pour nous rejoindre. Merci](#)

Chères Amies et Chers Amis du CITAC,

Le Président du CITAC et les membres du bureau se joignent à moi pour vous accompagner en cette fin d'année 2020 fixée pour toujours dans notre mémoire par la stupéfiante aventure covidienne et vous souhaitent d'avoir la force, l'énergie et l'optimisme pour vivre une année 2021 qui fixera pour toujours dans votre mémoire d'agréables souvenirs.

Jean et Sylvain.