

Les caprices de la Fortune

Tchouang Tseu nous décrit les lamentations d'un vieux paysan accusant la Fortune d'avoir fracturé la jambe de son fils unique en le faisant tomber de cheval. Accablé, il ne peut plus compter sur son aide pour les travaux des champs. Le lendemain, à l'aube, les recruteurs de l'empereur viennent enrôler tous les jeunes hommes valides du village pour les envoyer à la guerre. Le fils blessé échappe à la rafle. Le paysan plie les genoux et se prosterne devant la Fortune qu'il avait maudite hier.

Sans vouloir me comparer aux héros du sage chinois, j'ai vécu une histoire similaire. A l'aube de mes dix-huit ans je suis comblé par la Fortune : succès au bac de philosophie, admission en études supérieures pour devenir professeur de gymnastique et présélection pour les jeux olympiques de Mexico. La Fortune manifeste son inconstance lors d'une compétition d'athlétisme sous la forme d'un violent coup de vent qui fait rouler une bouteille de



La roue de la Fortune

coca-cola sur la piste d'élan du sautoir en hauteur ; ma cheville roule sur la bouteille en verre à l'instant où j'accélère pour prendre mon impulsion et survoler la barre. Fracture par arrachement ligamentaire ; projet professionnel et carrière sportive s'envolent en fumée. Les caprices et les brusques changements d'humeur de la Fortune interviennent un mois plus tard sous la forme d'un médecin qui soulage ma cheville avec des soins de rééducation surprenants, massages de points d'acupuncture, visualisation active et exercices de gymnastique dérivés du Qi Gong. Ce messenger de la providence m'impose trois merveilleux cadeaux : obligation de m'inscrire à la faculté de Médecine, obligation de suivre son enseignement parallèle de médecine et de philosophie chinoise, obligation de lire et d'appliquer les principes d'un ouvrage qui marque ma jeune vie d'étudiant : *Le travail intellectuel* de Jean Guilton.

Les cent dix étudiants dont je me suis occupé depuis le début de l'été (cinquante russes, ukrainiens, géorgiens, biélorusses confondus dans un même groupe...un exploit en cette belliqueuse période) et soixante francophones (français, belges, suisses) ont regagné leur lieu de travail ou rejoint leur villégiature de vacances. Je m'isole dans le vieux Moulin pour écrire cet

éditorial et je réfléchis à l'évolution des TAC :

14 juillet 2015 : quatre amis optimistes fondent le Collège International des Techniques d'Activation de Conscience (CiTAC).

15 août 2023 : cette Lettre du CITAC N° 38 sera adressée à 8300 abonnés.

Comment expliquer cet engouement pour une technique qui n'a rien de révolutionnaire ni de spectaculaire. Ma réflexion, aiguisée par l'observation de cette évolution au cours de ces huit dernières années, m'amène à dessiner les quatre piliers qui portent le toit du jeune temple des TAC. Sur les linteaux soutenus par ces piliers sont inscrits, en lettres dorées, quatre verbes : Adapter, Apprendre, Simplifier, Activer. Je viens de retrouver dans une des bibliothèques de cet antique bâtisse le livre de Guilton, *Le travail Intellectuel*. Je le relis avec grand

plaisir et j'y découvre, à chaque page, les intuitions géniales de ce philosophe français né en 1902, admiré et honni jusqu'à sa mort à la fin du XXème siècle. Les quatre verbes sont déjà là, quarante années avant la naissance des TAC.



Adapter :

Les TAC sont le fruit d'une adaptation permanente entre ce que nous avons appris dans le domaine de la psychothérapie et la confrontation de ce savoir à la pratique clinique. L'observation, l'écoute des patients et le recueil de leurs remarques furent nos premiers enseignements. Guitton nous éclaire sur ce point : « si les faits contredisent la théorie, abandonnez la théorie, gardez et analysez les faits ». Nous avons suivi ce conseil et nous avons adapté la technique aux faits observés. Deux exemples. La lévitation qui était un point important de l'ancienne technique a été remplacée par la mise en place directe d'une position d'activation proprioceptive des bras, moins consommatrice d'énergie et de temps et facilement acceptée par les patients. La catalepsie rigide, inaugurée au 19ème siècle a été remplacée par cette même position active des membres supérieurs, facilitant la remémoration et le mime actif des souvenirs d'apprentissages.

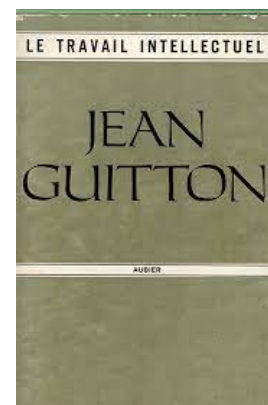


Apprendre :

La permanence de l'apprentissage est la clé de voute des TAC. J'ai cité les patients, nos premiers enseignants et j'y ajoute la philosophie, les arts, la poésie, les neuro-sciences et la psychologie expérimentale qui sont nos champs privilégiés d'apprentissage ; nous y glanons des informations qui sont finement moulues par les membres de notre Conseil Scientifique composé d'une vingtaine d'éléments enthousiastes lors de nos réunions de travail. Eclairage de Guitton : « Apprenons sans cesse et mélangeons nos savoirs pour en tirer, à la façon de Rabelais, notre substantifique moelle ». Trois exemples : l'importance technique du mode de fonctionnement par défaut du cerveau (le silence en fin de séance), l'agentivité remplaçant la notion d'inconscient bienveillant et l'utilisation du langage activateur du réseau cérébral de saillance.

Simplifier :

Hommage à un ami disparu l'été » dernier, découvreur de notre ancêtre Lucy en Éthiopie en 1974, le paléontologue Yves Coppens. Lors d'un voyage d'étude en Amérique centrale en 1989 , Yves me demande de lui décrire notre technique hypnotique. Il m'interroge sur deux points, la profondeur de transe et l'ancrage et me demande de fournir la preuve scientifique ou clinique de leur utilité. Nous cherchons et ne trouvons pas. De cette expérience va naître un souci de remise en question de mes apprentissages, remise en question qui sera sublimée par l'arrivée dans ma vie d'un autre professeur au Collège de France, Alain Berthoz. Alain nous a appris à simplifier « sans outrance » et donner ainsi de la plasticité à notre pensée. Eclairage de Guitton : « transformez vos volumineux ouvrages en petites fiches classées verticalement ; elle inscrirons l'ensemble de l'ouvrage, ad vitam, dans votre mémoire ». Un exemple, le plus évident : nous sommes passés de quarante items que nous devons enseigner dans nos cours d'hypnose ericksonienne à dix points techniques enseignés lors de nos cours de TAC.

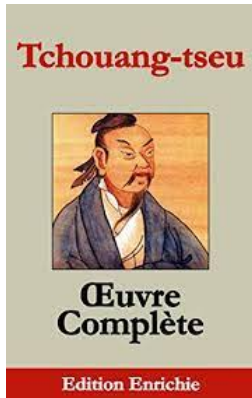


Activer :

Je fais partie des babies boomers d'après-guerre et j'en remercie une nouvelle fois la providence. J'ai pu côtoyer au cours de ma carrière de thérapeute mes prédécesseurs, peu loquaces, qui pratiquaient des séances sur des patients bavards, allongés sur un divan et recevant à la fin de la séance un commentaire sibyllin du thérapeute. Au tournant du siècle les premières et deuxième vagues de psychothérapies cognitives installent le patient dans un fauteuil confortable ; le patient ferme les yeux et écoute un thérapeute qui distille des suggestions de changement. L'aube du XXIème siècle voit naître la troisième vague de thérapies psycho-corporelles qui valorisent l'expression des émotions d'un patient qui commence à se mobiliser. En 2023 les thérapies deviennent corporo-psychiques, donnant la priorité au travail corporel. Écoutons Jean Guitton : « Les gens d'action assistent à leur vie, en même temps qu'ils la dirigent activement ». Un

exemple : observons nos patients lors de séances TAC ; ils dialoguent avec nous, bougent, se lèvent et souvent nous déambulons, à la façon d'Aristote enseignant à ses élèves dans son Lycée d'Athènes.

Stanislas Dehaene, un de nos mentors dit que « nous sommes à la pré-histoire de l'histoire des neuro-sciences » et j'ose le paraphraser en écrivant que nous sommes à l'aube de la validation des thérapies corporo-psychiques. Le dernier exercice pratiqué par nos élèves en fin de stage consiste à effectuer une séance de thérapie en déambulant avec son patient dans les rues de notre petit village de montagne. Les habitants sont surpris, puis ravis d'assister à ces séances ambulatoires qui deviennent un événement festif et ritualisé des fins de semaine de juillet. L'enthousiasme exprimé par le couple thérapeute patient me réjouit et les retours épistolaires d'après stages des étudiants me montrent le bienfait de ces techniques Corporo-Psychiques appliquées sur leurs patients.



Tchouang Tseu déroule son texte en nous décrivant une nouvelle fois les lamentations nocturnes du vieux paysan que la Fortune vient de visiter sous la forme d'un voleur lui dérobant son unique cheval. Au petit matin il est éveillé par le hennissement joyeux de sa chère monture accompagnée d'un choeur vibrant de douze étalons. Son cheval s'est échappé de l'enclos de son voleur et il a amené dans sa fuite les douze superbes chevaux dont va hériter le paysan qui plie à nouveau les genoux et se prosterne pour remercier la Fortune.

De là à conclure que cette cheville blessée m'a empêchée de m'atteler aux rudes brancards de l'Education Nationale pour faciliter l'amicale rencontre des fondateurs du CITAC, Pierre Lelong, Bruno Suarez, Sylvain Pourchet et aboutir à cette 38ème lettre du CITAC, il n'y a qu'un pas, que je franchis joyeusement...au grand galop.

Bonne reprise de septembre ou bonne suite de vacances et quelle que soit votre situation, appliquez cette dernière recommandation de Jean Guittou :

- La règle d'or du travail intellectuel peut se traduire ainsi : « Ne tolère ni de demi-travail ni de demi-repos. *Donne-toi tout entier au travail ou détends-toi absolument.* Qu'il n'y ait jamais en toi de mélange des genres ! »

Et pour certains, à bientôt au Congrès de Barcelone qui bat notre record d'inscriptions et qui propose un superbe programme scientifique dans lequel « *nous nous donnerons tout entier* » et un riche programme touristique qui nous permettra de « *nous détendre absolument.* »

Dr Jean Becchio
Moulin de Florentin
15 août 2023

Les Nouvelles du Monde des TAC

Une bande de données pour étudier l'évolution de l'humanité

Pourquoi exposer dans cette lettre spécialisée dans les TAC un article qui traite d'un sujet d'anthropologie et de paléontologie ? Depuis cent cinquante années des chercheurs récoltent et étudient sur la surface de notre planète les traces de vie laissées par nos ancêtres. Ces recherches couvrent la totalité de l'hémisphère nord et une partie moindre de l'hémisphère sud. Les traces s'étalent sur une période de trois millions d'années avant notre ère jusqu'à vingt-mille ans avant notre ère. Ces découvertes jusqu'à présent dispersées sont maintenant réunies dans une base unique The ROCEEH Out of Africa Database qui permet d'effectuer des études pertinentes pour la compréhension des modes de vie de nos ancêtres. La préhistoire et l'intelligence artificielle se rejoignent pour éclairer notre passé. Yves Coppens a largement contribué au recueil de ces importantes données.



YVES
COPPENS

ORIGINES DE L'HOMME,
ORIGINES D'UN HOMME
mémoires



Lien avec les TAC

Lors de nos séminaires d'auto-activation, nous proposons des exercices en lien avec la vie de nos ancêtres, leurs traditions, leurs habitudes alimentaires, leur adaptation à un milieu naturel. Cette base de données nous fournit des éléments réellement en correspondance avec le sujet de ces exercices.

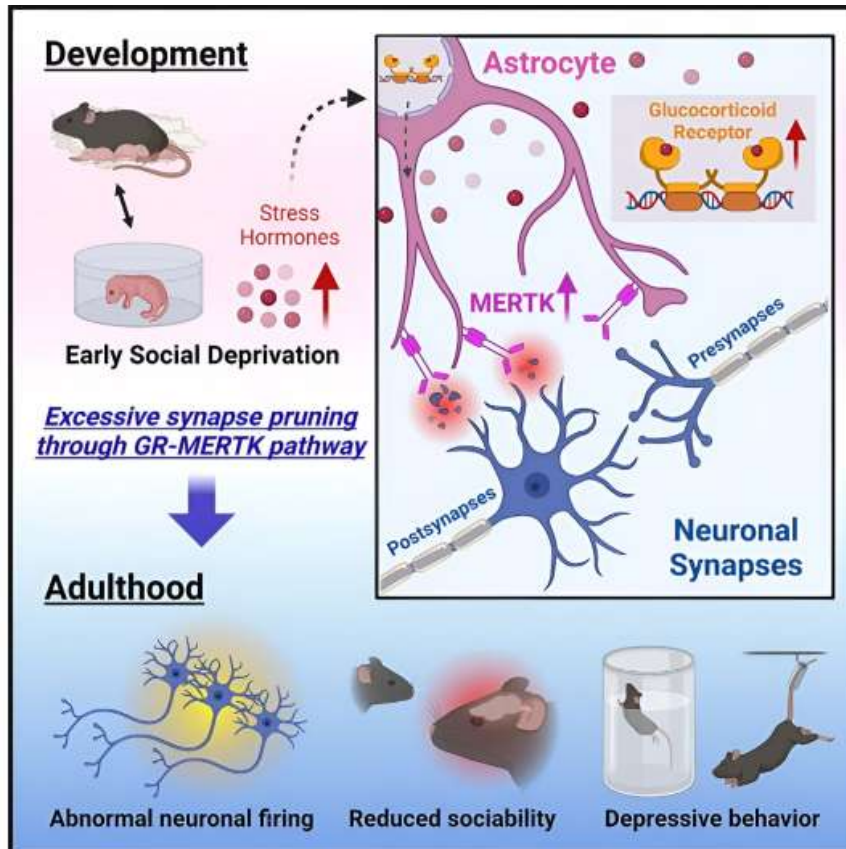
[une base de données de recherche pour étudier l'évolution humaine](#)

Astrocytes et traumatismes infantiles

Un article « révolutionnaire » publié la semaine dernière dans la revue *Immunity* démontre pour la première fois le mécanisme qui relie les traumatismes subis dans l'enfance et leur répercussions sous la forme de maladies mentales, en particulier la dépression et la schizophrénie. Nous savons depuis plusieurs années que la schizophrénie s'accompagne d'une diminution du nombre des synapses dans le connectome cérébral. L'équipe du Pr Won -Chun-Sung nous révèle le mécanisme de cet appauvrissement en décrivant le rôle essentiel des astrocytes. Les synapses neuronales subissent passivement la phagocytose active des astrocytes. Écoutons le Professeur Won-Chung-Sun de l'Université de Corée du Sud : « Jusqu'à présent, nous ne connaissons pas le mécanisme exact de la façon dont le stress infantile provoquait des maladies cérébrales. Cette recherche a été la première à montrer que la phagocytose excessive des astrocytes pourrait être une cause importante de ces maladies. À l'avenir, le contrôle de la réponse immunitaire des astrocytes sera utilisé comme cible fondamentale pour comprendre et traiter les maladies du cerveau. »

Lien avec les tac

Intuitivement, j'ai toujours pensé que les cellules gliales jouaient un rôle aussi important que les neurones dans la réalisation des fonctions cognitives. En 2016 les cellules gliales furent partiellement réhabilitées lors de la parution du livre de Agid et Magistretti, *Le cerveau glial*. Cette étude majeure cette réhabilitation en montrant le rôle dominant » des astrocytes sur les neurones qui subissent la phagocytose de leurs précieuses connexions synaptiques. Une question éveille notre curiosité : quelle force commande l'action épigénétique des ces cellules gliales ? Notre intuition nous fait penser que la réponse...ne saurait tarder et nous osons supposer que la force agentive sera au cœur de cette explication.



[Les astrocytes phagocytent les synapses chez l'enfant traumatisé](#)

Astrocytes et neuroplasticité

Le bébé naît, découvre son environnement et son cerveau commence à emmagasiner les informations pendant une courte période de trois à cinq années. Cette fenêtre de neuro-plasticité va ensuite se refermer, pour s'ouvrir en début d'adolescence. Quels sont les facteurs qui commandent cette ouverture et fermeture des fenêtres de neuro-plasticité ? Cet article publié dans la revue *Trends en neuro-sciences* nous apporte la réponse : les astrocytes, encore eux, sont les acteurs intelligents de ce phénomène capital pour la consolidation des apprentissages.

Lien avec les TAC

Ces périodes essentielles de neuro-plasticité du cerveau doivent être mise à profit en apprenant aux jeunes enfants et aux adolescents des exercices d'auto-activation qui vont renforcer cet intelligent travail de modelage des connectomes.

Les astrocytes, acteurs de la neuro-plasticité cérébrale

Effets comparés des psychédéliques, de la méditation et de l'hypnose sur le cerveau

Un article de *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, éveille notre attention. Nous savons que des produits à action psychédéliques comme la psylocybine ou le LSD créent des effets cliniques comparables à ceux qui peuvent être observés pendant les séances d'hypnose ou de méditation. Les auteurs, psychiatres de l'Université de Zurich ont étudié quatre groupes de patients en IRMf. Le cerveau des patients sous psilocybine et LSD ont montré une activité cérébrale comparable. Les sujets en méditation et hypnose ont montré une activité très différente. Cela suggère que les psychédéliques la méditation et l'hypnose ont des mécanismes d'action sous-jacents distincts et des effets globalement différents sur le cerveau.

Lien avec les TAC

Les phénomènes hallucinatoires sont parfois observés en hypnose. Nous les retrouvons aussi dans les TAC et nous apprenons à nos patients à les utiliser et à les potentialiser, en particulier dans les exercices d'écriture et de dessin automatique.

Effets comparés des psychédéliques, de la méditation et de l'hypnose sur le cerveau

La grand-mère a mangé des pommes : elle protège le cerveau...de ses petits-enfants

Je remercie le professeur Pocock qui publie dans *Nature Cell Biology* un surprenant article. Les pommes contiennent une molécule, l'acide ursolique, qui fournit aux axones une graisse protectrice ralentissant leur vieillissement. Ce fonctionnement s'inscrit dans les gènes des cellules cérébrales et se transmet aux générations à venir (au moins aux deux suivantes). Écoutons le Professeur Pollock : "Nous avons identifié une molécule présente dans les pommes et les herbes (acide ursolique) qui réduit la fragilité des axones. Comment ? Nous avons découvert que l'acide ursolique provoque l'activation d'un gène qui produit un type spécifique de graisse. Cette graisse particulière prévient également la fragilité des axones à mesure que les animaux vieillissent, en améliorant le transport des axones et donc sa santé globale. »

Petit bémol : cette expérience, réalisée chez des souris, n'a pas encore été vérifiée chez les humains.



Lien avec les TAC

Les TAC sont des thérapies intégratives et le praticien Taciste se doit d'informer les patients sur ce qui peut améliorer leur santé. Nous devons donc partager ces informations accessibles en priorité au cercle restreint des chercheurs pour les « populariser » auprès de nos patients. En attendant la vérification chez les humains, un conseil : mangeons des pommes en appliquant cette maxime shakespearienne : « An apple a Day keeps the Doctor away ».

La mère qui mange des pommes protège le cerveau...de ses petits-enfants

Enfants, écrans et dépression

Nous connaissons tous les dangers, pour la santé des enfants, d'une fréquentation importante des écrans. Cette étude va plus loin. Elle montre que le niveau de stress des enfants est proportionnel au temps passé sur un écran ; plus ce niveau de stress est élevé et plus longtemps l'enfant restera attaché à son écran. Le plus étonnant est que cette étude a permis de mettre en évidence un élément jusqu'à présent ignoré : les enfants les plus stressés sont ceux dont les parents...sont les plus stressés.



Lien avec les TAC

La légende urbaine nous dit que les enfants des dirigeants de la Silicon Valley interdisent à leurs enfants la consultation des écrans. Est-ce vrai, à une époque où l'essentiel de la communication passe par les écrans ? Pour notre part, nous utilisons les écrans à des fins d'apprentissage, comme je l'ai montré dans l'exercice d'auto-activation de la lettre précédente. Conclusion : pour soigner les enfants, apprenons aussi aux parents à modéliser leur temps de présence devant les écrans.

Enfants, écrans et dépression

Gestion du temps et qualité des résultats chez les étudiants

Le sommeil est réparateur et il permet de fixer les éléments importants dans la mémoire. Tout cela est connu...sans beaucoup de preuves à ce jour. Cette étude d'un équipe de chercheur de l'Université d'Alabama, publiée dans *l'American Journal of Health Education* cette semaine nous fourni des preuves. La mauvaise gestion du temps dans la journée est la cause principale des troubles du sommeil. Les étudiants doivent apprendre à gérer ce temps de journée. Ils doivent dormir 8 à 9h quotidiennement et ce rendez-vous avec le sommeil est le plus important de la journée. Les étudiants qui appliquent cette simple règle sont ceux qui connaissent le plus de succès aux examens.

Lien avec les TAC

Lors du dernier congrès du CITAC à Lisbonne, Karine Perrin nous a exposé dix exercices TAC destinés à améliorer la gestion du temps des étudiants, apprentissage, vie personnelle, sommeil. Nous incluons cet apprentissage dans le module de perfectionnement TAC enfance et adolescence et les retours gratifiants des étudiants sont plus qu'encourageants.

Pratique du football et maladies neuro-dégénératives



Bruno Suarez, Président de notre Conseil Scientifique, nous a montré depuis quelques années les dégâts constatés chez les joueurs de football au niveau de leur connectome anatomique. Cette étude qui vient de paraître dans la revue *The Lancet Public Health*, confirme ces informations. Une cohorte de 60.000 personnes ont été suivies depuis l'année 1924 jusqu'en 2019. La comparaison entre joueurs professionnels de football et une population non pratiquante de ce sport confirme la multiplication de maladies neuro-dégénératives chez les footballeurs, dans une proportion statistiquement alarmante. La cause principale : le jeu de tête qui brise la trame fragile des neurones du connectome anatomique.

Lien avec les TAC

Ces connectopathies sont aussi la source de troubles sensoriels (céphalées, acouphènes, anosmie, déséquilibre, vertiges). Les TAC ne semblent pas apporter une aide efficace pour les phénomènes dégénératifs et paraissent cependant aider pour diminuer les manifestations inconfortables des troubles sensoriels. Une étude est en cours dans le domaine des acouphènes.

[Football et maladies neuro-dégénératives](#)

Livres

JEAN BECCHIO
AVEC BRUNO SUAREZ



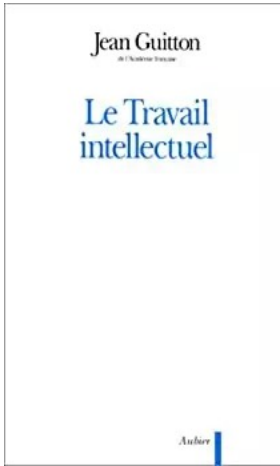
*Du nouveau
dans l'hypnose*

Les techniques d'activation
de conscience

Préface de Ghislaine Dehaene Lambert



J'ai pris conscience lors des stages d'été que la plupart des nouveaux stagiaires ne savaient pas que nous avions publié notre premier ouvrage sur les TAC chez l'éditrice Odile Jacob. Je répare cet oubli en précisant que la première édition de ce livre s'est bien écoulee selon les relevés de notre éditrice. Vous trouverez dans ce bouquin le cours intégral des TAC et vingt-trois exercices d'auto-activation.



Je viens de relire ce livre qui avait fortement influencé le jeune étudiant en médecine que j'étais à la fin des années 60 et je constate que cette influence à continué à se manifester, un demi siècle après, dans ma fonction d'enseignant des TAC. Je trouverais « criminel » de ne pas signaler l'existence de ce remarquable opuscule de 180 pages aux étudiants et aux formateurs qui lisent cette lettre. Un petit obstacle : ce livre n'est plus réédité, et c'est dommage car son prix sur Internet est assez élevé. Cependant, lorsque vous aurez le plaisir de l'avoir en main vous découvrirez une mine d'or. Les piliers de l'apprentissage de notre ami Stanislas Dehaene sont déjà présents dans cet ouvrage, sans l'élégante explication scientifique apportée par Stanislas dan son ouvrage princeps, *Apprendre*.

L'exercice d'auto-activation

La rose des vents

Un exercice simple d'auto-activation, auto-suggestion et visualisation que je propose régulièrement lors de mes stages d'auto-activation et que j'enseigne aussi à mes patients comme exercice « mini-tac ».

A l'endroit où vous réalisez l'exercice, repérez les directions des quatre points cardinaux.

1/

Position debout et yeux fermés tout au long de l'exercice. Pensez au but que vous donnez à cet exercice pendant dix secondes.

2/

Tournez vos pieds vers l'ouest, visualisez un beau coucher de soleil automnal et regardez-le pendant quinze secondes

3/

Tournez vous vers le nord et et représentez-vous une nuit glaciale et angoissante d'hiver. Regardez cette image pendant quinze secondes.

4/

Tournez les pieds vers l'est et laissez émerger une image d'un joyeux paysage printanier. Regardez-la pendant quinze secondes.

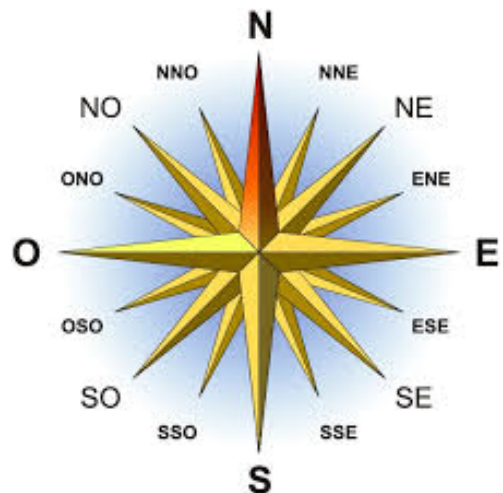
5/

Tournez les pieds vers le sud et laissez émerger l'image d'une heureuse rencontre pendant une saison d'été.

Regardez cette image pendant quinze secondes.

6/ Prenez conscience du sourire échangé lors de cette rencontre et, accompagné par ce sourire, tournez vous vers l'ouest pour trouver un crépuscule d'été et vous représenter alors votre but atteint.

7/ Terminez en inspirant cinq secondes par le nez et expirant cinq secondes par le nez, cinq fois, puis ouvrez les yeux, étirez-vous et souriez...à la vie.



Conseil aux débutants

Rôle et utilisation du réseau cérébral de saillance

La **saillance** : quesaco ?



Par définition, un élément **saillant** qui tranche sur un fond plus neutre. Un pic sur une ligne de montagnes douces, un angle aigu sur une circonférence, un clou à moitié enfoncé dans un parquet, un détail prononcé sur un visage.

Cet élément stimule notre curiosité et éveille notre vigilance. Vous êtes immergé dans une foule bruyante et vous entendez votre nom ; aussitôt, vous cherchez de quelle bouche sort ce vocable aimé. Votre réseau de **saillance**, agent vigilant au service de votre confort et de votre sécurité à orienté votre fonctionnement cérébral vers une attention soutenue.

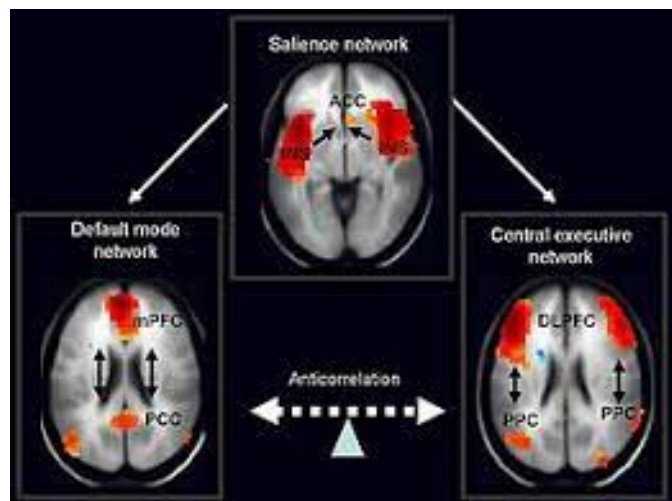
Ce sont ces propriétés de vigilance active et permanente qui ont été attribuées au réseau cérébral de **saillance** (**saillance network**) par les chercheurs en neuro-sciences.

Notre cerveau fonctionne en utilisant principalement trois réseaux :

- Un réseau actif, siège de l'attention, stimulé par l'environnement et le stress : réseau cérébral exécutif central.
- Un réseau passif, en lien avec la récupération, le repos, le tri et la sélection d'informations pertinentes : le réseau cérébral du mode de fonctionnement par défaut.
- Un réseau intermédiaire, qui assure la vigilance et aussi favorise le passage alterné du mode actif attentionnel vers le mode passif de fonctionnement par défaut : le réseau de **saillance**.

Ces trois réseaux sont en lien avec le système nerveux autonome par différents canaux (nerf vague, microglie, hormones et d'autres liens...à découvrir). Le système sympathique, actif, favorisant la lutte, la fuite, la décision est en lien avec le réseau cérébral exécutif central et le réseau de **saillance**. Le système parasympathique, plus calme, régissant l'alimentation, la reproduction, la sexualité est en lien avec le réseau passif du mode par défaut.

Un bon état de santé nécessite un équilibre entre les fonctions du système nerveux autonome. Les liens que nous venons de décrire sont des passages à double circulation : le réseau cérébral peut activer le système autonome en correspondance et, à l'inverse, le système nerveux autonome peut activer le réseau cérébral correspondant.



Ce résumé va nous permettre de comprendre comment nous pouvons utiliser le réseau de **saillance** au cours de nos séances pour re-équilibrer l'état général des patients. Le langage que nous employons est au cœur de cette action. Certains mots vont « **saillir** » dans notre discours, éveillant la vigilance du réseau de **saillance** qui va orienter l'attention du patient vers le réseau exécutif actif. C'est la première partie de nos séances, des points 1 à 7 de notre technique. Si nous observons les patients, nous voyons des signes d'activation du système autonome sympathique, accélération du rythme respiratoire et cardiaque, parfois transpiration, mouvements des globes oculaires, fasciculation musculaires, mime d'actions et échanges verbaux. L'avertissement oral direct et assez impératif qui sort de la bouche du thérapeute lors du point

technique N° 8, « Maintenant je vais être silencieux pendant quelques instants », est entendu au premier degré par le réseau de **saillance** qui oriente immédiatement l'activité cérébrale vers le mode de fonctionnement par défaut. Les signes observés alors sont des signes d'activation du système autonome parasympathique, détente musculaire, ralentissement des rythmes cardiaques et respiratoires. Ainsi, après l'hyper-activation générée par l'utilisation des points 1 à 7, le silence du point 8 vient rééquilibrer l'état général en stimulant le système parasympathique ; cette action modulatrice sera renforcée par un élément du point 9 : la cohérence cardiaque qui, en agissant sur les rythmes cardiaques et respiratoires va équilibrer l'hyper-activité du réseau cérébral exécutif.

Ce système régulateur de biofeedback est connu et expérimenté depuis longtemps. Nous sommes en 1988 et je viens d'acquérir un appareil qui éduque le système nerveux autonome par effet de feedback. Le principe est simple : un capteur analysant la conductivité de l'épiderme est en contact avec le bout d'un index. Un ohmmètre analyse les variations immédiates en déplaçant une aiguille sur un cadran. Lorsque l'aiguille dépasse une limite sur le cadran, une alarme retentit. Ma fille ainée, âgée de 16 ans va passer son baccalauréat. J'énonce des mots banals, rivière, chien, cadeau, fille, garçon qui ne font pas bouger l'aiguille de l'ohmmètre. Je prononce le mot baccalauréat qui alerte le réseau de **saillance**, l'aiguille s'affole et l'appareil hurle. Ma fille a réussi son examen et je ne sais pas si l'utilisation de cet appareil de biofeedback l'a aidée. En 2023, lorsque mes petits-enfants passeront leur baccalauréat, je leur apprendrais des exercices d'auto-activation qui moduleront l'effet inconfortable de cette activation exagérée du réseau de **saillance** pour obtenir un état plus confortable, favorisant le succès.

La vie du CITAC

Notre rubrique La vie du CITAC débute par une triste nouvelle : Hélène Piserchia est décédée accidentellement à l'aube de sa cinquante-troisième année. Sophrologue de talent, elle avait assisté, dans le cadre de son travail à une conférence sur les TAC donnée siège central de l'EDF, lieu de son travail. Dans la foulée, elle est venue se former et elle a monté un groupe d'initiation à l'Auto-activation sur son lieu de travail. Elle venait d'obtenir son diplôme de Praticienne en TAC, avec les félicitations du jury et nous l'avions fêté lors de notre soirée de supervision du mois de mai, quelques jours avant que l'Infortune croise son chemin. Hélène fut une étoile brillante au firmament de notre association et sa lumière gracieuse, souriante et intelligente nous éclairera éternellement.



Le DIU de TAC à l'Université Paris-Saclay

Comme chaque année, le quota maximum d'étudiants a été atteint. Les inscriptions pour l'année 2024-2025 débiteront le 07 janvier 2024.

La soirée mensuelle d'intervision

Elle réunit le quatrième mardi du mois une vingtaine de praticiens qui exposent des cas cliniques « ardu » pendant trois heures passionnantes. Nous expérimentons un phénomène bien connu, la puissance d'un réseau connecté de vingt cerveaux...en ébullition.

Inscription obligatoire dans les deux journées avant la réunion sur becchio@citac.fr

Des réunions d'intervision mensuelles se déroulent dans différentes régions de France. Vous pouvez contacter les responsables : à Lille Pierre Lelong pelelong@nordnet.fr , à Bourg en Bresse, Karine Perrin karinepr1@icloud.com, à Nice Rémi Garcia remi.garcia@yahoo.fr , à Bordeaux Hermann Neuffer h.neuffer@gmail.com , à Toulouse Philippe Banco philippebnc@free.fr

Le site Internet du CITAC www.citac.fr

Il vient d'être « rajeuni » grâce à l'aide d'Agnés Sevestre, nouvelle étudiante de premier cycle. Vous y trouverez les trente huit lettres du CITAC avec les liens internet actifs. Pour les inscriptions sur l'annuaire, contactez-moi : becchio@citac.fr



Séminaire été Siguer



Séminaire groupe slave à Antalya

Congrès du CITAC à Barcelone

Amis et Amies du CITAC, voici le pré-programme et les modalités d'inscription au Congrès du CITAC qui se déroulera à Barcelone du 04 au 07 octobre 2023.

Selon notre habitude, vous découvrirez les 21 intervenants le matin et assister ainsi à l'ensemble des conférences. Des exercices collectifs seront proposés chaque matin.

Les après-midi et soirées sont libres pour permettre de découvrir la richesse de la capitale de la Catalogne.

Vous êtes déjà nombreux à avoir rempli les coupons d'inscription.

Rendez-vous le 04 octobre prochain pour approfondir vos connaissances en Techniques d'Activation de Conscience et apprendre les bases des Techniques Corpore-Psychiques.



CONGRES DU CITAC

4 au 7 octobre 2023 – BARCELONE

Les TAC, leaders en thérapies corpo-psycho-

Durant 4 jours, treize conférencières et conférenciers, praticiennes et praticiens en TAC vont exposer leurs travaux cliniques, leurs réflexions et le fruit de leurs recherches, pour mieux connaître et développer la pratique des TAC. Les TAC sont une figure de proue de la nouvelle vague de thérapies modernes valorisant le corps : les Thérapies Corpo-Psycho-

Programme Prévisionnel

- ASTRE Christian. TAC et petit prince
- BAER Elodie. TAC à Dax
- BANCO Elisabeth et Philippe. Ethique et TAC
- BECCHIO Jean. St Luc de Crimée : un chirurgien soviétique, prophète des TAC
- BERTHOZ Alain. Le sens du mouvement
- BURLAUD Aurore. Cas clinique : TAC artistique
- DEL CUL Antoine. TAC et conscience dans tous ses états
- GATBOIS Edith - Hélène KREBS - Elise PADIOLEAU. Du tac au tac
- GREMION Juliette. Reflexe polyvagal à manier avec TAC et mesure
- HSSAIDA Rachid. Tac à l'université Marocaine
- LOUVEAU Cecile. TAC et crises fonctionnelles
- MATERNE Pascale et SCHUTZ Sarah. Les TAC pour maintenir le cap
- NUSBAUM Fanny. La croissance post traumatique grace à l'imaginaire
- SUAREZ Bruno. Actualités neurosciences
- PERRIN Karine. Petits exercices TAC pour adultes et enfants
- POURCHET Sylvain. La simplicité à la conquête de la liberté
- VERGELY Bertrand. Un trépied actif : corps, âme, esprit

INSCRIPTION AU CONGRES : sur www.citac.fr

Prix : 120€ Cotisants Citac : 90€ Etudiants : 75€

L'organisation de votre voyage et de votre hébergement est libre. Vous pouvez aussi contacter notre partenaire l'agence VOYAGE VOYAGE : daniel.boisdron@gmail.com (+336 12 34 88 96)

[Lien d'inscription au congrès CITAC de Barcelone](#)

VOYAGE VOYAGE

16 rue d'Albufera 27200 VERNON

E : daniel.boisdron@gmail.com

T : 06 12 34 88 96



BULLETIN D'INSCRIPTION

Veuillez retourner ce bulletin à : **Daniel BOISDRON 12 rue Rochebrune 93100 Montreuil**

Nom Prénom E-mail

Adresse

Code postal Ville Tél

Accompagné(e) de : Nom Prénom

Confirme mon inscription pour **BARCELONE (Espagne) du 03 au 07 octobre 2023**

En chambre : Individuelle Double

Montant du voyage	Prix unitaire	Nb pers.	Total
Par personne en chambre double ou twin	975,80 €	x	=
Supplément chambre individuelle	375,00 €	x	=
Assurance tous risques (optionnelle)	55,00 €	x	=
Visite Ciutadella, Barcelonata, Montjuich (04 octobre)	87,00 €	x	=
Excursion Gaudi + Sagrada Familia (05 octobre)	165,00 €	x	=
Visite Barrio Gotico + atelier sangria (06 octobre)	136,00 €	x	=
Dîner avec spectacle Flamenco (06 octobre)	115,00 €	x	=

Montant total =

Acompte de 30 %, par carte de crédit ou chèque à l'ordre de **Voyage, Voyage** =
(solde à nous régler 30 jours avant le départ, soit le 03 septembre 2023)

- **Incluant** : le transport aérien Paris/Barcelone/Paris par vols directs Air France en classe économique, les taxes d'aéroports et de sécurité, les transferts aéroport/hôtel/aéroport par autocar exclusif, le logement pour 4 nuits en chambre double/twin à l'hôtel H10 Marina (4 étoiles), les petits déjeuners à l'hôtel, 4 matinées de conférences.
- **Non inclus** : boissons, déjeuners, dîners, pourboires, dépenses personnelles, excursions & visites optionnelles.

Je soussigné(e) M. _____ agissant tant pour moi même que pour le compte des autres personnes inscrites, certifie avoir pris connaissance des conditions particulières et générales de vente jointes à ce bulletin.

Fait à

Le

Signature (obligatoire)

SARL au capital de 7 623 Euros - RCS : B 344175930 - Licence : LI02796001 - APE : 633Z -
TVA intracommunautaire : FR0344175930 - RCP : IATA 20216921 - Garantie Financière : APS -

Les formations

Formations à Villejuif

Inscriptions : www.hypnodyssey.com Renseignements : becchio@citac.fr

Mise à jour TAC : Jean Becchio et Sylvain Pourchet

Formation proposée aux professionnels formés aux TAC depuis plus de trois années pour ré-actualiser leurs connaissances.

25, 26 et 27 septembre 2023

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

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

09 au 13 octobre 2023

Auto-activation - Jean Becchio

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

27 et 28 octobre

Perfectionnement TAC. Jean Becchio, Karine Perrin, Sylvain Pourchet, Bruno Suarez, Aurore Burlaud, Juliette Grémion.

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

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

Du 27 novembre au 01 décembre 2023

Premier cycle TAC - Jean Becchio - Sylvain Pourchet - Bruno Suarez

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

11 et 15 décembre

TAC et Métaphores - Jean Becchio - Sylvain Pourchet

La métaphore. Sa fonction. Sa création. Son placement.

18 et 19 décembre

Formations à Bourg en Bresse

Contact et inscriptions vianney@aca-transmission.com

<https://aca-transmission.com>

Formations référencées Qualiopi, assurées par nos formateurs agréés CITAC et HYPNODYSSSEY, Vianney et Karine Perrin. Ils font intervenir les Drs Sylvain Pourchet, Bruno Suarez et Jean Becchio dans les formations professionnelles de perfectionnement. Jean Becchio assure les formations d'auto-activation. Consultez le programme en activant le lien ci-dessus. Ouvertes aux professionnels et aussi tout public pour certaines formations.



Auto-Activation énergétique : J. Becchio

13 et 14 octobre 2023

Premier cycle TAC : V. Perrin, S. Pourchet, j. Becchio, B. Suarez

20, 21 et 22 novembre, puis 07, 08 et 09 novembre

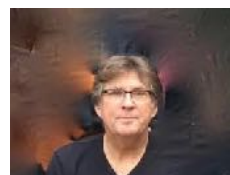
Deuxième cycle TAC : V. et K. Perrin, S. Pourchet, j. Becchio, B. Suarez

23 au 28 octobre 2023

,

Formations à Lille

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



pelelong@nordnet.fr

,

Formations à Toulouse

Formations pour professionnels de santé, assurées par nos amis fidèles depuis le siècle dernier : Elisabeth et Philippe Banco.

Contact : philippebnc@free.fr



Formations à Nice

30 octobre au 03 novembre 2023

Formation de premier cycle TAC. Jean Becchio et Rémi Garcia.

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

Formations pour professionnels de santé, assurées par le premier étudiant formé à Nice en 1995. Depuis, le Dr Rémi Garcia est devenu un membre actif de notre bureau du CITAC Contact : remi.garcia@yahoo.fr et inscription sur : www.hypnodyssey.com

Formations à Nantes

Formations pour professionnels de l'Art dentaire. Formations animés par l'excellente docteur en orthodontie Marie-Hélène Simonnet-Garcia, la pétulante psychothérapeute canadienne Colette Garneau et l'adorable ostéopathe Thuong Cong Tan-Khoa.



Contact : : sohcle@sohcle.com <http://sohcle.net/>

Formation dans la Drôme

Formation en communication pour les professionnels de santé assurée par Karim Djahalat, infirmier et ancien collègue à l'hôpital Paul Brousse de Villejuif, praticien et formateur TAC.

kd.tac.drome@gmail.com

Formation en Belgique

Sarah Schutz et Pascale Materne proposent des formation TAC d'excellente qualité chez nos voisins et amis belges.

Inscription et contacts : www.hypnotac.be

Bonne lecture, bonne fin de vacances, bonne rentrée et au plaisir anticipé de vous retrouver lors d'un prochain rendez-vous professionnel ou amical.

Dr Jean Becchio