

Cinq motifs de **Satisfaction**

Été 1965 : Keith Richards pour la musique et Mike Jagger pour les paroles créent un morceau qui devient un succès mythique : **Satisfaction**.

Été 2015 : Cinquante années plus tard, nous créons le CITAC : **Satisfaction** des quatre créateurs.

Automne 2023 : **Satisfaction** est le sentiment qui anime mon esprit et circule dans mon corps, sentiment nourri par cinq agréables stimulants.



Première **Satisfaction**: Le congrès du CITAC

Accueilli à Barcelone le mois dernier, il y a connu un franc succès. Je tiens à féliciter les vingt oratrices et orateurs qui nous ont enchanté lors de la transmission de leur savoir. Vous avez découvert le riche programme dans la dernière lettre et nous réalisons un numéro spécial dans une future lettre qui vous offrira le compte-rendu de cet événement. Le congrès 2024 se déroulera en France, du 02 au 05 octobre 2024, à Marseille. Le thème sera : *Des Antiques Symboles méditerranéens aux images modernes de NeuroSpin*. Vous pouvez nous adresser vos propositions de participation en tant qu'orateurs ou oratrices et nous allons placer cet événement sur le site du CITAC afin de permettre les inscriptions. Comme toujours, le nombre de participants sera limité à une centaine pour garder un côté convivial à nos rencontres.

Deuxième **Satisfaction** : L'audit de surveillance Qualiopi

En 2000 nous avons obtenu le label QUALIOPi pour notre organisme de formation Hypnodyssey. La semaine dernière nous fûmes audités pour évaluer le respect des normes, le déroulement et la qualité de nos formations. Une journée d'audition que j'appréhendais et qui fut une source de joie, d'apprentissage et de satisfaction. Nous



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

avons été félicités et obtenu le droit d'afficher sur notre site, sous le logo QUALIOPi, l'indice de **satisfaction** des stagiaires formés par HYPNODYSSEY : cent pour cent d'étudiants **satisfaits**.

Hypnodyssey est une petite équipe de dix enseignants et je tiens à les féliciter toutes et tous, par ordre alphabétique, car ce sont les moteurs de cette belle réussite : Aurore Burlaud, Claire Farina, Juliette Grémion, Karine Perrin, Nathalie Vieira, Jean Becchio, Pierre Lelong, Patrick Martin, Sylvain Pourchet, Bruno Suarez.

Troisième **Satisfaction** : Les élèves

Lundi dernier j'animais une formation de deux journées avec mon ami Sylvain Pourchet. Le public, de quinze personnes, est formé de soignants de l'Hospitalisation à Domicile de l'AP/HP. Au cours de cette première journée nous avons enseigné et mis en pratique les cinq premiers points des TAC, soit la moitié du programme. Le lendemain matin je demande si quelqu'un a essayé d'utiliser cet embryon de nouveauté après le cours d'hier. Deux étudiantes lèvent la main.

La première a essayé sur son fils de huit ans qui n'arrivait pas à s'endormir ; elle a déroulé la séance en cinq points et le fiston s'est réveillé en souriant le matin en disant à la

maman qui partait pour la deuxième journée de formation : « maman, ce soir on recommence ! ».

La seconde a « porté secours » à son époux qui présente depuis longtemps des troubles fonctionnels digestifs inconfortables. Séance des cinq points au coucher. Parole de l'époux au réveil : « Il y a longtemps que je n'avais pas connu une nuit si agréable merci ma chérie. »

Vous trouverez des exemples « vivants » du vécu de nos élèves dans la rubrique *Nos étudiants ont du talent* de cette lettre et je dois ajouter que maintenant je ne suis plus surpris par la rapidité d'acquisition de ces simples éléments techniques, je suis heureux de constater que les étudiants les utilisent rapidement et je suis enthousiasmé par l'observation des résultats.

Quatrième **Satisfaction** : Vos encouragements.

Cette lettre sera envoyée à 8328 amis et amies. Vous êtes très nombreux à m'envoyer des mails ou des courriers classiques - ça existe encore et il est réjouissant d'en recevoir - Je tente de répondre, avec retard, à un maximum de ces agréables missives. Cette dernière lettre, N° 39, arrive avec un retard de deux mois. Nous rencontrons parfois sur notre chemin de vie des obstacles imprévisibles. Après un court temps de sidération nous passons à l'action pour dépasser, contourner ou vaincre l'obstacle. C'est fait et vos encouragements lors de cet épisode éprouvant nous ont aidé à réussir ce combat.

Cinquième **Satisfaction** : Le profond sillage du voilier des TAC

Lors de notre dernière journée d'enseignement, hier, à la faculté de Paris-Saclay, nous avons apporté une petite modification aux dix points de notre technique à partir de l'observation du travail effectué par un élève. Les TAC (Techniques d'Activation de l'Attention et de la Conscience) ne sont pas un produit rigide mais une structure plastique, modulable, évolutive. Notre voilier TAC ne sera jamais bloqué dans sa course par les courants glacés des dogmes et des théories. Il avance, de paradigme en paradigme, toutes voiles dehors, gonflées par le souffle de la nouveauté et de l'observation clinique. C'est pour cela que j'incite les professionnels formés depuis plus de deux années à venir nous retrouver dans les soirées de supervision, les journées de rencontre ou les sessions de Mise à Jour TAC car ce que nous avons enseigné il y a quelques années est en partie obsolète.



En 1965, les Rolling Stones entonnent leur succès, **Satisfaction**, dans lequel ils exposent un hymne à l'insatisfaction (I can't get no **Satisfaction**) - insatisfaction de notre jeune génération de la fin des années 60.

En 2015, c'est ce même sentiment d'insatisfaction qui nous a poussés à quitter le confortable cocon des thérapies surannées du XXème siècle pour explorer l'océan inconnu de l'Activation de l'Attention et de la Conscience. Nous ne nous sommes pas hissés à la deuxième place du hit mondial des chansons à succès et nous vivons l'immense **Satisfaction** d'avoir créé un groupe de plusieurs milliers de personnes réunies dans la pratique quotidienne des TAC, au service d'une population en souffrance et cela grâce à un outil dont l'utilité est officiellement validée à la hauteur de 100/100 de **Satisfaction** pour les étudiants formés par Hypnodyssey.

Dr Jean Becchio
19 novembre 2023

Les nouvelles

« Ma » musique préférée calme « ma » douleur

Nous sommes nombreux à chercher une musique relaxante lorsque nous sommes contractés, tonifiante lorsque nous sommes fatigués, stimulante lors de nos moments de procrastination. Cette recherche de musique adaptée à notre état mental est-elle justifiée ? La réponse est cinglante : NON.

Mozart n'est pas meilleur thérapeute que les Rolling Stones, alors que Bach et Céline Dion ont un pouvoir d'action identique sur notre état mental et notre santé. C'est ce que montre cette belle étude qui a étudié l'effet antalgique de l'écoute musicale. Il n'existe pas une musique spécifique possédant une action antalgique majeure. Je résume les résultats de cette surprenante étude :



- L'écoute du silence ne diminue pas la douleur
- L'écoute d'une musique banale pour nous, ou la musique en U, diminue légèrement la douleur
- L'écoute de la musique que nous aimons diminue plus fortement la douleur
- L'écoute de la musique qui nous donne des frissons diminue très fortement la douleur.

Écoutons Darius Valevicius l'instigateur de cette étude publiée dans *Frontiers in Pain Research* le mois dernier : « En conclusion, nous

constatons que la musique préférée est supérieure à la musique relaxante sélectionnée par l'expérimentateur pour réduire la douleur thermique aiguë, et cette différence est médiée par la force des réponses émotionnelles à la musique, en particulier l'incidence des frissons musicaux ».

[Liens entre la musique et la douleur](#)

Lien avec les TAC

Intuitivement, je n'ai jamais accompagné mes séances avec une musique. Je demande parfois au patient de convoquer une musique qu'il connaît pour souligner certaines images du souvenir. Dans mon dernier livre, l'exercice N° 14, Les cinq émotions, utilise les couleurs en lien avec les émotions. Je propose à la fin de cette lettre un exercice d'auto-activation en lien avec ce bel article.

La rumination chez les adolescents

Une équipe de psychiatres de l'Université de l'Utah a étudié les modifications du comportement d'une centaine d'adolescents déprimés qui bénéficiaient d'une thérapie cognitive comportementale axée sur la rumination (RF-CBT). La comparaison avec un groupe témoin suivant un traitement plus classique a montré une amélioration plus rapide et moins de rechutes dans le groupe de « ruminants ». L'originalité et la force de cette étude est l'observation par IRMf de la structure du connectome cérébral. Dans le groupe « ruminants » cette structure a été modifiée ce qui, d'après les chercheurs, serait la base physiologique de l'amélioration. Écoutons le Pr Watkins, directeur de cette étude : « Nous avons noté une réduction de la connexion entre le cortex cingulaire postérieur gauche et deux autres régions : le gyrus frontal inférieur droit et le gyrus temporal inférieur droit. Ces zones, impliquées respectivement dans la pensée auto-référentielle et le traitement des stimuli émotionnels, suggèrent que la RF-CBT peut améliorer la capacité du cerveau à sortir de l'habitude de rumination. Pour la première fois, cet article montre que la version de la TCC axée sur la rumination que nous avons développée à l'Université d'Exeter entraîne des changements dans la connectivité des régions du cerveau chez les adolescents ayant des antécédents de dépression par rapport au traitement habituel ».



[Modification de la connectivité cérébrale chez les adolescents dépressifs](#)

Lien avec les TAC

J'ai exploré la structure de cette nouvelle TCC axée sur la rumination et j'ai noté des similitudes avec les dix points de notre structure TAC. L'utilisation des ressources du patient, du modèle vicariant et des apprentissages sont le trépied de cette nouvelle approche. Nous trouvons ces ingrédients dans les trois premiers points de notre technique et nous devons lancer une étude portant sur l'emploi des TAC auprès d'adolescents « ruminants » en prenant pour modèle ce beau travail de nos collègues américains.

Révolution dans le fonctionnement du nerf vague.

L'Australie est réputée pour la qualité et l'importance de ses élevages de moutons. Ces quadrupèdes laineux ont été utilisés par Rahit Ramchandra, professeur de physiologie à l'Université d'Auckland. Il a analysé les réactions du nerf vague de ces animaux à l'effort et étudié les conséquences sur la fonction cardiaque. Jusqu'à cette étude, nous avions une vision binaire du rôle de ce nerf : la partie sympathique aide le cœur lors de l'effort en l'accélération et en augmentant sa force contractile ; la partie para-sympathique abaisse la force de contraction et ralentit le cœur au repos. Cette étude détruit cette vision dualiste

en montrant que lors de l'accélération sympathique classique, le parasympathique produit un médiateur, le peptide intestinal vasoactif (VIP), qui aide les vaisseaux coronaires à se dilater, facilitant ainsi l'arrivée du sang dans le cœur.

Modification de l'activité du nerf vague lors de l'effort cardiaque

Lien avec les TAC

Aucun en apparence, si ce n'est que les auteurs de cette étude publiée dans *Circulation Research* de novembre 2024 confirment l'intérêt de l'exercice physique. Cependant, voilà un étude qui va dans le sens de notre « philosophie expérimentale » appliquée aux TAC : oser chercher pour remettre en question des idées bien établies et remplacer de vieux dogmes par de nouveaux paradigmes.

Respirer par le nez ? Une nécessité !

Dan Gordon est Professeur à l'Institut de Physiologie Cardio-respiratoire de l'Anglia Ruskin University. Il décrit dans cet article les bienfaits de la respiration nasale lors d'un effort sportif de longue durée. Ce travail a attiré mon attention pour trois raisons :

- il confirme les effets déjà connus de cette respiration, en particulier grâce aux travaux concernant la cohérence cardiaque.
- Il m'a appris l'importance (que je ne connaissais pas) de la fabrication d'oxyde nitrique (NO) par la paroi des sinus nasaux lors du cycle respiratoire et l'action hautement bénéfique de cette molécule vaso-dilatatrice.
- Cet article est publié dans [The Conversation](#), un média en ligne gratuit qui publie des articles scientifiques de haut niveau et dont l'action est soutenue par notre Université Paris-Saclay. Je vous conseille de vous abonner à leur lettre d'information quotidienne.



Pr Dan Gordon

Respirer par le nez améliore la qualité de l'exercice physique

Lien avec les TAC

Nous avons introduit la pratique systématique de la cohérence cardiaque dans le neuvième point de notre méthode TAC et cet apport a été fortement apprécié par les patients qui bénéficiaient déjà de nos exercices sans cohérence cardiaque et qui ont pu apprécier l'apport de cette modification.

Mode par défaut du fonctionnement cérébral et perception de soi.

Etude accessible en libre accès offerte par une équipe de chercheurs israéliens dirigée par la Professeure Inbal Linchevski. Ce travail a étudié les modifications du réseau de fonctionnement par défaut du cerveau lors de mouvements volontaires, en particulier des contractions/relaxations des muscles du visage. L'étude a confirmé des connaissances déjà acquises - le mode attentionnel bloque le mode par défaut et inversement - et elle a surtout montré l'importance des mimiques faciales sur notre état mental. Je cite un extrait de cette longue étude que je vous engage à lire dans sa totalité.



Pr Inbal Linchevski.

« Dans l'ensemble, nous suggérons que nos résultats mettent en évidence le lien entre le corps et l'esprit et offrent l'opportunité d'étudier des sujets complexes liés au soi, ainsi que les processus mentaux et émotionnels, à travers des conceptions expérimentales basées sur le corps. Nos résultats suggèrent que les processus moteurs liés au corps modulent l'activité des nœuds du mode par défaut. Nos résultats de connectivité suggèrent que les mouvements du visage peuvent par conséquent affecter également le noyau accumbens. Ensemble, ces domaines sont impliqués dans un large éventail de processus, notamment le soi central, l'activité auto-référentielle, la théorie de l'esprit, la régulation affective, la prise de décision, l'humeur, la motivation et les sentiments de plaisir et de satisfaction. Ils sont également impliqués dans des vulnérabilités humaines telles que les troubles de l'humeur, l'anxiété et les comportements addictifs. Nos résultats ouvrent la possibilité que ces processus soient accessibles et affinés non seulement par des interventions émotionnelles et psychologiques directes, mais également par diverses interventions corporelles ».

[Intégration de l'esprit et du corps : étude de l'activation différentielle des nœuds du réseau en mode par défaut](#)

Lien avec les TAC

La dernière phrase de l'extrait reproduit ci-dessus nous interpelle. Elle décrit une partie de l'évolution des TAC qui nous a permis de quitter l'univers des thérapies Psycho-Corporelles pratiquées au XXème siècle pour devenir leader dans les nouvelles thérapies Corpro-Psychiques où le corps en mouvement est le moteur de nos interventions. En lisant cet article vous découvrirez les liens majeurs qui existent entre les mimiques faciales et le réseau par défaut ainsi que leurs conséquences sur le plan clinique. Nos étudiants connaissent le conseil que je donne à mes patients déprimés, sous forme d'un exercice à pratiquer tous les matins : « Au lever, chaque matin, allez dans votre salle de bain, placez-vous en face du miroir et offrez un sourire au visage en face de vous ». Les retours enchantés des patients sont spectaculaires.

La pleine conscience pour réduire le stress au travail

Lieke L. ten Brummelhuis, chercheuse à l'Université Simon Fraser de Vancouver (Canada) a étudié les effets de la pratique d'exercices de pleine conscience sur les travailleurs victimes du stress. La pleine conscience amène les gens à considérer leurs tâches comme moins menaçantes et plus difficiles. Ce paradoxe est intéressant. Lieke L. Brummelhuis explique : « Considérer les tâches comme moins menaçantes réduit le stress. Considérer ensuite les tâches comme plus difficiles devient alors un facteur de performance. Il est possible d'avoir une vision différente des tâches professionnelles, une tâche peut ressembler à une menace, à un obstacle difficile que vous êtes réticent à combattre. Vous pouvez également la considérer comme un défi, quelque chose qui peut être difficile, mais pas impossible à relever et qui offre l'opportunité de bien performer. Alors que le premier provoque de l'anxiété et du stress, le second déclenche la motivation et le dynamisme ».



Lieke L. ten Brummelhuis

Comment la pleine conscience réduit le stress au travail

Lien avec les TAC

La pleine conscience (Mindfulness) est populaire en Amérique du Nord et ses résultats sont sérieusement évalués. Les TAC se rapprochent par certains cotés de cette belle technique et s'en différencient en remplaçant la méditation par une posture active et dynamique. Cependant, cette étude nous intéresse car elle montre le rôle de l'utilisation de la difficulté d'une tâche comme levier pouvant favoriser le changement. Dans notre premier point de la structure d'exercice TAC nous portons l'attention du patient sur cet inconfort de départ pour impulser son premier pas vers le confort.

Les bénéfices de courtes périodes d'activité intense

Une activité courte et intense est-elle bénéfique pour la santé ? Dans une étude publiée aujourd'hui dans *The Lancet Public Health*, une équipe de chercheurs internationaux dirigée par l'Université de Sydney répond à cette question.

Les chercheurs ont étudié 25.000 personnes et les ont suivies dans des activités quotidiennes courtes et intenses, comme montées d'escalier, lavage du sol, courses courtes et rapides. Les résultats montrent que une à trois minutes de ces activités courtes et intenses sont aussi bénéfiques que des activités plus longues et moins intenses, à la condition qu'elles soient répétées dans la journée. Écoutons le rédacteur de cette étude le Pr Ahmadi :

"L'idée d'accumuler de courtes périodes d'activité modérée à vigoureuse dans le cadre des activités de la vie quotidienne rend l'activité physique beaucoup plus accessible aux personnes qui ne veulent pas ou ne peuvent pas participer à des exercices structurés, mais comme nous le voyons dans ces données, la



Pr M. Ahmadi

durée et la vigueur que les gens mettent dans ces activités fortuites sont importantes et doivent être répétées. »

Exercices physiques courts de haute intensité : intérêt pour la santé

Lien avec les TAC

Les TAC sont des techniques intégratives qui « absorbent » des éléments non-verbaux utiles pour l'amélioration de la santé. Par exemple, j'apprends à la plupart de mes patients un exercice physique assez intense qui est un mélange de mouvements de gymnastique chinoise (qi gong) et de cohérence cardiaque.

Nos étudiants ont du talent

Dans cette rubrique, nous donnons la parole à nos étudiants qui peuvent partager leur jeune expérience.

En premier, je donne la parole à Timothée qui vient de participer aux deux premiers jours d'enseignement de notre DIU TAC à l'Université Paris-Saclay.

Bonjour Jean,

Je me permets de te faire un petit retour sur cette première semaine au cours de laquelle J'a-TAC avec douceur les TAC 😊

J'ai dès lundi mis en pratique, en proposant les TAC à la plupart de mes patients, je réserve 20 minutes à la fin de la séance et c'est amplement suffisant.

Ma sœur (par ailleurs psychiatre) a été la première à en bénéficier, très étonnée de la séance et que son problème, qu'elle avait dessiné, se soit dissipé à la fin de la séance (de ses propres mots : " c'est dingue!") et étonnée aussi de retrouver des souvenirs d'apprentissage dans la suite de la séance.

Face à plusieurs demandes, je n'ai pu m'empêcher d'enregistrer un petit exercice d'auto activation. Je m'en suis enregistré un pour pratiquer sur moi même, qui reprend ce que nous avons vu ce week-end (AutoTAC—WE1) , et un autre pour les patients (AutoTAC—But) , où je reprends l'exercice 2 de ton livre, tout en intégrant la trame que nous avons vue ce week-end...

J'espère que je ne vais pas trop vite !

En tout cas merci à vous pour cette formation de haut vol

Chaleureusement

Timothée

Le deuxième commentaire est écrit par Catherine, médecin d'un centre d'interruption volontaire de grossesse en région parisienne ; son équipe vient de suivre la formation TAC sur trois journées, formation assurée pour Sylvain Pourchet et moi-même.

*Bonjour à tous les deux!
j'espère que vous avez passé de bonnes vacances?*

*Je voulais partager avec vous nos moments de bonheur post formation:
Jennifer au CIVG qui deux fois en un mois nous a fait la surprise d'une séance TAC pendant l'IVG tellement réussie que les dames ont fait pipi sur la table sans s'en rendre compte du tout, à la fin de l'IVG.
Voilà un effet « particulier » des TAC. Je n'avais jamais vu ça en 35 ans au CIVG!*

*Et moi hier au cabinet qui sautait de joie d'avoir fait une biopsie d'endomètre avec mini TAC un peu dilué, à une dame de 60 ans: je fais une 1ère biopsie douloureuse et insuffisante, la dame était crispée et appréhendait la 2ème biopsie.
L'exercice a très bien fonctionné, elle est partie au quart de tour, j'ai pu passer le col de l'utérus beaucoup plus facilement sans aucune réaction de sa part et faire ma 2ème biopsie tranquillement.
Elle était ravie, moi aussi, et prête à recommencer toute seule (les TAC, pas la biopsie)!
Pour vous c'est banal , mais pour nous vous n'imaginez pas à quel point c'est satisfaisant.*

Au CIVG cette 2ème série de formation a été vraiment profitable, les infirmières ont plus confiance en elles, elles lâchent moins vite si la femme n'adhère pas. Elles sont plus à l'aise. Seulement je sens que c'est fragile, il faut qu'on soit vigilantes pour qu'elles persistent.

*Merci beaucoup à retardement pour cette aide que vous nous avez apportée!
Amicalement,
Catherine S.*

Le troisième témoignage nous vient de Tom, psychomotricien qui a suivi l'enseignement de premier cycle TAC cet été.

Chère équipe de formation aux TAC,

Suite à la formation Initiation aux TAC, j'ai pu expérimenter la pratique des séances avec les patients de mon lieu d'exercice, un hôpital de jour d'alcoologie, en tant que psychomotricien. Chaque séance me surprend par son efficacité et surtout par la verbalisation imagée des patients en fin de séance, leurs mots et leur discours orientés vers le confort. Vous recevez probablement de nombreux retours positifs et je souhaitais partager avec vous une expérience récente qui m'est arrivée au cours de l'un de mes groupes de relaxation.

Dans ce groupe thérapeutique, je propose aux patients des mouvements issus du Qi Gong, que vous connaissez bien, afin d'aider les patients dépendants à l'alcool à se « reconnecter » à leurs sensations avec lenteur et calme, de la façon la plus agréable possible, en lien avec la respiration.

Une des patientes a beaucoup de difficultés depuis



plusieurs mois à réaliser certains mouvements. Elle présente visiblement des troubles de la coordination. Pendant plusieurs semaines, j'essaye de l'aider à corriger sa posture, avec bienveillance. Mais rien n'y fait : la semaine dernière, excédée par tant d'efforts inutiles, elle abandonne pour la première fois, soupire et s'assoit résignée « je n'y arrive pas, je laisse tomber ». Sans y avoir réfléchi sur le moment, je change de point de vue et lui dit, sans corriger sa posture cette fois :

- *« Que n'arrivez-vous pas à faire ?*
- *Le mouvement avec le bras gauche qui monte et le bras droit qui descend en même temps, c'est impossible, répond-elle, dépitée.*
- *Bravo ! Me surprends-je à répondre.*
- *Pardon ?*
- *Vous savez précisément ce que vous avez envie de réussir à faire, c'est une bonne chose. Voulez-vous me montrer le mouvement que vous voudriez vous voir faire avec le bras gauche ?*
- *Comme ça ? Dit-elle, réalisant parfaitement le geste.*
- *Oui, très bien ! Et le bras droit, qu'aimeriez-vous lui faire suivre comme chemin ?*
- *Comme ça ! Dit-elle, en commençant à rire avec les autres patients de l'atelier.*
- *Bravo, vous faites ce mouvement mieux que moi ! » dis-je pour conclure.*

J'ai analysé cette séquence après la séance avec ma collègue AMP, agréablement surpris du changement observé chez cette patiente qui n'arrivait pas à réaliser cet enchaînement depuis plusieurs semaines. J'ai compris avoir utilisé les notions que je cantonnais aux séances de TAC dans ma séance de relaxation ! Le recadrage, et la réorientation de l'attention sur les capacités de la patiente, passer de la sensation enfermante d'échouer à « simplement faire le geste ».

J'ai aussi réorienté ma propre attention dans la situation, ayant pu lâcher un instant les notions de « corriger » un mouvement et de « trouble de la coordination » et accepter de suivre la patiente là où elle en était.

Ces notions apprises lors de la formation TAC qui « sortent » par elles-mêmes du cadre des séances individuelles ne sont pas les seules et je vous en remercie vivement. En effet, tous les patients et certains de mes collègues de l'hôpital de jour se sont emparés de ma nouvelle obsession « la chasse aux tournures négatives ».

Dans un premier temps, je me suis rendu compte qu'à chacun de mes ateliers je pensais valoriser les efforts des patients et leurs postures avec des « c'est pas mal » ou encore des « oui vous pouvez faire comme cela, pas de problème ». Petit à petit j'ai commencé à bafouiller des « c'est très bien », « bravo », etc. ce qui a étonné tous les participants.

Ils prennent aujourd'hui très à cœur de me faire remarquer lorsque j'ose encore prononcer une tournure négative en leur présence, ce qui m'aide grandement à améliorer mon discours au quotidien. Les patients réalisent même ce jeu entre eux désormais !

Ainsi un léger vent de revalorisation souffle en ce moment sur le service, et cela me ravit quand nous savons à quel point les patients suivis en nos murs peuvent être fragiles narcissiquement.

Ce mail est pour moi un moyen de vous remercier pour la formation que vous m'avez donnée et qui, comme vous le voyez, permet l'évolution bénéfique de ma pratique et autorise, chez les patients, des questionnements, de la surprise et des émotions, en un mot : du mouvement.

Merci pour votre lecture et à bientôt lors d'une prochaine formation ou d'un congrès,

Bien cordialement,

Tom P., psychomotricien D.E.

Je termine cette sélection par une lettre adressée à Sylvain Pourchet et moi par une praticienne en soins palliatifs venue se former le mois dernier à Paris. Les étudiants ont savouré les fruits succulents offerts par le figuier de mon jardin lors des inter-cours, ce qui explique les métaphores arboricoles utilisées par notre étudiante.

Bonjour aux semeurs de Tac,

Le temps d'atterrir après ces deux jours à Paris, décalage horaire oblige, c'est le temps des "mercis".

Le temps des semilles a été généreux et s'est déversé sur un sol labouré par quelques années d'expérience au chevet de nos patients en soins palliatifs ce qui a certainement fait naître un grand besoin d'outils cumulant la compétence de nos courageux patients, une bienveillance dans un accompagnement solide par une présence authentique et une liberté thérapeutique qui permet une médecine personnalisée. Vous m'avez absolument convaincue par les outils proposés mais également par votre générosité dans le partage de vos réflexions, recherches, lectures et compétences et par votre non jugement face à nos découvertes balbutiantes.



Le temps des récoltes est lancé par la dégustation des premières figes et je caresse le rêve de revenir voir l'évolution du figuier au fil des saisons pour amender la terre encore en friche où sont tombés vos apprentissages.

Merci à vous deux pour votre sympathie et pour la transmission de vos savoirs. Votre pédagogie dynamique a fait connexion entre le cœur et l'esprit.

Je vous salue chaleureusement,

Emmanuelle

Livres

Je ne conseillerais qu'un seul livre dans cette rubrique. **L'alliance thérapeutique** est un ouvrage important dont je conseille la lecture à tout thérapeute. Les thérapies sont nombreuses, elles présentent des différences et aussi quelques points communs entre elles. Cependant, elles doivent admettre un critère essentiel, prouvé par plusieurs études : la réussite d'une intervention en psychothérapie est en lien pour 15% avec la méthode et pour 75% avec l'alliance thérapeutique. Ce livre nous permet de revisiter l'histoire de cette alliance et d'écouter (puisque c'est la retransmission d'un colloque organisé il y a un an à l'Institut Montsouris à Paris) différents spécialistes dans ce domaine. Cet ouvrage est devenu, depuis sa parution il y a quelques semaines, un de mes livres de chevet. Je lis, relis et médite les textes éblouissants du Professeur Bruno Falissard qui traite des effets spécifiques et non spécifiques des psychothérapies, du Professeur Christoph Flückiger, imminent spécialiste dans ce domaine qui parle de l'alliance, facteur d'efficacité essentiel de la thérapie...quelle que soit sa spécificité.



Je ne peux pas citer tous les auteurs qui contribuent à la réalisation de ce bel ouvrage. Je suis heureux et honoré d'en faire partie et je remercie les docteurs Yoann Loisel et Luc Surjous qui sont à l'origine de ce beau projet et nous fournissent aussi deux textes remarquables sur les moyens psychanalytiques de penser l'alliance (Yoann) et l'histoire et les enjeux de l'évaluation (Luc).

La vie du CITAC

Réunions et congrès

Trois points dans cette rubrique :

- La journée scientifique se déroulera dans le grand amphithéâtre de la faculté de Médecine de Bicêtre le samedi premier juin. Les travaux de recherche en cours et les projets du CITAC seront exposés lors de cette rencontre. La parole sera donnée, en priorité, à nos jeunes chercheurs. Inscriptions sur le site du CITAC.

- Le congrès annuel se déroulera à Marseille. Vous pouvez nous adresser vos propositions de participation en tant qu'orateur ou oratrice. Le thème : *Des métaphores méditerranéennes antiques aux images modernes de NeuroSpin.*

- La réunion mensuelle d'intervision se tient le quatrième mardi du mois à 20h 30 au siège du CITAC et attire un nombre de plus en plus grand de participants. Exposés de cas

cliniques, discussion de points techniques et de stratégie thérapeutique ainsi que revue de presse sont au programme. Inscription obligatoire en contactant : becchio@citac.fr

Le DIU de TAC et les formations agréées CITAC

Comme chaque année, sans publicité, les demandes d'inscription sont nombreuses et nous avons sélectionné le nombre « idéal » de participants, 18 psychologues ou médecins, nombre volontairement réduit pour garantir la qualité de formation. Les inscriptions pour la prochaine session 2024/2025 seront ouvertes le 07 janvier 2024.

Les demandes de formations émanant d'hôpitaux ou de centres de soins en France et à l'étranger sont de plus en plus nombreuses et cela nous réjouit. Pour nous aider, nous demandons à ceux qui sont intéressés par la formation de venir se joindre à nous en devenant formatrices ou formateurs en TAC. Nous instituons aussi une formation complémentaire de formateurs qui s'adresse aux formatrices et formateurs ayant suivi notre enseignement de formateurs depuis plus de trois ans car la technique a fortement évoluée .

Le site du CITAC

Il s'est « modernisé » grâce à l'aide d'Agnès Sevestre et l'annuaire est ouvert. Les professionnels formés à notre technique peuvent demander à y être inscrit en adressant leur requête à www.citac.fr . Les anciennes Lettres du CITAC sont maintenant accessibles sur le site. www.citac.fr

Le chaine Internet de Catherine Roumanoff

Catherine Roumanoff nous a invités, Sylvain et moi pour présenter les TAC sur cas chaine dédiée à l'hypnose. Un honneur et un plaisir vécu en compagnie de cette éminente personnalité du monde de l'hypnose. Cliquez au centre de l'image.



Le conseil aux débutants

Une échelle d'évaluation qualitative

En 1997, un groupe de travail de l'ANAES (Agence Nationale d'Accréditation et d'Evaluation de la Santé) dirigé par notre défunt camarade le dr. François Boureau rédigeait un rapport qui modifiera la législation sur l'évaluation de la douleur. Depuis cette publication, toute personne bénéficiant d'une consultation en milieu hospitalier doit répondre à cette question : Avez-vous mal et quelle est l'intensité de votre douleur ? Cette recherche permet de surveiller l'évolution du patient au cours des soins et au long de la thérapie. Une échelle d'évaluation quantitative de 1 à 10 a été créée pour faciliter ce questionnement.

En 2023 nous pensons que cette systématisation de questionnement sur la douleur est discutable. Cependant, la loi est là et doit être respectée. Les TAC proposent une alternative qui satisfait la loi et respecte le patient. En voici les principes.

Lors de notre première rencontre nous demandons au patient de nous décrire puis de dessiner son inconfort. Je prends l'exemple de cette dame présentant un état dépressif après une rupture. Elle dessine un cœur déchiré. Je lui pose alors deux questions :

- Ce cœur déchiré, que vous empêche-t-il de réaliser ?
- Ce cœur déchiré que vous oblige-t-il à réaliser ?

J'obtiens ainsi des réponses que je vais noter scrupuleusement sur le dossier de la patiente. Elle ne sort plus avec ses amis, ne va plus au cinéma, ne fréquente plus la salle de sport, n'achète plus de vêtements, ne lit plus. Elle est par contre obligée de consulter des thérapeutes, prendre des médicaments, se lever tard, ruminer sans cesse, ne pas répondre au téléphone ou aux courriers.

J'obtiens ainsi cinq empêchements et cinq obligations. Dix items qui vont constituer un échelle d'évaluation qualitative. Cette échelle qualitative va remplacer l'ancienne échelle quantitative et me permet de mesurer les progrès au long de la thérapie. L'ANAES acceptera-t-elle cette évolution ?

L'exercice d'auto-activation

Le cadeau

Nous approchons des fêtes de fin d'année et du Nouvel An, deux occasions d'offrir des cadeaux.

Je vous propose d'apprendre à offrir vos cadeaux en activation de conscience. Je fais pratiquer cet exercice lors des stages d'auto-activation au mois de juillet dans les Pyrénées. Cet exercice est une application « clinique » de la première **Nouvelle** donnée au début de cette lettre.

1/ Emballez le cadeau

2/ Demandez à la personne qui va recevoir le cadeau de s'asseoir en face de vous, en position tabouret, les mains posées sur les jambes, paumes tournées vers le ciel, les yeux fermés.

3/ Dites le texte suivant :

- Je vais prononcer trois courtes phrases, avec un espace de trente secondes entre chacune de ces phrases. Tu laisseras venir une musique que tu aimes lorsque tu entendas chacune des trois phrases et tu l'écouteras au long de ces trente secondes.

« - Un beau paysage

- Une belle rencontre

- Une grande joie

- Je pose le cadeau entre tes mains, explore-le, les yeux fermés, sans l'ouvrir, pendant trente secondes.

- Ouvre les yeux et découvre le cadeau

- Ferme les yeux et explore les sensations et l'émotion que tu ressens pendant trente secondes.

- Termine en effectuant cinq profondes respirations par le nez en inspirant et inspirant pendant cinq secondes, puis ouvre les yeux en souriant et étire-toi avec force et vigueur ».



Les formations

Formations à Villejuif

Inscriptions : www.hypnodyssey.com

Renseignements : becchio@citac.fr

Nos formations pour professionnels de santé sont labellisées QUALIOPi. Notre agrément vient d'être renouvelé et l'analyse des dossiers lors de l'audit a montré un indice de satisfaction des étudiants à 100%.

Qualiopi
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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 au 15 décembre 2023 et 08 au 12 mars 2024

TAC et Métaphores - Jean Becchio - Sylvain Pourchet

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

18 et 19 décembre 2023

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.

11, 12 et 13 mars 2024

Auto-Activation énergétique : Jean Becchio

Deux journées d'apprentissage de techniques d'auto-activation de l'attention. Ces exercices s'adressent aussi bien aux professionnels de la santé qu'aux non-professionnels. Ils sont orientés vers le développement des compétences, la confiance en soi, la gestion des émotions, le traitement des douleurs, la créativité. Jean Partagera son expérience clinique de praticien dans le domaine de la douleur et aussi son expertise dans le champ du Qi Gong. Nous explorerons l'univers de la Poésie, de la pensée chinoise et grecque classiques

et aussi l'espace passionnant de l'actualité des neuro- sciences et de la psychologie expérimentale.

19 et 20 janvier 2023

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.

08 au 12 avril 2024

Université d'été dans les Pyrénées

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

Pour le logement, prévoyez la location en avance, afin de trouver une place près du site d'enseignement. Renseignements sur le site

www.hypnodyssey.com ou becchio@club.fr



Qi Gong - Maître Zhou Jing Hong - Jean Becchio

Maître Zhou va animer un stage de Qi Gong à Siguer. Je l'accompagnerais pour expliquer les liens qui relient cet Art de soigner et de bien vivre ancestral et l'actualité des Sciences.



30 juin au 06 juillet 2024

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

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

Pour accéder à la formation de formateurs, faire la demande par mail : becchio@club.fr

07 au 13 juillet 2024

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

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

Thèmes développés : Métaphore thérapeutique, douleur, anxio-dépression, pédiatrie, addictions, psychomotricité et TAC.

Un polycopié, un PDF et de nombreux documents seront fournis aux élèves en fin de cours.

14 au 20 juillet 2024

Auto-Activation énergétique : Jean Becchio

Une semaine d'apprentissage de techniques d'auto-activation de l'attention. Ces exercices s'adressent aussi bien aux professionnels de la santé qu'aux non-professionnels. Ils sont orientés

vers le développement des compétences, la confiance en soi, la gestion des émotions, le traitement des douleurs, la créativité. Jean Partagera son expérience clinique de praticien dans le domaine de la douleur et aussi son expertise dans le champ du Qi Gong. Nous explorerons l'univers de la Poésie, de la pensée chinoise et grecque classiques et aussi l'espace passionnant de l'actualité des neuro- sciences et de la psychologie expérimentale.



21 au 28 juillet 2024

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.



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

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

COTISATION 2024

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 **2024** est inchangé...depuis huit ans : cinquante euros.

Vous pouvez nous rejoindre et devenir membre actif pour **2023** en activant le lien qui vous permet de recevoir l'attestation de règlement...déductible de votre imposition.

Cotisation CITAC 2024



Bonnes fêtes de Noël et du Jour de l'An 2024

Dr Jean BECCHIO

