

## Huit ans déjà...ou l'âge de raison

Le CITAC boucle joyeusement sa huitième année. Lorsque un enfant de ma génération de baby-boomer entrait dans sa huitième année il apprenait, avec fierté, qu'il avait atteint l'âge de raison. Dans l'espace de la laïcité ce nouveau statut comportait plus d'inconvénients que d'avantages. Nous n'avions plus le droit de pleurnicher pour des peccadilles ou de réclamer des jouets à tire-larigot car nous n'étions plus des enfants ; nous avions la permission de discuter à table avec nos parents mais notre parole, plus ou moins écoutée, était rarement entendue.

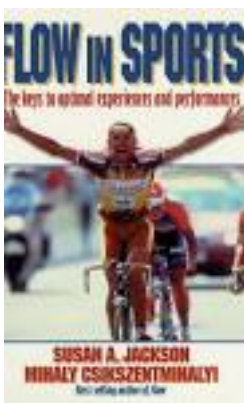
Paradoxalement, la magie de la métamorphose se produisait dans l'espace de la spiritualité. *En ce beau temps là*, nous fréquentions tous les jeudis matin le cours de catéchisme et le curé nous préparait à vivre un grand événement : notre première communion. Le jour béni arrivait. Filles et garçons revêtus de la même aube blanche, créant une unité de genre qui aurait fait pâlir de jalousie les ardents partisans du wokisme, nous savourions enfin l'insipide saveur de l'hostie déposée sur notre langue, muscle bavard qui luttait ensuite pour la décoller de notre palais. Le jeudi après-midi, nous retrouvions sur le stade notre prêtre-ouvrier, émule de l'Abbé Pierre, momentanément détroqué, un survêtement remplaçant sa soutane. Baskets aux pieds, il nous initiait à la pratique des sports collectifs, dans des équipes mixtes où les filles mettaient souvent en échec les garçons.



Dans l'évocation de cette heureuse période je retrouve **quatre éléments** qui m'ont influencés pour la structuration des dix points de la technique TAC.

### Le premier est l'activation de la conscience.

La communion du dimanche a procuré ma première expérience d'activation de conscience. A la fin de la messe, j'enfourchais ma bicyclette, fidèle monture qui m'attendait à la porte de l'église, sans anti-volet à l'époque, et je parcourais les deux kilomètres qui menaient à mon domicile dans un étonnant état d'euphorie qui s'est incrusté dans ma mémoire. Ces agréables sensations physiques et cette lumineuse excitation psychologique, fruits des suggestions positives engrangées lors de l'éducation religieuse et sportive, m'accompagnaient jusqu'au soir et s'évanouissaient le lundi au réveil. Quatre années plus tard, je ne fréquentais plus l'église le dimanche mais je foulais la cendrée, puis le tartan, des pistes d'athlétisme où je retrouvais cet état d'activation lors de mes victoires en compétition. Je n'avais pas encore découvert Jean-Jacques Rousseau qui avait décrit en termes poétiques dans *Les Rêveries d'un Promeneur Solitaire* ces sensations d'activation déclenchées par une marche rapide dans la nature : « *Il n'existe plus de barrière entre mon corps, mon esprit et la nature. Mes pensées sont claires, lumineuses, surprenantes dans leur nouveauté. Je ressens un bonheur indéfinissable* ». Deux siècles après lui, le psychologue américain Mihaly Csikszentmihalyi décrit en termes scientifiques cet état d'activation et lui donne un nom : le flow, et une nouvelle définition : « *C'est un état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement plongée dans une activité et qu'elle se trouve dans un état maximal de concentration, de plein engagement et de satisfaction dans son accomplissement* ». C'est cet état optimal d'activation que nous faisons découvrir à nos patients en leur apprenant les exercices d'activation de conscience.



### Le second est la force des métaphores et des suggestions.

Le prêtre nous apprenait des prières et nous racontait l'histoire des personnages bibliques sous forme de paraboles. Nous n'avons pas gardé ce lien direct avec la spiritualité dans les TAC. De l'espace dogmatique de la prière nous avons voyagé vers l'espace rhétorique et neuro-linguistique des suggestions qui structurent nos séances de thérapie. Lors de nos après-midi du jeudi, le prêtre nous donnait des conseils qui modelaient nos esprits et j'applique certains de ces conseils lors des séances TAC. En voici un exemple qui m'avait fortement influencé au début de

ma carrière sportive : « *A la fin de chaque compétition prenez le temps de vous poser une seule question : comment ai-je réussi à gagner ou à perdre ? Utilisez votre raison dans ce travail d'analyse et ne vous posez pas la question du pourquoi j'ai perdu ou gagné ?* »

Cet enseignement de la prééminence du comment sur le pourquoi est devenu le premier des dix points de notre technique. En début de séance lorsqu'un patient nous dit, par exemple, qu'il est déprimé, nous ne l'interrogeons pas sur la cause de sa dépression mais nous lui posons la question : comment cette dépression se manifeste-t-elle dans votre corps ?

Les paraboles ont été conservées car elles nous ont ouvert le riche livre des métaphores universelles et poétiques, métaphores qui au-delà du changement demandé par le patient lui permettent de connaître souvent une véritable métamorphose.

### **Le troisième est l'importance de la proprioception**

La proprioception, sixième sens « réhabilité » par les spécialistes occidentaux en 2014 était connu et utilisé par la totalité non-occidentalisée de notre planète bleue depuis l'aube des Temps. Les religieux avaient remarqué sa puissance et l'ont incluse dans leurs pratiques pour favoriser les connections entre les forces divines et le sujet croyant ; gémissements, mudras, mains jointes, prosternations, bras levés vers le ciel sont autant de postures qui activent la proprioception et favorisent aussi l'activation de la conscience.

Dans la pratique des exercices TAC nous incluons cette activation de la proprioception en créant des postures particulières des membres supérieurs, en utilisant la position debout lors des séances et même en effectuant des séances ambulatoires où thérapeute et patient marchent en dialoguant. Les patients sont d'abord surpris par cette nouvelle approche puis rapidement ravis ; certains, à la fin de l'entretien préliminaire, se lèvent spontanément, prennent une posture activatrice, ferment les yeux et sont prêts pour la séance. Le rapport de l'Inserm de 2019 sur l'utilisation de l'activité physique dans le domaine de la santé a confirmé cela ; son rédacteur le Pr Bruno Falissard le confirme : « *L'inclusion de l'activité physique dans les soins améliore les résultats cliniques, y compris dans les soins de soutien psychologiques* ».



### **Le quatrième est la force de l'agentivité.**

Notre brave curé nous parlait de la force du Saint-Esprit et nous fascinait en racontant le baptême du Christ où cette force se manifestât par l'atterrissage d'une blanche colombe : « *il vit les cieux se déchirer et l'Esprit descendre sur lui comme une colombe.* »

Loin de cette version religieuse du Saint-Esprit, cette force agentive est au cœur de notre définition laïque et scientifique des notions de vie, de santé, de maladie, de patient et de soins. La seule pensée d'un citron acide me fait saliver. Mes élèves connaissent cette histoire du citron et



doivent aussi saliver en lisant ces lignes. Les lecteurs qui ne connaissent pas l'histoire peuvent effectuer l'exercice suivant pour s'initier : représentez-vous un beau citron, juteux, acide et imaginez que vous le prenez dans votre main pour le rapprocher de votre bouche ; ouvrez la bouche en fermant les yeux et imaginez que vous croquez ce fruit acide. Normalement, vous devez saliver. Pourquoi ? L'agentivité est une force que nous possédons tous - *elle est vigilante, étudie toutes les informations de notre environnement et réagit spontanément, sans passer par la réflexion, pour nous protéger* - Elle vient d'entendre qu'un citron se manifeste dans votre environnement et elle sait, par expérience antérieure, que son acidité peut

irriter votre muqueuse buccale ; aussitôt elle déclenche le phénomène de salivation pour vous protéger. Si vous avez salivé, cela prouve que la force agentive est active chez vous. Ce n'est pas le cas chez les patients dont la force agentive est altérée, diminuée, parfois presque éteinte. Notre fonction est de ré-animer cette flamme, d'augmenter l'intensité de cette force par la pratique régulière des exercices TAC.

Fidèles collègues qui terminez la lecture de cette éditorial, ne pensez pas que je sois un nostalgique du passé ou que les TAC soient basées sur des concepts religieux, à l'exemple de certains systèmes de psychothérapie qui utilisent, de façon pertinente, la méditation ou la prière dans leurs exercices. Vous lisez la quarantième lettre des TAC, cinq par an pendant ces huit années d'existence et vous avez découvert, au fur et à mesure des numéros, que notre approche est basée sur le scepticisme avec la remise en question de nos apprentissages, sur l'écoute des patients et l'observation de leurs réactions, sur l'exploration de la philosophie, de la littérature, des arts et sur l'apport des nouveautés scientifiques. Dans ce domaine sensible de la science, nous prenons avec joie ce qui nous libère des dogmes paralysants du passé et nous testons prudemment les nouveaux paradigmes. Ainsi, nous maintenons notre cap d'une technique TAC évoluant dans le sens de la modernité à une époque où certaines universités américaines négligent les sciences fondamentales et valorisent les tradi-médecines. Cette démarche basée sur l'utilisation de la recherche scientifique et du bon sens clinique a permis de passer d'une espérance de vie en France qui était de 30 ans sous Napoléon et de 45 ans en 1900 à plus de 80 ans en 2020. Les TAC placent leur énergie au service de cette médecine progressiste, empathique et bienveillante dont les premiers bénéficiaires sont nos patients.

Le Président et les membres du bureau du CITAC se joignent à moi pour vous adresser nos vœux à l'aube de cette année 2024 qui réalise ses premiers pas dans un ténébreux brouillard d'incertitude. Écoutons la sage parole d'un héros du roman d'Alexandre Dumas, *le comte de Monte-Cristo* : « *l'incertitude c'est encore l'espérance.* »

Nous déposons cette graine d'espérance dans le fertile et dynamique terreau de votre riche personnalité pour favoriser votre marche sur ce beau chemin de l'Année 2024. Chemin éclairé par les fidèles et éternelles lumières de la *Providence*, chère à notre regretté ami Yves Coppens et de la *Fortune*, souvent citée par Montaigne dans ses *Essais*.



Bonne et heureuse année 2024

Dr Jean Becchio  
01 janvier 2024

## Les Nouvelles

### Rôle des astrocytes dans la mémorisation de nos peurs

Deux travaux de recherche dirigés par le Pr Steve Ramirez de l'université de Boston qui apportent un nouvel éclairage sur les mécanismes qui nous permettent d'engrammer nos souvenirs de peurs.

Le premier confirme dans un premier temps des notions de conditionnement déjà mises en évidence par Pavlov au début du XXème siècle. Il y apporte une découverte qui nous intéresse par sa possibilité d'application clinique. La peur engrammée dans le cerveau peut être réactivée lorsque la personne est placée dans les conditions environnementales où elle a vécu son expérience et elle enclenche un mécanisme de sidération. Cependant, si le contexte environnemental est agrandi, la peur émerge et le comportement change ; la sidération peut être remplacée par la lutte ou la fuite, mécanismes où l'action salvatrice prédomine.



Pr Steve Ramirez

Dans le second, le Pr Ramirez démontre le rôle prépondérant des astrocytes dans ce phénomène de fixation des souvenirs de peur et aussi dans l'extinction de cette mémorisation.

## Lien avec les TAC

Deux liens :

- Les TAC glanent les épis novateurs, destructeurs des dogmes qui ont entravé la marche de la science. Un de ces dogmes était un fait établi à la fin du 19ème siècle : dans le cerveau, les neurones remplissent les nobles fonctions cognitives et les cellules gliales sont reléguées au rôle d'humbles Cendrillon, nettoyant et nourrissant les neurones. Ce dogme, qui a retardé la recherche en neurologie, a explosé récemment, il y a une dizaine d'années. Cette réhabilitation des cellules gliales nous a séduit car elle permet de mieux comprendre les mécanismes du fonctionnement de l'attention et de créer des cartes et de nouveaux schémas de la conscience eux-mêmes sources d'application clinique.

- La notion de possibilité d'améliorer la réponse comportementale en lien avec la peur en modifiant le contexte environnemental nous séduit et nous offre une possibilité d'inventer un nouvel exercice pour aider les patients victimes de leurs peurs. J'ai une idée - je vais expérimenter - Si elle est active, je vous la proposerai dans une future lettre.

Et vous ? Si vous avez une idée et que vous vérifiez son efficacité, partagez-là avec nous !

[comment la peur s'engramme dans la mémoire](#)

[Les astrocytes de l'amygdale basolatérale sont engagés dans l'acquisition et l'expression d'une mémoire de peur contextuelle](#)

## Transfert des informations de perception à la mémoire

Cette étude publiée en janvier 2024 dans la revue Nature Neuroscience révolutionne notre compréhension du mécanisme qui régit les connexions entre les réseaux de la perception et ceux de la mémoire. Ed Silson, maître de conférences en neurosciences cognitives humaines à l'Université d'Édimbourg a utilisé l'IRMf pour étudier le fonctionnement du cerveau des sujets lors de tests de mémorisation et de perception. Deux réseaux fonctionnels travaillent en harmonie, dans un travail d'inhibition réciproque. Le réseau de perception capte les informations extérieures et les transmet vers le réseau de la mémoire. Lors de ce travail perceptif, le réseau de la mémoire est à un bas niveau d'intensité mais continue à enregistrer les informations venues de l'extérieur. A l'inverse, lorsque le sujet ferme les yeux et se remémore un souvenir, l'intensité du réseau de la perception s'effondre. Ce travail alternatif est sous la dépendance du réseau attentionnel. Pour compléter vos connaissances, vous pouvez assister au séminaire online animé par Edward Silson en février prochain.



## Lien avec les TAC

Cette étude nous fait réfléchir sur la façon de mener nos séances. Dans l'hypnose traditionnelle il arrivait souvent que les patients nous disent qu'ils étaient installés profondément dans les images fournies par leur mémoire et qu'ils n'avaient pas du tout entendu notre discours. La théorie de l'époque validait cela en expliquant que le discours avait été entendu par l'inconscient. Cette étude détruit cette hypothèse et confirme le fait que le sujet hypnotisé profondément n'écoutait pas et donc n'entendait pas les suggestions. Cette étude conforte la nouvelle théorie utilisée dans les TAC : nous activons l'attention lors de la re-mémorisation des souvenirs d'apprentissage en maintenant un dialogue « éveillant », en faisant mimer l'action d'apprentissage et en interrogeant le patient lorsque nous constatons qu'il présente des signes de transe passive.

[Un code rétinotopique structure l'interaction entre les systèmes de perception et de mémoire](#)

## Comment augmenter l'efficacité des phrases prononcées par le thérapeute ?

Une élégante et moderne étude du MIT nous apporte des pistes pour améliorer nos discours lors des séances de thérapie. Etude menée par Elena Fedorenko, Professeur agrégée de neurosciences au MIT qui utilise le langage artificiel GPT associé à l'IRMF pour étudier l'impact des phrases sur l'activité du complexe réseau cérébral de traitement du langage. Certaines phrases activent faiblement le réseau, d'autres le stimulent fortement et d'autres l'inhibent. Quelques règles émergent de cette étude. Pour activer ce réseau indispensable pour la compréhension d'un propos et pour la communication interpersonnelle il faut respecter un principe de base : le début du discours doit être compris par le cerveau de l'interlocuteur et pour cela la première phrase doit être simple. Ensuite, il faudra maintenir l'attention. Pour cela, il faut introduire un peu de fantaisie, de surprise ou de poésie. Sans excès ! Si la phrase n'est pas comprise, l'attention s'inhibe et le sujet décroche.



### Lien avec les TAC

Aristote nous avait donné les clefs de ce langage séduisant dans son ouvrage *La Poétique*. Les figures de style qu'il décrit sont de précieux ingrédients de nos discours, accompagnées des métaphores et paraboles adaptées au bagage culturel du patient. Les Koans, utilisés par les maîtres spirituels japonais ont la même action pour éveiller les patients.

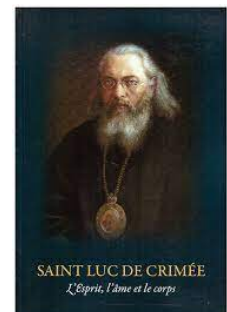
### [Piloter et supprimer le réseau du langage humain à l'aide de grands modèles de langage](#)

### Le contactome, le connectome et le cytonème

Ce titre pourrait être celui d'une fable de Jean de La Fontaine. Nos élèves connaissent le connectome et ils vont découvrir le contactome et les cytonèmes. Cette superbe publication est publiée librement dans la revue *Neuron* par une équipe du Neuroscience Center of North Carolina School of Medicine. Remercions les sept auteurs qui nous permettent de découvrir l'actualité du fonctionnement cérébral, confirment le lien entre neurones et cellules gliales et expliquent le phénomène d'homéostasie qui régit la communication permanente et instantanée entre les milliards de cellules du cerveau. Les illustrations sont riches et belles et les courtes vidéos stupéfiantes.

### Lien avec les TAC

Aucun susceptible de modifier notre pratique. Cependant, sur le plan de notre culture générale cette publication nous enrichit de connaissances nouvelles, en particulier dans le domaine de la psychiatrie où le dérèglement de ce système de communication semble être la base physiologique de nombreuses pathologies. La riche bibliographie qui accompagne cette étude confirme la réalité de nouveaux paradigmes qui remplacent les dogmes qui nous ont accompagnés au long du XXème siècle. Je vous ai présenté le livre de notre collègue chirurgien à l'époque soviétique, *Le corps, l'esprit et l'âme*. Reconnu comme Saint à la fin du XXème siècle, Saint Luc de Crimée écrit dans les années 1950 : « *Il existe sans aucun doute des moyens de communication inter-cellulaires instantanés et ultra rapides que nos moyens techniques ne permettent pas d'analyser.* » Soixante-dix ans après, ces géniales intuitions sont confirmées par ce travail.



### [Cartographie du contactome et du connectome des cils primaires neuronaux et gliaux dans le cortex cérébral humain](#)

## Livres



Vous trouverez peut-être mon premier choix assez étrange ; pourquoi promouvoir un livre traitant de psychanalyse ? La raison en est simple, je l'ai lu et j'ai aimé la façon dont le docteur Juan Nasio écrit et conduit ses thérapies. Les exemples qu'il a choisis sont en correspondance avec notre approche TAC. Séances assises en face en face, séances ambulatoires, souci du confort du patient prédominant sur la recherche acharnée de la cause. Écoutons-le nous donner son « credo », credo d'un thérapeute hors du commun forgé au feu d'un demi-siècle de contact avec la souffrance humaine : « *Le plus important, pour moi, psychanalyste, c'est non seulement que mon patient souffre moins, mais qu'il se dise : « Je suis heureux de la vie que j'ai eue parce que, au-delà des blessures et des joies qui m'ont façonné, elle m'a conduit à être celui que je suis aujourd'hui.* »

J'avais déjà signalé ce livre à sa sortie dans une des lettres de l'Afhy dont j'étais le rédacteur en 2008. Je viens de le relire et j'ai revécu le même plaisir ressenti lors de la première lecture, plaisir enrichi par les liens que je peux faire en 2024 avec les nouvelles théories de l'esprit, le nouveau schéma de la conscience de Dehaene, la notion de connectivité, l'importance de la beauté qui, selon Dostoïevsky, « *sauvera le monde.* » La phrase de Paul Valéry citée en exergue résume le livre et nous permet de deviner l'intérêt d'une nouvelle ou première lecture : « *L'univers est construit sur un plan dont la symétrie profonde est, en quelque sorte, présente dans l'intime structure de l'esprit.* »



## Exercice d'auto-activation

### L'admiration

Le livre de Cioran *Exercices d'Admiration* m'avait impressionné, à sa sortie en 1986, par son style littéraire et par son sujet : l'admiration. J'ai retrouvé l'importance de ce thème dans la fréquentation amicale du philosophe Bertrand Vergely qui pose l'émerveillement comme solide socle de l'admiration.

Je vous propose un exercice d'auto-activation, dérivé de ceux que j'expérimente auprès de mes étudiants et de mes patients et destiné à « muscler » vos capacités d'admiration.

Matériel :

- un smartphone
- un accès à Internet pour se procurer, si nécessaire des documents.

1/ Avec votre smartphone, photographiez ou cherchez sur Internet trois éléments - a) un végétal dont vous admirez la forme, la beauté ou la fonction - b) un animal que vous admirez pour sa force, beauté ou intelligence - c) un humain admirable, du passé ou de l'actualité.

## Lettre TAC N° 40

2/ Assis en position tabouret, prenez le téléphone et exposez la photo du végétal. Regardez-la pendant dix secondes puis fermez les yeux. A partir de ce végétal, étendez votre capacité d'admiration à l'ensemble du monde végétal pendant trente secondes.

3/ Ouvrez les yeux et exposez la photo du monde animal. Répétez le point 2/ en étendant l'admiration au monde animal

4/ Ouvrez les yeux et exposez la photo de l'humain admirable. Répétez le point 2/ en étendant l'admiration à l'humanité.

5/ Toujours les yeux fermés, posez votre smartphone et imaginez que vous êtes devant un tableau blanc. Levez votre main directrice et dessinez sur l'espace de ce tableau imaginaire le végétal, l'animal et l'humain dans une composition allégorique. Si vous disposez d'un peu de temps, colorez ce tableau imaginaire.



Botticelli : Allégorie du Printemps

6/ Contemplez pendant quelques secondes ce tableau « admirable ».

7/ Terminez par les classiques cinq mouvements respiratoires de cohérence cardiaque que vous connaissez.

## Conseils aux débutants

Notre enseignement du Diplôme Universitaire des TAC se déroule sur deux journées par mois pendant l'année universitaire. A la fin des deux premières journées la plupart des étudiants commencent à expérimenter la méthode. En début de deuxième session nous commençons par les interroger sur cette jeune pratique. La question qui revient souvent est la suivante : Que doit-on faire lorsque le patient exprime une émotion en cours de séance ?

A l'époque où nous découvrons l'hypnose, il était conseillé de suspendre la séance car nous étions face à une manifestation émotionnelle que nous nommions : une abréaction. Depuis ces héroïques débuts des années 80 nous avons évolué et nous considérons à ce jour qu'une séance accompagnée de manifestation émotionnelle favorise fortement le changement.

En 2023, voici les conseils que nous vous proposons d'appliquer.

Si l'émotion est minime et accompagne agréablement la séance : non-action ; nous ratifions et nous en parlons dans la suite.

Si l'émotion est remarquée et paraît modifier le contexte, nous signalons que nous la voyons, nous interrogeons le patient, nous ratifions et nous continuons la marche vers le but.

Si l'émotion est intense, nous oublions temporairement le but et nous accompagnons cette manifestation en l'encourageant tout en rassurant par l'apport d'une métaphore adaptée ; mes étudiants savent que j'emploie pour cela la métaphore de la puissante vague d'Hokusai. Lorsque les manifestations émotionnelles s'apaisent, nous reprenons notre marche vers le but en y incluant le « souvenir » de l'émotion.

La plupart du temps, lorsque le patient vit une émotion forte, je lui « récite » la phrase que me disait ma grand-

mère lorsque, petit garçon, j'avais honte de pleurer et me forçais à retenir mes larmes : « *Jean, laisse couler ces larmes qui te permettent d'éliminer le poison que l'environnement a placé dans ton cœur sans que tu lui demandes.* »

Ma Grand-mère, Mémé, n'a pas déposé de droits d'auteur pour cette citation et, depuis le céleste espace où elle réside, elle vous autorise à la citer.



# La vie du CITAC

## Réunions et congrès

Deux 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.*

Voici les liens d'inscription : [www.citac.fr](http://www.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 sont ouvertes depuis 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 évolué .

## La soirée mensuelle d'intervision

Cette soirée a connu un regain de participation depuis la rentrée de septembre. Nous accueillons dans le grand salon du CITAC une trentaine de professionnels de santé, utilisant les TAC en pratique quotidienne. La soirée qui se tient le quatrième mardi du mois à 20h 30 est maintenant bien structurée, suivant l'expérience du groupe d'intervision de Bourg en Bresse, dirigé par Karine Perrin : discussion autour de cas cliniques - petite conférence par un des participants sur un thème en lien avec la psychothérapie - un exercice collectif - revue de l'actualité scientifique. Les inscriptions s'effectuent sur notre groupe WhatsApp. Les nouveaux qui désirent adhérer à ce groupe doivent me contacter [becchio@citac.fr](mailto:becchio@citac.fr)

Ces soirées deviennent nombreuses en Province. Voici les liens d'inscription :



Bourg en Bresse : K. Perrin : [karinepr1@icloud.com](mailto:karinepr1@icloud.com)

Nice : R. Garcia : [remi.garcia@yahoo.fr](mailto:remi.garcia@yahoo.fr)

Toulouse : P. Banco : [philippebnc@free.fr](mailto:philippebnc@free.fr)

Bordeaux : H. Neuffer [h.neuffer@gmail.com](mailto:h.neuffer@gmail.com)

# Les formations

## Formations à Villejuif

Inscriptions : [www.hypnodyssey.com](http://www.hypnodyssey.com)

Renseignements : [becchio@citac.fr](mailto: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.

**26 février au 01 mars 2024**

### 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.

**29 et 30 mars 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](http://www.hypnodyssey.com) ou [becchio@club.fr](mailto:becchio@club.fr)

## Qi Gong - Maître Zhou Jing Hong - Jean Becchio

**30 juin au 06 juillet 2024**

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.



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

**07 au 13 juillet 2024**

## Lettre TAC N° 40

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](mailto:becchio@club.fr)

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

**14 au 20 juillet 2024**

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.

**Auto-Activation énergétique : Jean Becchio**

**21 au 28 juillet 2024**

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



## Formations à Bourg en Bresse

Contact et inscriptions [vianney@aca-transmission.com](mailto:vianney@aca-transmission.com)

<https://aca-transmission.com>

Formations référencées Qualiopi, assurées par nos formateurs agréés CITAC et HYPNODYSSÉY, 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](mailto: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](mailto: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](mailto:remi.garcia@yahoo.fr) et inscription sur : [www.hypnodyssey.com](http://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](mailto: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](mailto: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](http://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 2024 Cliquez pour nous rejoindre et aider nos travaux de recherche](#)

8 ans, l'âge de raison, titre de mon éditorial. 2024 nous permet d'entretenir la flamme et l'énergie de ce chiffre 8, fortement prisé par les philosophes taoïstes :  $2024 = 2+0+2+4 = 8$

Chères Amies et Chers Amis du CITAC,

Je vous souhaite une nouvelle fois une bonne utilisation de cette « raisonnable » énergie et surtout de cette technique TAC, pour vous, pour votre santé et pour celle de vos patients.

J'é mets le souhait que cette raisonnable énergie s'épande sur le cœur des fanatiques qui répandent la souffrance sur notre belle planète.

Dr Jean Becchio



# Coupon d'inscription aux stages

Nom : ..... Prénom .....

Adresse : .....

.....

Courriel : .....

Stage(s) souhaité(s): .....

.....

Afin de valider l'inscription, vous pouvez envoyer un chèque à l'ordre d'Hypnodyssey du montant total du stage, qui sera encaissé à l'issue de celui-ci.

Hypnodyssey  
34, rue des Guipons  
94800 Villejuif