

Influenceurs / Influencés

Jacques Brel, fougueux poète sentimental, a enchanté et **influencé** ma génération.

1964, j'ai quatorze ans, j'entends pour la première fois sa chanson « *Au suivant* » et mon cœur d'adolescent timide transforme le message et décide « *qu'il vaut mieux être suivi que suivant* ». Le lendemain, à l'heure de la récréation dans notre collège ensoleillé de sous-préfecture ariégeoise, après avoir écouté le « leader » qui nous invite à jouer au foot, j'ose dire : « et si nous faisons une partie de volley-ball ? ». J'ai alors l'immense plaisir de me voir, pour la première fois, suivi par l'ensemble de la classe ; merci Jacques Brel, mon premier professeur **d'influence**.



2024 je suis convié à l'Hôtel de Lauzun pour fêter les 85 ans du Professeur Alain Berthoz. Nous sommes une trentaine d'orateurs, disposant de dix minutes pour notre exposé. Le thème : **l'influence** d'Alain sur notre trajectoire de vie. Ce fut pour moi l'occasion de mesurer

l'influence d'Alain Berthoz sur trois générations de scientifiques de haut niveau, d'artistes, de sportifs et aussi de constater son impact sur la genèse des TAC. Je résume mon intervention qui décrit cette influence.



« Cher Alain, en 1997 je m'interrogeais sur la pertinence de certains éléments que j'avais appris et que j'enseignais, comme la notion d'inconscient bienveillant ou de dissociation psychique. J'ai alors découvert ton livre *Le sens du mouvement* qui fut comme un projecteur apportant de lumineuses réponses à mon questionnement. Notre commun ami Yves Coppens a établi le lien avec toi et m'a permis de bénéficier de tes **influenta** conseils.

Ta première leçon m'enseigna le scepticisme. Non pas un scepticisme critique et dénigrant, mais une remise en question respectueuse de ce que j'avais appris. J'ai partagé cet enseignement avec trois amis et nous avons étudié la structure d'une séance d'hypnose. L'absence de fondements basés sur l'expérimentation nous démontra la faiblesse scientifique de certains points de cette technique. En osant les abandonner, nous avons constaté que la structure, allégée, produisait de meilleurs résultats cliniques.

Ta deuxième leçon m'enseigna l'importance de l'approche corporelle en psychothérapie. Tu me démontras l'importance de la proprioception, de la mobilisation et de l'action, vingt ans avant la publication du remarquable rapport de l'Inserm démontrant l'intérêt de l'activité physique en thérapie. Ce rapport, dirigé par le Pr Bruno Falissard en 2019 a révolutionné les traitements dans la plupart des secteurs de la santé, en particulier en oncologie, cardiologie et psychiatrie. Notre technique suivait la voie classique des thérapies psycho-corporelles du XXème siècle ; tu nous a incité à donner la priorité au corps et permis ainsi de devenir des pionniers dans les nouvelles thérapies corpo-psycho-iques du XXIème siècle.

La troisième leçon, m'a appris la simplification. Cet enseignement magistral nous a permis d'élaguer le vénérable arbre hypnotique pour ne garder qu'une dizaine de branches solides sur la

quarantaine de départ. Cette simplification séduit les étudiants qui peuvent maîtriser l'outil TAC rapidement, séduit les institutions qui peuvent former leur personnel en peu de jours, séduit les patients qui pratiquent des exercices d'auto-activation simples à la fin de la première séance.

La quatrième leçon, sans aucun doute la plus importante, est arrivée avec ton enseignement sur la vicariance. Par l'utilisation de ce concept, tu nous a appris à « *remettre le patient au centre de la scène, dans toute sa diversité, et lui restituer sa capacité d'inventer des solutions nouvelles* ». Tu nous a montré que le seul **influenceur** réellement efficace pour le patient, c'est lui-même, avec ses possibilités créatrices, son imagination, ses métaphores, sa force de vie non utilisées. Nous sommes des accompagnants qui placent dans les mains du patient un outil en lui enseignant la meilleure façon de l'utiliser pour exploiter les riches filons de ses ressources. Dès la première séance, le patient découvre cette autonomie et l'utilise pour l'auto-amélioration de son confort.

La cinquième leçon, sentimentale, tu me l'as offerte en me présentant à ton ami anthropologue, Alain de Vulpian. J'ai accompagné Alain les trois dernières années de sa vie, dans des rencontres pluri-mensuelles qui furent l'occasion de discussions enrichissantes et **influentes** avec l'auteur de *L'éloge de la métamorphose*



Ton **influence**, cher Alain, va au-delà de cette évolution technique générée par ces cinq leçons. Tes travaux sur l'autisme furent le point de départ de la réflexion de Bruno Suarez qui a utilisé les TAC auprès des enfants autistes pour leur permettre d'accepter des traitements lourds ou des examens refusés pour cause de phobie. Ton enseignement incitant à remettre en question les dogmes et nos acquis est la base du travail de réflexion qui a permis de questionner le dogme de l'interdiction d'utiliser nos techniques chez les patients schizophrènes par peur d'aggraver la dissociation psychique ; nous l'employons maintenant chez ces patients avec des résultats qui dépassent

nos espérances. Tes recherches sur le mouvement et l'équilibre nous ont permis de créer des exercices basés sur l'activation de la proprioception que Sylvain Pourchet et moi avons introduit en soins palliatifs auprès de patients présentant des déficits neurologiques majeurs. La simplicité fut la source d'exercices ultra-rapides mis au point par Pierre Lelong qui les a proposés en pré et post-opératoire à des patients devant bénéficier d'une chirurgie abdominale lourde.

Tous ces travaux ont fait l'objet de publications montrant l'intérêt de l'emploi des TAC chez ces patients.

Je termine cet éloge en m'exprimant au nom de ces patients autistes, schizophrènes, douloureux chroniques ou souffrants aigus qui te remercient chaleureusement de l'aide que tu leur a apportée par ton **influence** éthique et bénéfique, mélange de bons sens, d'intelligence et d'humanisme.

Ton dernier livre consacré au sport s'intitule : Champion le cerveau !

Sans l'accord de Benjamin Pichery qui a rédigé la superbe introduction de cet ouvrage et trouvé le titre, je le paraphrase en concluant :

- Alain Berthoz : Champion du monde des **influenceurs** ! ».

Dr Jean Becchio

Paris 20 mars 2024

Les nouvelles

Lien entre état de santé des personnes âgées et le contact avec la nature



Pr Colmar Amiri

Publiée dans la revue *Health & Place*, cette étude a permis de suivre 42 000 sujets âgés de plus de 65 ans pendant huit ans et d'analyser les paramètres de santé en fonction de leur lieu de vie. Les conclusions sont pertinentes : les patients vivant à proximité d'espaces verts, de sentiers, de points d'eau, de forêts présentent des signes de santé mentale et physique de meilleure qualité que ceux qui vivent éloignés de ces ressources naturelles. Le Professeur Colmar Amiri qui dirige cette étude a noté un lien direct entre déclin cognitif et rareté du contact avec la nature.

Écoutons-la : *"On pense que l'exposition aux espaces verts et bleus pourrait aider à ralentir le déclin cognitif. Ce que nous aimerions savoir, c'est si l'exposition aux espaces verts et bleus peut influencer directement la démence ou si elle peut le faire en réduisant les problèmes de santé mentale pouvant conduire au déclin cognitif."*

Lien avec les TAC

Nos exercices en dix points utilisent un souvenir d'apprentissage. Souvent, les patients choisissent spontanément un souvenir d'apprentissage qui se déroule dans le cadre bucolique de la nature. Nous savons que la reviviscence d'un moment du passé en activation de conscience améliore les paramètres physiologiques, en particulier ceux en lien avec l'activité musculaire. Nous constatons aussi, à la fin de l'exercice que les patients sont heureux d'avoir re-vécu ce contact avec la nature. Une question se pose : doit-on inciter ou même imposer aux patients d'utiliser des souvenirs d'action dans la nature ? Je m'adresse aux jeunes chercheurs, cette question pourrait être un sujet de thèse pour étudiants en médecine ou en psychologie.



[Le contact avec la nature améliore la santé des seniors](#)

Plasticité de la substance blanche et apprentissage d'une seconde langue

Une étude fascinante et porteuse d'espoir. Nous savons que le cerveau est modelable dans des périodes particulières, petite enfance, adolescence, grossesse pour la femme. Nous apprenons ici que cette plasticité concernant la substance blanche, c'est à dire la connectivité intra-cérébrale

est active chez des adultes apprenant une seconde langue. Cette étude utilise la tractographie chez des adultes arabophones apprenant la langue allemande de façon intensive pendant une période de six mois. Les résultats sont spectaculaires et montrent une collaboration entre l'hémisphère gauche, spécialisé dans la langue native et le droit chargé d'apprendre la seconde langue. Cette collaboration est gérée, de façon intelligente par le corps calleux.

Lien avec les TAC

Depuis une quinzaine d'années nous sommes à l'affût des nouveautés qui détruisent ce dogme paralysant du XXème siècle : le cerveau adulte est formaté « ad vitam ». Cette étude apporte de l'eau aux modernistes plasticiens et ouvre la voie de l'espérance pour des troubles du comportement qui sont le vivier quotidien de notre patientèle.

[Plasticité de la substance blanche lors de l'apprentissage d'une langue seconde au sein et entre les hémisphères](#)

Les circuits neuronaux pour la prise de décision risque/récompense

Le Dr Isa Tadashi de la Graduate School of Medicine de Kyoto a utilisé l'ontogénétique pour identifier et manipuler les neurones intra-cérébraux responsables de la prise de décision lors de choix à haut risque associés à une haute récompense et des choix à bas risque associés à de petites récompenses. Cette recherche publiée dans la revue *Science* a été réalisée par l'introduction de diodes lumineuses dans certaines régions de cerveaux de macaques. Ces singes supérieurs ont montré une préférence nette pour les choix à haut risque. Cette étude repose sur la découverte des régions responsables de ces choix audacieux et sur le fait que l'action de ces neurones spécialisés dans le choix peuvent être manipulés par les impulsions photoniques. L'intérêt majeur réside dans le fait que la manipulation persiste longtemps après la période de stimulation, ce qui ouvre la porte de l'espoir pour le traitement les



conduites à risques que nous rencontrons dans les addictions. Écoutons le Dr Tadashi : *"Compte tenu des similitudes, dans la structure et la fonction, entre les cerveaux des primates humains et non humains, nos découvertes pourraient avoir des implications thérapeutiques potentielles, et même des applications dans le futur, pour le traitement des formes pathologiques de prise de risque telles que les troubles du jeu. »*

Lien avec les TAC

Nos spécialistes Tac dans le domaine du traitement des addictions seront confortés par cette étude qui montre que la douce et persévérante voie de l'amélioration qualitative est préférable à l'ancienne voie culpabilisatrice du quantitatif. La répétition de séances orientées vers l'amélioration du quotidien des sujets addicts va s'imprimer de façon durable dans son cerveau et modifier progressivement son comportement. Il convient d'avertir le patient de la longueur de la thérapie (plusieurs mois). Travail de longue alêne...comme disait mon cordonnier...ou de longue haleine comme disent les jeunes générations chaussées de Nike.

[Les chercheurs identifient et manipulent les circuits neuronaux pour la prise de décision risque/récompense chez les primates](#)

Découverte d'une nouvelle voie expliquant le trouble panique

Le Pr Sung Han de l'Institut Salk de San Diego publie dans Nature Neuroscience un article apportant une nouvelle lumière sur le circuit des troubles paniques. L'amygdale était considérée comme le chef d'orchestre de cette pathologie. L'équipe du Salk Institute montre que d'autres zones, extra-amygdaliennes, sont concernées en particulier le noyau parabrachial latéral (PBL) qui fait partie du tronc cérébral et contrôle la respiration, la fréquence cardiaque et la température corporelle. Le PBL sécrète aussi un neuropeptide, le PACAP (polypeptide activant l'adénylate cyclase hypophysaire), un régulateur des réponses au stress. La partie de cet article qui m'a le plus intéressé est la mise en évidence par cette équipe des différences de réseaux concernant le trouble panique et ceux de l'anxiété. Le circuit de l'anxiété paraissant avoir une action inhibitrice sur le circuit de la panique.



Lien avec les TAC

Nous retrouvons ici une voie du traitement par la parole et l'action du trouble panique. Nos étudiants connaissent l'histoire (que j'ai rapportée dans mon livre) de la dame accidentée vivant une attaque de panique que j'ai traitée par une technique de distraction de l'attention (ma voix autoritaire et mes paroles assertives) associées à une implication dans une action physique (faire tenir fermement à la patiente une chaînette en or et une croix dans sa main). Une suggestion : Fixons l'attention en créant une légère anxiété...pour atténuer les troubles de l'attaque de panique.

[Découverte d'une nouvelle voie médiant le trouble panique](#)

Consommation de substances, pensées suicidaires et comorbidités psychiatriques chez les élèves du secondaire

Une étude alarmante pour un problème d'actualité publiée dans le *Jama Pediatrics* de ce mois de mars. Etude menée par le Pr Randi Schuster auprès de 15.000 collégiens du Massachusetts. Les étudiants consommant ces produits, même en petite quantité présentent cinq fois plus de risque de se suicider, des troubles de l'attention et des troubles anxieux-dépressifs. Cette étude va être poursuivie pendant plusieurs années pour analyser le devenir psychologique et psychiatrique de ces jeunes étudiants.

Lien avec les TAC

J'ai expliqué plus haut, dans l'article sur les prises de décision à risque l'intérêt d'utiliser notre méthode, en complément d'autres méthodes. J'insiste ici sur la priorité à donner à l'alliance thérapeutique pour « capter » la confiance de ces patients fragiles, anxieux et à la recherche de modèles « vicariants » solides avec lesquels ils pourront bâtir une conception plus optimiste de leur avenir.

[Etudiants, alcool, cannabis et nicotine : danger](#)

Colon irritable, fatigue chronique et fibromyalgie

Bruno Suarez, Président du Comité Scientifique du CITAC nous a montré les documents qui montrent un lien entre altération de certaines cellules gliales et syndrome du colon irritable, fibromyalgie et syndrome de fatigue chronique. Ces affections peuvent être classées dans la catégorie des gliopathies. Cette publication dans la revue *Biomedicines* vient confirmer cela. Donnons la parole au principal signataire de ce travail, le Pr Zaid Ijaz Tara de l'Université du Missouri : « *Étant donné que les patients atteints du syndrome de l'intestin irritable présentent une prévalence plus élevée de comorbidités somatiques telles que la fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique , l'identification et le traitement de ces troubles peuvent améliorer leur qualité de vie. Une identification précoce des comorbidités est utile pour éclairer les stratégies de traitement, notamment la consultation d'autres spécialités telles que la rhumatologie et la psychiatrie pour améliorer les résultats de santé globaux des patients atteints du SCI. »*



Lien avec les TAC

Nos étudiants de premier cycle connaissent le pré-test que nous leur demandons de remplir au début de l'enseignement. Une question est en rapport avec le traitement du syndrome de l'intestin irritable par des techniques de détournement de l'attention et d'utilisation de souvenirs d'apprentissages. Cette approche améliore 80% des patients. Quel est le mécanisme d'action qui sous-tend cette amélioration. A ce jour personne ne peut répondre à cette importante interrogation. Utilisons donc le vieux syllogisme aristotélicien :

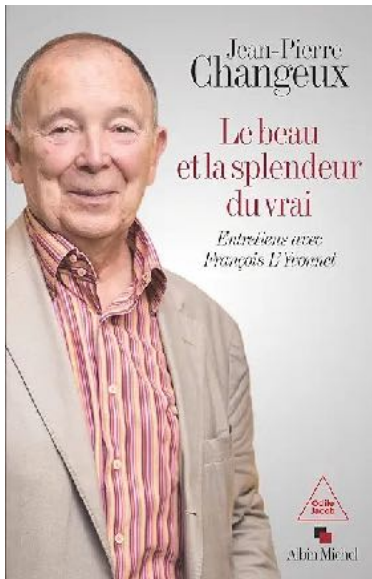
- Colon irritable, fibromyalgie et fatigue chronique sont liées.
- Le colon irritable est amélioré par la reviviscence d'apprentissages
- Utilisons cette méthode pour améliorer fibromyalgie et fatigue chronique.

[Les patients atteints du syndrome du côlon irritable souffrent de taux plus élevés de fibromyalgie et de syndrome de fatigue chronique](#)

Les livres

En 1986 je suis un médecin interniste classique ayant la particularité d'avoir orienté une partie de ma pratique vers la psychothérapie. J'ai choisi depuis quelques années la voie originale et prometteuse de l'hypnose ericksonienne et je ne suis pas à l'aise avec les concepts concernant le rôle de l'inconscient. Je n'arrive pas à adhérer à ces notions fortement influencées par le dogme freudien « politiquement correct ». Un livre va m'émouvoir, répondre en partie à mon questionnement et orienter ma recherche vers l'espace des neuro-sciences : *L'homme neuronal* de Jean-Pierre Changeux. J'ai suivi ses travaux, assisté à ses cours, lu ses ouvrages et je viens de « dévorer » le dernier, publié chez Odile Jacob, que je vous présente dans cette rubrique.

Le beau et la splendeur du vrai est un ouvrage qui décrit l'histoire d'un enfant de quatre ans vivant le drame de l'exode en 1939, chassant les insectes dans la forêt de Montmorency à la fin de la guerre pour les classer et les étudier et devenir rapidement dans sa carrière de jeune chercheur un des plus remarquables pionniers de l'histoire moderne des neuro-sciences. La description de son parcours est un cours magistral qui résume l'évolution des connaissances sur la complexité du cerveau des années 60 à nos jours.



Jean-Pierre Changeux nous décrit un cerveau très éloigné de la métaphore de l'ordinateur super-puissant. Il nous fait découvrir un organe en lien avec une vie moléculaire, fine, précise, variée, transportant les informations sur un réseau connecté où neurones et cellules gliales collaborent. Un réseau qui capte les informations venant du monde extérieur pour les relier à l'animation biologique de l'intérieur. Le chapitre V qui décrit ce phénomène et l'éclaire par le mécanisme de l'épigénèse synaptique est un moment fort de réflexion sur l'éternel problème de l'inné et de l'acquis. Le chapitre VII consacré à la conscience est particulièrement intéressant pour nous qui utilisons le schéma de la conscience de Changeux-Dehaene-Nakache dans notre approche TAC ; le long travail de réflexion, de recherche et d'expérimentation qui a permis la création de ce schéma nous permet d'évaluer l'importance de ce nouveau paradigme.

Cet ouvrage qui décrit un parcours scientifique hors-normes est enrichi par les chapitres sur le Bien et le Beau, réflexion sur l'Éthique et l'Art. Changeux démontre l'influence de l'Art sur la modulation de la pensée et aussi sur la structuration du cerveau. Dans le dernier chapitre, Jean-Pierre Changeux évoque une possibilité de créer un nouveau système de valeurs dont l'Art serait le moteur. Je lui donne la parole : « *La transmission épigénétique et sociale de l'art génère un réseau complexe d'interactions intersubjectives qui contribuent au lien social par la création et la contemplation d'œuvres d'art* ». Et il approfondit sa réflexion en lui donnant une note optimiste sur l'évolution de notre civilisation : « *Une exhortation à la réflexion et à l'action s'impose... Joignons nos forces - et notre imagination - pour renforcer l'arbre de la connaissance sur lequel notre humanité repose !* ».

Ce sont ces paroles dynamiques de Jean-Pierre Changeux qui concluent la présentation d'un ouvrage optimiste dont je recommande la lecture aux jeunes étudiants et aussi aux personnes désirant, comme moi, rester dans le courant dynamique de l'évolution permanente et souvent révolutionnaire des connaissances en neuro-sciences.

Le conseil aux débutants

La Haute Autorité de la Santé nous a imposé d'évaluer l'intensité de la douleur en employant une échelle quantitative : 0 = absence de douleur ; 10 = douleur insupportable. L'intention était louable lors de cette création il y a plus de vingt ans car nous, les soignants, à cette époque, avions une attention négligente vis à vis de ces symptômes. Maintenant, nous voyons l'effet adverse de la présentation systématique de ces échelles aux patients. Souvent, elles éveillent ou réveillent une douleur qui s'était atténuée ou avait disparu.



Les TAC proposent un remplacement de cette échelle quantitative par une nouvelle approche qualitative.

Le premier des dix points de notre technique cherche à obtenir une métaphore (image) de l'inconfort du patient. L'inconfort pouvant être physique (douleur) ou moral (souffrance). Nous

posant ensuite deux questions au patient :

- Cette image, que vous empêche-t-elle de réaliser dans votre vie quotidienne ?
- Cette image, que vous oblige-t-elle à réaliser dans votre vie quotidienne ?

Je prends l'exemple d'un patient douloureux chronique pour lequel a été posé le diagnostic de patient fibromyalgique :

A la première question il répond : Je ne fais plus de sport ; je n'ai plus de rapports avec mon épouse ; je vais plus au cinéma ; je ne réponds plus aux invitations de mes amis. Quatre items d'empêchement.

A la deuxième question : Je me couche plus tôt ; je me lève plusieurs fois la nuit ; je prends des médicaments antalgiques, anti-inflammatoires, myorelaxants ; je consulte des spécialistes ; je cherche sans arrêt des solutions sur Internet. Cinq items d'obligations.

Additionnons les items : $4+5 = 9$. Nous obtenons une échelle qualitative de 9 degrés. Cette échelle va nous accompagner au long de la thérapie. Les séances viseront à gommer successivement ces items pour passer d'un grand inconfort à une situation plus confortable. Lorsqu'il ne restera plus que un ou deux items, nous pourrons envisager, en accord avec le patient, la fin de la thérapie.

En conclusion, remplaçons l'ancienne échelle d'évaluation quantitative qui altérait l'alliance thérapeutique par cette nouvelle échelle qualitative, plus douce et mieux adaptée à la stratégie thérapeutique.

La vie du CITAC

La Journée Scientifique du CITAC à Bicêtre

Elle aura lieu le premier juin dans l'amphithéâtre de la Faculté de Médecine à l'hôpital de Bicêtre. Dix intervenants exposeront leurs travaux concernant l'attention, la conscience, la technique TAC, l'alliance thérapeutique. Le Pr Jérôme Sackur de l'Ecole Normale Supérieure fera partie des orateurs. Les inscrits sont déjà nombreux. Inscriptions sur le site du Citac : www.citac.fr

Le congrès du CITAC à Marseille

- 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

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

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

Bourg en Bresse : K. Perrin : karinepr1@icloud.com

Nice : R. Garcia : remi.garcia@yahoo.fr

Toulouse : P. Banco : philippebnc@free.fr

Bordeaux : H. Neuffer h.neuffer@gmail.com

L'exercice d'auto-activation

Animer le désir

« *Tout désir est désir de vivre* » René Girard

Un des signes majeurs de la dépression est le manque de désir. Comment le ré-animer ?

Je propose cet exercice, ultra-simple et très rapide (moins de deux minutes) à tous les sujets traversant un épisode d'anxio-dépression ou de dépression réactionnelle ; sans aucune explication, je demande de le pratiquer une fois par jour, jusqu'à la disparition du symptôme et à la renaissance du désir.

Je prends conscience que cet exercice applique l'idée de Jean-Pierre Changeux concernant la fonction des œuvres d'Art : « *La transmission épigénétique et sociale de l'art génère un réseau complexe d'interactions intersubjectives qui contribuent au lien social par la création et la contemplation d'œuvres d'art* ».

1/

Position de départ classique, assis sur un tabouret, mains devant le haut de la poitrine.

2/

Souvenir d'un paysage agréable. Admire sa beauté pendant quinze secondes

3/

Souvenir d'une réussite. Ressentir le plaisir de la réussite pendant quinze secondes.

4/

Souvenir d'une rencontre agréable avec une personne. Ressentir le plaisir de cette rencontre.

5/

Réunir le paysage, la réussite et la personne dans un même tableau imaginaire et **contempler** le tableau pendant trente secondes.

6/

Terminaison classique en cohérence cardiaque : cinq mouvements respiratoires en inspiration et expiration nasale, cinq secondes pour chaque mouvement (en tout cinquante secondes).

Ouvrir ensuite les yeux et s'étirer en souriant.



Les formations

Formations à Villejuif

Inscriptions :

www.hypnodyssey.com

Renseignements : becchio@citac.fr

Qualiopi
processus certifié 

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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%.

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 neurosciences 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.hypnodyyssey.com ou 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'accompagnerai 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

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

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

Lettre TAC N° 41

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

<https://aca-transmission.com>

Formations référencées Qualiopi, assurées par nos formateurs agréés CITAC et HYPNODYSEY, 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.



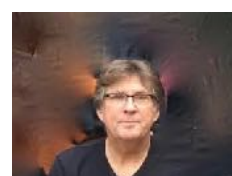
04 et 05 mai 2024

Auto-Activation Energétique : Docteur 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 neurosciences et de la psychologie expérimentale.



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

23 au 27 septembre à Nice Drs Remi Garcia et Jean Bēcchio

Formation de premier cycle

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 2024 Cliquez pour nous rejoindre et aider nos travaux de recherche](#)

20 mars 2024, [C'est l'printemps](#) ... comme le chantait merveilleusement Léo Ferré .

9ème printemps pour le CITAC, 75ème pour son fondateur. Neuf années d'éclosion permanente pour aboutir à une belle fleur composée de dix pétales, les dix points des TAC. Une fleur dont le pistil et l'étamine fournissent des graines et un pollen qui favorisent sa multiplication au gré des vents favorables. Les quatre mousquetaires fondateurs du CITAC en 2014 (Pierre Lelong, Bruno Suarez, Sylvain Pourchet et Jean Becchio) me permettent d'adresser cette lettre, en 2024, à 8320 lectrices et lecteurs, parmi lesquels de nombreux utilisateurs des TAC qui les mettent au service des personnes en souffrance.

Profitez bien de la dynamique énergie de ce printemps en multipliant vos contacts avec la nature et œuvrons au rétablissement de la paix dans les trop nombreuses régions belligérantes de notre belle planète en multipliant nos contacts pour favoriser les dialogues inter-humains.

Dr Jean Becchio

