

Le jeu des huit différences

Le moulin de Siguer s'est vidé des stagiaires de juillet et va accueillir les vacanciers parisiens. Quel bonheur de pouvoir écrire cet éditorial à l'ombre de tilleuls centenaires dont l'ombre fraîche me protège de la canicule qui s'abat sur la France en ce début de mois d'août.

Nous avons fêté le quarantième anniversaire de ces stages estivaux et je réfléchis à l'évolution de l'enseignement au cours de ces quatre décennies.

En 1984, fraîchement formé à l'hypnose ericksonienne par le docteur Jean Godin, j'ouvre le premier stage d'été qui accueille deux médecins ariégeois. Cette hypnose me satisfait et paraît donner de bons résultats. A cette époque, je suis néophyte en psychothérapie et inculte en médecine expérimentale. Je n'ai pas

encore acquis la notion que la réussite d'une psychothérapie dépend à soixante-quinze pour cent de l'alliance thérapeutique.

En 1994, dans la suite de la publication du livre *Nouvelle Hypnose Psycho-Dynamique* –co-écrit avec Charles Jousselein– nous ouvrons le dixième stage d'été à Siguer pour y enseigner ce nouveau concept. Les différences avec l'hypnose ericksonienne sont encore minimes et concernent principalement la notion d'un inconscient bienveillant que nous remplaçons par une force de vie originelle empruntée à la médecine taoïste.

En 2004, notre vingtième séminaire d'été est nourri de l'enseignement de nos nouveaux mentors, Alain Berthoz, Stanislas Dehaene, Joyce Mills qui influencent notre façon de pratiquer et nous débutons les évaluations cliniques de ce nouveau concept. Les Techniques d'Activation de l'Attention et de la conscience (TAC) sont en incubation.

2014 est l'été du baptême du Collège International des Techniques d'Activation de l'Attention et de la Conscience (CITAC) au plateau de Beille où, il y a quelques jours, le slovène Pogacar vient de signer une retentissante victoire qui va lui permettre d'emporter le Tour de France cycliste 2024.

2024, premier jour du mois d'août, j'évalue le chemin parcouru, les deux milliers de stagiaires formés au Moulin en quarante années, les nouveautés en neurosciences et je vois clairement la différence entre l'hypnose du départ et l'activation d'aujourd'hui. Je résume et sélectionne **huit différences** qui ne cherchent pas à



valoriser la nouvelle approche par rapport à l'ancienne, mais à montrer les bonnes indications de ces deux belles pratiques.

Les TAC furent au départ une modification de la technique hypnotique. L'influence d'Yves Coppens, Professeur au Collège de France et découvreur de notre ancêtre



préhistorique Lucy, fut prépondérante. Yves m'apprit l'importance du scepticisme et de la remise en question de mes apprentissages. Ce conseil me permit de revisiter les principes qui réglaient le déroulement d'une séance de thérapie hypnotique en commençant par le commencement...l'anamnèse, et en y apportant **la première différence** :

Souvent les patients qui me visitent ont déjà consulté d'autres thérapeutes ; ils arrivent en déposant sur mon bureau le lourd dossier de

ces entrevues, l'historique de leur malheur et s'apprêtent à me les raconter en début de rencontre. Je les interromps tout de suite en leur posant une seule question : « Vous n'êtes toujours pas amélioré ? ». Leur réponse me confirme cette persistance des symptômes et j'ajoute alors en écartant le dossier : « Plutôt que de remuer le passé, parlons en priorité de ce que vous ressentez aujourd'hui et agissons sur cet inconfort. Nous parlerons, peut-être plus tard, du passé ». Notre technique nous permet ainsi de ne pas explorer le passé à la recherche du trauma initial pour traiter tout de suite la souffrance du présent. Cette proposition novatrice est habituellement bien acceptée par les patients. Et, paradoxalement, lorsque le confort commence à s'installer au fil des séances, des réminiscences utiles du passé surgissent et peuvent alors être utilisées pour consolider la thérapie.

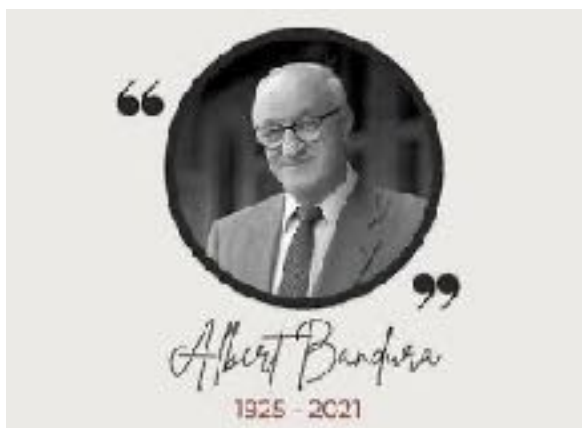
La seconde différence est la suppression de l'induction. La disparition de ce point technique a aussitôt procuré un gain de temps et une meilleure acceptation de la séance par les patients. L'induction, qui durait parfois plusieurs minutes, est remplacée par une phrase d'activation de l'attention augmentant la vigilance et la participation active du patient qui connaît un hyper-éveil de sa conscience en début de séance et le maintien au long de l'exercice.

Le troisième point différentiel porte sur la notion de dissociation. Cette notion est importante en hypnose ericksonienne car elle repose sur le concept d'un couple dissociable : conscient-inconscient. Notre conception, différente, est basée sur l'utilisation d'un réseau cérébral connecté, sans barrières, établissant des communications permanentes, immédiates et récurrentes entre les différentes parties du cortex cérébral et du cerveau neuro-gliale. Ce nouveau schéma de la conscience, accepté depuis 2014 par la communauté neuroscientifique et cette notion d'immédiateté d'intégration de notre discours et de son orientation vers un conscient vigilant trace le subtil chemin en dix étapes qui part de l'inconfort du symptôme pour aboutir à un but plus confortable.



Nous devons, en partie, **la quatrième différence** à Milton Erickson à qui nous avons emprunté la notion d'un inconscient « puits de ressources ». Les ressources et les talents du patient sont des acquis, facilement utilisables et exploitables au long des séances. Le patient avance vers son but en utilisant ses propres richesses. « Aide-toi, le Ciel t'aidera » écrit Jean de La Fontaine dans sa fable *Le Chartier embourbé*. C'est aussi le conseil que nous donnons à nos patients en les incitant à devenir des agents de leur changement pour s'extraire activement du borbier de leur problème.

Le cinquième point différentiel est l'axe central de notre nouvelle approche. L'agentivité est un concept qui éveille la curiosité des philosophes depuis l'aube des temps. « Au début était le souffle » disent les Livres Sacrés, souffle que les taoïste nomment le Qi ou énergie originelle,



énergie que Spinoza appelle le conatus, la force d'exister d'un être et que Paul Ricœur décrit comme « La puissance personnelle d'agir ». Je pourrais citer plusieurs philosophes ou scientifiques qui s'intéressent à cette manifestation de la vie mais je choisis de parler du plus important pour moi : Albert Bandura. Cet éminent professeur d'Université américain, d'origine polono-ukrainienne, emporté par le virus du Covid en 2021 à l'âge de 95 ans, Président de l'Association Américaine de

Psychologie fut le chantre de l'étude de l'agentivité. Son œuvre m'a particulièrement influencé. L'importance accordée aux notions d'auto-efficacité, de modèle vicariant, d'influence de l'environnement sont des thèmes que je m'efforce d'inculquer à mes patients et qui m'ont permis de façonner les dix points de la technique TAC.

Le sixième point est celui de la simplification. Les conseils d'Alain Berthoz et la lecture de son livre *La simplicité* me furent d'une grande aide dans ce travail d'élagage qui me permit de gommer plusieurs points de la technique initiale, orientés vers l'installation d'une transe profonde, pour n'en garder que dix, axés sur la notion d'activation permanente de l'éveil de la conscience. Cette simplification en dix points nous permet aussi de simplifier l'enseignement de notre méthode. Nous proposons cet enseignement à des soignants déjà diplômés après des années de sérieuses études spécialisées. Nous n'avons rien à leur apporter dans leur domaine spécifique, si ce n'est l'apprentissage de cette technique qui peut être apprise en une trentaine d'heures de cours pratiques et théoriques, répartis sur trois journées. Pas de perte excessive de temps pour ces soignants et garantie d'une formation complète et immédiatement utilisable à l'issue de ces trois journées.



Le septième point est aussi une application clinique des livres de Berthoz, *Le sens du mouvement* et *Phénoménologie de la perception et de l'action* qui

montrent l'intérêt majeur de l'utilisation du mouvement et de la proprioception. Nos séances sont l'occasion d'installer un dialogue verbal avec le patient et de mobiliser son corps, exercices toniques assis sur un tabouret, exercices debout et même en marche. Les patients d'abord surpris, sont rapidement enthousiasmés par cette nouvelle et dynamique approche.

Le huitième et dernier point de cette étude différentielle me permet d'évoquer celui qui, sans le savoir, fut mon premier influenceur lorsque j'ai découvert, il y a bientôt quarante ans son livre princeps : *L'homme Neuronal*. Jean-Pierre Changeux continue à m'influencer en consacrant ces derniers ouvrages au thème de la beauté. *La beauté dans le cerveau* avait éveillé mon attention et son magnifique et dernier ouvrage : *Le beau et la splendeur du vrai* m'ont permis d'introduire dans le deuxième point de notre technique cette notion de beauté, qui, selon Dostoïevski, doit sauver le monde, Cette apport est fort apprécié des patients...et des étudiants.



J'ai résumé en quelques lignes ces huit points de différence entre ce que j'enseignais dans ce vieux moulin des Pyrénées il y a quarante ans et ce que j'apprends aux jeunes générations en cette année olympique 2024.

Comme je le dis à mes étudiants, les TAC et l'hypnose ericksonienne sont deux cordes que vous pouvez ajouter, non pas à votre arc (métaphore belliqueuse en ces temps de guerre qui affectent un grand nombre de nos élèves sur la planète) mais à votre harpe. Harpe thérapeutique dont la musique apaisera les tourments de vos patients ; harpe dont vous enseignerez le maniement à vos patients qui pourront ainsi pratiquer des exercices d'auto-activation pour certaines indications et d'auto-hypnose pour d'autres, sans esprit de concurrence entre les deux techniques et dans l'unique désir d'apaiser les souffrances morales et les inconforts physiques qui affectent nos chers patients.

C'est sur ce thème du soulagement par les TAC que se déroulera notre Congrès du CITAC dans la belle ville de Marseille du 02 au 05 octobre prochain, congrès où je serais heureux de vous retrouver.

Dr Jean Becchio
Siguer — Lac de Soulcem
Premier août 2024



Les Nouvelles

Un réseau « sucré » protège nos neurones

Le cerveau confirme son état de continent à découvrir. Cet article publié le 31 juillet 2024 dans la revue *Nature Neuroscience* nous confirme la complexité de l'architecture de ce noble organe. Je me souviens de mes premières années d'étude de médecine où nous découvrons une structure simple du cerveau, décrite par Ramon y Cajal en 1899 : une masse gélatineuse composée de cellules gliales recouverte d'une mince couche de neurones. Les cellules gliales jouant le rôle de Cendrillons, nettoyant et nourrissant les neurones. Un siècle plus tard, des compléments d'information enrichissent ce simple tableau initial. La masse gélatineuse est traversée par des structures neurales qui forment ce réseau reliant des zones éloignées du cortex, le connectome anatomique. Sur ces trajets intra-hémisphériques, des cellules gliales, les astrocytes, se posent sur les synapses inter-neuronales. Ce couple neuro-glial est entouré par des agrégats de protéines glucidiques extra-cellulaires, fabriquées par les neurones. Ces réseaux Perineuronaux régulent les connections entre les cellules neurales et contrôlent les souvenirs moteurs. Ils sont responsables de la stabilité des cartes mentales mémorisées lors des apprentissages. Ces structures sont continuellement générées par les neurones et dégradées par des enzymes. Les astrocytes interviennent en tant qu'agents protecteurs et régulateurs de cette véritable toile de Pénélope. En un siècle nous avons évolué de la contemplation d'une photographie statique du cerveau neuronal de Ramon y Cajal à la vision d'un film animé où le cerveau devient un organe en perpétuelle évolution.

Lien avec les TAC

Un double lien. Le premier confirme le rôle important des cellules gliales dans le maintien de l'homéostasie cérébrale. Depuis la récente découverte de ces nouvelles maladies, les gliopathies, nous savons, grâce à des études réalisées en imagerie mentale que les TAC améliorent ces pathologies. Le second montre l'importance des taches motrices dans le développement et le maintien de ces capacités mentales. Nos exercices TAC axés principalement sur la motricité, contribuent à ces possibilités de réparation ou d'amélioration des capacités cognitives.

[les astrocytes et les réseaux périneuronaux coopèrent pour maintenir l'homéostasie synaptique](#)

TAC et gliopathies

Le syndrome du côlon irritable est un trouble de l'estomac et des intestins qui touche jusqu'à 15 % de la population. L'étude, publiée dans *Biomedicines*, a examiné plus de 1,2 million de patients atteints de ce syndrome et a démontré qu'ils étaient cinq fois plus susceptibles de souffrir de fibromyalgie.

De même, les patients atteints du SCI avaient des risques significativement plus élevés de souffrir du syndrome de fatigue chronique (SFC), une maladie qui provoque une fatigue sévère, un dysfonctionnement cognitif et des troubles du sommeil, par rapport à la population sans SCI.

« Étant donné que les patients atteints du syndrome du côlon 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 », a déclaré le chercheur



principal Zahid Ijaz Tarar, docteur en médecine et membre de la division de gastroentérologie et d'hépatologie de la faculté de médecine de l'université du Missouri. « L'identification précoce des comorbidités est utile pour éclairer les stratégies de traitement, notamment en consultant d'autres spécialités telles que la rhumatologie et la psychiatrie pour améliorer les résultats de santé globaux des patients atteints du syndrome du côlon irritable. »

Lien avec les TAC

Bruno Suarez, notre spécialiste CITAC en neuro-sciences, nous a montré les documents qui prouvent que le syndrome du colon irritable, la fibromyalgie et le syndrome de fatigue chronique sont des gliopathies. Suivant les conseils donnés par Aristote dans son ouvrage *La rhétorique*, je vous propose ce syllogisme :

- Le syndrome du colon irritable est une gliopathie.
- Les TAC améliorent le syndrome du colon irritable
- Donc, les TAC améliorent les gliopathies.

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

Le chocolat noir est bon pour la santé

Une nouvelle étude, portant sur 70 000 patients démontre les bienfaits de ce cadeau de la nature, le chocolat noir, pour la régularisation de l'hypertension artérielle essentielle et, par conséquent, de l'amélioration des fonctions cardio-vasculaires.



Lien avec les TAC

Lors de notre enseignement TAC, nous consacrons une heure à l'étude des ressources personnelles. Nous interrogeons les étudiants en leur demandant de nous citer trois ressources. Cinquante pour cent d'entre eux citent le chocolat noir comme ressource. Comment expliquer ce résultat surprenant ? Premièrement, par un biais. Avant qu'ils ne citent leurs trois ressources, je leur donne les miennes : Chocolat noir — course en montagne — lecture. Cependant, ce biais peut être relativisé : pourquoi course en montagne et lecture n'atteignent-ils pas les cinquante pour cent du chocolat noir ? Et vous, lectrices et lecteurs : Quelles sont vos trois ressources

Consommation de chocolat noir et maladies cardio-vasculaires

Rejet social chez les adolescentes et modifications cérébrales

Cette publication de *Development Cognitive NeuroScience* nous montre l'impact neuronal du rejet social vécu par des adolescentes. Les adolescentes ayant tendance à ruminer des pensées négatives vont être plus impactées par un rejet social. Cet impact est visualisé par les techniques d'imagerie fonctionnelle et le retentissement cérébral est durable.



Lien avec les TAC

Les zones impactées, cortex cingulaire antérieur, aire motrice supplémentaire, cortex pré-frontal sont les zones stimulées par les exercices TAC. De nombreuses praticiennes et de nombreux praticiens TAC traitent, avec succès, ces adolescentes et adolescents bousculés par cet environnement délétère, hélas de plus en plus fréquent.

Accroché à une pensée : associations entre la rumination et les réponses neuronales au rejet social chez les adolescentes

Le conseil aux débutants

L'alliance thérapeutique en cinq étapes : A.I.M.E.R.

Allier

Lors d'une première rencontre avec un nouveau patient, les trois premières minutes sont essentielles pour favoriser cette alliance thérapeutique. Il faut utiliser ce laps de temps pour créer un lien d'association entre nous, qui sommes un inconnu pour cette personne et cette personne qui est une inconnue pour nous. De prime abord, ce qui nous est inconnu fait peur. Ce couple classique Thérapeute/Patient doit être remplacé par un véritable couple d'alliés ou chacun contribuera, par son action, à la réussite de l'entreprise. Un exemple : lorsqu'un nouveau patient entre dans mon cabinet et que j'observe qu'il présente comme moi, une superbe calvitie, je le regarde et passant ma main sur mon crâne je lui dis : « Bonjour ; nous faisons partie de la même équipe ». Cette remarque transforme immédiatement le couple thérapeute/patient en alliés chauves qui vont œuvrer pour trouver des solutions. Ce lien associatif peut se créer de mille et une façons, à partir, d'une posture, une intonation, un mot, un détail vestimentaire, une particularité du patient que nous soulignons pour l'associer à un élément de notre personnalité.



Imaginer

Nous devons utiliser notre imagination pour offrir au patient une stratégie personnalisée qui lui donne l'impression que nous l'avons spécialement créée pour lui. Emile Coué nous a enseigné ce point important ; lorsqu'il donnait un médicament à un patient il lui montrait qu'il l'avait façonné spécialement pour lui et pour son problème. Notre capacité à imaginer devra aussi stimuler la capacité imaginative du patient afin de lui donner l'assurance qu'il participe activement à sa guérison. Albert Bandura a démontré l'importance de cette notion d'auto-efficacité qui utilise les ressources imaginatives du patient.

Mobiliser

« Un cerveau ça sert à agir » nous a dit Henri Laborit, génial inventeur des neuroleptiques. Cette mobilisation du corps et de l'esprit du patient par l'action est au cœur de nos interventions TAC.

Eveiller

L'hyper-éveil de l'attention est la définition de la principale fonction des TAC. Notre action est orientée en priorité vers l'éveil du désir du patient. Selon le philosophe

René Girard, « tout désir est désir de vivre ». Notre fonction est de ré-animer ce désir chez un patient qui souvent n'a plus envie de faire l'effort de vivre et se contente de survivre. Cet éveil est représenté de façon imagée par la métaphore des lampes des ressources cérébrales bénéfiques dont nous augmentons l'intensité par la pratique des exercices et auto-exercices TAC.



Renforcer

Le chemin de vie est un parcours imprévisible où se croisent Fortune et Infortune. Nous faisons notre cette phrase de Nelson Mandela : « Dans la vie je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends ». Nous apprenons cela à nos patients en renforçant leur agentivité. Il suffit d'appliquer les principes décrits par Albert Bandura pour que le patient retrouve le désir et la volonté de devenir acteur de son propre développement ».

L'exercice d'auto-activation

La beauté occupe un espace de plus en plus important dans nos interventions thérapeutiques. Je vous ai proposé dans une précédente lettre un exercice qui permettait de capter la beauté à l'aide de votre appareil photographique. Un grand nombre d'entre vous m'a signalé le plaisir de pratiquer cet exercice. Aujourd'hui, vous allez apprendre à « croquer » la beauté puis à vous émerveiller devant ces croquis. C'est l'été. Nous côtoyons quotidiennement la nature. Sortez en vous munissant d'un carnet et d'un crayon à dessin. Observez le décor naturel de votre balade et posez votre regard sur un élément qui vous attire par sa beauté. Prenez le temps de le dessiner sur votre carnet, même si vous considérez que vous n'êtes pas compétent dans ce domaine. Recueillez ainsi trois croquis qui vont être le matériau de votre exercice.



1/ Position tabouret, regardez le premier dessin quinze secondes, puis, fermez les yeux.

2/ Laissez s'établir un lien entre ce dessin et un dessin que vous avez réalisé dans votre petite enfance. Profitez du lien pendant quinze secondes.



3/ Regardez le deuxième dessin quinze secondes, puis, fermez les yeux.

4/ Laissez s'établir un lien entre ce dessin et une rencontre importante dans votre vie. Profitez du lien pendant quinze secondes.

5/ Regardez le troisième dessin quinze secondes, puis, fermez les yeux.

6/ Laissez s'établir un lien entre ce dessin et un projet important dans l'actualité de votre vie. Profitez du lien pendant trente secondes.

7/ Représentez vous la réussite du projet et terminez alors sur cette image en effectuant la terminaison classique en cohérence cardiaque : cinq inspirations et expirations de cinq secondes, par le nez, suivies de l'ouverture des yeux et d'un bel étirement de tous les muscles.

CONGRES DU CITAC
Du 02 au 05 octobre 2024 à MARSEILLE
Des images mythologiques phocéennes à l'imagerie de Neuro-Spin

Notre congrès vous recevra dans le cadre magique de la cité phocéenne et vous permettra d'écouter **vingt-quatre oratrices et orateurs** qui vont nous exposer, le matin, leurs travaux, recherches et réflexions sur les thèmes de l'attention, de la conscience et des thérapies Corpore-Psychiques dont le CITAC est le leader en France. Les après-midi seront consacrées à la découverte des richesses culturelles et naturelles de la ville de Marseille.

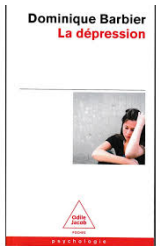
Voici quelques spécialistes qui ont répondu à notre proposition de conférence :



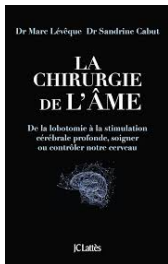
Pr Etienne Koechlin, enseignant et chercheur à l'Ecole Normale Supérieure, un des meilleurs spécialiste mondiaux des mécanismes cérébraux de la décision. Nos étudiants connaissent ses travaux fondateurs sur le phénomène attentionnel.



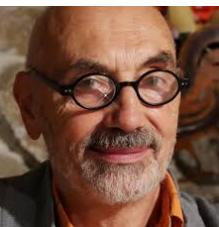
Dominique Barbier, psychiatre, conférencier international, est auteur de livres remarquables publiés chez O. Jacob, sur la dépression, les pervers narcissiques, l'alcoolisme. Il nous présentera les approches complémentaires dans le traitement de la dépression.



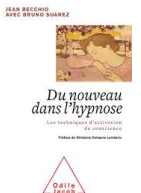
Marc Lévêque, neuro-chirurgien, dont le dernier livre La chirurgie de l'âme a obtenu le Prix du Livre Scientifique de l'Académie Française nous exposera, dans son style dynamique, les possibilités de traitement de la douleur...par l'intelligence de la parole et du geste.



Bertrand Vergely, philosophe bien connu de nos collègues, nous parlera de la Beauté qui, non seulement peut sauver le monde, comme l'a crié Dostoïevsky, mais aussi peut être utilisée par les thérapeutes pour éveiller les patients, les émerveiller et leur redonner leur part perdue de bonheur.



Jean Becchio nous parlera de l'évolution des techniques de communication thérapeutique, de l'époque du chamanisme à nos jours. Cette évolution s'est accélérée ces deux dernières années et il nous montrera les différences qui existent entre la transe hypnotique et l'activation de l'attention et de la conscience.



Sylvain Pourchet, Président-Fondateur du CITAC, dirigera ces quatre journées et présentera les travaux et recherches qui viennent de valider l'efficacité des TAC et expliquent le succès rencontré auprès des établissements hospitaliers et de l'ensemble des soignants.

Inscriptions sur le site du CITAC : www.citac.fr



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%.

Formations de rentrée

Information importante +++

A partir du mois de septembre nous modifions profondément la structure de notre enseignement TAC, dans la droite ligne des simplifications que nous décrivons dans les dernières Lettres des TAC.

Nous proposons quatre formations, complémentaires :

- **Un premier cycle** sur trois journées de huit heures, soit vingt-quatre heures de cours. Cette formation, ouverte aux professionnels de santé, permettra d'utiliser la technique dans ses indications princeps : thérapie et communication.
- **Un cycle complémentaire** de trois journées. La formation sera axée sur l'utilité des TAC dans l'alliance thérapeutique et la stratégie dans le traitement des douleurs chroniques et de la santé mentale.
- **Une mise à jour** de deux journées destinée à « rafraîchir » les connaissances chez les professionnels diplômés TAC depuis plus de trois ans.
- **Une formation aux techniques d'auto-activation.** Cette formation est ouverte aux professionnels de santé et à toute personne, professionnelle ou non-professionnelle de santé, désirant apprendre ces techniques pour elle-même ou pour le proposer à son entourage (enseignants, étudiants, sportifs, artistes, entraîneurs sportifs, coaches, entrepreneurs).

Les trois avantages de cette évolution :

- 24 heures de formation sont suffisantes pour maîtriser la technique et en faire bénéficier aussitôt les patients. 24 heures supplémentaires sont suffisantes pour devenir expert dans l'emploi des TAC.
- Les professionnels de santé sont débordés par les demandes des patients et manquent de temps pour les satisfaire, pour se former et pour vivre leur vie personnelle. Ces formations courtes leur permettent d'être formés efficacement sans perte de temps inutile.
- Nos enseignants gagnent aussi du temps sur ces formations plus courtes et cela permet de minorer les prix des formations ; économie pour les étudiants.

Formation de premier cycle 09 au 11 septembre 2024

A Villejuif

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
13Lettre tac N° 42

Formation du cycle complémentaire 24 au 26 octobre 2024

A Villejuif - La formation sera axée sur l'utilité des TAC dans l'alliance thérapeutique et la stratégie dans le traitement des douleurs chroniques et de la santé mentale. Une journée sera consacrée à l'utilisation des métaphores, figures de style et création de contes thérapeutiques et une autre à l'utilisation des TAC en pédiatrie.

Formation de mise à jour TAC du 18 et 19 novembre 2024

A Villejuif -

Une mise à jour de deux journées destinée à « rafraîchir » les connaissances chez les professionnels diplômés TAC depuis plus de trois ans.

Séminaire d'auto-activation 07 et 08 décembre 2024

A Villejuif -

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.

Formation de premier cycle 25 au 27 novembre 2024

A Villejuif -

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

Formations en province et à l'étranger

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.

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 ou becchio@citac.fr

Formation de premier cycle

23 au 25 septembre à Nice Drs Remi Garcia et Jean Becchio

Formation complémentaire

02 au 04 décembre à Nice Drs Remi Garcia et Jean Becchio

Formations à Bordeaux

Formations pour professionnels de santé, assurées par nos amis Herman et Christine Neuffer :

`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/>

18Lettre tac N° 42

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

Chères Amies et chers Amis,

Je termine cette lettre au pied de l'humble chapelle du XI^{ème} siècle, juchée sur un éperon rocheux qui lui permet de surplomber notre verdoyante et calme vallée par un vertigineux à-pic de 400 mètres. Je sors de ma poche mon carnet où je note des citations et j'en re-découvre une, du mathématicien français Henri Poincaré, avec laquelle je suis en totale harmonie lorsque je me rappelle le chemin parcouru depuis quarante ans.

"La pensée ne doit jamais se soumettre, ni à un dogme, ni à un parti, ni à un intérêt, ni à une idée préconçue, ni à quoi que ce soit, si ce n'est aux faits eux-mêmes, parce que, pour elle, se soumettre, ce serait cesser d'être."

Henri Poincaré

Quelques photos de cette chapelle et de la magnifique vue sur la vallée de Siguer pour conclure et vous souhaiter de bonnes vacances pour certains, une bonne reprise en septembre pour toutes et tous et pour d'autres, la joie de vous retrouver au congrès de Marseille.

Dr Jean Becchio

