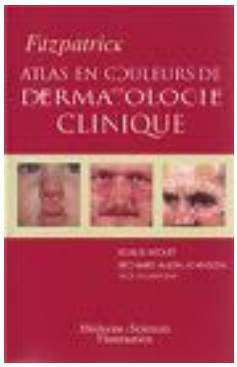
Simplicité et Universalité des TAC

Lecteurs de cette lettre, vous êtes, pour la plupart d'entre vous, professionnels de santé, diplômés ou futurs diplômés. Lors de vos études vous avez scrupuleusement appris les nombreux diagnostics que peuvent présenter les patients,—plusieurs milliers—de quoi décourager de nombreux potaches. Dans le domaine de la psychiatrie, le manuel DSM 5 répertorie 350 troubles du psychisme ; les atlas de dermatologie nous font découvrir plus de 200 maladies de la peau et chacune des soixante spécialités médicales s'enorgueillit de compter au moins une centaine de diagnostics différentiels. Remercions nos consœurs et confrères qui, en poursuivant de brillantes études, se sont spécialisés dans ces différents domaines et sont capables de poser un diagnostic précis, vital pour nos patients. Un nombre important de ces patients vont venir nous consulter pour un traitement d'appoint en psychothérapie. Pouvons-nous connaître ces milliers de diagnostics ? La réponse, catégorique, est : non, c'est impossible !



Le patient arrive à ma consultation, s'installe en face de moi en déposant son volumineux dossier médical sur le bureau et s'emploie à détailler le diagnostic posé par nos collègues. Je l'écoute attentivement, puis, tout en déplaçant délicatement,— et sans l'ouvrir,— le dossier sur le coté, je lui dessine la ligne de partage des compétences : en accord avec son médecin, qui surveille l'évolution de la maladie, je vais instituer un traitement complémentaire qui renforcera les soins spécialisés. Dans les premiers instants de cette rencontre, je crée un lien de confiance pour installer les bases primordiales de l'alliance thérapeutique. Ce qui m'intéresse est l'inconfort présenté par ce nouveau patient et son retentissement sur la qualité de sa vie quotidienne. Cet inconfort ne peut se manifester que sous trois visages : une douleur physique, un regret en lien avec le passé, ou une peur en lien avec le futur. Après avoir diagnostiqué la présence d'un de ces visages ou l'inconfortable mélange de deux ou trois de ces symptômes, j'évalue l'intensité de la force de vie du patient ; force de vie que nous nommons : l'agentivité. J'ai souvent parlé de cette force agentive dans les lettres précédentes et l'évaluation de son intensité est importante dans notre approche thérapeutique.

Je prends l'exemple du dernier patient que je viens de recevoir ce soir à mon cabinet,—Michel,— informaticien âgé de cinquante ans. Il était venu me consulter il y a un an, envoyé par son médecin qui venait de porter le diagnostic de cancer de la tête du pancréas. Lors de la première consultation il ne présentait pas de douleur, mais une grande crainte pour l'avenir et un regret de ne pas avoir consulté plus tôt son médecin. Un état anxio-dépréssif et un manque d'enthousiasme altéraient fortement sa force agentive. Lors de la première séance, je lui ai demandé d'objectiver sa crainte et son désir de confort en les représentant sous la forme de deux dessins. J'ai découvert sa personnalité, ses ressources, sa culture et j'ai

évalué l'intensité de sa force agentive. Muni de ces renseignements, j'ai pratiqué un premier exercice TAC, utilisant les dix points de la technique. A la fin de cette première séance j'ai prescrit une pratique quotidienne d'exercices d'auto-activation. A chacun de nos rendez-vous, tout au long de cette année 2024, j'ai répété cette approche : inconfort du jour—intensité de la force de vie—désir de confort—exercice TAC—prescription d'auto-activation. Hier, ce sympathique patient m'a apporté une bonne nouvelle : son oncologue lui a annoncé qu'il était en rémission stabilisée et qu'il suspendait les traitements. Nous avons décidé de pratiquer une dernière séance. J'ai invité Michel, radieux, à espacer les séances d'auto-activation, puis à les arrêter lorsqu'il aura retrouvé sa pleine énergie.

J'applique cette structure simple pour tous mes patients, quel que soit leur diagnostic médical. Les TAC utilisent un phénomène naturel, l'activation de l'attention, un souvenir réel d'apprentissage et l'activation de l'agentivité. Nous utilisons ce trépied dans toutes les pathologies. Cette universalité de l'approche, sa simplicité et son efficacité clinique nous permettent de proposer une formation de base, sur quatre journées, identique pour les soignants de toutes spécialités ; formation suffisante pour permettre l'utilisation immédiate de la technique en fin de formation, auprès de tous les patients, quel que soit leur diagnostic.
Cette formation courte est suffisante car nous ne formons pas des thérapeutes. Nous apprenons une technique, à des soignants diplômés qui, par définition, sont déjà thérapeutes, selon l'étymologie du mot thérapeute : « personne au service des malades ». Une formation complémentaire de quatre journées est proposée pour les collègues qui veulent se perfectionner dans les domaines de l'alliance thérapeutique, de la confiance, de l'utilisation fine du langage verbal, non verbal et de l'application clinique des récentes données de la science.
Nous proposons aussi des séminaires de formation à l'Auto-Activation, séminaires ouverts à tous publics, pour apprendre des exercices favorisant l'activation du potentiel de création, la performance, l'utilisation des émotions, la gestion des douleurs physiques et des souffrances psychologiques. Ces exercices sont utiles pour apprendre à activer notre potentiel, physique et cérébral, et peuvent ensuite être enseignés aux personnes de l'entourage ou aux patients qui peuvent en bénéficier. Je me souviens d'une réunion des chefs de service de l'hôpital de Villejuif où j'exerçais en soins palliatifs. A la fin de la réunion, le Directeur se tourne vers notre chef de service, le docteur Sylvain Pourchet et lui demande : « Pouvez-vous m'expliquer un paradoxe concernant directement votre unité : comment se fait-il que votre service qui comptabilise le plus grand nombre de décès par an, compte le plus petit pourcentage d'arrêts de travail de l'ensemble de l'hôpital ? » La réponse à cette pertinente interrogation est simple. Nous avons formé l'ensemble de l'équipe aux exercices d'auto-activation, et ils les pratiquent, pour eux mêmes, les enseignent aux patients, et restent ainsi à l'optimum de leur capacités physiques et psychologiques pour exercer activement leurs fonctions.

Dr Sylvain Pourchet

Nous formons aussi des enseignantes et enseignants en TAC. Ce point est capital pour nous. A la fin de ces formations, nous encourageons les nouveaux formateurs à quitter le nid chaleureux du CITAC pour créer leur propre structure de formation, et voler de leurs propres ailes, en toute liberté. Notre but est de divulguer notre approche auprès des populations de soignants.

Nous sommes heureux de voir apparaître, depuis un an, ces nouveaux nids TAC prometteurs, à Bordeaux, Toulouse, Paris, Casablanca, Marrakech, en Suisse et au Luxembourg. Ils s'ajoutent à la douzaine qui existent en France et à l'étranger.

Notre grande fierté est de voir se constituer un groupe TAC à Kiev et un autre à Moscou, structures qui se mobilisent pour réparer les blessures du corps, du cœur et de l'âme de ces deux nations sœurs—devenues belligérantes— et qui œuvrent pour un rapide retour à la Paix.

Nos vœux et nos prières les accompagnent dans ce pacifique désir.

Dr Jean Becchio

Sainte Sophie de Kiev
Sœur orthodoxe

Saint Nicolas de Kiev
Frère catholique

Pour comprendre cette lutte fraternelle dramatique, écoutez cette chanson, aussi triste que belle de Jean Ferrat :

Maria avait deux enfants. Jean Ferrat

Les Nouvelles

Apprentissage-Génétique-Sens tactile

Connaissez-vous l'Institut SCRIPSS, situé à Jupiter, en Floride et spécialisé dans la recherche de médicaments pour les maladies « orphelines » de traitements ? Pour ma part, je le découvre et je lis une de ses dernières publications. Lectrices, imaginez que vous devez extraire un stylo de votre sac à main, sans le vider, en utilisant l'extrémité tactile de vos doigts ; lecteurs, imaginez que vous devez extraire de la même façon de votre poche, un stylo. L'article, publié dans *Nature Communications*, nous apprends que si vous arrivez à réaliser cette action vous utilisez et activez un gène —Syngap1— qui permet la perception tactile. Ce gène est présent chez l'être humain en deux copies, une de chaque parent. Des mutations peuvent modifier l'une ou l'autre des copies et être alors responsables de déficiences intellectuelles ; ou de troubles de la sensorialité. Les chercheurs de Jupiter formulent l'espoir de trouver un médicament favorisant la sécrétion de la protéine Syngap 1,—produite par le gène éponyme— ou trouver un produit artificiel de remplacement pour corriger ces troubles.

Lien avec les TAC

Cette étude parue dans la revue *Nature et Communications* nous intéresse. Le point N° 4 de notre technique explore le travail des mains, leur motricité et leur tactilité. Nous pensons, à la lecture de ce travail, que notre approche à une action stimulante sur le gène Syngap1 et favorise la fabrication de cette protéïne… qui participe au bon développement du cerveau.

Mutations génétiques et intellect

La musique améliore la santé.

Cette étude publiée dans la revue *Cochrane Library*, fut réalisée sur 1720 personnes âgées, résidantes en maisons de retraite. L'écoute et aussi la pratique de la musique ont remarquablement amélioré les états dépressifs et l'humeur des résidants. Ecoutons Jenny van der Steen, du Leiden University Medical Center, auteur de ce travail : « Cette étude améliore notre compréhension des effets de la musicothérapie et renforce les arguments en faveur de l'intégration de la musique dans les soins aux personnes démentes ou dépressives, en particulier dans les maisons de retraite ».

Lien avec les TAC

Notre service de soins palliatifs était voisin du service de gériatrie, spécialisé dans l'aide médicale aux patients présentant une maladie d'Alzheimer évoluée. Lorsque j'intervenais auprès de ces patients, avant d'entrer dans leur chambre, je me renseignais sur leur année de naissance pour

chercher sur Internet la chanson « tube » de leur vingt ans. Je commençais ensuite mon entretien en fredonnant cet air—effet magique garanti—. La musique s'inscrit dans nos mémoires, portée par l'émotion, et se ré-active avec une grande rapidité. Nous utilisons « la musique du souvenir » dans le point N° 4 de notre approche TAC.

Musique et santé

Connectivité cérébrale et coopération inter-humains

L'équipe du Pr Yina Ma, de l'Université de Pékin a étudié les bases neurales de la coopération humaine en combinant des tâches comportementales et l'Electro Encéphalographie Intra-crânienne. L'article, publié dans *Nature Neuro-sciences,* montre que deux régions sont principalement impliquées dans ce phénomène de coopération : l'amygdale et la jonction temporo-pariétale (JTP). La coopération est enclenchée par des facteurs extérieurs (besoins—désirs—motivation sociale) et elle doit ensuite être maintenue (action—synchronisation neuronale) pour aboutir à un résultat constructif. Ecoutons les chercheurs : « Le niveau de synchronisation entre les neurones de différentes régions du cerveau reflétait la qualité de la coopération entre les participants.Une plus grande synchronie entre les neurones était liée à un comportement plus coordonné, tandis qu'une plus faible synchronie était liée à une mauvaise coordination ». Cette étude fournit, pour la première fois, un modèle explicatif entre les dynamiques de coopération humaines et leur substrat neuro-scientifique.

Lien avec les TAC

Les points 1 à 4 de la technique TAC créent la connection initiale, base de la coopération. Connection entre les images du problème et du but—Connection entre thérapeute et patient—Connection entre sujet et modèles vicariants—Connection entre ressenti du souvenir d'apprentissage et sensations éprouvées au cours de la séance. La coopération est ensuite maintenue des points 5 à 10, en particulier par l'activation du mode de fonctionnement par défaut du cerveau, l'emploi de la phrase connectante et la prescription des exercices d'auto-activation.

Dynamique neurocognitive de la coopération humaine

Et si le matriarcat était un modèle idéal ?

Cet article publié dans la prestigieuse revue *Nature* nous fait réfléchir. Jules César nous décrit, dans *La Guerre des Gaules,* sa stupéfaction de découvrir lors de l'invasion du sud de la Grande-Bretagne, des citées dirigées par des femmes et des armées conduites par de brillantes amazones, dont la célèbre : Boadicée. La conclusion du général romain et futur empereur est cinglante : Les hommes de ce pays sont des dégénérés. Les auteurs de

cet article, chercheurs au Trinity V-College de Dublin ne sont pas de cet avis. A l'âge du fer, les iles britanniques étaient dirigées, souvent, par des femmes. Ces sociétés matriarcales étaient prospères et les études des sépultures révèlent des indices d'une vie heureuse. Hélas, l'empire romain va rétablir une autre vision de la société et les femmes vont perdre leur statut. In fine, nous pouvons nous poser la question : qui est responsable de ce point de vue ? Le coupable est facile à désigner, d'un doigt qui interroge sur la vision moderne de notre système sociétal—Le responsable est Aristote. Cet immense philosophe a influencé les peuples grecs, puis latins et, de truismes en axiomes, ils ont influencé l'ensemble du monde Antique avec des répercussions sur les deux grandes religions : christianisme et islam. Pour Aristote, la femme était un être masculin déformé et affaibli ; c'était aussi un vase destiné à recevoir la semence masculine. Ce sont ces métaphores qui ont formé l'esprit de nos ancêtres. Les anglo-saxons, protégés par leur insularité, ont échappé à cette doctrine méditerranéenne, ce qui explique le matriarcat que nous avons exposé plus haut.

Lien avec les TAC

Le lien existe. Une des clefs des TAC est l'amélioration de la force agentive. Cette force de vie a des caractéristique qui passionnent les philosophes et maintenant les scientifiques depuis l'Aube des Temps. Cette force est-elle d'essence féminine ou masculine ? Les taoïstes sont affirmatifs-dubitatifs : le Yin et le Yang sont indissociables et alternent leur prédominance ; qui était au début ? La réponse, dépassant les capacités de raisonnement du sage taoïste, n'a pas besoin d'être posée. Les philosophes antiques, grecs romains et moyenâgeux vont valoriser la fonction masculine. Spinoza va tenter de rétablir—ou d'établir—un équilibre mais il admettra que « la femme est plus superstitieuse et moins encline à l'étude que l'homme ». Gœthe penchera du coté de la femme en décrivant dans Faust, « la force de l'Eternel féminin ». Son héroïne domine la situation et sauve le héros Faust. Jung nous décrit deux forces égales—animus et anima—sans prépondérance. Et, pour notre confrère-philosophe, Louis Aragon, pas de doute : « la femme est l'avenir de l'homme ». Le lien avec les TAC dans tout cela ? Dans nos stages d'auto-activation nous apprenons des exercices qui développent les deux faces de cette force janusienne mâle—femelle. Nous les proposons aussi à nos patients dans certaines séances. La force agentive s'appuie, en hypothèse pour l'instant, sur ces deux piliers et nous remarquons que, cliniquement, cette approche equi-dominante donne de bons résultats.

Cliquez sur le photo

[Afflux continental et matrilocalité omniprésente dans la Grande-Bretagne de l'âge du fer]

Stress et symptômes d'origine alimentaire dans le Syndrome du Colon Irritable (SCI)

Ivan Pavlov doit sourire dans sa tombe : son célèbre réflexe conditionnel vient d'être décrypté à la lumière des découvertes en immunologie—science qui balbutiait à l'époque bolchévique— Des souris ont consommé de l'ovalbumine lors d'une épreuve stressante. Cinq semaines plus tard, elles consomme à nouveau ce produit, dans des conditions de quiétude absolue. Le contact de cet aliment avec leur tube digestif enclenche la réaction inflammatoire aigüe observée lors du test stressant. Cela, Pavlov le savait. Ce qu'il ne savait pas est ce que nous démontrent les auteurs de

cette étude internationale parue dans la revue Gastroenterology et que nous explique une des autrices de ce travail : « Cette étude apporte une explication moléculaire concrète expliquant pourquoi l'alimentation peut être un déclencheur non seulement d'allergie alimentaire, mais aussi de douleur liée au syndrome du côlon irritable. » En effet, l'allergie s'accompagne de douleurs abdominales. « Cette étude apporte une explication moléculaire concrète expliquant pourquoi l'alimentation peut être un déclencheur non seulement d'allergie alimentaire, mais aussi de douleur liée au syndrome du côlon irritable. » Une réponse du système immunitaire de type 2 sous-tend les phénomènes allergiques ; les réponses à la douleur dépendraient des mastocytes, des anticorps IgE locaux et de la signalisation STAT6, qui joue un rôle dans la prolifération cellulaire.

Lien avec les TAC

Lors des formations TAC de premier cycle, nous exposons les travaux qui ont montré l'action clinique positive des techniques d'activation de l'attention dans les syndromes du colon irritable. Nous obtenons ici la confirmation que le stress est un facteur important dans ce syndrome et la confirmation directe de l'action bénéfique de notre approche TAC pour la résolution de ces problèmes.

Stress--colon irritable--allergie

La restriction de l'utilisation du smartphone pendant trois jours peut altérer l'activité cérébrale

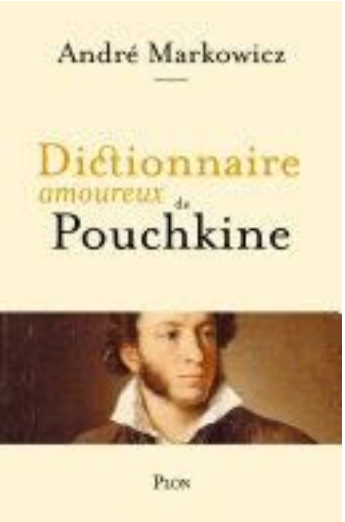
Cette publication dans *Computers in Human Behavior* , nous apporte la preuve de la modification des réseaux neuronaux au niveau des connectomes anatomique et fonctionnel, dans les suites de l'utilisation—a grande intensité—des smartphones. La définition de « grande intensité » n'est pas bien précisée, mais nous comprenons, à la lecture de cet article, que nous sommes tous dans cette zone d'intense utilisation de cet objet dont la lumière est la première et dernière chose que nous voyons au réveil et au coucher. Dans cette étude, des volontaires ont subi une « cure » de déshabituation à leur smartphone pendant trois journées. Rapidement, des signes de souffrance,—comparables à ceux observés lors des cures de désintoxication aux drogues—sont apparus.
Un article a méditer et à partager pour discuter de ce phénomène qui crée un prolongement à notre cerveau et modifie sa structure et son fonctionnement.

Lien avec les TAC

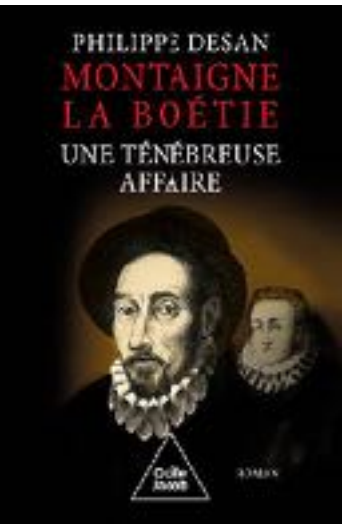
Tik-Tok-TAC
Tous les adolescents que je reçois (et aussi les jeunes étudiants en médecine) utilisent Tik-Tok. Lorsque je leur montre mon application, je crée un lien immédiat et lorsque je leur montre comment utiliser leur smartphone en thérapie…je les convertis.

Désordres neuronaux en lien avec l'utilisation des smartphones

Cliquez sur la photo



Andrè Markowicz étudie l'œuvre, la pensée, la vie, la psychologie de Pouchkine depuis un demi-siècle. Si vous ne connaissez pas la Russie, son histoire tourmentée, son actualité, lisez ce remarquable ouvrage qui vous permettra de comprendre les ressorts secrets de l'âme russe. Si vous êtes déjà russophile ou connaisseur de cet état le plus étendu du monde, vous allez découvrir des pépites d'informations sur les subtilités de la langue russe, la poésie, la peinture, la musique, l'art de vivre à la russe.
Ce livre est une invitation au voyage pour découvrir les richesses du « moujik russe », au-delà et malgré les contingences politiques qui ont martyrisé son évolution au fil de siècles.



Je suis sans doute mono-maniaque. Depuis plus de vingt ans, deux livres trônent sur ma table de chevet : *La Recherche* de Proust et *Les Essais* de Montaigne. Philippe Desan, professeur d'histoire à l'Université de Chicago, est mon mentor dans l'exploration de l'univers Montaignien. Sa *Biographie politique de Montaigne* et *La Modernité de Montaigne* sont des ouvrages de référence.
Ce dernier livre rompt avec l'écriture d'un historien traditionnel. C'est un véritable roman, écrit avec une plume vivante, déroulant un scénario palpitant entre deux personnages que les amoureux de la langue française connaissent bien—Montaigne et La Boétie— personnages qui, eux aussi, étaient amoureux, sans pouvoir l'expliquer « parce-que c'était moi ; parce-que c'était lui ».
Desan enquête sur la mort de La Boétie et il nous décrit un Montaigne qui ne correspond plus à l'image hagiographique que nous connaissons : un Montaigne avec ses qualités et aussi ses défauts, ses angoisses, ses erreurs. Un Montaigne plus humain que nous ne l'imaginions,—plus humain car il nous ressemble.

Lecteurs, je n'aurais jamais acheté ou lu ce livre qui réhabilite l'usage des drogues à effet psychédéliques. J'ai connu dans les années 70-80 les désastres de l'emploi de ces substances, à l'époque *Peace and Love* de mes vingt ans et j'ai le souvenir de la condamnation de leur emploi dans le monde médical. Mais, pour mon anniversaire, une de mes filles, médecin, m'a offert ce bouquin. Je jette un œil sur la couverture et je vois que Jean-Pierre Changeux a rédigé la préface—que je lis—et qui m'incite à parcourir ce livre—qui m'enchante. Joël Bockaert décrit l'histoire *Peace and Love* et ses conséquences. Puis, il nous donne une vision moderne de l'utilisation de ces drogues et nous ouvre la perspective d'utilisation ciblées, bien encadrées, dans des pathologies psychiatriques sévères contre lesquelles nous sommes désarmés. Ce livre est un ouvrage qui pose courageusement des questions qui sortent du politiquement correct et repoussent les limites de l'aliénant et mortifère « principe de précaution ». Bravo pour cet engagement au service de patients profondément souffrants, pour lesquels nous devons oser briser les dogmes et les principes paralysant toute recherche « audacieuse ».

Nos collègues ont du talent

Dans cette rubrique, nos collègues, souvent formés récemment, nous partagent leurs expériences, dans le domaine varié de leur quotidien de cliniciens.

Lahouaria est Médecin-Psychiatre au service d'urgences d'un hôpital parisien. Elle est aussi étudiante au DIU de TAC que je co-dirige avec Sylvain Pourchet à l'Université Paris-Saclay. Les TAC sont devenus ses outils de prédilection pour agir en urgence dans les situations de stress aigu. Leur grand avantage est la rapidité d'action par rapport aux benzodiazépines.

Mr A. est venu aux urgences pour une évaluation psychiatrique pour une crise d'angoisse avec des tremblements, une sensation de souffle coupé et d'étranglement, peur de perdre le contrôle, de devenir fou et peur de mourir.

Le patient est âgé de 52 ans, ayant des antécédents psychiatriques connues, il est suivi au CMP par une psychiatre depuis 4 ans pour un épisode dépressif caractérisé, plusieurs tentatives de suicides avec un passage en réanimation il y a deux ans.

L'entretien difficile au début avec le patient, le patient était en panique et en détresse psychique avec une peur de mourir, l'utilisation d'un anxiolytique n'était pas envisageable dans l'immédiat à cause de la non disponibilité et de sa durée d'action de 30 minutes, le patient n'arrivait pas à se détendre.

J'ai proposé au patient un exercice pour soulager sa souffrance en lui expliquant l'auto-TAC.

En écoutant les consignes, j'ai constaté une amélioration rapide de ses symptômes avec la disparition des tremblements.

Il a décrit sa mère comme un inconfort avec des pleurs sur la première colonne, deuxième colonne les trois ressources : protection, attention et présence et sa compétence : unir sa famille.

Sur la troisième colonne :il a dessiné son but de confort : voir sa mère paisible et souriante.

Il avait décrit un souvenir d'apprentissage en pensant à sa mère en bonne santé avec des rires et de joies, en lui faisant des câlins.

Pendant l'accompagnement proprioceptif, le patient exprimait un visage apaisé avec la disparition de l'angoisse et des autres symptômes avec émotion de joie en souriant tout en gardant les yeux fermés.

A la fin de l'exercice, on a pu finir l'entretien et le patient avait verbalisé sur la présence des attaques de panique depuis quelques mois suite à un diagnostic de la maladie d'Alzheimer annoncé à sa mère, il n'acceptait pas de la voir souffrir et de ne plus les reconnaitre.

Il avait fait des malaises à répétition avec une apparition brutale d'une durée 20 à 30 minutes, qui sont devenus insupportables par le patient et développant une anxiété anticipatoire.

J'ai conseillé au patient de faire d'autres exercices d'auto activation tous les jours avec un RDV en post urgence a été fixé pour une réévaluation.

Dr Lahouaria B.

Thierry est infirmier de liaison dans un service d'Hospitalisation à Domicile en banlieue parisienne. Il a suivi une formation de deux journées aux TAC.

Une annonce pour un concours « **Soigner en musique**» a été organisée dans le cadre de la fête de la musique au sein de mon établissement de soins. Etant musicien moi-même, je suis intéressé par cette initiative. Il s'agit de fournir des vidéos , des photos qui démontrent l amélioration du confort et du bien-être des patients. En fin d' article, il est également noté que l' « **Innovation dans les pratiques de soin »** est également un objectif a atteindre. Ces mots résonnent comme ceux du Dr Becchio qui lors de ma première formation avait pris plaisir a nous répéter : d' oser…et de faire nos propres expériences des TAC .

A mon arrivée chez la patiente, elle est dans la salle de bain avec l'aide soignant. Mme est atteinte d'un cancer multi métastasé .Je commence a jouer derrière la porte en présence de ses parents qui sont ravis. Lorsqu'elle sort je me présente et je lui confirme que je viens pour la Visite A Domicile musicale. Je commence ensuite la séance par une séquence d' acceptation standard. «Vous avez été contactée pour une VAD musicale, vous avez accepté. Je me suis présenté aujourd'hui avec vous et nous allons faire une séance VAD musicale pour vous apporter du confort. » J'évoque brièvement le motif de la prise en charge en parlant à la patiente de ses douleurs et ses refus a répétitions de retourner en Hôpital de Jour d'oncologie.

Puis « Qu' est-ce que vous qui se passerait si vous sentiez mieux ? Qu'est-ce que vous ressentiriez dans votre corps… » Elle recherche et je l'accompagne avec une bande son d'un blues lent—que j'accompagne d' une improvisation.

Aprés environ une minute de musique, je discute musique et profite bien sur pour glisser **des métaphores** en série :

-Sur la composition de l' accord, qui est composé de 3 notes et quelque soit l'ordre des notes on entend le même accord do mi sol…plusieurs façons de réaliser le même accord en arpège. Sur les spécificités de l'instrument de musique : il existe différents doigtés sur les cuivres, pour faire la même note.—Fausses notes et gammes chromatiques, toujours possibilité de se rattraper et exemples concrets.—Metaphore de la croissance sur les saxophones :s axo soprano , alto ,ténor, baryton…. , sur les notes

.Je rejoue un morceau de musique plus doux, sans parler , mode par défaut 2 a 3 minutes et je **termine** la séance en demandant le ressenti.Elle dit avoir trouvé dans la musique « un support et une motivation et du plaisir ».

En conclusion, cette intervention a permis de réunir la famille car les parents ont profité de la musique notamment en début de séance. La patiente qui est habituellement douloureuse n'a ressenti aucune douleur durant ma présence et s'est décidée à se rendre a l'hôpital pour y refaire le point. L'aide-soignant (retrouve « du plaisir sur le visage » de sa patiente, ce qui participe à une **réhumanisation** des soins)…Lors d'une prochaine séance musicale , j'inclurai un accompagnement proprioceptif sur un souvenir d' apprentissage pour aller toujours plus loin …en insistant aussi sur les sons … O Sons …..

Thierry R.

Exercice d’auto-activation

Auto-hypnose pour activer la force agentive

Nous sommes dans cette agréable période de l’année où les jours s’allongent régulièrement, où la lumière gagne du terrain sur les ténèbres. Alors, je vous propose un exercice «de saison» qui va vous permettre d’utiliser cette lumière qui vient du soleil, feu céleste sans lequel la vie ne pourrait pas se manifester sur terre.
Un exercice à mi-chemin entre auto-activation et méditation, s’il est possible de trouver la limite entre ces deux pratiques...

1

En position debout, pieds écartés de la largeur des épaules, face au soleil, les paumes de main devant la poitrine, tournées vers le soleil. Fermez les yeux et prenez conscience que cette lumière, source de vie qui vient du soleil, captée par les paumes des mains, circule en vous. Elle circule en effectuant les trois actions naturelles du soleil.

2

Prenez conscience de la première action qui éclaire votre corps. Imaginez les atomes qui forment votre corps et prenez conscience de la lumière qu’ils portent en eux, petit photon qui se place entre les protons et les neutrons au centre de chaque atome. Prenez conscience de cette lumière qui diffuse dans tout votre corps pendant une minute environ.

3

Comme les rayons du soleil qui touchent votre peau la réchauffent, prenez conscience de la lumière interne qui diffuse une agréable et douce chaleur dans votre corps pendant une minute environ.

4

Comme le soleil qui brule ses combustibles pour générer la lumière et la chaleur, prenez conscience de ce feu interne qui brule les impuretés et transforme les aliments pour faciliter la circulation de la lumière et de la chaleur et fortifier la circulation de la vie en vous, pendant une minute.

5

Ouvrez lentement les yeux pour re-connecter votre lumière interne avec la lumière du soleil.

Respirez profondément cinq fois, par les narines et étirez-vous en souriant.

Le point technique TAC

Le prédicat réalisant

Le prédicat réalisant est un élément technique important que nous trouvons dans les points N° 2 et N° 10 de notre méthode. Le prédicat réalisant est un élément essentiel de la réthorique et nous l'utilisons dans notre discours à visée thérapeutique. Si nous suivons le raisonnement d'Aristote, toute suggestion est un **prédicat** ayant pour fonction…de **réaliser** un but.

Vers l'âge de quatorze ans j'ai lu avec plaisir le livre auto-biographique d'Alphonse Daudet, *Histoire d'un enfant : Le petit chose.* Alphonse a un frère, Jacques Eyssette, qui est considéré par son père comme une sorte de bon à rien qui échoue dans toutes ses actions. C'est un soir d'hiver, il faut aller chercher l'eau à la fontaine dans le jardin non éclairé. Jacques veut se charger de cette corvée et son père ne veut pas car il craint que son fils maladroit casse la cruche. La maman, bienveillante dit et répète « qu'il ne la cassera pas. » Madame Eysette ne connaît pas la réthorique et elle ne sait pas qu'en disant à son fils : « tu ne la casseras pas » elle prononce le mot casseras et facilite l'échec. Ecoutons l'auteur qui nous décrit cette scène :

Mme Eyssette s'esclame :

-Il ne la cassera pas !

Mr Eyssette reprend :

— Oh ! tu as beau lui dire de ne pas la casser, il la cassera tout de même.

Ici, la voix éplorée de Jacques :

— Mais enfin, pourquoi voulez-vous que je la casse ?

— Je ne veux pas que tu la casses, je te dis que tu la casseras, répond M. Eyssette, et d'un ton qui n'admet pas de réplique.

Jacques ne réplique pas ; il prend la cruche d'une main fiévreuse et sort brusquement avec l'air de dire :

— Ah ! je la casserai ? Eh bien, nous allons voir.

Cinq minutes, dix minutes se passent ; Jacques ne revient pas. Madame Eyssette commence à se tourmenter :

— Pourvu qu'il ne lui soit rien arrivé !

— Parbleu ! que veux-tu qu'il lui soit arrivé ? dit M. Eyssette d'un ton bourru. Il a cassé la cruche et n'ose plus rentrer.

Mais tout en disant cela — avec son air bourru, c'était le meilleur homme du monde, — il se lève et va ouvrir la porte pour voir un peu ce que Jacques était devenu. Il n'a pas loin à aller ; Jacques est debout sur le palier, devant la porte, les mains vides, silencieux, pétrifié. En voyant M. Eyssette, il pâlit, et d'une voix navrante et faible, oh ! si faible : « Je l'ai cassée », dit-il… Il l'avait cassée !…

Dans les archives de la maison Eyssette, nous appelons cela « la scène de la cruche ».

Cette scène de la cruche résume la force du prédicat réalisant. Le père « d'un ton qui n'admet pas de réplique » prédit l'échec et évoque la cruche cassée. Cette prédiction se réalise quelques instants plus tard. Emile Coué, qui avait onze ans lorsque *Le petit chose* est sorti en librairie avait sans doute lu ce livre. Emile, génial personnage de la fin du 19ème siècle a crée sa propre Méthode de suggestion : *La Méthode Coué*. Elle se développe aux Etats-Unis, en Allemagne, en Russie alors qu'en France, elle est moquée et désapprouvée par la médecine officielle. Emile Coué est

l'influenceur qui a mis sur orbite de nouvelles approches comme la pensée positive, le training autogène de Schultz, la sophrologie, l'analyse transactionnelle et même la programmation neurolinguistique.

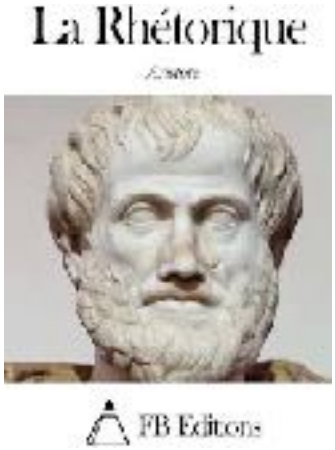
Sa technique, décrite dans son livre *La méthode Coué*, dont je recommande la lecture à tous mes étudiants, se résume en une phrase qu'il nous demande de répéter vingt fois de suite, plusieurs fois par jour afin d'améliorer notre confort : *« Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ».* Ce pharmacien de la belle ville de Troyes était un intuitif génial. Il donnait un complément d'information pour augmenter la force la phrase suggestive : « Prenez un chapelet, cordelette comportant vingt nœuds que vous aurez confectionné vous-même et chaque fois que vous prononcez la phrase, faites glisser un nœud entre vos doigts. Il avait découvert, avec un siècle d'avance sur les scientifiques, la force de l'activation de la proprioception, élément moteur de la Méthode TAC.

Le bon sens populaire le dit : « Ne parlez pas du malheur—ça attire le malheur ». Etudions scientifiquement les conséquences de cette parole : est-ce que parler du malheur attire le malheur ? Nous vérifierons que statistiquement, cette assertion est fausse. Cependant, une affirmation,— dite par certaines personnes,— pour certaines personnes, —avec une intonation particulière et— à certains moments,—peut avoir des conséquences qui défient les lois des probabilités. Comment ? :

— dite par certaines personnes : ce sont les thérapeutes, ceux qui inspirent la confiance, créent l'alliance avec le patient et savent montrer leur autorité. Les influenceurs, les prédicateurs utilisent aussi ce levier. Vous faites partie de ces personnes d'autorité qui influencent.

— pour certaines personnes : ce sont les patients, inquiets, souffrants, affaiblis et remplis d'une espérance qui facilite leur acceptation des suggestions (des prédicats).

— avec une intonation particulière : ici, réside l'art oratoire, la séduction de l'oreille et du cœur, par la musique de la voix. Cette faculté,— décrite par Homère dans l'Illiade lorsqu'il décrit le chant des Sirènes séduisant Ulysse,— est partagée par des thérapeutes ayant travaillé cet art vocal.



— à certains moments : c'est l'art de la réthorique, décrit par Aristote qui nous montre les subtilités de la construction d'un plaidoyer, avec les moments faibles, qui désarment et forts qui entraînent la conviction. C'est aussi la notion de moment favorable, pilier de la philosophie taoïste : ni trop tôt - ni trop tard. C'est l'Art de la Thérapie.

Dans le point N° 2 de notre méthode, nous avons un moment fort, qui est un véritable prédicat réalisant : le dessin du but. Dans ce deuxième point de notre technique, la force du prédicat est favorisée par la création du dessin du confort espéré. Cette projection objective, d'un futur proche plus agréable, va ouvrir le chemin vers ce confort.

Dans le point n° 10, nous formulons un subtil prédicat en prononçant cette phrase lors de la prescription d'auto-activation : « Vous fixerez un but pour cet exercice d'auto-activation ; *si le but que nous avons ciblé aujourd'hui a été atteint, fixez un autre but.* » Le patient entend cette phrase qui sort de la bouche de son thérapeute, phrase qui lui montre que le but à peut-être été atteint aujourd'hui, pendant la séance. Et, si un obstacle l'empêchait d'atteindre ce but, le prédicat,— à l'exemple de la cruche de Jacques,— va l'aider à casser l'obstacle.

La vie du CITAC

L'intervision :
Elle se déroule le quatrième mardi de chaque mois, à 20 heures 30, au siège du CITAC.

Présentation de cas cliniques, exercice collectif, actualités scientifiques sont au programme. Les collègues provinciaux ou étrangers de passage à Paris y sont invités en priorité. Lors de la dernière réunion, le 25 mars, nous avons eu le plaisir de recevoir, de voir et d'écouter une grande artiste, Adèle Grandin, musicienne-compositrice, utilisant des instruments ancestraux, utilisés par des artistes pré-colombiens, des chamans de Sibérie ou des aborigènes d'Australie. Un vrai régal, accompagné par un texte TAC lu par Carmen de Tartas.

Pour nous, simples « parisiens », inscription sur notre site WhatsApp ou par contact mail : **becchio@citac.fr**

La journée scientifique :
Elle aura lieu le 24 mai 2025, dans les locaux de la Faculté de Médecine de BIcètre. Nous attendons vos propositions de présentation (20 minutes d'exposé + 10 minutes de réponses aux questions ou de présentation d'un petit exercice TAC).
Deux intervenants de prestige sont déjà « engagés ».

https://www.helloasso.com/associations/citac/evenements/7eme-journee-scientifique-du-citac-2-2

Le 11ème Congrès du CITAC

Toulouse : cité des troubadours

Courtoisie, Spiritualité et Poésie au service des TAC

Il se déroulera dans la ville classée N° 1 des villes à visiter dans le monde en 2025 par le site *Lonely Planet*. Nous avions choisi cette ville, avant que *Lonely Planet* n'ait exposé ses résultats.
C'est la belle et rose ville de TOULOUSE, chantée par Claude Nougaro, cité des troubadours, des poètes et des chanteurs d'Opéra. Ville sportive qui réunit des passionnés de ballons ovales et ronds. Cité scientifique à la pointe de la recherche mondiale en aéronautique. Quatre matinées nous permettrons d'écouter de prestigieux orateurs (déjà trois

auteurs de best-sellers scientifiques) et les après-midi et soirées libres nous autoriserons à découvrir les charmes de la capitale de l'Occitanie.
Quatre grands orateurs et oratrices nous ont déjà donné leur accord.
Le programme définitif paraitra dans la prochaine lettre.

Inscription au congrès : cliquez sur l'un des liens ci-dessous.

https://www.helloasso.com/associations/citac/evenements/congres-citac-2025-toulouse

COTISATION 2025

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 **2025** est inchangé…depuis huit ans : cinquante euros.
Vous pouvez nous rejoindre et devenir membre actif pour **2025** 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

Adhesion 2025

https://www.helloasso.com/associations/citac/adhesions/adhesion-citac-2025

Les formations

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 à montré un indice de satisfaction des étudiants à 100%.

Formation de premier cycle TAC.
Formation de formateurs.
18, 19 et 20 septembre 2025 à Villejuif

Enseignement ouvert aux professionnels de la santé pour acquérir un outil de communication, de diagnostic et de thérapie utilisable dés 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@citac.fr**

Perfectionnement TAC.
23, 24 et 25 octobre 2025 à Villejuif

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.

Séminaire d'auto-activation **25 et 26 avril 2025 à 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 Becchio 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.

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 trente ans. Temps d'apprentissage et de vacances à partager entre amis et en famille.
Pour le logement, prévoyez la location en avance, afin de trouver une place près du site d'enseignement. Renseignements sur le site **www.hypnodyssey.com** ou **becchio@citac.fr**

Formation au Qi Gong et philosophie Taoïste

Au cours de ces cinq journées, Jean Becchio proposera une initiation au Zhi Neng Qi Gong, spécialité qu'il a apprise auprès de Zhou Jing Hong, réputé Maître chinois. Jean exposera les grandes lignes de la philosophie taoïste, source inspirante pour ses recherches sur le fonctionnement du cerveau. Il établira les liens entre cet art ancestral et l'actualité des neuro-sciences. Séminaire ouvert à toute personne (de 7 à 97 ans) désirant découvrir les richesses de cette pratique et de cette philosophie.

Formation de premier cycle TAC.

Formateurs : Jean Becchio, Sylvain Pourchet
Formation de formateurs.

06 au 12 juillet 2025

Enseignement ouvert aux professionnels de la santé pour acquérir un outil de communication, de diagnostic et de thérapie utilisable dés 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@citac.fr**

Perfectionnement TAC.

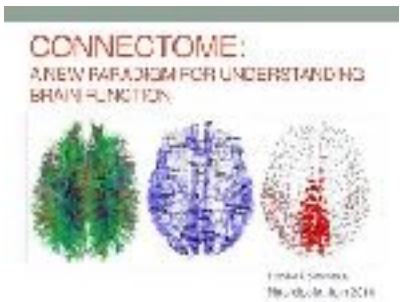
Formateurs : Jean Becchio, Sylvain Pourchet
13 au 19 juillet 2025

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

20 au 27 juillet 2025

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



Masterclass : Jean Becchio

27 au 31 juillet 2025

Formation qui me permettra de recevoir des collègues ukrainiens, russes, biélorusses, kazakhs formés aux TAC depuis une dizaine d'années. Je réserve quelques places à des professionnels francophones formés aussi depuis plusieurs années qui veulent travailler avec nos collègues russophones. Cours en français traduit en russe par Serge Bolsun.

Formations en province et à l'étranger

Formations à Bordeaux

Formations pour professionnels de santé, assurées par nos amis Anne-Beatrice Leygues et Ludovic Neau.
Contact : **ab.leygues@orange.fr**
ludovic.neau@gmail.com

Formations à Bourg en Bresse

Contact et inscriptions: Karine Perrin, Formatrice CITAC **karinepr1@icloud.com**

Séminaire d'auto-activation

17 et 18 mai 2025 à Bourg en Bresse

Formations sur Lille

Formations pour professionnels de santé, assurées par nos amis Pierre Lelong, fondateur du CITAC et Marie Hien
Contact et inscriptions : 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**

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 etThuong 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

Formation au Luxembourg

Contacter Maurice Goebel : maurice@imhel.lu

Amies et amis des TAC,

Cette lettre arrive avec un petit retard en lien avec des difficultés que chacun peut rencontrer dans son quotidien.
Ces épreuves, qui jalonnent l'imprévisibilité dans nos vies, nous permettent de tester les cinq règles que nous préconisons au CITAC et qui se résument par l'acronyme : A.M.O.U.R.
A : s'adapter à l'imprévisible et accompagner son mouvement.
M : mobiliser nos ressources et celles de nos partenaires pour créer un esprit d'équipe.
O : orienter notre action vers un but—le confort physique et spirituel.
U : utiliser nos compétences, la richesse de l'environnement, les ressources des personnes en souffrance.
R : respecter la vie, les croyances, les personnes et…les délais d'adressage de cette lettre.
Merci pour votre patience.

Dr Jean Becchio — Paris, 21 mars 2024