Magie d'un calendrier TAC...agréablement programmé.



02 mai 2019: Congrès de Montpellier . Depuis ce bel évènement trois mois se sont écoulés, rythmés par les étapes du Tour de France et deux épisodes historiques de canicule. Les étudiants, qui ont gravi les pentes verdoyantes des Pyrénées ariégeoises pour participer à nos stages d'été, ont pu assister à la quatorzième étape de ce grand Tour et profiter de la fraîcheur (relative) de notre haute vallée de Siguer atténuant l'étouffante chaleur estivale. Auparavant, nous avons vécu un épisode important dans la jeune histoire du CITAC.

Le 25 mai s'est tenu, dans les locaux de l'Université de Paris Sud-Orsay, le premier congrès du CITAC. Malgré une programmation tardive, cet évènement a connu un grand succès et la centaine de participants furent enthousiasmés par la qualité des intervenants. Qui étaient ces

intervenants? Non pas les « vieux », dont je fais partie, spécialistes de récitations des mêmes ritournelles depuis des décennies, mais les jeunes pousses du CITAC, Internes en activité, jeunes Chefs de clinique, psychologues et coaches de la jeune génération. Nous (les vieux) avions pris le risque (modéré) de leur donner la parole tout au long de la matinée. Le résultat dépassa nos espérances. Modernité des propos, aisance de parole devant ce public « éclairé », utilisation parfaite des techniques de présentation et surtout idées originales donnant un aperçu moderne des techniques d'activation de conscience. Les vieux ont osé s'exposer l'après-midi et ont montré au public que la plasticité de leur cerveau, conservée grâce à la pratique régulière des TAC, leur permettait d'absorber les données modernes de la science et de présenter des idées novatrices et des résultats d'expérimentation clinique très encourageants. Je félicite ces jeunes et anciens citaciens et vous propose de découvrir le résumé de leurs interventions dans cette lettre.

01 juin, je fus reçu à Madrid pour trois journées au cours desquelles j'ai présenté les données modernes des TAC. J'ai trouvé un public attentif, très ouvert à nos idées et inquiet car le mois précédent ils venaient d'apprendre qu'un décret du Ministère de l'Intérieur espagnol déclarait comme sectaire la pratique de l'hypnose sous sa forme médicale. Premier coup de tonnerre dans le ciel serein de l'hypnose en Europe ?

20 juin la canicule arrive pour inaugurer l'ouverture de nos stages d'été dans notre vallée de haute montagne. Cent douze étudiants sont venus s'instruire dans la salle de classe de l'école du village et dans la salle de cours du Moulin qui permet au regard rêveur des élèves « en mode de fonctionnement par défaut » de suivre la trajectoire acrobatique des écureuils qui volent de branche en branche ou de regarder au bord du torrent qui anime la roue du moulin un couple de desmans des Pyrénées de retour dans les eaux cristallines de notre gave après des décennies d'abandon. L'origine des stagiaires a affirmé le caractère international de notre Collège et a permis de créer des liens entre professionnels français, européens de l'est et de l'ouest, asiatiques, africains et sud américains.

L'équipe pédagogique, enseignants au D.U. de Techniques d'Activation de Conscience de l'Université Paris XI, a exposé les dix points techniques de notre méthode. Les étudiants enthousiastes ont bien assimilé la simplicité de ces nouvelles données et sont descendus de nos montagnes, bronzés, oxygénés et dynamisés pour rejoindre leur lieu de travail et faire bénéficier leurs patients de cette nouvelle approche.

11 août : le étudiants sont remplacés par une vingtaine d'enfants, petits-enfants et amis qui ont trouvé refuge dans les nombreux recoins du Moulin et je tente de m'isoler dans la salle de cours pour rédiger cette lettre



Rémi, Pierre, Jean, Bruno, Sylvain et Vianney L'équipe pédagogique

amicale, l'esprit accompagné par les flons-flons de la fête du village. Je regarde le calendrier de cette nouvelle année civile qui va commencer dans trois semaines. J'en extrait les points essentiels afin de vous permettre de les noter sur votre agenda déjà bien chargé.

02 septembre : reprise de nos formations TAC à Villejuif. Vous trouverez la liste des formations égrainées au fil de l'année dans la rubrique **Formations** de cette lettre.

09 septembre : Congrès croisière en Russie. Le bateau que nous avons affrété pour cet évènement est complet : cent passagers et vingt membres d'équipage vont découvrir la richesse des paysages, l'histoire et l'éblouissante culture de la Russie en remontant fleuves et canaux de la capitale impériale Saint-Petersbourg à la mégapole moderne Moscou. Le programme scientifique est chargé : en plus des orateurs « phares » du CITAC nous avons le grand honneur de compter parmi les invités l'éblouissant couple Ghislaine et Stanislas Dehaene qui nous offrirons deux superbes conférences.

09 et 10 décembre : j'animerai deux journées d'auto-activation autour de la sortie de notre premier

livre consacré aux TAC.

01 et 02 mai : Retour de notre grande amie, Joyce Mills qui vient présenter un nouveau programme ; inscrivez-vous rapidement car, comme je l'expliquerai dans le dernier paragraphe de cet éditorial, nous privilégions toujours le qualitatif au quantitatif et le nombre de places sera limité.

16 mai : Deuxième journée du CITAC à Bicêtre. Exposition de nos travaux et mise au point de l'actualité des TAC.

07 au 10 septembre 2020 : Cinquième congrès du CITAC à Séville. Grand congrès avec des invités de marque que vous découvrirez dans les prochaines lettres. Prenez date pour cet évènement qui permettra de s'instruire quatre heures le matin et de découvrir les richesses de la cité andalouse les vingt heures suivantes.

Je termine cet éditorial par une sorte de <u>Supplication</u>, langage à haut risque, adressée uniquement aux lecteurs de cette lettre nés après 1970. Pourquoi cette limitation réservée aux précinquantenaires ? L'histoire nous a montré que l'avenir est façonné par les jeunes ; Jean Jaurès l'a

résumé d'une façon lapidaire : « Il ne faut avoir aucun regret pour le passé, aucun remords pour le présent, et une confiance inébranlable pour l'avenir ». Les jeunes possèdent cette capacité d'adaptation et cette foi en l'avenir. Je leur donne donc un conseil : tournez la page du vingtième siècle en déposant respectueusement sur les étagères du Musée de la Médecine les notions de subconscient, de cerveau reptilien, de dissociation psychique, de langage adressé à l'inconscient,

d'amnésie programmée, de transe profonde pour entrer dans l'actualité passionnante du vingt-et-unième siècle et ses notions éclairantes de cerveau neuro-glial connécté, d'espace global de conscience, d'activation de l'attention, d'hyper-éveil de la conscience, de thérapies somato-corporelles. Notre génération a perdu cinquante années en appliquant des dogmes non-établis scientifiquement. Profitez de la modernité et osez vous engager dans cette voie de façon active. Pour cela vous pouvez vous joindre à nous en participant à nos travaux, réunions et congrès. Vous savez que notre intention est uniquement mue par notre désir de promouvoir une



technique à visée thérapeutique efficace pour nos patients. Nous avons participé au développement de l'hypnose au cours du siècle passé avec foi et passion. Le rapport de l'Inserm de 2015 a montré deux points importants :

- L'hypnose n'est pas une panacée ; elle présente des résultats **quantitatifs** légèrement audessus du placebo dans beaucoup d'indications et quelques résultats spectaculaires, en particulier dans le traitement des colopathies fonctionnelles. Si nous reprenons les scénarios de ces études spectaculaires nous voyons que les exercices employés avec succès sont des activations et focalisations conscientes de l'attention.
- Dans toutes les interventions utilisant l'hypnose les patients sont satisfaits, quel que soit le résultat. Cette réussite **qualitative** est explicable par le sérieux et la confiance crées par les thérapeutes.

Ma conclusion est simple: Vous êtes ces thérapeutes sérieux, efficaces, compétents, capables de créer la confiance. Utilisez votre coté **qualitatif** naturel en employant un outil qui va améliorer le résultat **quantitatif**.

Le meilleur ouvrier, s'il emploie un outil tordu, n'obtiendra qu'un modeste rendement malgré un travail consciencieux. Ne jetez pas l'outil que vous employez depuis longtemps ; redressez le manche, aiguisez le tranchant et raffermissez la poignée. Vous posséderez ainsi un bel instrument, fruit du passé, transmis par vos ancêtres et porteur d'espérance pour l'avenir.

Pour terminer par une note souriante, après « l'austère » supplication, voici une parodie dont je vous laisse deviner la source : « Vous êtes le **sel** de la **thérapie**. Mais si le **sel** perd sa saveur, avec quoi la lui rendra-t-on ? ».

Bonne reprise.

Dr Jean Becchio

Les Nouvelles du Monde de la Conscience

Traitement des douleurs lombaires

Ces douleurs sont une des premières causes de consultations chez les personnes de plus de cinquante ans. Comment les traiter ? Ce article montre l'importance des traitements non-médicamenteux, en particulier des approches psycho-thérapeutiques basées sur l'attention et le comportement.

Prise en charge en première ligne des douleurs lombaires non spécifiques: principaux messages des récentes directives cliniques

Taï Chi, Qi Gong et activités physiques en traitement des douleurs lombaires.

Deux articles qui complètent le précédent. L'activité physique utilisant les arts martiaux chinois améliore de manière statistiquement significative les douleurs lombaires.

Le second article, meta-analyse très détaillées confirme l'intérêt de l'activité physique pour améliorer l'état global de santé.



Maître Zhou Jing Hong à Siguer

Exercice de tai chi pour le traitement de la douleur et de l'invalidité chez les personnes souffrant de lombalgie persistante: essai contrôlé randomisé

Exercice comme une ordonnance pour les patients atteints de diverses maladies

La procrastination

Un problème qui affecte une grande partie de la population. Deux articles nous éclairent sur ce délicat sujet.

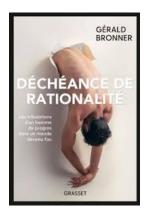
Dans le premier, les auteurs polonais exposent une étude originale qui démontre que ce « mal » est améliorable par des techniques utilisant l'attention et la prévision. Un beau champ d'application pratique pour nos exercices de TAC.

La seconde étude menée par une chercheuse allemande est un peu moins optimiste et révèle un lien génétique expliquant la procrastination. Gardons cependant l'optimisme : nous savons que l'activité des gênes peut être modifiée par nos pratiques.

Atténuation de l'activité cérébrale pendant le traitement des erreurs et anticipation de la punition dans la procrastination

Procrastination: une affaire génétique,

Les fausses nouvelles



Les fausses nouvelles ou fake news empoisonnent l'univers de l'information. Cet article, interview du sociologue Gerald Bronner nous redonne de l'espoir en montrant plusieurs façons de réagir pour contrer ces fausses informations. Son livre, **Déchéance de rationalité**, est déjà un best-seller.

Contre les fake news, la meilleure régulation reste la pensée critique

La confiance en soi source de réussite ?

Lors de nos formations de perfectionnement, nous consacrons un grand espace d'enseignement à l'étude de l'équation de la confiance. La confiance entre thérapeute et patient est primordiale. La confiance du thérapeute en ses propres capacités est-elle aussi importante ? La réponse des auteurs est affirmative. Reprenons à ce propos la première phrase du livre auto-biographique de Charles Dickens, David Cooperfield : « Serai-je le héros de ma propre vie ou quelqu'autre y prendra-t-il cette place ? » Osons oser.

<u>Une perception de soi précise, positive ou gonflée est-elle plus avantageuse pour un ajustement psychologique?</u>

Lire les pensées ?

Un rêve qui va bientôt se réaliser si nous suivons les découvertes de Arnav Kapur, un étudiant du Massachusetts Institute of Technology. Le principe technique est simple : détection des micro mouvements de la mâchoire que nous réalisons de façon non-consciente lorsque les mots apparaissent dans notre pensée. Cela nous rappelle l'histoire du cheval savant le <u>Hans le malin</u> au début du XXème siècle. Nous évoquons, sur ce sujet, la mémoire de <u>Phil Barretta</u> qui nous a offert un

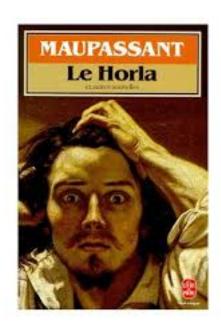


séminaire inoubliable avant de rejoindre le Père Eternel le 07 mai 2015. Phil nous avait dit qu'il ne prenait jamais de note lors de l'interrogatoire de ses patients car il posait son attention visuelle et auditive sur le patient avec l'acuité de perception d'un aigle ; ceci, afin de ne pas rater un micromouvement qui traduirait un sentiment ou une émotion importants pour la bonne conduite de la thérapie.

Après la reconnaissance vocale, voici la reconnaissance de pensée

Schizophrène: un terme dépassé?

Les patients présentant une schizophrénie, ainsi que leurs familles, souffrent de cette appellation : « Il est schizo ! ». Faut-il changer de nom maintenant que la science s'éloigne d'une vison dissociée de ce trouble pour se rapprocher d'une compréhension de cette maladie en tant que trouble de l'intégration ? Maupassant qui présentait les signes cliniques de cette affection ne supportait pas cette dénomination . Il nous décrit avec force ce drame personnel dans son roman Le Horla. Le débat est ouvert.



Faut-il ou non renommer la schizophrénie?

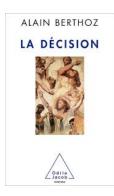
La mémoire de nos peurs

Les explications concernant le mécanisme de la peur sont nombreuses et tournent autour du rôle central de l'amygdale. Voici une nouvelle étude qui montre l'importance d'un lien extra-amygdylien entre le noyau médian du raphé et l'amygdale. Peut-on en tirer des conclusions pratiques ? Bruno Suarez nous éclairera, sans doute, sur ce point. Dans nos cours TAC nous évoquons le rôle primordial de la peur qui accompagne chacun de nos nouveaux patients et sont en lien avec son **problème**. Nous devons leur apprendre à traverser cet espace pour laisser émerger les trois autres émotions, reconnues depuis quelques mois par les spécialistes dans ce domaine, la joie, la tristesse et la colère. Elles sont les briques essentielles pour la construction de l'édifice solide de la **solution**.



Un lien entre le raphé médian et l'amygdale explique la mémorisation de la peur.

Exploration ou utilisation des acquis?



L'adaptation à de nouveaux environnements nécessite des prises de décision rapides et efficaces. Faut-il, dans ces circonstances, appliquer ce que nous connaissons déjà où expérimenter les possibilités de ce nouvel environnement? Cet article apporte une réponse à cette question et montre que l'exploitation de nouvelles possibilités renforce nos mécanismes adaptatifs. Alain Berthoz nous avait bien expliqué ce phénomène dans son brillant livre : La Décision, une véritable « bible » qui oriente notre action TAC.

Re-explorer les mécanismes d'exploration.

Sensorialité et attention

Spinoza nous a éclairé sur les liens qui réunissent motricité et sensorialité. Les chercheurs complètent cette réflexion en mettant en évidence un réseau qui réunit les zones spécialisées dans l'attention et celles responsables de la sensorialité. Tout cela amène de l'eau...et du grain à notre moulin des TAC.

Un lien entre sensorialité et attention

Une nouvelle approche de la conscience

Pour nourrir notre réflexion, un article de Nature donnant une explication « grand public » de la conscience, son historique récent et son actualité. Les expériences qui y sont décrites sont intéressantes, en particulier celles concernant le traitement des phobies. Certains points sont discutables.

Décoder la neuroscience de la conscience

Un génial gaucher

Léonard de Vinci est pour nous un modèle dont nous utilisons certaines œuvres dans notre cours d'auto-activation, en particulier le sourire de la Joconde ou la posture équilibrée et dynamique de l'homme de Vitruve. Dans cet article l'auteur émet l'hypothèse de la présence d'un trouble de déficit de l'attention et d'hyperactivité chez ce génial créateur. Le fait qu'il soit un gaucher dyslexique est un argument important pour étayer cette hypothèse. Les 17% de lecteurs qui, comme moi, sont porteurs de cette particularité motrice, seront ravis et fiers de lire cet article.

Léonard de Vinci était-il un hyper-actif?



Livres



François Allard, notre maître en Thérapies Comportementales et notre élève en TAC, a co-écrit ce remarquable ouvrage consacré aux thérapies comportementales et cognitives mises au service des couples en difficulté. François nous fait découvrir les thérapies de troisième vague auxquelles sont rattaché les TAC.

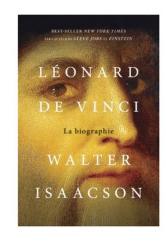
Ce beau document est préfacé par Andrew Christensen, Professeur à l'Université de Californie et spécialiste émérite des problèmes de couple. Les vignettes cliniques et les déroulements-types de thérapie rendent cet ouvrage attrayant et constituent un outil de travail utilisable par tous les thérapeutes.

Bravo, cher François, pour cette belle réalisation.

Nous venons d'en parler dans la rubrique scientifique.

Pour ceux qui veulent découvrir les détails passionnants de la vie de ce grand personnage de la Renaissance, achetez cet ouvrage écrit par Walter Isaacson.

Il est devenu, cet été, un de mes livres de chevet.





Nous Avons pris l'habitude de lire et promouvoir des livres popularisés par la presse spécialisée ou mis au pinacle par l'obtention d'une récompense.

Parfois, nous osons consacrer une paire d'heures à la découverte d'un auteur inconnu du grand public et que nous découvrons dans l'espace discret d'une librairie de province. C'est ce que j'ai osé réaliser : acheter ce bouquin, publié par une modeste maison d'édition, et ensuite vivre deux heures de plaisir et de suspense à tourner les pages de ce thriller purement gascon.

Oserez-vous?

La littérature s'exprime aussi dans la composition de textes pour chansons. Je vous propose d'écouter ce jeune couple d'auteurs-compositeurs qui, après avoir obtenu un Doctorat en langues orientales pour la chanteuse et de beaux diplômes dans le domaine commercial pour le chanteur, viennent présenter leur travail au public. Amateurs de <u>Slam</u>, vous serez comblés. Je viens de les découvrir lors d'un concert à Siguer.

No Time par Sol et Zo

Point technique TAC et petit exercice pratique

Comment peut-on diminuer une douleur et même créer une anesthésie par la simple écoute de mots, de métaphores, de figures de style ?

Pour comprendre cela, je vous propose un petit exercice d'imagination.



Fermez les yeux et représentez-vous un demi-citron frais, juteux, acide que vous tenez dans une de vos mains.

Un des citrons que vous avez vu sur les citronniers de Provence, en été, et que vous avez déjà dégustés crus ou sur des plats de poissons succulents.

Vous imaginez que vous le portez à votre bouche et que vous le croquez.

Pour cela, réalisez le geste en portant la main à votre bouche.

Lorsque la main touche votre bouche, fermez les yeux et imaginez que vous croquez le citron.

Le jus acide coule sur votre langue, votre palais, et vous l'avalez.

Attendez quelques secondes et vous allez ressentir une forte salivation.

Que s'est -il passé dans votre cerveau pour obtenir ce flux de salive?

L'image du citron, associée au film du mouvement de la main et du « craquage » du citron ont activé un circuit cérébral particulier, circuit naturel de la salivation. Les images de Provence, de l'arbre en été, des plats succulents ont ré-activé la mémoire dans cet espace poétique de la nature. Lorsque une personne ressent une douleur elle active un circuit cérébral particulier, bien connu, en lien avec la douleur. Si nous voulons diminuer ou faire disparaître cette douleur, nous devons orienter l'attention du patient vers un objectif, un but, un projet pour que son cerveau n'utilise plus le circuit de la douleur et explore, en priorité, le circuit du projet. C'est ce détournement d'information qui crée l'analgésie. Les images poétiques, métaphoriques, enrichies par les figures

de style, favorisent cette nouvelle orientation de l'attention. Lorsque un mouvement est associé à cette évocation visuelle, l'effet de réorientation est encore plus important.

Stanislas Dehaene emploie une belle métaphore pour illustrer cette alternance d'activation de réseaux au niveau du cerveau. Il nous décrit une scène de théâtre. Un acteur déclame sur l'avant-scène. A l'arrière-scène se trouvent d'autres acteurs, silencieux et peu visibles à cet instant. Puis, l'acteur termine sa déclamation et se retire vers l'arrière scène ; un autre acteur sort de l'arrière-scène et vient à son tour déclamer devant le public. Les acteurs sont les différents réseaux attentionnels.

Cette technique est bien connue des mamans qui savent détourner l'attention de leur enfant qui vient de tomber et qui pleure en lui



montrant un oiseau imaginaire qui vole dans le ciel.

Ces circuits sont maintenant décrit sur un plan scientifique.

Jusqu'à l'année dernière nous considérions que le cortex était la zone principale d'activité de ce circuit, en particulier le cortex pré-frontal et le cingulaire antérieure. Depuis quelques mois des découvertes passionnantes nous montrent que la substance blanche du cerveau, en particulier les cellules gliales jouent, un rôle important et complémentaire dans la réalisation de cette action antalgique.

Une question se pose à la suite de cette expérience. Où se trouve la jonction entre l'image du citron traitée par les voies de la vision et l'action au niveau des glandes salivaires ? A vous de trouver la réponse « jeunes pousses » qui œuvrez avec panache dans nos superbes laboratoires de recherche.

Résumé « particulier » de la Première Journée du CITAC à Bicêtre

Pour résumer cette belle journée, je joins une des nombreuses lettres envoyées par les participants et la lettre de remerciements que j'ai adressée aux intervenants.

La suite en mai prochain pour la deuxième Journée du CITAC

Chères conférencières et Chers conférenciers de La Journée Scientifique du CITAC,

Je commence cette « épitre » par un des nombreux courriels reçus depuis samedi soir, tous du même « tonneau ».

SUPER MERCI ET BRAVO:

LES CHAMPIONS et les CHAMPIONNES

VOUS ETES DES PIONNIERS SUPERBES,

DYNAMIQUES ET FANTASTIQUES. DU PANACHE. DU SAVOIR. DU TRES GRAND ART. UN WE SUBLIME. DE L'ESPRIT.

DE L'HUMOUR. DE BELLES PERSPECTIVES.

UNE FABULEUSE NOURRITURE SPIRITUELLE.

LE GRAND TOP

Dr Jean Pierre MAGIS Chemin du Canal St Joseph

13210 Saint Rémy de Provence ———

Ce courrier du Dr Magis s'adresse à vous, intervenants de qualité « hors du commun ». Cet éloge est mérité.

Je reviens du congrès de Montpellier et je peux affirmer que chacune de vos interventions

avait sa place, en plénière, devant un millier de participants qui auraient été ravis d'entendre et de voir vos présentations, égales et parfois supérieures en qualité à celles qu'ils ont récoltées dans le sud.

Lors des réunions préparatoires pour cette journée, notre Comité Scientifique a pris la décision de placer sous le feu des projecteurs des intervenants néophytes dans ce domaine. Ce n'était pas un pari!

C'était un parti-pris!

Il traduit la philosophie du CITAC : évoluer, se développer, permettre aux élèves de devenir professeurs et aux professeurs de dépasser leurs maîtres. Cette espérance fut comblée et mon cœur déborde d'enthousiasme à la suite de cette première, historique et mémorable journée.

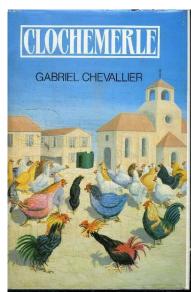
Enthousiasme qui étymologiquement traduit une force d'inspiration qui nous est insufflée par les dieux et pour moi les dieux ont des noms que je vais énumérer :

Oleg Rouditch: premier à s'exposer aux rayons de la rampe sur la scène impressionnante de ce vertigineux amphithéâtre. Un style mesuré, glissant sur la scène en restant face au public, un propos original qui a captivé l'attention dés les premiers mots. Une réflexion de vieux briscard. De l'humour, du savoir et de la pédagogie. Un déjà grand orateur : un dieu en puissance. Il nous offert une image moderne de la psychiatrie, sa spécialité, en intégrant les données récentes des neuro-sciences et en montrant leur intérêt clinique dans cet espace qui fut le berceau de l'hypnose au siècles derniers.

Théo Chaumeil : déjà habitué aux expositions médiatiques et professorales, j'étais rassuré d'avance. Son propos liminaire a fait sortir mes griffes avant que je comprenne sa superbe construction « déconstructive », brillante, intelligente, subtile, à son image pour nous démontrer l'évolution moderne et active de notre approche. Tout cela

avec le rayonnant sourire de notre aspirant dieu. Son expertise dans l'approche corporelle épouse parfaitement le contour moderne des TAC.

Marc Dutkiewicz: lui, qui arbore déjà les attributs barbus et chevelus des dieux sus- nommés, nous a démontré que les dieux de la psychanalyse sont toujours vivants et acceptent, avec intelligence, de s'activer. Une intervention brillante, originale, teintée gracieusement d'auto-dérision et de réflexions constructrices. Marc nous a démontré que le temps clochemerlesque des querelles de chapelles est dépassé et que TAC et psychanalyse sont peut-être miscibles.



Aurore Burlaud: je connaissais les qualités scéniques de ma chanteuse préférée et j'ai assisté, médusé, à sa subtile façon d'utiliser des armes fascinantes pour nous entraîner dans l'univers de l'éternelle jeunesse, mon univers depuis dix ans selon ses dires, en nous montrant avec grâce et arguments cliniques que le bonheur débute à soixante ans. Merci pour ces messages lumineux, paradisiaques et débordants d'espoir.

Claire Farina: déesse qui parle avec son corps, nous entraîne dans une danse tout au long de son exposé, nous apprend que la simplification est la base de la communication avec les patients, nous démontre que la distorsion temporelle existe: exposé d'une demie-heure transformé en un instant de divin bonheur. Une image animée de la nouvelle psychiatrie, vive, intelligente, adaptée aux théories du XXIème siècle.

Khalil Takun: dieu insulaire, mélange de Petit Prince et de Saint-Ex, posant des questions essentielles et apportant des réponses évidentes, nous montrant son expertise dans l'application clinique des TAC dans le milieu hautement techniqué et contraignant des urgences. Une approche en finesse, humble, efficace et humaine auprès de personnes en réelle souffrance

Constance Prieur: muse descendue de l'Olympe qui nous a médusés, nous captivant avec son regard posé en permanence sur le public, sa voix mélodieuse, porteuse de messages inédits, déculpabilisant les accros aux écrans dont je fais partie, et nous suggérant avec douceur que nous devons actualiser nos connaissances dans le domaine du jeu virtuel pour aider les passionnés dans cet univers. Un puits de connaissances dans ce secteur très actuel de la neuro-ludo-psychologie.



Antoine Del Cul: dieu romain, au style impérial, impressionnant par sa présence, ses propos de scientifique fréquentant les sphères célestes et travaillant en direct avec les Maîtres de l'Eden. Il a illuminé nos neurones par ce brillant apport, mélange d'éloquence, de pertinence et source de réflexion pour une future théorisation des TAC. Ce grand psychiatre passionné de football est mon dieu des stades préféré.

Dina Roberts : divine et qualitative apparition d'une demie-heure dans ce Parthénon où elle nous a montré ses qualités de déesse descendant au contact d'humains souvent mal jugés : les addictés. Compréhension, adaptation, partage au sens généreux du terme ; une leçon d'humanité en direct du Paradis. Dina nous a révélé le secret de la nouvelle psychiatrie : ne pas juger ; ne pas interdire ; analyser l'inconfort des patients addictés et essayer d'apporter un peu de confort...par le ré-confort. Et cela donne des résultats qualitatifs impressionnants.



Karine et Vianney Perrin : une des agréables surprises de la journée. Apollon et Vénus, ambassadeurs des TAC auprès des enseignants, des professionnels de santé et des sportifs. Trois espaces qu'ils sillonnent en y plantant les graines prometteuses de notre approche. Vianney nous offrant son expérience de haut niveau transmise par sa chaleureuse et vibrante voix. Karine, nous donnant

une magistrale et intelligente leçon de maitrise des émotions en exposant avec modestie des résultats « hors normes » avec ses sportifs et présentés avec humour et vérité par les petits Schtrumfs bleus. Une ouverture des TAC vers l'espace du sport et de l'éducation.

Sylvain Pourchet: premier de cordée dans l'ascension de l'Olympe. Nous le regardons du sommet, avec mes vieux copains installés « confortablement », sirotant notre ambroisie et commentant sa progression. Il nous permet de renouveler nos idées avec son exploration percutante des nouveaux concepts neuro-psychologiques en leur donnant une dimension philosophique.

Pierre Lelong: sirotant son ambroisie à mes cotés depuis des siècles (deux) et nous exposant avec élégance et maestria son étude, une première pour les TAC, publiée dans une prestigieuse revue scientifique. Il nous démontre que les dieux savent quitter leur piédestal pour mettre la main à la pâte en y apportant le levain généreux de leur vieille et magistrale expérience.

Bruno Suarez : quittant le sommet de l'Olympe pour s'envoler dans la stratosphère des neuro-sciences, nous prenant par la main et nous y entraînant, malgré nous, avec son verbe précis, son discours innovant et nous donnant l'illusion magique d'avoir l'intelligence de comprendre le mécanisme de la vie en écoutant et regardant sa divine prestation.

Je me tourne vers le passé, il y a cinq ans, le plateau de Beille au sommet des Pyrénées ariégeoises. Nous sommes quatre, autour d'une belle table

embellie par un cassoulet (nourriture des dieux ariégeois) et nous jetons les bases du Citac.

Je regarde l'actualité et je prévois un avenir radieux pour notre association qui va être portée, dirigée et développée par ces jeunes déesses et jeunes dieux, radieux, pétris de talent et porteurs d'espérance. Je suis comblé.



Merci du fond du cœur.

Un cocorico d'Honneur

Encore des titres de Champion de France pour les TAC

L'année dernière, nous avions octroyé un cocorico d'Honneur à Jean LELONG pour son titre de champion de France de Jumping. Jean, fils de Pierre, notre ami Vice-Président du CITAC, avait été préparé mentalement par son papa et sa maman Marie, préparation à base d'exercices...TAC.



Cette année nous fêtons deux nouveaux titres en lien avec la préparation mentale et physique TAC. Connaissez-vous ARNAS, petite commune du Rhône de 3500 habitants? Elle vient de connaître la célébrité dans l'univers des sports d'escalade par l'obtention du titre de Champions de France de son équipe poussins/benjamins, le titre en individuel benjamin garçons et deux médailles d'argent pour un poussin et une poussinnette. Ce petit club, VERTIGE, n'avait jamais atteint le sommet du podium au niveau national et cette victoire est bien en lien avec les TAC. Depuis un an, l'équipe suit un entraînement mental proposé par Karine PERRIN. La coach sportive, Caroline BERTHIER, a suivi notre formation d'auto-activation et accompagne les sportifs lors des entraînements en appliquant nos petites recettes. Ce double accompagnement, mental et technique a porté ses fruits chez ces jeunes athlètes qui sont devenus d'ardents pratiquants de ces exercices faciles à intégrer.

Bravo aux enfants et aux préparateurs, Thomas TENOS, Caroline et Karine. Nous rappelons qu'en 2024 les sports d'escalade seront au programme des Jeux Olympiques. Commençons à rêver et à programmer des médaillés olympiques...Tacistes ?



Champions de France!



Caroline en préparation physique



Karine coach préparatrice mentale



Joseph vers les sommets de la gloire

Les formations

Les formations, certaines réservées aux professionnels de santé, d'autres ouvertes à tous publics, se tiennent au siège du CITAC, 34, rue des Guipons, à Villejuif 94 800, sortie du métro Léo Lagrange, et à Siguer pendant le mois de juillet. Des formations agréées CITAC se déroulent aussi à Lille, Bourg en Bresse, Toulouse et Nice.

Pour savoir si vous êtes « éligible » aux formations pour professionnels de santé, contactezmoi :

becchio@club.fr
Inscriptions sur : www.hypnodyssey.com
Ou, par envoi postal du coupon ci-dessous :
••••••
Nom: Prénom:
Mail:
Tel mobile :
M'inscris à la formation du :
Je règle l'acompte par un chèque de Cent euros, à l'ordre d'HYPNODYSSEY.
J'envoie le coupon et le chèque à HYPNODYSSEY
34 rue des Guipons 94800 VILLEJUIF

'Formations à Villejuif et à l'étranger

02 au 07 septembre 2019

Formation de premier cycle TAC. Jean Becchio, Sylvain Pourchet, Bruno Suarez. Formation de formateurs.

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

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

09 au 15 septembre 2019

Congrès Croisière du CITAC

de Saint-Petersbourg à Moscou

COMPLET Les inscriptions sont closes

23, 24 et 25 septembre 2019

Mise à niveau TAC

Jean Becchio, Sylvain Pourchet, Bruno Suarez, Aurore Burlaud et Patrick Martin

Ces trois jours de formation sont ouverts aux professionnels de santé diplômés en hypnose clinique dans une des écoles de la Cfhtb et désirant acquérir les éléments pratiques de la technique d'activation de conscience. Ils pourront ainsi rejoindre notre groupe et figurer sur notre annuaire professionnel.

Les TAC utilisent de façon prioritaire le mouvement et la proprioception ; nous avons la chance de compter parmi nos enseignants un spécialiste dans ce domaine, Patrick Martin, psychométricien.

Jean Becchio montrera l'application clinique des TAC en médecine générale, Sylvain Pourchet parlera de la douleur, des soins palliatifs et de la mise en confiance et Aurore Burlaud montrera son expertise d'emploi des TAC en gériatrie et dans les troubles psychologiques. Bruno Suarez nous apportera les nouveautés scientifiques.

04 et 05 octobre 2019

Master class au Luxembourg - Jean Becchio

10 au 14 Octobre 2019

Delphes: Assemblée Mondiale Dolphin Ambassy

Conférence de Jean Becchio,

<u>Inscriptions</u>: Worldview Assembly Dolphin Ambassy - Conférence de Jean Becchio

18 au 20 octobre 2019

Premier cycle à Casablanca - Jean Becchio

Inscriptions: AMHYC: Association Marocaine d'Hypnose Clinique

24 au 27 octobre 2019

Master class à Vilnius - Jean Becchio

28 octobre au 02 novembre 2019

Formation de premier cycle TAC. Jean Becchio, Sylvain Pourchet, Bruno Suarez. Formation de formateurs.

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

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

04 au 09 novembre 2019

Master class à Saint-Petersbourg - Jean Becchio - Sylvain Pourchet - Bruno Suarez

25 au 30 novembre 2019

Perfectionnement TAC. Jean Becchio, Sylvain Pourchet, Bruno Suarez, Pierre Lelong, Aurore Burlaud, Patrick Martin.

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.

09 et 10 décembre 2019

AUTO-ACTIVATION énergétique

Jean Becchio proposera l'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.

Jean Becchio présentera lors de séminaire le livre sur les TAC.

27 janvier au 01 février 2020

Formation de premier cycle TAC. Jean Becchio, Sylvain Pourchet, Bruno Suarez. Formation de formateurs.

Enseignement ouvert aux professionnels de la santé pour acquérir un outil de communication, de diagnostic et de thérapie utilisable dès la fin de l'enseignement. Le programme est l'évolution moderne de l'ancien cours d'hypnose clinique. Nombre de places limité pour favoriser un enseignement basé sur la pratique de nombreux exercices en

binômes, exercices filmés, projetés et commentés. Un polycopié, un PDF et de nombreux documents seront fournis aux élèves en fin de cours.

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

13 au 16 février 2020

Master class à Moscou - Jean Becchio

O6 a 08 mars 2020

Master class à Riga - Jean Becchio

30 et 31 mars 2020

AUTO-ACTIVATION énergétique

Jean Becchio proposera l'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.

20 au 26 avril 2020

Perfectionnement TAC. Jean Becchio, Pierre Lelong, Sylvain Pourchet, Bruno Suarez, Aurore Burlaud, Patrick Martin

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.

01 et 02 mai 2020

Joyce Mills est de retour

Une séminaire « hors du commun ». Beaucoup de places sont déjà réservées. Il n'est plus nécessaire de présenter celle qui, pour moi, est la première dans notre domaine.

16 mai 2020

Deuxième Journée du CITAC Hôpital de Bicetre

22 et 23 mai 2020

Qi Gong et neuro-sciences à Dubrovnik - Dr Jean Becchio

Inscriptions: +33 6 32 23 96 70. **Hypnoteeth**

07 au 10 septembre 2020

Cinquième Congrès du CITAC à Séville

Formations dans les centres agréés CITAC

Formations à Bourg en Bresse

Contact et inscriptions: <u>ACA-TRANSMISSION</u>

Formations de qualité, assurées par Vianney et Karine Perrin. Ils font intervenir les Drs Sylvain Pourchet, Bruno Suarez et jean Becchio dans les formations professionnelles de Cycle 2. 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.

- Du 14 au 19/10/2019: cycle 2 TAC
- 16-17/11/2019: auto activation
- Du 2 au 7/12/2019: cycle 1 TAC
- 18-19/01/2020: auto activation
- Du 20 au 22/01/2020: mise à jour TAC
- 24-25/01/2020: prise en charge TAC des addictions
- 12-13-14/03/2020 et 2-3-4/04/2020: cycle 1 TAC
- Du 22 au 27/06/2020: cycle 1 TAC

- 26-27/09/2020: auto activation
- Du 12 au 17/10/2020: cycle 2 TAC
- Du 7 au 12/12/2020: cycle 1 TAC

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.

Formations de Pierre Lelong et Marie Hien

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 à l'Afhyp et maintenant il fait partie du Conseil Scientifique du CITAC.

Contact: remi.garcia@yahoo.fr

Formations à Nantes

Formations pour professionnels de l'Art dentaire et aussi tout public pour l'auto-activation. Formations animés par l'excellente docteur en orthodontie Marie-Hélène Garcia, la pétulante psychothérapeute canadienne Collette Garneau et l'adorable ostéopathe Thuong Cong Tan-Khoa.

Contact: marieh.garcia@laposte.net

Cotisation 2019

Nouveauté, dans le courant naturel de l'évolution moderne, la cotisation se concrétise sur le site sécurisé <u>Adhésion</u>

<u>CITAC</u> dont vous trouverez le lien ci-dessous. Vous recevrez immédiatement le reçu fiscal et la carte d'abonné.

En rejoignant le CITAC, vous permettez à notre association d'organiser un congrès annuel, des journées d'actualisation des connaissances et de financer les projets de recherche soumis à un comité scientifique. Vous recevrez chaque trimestre la "lettre du CITAC" contenant une foule d'informations scientifiques, des propositions de formation, des présentations de projets de recherche... ainsi que des exercices pour la pratique clinique. Vous participerez à des conditions privilégiés aux journées d'actualisation. Soyez les bienvenus et participez à l'aventure! Merci à vous.

Adhérez en un clic:

Adhésion CITAC

Chères et Chers amis TACistes,

Les membres du Bureau du CITAC se joignent à moi pour vous souhaiter une bonne reprise au mois de septembre et un bon emploi de vos techniques de psychothérapie pour conforter vos patients. Toutes les approches sont bonnes et efficaces lorsque elles sont conduites par les mains de l'intention et du sérieux. Les TAC possèdent cette agilité manuelle en y apportant une touche de simplicité d'emploi.

A bientôt.

Dr Jean Becchio

