Editorial. Confinement suite…et fin ???

Ce temps de confinement, quasi-monastique en banlieue parisienne abasourdie et sonorisée par d'insolites chants d'oiseau, imprime un nouveau rythme à mes journées et re-introduit au quotidien ma participation silencieuse aux rituels télévisuels. Je suis surpris par les querelles de chapelles exposées par les nouveaux Saints Cathodiques, spécialistes en virologie. La plupart nous décrivent un enfer ; d'autres, moins nombreux, chevelus et barbus, détail capillaire garantissant leur qualité de prophètes agréés, tiennent des propos plus apaisants et nous annoncent une rapide normalisation. Quel sage éclairé détient la vérité ?
A l'instant où vous lisez cette lettre, vous connaîtrez, peut être, les réponses.

Le CITAC a élaboré une charte qui définit ses buts et les moyens mis en œuvre pour les réaliser. Un de ces outils est l'utilisation l*arga manu* (après lavage de mes menottes, of course) d'une attitude philosophique, emblème de notre action : le Scepticisme. A l'entrée du Lycée où est enseignée cette sage doctrine, prônée par le grec Pyrrhon et son compatriote médecin Sextus Empiricus, nous admirons les deux solides piliers de l'Enthousiasme et de l'Optimisme.
Le Scepticisme offre une définition précise du savoir : il est l'enfant des faits réellement observés et le fruit de la réfutation expérimentale. L'Histoire (faits vécus et observés) et la Science (réfutation et expérimentation) en sont les deux mamelles. L'Enthousiasme (force issue des dieux qui anime les humains) est son moteur ; l'Optimisme (superlatif de bon), sa boussole.
Muni de ces beaux outils, je deviens aussi un expert (chauve mais barbu) et je vous donne ma prévision concernant l'évolution de cette pandémie.
Mon Histoire personnelle portée par mon Optimisme viscéral fait remonter à ma mémoire l'année 1969. Cette année-là, pour financer mes études en faculté de médecine je travaille de nuit, en tant qu'aide-soignant, au centre de Cancérologie de Villejuif. Au mois de décembre le virus de la grippe dite de Hong Kong touche la France. Je n'ai aucun souvenir de patient décédé dans notre service à cause de ce virus. Cependant, une de mes tâches nocturnes consiste à descendre à la morgue les patients décédés du cancer. Ce funèbre endroit, placé dans le labyrinthe mal éclairé du sous-sol est partagé avec l'hôpital général voisin qui reçoit les malades victimes des complications pneumoniques de la grippe. Au fil des nuits je constate que les tiroirs réfrigérés de ces temporaires tombeaux atteignent rapidement le plein de cadavres et je dois déposer les nouveaux arrivants sur des tréteaux dressés à la hâte. Je ne me souviens pas du temps qui fut nécessaire pour un retour à la normale car cet épisode n'avait pas affecté anxieusement ma mémoire. Pour la rafraichir, je viens d'explorer Internet. Le fruit de mes recherches me stupéfait. En ce seul mois de décembre 69 la grippe a tué vingt-cinq mille personnes en France, la plupart dans le Sud-Ouest et une majorité de patients étaient âgés de vingt à soixante ans. Les mois suivants, janvier et février 70, six mille cadavres viennent allonger cette funeste liste. Et, en mars, après avoir réalisé sa razzia de trente et un mille trépassés, le virus disparaît du jour au lendemain sans que nous ayons reçu, à ce jour, de ses nouvelles.

Ainsi, mon Optimisme m'incite à programmer **une fin de pandémie au mois de juin prochain.**
Hélas, Scepticisme me gronde car je n'ai pas tenu compte de quelques éléments d'observation importants dans mon optimiste analyse :

- En 1969 les politiques français pansaient les plaies de la révolution de 68 et les énarques cherchaient les meilleurs strapontins autour du Président Pompidou à l'heure où leurs collègues américains et asiatiques vivaient le drame de la guerre du Vietnam. Les réseaux sociaux étaient inexistants la radio et la télévision étaient muselés par les dirigeants.

- En 2020, les politiques français, moins politiques que leurs aînés mais plus humains, influencés par la pression médiatique et adeptes du frileux principe de précaution renouent avec la technique du confinement expérimentée lors de redoutables épidémies de peste. Cela aura-t-il une influence sur l'évolution de la pandémie ?

Cette période de confinement tire à sa fin et montre, après le démentiel printemps vécu par les soignants, des signes annonciateurs d'un été particulièrement chargé pour les psychothérapeutes. Au cours des quatre premières semaines de mise sous serre de la population, les patients furent rares et discrets dans leurs demandes d'aide. Depuis une semaine (cinquième du confinement) je reçois des appels de plus en plus nombreux sur les trois canaux principaux de mon activité de thérapeute : soignants et étudiants en médecine en burn-out, travailleurs anxieux à la veille de la reprise et sportifs nourris de la même inquiétude. L'hypothèse (présentée par les Saints Cathodiques) d'un rebond de l'épidémie lors du déconfinement augmente ce niveau d'inquiétude.

Ainsi, ma double et toujours **Optimiste** conclusion est simple :

- L'imprévisibilité règne sur la planète, balayant des certitudes et des valeurs anciennes basées sur les notions de Hasard ou de Providence. Nul ne peut prédire la suite de cette pandémie qui permet à un nouveau virus, peut-être associé à une bactérie, de générer des troubles mortels. Avec intelligence nous allons observer ce phénomène nouveau, l'analyser et trouver des solutions efficaces.L'Histoire continue à nourrir ma vision **optimiste**.

- Praticiennes et praticiens utilisant différentes approches thérapeutiques, rassemblés sous la même bannière sanitaire, nous allons connaître un été laborieux. Quelle que soit l'issue de cette pandémie les dégâts psychologiques seront considérables. Nous allons employer nos approches thérapeutiques en apparence différentes et ayant toutes démontré leur efficacité dans des études expérimentales sérieuses. Ainsi, TAC, ACT, TCC, Hypnose ericksonienne, Sophrologie, EMDR, Gelstat et j'en oublie… défileront main dans la main (il n'est pas facile d'oublier ces belles métaphores universelles) pour soulager ce lot de souffrances post-covidiennes qui va échoir dans nos cabinets.

Les membres du Bureau du CITAC se joignent à moi pour vous féliciter et soutenir votre valeureux et courageux engagement dans cette aide apportée à une population de plus en plus inquiète, amies et amis thérapeutes.

Avec Enthousiasme, cultivez l'**Optimisme** et, **du geste auguste du semeur**, répandez-le sur vos patients.

Dr Jean Becchio

Et les membres du bureau du CITAC

Les Nouvelles

Gros plan sur la connectivité

L'article de Morgan et Lichtman sur la connectivité

Pr Joshua Morgan

Joshua Morgan, professeur au Département de Neuro-Sciences de l'Université de Washington publie ce mois-ci un remarquable article qui éclaire la notion de connectivité. La microscopie électronique lui permet d'isoler un inter-neurone thalamique de souris et d'étudier les connections de ce simple élément du système nerveux central. Il décrit 899 entrées synaptiques et 623 sorties permettant de relier des secteurs intra-thalamiques avec le cortex sus-jacent et aussi la rétine. Un article sur les mécanismes de la vision qui nous permet d'avoir une vue dynamique sur le connectome anatomique et fonctionnel en nous démontrant la plasticité de ces circuits. La conclusion des auteurs souligne cette souplesse et cette adaptabilité de ces réseaux neuronaux : « La diversité des relations synaptiques de cet inter-neurone lui permet de participer à un mélange de traitement global et local, mais ne leur assigne pas de fonction de circuit unique ».

Lien avec les TAC

Le connectome et ses différentes déclinaisons, micro, meso, nano, fonctionnel et anatomique, est le terrain de travail de base de notre action d'activation de conscience. Les TAC sont le fruit clinique des découvertes dans ce domaine de la connectivité cérébrale qui ont établi un nouveau paradigme : pas de cloisonnement dans le réseau cérébral ou dans la conscience.

La méditation de pleine conscience active l'altruisme

Dr Marcus Alexander

Nous savons que la méditation de pleine conscience réduit le stress, l'anxiété et améliore les états dépressifs. Le docteur Marcus Alexander de l'Université de Yale va plus loin en démontrant que ces techniques peuvent modifier le comportement social. Pour cela il a utilisé un jeu de don qui consiste à évaluer la quantité d'argent que les sujets acceptent d'offrir à des sociétés de bienfaisance. Il a étudié la volonté de base des sujets pour contribuer à cette action bienfaisante puis il leur a fait pratiquer la méditation de pleine conscience. Les résultats sont là : la méditation augmente la participation pécuniaire des sujets, même chez ceux dont la volonté de partage était

minime au départ. Une méditation active… qui active l'altruisme.

Lien avec les TAC

Mindfullness, activation de conscience, conscience globale ont en commun l'utilisation du réseau cérébral connecté et aussi du système nerveux périphérique, en particulier le nerf vague et ses branches activant tous les organes thoraciques et abdominaux. Cette activation globale aboutit à une vision globale du monde : nous captons les informations périphériques et centrales, puis nous levons les yeux fixés anxieusement sur notre nombril pour les poser sur les personnes qui gravitent autour de nous. Comme l'exprime merveilleusement le philosophe Martin Buber, dont j'ai parlé dans de précédentes lettres, nous créons et activons le lien magique, base d'une socialisation heureuse entre **le JE et le TU** .

L'effet des attentes optimistes sur le biais d'attention: corrélats neuronaux et comportementaux

Laura Singh

Celsius, von Linné, Angsrtöm sont des noms de savants que vous connaissez bien. Quel lien les relie ? Ils sont issus de l'Université d'Uppsala, la plus vieille de Scandinavie. Laura Singh est un des professeurs de psychologie de cette honorable institution. Elle nous offre un superbe travail en lien avec notre passion pour l'optimisme et notre engouement pour l'étude de l'attention. Le résumé de son travail est simple. Vous devez réaliser une tâche, atteindre un but, concrétiser un projet. Votre réussite est conditionnée par le degré d'attention soutenue que vous apporterez dans la réalisation de cet objectif. Quels facteurs favorisent ce maintien actif de l'attention ? Son travail nous démontre que l'optimisme qui accompagne ce parcours décuple les facultés attentionnelles et facilite le bon résultat de nos projets. Une étude à placer dans les mains (pardon, j'oublie encore les consignes de distanciation) ou plutôt sous les yeux de nos gouvernants. Le sourire arboré sur la photo par notre scandinave consœur est le meilleur atout de cet optimiste jeu.

Lien avec les TAC

« Docteur, je n'en peux plus ! Docteur je suis fichu ! Docteur je ne m'en sortirai pas ! » Voici quelques litanies que nous entendons quotidiennement et qui traduisent l'état d'esprit de nos patients. Face à cela nous devons, à priori, accepter cette vision réaliste et pessimiste du problème, puis, à partir de cette réalité orienter le patient vers un chemin plus optimiste et accompagner ses premiers pas sur ce nouvel itinéraire. Nous ne sommes pas novateurs dans ce cheminement ; depuis l'aube des temps les thérapeutes cultivent ce jardin dont la fleur principale est l'optimisme alors que les manipulateurs et les gourous entretiennent des friches pessimistes privilégiant deux herbes empoisonnées : la peur et la contrainte.

Le thalamus module la conscience via le contrôle spécifique de la couche du cortex

Pr Jessica Philips

Le thalamus est encore à l'honneur dans cette étude pilotée par le Pr Jessica Philips de l'Université du Wisconsin. Son équipe étudie les circuits connectés qui facilitent le phénomène de conscience. Elle étudie en particulier les réseaux reliant le thalamus au cortex. L'utilisation de L'IRM fonctionnelle et de l'électrophysiologie suggèrent que la conscience dépend des interactions thalamo-corticales et cortico-corticales à grande échelle. Pour montrer cette causalité, les auteurs ont stimulé le thalamus centro-latéral chez des macaques anesthésiés. La stimulation s'est propagée à la zone corticale profonde et a restauré la conscience éveillée. Cet effet était en lien avec l'emplacement particulier de la stimulation et sa fréquence. Cet effet se manifeste de façon intense entre les zones thalamiques et les couches profondes de la colonne corticale. Ces résultats suggèrent des possibilités de traitement des troubles de la conscience par stimulation spécifique de certaines zones du thalamus.

Lien avec les TAC

Pour les TAC, la stimulation de la conscience est en lien avec l'orientation et l'activation de l'attention. Cet article est tout à fait en accord avec notre action. Les macaques anesthésiés retrouvent leur capacité attentionnelle lorsque le thalamus est stimulé. Les liens intimes entre activation de l'attention et conscience active sont le terrain privilégié de nos exercices TAC.

Article Accès libre Publié: 13 juin 2019 Passer au moins 120 minutes par semaine dans la nature est associé à une bonne santé et au bien-être

Pr Mathew White

Confinement oblige : les parcs et jardins publics sont fermés. Cette fermeture va avoir des conséquences importantes sur la santé des confinés citadins n'ayant pas la chance d'avoir fui la ville pour vivre ce temps reclus à la campagne. C'est le professeur Mathew White, de l'Université d'Exeter sur cette grande île aimée du dieu Albion et maintenant séparée de l'Europe, qui nous le montre dans cette étude. Nous savons que l'activité physique

favorise la bonne santé. Nous savions aussi que le contact avec la nature est bénéfique. Cette étude nous apporte l'agréable mélange bénéfique de l'activité physique et du contact avec la nature. Sa conclusion nous fait réfléchir. Selon le Professeur White nous devons pratiquer une activité physique minimum de 120 minutes par semaine dans la nature pour en retirer un bénéfice de santé. En dessous de ce temps pas d'amélioration. Et, information surprenante, au-delà de 200 minutes le bénéfice décroît. L'originalité supplémentaire de cette étude est la séparation entre évaluation quantitative de l'amélioration de santé et évaluation qualitative du bien-être ressenti. L'amélioration de santé n'augmente pas et semble même décroitre au-delà de 200 minutes. Le bien-être « résiste » mieux et ne commence à décroître qu'après 300 minutes. Je vous laisse à vos réflexions…

Lien avec les TAC

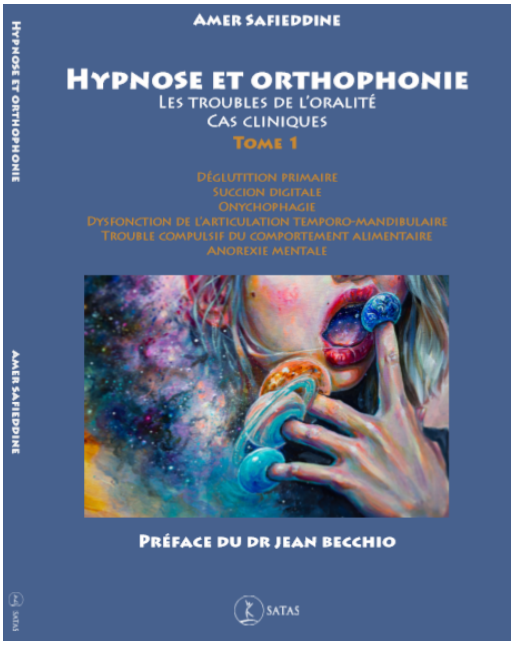
Nos exercices transposent souvent les patients dans des endroits de nature. Par exemple, l'exercice que je vous propose aujourd'hui, en rubrique auto-activation, se déroule dans des espaces naturels. Les dépressions sont nombreuses à la campagne, en bord de mer ou dans nos montagnes ; pourtant les patients vivent en imbibition complète avec la nature. L'excès de nature expliquerait-il cela ? Et les heureux campagnards devraient-ils séjourner quelques centaines de minutes par semaine à la ville pour trouver l'équilibre ? Cela me fait penser à la réponse taoïste : « Pas d'excès ; cultivons le juste milieu ». Et aussi à la merveilleuse prévision d'Alphonse Allais : « Pour le bonheur de l'Humanité, transportons les villes à la campagne ».

Livres

Cette préface est une lettre adressée à Amer Safieddinne, collègue venu étudier l'hypnose auprès de moi au siècle dernier, professionnel de talent devenu rapidement mon ami : Amer,

Cher Amer,

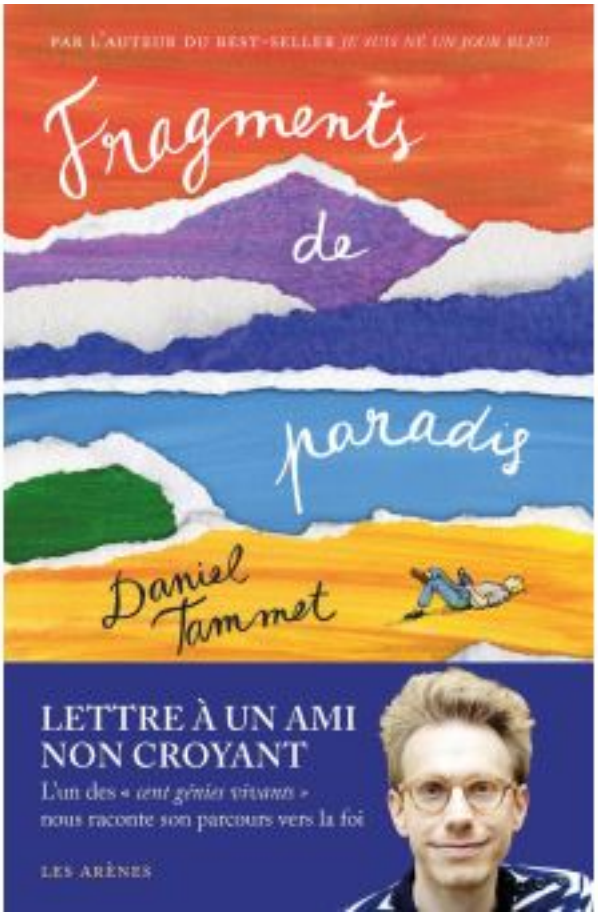
Tu m'as demandé de préfacer cet ouvrage d'hypnose alors que tu connais mon évolution qui m'a fait quitter la solide base de départ d'hypnose ericksonienne pour me diriger vers le chemin ascendant des techniques de conscience globale, de mindfulness ou d'activation de conscience. J'ai immédiatement accepté, porté par les liens d'amitié, de confiance et de fraternité qui nous unissent.
Et puis, il me faut l'écrire cette préface ! C'est facile : quelques mots élogieux sur l'auteur ; quelques métaphores sur le texte, lumineux comme un astre, clair comme de l'eau de roche, inoubliable comme un premier amour. Et hop ! C'est bouclé, l'auteur est ravi. Je suis débarrassé de la corvée confraternelle et fier de voir mon nom accolé à ce produit.
Hélas ! J'ouvre cet ouvrage, je pose mes yeux sur la première ligne et jusqu'au point final je suis fasciné, ébloui, émerveillé par ce que j'y découvre…
Je lis beaucoup de livres sur l'hypnose clinique et je suis toujours déçu par leur côté ringard, répétitif, fixé sur les dogmes du XXème siècle. Je découvre dans ces pages, Amer, un produit neuf, brillant, inspiré, construit sur les bases solides de ta pratique clinique quotidienne, de ton ouverture au monde moderne des neuro-sciences et de la psychologie expérimentale. Et surtout un ouvrage empli d'humanité, de bon sens, d'humour respectueux, de culture, de poésie et de tendresse envers tes petits patients.
Je vous conseille, lecteurs et lectrices, si vous n'osez pas encore investir dans l'achat de ce bouquin de prendre cinq minutes de votre temps, c'est peu dans une vie, pour lire le chapitre consacré au traitement de Léonie qui ronge ses ongles. Vous partagerez alors mon émerveillement en découvrant une finesse dans la conduite des entretiens et dans la stratégie thérapeutique qui feraient pâlir d'envie maints psychologues. Si



vous êtes praticiens dans notre domaine, vous constaterez que Amer « n'endort » jamais sa patiente. Il conduit, oriente, surprend son attention active en la guidant par ses paroles, ses histoires, ses métaphores. Il utilise le corps de Léonie en le mettant en mouvement, il communique et dialogue avec elle. Il lui demande au tout début, de rester consciente tout au long de la séance. Un modèle d'approche moderne de la thérapie, où l'on retrouve les principes de la troisième vague dans l'histoire actuelle de la psychothérapie : Les thérapies d'Acceptation et d'Engagement (ACT). Cette stratégie intelligente et moderne est démontrée dans le superbe cas d'Emilie, traitée pour une succion digitale ; Amer emploie la technique moderne du « mind-mapping » pour objectiver, éclairer et activer sa stratégie thérapeutique. Si vous ne connaissez pas l'univers de l'hypnose, lisez ce livre. Vous y découvrirez l'histoire, l'actualité et le futur de notre mouvement. Si vous êtes professionnel dans notre domaine, vous enrichirez votre pratique en dégustant le suc, l'originalité et la solidité de la pratique de mon ami.
Je me tourne vers toi, Amer, pour terminer cette lettre. J'ai formé depuis 1989, année où Jean Godin m'a confié l'enseignement dans son Institut d'Hypnose Erickonienne de Paris, plusieurs milliers d'élèves. Je compte sur les doigts d'une seule main ceux qui ont réussi à appliquer le terrible adage d'un de tes cousins méditerranéens, Aristote, qui, dans son Lycée athénien demandait à ses élèves « de dépasser le maître ». Tu l'as fait. Et le maître que je fus auprès de toi est fier de ce cheminement. Tu as su mettre en place une hypnose différente qui est un hommage indirect aux TAC.
Ta grand-mère, là-haut, doit être fière de voir son petit-fils…continuer à faire évoluer **Sa** pratique.
Je t'embrasse avec toute l'affection de mon cœur.

Jean Becchio
Ton ami.

Lecteurs de ma lettre, vous connaissez mon admiration pour les talents littéraires de Daniel Tammet dont je vous ai présenté les précédents ouvrages. Ce dernier est un des plus abouti. Ce champion de la synesthésie et des correspondances entre les mathématiques, la poésie et l'indicible de la vie nous propose d'assister à son évolution spirituelle. Evolution d'un génie du XXIème siècle, loin des sectarismes ou des paris Pascaliens. Un cheminement qui, lorsque nous le découvrons au fil de sa plume, nous paraît naturel, puisant aux sources de la raison, de la foi et de la tolérance. Un texte poétiquement lumineux.



La vie du CITAC

Elle s'écoule, sidérée en apparence, active en réalité. Le confinement limite les déplacements, hormis les trajets professionnels qui deviennent presque un plaisir quotidien fortement désiré.
L'enseignement s'effectue par vidéo. Nous avons ainsi réussi à maintenir l'enseignement du Diplôme Universitaire de TAC et les élèves étaient tous au rendez-vous, malgré leurs fortes obligations professionnelles pour ceux qui sont engagés sur le terrain des soins d'urgence.
Nous avons maintenu les soirées de supervision mensuelle ; hier nous étions seize et nous n'avons pas vu passer les trois heures, les yeux rivés sur les écrans enchantés par les passionnants échanges.

Supervision des video-conférenciers du CITAC

Premier webinaire scientifique du CITAC

Nous n'avons pas pu maintenir la Cinquième journée Scientifique du CITAC à l'hôpital de Bicêtre et nous lui donnons vie sous forme d'un webséminaire qui se tiendra le 13 juin prochain de 09 à 13 heures.

Sept intervenants parleront de leur pratique ou de leurs expérimentations dans l'espace des TAC. Ils proposeront des exercices collectifs d'auto-activation. Une table ronde clôturera la matinée avec possibilité de répondre aux question des web-séminaristes. Inscription sur le bandeau ci-dessous.
Prix : 25 euros.

Inscription au webinaire du CITAC

Le congrès du CITAC de Séville

Nous espérons que l'atmosphère du mois d'octobre sera redevenue clémente et nous maintenons les dates du 07 au 10 pour réaliser cette réunion.

Alain Berthoz, professeur au Collège de France sera l'invité vedette de ce congrès.

Les formations

Les différents stages prévus cet été et à la rentrée sont maintenus aux dates fixées : optimisme oblige. Nous réservons la possibilité de les retarder en fonction des résultats du déconfinement : scepticisme de rigueur. Je maintiens, par vidéo-conférence les deux journées de **TAC et Taoïsme** des 08 et 09 mai.

Vous pouvez consulter les dates et les programmes sur les sites des sociétés formatrices agrées CITAC :

Formations régulières à Paris, Villejuif et dans les Pyrénées : **www.hypnodyssey.com**

becchio@club.fr

Formations à Bourg en Bresse : **https://aca-transmission.com**

Formations à Lille : **http://site.compoz.fr/pelformationpelelong/fr/agenda-seminaires**

Formations à Toulouse : **philippebnc@free.fr**

Formations à Nice : **remi.garcia@yahoo.fr**

Formations à Nantes : **marieh.garcia@laposte.net**

Le conseil aux débutants

Le télé travail, discret dans notre domaine et même fortement peu recommandé, est devenu un outil presque obligatoire en temps de confinement.

Je me permets de donner quelques conseils venant de ma pratique antérieure au confinement, pratique réalisée sur des patients que je connais et que j'accompagne depuis longtemps à l'étranger ou en province, depuis mon cabinet en video transmission.

Sur le plan technique :

Vous prévenez votre patient que c'est vous qui appellerez dans une tranche horaire décidée en commun. Je propose un espace d'environ trente minutes pour cette appel. Ceci me permet de prendre mon temps avec le patient précédent si, pour une quelconque raison, je dois un peu allonger mon temps de consultation.

Demandez au patient de s'installer dans un endroit isolé afin de conserver l'anonymat et le secret de l'échange thérapeutique. Certains s'installent dans leur voiture en ces temps de confinement.

Le cadrage de leur caméra doit permettre l'observation du corps dans son ensemble afin de pouvoir évaluer les indices minimaux d'activation.

La durée doit être limitée afin d'éviter les risques de coupure et aussi pour rester centré sur l'objectif qui sera toujours d'améliorer le confort du patient. Pour cela, avertir le patient que votre intervention demande de votre part une concentration importante et que vous l'effectuez dans un cadre de temps limité ; à vous de décider de la longueur de ce cadre, pour moi, je décide d'effectuer des séances de trente minutes.

Les inconvénients :

L'observation des émotions n'est pas facile sur l'écran.

Les coupures, de son, d'image ou des deux peuvent survenir à n'importe quel moment. J'en ai vécu l'expérience hier lors de la soirée de supervision. Pour cela, il faut avertir le patient de cette éventualité et lui dire comment vous allez réagir dans ce cas. Habituellement par un rappel et une reprise de la séance…à l'endroit de la coupure.

Comment agir si le patient à une mauvaise réaction ? Malgré les centaines de video-séances que j'ai effectuées ces quinze dernières années, je n'ai jamais eu à traiter un tel événement. Nous pouvons nous tourner vers des spécialistes utilisant depuis longtemps et à une plus grande échelle

ce type d'intervention : les psychologues et psychiatres australiens qui soignent à distance des patients isolés dans ce pays continent. Ils ne signalent pas de problèmes de cet ordre. Ces trois inconvénients ne doivent pas nous arrêter car les avantages sont faciles à considérer.

Les avantages :

L'aide aux patients en souffrance est une obligation pour les soignants. Pour cela ils doivent mettre en œuvre les moyens les plus adaptés. La vidéo est ce moyen.

La video peut être enregistrée par le thérapeute, avec l'accord du patient. Ceci peut aider certains thérapeutes à expérimenter cette possibilité et à constater son impact positif. Hier, lors de la soirée de supervision, nous avons écouté le radieux témoignage d'une excellente thérapeute, aguerrie et efficace, qui a « osé » se filmer et regarder ensuite ce film. Elle a constaté qu'elle ne s'était pas rendue-compte de la richesse de cette séance lorsqu'elle l'avait effectuée ; cela lui a donné plus de confiance. Son témoignage renforce le conseil que je donne aux élèves débutants : filmez vos séances, regardez-les ; elles seront vos meilleurs enseignants. Je signale que les patients s'habituent très rapidement à la camera qui devient pour eux un objet de sécurité.

Quand à l'interruption de séance liée à un trouble ou un malaise chez le patient, j'ai vu pire. Un patient est venu me consulter et m'a avoué, après une séance au cours de laquelle j'avais été vigilant, qu'il avait changé de thérapeute car le précédent… s'endormait à chaque séance.

Enfin, une thérapeute qui avait déjà employé la video séance a pratiqué une séance audio chez une personne qui n'avait pas de smartphone. Cela s'est très bien passé. J'ai félicité notre collègue en lui faisant remarquer qu'elle progressait : elle est passée de la séance classique en présentiel à la séance vidéo puis à l'audio. La prochaine étape sera sûrement…la séance par transmission de pensées.

Bonne video-séances à toutes et à tous.

L'exercice d'auto-activation

Un exercice d'activation ayant pour base la notion de choix et de bifurcations sur le chemin de la vie. Cette théorie, chère au Pr Alain Berthoz est développée dans son dernier livre : L'inhibition créatrice. En rendant hommage à ce grand personnage nous avons rebaptisé cet exercice anciennement nommé : exercice de la bifurcation.

Exercice Alain Berthoz : La notion de bifurcation

Un deuxième exercice, en lien avec l'article du Pr Mathew White vantant les bienfaits d'avoir un contact avec la nature, cent vingt minutes chaque semaine.

Cet exercice est un « classique » que je propose à mes élèves et patients depuis une trentaine d'années. Il m'a été inspiré par Ernest Rossi qui m' enseigné la façon d'utiliser et d'associer dans mes exercices les connaissances en psychologie, neuro-sciences et arts énergétiques (Qi Gong).

Le mudra de Jean

Distraction pour neurones confinés

Depuis que je constate la décrue journalière et régulière de l'épidémie en France, je regarde moins les Saints Cathodiques. J'aère mes neurones dans les instants où le travail le permet et je vous propose quelques minutes de détente paisible.

Nous constatons que cette tragédie a modifié le comportement sociétal. Les différences se sont aggravées. Ce qui est différent est étrange et ce qui est étranger génère une réaction de crainte et souvent de peur. Nous devons œuvrer à gommer ces différences. Voici une vidéo qui va dans ce sens en montrant trois chanteurs unis sur une même partition, portés par le même orchestre, l'un chantant pour son Dieu musulman, la seconde pour Adonaï juif et la troisième pour la mère du Christ. Je suis particulièrement touché par cette œuvre musicale qui se déroule dans un pays cher à mon cœur, le Maroc, écouter un orchestre dirigé par Jean-Claude Casadesus (cher au cœur de nos amis lillois Marie Hien et **Pierre Lelong**), entendre la soprano Caroline Casadesus épouse de Didier Lockwood, extraordinaire violoniste trop tôt disparu dont j'honore l'amicale mémoire et, au delà des mesquines et souvent mortelles querelles de chapelles que j'évoque dans l'éditorial, constater que des personnes qui sont nées « quelque part…ailleurs » sont capables, comme nous le voyons sur la superbe image finale, de se prendre humainement par la main.

Trio et orchestre louant Allah, Adonaï et la mère du Christ

Je termine cette lettre sur cette note d'espérance à la veille d'une reprise de vie où nous allons reprendre nos habitudes et, je le souhaite, en modifier certaines après cette mise en confinement qui aura **changé** notre mode de vie pour générer une espérante **METAMORPHOSE.**

Dr Jean Becchio