**VOCABULAIRE**

« **Acédie** » : Dans la religion catholique, affection spirituelle qui atteint principalement les moines et qui se traduit par l’ennui, le dégout de la prière et le découragement. **IH 05 2020**.

« **Addiction** » : dépendance à la consommation d’une substance (drogues, alcool, nourriture), ou d’une activité (sport, écrans, jeux…), avec perte de la liberté de s’abstenir de consommer malgré la conscience de l’effet négatif sur la santé du consommateur.

**« Agentivité ».** Terme de philosophie ou sciences sociales désignant la faculté d'action d'un être ; sa capacité à agir sur le monde, les choses, les êtres, à les transformer ou les influencer. **IH 12 2019**

« **Agentivité**». Selon le **psychologue** américain Albert Bandura, ce concept désigne, la capacité des individus à être des agents actifs de leur propre vie, c'est-à-dire à exercer un contrôle et une régulation de leurs actes. **IC n° 8 05 2020**

**« Alexithymie ».** Trait de personnalité touchant 5 à 15% de la population (Toronto Alexithymia Scale), communément observé parmi les patients présentant des troubles du spectre autistique et des symptômes psychosomatiques. Ces personnes ont du mal à identifier, différencier et exprimer leurs émotions ou parfois celles d’autrui. Elles ont des difficultés à les représenter mentalement et à communiquer à leur sujet. Les signaux corporels de ces émotions sont ressentis mais ne sont pas reliés aux émotions**. IH 08 2019. IC 10**

**« Archétype ».** Chez C. G. Jung l’inconscient est séparé en deux parties : l’inconscient personnel et l’inconscient collectif et pour lui l’« archétype » est une structure universelle issue de l'inconscient collectif qui apparaît dans les mythes, les contes et toutes les productions imaginaires du sujet sain, névrosé ou psychotique. Par exemple « la Grande mère », « le Vieux Sage », etc. **IH 03 2020.**

**« Aromachologie » :** science des phénomènes liés aux odeurs, plus particulièrement l’influence des odeurs sur le comportement. **IH 02 2021**

**« Aromathérapie » :** branche de la phytothérapie\*qui n’utilise que des molécules particulières, qualifiées d’ «  aromatiques » en raison de leur odeur agréable, contenues dans les plantes. Les huiles essentielles sont des concentrés de ces molécules, elles peuvent être administrées par voie olfactive, transcutanée ou par ingestion. **IH 02 2022**.

**« Attitude surplombante »**: Je remarquedeplus en plus cette expression, ou son équivalent « **avec surplomb** »pour désigner le fait de regarder avec hauteur (du haut de sa Science) des comportements que l’on considère comme stupides (le non port du masque par exemple). Cette attitude ne favorise pas le dialogue et encore moins la modification de ces comportements ! Rappelez-vous la « *position de l’anthropologue* » telle qu’*Yves Doutrelugne*\* me l’a présentée : *« Vous avez certainement de bonnes raisons de faire ce que vous faîtes… même si… »* **IH 04 2021.**

**« Autoefficacité » :** Croyance des individus à propos de leurs capacités à mobiliser la motivation, les ressources cognitives et les comportements nécessaires pour exercer un contrôle sur les évènements de la vie ». Concept développé par Albert Bandura en 1986. **IH 07 2020**

**« Ayahuasca » :** substance psychédélique associant deux ingrédients récoltés en Amazonie **:** les feuilles de *Psychotria**viridis* (contenant du DMT) et l’écorce de la liane du même nom. Utilisé pour des transes chamaniques en Amérique Latine. **IH 2021 11.**

« **Biais de confirmation**». Également dénommé **biais de confirmation d'hypothèse**, c’est un [biais cognitif](https://fr.wikipedia.org/wiki/Biais_cognitif)qui consiste à privilégier les [informations](https://fr.wikipedia.org/wiki/Information) confirmant ses idées préconçues ou ses [hypothèses](https://fr.wikipedia.org/wiki/Hypoth%C3%A8se) et/ou à accorder moins de poids aux hypothèses et informations jouant en défaveur de ses conceptions, ce qui se traduit par une réticence à changer d'avis. ([podcast](https://fr.wikipedia.org/wiki/Biais_de_confirmation#:~:text=Le%20biais%20de%20confirmation%2C%20%C3%A9galement,ce%20qui%20se%20traduit%20par)). **IH 12 2020**

**« Biais de négativité » :** tendance à être plus affecté-e par les informations et les éventualités négatives que par celles positives. **IH 02 2022**

**« Biais d’omission** » :tendance intuitive à considérer qu’un préjudice causé à autrui ou à soi-même est plusinacceptable moralement quand nous avons agi que quand nous n’avons pas agi. **IH 02 2021**

**« Bientraitance » :** démarche collective pour identifier l’accompagnement le meilleur possible pour l’usager, dans le respect de ses choix et dans l’adaptation la plus juste à ses besoins. **IH 02 2022.**

**« Bigorexie » :** Dépendance ou addiction au sport**. IH 11 2021.**

**« Binge drinking » : Aussi appelé « Beuverie express ou hyperalcoolisassion rapide ».** Mode de consommationexcessif de boissons alcoolisés sur une courte période de temps avec pour but l’obtention d’une ivresse aigüe très rapide. Très à la mode dans les soirées de certaines écoles de commerce… **IH 11 2021.**

**« Binge watching » : Aussi appelé « Visionnage boulimique » :** Pratique qui consiste à regarderla télévision ou tout autre écran pendant de plus longues périodes de temps que d’habitude, le plus souvent en visionnant à la suite les épisodes d’une même série. **IH 2021 11.**

« **Borderline** » : le trouble de la personnalité borderline (TPB) ou trouble de la personnalité limite (TPL) est un [trouble de la personnalité](https://fr.wikipedia.org/wiki/Trouble_de_la_personnalit%C3%A9) caractérisé par une impulsivité majeure et une instabilité marquée des [émotions](https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89motion), des [relations interpersonnelles](https://fr.wikipedia.org/wiki/Relation_interpersonnelle) et de l'[image](https://fr.wikipedia.org/wiki/Image_de_soi) de soi. **IH 01 2022**

« **Bot**» : Logiciel opérant de manière autonome et automatique qui se fait passer pour un être humain. **IH 12 2021**

**« Capsaïcine » :** Alcaloïde extrait du piment ayant des propriétés antalgiques utilisées pour traiter les douleurs neuropathiques. **IH 11 2021.**

**« Catamnestique » :** Se dit d’une étude qui concerne des individus après une coupure de longue durée avec une étude de longue durée. Par exemple étude reconvoquant des patients plusieurs mois après un traitement pour vérifier l’évolution de leur état. **IH 04 2020**

**« Causalité descendante** ». Principe développé par le psychologue *Donald* *Campbell* dans les années 1970. Une pensée ou une émotion résultent de l’activité de vastes ensembles neuronaux, qui se répercute jusqu’aux échelles les plus petites. (*Michel le Van Quyen* / Cerveau et psycho 12 2020). **IH 12 2020**.

**« Causalité directe et causalité circulaire ».** Cf Michaux/Halfon p 45

« **Chatbot**» : robot logiciel pouvant dialoguer avec un individu ou consommateur par le biais d'un service de conversations automatisées … **IH 01 2022**

**« Codage prédictif » :** Cette théorie suppose que le cerveau génère en permanence des anticipations sur les entrées sensorielles, et génère un message de surprise ou d’erreur lorsque ces prédictions sont violées par des entrées sensorielles inattendues. « Le codage prédictif est une théorie de fonctionnement cérébral selon laquelle le cerveau produit et met à jour en permanence un modèle mental de l’environnement, en émettant constamment des prédictions et en évaluant leur exactitude : il ne cesse de comparer les données produites par nos organes sensoriels à des modèles internes construits à partir d’expériences antérieures. En cas d’inadéquation entre les prédictions et la réalité, le cerveau met à jour ses modèles existants ou envoie des commandes au corps pour qu’il agisse de façon conforme à nos attentes ». Cerveau & Psycho 01 2022. **IH 01 2022**.

**« Cognition incarnée ».** La « **Théorie de l’incarnation** » considère que la cognition se construit dans l’interaction entre l’organisme et son environnement. (Rémy Versace / Cerveau & Psycho 09 2019). **IH 09 2019**

**« Communication thérapeutique » :** technique de communication médicale qui utilise des outils de l’hypnose pour optimiser la transmission d’une information. **IH 05 2021**.

**« Compulsion » :** Force intérieure par laquelle le sujet est amené à accomplir certains actes et à laquelle il ne peut résister sans angoisse (cette résistance faisant la différence avec l'impulsion). **IH 02 2020.**

**“Connectome”:** Plan complet des connections neuronales d’un cerveau. La connectomique décrit la disposition des neurons et des synapses dans tout ou partie du système nerveux d’un organisme. **IH 04 2021**

**« Confabulation » :** souvenir d’évènements qui n’ont jamais eu lieu et/ou de personnes vivant dans des « réalités parallèles ». Production imaginaire prise pour un souvenir. **IH 05 2021.**

**« Contagion émotionnelle »**

**Contrôles inhibiteurs diffus de la nociception.** Pencalet 22 28

 **« Coping » :** Ensemble des efforts cognitifs et comportementaux mis en œuvre par une personne pour gérer des exigences qui excèdent initialement ses ressources ». Concept développé par Richard Lazarus et Susan Folkman en 1984. **IH 07 2020**

**« Covidiotie » :** mot valise associant Covid et idiotie et désignant des comportements jugés aberrants pendant la pandémie. Par exemple « rave » sauvage de plusieurs centaines de personnes, non port du masque, « Covid-party » pour se contaminer, etc. **IH 04 2021.** **10 2021 01 2022**

**« Craving » :** besoin impérieux.Envie irrésistible de consommer une substance ou d’exécuter un comportement gratifiant alors qu’on ne le veut pas à ce moment-là.

**« Créalité ».** Terme utilisé par le psychologue et hypnothérapeute belge *Thierry Melchior\** pour désigner le fait que la « *réalité*» est toujours une construction personnelle dans laquelle notre imaginaire joue un grand role. Selon notre histoire de vie et le contexte nous verrons le verre à moitié vide ou à moitié plein… A noter que les récentes découvertes en neurosciences vont tout à fait dans ce sens. **IH 02 2021.**

« **Croissance post traumatique** » : aptitude d’un individu à dépasser ses anciennes limites après un drame de la vie (attentat, viol, accident, maladie, deuil), pour devenir une personne plus pleine, plus apte et plus vivante. Concept développé par *Stephen Joseph*, *Richard Tedeschi* et *Lawrence Calhoun*.

«**Dépendance** » : attachement problématique aussi bien à une substance qu’à un comportement ou encore à un affect, comme une relation par exemple.

**« Dipping »**: baisse de la tension artérielle pendant le sommeil. **IH 01 2020**

**« Dissonance cognitive » :** Inconfort psychologique généré par la croyance en des idées ou des valeurs qui se contredisent. Ex envie de faire un écart à un régime…

 **IH 02 2022**.

**« Double dissociation » :** Technique qui consiste à amener le patient en état d’hypnose à se voir (soi-même ou son avatar) sur un écran ou une scène extérieure, par exemple pour y affronter progressivement une situation traumatisante. **IH 12 2021**

**DMT : D**i**M**éthyl**T**ryptamine. Puissant hallucinogène, apparenté au LSD, provoquant dans certains cas des expériences de « *mort imminente* ». **IH 2021 11**

Double lien « **non sequitur** » : cf Erickson traité pratique p 119

**« Doula »**

**« Divulgâcher » :** francisation de « **spoiler**». Désigne le fait de donner des éléments d’intrigue d’un spectacle (film, série télévision, etc.) à de futurs spectateurs au risque de gâcher leur plaisir. Je préfère « *déflorer* » ! **IH 11 2021**

**« Ecstasy » :** nom commun de la MDMA. **IH 02 2022.**

**« Effet Dunning-Kruger »**: Biais cognitif aussi appelé **« effet de surconfiance »** selon lequel les moins qualifiés dans un domaine surestiment leur compétence. **IH 06 2020 / IH 2021 11**

**« Effet nocebo » :** Phénomène inverse de l’ « *effet placebo*\***» :** Apparition d’effets indésirables après administration d’un produit inactif. (Nocebo = « *je nuis* », en latin). **IH 02 2022.**

« **Effet placebo** » : Observation d’une amélioration d'un symptôme dans un groupe où le traitement ne contient pas de principe actif spécifique, par rapport à un groupe qui ne reçoit aucun traitement ». (Placebo = « je *plais* », en latin).

**« Effet placebo impur ».** Observation d’une action « thérapeutique » aprèsutilisation d’un produit comportant une substance pharmacologiquement active mais pas dans le trouble dont le patient se plaint. Par exemple prescription de calcium pour la spasmophilie. **IH 12 2020.**

« **Effet placebo par procuration ».** Effet placebo dépendant de l’attente non pas de l’enfant mais de celle de ses parents. Fonctionne aussi pour les animaux de compagnie ! **IH 12 2020**

**« Effet placebo pur ».** Observation d’une action « thérapeutique » aprèsutilisation d’un produit sans aucune substance pharmacologiquement active **IH 12 2020**

**« Effet Proteus » :** phénomène dans lequel le [comportement](https://stringfixer.com/fr/Behavior) d'un individu, dans [les mondes virtuels](https://stringfixer.com/fr/Virtual_world) , est modifié par les caractéristiques de son [avatar](https://stringfixer.com/fr/Avatar_%28computing%29). **IH 01 2022**.

**« Effet Zeigarnik » :** Tendance à mieux se rappeler une tâche que l’on a réalisée si celle-ci a été interrompue alors que l’on cherchait à la terminer. **IH 12 2021**

**« EFT » : E**motional **F**reedom **T**echniques. Pratique psychocorporelle associant « thérapie du champ mental » et acupression. Actuellement considérée comme une pseudoscience. **IH 01 2022**

**« Ego observateur**». Erickson / traité pratique de l’hypnose p 400

**EMDR : E**yes **M**ovement **D**esensitization and **R**eprocessing. (Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires). Méthode de traitement associant psychothérapie et mouvements oculaires découverte par la psychologue *Francine Shapiro*\* en 1987, particulièrement efficace dans les **S**yndromes de **S**tress **P**ost **T**raumatiques. **IH 02 2021 / 06 2021.**

« **EMI** « : **E**xpérience de **M**ort **I**mminente. Expression désignant un ensemble de « visions » et de « sensations » rapportées par des patients ayant récupéré après une mort clinique ou à un coma avancé.

**« Emotion » :** Etat affectif de durée brève, qui interrompt l’interaction du sujet avec son environnement. Même racine que « mouvement ».

« **Empathie**» : L'**empathie** **cognitive** désigne la capacité à comprendre les pensées et les intentions d'autrui, alors que l'**empathie** **émotionnelle** correspond à la capacité à ressentir les états affectifs d'autrui. **L’empathie comportementale**, ou « effet caméléon », est le réflexe qui pousse à imiter spontanément les postures de l’autre (ex bâillement). **IH 10 2021**

**« Enfant intérieur » :** En thérapie désigne la part enfantine ou infantile de l’adulte. Théorie inspirée par les travaux de *Carl Gustav Jung*\* sur l’*archétype*\* de l’enfant. **IH 12 2021**

**« Engramme ».** Terme de neurophysiologie qui désigne la trace biologique de la [mémoire](https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9moire_%28sciences_humaines%29) (trace ou artefact  [mnémonique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Mn%C3%A9monique)) dans le cerveau. **IH 02 2022.**

**« Epigénétique » :** mécanismes modifiant de manière réversible, transmissible (lors des divisions cellulaires) et [adaptative](https://fr.wikipedia.org/wiki/Adaptation_%28biologie%29) l'[expression des gènes](https://fr.wikipedia.org/wiki/Expression_g%C3%A9n%C3%A9tique) sans en changer la [séquence nucléotidique](https://fr.wikipedia.org/wiki/S%C3%A9quence_nucl%C3%A9otidique) (ADN). ([podcas](https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89pig%C3%A9n%C3%A9tique)t). Ces mécanismes n’affectent pas la séquence des gènes, mais rendent sec derniers plus difficiles à lire grâce à une série d’interrupteurs chimiques (notamment des méthylations). **IH 12 2020.**

**Expérience de Mort Imminente** (**EMI**) : Expression désignant un ensemble de « visions » et de « sensations » rapportées par des patients ayant récupéré après une mort clinique ou un coma avancé. **IH 02 2022.**

**« Faculté ideoplastique ».** Erickson-Rossi / traité pratique de l’hypnose p 413/433 : capacité qu’ont les idées d’influencer la condition physique. **IH 10 2019**

**« Fake news » :** Les infox, fausses nouvelles, fausses informations, informations fallacieuses, canards, etc. sont des nouvelles mensongères diffusées dans le but de manipuler ou de tromper le public. **IH 02 2022**

**« Fibrofog » :** trouble cognitif correspondant à une sensation de brouillard avec troubles de la concentration et fatigue intellectuelle, observé dans les syndromes fibromyalgiques. **IH 02 2022**

**« Fibromyalgie »**: syndrome constitué de symptômes chroniques d’intensité modérée à sévère incluant des douleurs chroniques diffuses sans cause apparente. **IH 02 2022**

**« Fluence ».** Sentiment de facilité et de familiarité que l’on éprouve en traitant certaines informations… Le concept de fluence est aussi utilisé pour expliquer que l’on trouve plus sympathique un objet ou une personne que l’on a déjà rencontré plusieurs fois par le passé, ce qui constitue un effet connu en psychologie, l’effet de simple exposition. (Rémy Versace / Cerveau & Psycho 09 2019). **IH 09 2019**

**« FODMAP » :** Acronyme de glucides à chaîne courte mal absorbés dans l’intestin grêle, mis en cause dans les troubles fonctionnels intestinaux et exclus de certains régimes. **IH 01 2022**.

**« FOMO » : « Fear Of Missing Out » ou « anxiété de ratage ».** Sorte d’anxiété sociale caractérisée par la peur constante de manquer une nouvelle importante ou un autre événement quelconque donnant une occasion d’interagir socialement. **IH 2021 11.**

**« Haptique » :** Discipline qui explore et exploite le sens du toucher et les phénomènes kinesthésiques (mouvement). Equivalent : tactile. **IH 01 2022**

**« Haptonomie » :** Nom que l'on donne parfois à l'étude de l'affectivité. Ce terme embrasse un grand nombre de pratiques hétérogènes, et n'a pas de statut institutionnel défini au sein des pratiques médicales et paramédicales. Le concept a été créé par le psychothérapeute [Frans Veldman](https://fr.wikipedia.org/wiki/Frans_Veldman) : il l'a originellement défini comme un ensemble de pratiques cherchant à intensifier les bienfaits de l'accompagnement thérapeutique par une attention particulière accordée à la relation, dans laquelle le toucher, notamment, prend une place particulière. Son champ d'application principal concerne son utilisation comme soin psychologique durant la maternité, de la grossesse aux soins du petit enfant en passant par les soins obstétriques. Son efficacité n'est pas démontrée.

**« Heuristiques implicites » :** Art d’inventer, de faire des découvertes. Au sens le plus large, l'heuristique est la psychologie de la découverte, abordée par différents mathématiciens. Au sens étroit, plus fréquent, une heuristique est une méthode de calcul qui fournit rapidement une solution réalisable, pas nécessairement optimale ou exacte, pour un problème d'optimisation difficile. Elle peut être à l’origine de « biais cognitifs ». Dans le traité pratique de l’hypnose d’Erickson-Rossi (p 434 et ant) : le sens est : suggestions indirectes.

 [Wikipédia](https://fr.wikipedia.org/wiki/Heuristique_%28math%C3%A9matiques%29) **IH 10 2019**

**« Hikikomori » :** jeune retranché chez lui et qui ne prend plus part à la société depuis plus de six mois, sans qu'aucune pathologie mentale n'ait pu être identifiée. (Wikipédia). **IH 07 2021.** J’ai donné cette définition le mois dernier mais un(e) de vous m’a signalé qu’une étude de 2015 a montré que 50 % de ces cas étaient des syndromes d’Asperger. **IH 08 2021**

**« HTSMA » : Hypnose Thérapie orientée Solutions Mouvements Alternatifs**. Mode de thérapie conçu par *Éric Bardot*\* associant hypnose, thérapies brèves et mouvements alternatifs (type EMDR\*). **IH 04 2021**

**« Hypermnésie » :** Syndrome caractérisé par une mémoire exceptionnelle**. IH 08 2021**

« **Hyperthymésie**» : en anglais **H**ighly **S**uperior **A**utobiographical **M**emory (HSAM). Variété d’hypermnésie\* caractérisée par la capacité de se souvenir très précisément et sans effort de chaque jour de sa vie à partir d'un moment spécifique de son enfance. **IH 08 2021**

**« Hypno-agnosie »**: Ce terme désigne la sensation subjective de ne pas dormir alors que le sommeil objectif est normal. Plus fréquent que ce que l’on pense ! **IH 01 2020**

**« Hypno-analyse** **»** : Psychanalyse associant l’hypnose à l’analyse classique. **IH 07 2021**

**« Hypnose conversationnelle » :** utilisation de techniques hypnotiques au cours d’une conversation. A la différence de la communication thérapeutique en hypnose conversationnelle ces techniques sont utilisées dans un but thérapeutique (et non uniquement pour optimiser la transmission d’une information). **IH 05 2021**.

« **Hypnosédation** » : Technique d’hypnoanalgésie développée par *Marie-Elisabeth Faymonville*\*, utilisée au bloc opératoire, qui associe l’hypnose et de très faibles doses de sédatifs et d’analgésiques. **IH 01 2022**.

**« Infobésité » :** Il y a infobésité quand le volume d’information reçu par un être humain dépasse sa capacité productive de traitement de ces informations, lorsqu’une personne passe plus de temps à s’informer qu’à agir (c’est-à-dire à produire quelque chose d’utile avec l’information collectée). *Cerveau magazine n°1* **IH 01 2021 IH 02 2022**

**« Infodémie » :**  Propagation rapide et large d’un mélange d’informations à la fois exactes et inexactes sur un sujet, qui peut être une maladie. Wikipédia. **IH 12 2021**

**« Irisine » :** protéine fabriquée lors de l’exercice et de la contraction musculaire qui brûle les graisses mais stimule aussi le cerveau et améliore la mémoire. **IH 04 2021**.

**« Jargonner »** : S’exprimer de façon peu intelligible, inutilement technique. **IH 12 2021**

**« Kétamine » :** Psychotrope, proche du LSD, à la fois hypnotique et analgésique. Utilisé en anesthésie et analgésie et plus récemment dans le traitement des dépressions résistantes. **IH 02 2022**

**« Loi de l’attraction ».** Croyance qu'en se concentrant sur des pensées positives ou des pensées négatives, les gens peuvent apporter des expériences positives ou négatives dans leur vie **IH 12 2020**

**« LSD » : D**iéthylamide de l’acide **L**y**S**ergique**.** Puissant hallucinogène psychostimulant hemisynthétique. **IH 02 2022.**

**« Masculin générique » :** Genre masculin utilisé pour désigner autant les hommes que les femmes. Ex : Les scientifiques.

« **Masculin spécifique** » : Genre masculin qui ne s’applique qu’aux hommes

**« MATH ».** Acronyme pour **M**ouvements **A**lternatifs en **T**hérapie et en **H**ypnose. Association de mouvements alternatifs (type EMDR), hypnose et thérapies orientées solution. **IH 06 2021**

**« MDMA » : M**éthylène-**D**ioxy-**M**eth**A**mphétamine. Drogue de synthèse psychostimulante de la famille des amphétamines, connue sous le nom d’*ecstasy\**. **IH 02 2022**

**« Même » :** Elément de langage reconnaissable et transmis par répétition d’un individu à d’autres. **IH 01 2022**

**« Mentalisme » :**

* Approche don le but est de cerner la façon dont fonctionne l’esprit humain, et en particulier la conscience, notamment par la large utilisation de l’introspection.
* Un mentaliste est une personne qui utilise l’acuité mentale, l’hypnose et la suggestion. Maître de la manipulation. Ex : *Patrick Jane* dans la série « *Mentalist* ».

« **Mémoire cellulaire** » : croyance pseudo-scientifique selon laquelle les cellules du corps humain contiennent des indices sur nos goûts et également tous nos souvenirs autobiographiques, en dehors de notre code génétique et des cellules ( synapses, neurones, matière blanche) du cerveau étudiées en neurosciences.

**« Métacognition ».** Le terme « méta » indique que l’on fait référence à un « niveau supérieur ». C’est la capacité de réfléchir à nos propres pensées et processus mentaux. Par exemple si le « trait » est le niveau de base de l’écriture, la lettre est le niveau méta du trait et le mot le niveau méta de la lettre. En médecine les « méta-analyses » étudient non pas un phénomène (par exemple effet analgésique du paracétamol) mais l’ensemble des études valides sur ce phénomène ce qui permet d’inclure beaucoup plus de patients étudiés (on dit augmenter la puissance de l’étude) et de donner plus de poids aux résultats trouvés. En psychologie le terme métacognition représente la *« faculté qui permet de penser sur ses propres pensées : elle nous permet de juger de l’état de nos connaissances et d’évaluer la justesse de nos actions* ». En bref : *« Je pense que je pense que je suis en train de penser à ce que je pense*… ». Cette notion est importante pour l’étude des états de conscience (dont l’hypnose) et pour réfléchir à la condition animale ! **IH 12 2019**.

**« Mind mapping »**: technique de mémorisation et d’apprentissage qui utilise **une représentation visuelle** des idées et informations sous forme de schéma (appelé **Mind Map**ou Carte mentale). Un **sujet central**, des sujets principaux et **secondaires**, des **relations** ou **branches**, organisent les idées selon une vue**hiérarchique** et**associative**avec des**codes visuels (qui peuvent être renforcés par l’utilisation de couleurs)**. Cette technique permet de quitter la linéarité de l’écriture et de se rapprocher du fonctionnement en réseau des neurones. **IH 03 2020**

**« Mnémotechnie » :** technique regroupant un ensemble de méthodes qui donnent la possibilité de mémoriser des informations par association d’idées. **IH 03 2021**

**« Monoïdéisme » :** Fixation de la pensée sur une seule idée. En 1841 *James Braid*\* en fait une des bases de sa théorie de l’hypnose. **IH 08 2021**

« **MOOC** »: Massive Open Online Curse. Cours gratuit sur internet. **IH 01 2020. IH 05 2021**.

**« NDE » : « Near-Death Experience »** : terme anglais désignant les **E**xpériences de **M**ort **I**mminente\* (**EMI**).

**« Near-Death Experience »** (**NDE**) : terme anglais désignant les **E**xpériences de **M**ort **I**mminente\* (EMI). **IH 02 2022**.

**« Neurofeedback ».** Technique thérapeutique de visualisation de l'activité cérébrale, qui utilise un processus d’[apprentissage pour entraîner le cerveau](https://www.rvd-psychologue.com/neurofeedback-eeg-psychologue-clinicienne.html#hemispheres) à modifier et à réguler son activité cérébrale. Bref du « biofeedback » à partir d’images cérébrales. **IH 12 2019.**

« **Neurofeedback** » : Cette technique de psychothérapie s’appuyant sur les neurosciences et utilisant le *rétrocontrôle* estutilisée depuis les années 70*.* Le patient est appareillé avec un enregistrement EEG simplifié qui est analysé et affiché en continu sur un écran sous différentes formes. Progressivement le patient est entrainé à modifier ses réactions psychiques pour augmenter ou diminuer des ondes cérébrales dans certaines zones du cerveau. **IH 12 2020**

**« Nomophobie ».** Contraction de « *no mobile phobia* » : phobie de ne pas avoir son mobile avec soi. **IH 07 2021**

« **Nudge** ». Mot à mot « coup de coude » traduit par « coup de pouce ». **La théorie du Nudge**(ou théorie du **paternalisme libéral**) est un concept des [sciences du comportement](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sciences_comportementales), [de la théorie politique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Philosophie_politique) et [d'économie](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sciences_%C3%A9conomiques) issu des pratiques de design industriel, qui fait valoir que des suggestions indirectes peuvent, sans forcer, [influencer](https://fr.wikipedia.org/wiki/Influence_sociale) les motivations, les incitations et la [prise de décision](https://fr.wikipedia.org/wiki/Prise_de_d%C3%A9cision) des groupes et des individus, au moins de manière aussi efficace sinon plus efficacement que l'instruction directe, la législation ou l'exécution. **IH 05 2020. 04 2021. 06 2021.**

**« Numineux » :** Phénomène mystérieux qui donne le sentiment d’être relatif au divin. En relation avec le divin. Mot inventé par Rudolf Otto et repris par Carl Gustav Jung. **IH 04 2020**.

« **Opsines** » : familles de protéines capables de réagir à l’énergie lumineuse. **IH 01 2022**

« **Optogénétique** » : technique de recherche en neurosciences associant optique et génétique qui consiste à modifier génétiquement des neurones pour les rendre sensibles à différents types de lumière grâce à l’expression d’une protéine : l’*opsine\**. **IH 01 2022**.

**« Psychologie des profondeurs ».**La **psychologie des profondeurs** inclut toutes les approches qui explorent la relation entre le conscient et l'inconscient, et entre autres, la psychanalyse et la psychologie jungienne. **IH 11 2019**

**« Paradigme ».** En sciences humaines et sociales ce terme définit une représentation du monde, une manière de voir les choses, un modèle… **IH 12 2019**

**« Pareidolie ».** Phénomène psychologique, impliquant un stimulus (visuel ou auditif) vague et indéterminé, plus ou moins perçu comme reconnaissable. Par exemple retrouver un visage dans un nuage ou une silhouette d’animal dans un rocher… **IH 06 2021**.

« **PAVTOG** ». Acronyme pour **P**roprioception **A**udition **V**ision **T**oucher **O**lfaction **G**ustation que plusieurs hypnothérapeutes (*Becchio, Pourchet*, …) proposent pour élargir la notion de VAKOG, acronyme de Vision Audition Kinesthésie Olfaction Gustation, et insister sur l’importance des sensations proprioceptives. **IH 12 2020**

**« Pensée positive ».** désigne un mouvement [pseudo-scientifique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pseudo-science)[1](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pens%C3%A9e_positive#cite_note-1) créé en [1952](https://fr.wikipedia.org/wiki/1952) par le [pasteur](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pasteur_%28christianisme%29) [*Norman Vincent Peale*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Norman_Vincent_Peale)et véhiculé dans les [années 2010](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ann%C3%A9es_2010) par différents acteurs œuvrant dans le secteur économique du [développement personnel](https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9veloppement_personnel), qui postule que l’autosuggestion permet d’influencer son destin. Ce mouvement a ainsi donné naissance à la [**loi de l'attraction**](https://fr.wikipedia.org/wiki/Loi_de_l%27attraction_%28Nouvelle_Pens%C3%A9e%29), une conception [ésotérique](https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89sot%C3%A9risme) proche de la [pensée magique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pens%C3%A9e_magique). Elle ne doit pas être confondu avec la [psychologie positive](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychologie_positive), qui est une discipline de la psychologie. ([podcast](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pens%C3%A9e_positive)). **IH 12 2020**

**« Phrénologie » :** Théorie (abandonnée) de *Frantz Joseph Gall* \* selon laquelle il serait possible de déduire le comportement des humains à partir de l’observation de la forme de leur crâne. D’où la « *bosse des maths* ».

**« Phytothérapie »** : traitement thérapeutique fondé sur les extraits de plantes et les principes actifs naturels, dans le but de guérir, soulager ou prévenir une maladie. **IH 02 2022**

**« Programmation Neuro Linguistique » (PNL)** :

Outil pseudo-scientifique de médecine alternative, de [communication verbale](https://fr.wikipedia.org/wiki/Communication_verbale) et [non verbale](https://fr.wikipedia.org/wiki/Communication_non_verbale), de [développement personnel](https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9veloppement_personnel) et d'[accompagnement](https://fr.wikipedia.org/wiki/Coaching) au changement. Élaborée dans les [années 1970](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ann%C3%A9es_1970) aux [États-Unis](https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89tats-Unis), à l'origine par [John Grinder](https://fr.wikipedia.org/wiki/John_Grinder) et [Richard Bandler](https://fr.wikipedia.org/wiki/Richard_Bandler) (Wikipédia).

**POC :** Acronyme de **P**ersonnalité **O**bsessionnelle **C**ompulsive, qui désigne des personnes perfectionnistes obsédées par le contrôle et la perfection. **IH 06 2021**

**« Prosodie » :** Ensemble des traits oraux d'une expression verbale d'un [locuteur](https://fr.wikipedia.org/wiki/Locuteur), traduisant la musicalité de sa voix et de ses énoncés, et qui rend les émotions et les intentions plus intelligibles à ses [interlocuteurs](https://fr.wikipedia.org/wiki/Interlocuteur). Le volume de la voix, le [timbre](https://fr.wikipedia.org/wiki/Timbre_%28musique%29#Timbre_de_la_voix_humaine) ou « coloration », et le débit vocal déterminent différentes composantes de la prosodie : [intonation](https://fr.wikipedia.org/wiki/Intonation_prosodique) et ton , [accentuation](https://fr.wikipedia.org/wiki/Accent_tonique) et [accent](https://fr.wikipedia.org/wiki/Accent_%28prononciation%29) marqués par des [modulations](https://fr.wikipedia.org/wiki/Modulation_%28musique%29) et [inflexions prosodiques](https://fr.wikipedia.org/wiki/Accent_%28prononciation%29), et rythme (vitesse d'élocution, caractérisée par la pause silencieuse et la pause nourrie, et le [tempo](https://fr.wikipedia.org/wiki/Tempo)). (*Wikipédia*) **IH 08 2021**

**« Psilocybine » :** Hallucinogène, proche du LSD, présent dans des champignons : les psilocybes. **IH 02 2022**

**« PSSM » : P**remiers **S**ecours en **S**anté **M**entale. Formation aux premiers gestes de prise en charge en présence de personnes manifestant des troubles psychiatriques. **IH 02 2022**

**« Renarcissisassion » :** Redonner un caractère narcissique. Restaurer l’estime de soi. **IH 12 2021**

**« Reparentage » :** Outil utilisé en thérapie pour apporter à l’« *enfant intérieur* » les ressources indispensables pour combler les besoins affectifs non nourris dans l’enfance. **IH 12 2021**

**« Réseau mode par défaut ».** En anglais : **D**efault **M**ode **N**etwork. Réseau neuronal découvert par Marcus Raichle en 2001 qui correspond à l’activité du cerveau « au repos » et serait le support de la « conscience de soi » (« Theory of mind »). Associé au « vagabondage mental. » **IH 03 2020 04 2021 09 2021**

**« Réseau de tâche positive. »** En anglais : **T**ask **P**ositive **N**etwork. Réseau qui est activé quand le cerveau est attentif (et donc antagoniste du « *Réseau mode par défaut* »). En méditation ce réseau est activé. **IH 03 2020**

« **Rêve**» : Tout contenu mental, impression ou émotion, ressenti pendant le sommeil et rappelé au réveil. (Association Internationale pour l’Etude des Rêves).

« **Rêve lucide** » : rêve durant lequel un rêveur est conscient d’être en train de rêver et peut interagir avec le monde. **IH 05 2021.**

« **Résilience** » : capacité de l’individu de revenir à son état antérieur après un drame de la vie (attentat, viol, accident, maladie, deuil). Terme introduit initialement par *John Bowlby* dans sa *théorie de l’attachement* puis développé par *Boris Cyrulnik* à la fin des années 1990.

« **RIM »** : Thérapie par répétition d’imagerie mentale. Technique de traitement des cauchemars dérivée des TCC. **IH 2021 11**

**« Rumination mentale ».** Vagabondage mental envahi par des pensées désagréables. **IH 03 2020**

« **SCP** » : **S**timulation **C**érébrale **P**rofonde. Stimulation électrique par électrodes implantées en intra cérébral.

« **Shadenfreude** » : Terme allemand qui désigne le fait de se réjouir du malheur d’autrui. **IH 01 2022**

« **Shifter**» : Nouvelle tendance chez les ados de la « *Génération Z »* très populaire sur les réseaux sociaux qui consiste à pratiquer de longues rêveries pour accéder à des réalités alternatives par la pensée et qui s’apparente à l’auto-hypnose ou à la méditation. **IH 10 2021.**

**« Soins palliatifs » :** Soins actifs délivrés dans une approche globale de la personne atteinte d’une maladie grave, évolutive ou terminale. **IH 12 2020.**

**« Somniloquie ».** C’est un trouble du sommeil faisant partie des parasomnies qui consiste à parler en dormant. Ce trouble est souvent associé au somnambulisme. **IH 02 2020**

« **Stop Smoking Therapy** » : technique de sevrage tabagique associant injections sous-cutanées auriculaires à base de plantes et TCC. Pratiquée uniquement par des professionnels de santé. **IH 01 2022**

**« Strokes ».** En *analyse transactionnelle***: «***Tout acte impliquant la reconnaissance de la présence d’autrui »* (*Éric Berne*\*). En neurologie anglo-saxonne : « **A**ccident **V**asculo **C**érébral ». En hypnose ce terme désigne des expressions corporelles inconscientes en réponse aux actions d’autrui. Par exemple hocher de la tête pour approuver un discours… ou serrer le poing en cas de colère… ou hausser les sourcils pour marquer l’étonnement.

« **Synergologie**» : discipline pseudo-scientifique du champ de la communication dont l’objet est d’appréhender le fonctionnement de l’esprit humain à partir de la structure de son langage corporel. (Wikipédia) **IH 05 2021**.

« **Synesthésie** ». Trouble de la perception sensorielle caractérisée par la perception d’une sensation supplémentaire à celle perçue normalement et concernant un autre domaine sensoriel (ou une autre partie du corps). (Collected Papers tome 2). Par exemple association de couleurs à des notes de musique, des lettres ou des chiffres. Ce n’est pas une pathologie mais une particularité neurologique (rare) souvent présente chez les « surdoués » et/ou les mentalistes. **IH 05 2020**.

« **Synopsie**. » Synesthésie dans laquelle un sujet perçoit un son, une voyelle, comme étant d’une couleur déterminée. (MHE T2). **IH 08 2021**

**« TAC : Techniques d’Activation de Conscience » :** Technique d’hypnose modifiée (pas de dissociation, pas d’amnésie, etc.). Développée par *Jean Becchio*\* et les membres du CITAC\* **IH 04 2021**

**« Tangle »**: objet malléable déstressant

**« Taxonomie ».** Au départ il s’agit de la science de classification des êtres vivants, puis ce terme a été repris en sciences humaines pour définir une représentation hiérarchique de concepts, d’objets ou encore de disciplines. **IH 12 2019**

**« TBS ».** Acronyme de **T**hérapies **B**rèves **S**ystémiques.

**« TDAH ». T**rouble du **D**éficit de l’**A**ttention avec ou sans **H**yperactivité. Trouble du neurodéveloppement caractérisé par trois types de symptômes plus ou moins associés : difficultés d’attention et de concentration, hyperactivité et hyperkinésie, difficultés de gestion de l’impulsivité. **IH 02 2021**

**« tDCS » :** Acronyme de « **T**ranscranial **D**irect **C**urrent **S**timulation »**:** Technique de stimulation transcrânienne par courant continu utilisée pour la prise en charge de pathologies psychiatriques pharmaco-résistantes (Schizophrénies, dépression). **IH 2021 11**

« **TENS**» : **T**ranscutaneous **E**lectrical **N**erve **S**timulation. Technique d’analgésie utilisant une stimulation électrique par électrodes transcutanées. **IH 10 2021**

« **Thanatophobie** » : peur de mourir. **IH 06 2021.**

« **Thérapie d’acceptation et d’engagement** » : **A**cceptance and **C**ommitment **T**herapy

« **Thérapies complémentaires** » :

« **Théorie de l’esprit** » : Aptitude cognitive permettant à un individu d’attribuer des états mentaux inobservables ex : intention, désir, croyance…) à soi-même ou à d’autres individus. (Wikipédia).

« **Thérapie des contingences » ou « management des contingences** » : Approche comportementale qui consiste à donner au patient une récompense en lieu et place de celle recherchée par l’usage de la substance, comme des bons cadeaux. Thérapie utilisée dans le traitement des addictions dans certains pays (pas en France). **IH 11 2021.**

**« Titine** » : protéine qui joue un role important dans l’élasticité et la récupération des fibres musculaires musculaire. Elle est produite notamment par l’étirement. **IH 04 2021**

« **TMS** » : **T**ranscranial **M**agnetic **S**timulation. Stimulation magnétique cérébrale transcutanée utilisée en psychiatrie pour des pathologies pharmaco-résistantes (Schizophrénies, dépression). **IH 2021 11**

« **TOS** ».  Acronyme pour **T**hérapie **O**rientée **S**olutions.

**« Twitches » :** brèves secousses musculaires qui accompagnent le sommeil paradoxal. **IH 02 2021**

**« Vagabondage mental** (« mind wandering », « **R**andom **E**pisodic **S**ilent **T**hinking »: Terme qui désigne un état ou l’esprit s’évade et passe de pensées focalisées sur un but donné et présent à des pensées imaginaires sur le passé ou le futur. En résumé rêvasser ! **IH 03 2020**

**« VAKOG ». A**cronyme pour **V**isuel **A**uditif **K**inesthésique **O**lfactif **G**ustatif.Désigne l’utilisationdes données sensorielleslors des séances d’hypnose.

«**Vésication** ». Technique qui consiste à provoquer des brûlures (cloques) par hypnose. Ce test était autrefois utilisé dans des études expérimentales de l’hypnose, par exemple en posant une pièce de monnaie sur la peau du patient hypnotisé et en suggérant qu’elle devenait brûlante **! IH 05 2020**

**« Vicariant » IC 9**

« **Webinar** ou **Webinaire** » : contraction de web + seminar = réunion directe via internet. **IC n° 8 05 2020**

« **Zététique** » : méthode philosophique qui consiste à rechercher la solution d’un problème en le supposant résolu et en remontant de cette solution jusqu’aux termes initiaux en vérifiant le bien-fondé de chaque étape. (Larousse). Selon la définition d’*Henri Broch* c’est l’« *Art du doute* ». Les zététiciens s’acharnent à lutter contre les pseudosciences et les théories « scientifiques » non fondées sur des preuves réellement scientifiques. **IH 05 2021.**