**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.

**« Affect » :** Etat de l'esprit tel qu'une sensation, une émotion, un sentiment, une humeur. Etat affectif élémentaire : conscience d’un vécu agréable ou désagréable. **IH 05 2022**

**« 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**

**« AMSR « :** méthode de relaxation et de stimulation sensorielle à base d’écoute de bruits apaisants, très en vogue sur internet. **IH 04 2022**

**« Anamnèse » :** L’anamnèse est le récit des antécédents d'un malade. L'anamnèse retrace les antécédents médicaux et l'historique de la plainte, la douleur actuelle du patient, ainsi que les résultats des différentes explorations déjà faites et les traitements entrepris. **IH 06 2022**

**« 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**.

**« Art-thérapie »** : Méthode visant à utiliser le potentiel d'expression artistique et la créativité d'une personne à des fins psychothérapeutiques ou de développement personnel. Comme le dit *Sylvie Lucas*\* : « *Il ne s’agit pas de faire de l’art mais de passer par un support afin de se décharger de ce que l’on porte et mieux décrypter ses réactions* ». **IH 06 2022**

**« Attachement » :** Cf « **Théorie de l’attachement**\* ».

**« 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 cognitif** » : mécanismes de pensée systématiques et inconscients qui viennent parasiter notre logique.

« **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**

**« Biais tribal » :** biais cognitif qui nous amène à favoriser les individus censés appartenir au même groupe que nous. **IH 40 2022**

**« 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. 05 2022**

**« 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.**

**« Body scan »** : Technique utilisée en méditation, hypnose, etc. qui consiste à focaliser son attention successivement sur les différentes parties du corps. En général en remontant des pieds jusqu’à la tête. **IH 04 2022.**

« **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**

**« Caregiver » :** aidant. Dans la théorie de l’attachement personne (*le plus souvent parent*) qui rend soin de l’enfant. **IH 06 2022**

**« 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**

**« Cataplexie » :** Perte soudaine de tonicité musculaire due à une émotion vive. **IH 05 2022**

**« Cathinone » :** Alcaloïde de type amphétamine extrait du Khat (ou de synthèse) utilisé dans le « *Chemsex\** ». **IH 06 2022**

**« 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

**« CBD » :** Abréviation de **c**anna**b**i**d**iol. Une des nombreuses substances cannabinoïdes présentes dans le cannabis. Présente des propriétés relaxantes (mais sans effet stupéfiant ni dépendance physique contrairement au THC). **IH 05 2022.**

**« Chamanisme » :** Ensemble de formes de médiation entre les humains et les esprits assurée par des chamans, incarnant cette fonction en interdépendance avec la communauté qui les reconnaît comme tels et pour laquelle ils sont censés intercéder auprès des esprits. **IH 06 2022**.

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

**« Chemsex » :** Fait de combiner le sexe et la prise de drogues. **IH 06 2022**

**« Clinophilie » :** Manie de rester couché, allongé, parfois pendant des heures, alors que l'on reste éveillé. Ce trouble est souvent présent chez les personnes souffrant de dépression ou de schizophrénie. (*Un bel exemple est donné par Marcel Proust dans le personnage de la tante de Combray*). **IH 06 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**

**« Cohérence cardiaque » :** Technique de respiration développée par le Dr *David O’Hare*\* avec des effets relaxants et des bénéfices cardiovasculaires validés scientifiquement. **IH 06 2022**

**« Collected papers » :** Titre anglais de l’Intégrale des articles de *Milton H. Erickson*\* sur l’hypnose rassemblés par *Ernest Rossi*\*. **IH 03 2022**

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

**« Compétence émotionnelle »** : Capacité d’une personne à vivre avec ses émotions et celles des autres ». *Moïra Mikolajczak*. C&Psy 03 2022. **IH 03 2022**

**« 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**

**« Core shamanism » :** (Chamanisme essentiel/fondamental ou core chamanisme) : synthèse par *Michael Harner*\* de ce qu’il considère être le tronc commun essentiel des techniques issues des traditions chamaniques, dans le but de les rendre utilisables et accessibles aux personnes de culture occidentale. **IH 06 2022**

**« 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*.

**« Cybercinétose »** : Trouble de la perception visuelle analogue au mal des transports dû à l’utilisation des casques de réalité virtuelle. Une des raisons est la discordance entre les informations visuelles et les informations proprioceptives. **IH 04 2022**.

**« Déafférentation »** : Perte de la sensibilité proprioceptive. **IH 03 2022**

**« Désafférentation »** : Absence totale ou partielle des informations parvenant au cerveau. **IH 03 2022**.

«**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**

**« Douleur nociplastique » :** douleur qui résulte d'une altération de la nociception malgré l'absence d'évidence claire de lésion de tissu ou de menace de lésion causant l'activation des nocicepteurs. **IH 05 2022.**

**« Douleur procédurale » :** Douleur provoquée par un soin (prise *de sang, ponction, pansement, etc.*). **IH 04 2022.**

**« 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 » :** Femme qui propose un accompagnement non médical de la grossesse et de l’accouchement. **IH 06 2022**

**« 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**

**« DSM » :** Manuel **D**iagnostique et **S**tatistique des troubles **M**entaux. Ouvrage de référence publié par l'Association américaine de psychiatrie décrivant et classifiant les troubles mentaux. **IH 04 2022**

**« Dynorphine » :** peptide opioïde naturel. **IH 05 2022**

**« Dyspareunies » :** Douleurs ressenties pendant ou après les rapports sexuels. **IH 03 2022.**

**« Eco-anxiété » :**  Détresse psychique ou existentielle causée par les changements environnementaux. Terme inventé par *Véronique Lapaige*\* pour désigner le fait de ressentir un mal-être (et souvent un besoin de se responsabiliser), face au changement climatique et aux crises environnementales **IH 06 2022**.

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

**« Effet d’ancrage » :** ou « biais d'**ancrage** » : l'esprit humain a tendance à cheviller son jugement à la première information dont il a pu disposer (l'ancre) lorsqu'il prend une décision dans un contexte d'incertitude. Très fort quand une donnée chiffrée est donnée (*d’où l’importance des « échelles » en psychothérapie*). **IH 04 2022.**

**« Effet de récence » :** appelé aussi **biais de récence**, il désigne un [biais cognitif](https://fr.wikipedia.org/wiki/Biais_cognitif) qui correspond à la facilité à se rappeler les derniers éléments d'une liste de stimuli que l'on doit mémoriser. (NB : *Toujours mettre en dernier la suggestion la plus importante* !) **IH 04 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 Clever Hans » :** appelé aussi **« Effet Hans le malin » :** Désigne le fait de transmettre et percevoir continuellement des signaux subtils, généralement de façon involontaire et inconsciente, au cours des interactions sociales. (*NB : Hans le malin était un cheval*) **IH 06 2022.**

**« 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_(computing)). **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**

**« Endophasie » :**  Forme de manifestation du langage humain qui est audible uniquement par le locuteur, raison pour laquelle elle est qualifiée de langage intérieur. **IH 05 2022.**

**« Engramme ».** Terme de neurophysiologie qui désigne la trace biologique de la [mémoire](https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9moire_(sciences_humaines)) (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_(biologie)) 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.**

**« Epiphanie »** : compréhension soudaine de l'essence ou de la signification de quelque chose. Terme d’origine chrétienne (manifestation de Jésus enfant aux Rois mages venus l'adorer), très « tendance » actuellement. **IH 05 2022**

**ESH : E**uropean **S**ociety of **H**ypnosis**.** Société européenne d’hypnose.

**« Espace de travail neuronal global » :** Théorie (*Stanislas Dehaene*\*, *Jean-Pierre Changeux*\*, *Lionel Naccache*\*) qui postule que nos actions ou pensées sont conscientes lorsque l’activité neuronale qui les sous-tend se propage à un vaste ensemble d’aires cérébrales autour des cortex préfrontal et pariétal. **IH 06 2022**

**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**

**« Fleurs de Bach » :** Technique de phytothérapie sans fondement scientifique considérée comme une pseudoscience. **IH 06 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.**

« **Fonctions exécutives** » : Ensemble des processus mentaux que met en œuvre une personne pour gérer ses comportements, ses pensées et ses émotions lors d’une situation nouvelle qui nécessite de résoudre un problème pour lequel nos stratégies habituelles et connues ne suffisent pas.  **IH 05 2022**

**« Gaslighting » :** Forme de manipulation mentale dans laquelle l'information est déformée ou présentée sous un autre jour, omise sélectivement pour favoriser l'abuseur, ou faussée dans le but de faire douter la victime de sa mémoire, de sa perception et de sa santé mentale.(*Ce nom, évoquant l’éclairage au gaz, vient du titre de la pièce à succès qui a présenté ce type de manipulation*). **IH 06 2022**

**« 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.

**« Havre de paix » :** expression utilisée par *Yves Halfon*\* pour désigner « *le lieu de sécurité* » ou « *lieu sécure* » ou « *safe place* ». **IH 05 2022**

**« Heuristiques de jugement » :** En 1950 l’économiste Herbert Simon donne ce nom à des règles de raisonnement approximatives mais fournissant des réponses souvent satisfaisantes.

**« 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_(math%C3%A9matiques)) **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**

**« Holistique » :** Qui s’intéresse à son objet dans sa totalité**.** La « *médecine holistique* »est sensée dépasser l’analyse des défaillances physiques pour prendre en considération le patient dans sa globalité : physique, psychique, spirituelle… **IH 03 2022**

**« 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.** Devenue **«****Thérapie du Lien et des Mondes Relationnels\* ».**

**« 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**

**« Hypnagogia » :** L'état hypnagogique est un état de conscience particulier intermédiaire entre celui de la veille et celui du sommeil qui a lieu durant la première phase du sommeil : l'endormissement. **IH 05 2022**

**« 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**.

**« Hypnose sèche »** ou « **transe sèche** » : hypnose débarrassée de toute suggestion hormis celles nécessaires pour entrer en transe sans rien en attendre de particulier. **IH 04 2022.**

« **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**.

**« Improser » :** imposer + proposer**.** Néologisme de *Jacques-Antoine Malarewicz*\*. **IH 02 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**

**« Insight » :**  En psychologie cognitive c’est la découverte soudaine de la solution à un problème sans passer par une série d'essais-erreurs progressifs (*on pense alors à l’ «*[*eurêka*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Eur%C3%AAka)*» d’Archimède et à la théorie de l’ «*[*illumination*](https://autrete.wordpress.com/2019/10/07/lillumination-dans-linvention-scientifique-selon-poincare/)*» d’Henri Poincaré\**.)

En psychiatrie et en psychologie, ce terme, traduit par « *conscience du trouble* » désigne si le patient reconnaît ou non souffrir de telle ou telle maladie. **IH 06 2022**.

**« 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**

**« Mantra » :** formule sacrée ou invocation utilisée dans certaines religions, souvent de manière répétitive. **IH 02 2022**

**« 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**

**«****Méditation de pleine conscience » (ou mindfulness) :** Technique de méditation développée par *Jon Kabat Zinn*\*qui consiste à porter intentionnellement attention aux expériences internes (sensations, émotions, pensées, états d'esprit) ou externes du moment présent, sans porter de jugement de valeur. **IH 05 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**.

**« Méta-analyse »** : La méta-analyse est une démarche statistique qui permet de synthétiser quantitativement, par le calcul d'un effet combiné (ou poolé), les résultats d'études indépendantes ayant trait à une question de recherche bien précise. Plus simplement on réunit les résultats de plusieurs études comparables sur un sujet précis afin de pouvoir les considérer comme une seule étude portant sur un très grand nombre de sujets testés et donc avoir des résultats statistiques plus « robustes » (plus fiables et plus précis ». **IH 03 2022**

**« Métaphore » :** Procédé de langage qui consiste dans une modification de sens par substitution analogique ou figure de style fondée sur l'analogie qui consiste à désigner une chose par une autre qui lui ressemble ou partage avec elle une qualité essentielle. *En thérapie on peut utiliser une histoire apparentée au problème du patient pour lui proposer des interprétations ou solutions nouvelles en le laissant libre de ses choix.* **IH 06 2022.**

**« Mindfulness » :** Appellation anglaisede la« *Méditation de pleine conscience*\*. »

**« 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**

**« Mirroring »**: Technique utilisée en communication qui consiste à synchroniser sonexpression non verbale et paraverbale sur celle de la personne avec qui on communique. **IH 05 2022**.

**« Mnémotechnie » :** Technique regroupant un ensemble de méthodes qui donnent la possibilité de mémoriser des informations par association d’idées. *Ensemble de techniques permettant d’utiliser au mieux ses capacités de mémorisation*. **IH 03 2021. IH 06 2022**

**« Modèle interne opérant » :** Représentations que les enfants construisent à partir de leurs premières relations d’attachement et qui orientent leurs futures relations avec leurs partenaires, amoureux ou amicaux. **IH 05 2022.**

**« 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**.

**Mudra »** : Position codifiée et symbolique des mains utilisée au yoga. **IH 03 2022**

**« 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**.

**« Objet transitionnel » :** Objet utilisé par un enfant dès l'âge de 3 ou 4 mois pour représenter une présence rassurante. Ex : doudou. **IH 05 2022**

« **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**.

**« Orexines »** : Aussi nommées hypocrétines ce sont des neurotransmetteurs localisés au niveau de l'hypothalamus qui jouent un rôle important dans l'appétit et dans l'état d'éveil et interviennent également dans la narcolepsie. **IH 06 2022**

**« Orthorexie » :** Trouble alimentaire obsessionnel, qui se traduit par une fixation, une obsession de manger des aliments sains, ou supposés tels, par la personne fragilisée. **IH 06 2022.**

« **Oxymore**» : Figure de style qui consiste à allier deux mots de sens contradictoires. Ex : « *une sombre clarté*. »

**« PAAT » : P**rocessus **A**utonomes **A**uto-**T**hérapeutiques**. IH 06 2022.**

**« 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_(christianisme)) [*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_(Nouvelle_Pens%C3%A9e)), 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**

**« Prédicat » :** En PNL\* ce terme désigne des mots, noms, adjectifs, verbes ou adverbes faisant référence à une modalité sensorielle. **IH 03 2022**

« **Proprioception** » : La proprioception ou sensibilité profonde désigne la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps, ce qui nous permet de rester en équilibre par exemple. Elle est de plus en plus considérée comme le « *sixième sens* ». **IH 05 2022**.

**« 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_(musique)#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_(prononciation)) marqués par des [modulations](https://fr.wikipedia.org/wiki/Modulation_(musique)) et [inflexions prosodiques](https://fr.wikipedia.org/wiki/Accent_(prononciation)), 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**

**« Proxémie » :**  Etude du rôle des distances dans les relations interpersonnelles. **IH 05 2022**.

**« 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**

**« 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**

**« Psychologie positive » :** Discipline de la psychologie (fondée officiellement en 1998 lors du congrès annuel de l'[Association américaine de psychologie](https://fr.wikipedia.org/wiki/Association_am%C3%A9ricaine_de_psychologie) par son président de l'époque, [*Martin E. P. Seligman*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Martin_Seligman)\*) qui  s’intéresse surtout à la [santé](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sant%C3%A9_mentale), à [qualité de vie](https://fr.wikipedia.org/wiki/Qualit%C3%A9_de_vie) et au [bien-être](https://fr.wikipedia.org/wiki/Bien-%C3%AAtre), à ce qui rend les humains [résilients](https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9silience_(psychologie)), [heureux](https://fr.wikipedia.org/wiki/Bonheur), [optimistes](https://fr.wikipedia.org/wiki/Optimisme), plutôt qu'aux sources des [psychopathologies](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychopathologie). A ne pas confondre avec la « *Pensée « positive*\* » (qui est une pseudo science). **IH 05 2022**

« **Psychopraticien »** : titre libre, sans condition de diplôme, qui désigne un professionnel en psychothérapie. Le terme psychopraticien signifie « *praticien du champ psy* ». Il est employé par des professionnels revendiquant une compétence dans le champ du soin psychique, mais qui n'ont ni le titre de psychologue, ni celui de psychothérapeute, ni celui de psychiatre. **IH 06 2022**

**« Randomisé » :** On parle d’étude randomisée quand la répartition des patients entre les différents groupes (*par exemple choix entre placebo ou produit testé)* est faite par tirage au sort. **IH 04 2022**

**« Réification » :** Transformation, transposition d'une abstraction en objet concret, en chose. Par exemple faire décrire une sensation ou une émotion (douleur, peur, etc.) en utilisant la formule : « *Si c’était (un animal, une couleur, un son, etc.) … ce serait ?*» **IH 05 2022**

**« Reiki »**: méthode de soins [non conventionnelle](https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9decine_non_conventionnelle)  d'origine [japonaise](https://fr.wikipedia.org/wiki/Japon), fondée sur des [soins dits « *énergétiques* »](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pratique_%C3%A9nerg%C3%A9tique)  par [imposition des mains](https://fr.wikipedia.org/wiki/Imposition_des_mains) et considérée comme une pseudo-médecine. **IH 04 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.

«**Senti-mètre »**: Système de mesure du ressenti proposé par *Yves-Alexandre Thalmann*\* dans son livre : « *Devenir optimiste* ». **IH 05 2022**

« **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.**

**« Sidération » :** Anéantissement soudain des fonctions vitales, avec état de mort apparente, sous l'effet d'un violent choc émotionnel. **IH 04 2022**

**« Sludge » :** *Nudge\** intentionnellement malveillant. *Ex procédures volontairement complexes pour résilier certains abonnements…* **IH 06 2022**

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

**« Solastalgie » :** Terme inventé par le philosophe de l’environnement *Glenn Albrecht* souvent confondu avec l’*éco-anxiété*\*. La solastalgie traduit une anxiété, un malaise face à ce qui est déjà perdu, tandis que l’éco-anxiété, elle, est un mal-être lié à ce qui va advenir. **IH 06 2022.**

**« 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**

**« Sonothérapie » :** Technique de soin utilisant les sons (bols tibétains, gong, voix) et leurs vibrations pour détendre le corps et l’esprit. **IH 05 2022**

**« Sophrologie » :** Méthode psychocorporelle utilisée comme technique thérapeutique, ou vécue comme une philosophie de vie, inventée en 1960 par le neuropsychiatre *Alfonso Caycedo*\* à partir de l’hypnose. **IH 06 2022**

« **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.

**« Suggestion post-hypnotique »** : Pour *Milton H. Erickson*\*, « *l’acte post-hypnotique est un acte effectué par un sujet hypnotique après un réveil de la transe, en réponse à des suggestions données durant l’état de transe, cet acte étant effectué sans que le sujet manifeste qu’il perçoit consciemment la cause ni le motif sous-jacent à l’acte » (Collected papers\*).* On considère généralement que l’exécution de la suggestion post-hypnotique s’accompagne d’une réactivation de la transe. **IH 04 2022**

**« Syndrome de dépersonnalisation-déréalisation » :** trouble souvent déclenché par un stress sévère caractérisé par une sensation persistante ou récurrente de sortie de son corps ou de ses propres processus mentaux, en se sentant comme un observateur extérieur de sa propre vie (dépersonnalisation), et/ou par une sensation de détachement de son environnement (déréalisation).

**« Syndrome de Gilles de la Tourette » :** maladie neuropsychiatrique à composante génétique caractérisée par des tics involontaires, soudains, brefs et intermittents, se traduisant par des mouvements (tics moteurs) ou des vocalisations (tics sonores). **IH 03 2022**

« **Syndrome du sauveur » :**  trouble psychologique qui se traduit par une empathie excessive à l’égard des autres et une envie de les aider dans toutes les situations (*souvent à son détriment*). **IH 06 2022**.

« **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.) qui insiste beaucoup sur le role de la *proprioception\** et l’apport des neurosciences. Développée par *Jean Becchio*\* et les membres du CITAC\* **IH 04 2021, enrichi IH 05 2022**

**« Tangle »**: objet malléable déstressant.

**« Tapping »** : Technique de mouvements alternatifs (utilisée dans le traitement des ***S****yndromes de* ***S****tress* ***P****ost* ***T****raumatique*\* par exemple), qui remplace les mouvements des yeux de l’*EMDR*\* par des tapotements alternatifs sur les genoux ou les épaules. **IH 05 2022.**

**« 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.

« **TCC**»**:** Acronyme de **T**hérapies **C**ognitivo-**C**omportementales.

**« 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.**

**« THC »** : **T**étra**h**ydro**c**annabinol. Molécule psychoactive présente dans le cannabis et responsable de l’effet stupéfiant. **IH 05 2022.**

« **Théorie de l’attachement** » : Son principe de base est qu'un jeune enfant a besoin, pour connaître un développement social et émotionnel normal, de développer une relation d'attachement avec au moins une personne qui prend soin de lui de façon cohérente et continue (caregiver). Cette théorie a été formalisée par le [psychiatre](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychiatre) et [psychanalyste](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychanalyste) [*John Bowlby*](https://fr.wikipedia.org/wiki/John_Bowlby)\*. **IH 05 2022**.

**« Théorie de l’attribution causale »**: En psychologie sociale, le concept d'attribution causale désigne un processus par lequel les personnes expliquent et jugent autrui et l'environnement dans lequel elles évoluent en inférant les causes des comportements et des évènements. Le psychologue américain *Fritz Heider*\* en est le fondateur. **IH 05 2022**

« **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 d’acceptation et d’engagement** » : **A**cceptance and **C**ommitment **T**herapy : Forme de [psychothérapie](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychoth%C3%A9rapie) qui prend son origine dans les « [*thérapies cognitivo-comportementales*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9rapie_cognitivo-comportementale)*\** » et correspond à la troisième vague de celles-ci, élaborée par [*Steven C. Hayes*](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Steven_C._Hayes&action=edit&redlink=1)\* et testée par *Robert Zettle* .

**« Thérapie du Lien et des Mondes Relationnels « :** Nouvelle appellation de l’«**HTSMA**\* ».

**« Thérapie cognitivo-comportementale » :** Les thérapies comportementales et cognitives ou **TCC** regroupent un ensemble de traitements des troubles psychiatriques qui partagent une approche selon laquelle la technique thérapeutique doit être fondée sur les connaissances issues de la psychologie scientifique. **IH 05 2022**

« **Thérapies complémentaires** » :

**« Thérapie narrative » :** Forme de psychothérapie développée par *Michael White*\*qui cherche à aider les patients à identifier leurs valeurs et les compétences qui leur sont associées. Elle permet au patient de connaître sa capacité à vivre ces valeurs afin de pouvoir affronter efficacement les problèmes actuels et futurs. **IH 05 2022**

« **Théorie de l’attachement** » : Son principe de base est qu'un jeune enfant a besoin, pour connaître un développement social et émotionnel normal, de développer une relation d'attachement avec au moins une personne qui prend soin de lui de façon cohérente et continue (*caregiver\**). Cette théorie a été formalisée par le [psychiatre](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychiatre) et [psychanalyste](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychanalyste) [*John Bowlby*](https://fr.wikipedia.org/wiki/John_Bowlby)\*.

**Théorie de l’attribution causale »**: En psychologie sociale, le concept d'attribution causale désigne un processus par lequel les personnes expliquent et jugent autrui et l'environnement dans lequel elles évoluent en inférant les causes des comportements et des évènements. Le psychologue américain *Fritz Heider*\* en est le fondateur.

**« Thérapie cognitivo-comportementale » :** Les **T**hérapies **C**omportementales et **C**ognitives ou **TCC** regroupent un ensemble de traitements des troubles psychiatriques qui partagent une approche selon laquelle la technique thérapeutique doit être fondée sur les connaissances issues de la psychologie scientifique.

« **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.**

**« Thérapie narrative » :** Forme de psychothérapie développée par *Michael White*\*qui cherche à aider les patients à identifier leurs valeurs et les compétences qui leur sont associées. Elle permet au patient de connaître sa capacité à vivre ces valeurs afin de pouvoir affronter efficacement les problèmes actuels et futurs.

**« 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**

**« TLMR » : T**hérapie du **L**ien et des **M**ondes **R**elationnels.Nouvelle appellation de l’*HTSMA*\*.

« **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.

« **Transe sèche** »ou **« Hypnose sèche »** : hypnose débarrassée de toute suggestion hormis celles nécessaires pour entrer en transe sans rien en attendre de particulier. **IH 04 2022.**

**« 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.**