**LEXIQUE**

**« 3-MMC » ou « 3-Méthylméthcathinone » ou « métaphédrone » :** Drogue de synthèse, de la famille des cathinones, proche de la méphédrone qui mélange les effets de la cocaïne, de la *MDMA*\* et des amphétamines.

**« 5 Words Test » ou « Epreuve des 5 mots » ou « T5M » ou « Test des 5 mots » ou « 5WT » :** Test rapide de dépistage des troubles de la « *mémoire épisodique verbale* » inventé par le Pr *Bruno Dubois*\*. **IH 10 2022**

**« 5WT » ou « 5 Words Test » ou « Epreuve des 5 mots » ou « T5M » ou « Test des 5 mots » :** Test rapide de dépistage des troubles de la « *mémoire épisodique verbale* » inventé par le Pr *Bruno Dubois*\*. **IH 10 2022**

**« Abréaction »** : Brusque libération émotionnelle, extériorisation d'un refoulement. Remontée lors d’une transe d’un traumatisme caché. **IH 06 2022.**

**« Accumulateur » :** Personne qui accumule de façon excessive des objets sans parvenir à s’en défaire. On parle alors de « *syllogomanie\** » ou de « *Syndrome de Diogène*\* ». **IH 07 2022.**

« **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**.

« **Acouphène** » : Un acouphène est une sensation auditive dont l’origine est interne à l'organisme et qui demeure inaudible par l'entourage. Le son perçu peut ressembler à un bourdonnement, un [sifflement](https://www.fondationpourlaudition.org/fr/pourquoi-les-oreilles-sifflent-elles-256) ou même à un tintement ressenti dans le crâne ou dans l'oreille, d'un seul côté ou des deux. **IH 02 2022**.

« **Acupression »** : Thérapie manuelle visant à rééquilibrer l'énergie vitale le long des méridiens d’acupuncture en stimulant des points précis par pression manuelle. **IH 10 2022.**

« **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.**

**« AFFECT\* » : A**ttention **F**ocale et **F**lexibilité **E**motionnelle et **C**ognitive à visée **T**hérapeutique. Technique de psychothérapie basée sur la pratique de « *switches*\* » attentionnels d’une source sonore à une autre.

**« 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** ». 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**

**« Algodystrophie » ou « Algoneurodystrophie » ou « Syndrome Douloureux Régional Complexe » :** Syndrome touchant un membre ou une partie de membre et associant douleur, œdème, raideurs articulaires, modification de température et d’aspect de la peau, des ongles, des poils (*avec le plus souvent un aspect spécifique à la scintigraphie*), et survenant après un traumatisme (*parfois minime*) ou une intervention chirurgicale. **IH 10 2022**

**« Algoneurodystrophie » ou « Algodystrophie » ou « Syndrome Douloureux Régional Complexe » :** Syndrome touchant un membre ou une partie de membre et associant douleur, œdème, raideurs articulaires, modification de température et d’aspect de la peau, des ongles, des poils (*avec le plus souvent un aspect spécifique à la scintigraphie*), et survenant après un traumatisme (*parfois minime*) ou une intervention chirurgicale. **IH 10 2022**

**« Algorithme »** : Description d'une suite d'étapes permettant d'obtenir un résultat à partir d'éléments fournis en entrée.

**« Allodynie » :** Douleur provoquée par un stimulus qui ne cause habituellement pas de douleur (*effleurement caresse, etc.*) **IH 07 2022.**

**« Alter » :** Second Soi considéré comme distinct de la personnalité normale d'une personne. Terme employé dans les « ***T****roubles* ***D****issociatifs de l’****I****dentité\** » Autres appellations : « *personnalités alternatives* », *états de personnalité* », « *états identitaires* », « *parties dissociées* ». **IH 09 2022**.

**« Ami John » ou « Pomponette » :** Procédé utilisé par *Milton H. Erickson*\* qui consiste à faire des suggestions indirectes à un patient en faisant semblant de parler du cas d’une autre personne et agit à la façon d’une *métaphore*\*. Le nom français fait référence à une scène célèbre du film de *Marcel Pagnol* : « *La femme du Boulanger* ». **IH 11 2022**

**« Analyse bioénergétique » :** Psychothérapie alternative développée par *Alexander Lowen*\* qui reprend et développe les notions pseudo-scientifiques développées par *Wilhelm Reich*\* sur le lien entre typologie caractérielle et schémas neuro-musculaires structurés**. IH 08 2022**

**« Analyse transactionnelle » :** Théorie de la [personnalité](https://fr.wikipedia.org/wiki/Personnalit%C3%A9), des [rapports sociaux](https://fr.wikipedia.org/wiki/Rapports_sociaux)et de la [communication](https://fr.wikipedia.org/wiki/Communication). Créée en 1958 par [*Eric Berne*](https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89ric_Berne)\*, elle postule des « [*états du Moi*](https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89tats_du_Moi) » (*Parent, Adulte, Enfant*), et étudie les phénomènes [intrapsychiques](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychisme) à travers les [échanges relationnels](https://fr.wikipedia.org/wiki/Relation_humaine) de deux personnes ou plus, appelés « *transactions* ». Elle part du principe que chaque personne est fondamentalement positive et que ce sont les décisions prises dans notre enfance qui influent sur notre comportement. Son but est d'aider à reprendre le contrôle vers l'épanouissement. **IH 10 2022**

**« Analyse transgénérationnelle » ou « Psychogénéalogie » :** Pratique développée dans les [années 1970](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ann%C3%A9es_1970) par [*Anne Ancelin Schützenberger*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Anne_Ancelin_Sch%C3%BCtzenberger)\* selon laquelle les événements, les traumatismes, les secrets et les conflits vécus par les ascendants d'un individu conditionnent ses faiblesses constitutionnelles, ses troubles psychologiques, ses maladies, voire ses comportements étranges ou inexplicables. Aucune validation scientifique. Pseudoscience. **IH 01 2023**.

**« 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.**

**« Ancrage » :** Apprentissage particulier du cerveau qui apprend à associer automatiquement un stimulus et un état de conscience. **IH 07 2022.**

**« Anorexie mentale » :** Maladie mentale caractérisée par une restriction des apports alimentaires durant plusieurs mois, voire plusieurs années, conduisant à une perte importante de poids associée à un certain "*plaisir de maigrir*" et une peur intense de prendre du poids. **IH 08 2022.**

**« Anosmie » :** Diminution ou perte complète de l’odorat. **IH 07 2022**.

« **Apprentissage par renforcement** » : Processus cognitif qui nous permet de modifier ns choix en fonction des résultats obtenus par le passé dans des situations similaires. Il permet de modifier son comportement pour maximiser les récompenses et fuir les punitions. En [intelligence artificielle](https://fr.wikipedia.org/wiki/Intelligence_artificielle), plus précisément en [apprentissage automatique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Apprentissage_automatique), l'apprentissage par renforcement consiste, pour un [agent autonome](https://fr.wikipedia.org/wiki/Agent_(informatique)) (*par exemple un robot*), à apprendre les actions à prendre, à partir d'expériences, de façon à optimiser une récompense quantitative au cours du temps. **IH 12 2022**

« **Apophtegme** » : Parole mémorable ayant une valeur de maxime. **IH 08 2022.**

**« Archétype ».** Chez *Carl Gustav 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 » ou « Thérapies médiatisées »** : 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**

**« ASMR « : Autonomous Sensory Meridian Response.** Méthode de relaxation et de stimulation sensorielle à base d’écoute de bruits apaisants, très en vogue sur internet. **IH 04 2022 08 2022**

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

**« Attention sélective »** : Fait de favoriser le traitement d'une caractéristique pertinente d'un stimulus, tout en inhibant les éléments distracteurs.

**« 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.**

**« Attrape rêve » :** Objet artisanal, utilisé par les indiens d’Amérique, composé d'un cerceau et d'un réseau de fils en forme de filet qui est censé empêcher les [mauvais rêves](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cauchemar) d'envahir le sommeil de son détenteur. Agissant comme un filtre, il capte les songes envoyés par les esprits, conserve les belles images de la nuit et brûle les mauvaises visions aux premières lueurs du jour.

**« Attribution causale » :** 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. On distingue les attributions externes\* et les attributions internes\*. Ce concept est dû à *Fritz Heider*\*. **IH 12 2022**

**« Attribution externe » :** *Attribution causale*\* dans laquelle la cause invoquée estextérieure au patient (*situation, autre personne, etc*.). **IH 12 2022**

**« Attribution interne » :** *Attribution causale*\* dans laquelle la cause invoquée estinterne au patient (*dispositions, personnalité, etc*.). **IH 12 2022**

**« 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**

**« Autopoïétique » :** Propriété d'un [système](https://fr.wikipedia.org/wiki/Syst%C3%A8me) de se produire lui-même, en permanence et en interaction avec son environnement, et ainsi de maintenir son organisation (*structure*) malgré son changement de composants (*matériaux*) et d'informations (*données*).

**« 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.**

« **Ayurvéda**» : Forme de médecine traditionnelle non conventionnelle originaire de l'Inde visant à établir un équilibre entre le corps et l'esprit, entre l'individu et son entourage. **IH 10 2022.**

**« Bain de forêt » ou « Sylvothérapie »** ou **« Shinrin-yoku »**: Thérapie inventée dans les années 1980 au Japon qui utilise les bienfaits de promenades en forêt et de contact avec la nature. Plusieurs études scientifiques commencent à valider cette pratique. **IH 08 2022**.

**« Bariatrique » :** Qui concerne le soin aux personnes souffrant d’obésité. **IH 10 2022**

**«****Bedtime procrastination » ou « Revenge Bedtime procrastination » ou « Procrastination de l’heure de coucher » ou « Procrastination de vengeance à l’heure du coucher »   :** [Phénomènes psychologiques](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychologie) dans lesquels les gens restent éveillés plus tard qu'ils ne le souhaitent pour tenter de retrouver une certaine forme de contrôle qu'ils ne pensent pas avoir, consciemment ou non, sur leur vie [diurne](https://fr.wikipedia.org/wiki/Diurne_(comportement_animal)). **IH 04 2023.**

**« Biais cognitif** » : Mécanismes de pensée systématiques et inconscients qui viennent parasiter notre logique. (*Sorte de raccourcis de raisonnement inconscients et automatiques très prisés par le cerveau pour leur rapidité et leur faible coût en énergie*). **IH 09 2022.**

**« Biais d’ancrage » :** Biais de jugement qui pousse à se fier à l'information reçue en premier dans une prise de décision ; difficulté à se départir d'une première impression. **IH 11 2022**

**« Biais de chambre à écho » :** Version internet du « **Biais de confirmation**\* » qui consiste à ne consulter volontairement que les sites qui sont en accord avec son point de vue. **IH 11 2022**

« **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. Pour internet on parle de « **Biais de chambre à écho**\* » pour les internautes et de « **Bulle de filtrage**\* » pour les algorithmes. **IH 12 2020 11 2022**

**« Biais de corrélation illusoire » :** [Biais cognitif](https://fr.wikipedia.org/wiki/Biais_cognitif) qui consiste à percevoir une [corrélation](https://fr.wikipedia.org/wiki/Corr%C3%A9lation) entre deux évènements, corrélation qui n'existe pas ou qui est bien plus faible en réalité. Découvert en 1967 par *J.L. & J.P. Chapman*\*. **IH 11 2022**

**« Biais de disponibilité » :** Mode de raisonnement qui se base uniquement ou principalement sur les informations immédiatement disponibles en mémoire, sans chercher à en acquérir de nouvelles concernant la situation. **IH 09 2022**

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

**« Biais de recrutement » :** Biais pouvant affecter la façon dont sont recrutés les membres d'un *panel*\* (*panel d'audience, panel d'efficacité publicitaire, etc*.) et pouvant fausser la représentativité de la population étudiée et donc les résultats du panel. Parfois dû à la tendance qu'ont les individus impliqués dans le processus de recrutement à favoriser les candidats dans lesquels ils se retrouvent ou au fait que certaines personnes vont être surreprésentées ou sous représentées pour des raisons indépendantes. (Par exemple les *HPI*\* présentant des difficultés sociales consulteront plus souvent des psychologues que ceux n’en ayant pas ce qui peut amener à surestimer les difficultés sociales des HPI). **IH 02 2023**

**« Biais d’essentialisme »**: Biais cognitif qui consisteà surestimer la mesure dans laquelle une personne est définie par la catégorie sociale à laquelle elle appartient. Autrement dit, cela mène au fait de penser que l’on peut déduire beaucoup d’informations sur un individu simplement par son appartenance à un groupe social. (*Ex : tous les médecins sont empathiques…*). **IH 11 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 d’optimisme » ou « Optimisme comparatif » :** Tendance à modifier ses croyances préférentiellement en prenant en compte des informations à caractère positif, et en négligeant celles qui font moins plaisir. Appliqué à soi ce biais cognitif amène une personne à croire qu'elle est moins exposée à un événement négatif que d'autres personnes. Si cette croyance comporte un risque ou entraîne une erreur, on parle alors d’optimisme irréaliste. **IH 12 2022**

**« Biais d’oubli de la fréquence de base » ou « Négligence de la taille de l’échantillon » :** Biais cognitif lié aux lois statistiques, qui se manifeste par le fait que les gens oublient souvent de considérer la fréquence de base de probabilité de survenue d'un événement lorsqu'ils cherchent à en évaluer une possibilité. Le plus souvent, cela conduit à surestimer cette probabilité. (Ex*: si vous rencontrez dans la rue une femme qui lit « Le Monde » vous avez plus de probabilité qu’elle soit employée de bureau qu’enseignante parce qu’il y beaucoup plus d’employées dans la population que d’enseignantes*). **IH 11 2022**

**« Biais rétrospectif » :** Tendance qu'ont les personnes à surestimer rétrospectivement le fait que les événements auraient pu être anticipés moyennant davantage de prévoyance ou de clairvoyance. Tendance à rationaliser après coup un événement imprévu et le considérer a posteriori comme plus probable ou prévisible qu'il n'était avant sa survenue. « *Avec le recul, vous révisez votre interprétation d’une situation qui s’est déjà produite, pour la rendre cohérente avec son résultat réel* » (*Megan Giroux*\*). **IH 02 2023**

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

**« Bibliothérapie » :** Utilisation d’un ensemble de lectures sélectionnées en tant qu’outils thérapeutiques en [médecine](https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9decine) et en [psychiatrie](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychiatrie). **IH 10 2022**

**« Bienveillance » :** Disposition affective d'une volonté qui vise le bien et le bonheur d'autrui.

**« 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.**

**« Big five » :** Modèle descriptif de la personnalité en cinq traits centraux *(Ouverture, Conscience professionnelle, Extraversion, Agréabilité et Névrosisme)*empiriquement proposé par *Lewis Goldberg*\* en 1981 puis développé par Costa\* et Mc Crae\* dans les années 1987-1992.

**« Bigorexie » :** Dépendance ou addiction au sport**. IH 11 2021 / 05 2022.**

**« Binge eating » ou** « **compulsion alimentaire** » ou « **hyperphagie** ». Episode lors duquel de grandes quantités de nourriture sont ingérées dans un court laps de temps. A la différence de la *boulimie*\*il n’y a pas ensuite de « comportement compensatoire » (*vomissements*). Fait partie des TCA. **IH 08 2022**. / **09 2022.**

**« Binge drinking » ou** **« 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.**

**« Biofeedback » ou « Bioréaction » ou « Rétroaction biologique » :** Application de la psychophysiologie, qui étudie les liens entre l’activité du cerveau et les fonctions physiologiques. Elle repose sur la visualisation, avec des appareils électriques, des signaux physiologiques d'un sujet conscient de ces mesures, permettant au patient d'apprendre à modifier son activité cérébrale dans le but d'améliorer sa santé et ses performances. Voir aussi **«***Neurofeedback***\* » IH 10 2022**

**« Bioréaction » ou « Biofeedback »** **ou « Neurofeedback » ou « Rétroaction biologique » :** Application de la psychophysiologie, qui étudie les liens entre l’activité du cerveau et les fonctions physiologiques. Elle repose sur la visualisation, avec des appareils électriques, des signaux physiologiques d'un sujet conscient de ces mesures, permettant au patient d'apprendre à modifier son activité cérébrale dans le but d'améliorer sa santé et ses performances. **IH 10 2022**

**« Biorésonance**» : Théorie non validée selon laquelle des signaux électromagnétiques précis et de très faible intensité permettraient de faire passer la cohésion d'un système biologique d'un état instable, supposé être à l'origine de certaines [pathologies](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pathologie), vers un état d'équilibre stable physiologique.

**« Body scan »** **ou « balayage corporel »** : 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.**

**« Bols chantants » ou « Bols tibétains » :**  Forme particulière de cloche renversée sans battant que l'on fait résonner à l'aide d'un maillet. Utilisés dans certains types de thérapies. **IH 10 2022**

**« Bols tibétains » ou « Bols chantants » :**  Forme particulière de cloche renversée sans battant que l'on fait résonner à l'aide d'un maillet. Utilisés dans certains types de thérapies. **IH 10 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.**

**« Boulimie » :** *TCA***\***caractérisé par des prises compulsives de quantités importantes de nourriture suivies de comportements compensatoires (*vomissements, prise de laxatifs, jeûne ou exercice physique excessif...*). **IH 09 2022**.

**« Brain Gym » :** Programme de développement sensoriel basé sur 26 mouvements qui améliore l’équilibre et les compétences associées à la perception, inventé par *Paul Dennison*\*.

**« Bruit blanc »** : Sons utilisés pour en masquer d'autres que l'on entend naturellement dans notre environnement. Utilisé par exemple dans le traitement des « *acouphènes*\* ». **IH 08 2022**

**« Bruxisme » :** Serrement et/ou grincement des dents involontaire du au stress qui peut survenir de jour ou pendant le sommeil.

**« Bulle de filtrage » :** Variante informatique du « **Biais de confirmation**\*» où c’est l’algorithme qui oriente systématiquement l’internaute vers un seul type de contenu à son insu. **IH 11 2022**

« **Burn-out »** ou « **Syndrome d’épuisement professionnel** » : Epuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel. **IH 09 2022**

**« CAA » ou « C**ommunication **A**méliorée et **A**lternative » : Systèmes de communication, stratégies et outils qui remplacent ou complètent la parole naturelle. Par exemples les pictogrammes.

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

**« Captologie » :**  Etude de l'informatique et des technologies numériques comme outils de persuasion et de changement des comportements (*Ou plus exactement comme outil d'influence et de persuasion des individus*). **IH 09 2022**

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

**« Catalepsie » :** Suspension complète du mouvement volontaire des muscles dans la position où ils se trouvent. En hypnose par exemple c’est le fait pour un bras de rester suspendu en l’air dans la position où il a été positionné sans gêne ni effort conscient. C’est un « *phénomène idéomoteur*\*» (*différent de la « catalepsie\*» en ce que le mouvement est initié de façon passive par l’hypnopraticien*) qui approfondit et stabilise la transe mais peut également s’observer dans certaines pathologies psychiatriques (*catatonie*). **IH 08 2022**.

**« 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**

**« Catathrénie » :** *Parasomnie***\*** bégninependant laquelle les personnes atteintes peuvent grogner, gémir, soupirer, etc. à l’expiration, préférentiellement pendant le *sommeil paradoxal*.

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

**« Cauchemar » :** Rêve désagréable, qui peut réveiller le dormeur, dont il se souvient au réveil et qui implique généralement des menaces vitales sur la sécurité ou l’intégrité physique.

**« Causalité » :** Influence par laquelle une cause produit un effetconsidéré comme sa conséquence. (*Par exemple le fait qu’il pleuve et que le sol soit mouillé*). A différencier de la *corrélation*\* qui définit le rapport entre deux évènements qui évoluent de façon coordonnée mais dont aucun n’est directement cause de l’autre (*Par exemple les ventes de glaces et les insolations évoluent de la même façon mais la cause est en fait l’augmentation de l’ensoleillement !*). Quand on prend une *corrélation*\* pour une causalité on parle d’« *effet cigogne*\* ». **IH 11 022**

« **Causalité circulaire** » : Relation entre deux évènements dans laquelle une cause A provoque un effet B qui lui-même influence la cause A par *rétroaction*\* (*Yves Halfon*\*). **IH 11 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 »** ou **« Causalité linéaire »** : Relation entre deux évènements où une cause A entraine un effet B. Le symptôme prend son point de départ dans le passé. (*Yves Halfon*\*).

**« Causalité linéaire »** ou **« Causalité directe »** : Relation entre deux évènements dans laquelle une cause A provoque un effet B qui, éventuellement, entraîne un effet C, etc. Le symptôme prend son point de départ dans le passé. (*Yves Halfon*\*). **IH 11 2022**

**« 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.**

**« Cécité d’inattention » ou « inattentional blindness »**: Fait d'échouer à remarquer un stimulus pourtant parfaitement visible. Ce stimulus est généralement inattendu, mais il devrait cependant être perçu. Le phénomène se produit typiquement parce que trop d'éléments mobilisent déjà l'attention de l'observateur. (*Ex : expérience du* « *gorille invisible*\* »). **IH 09 2022**.

« **Cellules de lieu** **» ou « Place cells » :** Neurones situés dans l’*hippocampe*\* qui jouent un role dans la reconnaissance de la localisation mais aussi dans la consolidation de la mémoire épisodique.

**« Cénesthésie »** **ou « Cœnesthésie »** : Sentiment vague que nous avons de notre être (*voire de notre corps*) indépendamment du concours des sens comme la fatigue ou le bien-être ; ou un même sentiment que nous avons de notre existence grâce à la sensibilité organique vague et faiblement consciente à l’état normal, qui dérive de tous nos organes et tissus, y compris les organes des sens comme la faim et l’excitation sexuelle. **IH 08 2022**.

**« Cerveau limbique »** ou « **Système limbique** » : Groupe de structures de l'encéphale jouant un rôle très important dans le comportement et dans diverses émotions comme l'agressivité, la douleur morale, la peur, le plaisir ainsi que la formation de la mémoire. **IH 09 2022.**

**« Cerveau néo-mammalien** **»** : Selon la théorie du « *cerveau triunique*\* » de *Paul MacLean*\* couche du cerveau la plus récente apparentée au « *néocortex*\* ». **IH 09 2022**.

**« Cerveau paléo-mammalien** **»** : Selon la théorie du « *cerveau triunique*\* » de *Paul MacLean*\* couche du cerveau apparue en second et apparentée au « *cerveau limbique*\* ». **IH 09 2022.**

« **Cerveau triunique** » : La théorie du cerveau triunique est un modèle proposé dans les années 1950-1960 par *Paul MacLean*\* selon lequel le cerveau humain s'est développé à travers l'apparition successive au cours de l’évolution de l'espèce humaine de trois cerveaux distincts : un *cerveau reptilien*\*, un *cerveau paléo-mammalien*\*, un *cerveau néo-mammalien\**. Cette théorie a eu beaucoup d’influence mais est de plus en plus contestée par les avancées des neurosciences. **IH 09 2022.**

**« Cerveau paléo-mammalien** **»** : Selon la théorie du « *cerveau triunique*\* » de *Paul MacLean*\* couche du cerveau la plus primitive. **IH 09 2022.**

**« Cervelet » :** Structure isolée, située sous les hémisphères cérébraux et derrière le tronc cérébral. Elle joue un grand rôle dans le contrôle moteur au sens large, que celui-ci soit lié au mouvement ou au maintien de la posture, en coordonnant l'activité musculaire (*durée, intensité, amplitude*), mais participe aussi aux fonctions cognitives supérieures.

**« 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**

**« ChatGPT » :**  Prototype d'agent conversationnel utilisant l'intelligence artificielle développé par OpenAI et spécialisé dans le dialogue. L'agent conversationnel est un modèle de langage affiné à l'aide de techniques d'apprentissage supervisé et d'apprentissage par renforcement. **IH 01 2023**

**« Chemsex »**Pratique décrite chez des hommes ayant une sexualité avec des hommes (HSH) qui prennent certains produits très spécifiques dans le cadre de leur sexualité pour augmenter la durée, la qualité ou l’intensité de l’expérience mais aussi pour « gérer » les questions autour de l'intimité, de la performance et de l'appréhension des IST. Les produits sont principalement un cocktail de trois molécules comprenant le GHB, les cathinones et le crystal métamphétamine. Le smartphone via les applications de rencontre géolocalisées qui permettent de trouver instantanément des partenaires, joue également un rôle central. (**IH 06 2022) IH 08 2022**

**« Chèque en blanc » :** Techniquedethérapie qui consiste à demander au patient son accord pour une tâche qu’il ne connait pas. (*Permet de tester l’alliance avec le patient et sa motivation pour changer*). **IH 06 2022**

**« Choix illusoire »** ou « **alternative illusoire** » : Technique de manipulation qui permet de faire passer de force une situation de contrainte indéniable dans un enrobage illusoire de choix chez la personne forcée en lui laissant le choix sur des détails mais en imposant l’essentiel. « *Vous préférez un allongement de l’âge de départ à la retraite à 64 ou 65 ans ?* » **IH 01 2023**

**« Cisgenre » :** Se dit d'un individu dont l'identité de genre est en accord avec son sexe (*celui qu'indique son état civil de naissance*).La cisidentité, ou cissexualité, est un néologisme désignant un type d'identité de genre où le genre ressenti d'une personne correspond au genre assigné à sa naissance, la personne est alors cisgenre ou cissexuelle. Le mot est construit par opposition à celui de transgenre. **IH 10 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.**

**« CMPP » : Centre Médico-Psycho-Pédagogique :** Services médico-sociaux aux frontières du Médico-Social et de la Psychiatrie et généralement gérés par des associations loi de 1901.

**« 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**.

**« Cododo »** : Fait de partager sa chambre, voire son lit, avec son bébé.

**« Cœnesthésie » ou « cénesthésie »** : Sentiment vague que nous avons de notre être (*voire de notre corps*) indépendamment du concours des sens comme la fatigue ou le bien-être ; ou un même sentiment que nous avons de notre existence grâce à la sensibilité organique vague et faiblement consciente à l’état normal, qui dérive de tous nos organes et tissus, y compris les organes des sens comme la faim et l’excitation sexuelle. **IH 08 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.**

**« Cold reading » ou « Lecture à froid »**: Technique pour récupérer des informations sur un individu par l'observation de son langage, ses réactions et une ligne de questionnement imprécis pour cibler rapidement ses besoins ou ses manques afin d’établir un profil psychologique et/ou social. (*Sherlock Holmes* *ou les mentalistes\* en sont des bons exemples*). **IH 09 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 non violente » ou « CNV » :** Méthode de communication formalisée par Marshall B. Rosenberg\* visant à créer entre les êtres humains des relations fondées sur : l'empathie, la compassion, la coopération harmonieuse, le respect de soi et des autres. **IH 10 2022**

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

**« Compassion » :** Alors que l'empathie fonctionne comme un simple miroir des émotions d'autrui, la compassion implique un sentiment de bienveillance, avec la volonté d'aider la personne qui souffre. **IH 11 2022**

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

**« Compétences générales » ou « Soft skills » :** Capacités à se comporter et à être compte-tenu de la situation. Ces compétences comportementales constituent donc la partie visible de chaque personnalité et sont mobilisées différemment selon l'environnement de travail et la situation (*Par exemple : courtoisie, ponctualité, honnêteté, etc.).* **IH 10 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 *(par exemple les rituels d’essuyage dans le TOC\**). **IH 02 2020.**

« **Compulsion alimentaire** » **ou** « **Hyperphagie** » **ou** **« Binge eating ».** Episode lors duquel de grandes quantités de nourriture sont ingérées dans un court laps de temps. A la différence de la *boulimie*\*il n’y a pas ensuite de « comportement compensatoire » (*vomissements*). Fait partie des *TCA*\*. **IH 08 2022**. / **09 2022.**

**« Confabulation » :** Production imaginaire, prise pour un souvenir, venant combler une lacune de mémoire. Souvenir d’évènements qui n’ont jamais eu lieu et/ou de personnes vivant dans des « *réalités parallèles* » **IH 05 2021 /** **IH 08 2022**

**« Conflit de loyauté » :** Sentiment inconfortable et nuisible que l’enfant ressent lorsqu’il a l’impression de devoir prendre parti ou de devoir choisir entre des adultes importants pour lui. **IH 03 2023**

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

**“Conscience”:** Connaissance immédiate de sa propre activité psychique. Au sens psychologique, elle se définit comme la « r*elation intériorisée immédiate ou médiate qu'un être est capable d’établir avec le monde où il vit et avec lui-même* ».

**« Conscience noétique » :** Selon *Tulving*\*, niveau de conscience propre à la mémoire sémantique. Il se manifeste par la simple conscience de connaissances sur le monde, sur la base d'un sentiment de familiarité.

**« Contagion émotionnelle » :** Transfert des émotions d'une personne émettrice vers une personne réceptrice. (*Distinct de la sympathie\* et de l'empathie*\*). Siège au niveau de l’aire prémotrice. *Sylvie Chokron*\* rappelle les bienfaits du rire tout en restant réservée sur la « *rigolothérapie*\*.

**« 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**

**« Corps calleux » :** Région du cerveau qui unit l'hémisphère droit et l'hémisphère gauche et autorise donc les communications entre eux, leur coordination, ou au contraire leur fonctionnement séparé.

**« Corrélation » :** Quand il existe une corrélation entre deux variables, cela signifie simplement qu’il existe une relation entre ces deux variables. Cette relation peut être : positive (lorsque *les deux variables bougent dans la même direction*) ou négative (*lorsque les deux variables bougent dans une direction opposée*). La corrélation est différente de la « *causalité*\* » car même si les deux variables évoluent de façon coordonnée, aucune n’est directement la cause de l’autre (*Par exemple les ventes de glaces et les insolations évoluent de la même façon mais la cause est en fait l’augmentation de l’ensoleillement !*) et les confondre donne l’ « *effet cigogne*\* ». Une corrélation peut être due aussi au hasard. **IH 11 2022**

**« Cortex cérébral »**: Couche de substance grise situé à la surface des hémisphères cérébraux, contenant les corps cellulaires de neurones et responsable des fonctions les plus élevées du cerveau.

**« Cortex cingulaire »** : Région du cerveau qui s’enroule « *comme un collier* » autour du *Corps calleux\**. Il comporte deux parties (*antérieure et postérieure*) de structures et fonctions différentes.

« **Cortex Cingulaire Antérieur** » : Partie frontale du [*cortex cingulaire*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cortex_cingulaire)*\**.

**« 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.  **IH 10 2022**

**« 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*. **IH 09 2022**

**« CUMP » ou « Cellule d’Urgence Médico-Psychologique » :** Dispositif sanitaire spécifique de prise en charge précoce des blessés psychiques dans les situations d'urgence collective : accidents catastrophiques, catastrophes, ou encore attentats. **IH 10 2022**

**« 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**.

**« Cyber psychologie »** : Étude des phénomènes mentaux liés à l'utilisation de la réalité virtuelle, du cyberespace. **IH 08 2022**

**« Dark nudge »** : ou « ***dark pattern***\* » ou « ***sludge***\* ». A l’inverse des « *nudges*\* » ce sont des éléments de conception trompeurs poussant les utilisateurs vers des conduites qui leur sont préjudiciables. **IH 08 2022**

**« Dark pattern » :** ou « ***dark nudge*\*** » ou « ***sludge*\*** ». A l’inverse des « *nudges*\* » ce sont des éléments de conception trompeurs poussant les utilisateurs vers des conduites qui leur sont préjudiciables

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

**« DBT » ou « Dialectical Behavior Therapy » ou « Thérapie comportementale dialectique » :** Variété de thérapie développée par *Marsha M. Linehan*\* qui associe *TCC*\*, neurosciences et « *méditation de pleine conscience* \*». **IH 09 2022.**

**« Deep Brain Stimulation » ou « DBS » ou « Stimulation cérébrale profonde » :** Traitement médical invasif (*neuro chirurgie*) consistant à implanter chirurgicalement dans le cerveau des électrodes, connectées à un boîtier mis en place sous la peau. **IH 10 2022**

**« DBS » ou « Deep Brain Stimulation » ou « Stimulation cérébrale profonde » :** Traitement médical invasif (*neuro chirurgie*) consistant à implanter chirurgicalement dans le cerveau des électrodes, connectées à un boîtier mis en place sous la peau. **IH 10 2022**

**« Décharge corollaire » :** Copie d'un message du système nerveux transmise à d'autres parties du cerveau, afin de nous rendre conscients que nous effectuons quelque chose (*Christopher Pack*\*).

**« Défilement morbide » ou « Doomscrolling » :** Fait de passer une quantité excessive de temps d'écran consacré à l'absorption de nouvelles à prédominance négative, majoritairement de nature *dystopique*\*. Une telle consommation (*principalement par des adolescents sur les réseaux sociaux*) pouvant à terme entraîner des réponses psychophysiologiques néfastes chez certains individus. **IH 10 2022**

**« Délire » :** Trouble psychique d'une personne qui a perdu le contact avec la réalité, qui perçoit et dit des choses qui ne concordent pas avec la réalité ou l'évidence, quelle que soit leur cohérence interne. Idée fausse et non modifiable qui ne trouve pas d’explication dans le contexte socio-culturel et expérientiel du patient et représente un jugement de la réalité résistant à l’évidence des faits et aux tentatives de convaincre. (*Muriana\*-Verbitz*\*).

**« Démission silencieuse » ou "Quiet quitting":** Mode de comportement au travail dans lequel les employés travaillent pendant des [heures de travail](https://en-m-wikipedia-org.translate.goog/wiki/Work_hours?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=fr&_x_tr_hl=fr&_x_tr_pto=sc) définies et s'engagent uniquement dans des activités pendant ces heures. Malgré son nom, la philosophie de la « *Démission silencieuse*\* » n'est pas liée à l' [abandon](https://en-m-wikipedia-org.translate.goog/wiki/Resignation?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=fr&_x_tr_hl=fr&_x_tr_pto=sc) pur et simple d'un emploi, mais plutôt à faire précisément ce que l'emploi exige. C’est un renoncement à la culture de la performance absolue, à l’idée de se surpasser au travail, et au fait de travailler toujours plus, sans compter ses heures, quitte à faire passer le travail avant tout autre chose. **IH 10 2022**

**« Déontologie » :** Ensemble des règles et des devoirs régissant une profession. En France le « *Code de déontologie médicale*» fait partie du « *Code de la Santé Publique* » et a donc une valeur juridique (*et pas seulement morale*). **IH 09 2022**

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

**« Deuxième cerveau » :** Cette expression désigne le système nerveux entérique (*intestinal*) qui regroupe environ 500 millions de neurones. **IH 10 2022**

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

**« Développement personnel »** : Ensemble hétéroclite de pratiques visant à l’amélioration de la connaissance de soi et de sa qualité de vie. **IH 09 2022**

**« Dialectical Behavior Therapy » ou « DBT » ou « Thérapie comportementale dialectique » :** Variété de thérapie développée par *Marsha M. Linehan*\* qui associe *TCC*\*, neurosciences et « *méditation de pleine conscience* \*». **IH 09 2022.**

**« Dialogue stratégique » :** Méthode de dialogue mise au point par *Giorgio Nardone*\*, pour conduire un entretien de façon à faire changer d'avis le patient, sans que ce changement semble imposé de l'extérieur. Il s'agit de le faire apparaître comme le dénouement naturel du problème. **IH 01 2023**

**« DIR » : D**éveloppement et **I**nstallation de **R**essources.

**« Discrétion » :** Dans le discours scientifique, un objet est dit discret lorsqu'il n'est pas [continu](https://fr.wikipedia.org/wiki/Continu). Par exemple les entiers naturels (*1,2,3, etc*.) par rapport aux nombres réels (*avec décimales infinies par exemple*).

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

**« Dissociation » :** Phénomèneque l’on rencontre dans l’état hypnotique (*lévitation\* par exemple*), sans qu’il lui soit spécifique. C’est la capacité à se détacher de la réalité où à se voir en train d’agir ou la présence simultanée et indépendante d’une activité mentale consciente et inconsciente. Au début considéré comme pathologique ce phénomène est aussi retrouvé dans la vie quotidienne (*Être dans la lune, être captivé par une lecture, un film…)* Ce terme fût d’abord introduit par *Pierre Janet*\* puis repris par *Ernest Hilgard*\*avec sa « *Théorie de la néo-dissociation*\* » En hypnose on utilise la dissociation entre l’esprit et le corps, entre le corps et ses parties (*membres, organes des sens*) et entre l’esprit conscient et inconscient. **IH 10 2022**

**« 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**.

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

**« Doomscrolling » ou « Défilement morbide » :** Fait de passer une quantité excessive de temps d'écran consacré à l'absorption de nouvelles à prédominance négative, majoritairement de nature *dystopique*\*. Une telle consommation (*principalement par des adolescents sur les réseaux sociaux*) pouvant à terme entraîner des réponses psychophysiologiques néfastes chez certains individus. **IH 10 2022**

**« Dopamine » ou « Hormone du bonheur » :** Au niveau cérébral c’est un neurotransmetteur très impliqué dans le « *circuit de la récompense* » (*mais aussi la maladie de Parkinson, etc.).* Au niveau extra-cérébral c’est une hormone sécrétée par la médullo-surrénale qui agit sur la circulation sanguine.

**« 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.** Technique inventée par *Erickson*\* qui consiste à proposer au patient en état d’hypnose (*première dissociation)* d’observer les comportements de « *personnages* » (*deuxième dissociation*) sur des « *scènes* » (*Théâtre, cinéma, télévision, etc*.). Cette technique est utilisée notamment pour le traitement des « ***s****yndrome de* ***s****tress* ***p****ost* ***t****raumatique\** » et des phobies car elle permet d’exposer progressivement le patient à ses peurs,touten gardant le contrôle par la « *mise à distance* » et l’assimilation progressive du patient avec le « *personnage* » observé (*inconnu, inconnu qui lui ressemble, double, etc*.) **IH 08 2022**

**« Doudou » :** Objet procurant un réconfort psychologique à un petit enfant (*généralement une couverture ou une peluche*). Aux Antilles : compagne, jeune femme.

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

**« 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.**

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

**« Doxa » :** Ensemble des opinions reçues sans discussion, comme évidentes, dans une civilisation donnée. **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**

**« Drapeau rouge » ou « Red flag » :** Signal d’alarme,mise en garde face à un comportement toxique. **IH 04 2023**

**« 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**

**« Durée de rétention » :** Période de conservation d’une information dans la mémoire.

**« Dyade » :** Ensemble de deux éléments**.** Réunion de deux principes philosophiques qui se complètent réciproquement. Couple de deux sujets, de deux éléments en interaction. Inverse : « *Monade*\* ». **IH 10 2022**

**« Dyadique » :** En philosophie signifie : « *Qui se rapporte à une « dyade\** ». En théorie du genre, une personne dyadique est une personne née avec des caractéristiques sexuelles appartenant à un sexe déterminé (*mâle ou bien femelle*). Inverse : *« Intersexe »* ou *« non dyadique* ». **IH 10 2022**

**« Dyslexie » :** Trouble de la capacité à lire, ou difficulté à reconnaître et à reproduire le langage écrit.

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

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

**« Dyspepsie » :** Gêne ou inconfort ressenti au creux de l’estomac ([*région épigastrique*](https://www.snfge.org/sites/default/files/SNFGE/Rubrique_GdPublic/Maladies-digestives/regions_abdomen-ventre_illustration_o_juanati_-_c_snfge_bd.jpg)), de façon chronique ou ponctuelle. Le « *syndrome dyspeptique* » recouvre un ensemble de symptômes tels qu’une sensation de plénitude [gastrique](https://www.snfge.org/lexique#Gastrique) gênante (*pesanteur, « trop-plein* »), des douleurs et/ou brûlures épigastriques, des nausées, des ballonnements, des éructations (*rôts*). On parle de « *dyspepsie fonctionnelle* » quand aucune cause « *organique* » (*ulcère, gastrite, cancer*) n’est retrouvée. **IH 11 2022**

**« Dystopie » :** Société imaginaire régie par un pouvoir totalitaire ou une idéologie néfaste, telle que la conçoit un auteur donné. Opposé : utopie. **IH 10 2022**

**« Echelle de Stanford » : «***Echelle d’hypnosabilité* » élaborée à l’université de Stanford aux USA par *Ernest Hilgard*\* et *André M. Weitzenhoffer*\*. **IH 10 2022**

**« Echelle d’hypnosabilité » :** Ensemble de tests qui permettent de mesurer (*de façon stable et comparable*) la présence et la profondeur de la transe hypnotique. Pour Didier Michaux elles « ont pour but de déterminer le niveau d’hypnose atteint par un sujet donné. Ce niveau est mesuré par un score. Il existe plusieurs échelles mais la plus connue est l’ « *Echelle de Stanford*\* » élaborée par *Ernest Hilgard*\* et *André M. Weitzenhoffer*\* en 1965. Ces échelles étaient utiles au début de l’étude de l’hypnose pour permettre de valider ces recherches scientifiques en définissant des groupes de patients homogènes et donc comparables. En fait il semble qu’elles mesurent plus la « *suggestibilité*\* » que l’« *hypnosabilité*\* ». **IH 10 2022**

**« Ecmnésie » :** Emergence de souvenirs anciens revécus comme une expérience actuelle. (*Comme dans le SSPT\* par exemple*).

**« 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.**

**« ECT » ou « ElectroConvulsivoThérapie » ou « Sismothérapie » :** Application d’électrochocs cérébraux déclenchant des convulsions. Thérapie utilisée en psychiatrie (*sous anesthésie générale à présent*) pour traiter certaines pathologies spécifiques (*mélancolie, dépression sévère, etc.*).

**« Education positive » :** Comportement qui vise à élever l'enfant et à le responsabiliser, qui est non violent et qui lui fournit reconnaissance et assistance en établissant un ensemble de repères favorisant son plein développement. **IH 09 2022**.

**« EEM »** : **E**motion **E**nhanced **M**emory. Effet des émotions sur la mémoire. L’encodage, la consolidation et la récupération sont améliorées lorsque l’information encodée a procuré une émotion modérée à la personne. **IH 11 2022**

**« Effet Barnum » ou « Effet puits » :** [*Biais cognitif*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Biais_cognitif)\* induisant toute personne à accepter une vague description de la [personnalité](https://fr.wikipedia.org/wiki/Personnalit%C3%A9) comme s'appliquant spécifiquement à elle-même. Très utilisé en voyance et astrologie ! **IH 09 2022**

**« Effet cigogne » :** C’est le fait de confondre causalité et corrélation et prétendre que si deux événements sont corrélés, alors, il y a automatiquement un lien de cause à effet entre les deux ...Ce n’est pas parce qu’un évènement donné a lieu avant ou en même temps qu’un autre évènement que les deux sont forcément liés. Deux évènements corrélés n’ont pas forcément de lien de cause à effet. (*Le nom fait référence à une corrélation erronée entre le nombre de nids de cigognes et le nombre de naissances humaines…*). **IH 11 2022**

**« 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 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 d’avalanche » :** Effet multiplicateur du courant électrique à l'intérieur de matériaux qui étaient, jusqu'au déclenchement du phénomène, de bons isolants. En psychologie : changement « *exponentie*l », réaction en chaîne.

**« Effet de débordement » ou Spillover effect » ou « Effet d’entrainement » :** Fait de chercher la cohérence entre un comportement et un autre, pour éviter une dissonance cognitive qui crée un inconfort. Il peut être négatif (*adopter un comportement contre-productif peut amener à en adopter un autre*) ou positif (*adopter un comportement positif peut amener à en adopter un autre).*

**« Effet d’entrainement » ou « Effet de débordement » ou Spillover effect » :**Fait de chercher la cohérence entre un comportement et un autre, pour éviter une dissonance cognitive qui crée un inconfort. Il peut être négatif *(adopter un comportement contre-productif peut amener à en adopter un autre*) ou positif*(adopter un comportement positif peut amener à en adopter un autre).*

**« Effet de positivité »** : En vieillissant, les individus privilégient les affects positifs et évitent ou réduisent au contraire leurs affects négatifs. **IH 0 2022**.

**« Effet de primauté irrationnelle** » : Biais cognitif, mis en évidence par *Solomon Asch*\*, rendant plus vivace le souvenir d'éléments obtenus lors d'une première impression par rapport aux éléments suivants. **IH 09 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 d’étiquetage »** : Théorie soulignant comment le concept de soi et le comportement des individus peuvent être déterminés ou influencés par les termes utilisés pour les décrire ou les classer. Elle est reliée aux concepts de déviance, de *prophétie auto-réalisatrice*\* et de stéréotype et fait partie des techniques de manipulation. (*Si vous dites à une personne qu’elle est serviable… vous obtiendra plus facilement d’elle un service*). **IH 11 2022**

« **Effet de simple exposition** » : Biais cognitif décrit par *Robert Zajonc*\*, qui se caractérise par une augmentation de la probabilité d'avoir un sentiment positif envers quelqu'un ou quelque chose par la simple exposition répétée à cette personne ou cet objet. **IH 09 2022**.

**« Effet Dunning-Kruger »**: Biais cognitif aussi appelé **« effet de surconfiance »** selon lequel les moins qualifiés dans un domaine surestiment leur compétence. Enoncé en 1999 par *David Dunning*\* et *Justin Kruger*\*. **IH 06 2020 / 2021 11 / 2022 11.**

**« Effet Golem » :**  Phénomène psychologique mettant en œuvre une *prophétie autoréalisatrice*\* dans laquelle des attentes moins élevées placées sur un individu le conduisent à de moins bonnes performances. (*C’est l’inverse de l’ « effet Pygmalion\* » et le nom fait référence à un mythe de la culture juive où le golem est un être artificiel, généralement humanoïde, fait d’argile, incapable de parole et dépourvu de libre-arbitre, façonné afin d’assister ou défendre son créateur*). **IH 11 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 Papageno » :** Ce serait l’inverse de l’ « *Effet Werther*\* » : une information bien pensée permettrait de diminuer les « *passages à l’acte suicidaires* ». Le nom est inspiré par une scène de l’opéra de *Mozart* « *La flûte enchantée* » où l’oiseleur *Papageno* est dissuadé de se suicider après sa rencontre avec trois jeunes gens qui vont lui permettre de jeter un regard différent sur sa situation et trouver en lui des ressources (*ici des clochettes magiques*) oubliées. **IH 10 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 ouvert » :** Effet observé quand le patient sait qu’il reçoit un produit « *inactif* » (*Ce placebo est efficace si l’on explique au patient les bases scientifiques de l’ « effet placebo\* »*). **IH 11 2022**.

« **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 *! (A rapprocher de l’effet Clever Hans\* ?)* **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 puits » ou « Effet Barnum » :** [*Biais cognitif*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Biais_cognitif)\* induisant toute personne à accepter une vague description de la [personnalité](https://fr.wikipedia.org/wiki/Personnalit%C3%A9) comme s'appliquant spécifiquement à elle-même. Très utilisé en voyance et astrologie ! **IH 09 2022**

**« Effet Pygmalion » ou « Effet Rosenthal & Jacobson » :**  [*Prophétie autoréalisatrice*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Proph%C3%A9tie_autor%C3%A9alisatrice)\* qui provoque une amélioration des performances d'un sujet, en fonction du degré de croyance en sa réussite venant d'une autorité ou de son environnement. Le simple fait de croire en la réussite de quelqu'un améliore ainsi ses probabilités de succès, et est un cas d'[*effet d'étiquetag*e](https://fr.wikipedia.org/wiki/Effet_d%27%C3%A9tiquetage)\*. *(Le nom fait référence à la légende grecque du sculpteur Pygmalion amoureux de sa statue Galatée à qui la déesse de l’amour Aphrodite donnera vie…*). **IH 11 2022**

**« Effet rebond » :** Chaque innovation technologique permettant une économie d'énergie, au lieu de mener à une économie, aboutit paradoxalement à une utilisation accrue de ces innovations et donc à une hausse de la consommation globale**.** Il y a une sorte de « licence morale » et « *On se sent autorisé à utiliser plus parce qu'on a économisé par ailleurs, comme si on gagnait un crédit par action positive permettant de justifier une action négative.*"(*Aurore Grandin*\*). **IH 04 2023.**

**« Effet Rosenthal & Jacobson » ou « Effet Pygmalion » :**  [*Prophétie autoréalisatrice*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Proph%C3%A9tie_autor%C3%A9alisatrice)\* qui provoque une amélioration des performances d'un sujet, en fonction du degré de croyance en sa réussite venant d'une autorité ou de son environnement. Le simple fait de croire en la réussite de quelqu'un améliore ainsi ses probabilités de succès, et est un cas d'[*effet d'étiquetag*e](https://fr.wikipedia.org/wiki/Effet_d%27%C3%A9tiquetage)\*. (*Le nom fait référence à la légende grecque du sculpteur Pygmalion amoureux de sa statue Galatée à qui la déesse de l’amour Aphrodite donnera vie…*). **IH 11 2022**

**« Effet Werther » ou « Suicide mimétique » :** Phénomène mis en évidence en 1982 par le sociologue américain [*David Phillips*](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=David_Philipps&action=edit&redlink=1)\*, qui a étudié la hausse du nombre de [suicides](https://fr.wikipedia.org/wiki/Suicide) suivant la parution dans les [médias](https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9dia) d'un cas de suicide. Le nom est inspiré par une vague de suicides s'étant produite en Europe lors de la parution du roman de [*Goethe*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Goethe) : « *Les Souffrances du jeune Werther*. » **IH 10 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.Le fait de s'engager dans la réalisation d'une tâche crée une motivation d'achèvement qui resterait insatisfaite si la tâche est interrompue. Sous l'effet de cette motivation une tâche interrompue doit être mémorisée mieux qu'une tâche achevée. Cette interruption peut être à l’origine de « *pensées intrusives* » appelées « *Intrusions Zeigarnik* ». **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**» **ou « Observateur caché » ou « Observateur intérieur » :** Théorie développée par *Ernest Hilgard*\*, en 1977, selon laquelle dans l’état hypnotique une partie de nous reste « *consciente* » et assure notre sécurité. Il considère que sous hypnose les « *fonctions exécutives*\* » ne sont pas un bloc, mais constituées de plusieurs sous-systèmes, chacun de ces systèmes pouvant procéder à un traitement différencié des informations. C’est ce que l’on a appelé la « *Théorie de la néo-dissociation*\* ». **IH 10 2022** Erickson / traité pratique de l’hypnose p 400

« **E-ISD** » : *ISD*\* générée de manière extéroceptive.

**« ElectroConvulsivoThérapie » ou « Sismothérapie » ou « ECT » :** Application d’électrochocs cérébraux déclenchant des convulsions. Thérapie utilisée en psychiatrie (*sous anesthésie générale à présent*) pour traiter certaines pathologies spécifiques (*mélancolie, dépression sévère, etc.*).

**« 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* ». « *Réponse comportementale et physiologique, brève et intense, qui reflète et/ou révèle le vécu subjectif de celui qui est affecté par un évènement interne ou externe*» (*Jean Cottraux*\*).

« **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*). L’empathie permet de reconnaitre les émotions d’autru saans pour autant les confondre avec les siennes **IH 10 2021**

**« Empowerment » :** Pouvoir d’agir. Octroi de davantage de pouvoir à des individus ou à des groupes pour agir sur les conditions sociales, économiques, politiques ou écologiques auxquelles ils sont confrontés. En psychologie on parle de développer l’empowerment des patients pour les rendre acteurs de leur thérapie. **IH 08 2022**

**« 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**

**« Endocannabinoïdes » :** Molécules endogènes, produites par le corps sans apport extérieur, qui agissent comme des cannabinoïdes naturels et interagissent avec les récepteurs cannabinoïdes pour contrôler diverses fonctions corporelles telles que la douleur, l'appétit, le sommeil et l'humeur.

**« Endorphines » :**  Peptides produits par le corps, agissant comme un neuromédiateur sur les récepteurs opiacés, sans toutefois être chimiquement apparentés aux composés de l'opium, et qui se comportent comme des analgésiques naturels.

**« 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.**

**« Enfant stellaire » :** Enfant qui meurt à la naissance, ou peu avant, ou juste après et qui n’ont pas le temps de prendre leur place dans ce monde. (*Jasmin Schreiber*\*).**IH 02 2023**

**« 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.**

**« Ennéagramme » :** Au départ figure ésotérique mais désigne en psychologie une typologie décrivant neuf types (ou ennéatypes) et correspondant à neuf motivations fondamentales, elles-mêmes liées à neuf évitements fondamentaux. Les neuf types peuvent être représentés sur une figure géométrique par neuf points inscrits dans un cercle. **IH 07 2022.**

**« Entretien motivationnel »** :  Style de communication collaboratif, orienté vers un but, et qui accorde un intérêt particulier au langage du changement, conceptualisé par *William R. Miller*\* et *Stephen Rollnick*\* à partir des années 1980. Autrement dit association de « *communication thérapeutique*\* » et d’ « *hypnose conversationnelle*\* ». **IH 09 2022.**

**« Epanouissement post-traumatique » ou « 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*. **IH 09 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.**

**« Epreuve des 5 mots » ou « T5M » ou « Test des 5 mots » ou « 5 Words Test » ou « 5WT » :** Test rapide de dépistage des troubles de la « *mémoire épisodique verbale* » inventé par le Pr *Bruno Dubois*\*. **IH 10 2022**

**« Equithérapie » : Soin psychique médiatisé par le cheval et dispensé à une personne dans ses dimensions psychiques et corporelles. Fait partie des « *thérapies complémentaires*\* ». IH 09 2022.**

**« Erreur fondamentale d’attribution » :**  *Biais psychologique*\* qui consiste à accorder une importance disproportionnée aux caractéristiques internes d'un agent au détriment des facteurs externes et situationnels dans l'analyse du comportement ou du discours d'une personne dans une situation donnée et nous fait attribuer un comportement observé à une disposition de la personne plutôt qu’aux circonstances dans lesquelles elle se trouve. **IH 02 2023**

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

**« Esotérisme** **»** : Ensemble des enseignements secrets réservés à des initiés et par extension terme utilisé pour parler de courants de pensée marginaux à composante secrète ou étrange. **IH 04 2023**

**« ESPT »** : **E**tat de **S**tress **P**ost **T**raumatique. Autre non du **S**yndrome de **S**tress **P**ost **T**raumatique.

**« Espace de travail neuronal global » :** Théorie de *Bernard Baars*\* (années 1980) développée par l’équipe de L’*Institut du Cerveau*\* (*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**

**« Ethique médicale »** : Ensemble des règles de conduite des professionnels de santé vis-à-vis de leurs patients. L'éthique médicale, nécessairement complexe, participe à la fois de la déontologie (*ensemble des règles internes à une profession*), de la morale et de la science. **IH 09 2022**

**« Ethnopsychiatrie »** : Domaine de [la psychiatrie](https://carnets2psycho.net/dico/sens-de-psychiatrie.html), consacré à l'étude des troubles mentaux en fonction des groupes culturels et ethniques auxquels appartiennent les individus qui en seraient atteints. L'ethnopsychiatrie est également appelée « *psychiatrie comparée »*, ou encore « *psychiatrie transculturelle »*. On associe à la création de cette pratique les noms de *Georges Devereux*\* et de *Tobie Nathan*\*. **IH 08 2022**

« **Eudémonisme** » : Doctrine morale selon laquelle le but de l'action est le bonheur. Bonheur par le sens donné à nos expériences existentielles. **IH 07 2022**.

**« Euthanasie »** : Usage des procédés qui permettent de hâter ou de provoquer la mort de malades incurables qui souffrent (*physiquement ou psychiquement*) et souhaitent mourir. Etymologiquement : bonne mort. **IH 04 2023**

« **Eutonie** » : Créée par *Gerda Alexander*\* dans les années 1950, l’eutonie, qui signifie « bon tonus », est fondée sur la prise de conscience de tous les éléments du corps et l’observation des sensations*.* **IH 08 2022**

**« Expérience de Mort Imminente » ou « 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.**

**« Expir » :** Terme utilisé en méditation pour désigner l’expiration. En hypnose je n’utilise pas « *expir* », « *expirer* », « *expiration*» en raison de leur double sens morbide… je préfère utiliser « *souffler*», « *relâcher* ».

**« Eye-roll sign » ou « Roulement des yeux » :** Ce « *Test d’hypnosabilité*\* » popularisé par *Herbert* et *David Spiegel*\* en 1995 consiste à demander au patient de rouler les globes oculaires vers le haut (*regarder le plus possible en haut et en arrière*) sans bouger la tête, puis de continuer à regarder ainsi tandis que les paupières se baissent. La quantité de sclérotique (*blanche*) mesurée entre le bord inférieur de l’iris (*rond coloré*) et la paupière inférieure est apparemment un bon indicateur de la sensibilité à l’hypnose : moins on voit d’iris, plus le patient est sensible. Attention cette manœuvre peut être désagréable et serait déconseillée chez les personnes portant des lentilles de contact ou souffrant de problèmes oculaires. Ce test est aussi utilisé comme méthode d’induction hypnotique. Chez l’enfant on parle de « *crâne de verre transparent* » et on propose au jeune patient de regarder en arrière à travers son crâne (*évidemment la démonstration en « mirroring\* » aide)*. Pour moi ce test stimule le nerf vague (*parasympathique*) un peu comme la compression des globes oculaires (*utilisée pour réduire certains troubles du rythme cardiaque*). **IH 10 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 » ou « Infox » :** Fausses nouvelles, fausses informations, informations fallacieuses, canards, etc. Nouvelles mensongères diffusées dans le but de manipuler ou de tromper le public. **IH 02 2022**

**« Fasciathérapie » :** Approches de médecine non conventionnelle, généralement manuelles ou gestuelles, qui recourent à la manipulation des fascias, des membranes conjonctives qui enveloppent certains tissus de l'organisme dont plusieurs muscles et dont la sollicitation, au moyen de points d'appui et de légers étirements, permettrait d'activer l'autorégulation naturelle de l'organisme. Encore très peu d’études scientifiques validées et elle n’est pas reconnue en France. **IH 10 2022**

**« Fascination douce » :** Concept développé dans les années 1990 par *Rachel & Stephen Kaplan*\*pour qualifier les effets bénéfiques de la *sylvothérapie*\*.

**« 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.**

**« Float back » ou « Pont d’affect » :**Technique issue de l’hypnose, fréquemment employée en thérapie EMDR\*. En partant d’une situation difficile du présent, cette technique incite le patient se centrer sur la cognition négative sous-jacente (*par exemple  «  je suis nul »* ) et sur l’émotion et la sensation corporelle associées (*désespoir et sensation d’abattement dans tout le corps, par exemple*). On invite ensuite le patient, yeux fermés, à remonter dans le temps, en laissant son esprit flotter au fil des ans jusqu’à son enfance, et à observer quelles situations similaires se présentent à son esprit, où ces différents éléments spécifiques (*cognition négative, émotion et sensation corporelle*) sont associés. Ces situations peuvent alors faire d’excellentes cibles de retraitement en thérapie EMDR, permettant de traiter les événements du passé sous-jacents aux problèmes du présent.

« **Flow »** :  Etat mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement plongée dans une activité et qu'elle se trouve dans un état maximal de concentration, de plein engagement et de satisfaction dans son accomplissement. « *Mélange de lâcher-prise, avec un déroulé d’automatismes parfaitement adaptés à la situation, et d’une profonde sensation de maîtrise* » (*Jean-Philippe Lachaux*\*). « *Plaisir d’accomplir pleinement et facilement une tâche dans un apparent lâcher-prise, uniquement possible dans les domaines que l’on maîtrise parfaitement.* » (*Christophe André*\*) **IH 07 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(*souvent due à l’oubli de son téléphone portable*). **IH 11 2021 11 / 08 2022 08 / 11 2022**

« **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**

**« Force » :** En psychologie positive (selon *Alex Linley*\* & *Stephen Joseph*\*) c’est une capacité préexistante consistant en une manière particulière de se comporter, de réfléchir ou de ressentir, qui est authentique et énergisante pour l'utilisateur et permet un fonctionnement optimal, le développement et la performance. **IH 10 2022**

**« Fusion cognitive » :**  Tendance d'une personne à considérer le contenu de ses pensées comme s'il était le reflet de la réalité. **IH 04 2023**

**« Gate-control » ou « *Théorie du portillon* ») :** Théorie énoncée par *R. Melzac* et *P. Wall* (1965) qui considère que la stimulation des grosses fibres myélinisées (*sensitives*) permet de bloquer au niveau de la moëlle épinière la transmission des sensations douloureuses par les petites fibres non myélinisées (*et donc transmettant moins vite les stimuli électriques*). **IH 07 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.**

**« Gazotransmetteur » :** Molécule gazeuse considérée comme un messager chimique dans le corps. Le plus connu est le Monoxyde d’azote (NO) mais il y a également le Monoxyde de carbone (CO) et le Sulfure d’hydrogène (H2S).

**« Gazing » :** Regarder. Entrer en communication par le regard avec un autre**. IH 08 2022.**

**« Gentillesse » :** Trait de la personnalité qui se caractérise par une *bienveillance*\* et une attention envers les autres en fonction de leurs besoins.

« **Génogramme » ou « Génosociogramme** » : Variante d'arbre généalogique utilisé en *psychogénéalogie*\* qui représente, en plus de l'arbre généalogique classique, les liens psychologiques ayant affecté les ancêtres de la personne étudiée, voire les faits marquants et les liens affectifs.

**« Génosociogramme** » ou « **Génogramme »** : Variante d'arbre généalogique utilisé en *psychogénéalogie*\* qui représente, en plus de l'arbre généalogique classique, les liens psychologiques ayant affecté les ancêtres de la personne étudiée, voire les faits marquants et les liens affectifs.

**« Gestalt-Thérapie » :** Psychothérapie, élaborée par *Laura Posner-Perls et Fritz Perls*\*, centrée sur l’interaction constante de l’être humain avec son environnement. **IH 09 2022**.

**« Gestes autocentrés » :** Un peu comme les « *strokes*\* » il s’agit de gestes inconscients en relation avec nos émotions qui illustrent nos propos ou visent à nous rassurer (*se passer la main dans les cheveux, se gratter la tête, etc*.). **IH 09 2022**

**« Gorille invisible »** : Test de psychologie devenu classique mis au point en 1999 par *Christopher Chabris*\* et *Daniel Simons*\* qui met en évidence la « *cécité d’inattention*\* ». Les chercheurs ont demandé à leurs étudiants de regarder une vidéo de basket et de compter les passes que se faisaient les membres d'une équipe précise. Pendant la vidéo une personne déguisée en gorille traversait la scène au milieu des joueurs. À leur grande surprise, ils se sont rendus compte que, trop occupés par le comptage des passes, la moitié des participants ne l'avaient pas vue ! Le gorille était resté... invisible. **IH 09 2022.**

**« Grille GED-DI » ou « Echelle GED-DI » ou « NCCPC » : G**rille d’**E**valuation de la **D**ouleur- **D**éficience **I**ntellectuelle » ou **N**on **C**ommunicating Children **P**ain **C**hecklist. Outil d’évaluation de la douleur chez le patient ne pouvant communiquer verbalement, ne pouvant s’auto-évaluer, en relation avec un handicap cognitif, essentiellement dans le cadre du polyhandicap. Plus récemment des travaux ont validé son emploi chez des [enfants ou adultes avec signes de la sphère autistique](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=NCCPC+and+autism). **IH 12 2022**.

**« Hallucination » :** Perception pathologique de faits, d'objets qui n'existent pas, de sensations en l'absence de stimulus extérieur, qui se présentent spontanément indépendamment de la volonté du patient.

**« HAPNeSS » :** Hypnose adaptée pour les personnes souffrant de troubles neurocognitifs aux stades sévères (*développée par Marie Floccia\*).* **IH 08 2022**

**« Happycratie » :** Terme inventé par *Eva Illouz*\* pour dénoncer la dictature de l’injonction au bonheur. **IH 09 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 encore démontrée.

**« Haptophobie »** : Phobie du toucher. (*Symptôme majeur dans certains TOC\* et dans l’autisme).* **IH 08 2022.**

**« Hardcore smoker » :** Très gros fumeur ayant une dépendance physique forte.

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

**« Hédonisme » :** Doctrine qui prend pour principe de la morale la recherche du plaisir et l'évitement de la souffrance. Bonheur par le bien-être émotionnel. **IH 07 2022**

**« Hétéroaction » :** « *Toute réussite d’un phénomène hypnotique donné prédispose à en réussir un autre totalement différent.* » *André Weitzenhoffer*\*. **IH 02 2023.**

**« Heuristiques de jugement » :** En 1950 l’économiste *Herbert Simon*\* (*Prix Nobel d’économie en 1978*) donne ce nom à des règles de raisonnement approximatives mais fournissant des réponses souvent satisfaisantes. **IH 11 2022**

**« 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. **IH 10 2019 / 11 2022**

**« 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. **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**

**« Hippocampe » :** Structure cérébrale paire (*présente de manière symétrique dans chaque hémisphère*) dont les deux parties sont reliées entre elles par la commissure hippocampique du [corps calleux](https://fr.wikipedia.org/wiki/Corps_calleux) localisée dans le [fornix](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fornix). Il se situe dans le [lobe temporal](https://fr.wikipedia.org/wiki/Lobe_temporal) médian, sous la surface du [cortex](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cortex), au-dessus de la [cinquième circonvolution (*replis du cortex*) temporale](https://fr.wikipedia.org/wiki/Gyrus_parahippocampique) T5 et se compose de trois sous-structures : le [subiculum](https://fr.wikipedia.org/wiki/Subiculum), la corne d'Ammon et le [gyrus denté](https://fr.wikipedia.org/wiki/Gyrus_dent%C3%A9). Il appartient au système limbique et joue un rôle central dans la mémoire et la navigation spatiale mais aussi dans le contrôle de l‘appétit.

**« 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.**

« **Homoaction**\* : « *Toute répétition d’une suggestion augmente l’intensité de de la réponse à cette suggestion* » *André Weitzenhoffer*\*. **IH 02 2023**.

**« Hormone du bonheur » :** Surnom donné à la « *Dopamine*\*» (*mais « Hormone du plaisir immédiat serait plus adapté*). Au niveau cérébral c’est un neurotransmetteur très impliqué dans le « *circuit du plaisir* » (*mais aussi la maladie de Parkinson, etc.).* Au niveau extra-cérébral c’est une hormone sécrétée par la médullo-surrénale qui agit sur la circulation sanguine.

**« 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\* ».**

**« Hyperalgésie » :** Exagération de la sensibilité douloureuse. **IH 07 2022**.

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

« **Hyperphagie** » **ou** « **Compulsion alimentaire** » **ou** **« Binge eating ».** Episode lors duquel de grandes quantités de nourriture sont ingérées dans un court laps de temps. A la différence de la *boulimie*\*il n’y a pas ensuite de « comportement compensatoire » (*vomissements, etc.*). Fait partie des *TCA*\*. Malgré la similitude à différencier des concours de « *Plus gros mangeur de saucisses* » et autres ! **IH 08 2022**. / **09 2022.**

« **Hyperthymésie**» ou **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.**

**« Hypnogée » :** Fait de sourire pendant le sommeil.

**« Hypnopompique » :** Qui concerne l’état de réveil incomplet qui fait suite au sommeil**. IH 07 2022.**

**« Hypnotisabilité » :** Faculté d’être plus ou moins hypnotisable (*Souvent confondue avec la « suggestibilité\** »). Elle varie durant l’enfance et l’adolescence mais devient à l’âge adulte un trait de personnalité mesurable et stable. Elle se mesure avec des échelles, la plus connue étant l’ « *Echelle de Stanford\** ». **IH 10 2022**

**« 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 de rue** » : Cf « **Street-hypnose** ».

**« 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**.

**« Hypothalamus »** : Partie du cerveau située sous le *Thalamus*\* qui assure un double rôle de contrôle des sécrétions hormonales hypophysaires (*système endocrinien*) et de contrôle de l'activité du système nerveux végétatif. Elle intervient aussi dans les relations entre le cerveau et le « *microbiote intestinal*\* ».

**« IFSI » : I**nstitut de **F**ormation en **S**oins **I**nfirmiers.

**« Illusion de connaissance asymétrique »** :  [*Biais cognitif*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Biais_cognitif)\* par lequel les gens perçoivent que leur connaissance des autres est supérieure à la connaissance des autres sur eux-mêmes. Ce biais est « *illustré par la tendance à voir leurs propres réponses spontanées ou au pied levé comme non révélatrices alors que des réponses similaires d'autres personnes sont significatives* ».

« **ILS** » : **I**nstallation d’un **L**ieu **S**ur.

**« Imagerie mentale** » **ou « Visualisation »** :  Technique qui consiste à utiliser délibérément les images mentales d'un patient afin de produire un changement désiré ou amener une meilleure compréhension de soi. **IH 10 2022.**

### **« Impulsion » :** Besoin soudain et irrépressible (*à la différence de la compulsion\* à laquelle il est possible de résister*) d'accomplir un acte irraisonné, souvent dangereux ou préjudiciable.

**« Improser » :** Imposer + proposer**.** Néologisme de *Jacques-Antoine Malarewicz*\*. **IH 02 2022**

**« Inattentional blindness »** ou **« Cécité d’inattention »**: Fait d'échouer à remarquer un stimulus pourtant parfaitement visible. Ce stimulus est généralement inattendu, mais il devrait cependant être perçu. Le phénomène se produit typiquement parce que trop d'éléments mobilisent déjà l'attention de l'observateur. (*Ex : expérience du* « *gorille invisible*\* »). **IH 09 2022**.

« **Inconscient cognitif** » : Ensemble des opérations mentales effectuées dans notre cerveau sans que nous en ayons conscience.

**« Inférence » :** Opération qui consiste à admettre une proposition en raison de son lien avec une proposition préalable tenue pour vraie.

**« 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*). **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. **IH 12 2021.**

**« I-ISD » :** *ISD*\* générée de manière intéroceptive.

**« Infox » ou « Fake news » :** Fausses nouvelles, fausses informations, informations fallacieuses, canards, etc. Nouvelles mensongères diffusées dans le but de manipuler ou de tromper le public. **IH 02 2022**

**« Inside-out » :** Modèle de représentation du monde par le cerveau (*défendu par* *György Buzsàki*\*) qui considère que l’expérience n’est pas la principale source de complexité du cerveau mais que celui-ci s’organise en un vaste répertoire de modèles d’excitation neuronale préformés (« *trajectoires neuronales* ») et que l’apprentissage s’effectue par un processus qui consiste à faire correspondre les « *trajectoires neuronales* » préexistantes aux événements de la réalité. **IH 09 2022**

**« 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. L’insight métacognitif est le fait de vivre les pensées simplement comme des évènements dans l’esprit, plutôt que comme des lectures directes de la réalité. **IH 06 2022**.

« **Inspir**» : Terme utilisé en méditation pour désigner l’inspiration.

**« Insula » :** Lobe cérébral en forme de pyramide inversée situé au fond du sillon latéral (*de Sylvius*). Son cortex est recouvert pas l'opercule frontal, l'opercule pariétal et l'opercule temporal.

**« Intuition » :** Forme de connaissance immédiate qui ne recourt pas au raisonnement.

**« Intelligence émotionnelle »** : Selon *Peter Salovey*\* et *John Mayer*\* (en 1990) c’est une « *aptitude dont la fonction est de gérer ses sensations et ses émotions, ainsi que celles d’autrui, de les différencier les unes des autres et d’utiliser cette information pour guider ses pensées et ses actions ».*

**« 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**.

« **ISD**» : **I**nformations **S**tockées de manière **D**ysfonctionnelle.

« **ISH** » : **I**nternational **S**ociety for **H**ypnosis.

**« IST »** : **I**nfections **S**exuellement **T**ransmissibles. **IH 08 2022.**

**« ITEP »**: **I**nstitut **T**hérapeutique **E**ducatif et **P**édagogique.Structure accueillant des enfants ayant des troubles du comportement et associant des enseignants, des éducateurs et des thérapeutes. **IH 03 2023**

**« IVS » ou Intensive Visual Simulation » :** Version technologique de la « *Mirror box*\* ». **IH 02 2023**

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

**« Jet lag »**: Ensemble des symptômes résultant du dérèglement de nos horloges internes habituelles lié au décalage horaire. Il survient lors du passage rapide des fuseaux horaires quand on voyage en avion.

**« Jet lag social » :** On emploie ce terme lorsque l'horloge biologique et le rythme de vie ne sont plus en adéquation. Changer ses horaires en fin de semaine aurait le même effet qu'un décalage horaire sur l'organisme (*la « grasse matinée » du dimanche diminue la durée d’éveil et empêche l’endormissement le soir)*.

**« JHB » : Journées Hypnotiques de Biarritz.** Congrès organisé le troisième week-end de septembre par l’**I**nstitut **M**ilton **H**. **E**rickson de Biarritz.

**« 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**

**« Kinésiologie » : Technique psycho-corporelle qui s'appuie sur la tonicité des muscles**pour identifier stress, blocages et charges émotionnelles non évacuées. Considérée comme une pseudo-science. **IH 10 2022**

**« Kodo » :** Art japonais d’apprécier les parfums.

**« Leading » :** En mode *pacing*\* le thérapeute se synchronise avec les rythmes du patient. Il peut ensuite très progressivement anticiper et amener le patient à suivre son propre rythme. On parle alors de leading. **IH 08 2022.**

**« Lecture à froid » ou « Cold reading »** : **« Cold reading » ou « Lecture à froid »**: Technique pour récupérer des informations sur un individu par l'observation de son langage, ses réactions et une ligne de questionnement imprécis pour cibler rapidement ses besoins ou ses manques afin d’établir un profil psychologique et/ou social. (*Sherlock Holmes* *ou les mentalistes\* en sont des bons exemples*). **IH 09 2022**.

**« Lévitation » :** La lévitation est le fait, pour un être ou un objet, de se déplacer ou de rester en suspension au-dessus du sol, sous l'effet d'une force qui compense la gravitation (*ou pour diverses raisons non scientifiques invoquées par les tenants d'une explication surnaturelle*). En hypnose elle désigne l’élévation d’un membre (*le plus souvent le bras*) ou d’une partie de membre (*un doigt par exemple*) de façon inconsciente soit spontanément, soit en réponse à des suggestions sans aucune intervention extérieure (*à la différence de la catalepsie*\*). C’est un « *phénomène idéomoteur*\* » qui approfondit et stabilise la transe. **IH 08 2022**.

**« LGBTQIA+ » :**  Sigle utilisé pour qualifier les personnes **l**esbiennes, **g**ays, **b**isexuelles, **t**rans, **q**ueers, **i**ntersexes et **a**sexuelles, c'est-à-dire pour désigner des personnes non hétérosexuelles, non *cisgenres*\* ou non *dyadiques*\*. **IH 10 2022**

**« Lieu de sécurité » ou « Lieu sécure » ou « Safe place »** : Classiquement en hypnose c’est un endroit (*psychique*) dans lequel le patient se sent en sécurité (*mais pas forcément confortable*)**.** Depuis quelque tempsle terme « *safe place*\* » est utilisé par la communauté *LGBTQIA+\** pour désigner un endroit permettant aux personnes habituellement marginalisées, à cause d'une ou plusieurs appartenances à certains groupes sociaux, de se réunir afin de communiquer autour de leurs expériences de marginalisation. Pour ma part j’utilise « *Havre de paix\** ». **IH 10 2022.**

**« Lieu sécure » ou « Safe place » ou « Lieu de sécurité »**: Classiquement en hypnose c’est un endroit (*psychique*) dans lequel le patient se sent en sécurité (*mais pas forcément confortable*)**.** Depuis quelque tempsle terme « *safe place*\* » est utilisé par la communauté *LGBTQIA+\** pour désigner un endroit permettant aux personnes habituellement marginalisées, à cause d'une ou plusieurs appartenances à certains groupes sociaux, de se réunir afin de communiquer autour de leurs expériences de marginalisation. Pour ma part j’utilise « *Havre de paix\** ». **IH 10 2022.**

**« Locus externe »** : Etat psychologique qui consiste à penser que les résultats obtenus pour soi sont uniquement dépendants de facteurs extérieurs.

**« Locus interne »** : Etat psychologique qui consiste à penser que les résultats obtenus pour soi sont dus à ses propres performances.

**« 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.**

**« Luminothérapie » :** Traitement, utilisé dans les troubles du sommeil et la « *dépression saisonnière* »,qui consiste à s’exposer quotidiennement à une lumière artificielle blanche, dite « *à large spectre* », imitant celle du soleil. **IH 08 2022**

**« Magnétisme animal » ou « Mesmérisme » :** Ensemble d'anciennes théories et pratiques thérapeutiques qui se développèrent de la fin du XVIIIᵉ siècle à la fin du XIXᵉ siècle en occident à la suite des théories *de Franz Anton Mesmer*\* et qui eurent un impact important sur le développement de la médecine, de la psychologie et de la parapsychologie. *Mesmer*\* croyait en l'existence d'un fluide universel qui réglait les interactions des humains avec les corps célestes et celle des humains entre eux. Pour lui la maladie était causée par une mauvaise distribution dans le corps de ce magnétisme animal et la guérison demandait une restauration de cet équilibre perdu. Ce que Mesmer\* se disait capable de faire grâce à ses talents de magnétiseur. **IH 02 2023.**

**« MagnétoEncéphaloGraphie » ou « MEG » :**  Méthode de neuro-imagerie qui consiste à enregistrer, en temps réel, l'activité électromagnétique du cerveau, en mesurant les champs magnétiques induits par l'activité électrique des neurones du cerveau.

« **Maladie des cauchemars** » : Terme employé lorsque les cauchemars se multiplient, a fortiori s'il existe un retentissement important de ces derniers sur l'humeur, l'énergie, les cognitions, les performances, les interactions avec l'entourage, ou le comportement.

**« Mandala » :** Dans le bouddhisme, représentation symbolique de l'univers, dessin symétrique par rapport à son centre, servant de support à la méditation.

**« Mantra » :** Formule sacrée dotée d’un pouvoir spirituel (*hindouisme*).

**« Manipuler » :** Prendre en main. Amener quelqu’un insidieusement à tel ou tel comportement, le manœuvrer.

**« 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.**

**« MBCT » : M**indfulness-**B**ased **C**ognitive **T**herapy. Thérapie cognitive basée sur la méditation de pleine conscience.

« **MBRP** » : **M**indfulness-**B**ased **R**elapse **P**revention**. Programme de prévention de la rechute des addictions basé sur la méditation de pleine conscience et les *TCC*\* classiques.**

**« MBSR » :** **M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction. Réduction du stress basée sur la méditation de pleine conscience.

**« 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.**

**« Médecine quantique » :** Pseudo-médecine extrapolée des recherches de *Fritz-Albert Popp*\* en 1970 selon laquelle les cellules communiquent par signaux électromagnétiques, la biorésonance\*, concept pseudo-scientifique.

**« Médecines alternatives » ou « Médecines douces » ou « Thérapies non conventionnelles » ou « Thérapies complémentaires » :** Approches, pratiques, produits de santé et médicaux qui ne sont pas habituellement considérés comme faisant partie de la médecine conventionnelle, à un endroit et à une période donnés.

**« Médecines douces » ou « Médecines alternatives » ou « Thérapies non conventionnelles » ou « Thérapies complémentaires » :** Approches, pratiques, produits de santé et médicaux qui ne sont pas habituellement considérés comme faisant partie de la médecine conventionnelle, à un endroit et à une période donnés.

**« Médiateur de santé-pair » ou « Pair aidant » :** Personnes en rémission complète ayant souffert dans le passé de**troubles mentaux** et connaissant bien les systèmes de soins en lien avec la santé mentale. Ces intervenants (*de niveau Bac +2 minimum*) participent aux soins (*un peu comme les* *« patients experts\* » en médecine)* après une formation universitaire d’un an. Ils participent à l’éducation thérapeutique et aident les patients par un soutien relationnel et une aide aux démarches administratives. **IH 09 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.**

**« MEG » ou « MagnétoEncéphaloGraphie » :**  Méthode de neuro-imagerie qui consiste à enregistrer, en temps réel, l'activité électromagnétique du cerveau, en mesurant les champs magnétiques induits par l'activité électrique des neurones du cerveau.

**« Mélatonine » :** Hormone produite dans le cerveau (*par la glande pinéale*) et qui sert à réguler les rythmes biologiques et agit comme inducteur du sommeil( *la lumière inhibe sa sécrétion*).

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

**« Mentalisme » :**

* Approche dont 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 »**: Fonction cérébrale qui permet l’enregistrement de nouvelles informations, leur conservation et leur restitution à un moment opportun. (*Francis Eustache*\*). L’*hippocampe*\* joue un rôle majeur.

**« Mémoire à court terme »** **ou « Mémoire de travail » :** Forme de mémoire à court terme qui permet de stocker et manipuler des informations pendant une courte durée (*Par exemple retenir des chiffres pour faire une opération, ou un numéro de téléphone*), ou en vue d’une mémorisation à long terme.

« **Mémoire à long terme »** : Mémoire qui permet de retenir, de manière illimitée, une information sur des périodes de temps très longues.

« **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 du cerveau (*synapses, neurones, matière blanche*) étudiées en neurosciences.

**« Mémoire déclarative » ou « Mémoire explicite »** : Partie de la mémoire à long terme qui concerne le stockage et la récupération de données qu'un individu peut faire émerger consciemment puis exprimer par le langage. Elle comporte la *mémoire épisodique*\* et la *mémoire sémantique*\*. Son opposé est la « *mémoire implicite*\* ».

**« Mémoire de travail »** : Sous système de *mémoire à court terme*\* qui permet de stocker et manipuler des informations pendant une courte durée (*Par exemple retenir des chiffres pour faire une opération, ou un numéro de téléphone*).

**« Mémoire du futur »** : Capacité à élaborer des scénarios plausibles pour le futur en faisant appel à nos *mémoires épisodique*\* et *sémantique*\*. **IH 11 2022**

**« Mémoire épisodique »**: Sous système de la *mémoire à long terme*\* qui permet de se souvenir des évènements que l’on a vécus en étant capable de les resituer dans un contexte spatial et temporel précis (*quoi, qui, où, quand, comment*).

**« Mémoire explicite » ou « Mémoire déclarative »** : Partie de la *mémoire à long terme*\* qui concerne le stockage et la récupération de données qu'un individu peut faire émerger consciemment puis exprimer par le langage. Elle comporte la *mémoire épisodique*\* et la *mémoire sémantique*\*. Son opposé est la « *mémoire implicite*\* ».

**« Mémoire implicite » ou « Mémoire non déclarative »** : Type de *mémoire à long terme*\* qui, contrairement à la [*mémoire explicite*](https://www.dynamicbrain.ca/fr/brain-resources/memory/types-of-memory/explicit-memory.html)\*, ne requiert aucune pensée consciente. Elle nous permet de faire des choses de façon routinière.

**« Mémoire non déclarative »** **ou « Mémoire implicite » :** Type de *mémoire à long terme*\* qui, contrairement à la [*mémoire explicite*](https://www.dynamicbrain.ca/fr/brain-resources/memory/types-of-memory/explicit-memory.html)\*, ne requiert aucune pensée consciente. Elle nous permet de faire des choses de façon routinière.

**« Mémoire perceptive » ou « Mémoire sensorielle » :** Sous système de lamémoire qui mémorise les sensations procurées par nos cinq sens et leur interprétation.

**« Mémoire procédurale »** : Sous système de la *mémoire à long terme implicite*\* qui permet d'acquérir des automatismes de manière inconsciente, afin d'accomplir des tâches motrices, mais sans avoir à réapprendre les gestes nécessaires à l'action (*Par exemple marcher, faire du vélo, etc*.). C’est la mémoire des savoir-faire, des automatismes et des compétences motrices.

« **Mémoire sémantique »** :Sous système de la *mémoire déclarative*\* avec laquelle nous stockons nos connaissances générales : connaissances actuelles sur le monde, définitions de concepts abstraits, etc. (*Par exemple visualiser à quoi correspond le mot « lapin »*).

**« Mémoire sensorielle » ou « Mémoire perceptive » :** Sous système de lamémoire qui mémorise les sensations procurées par nos cinq sens et leur interprétation.

« **MESMAY**» : Technique de « *mouvements alternatifs*\* » des yeux préconisée par *Dominique Megglé*\*.

**« Mesmérisme » ou « Magnétisme animal »  :** Ensemble d'anciennes théories et pratiques thérapeutiques qui se développèrent de la fin du XVIIIᵉ siècle à la fin du XIXᵉ siècle en occident à la suite des théories *de Franz Anton Mesmer*\* et qui eurent un impact important sur le développement de la médecine, de la psychologie et de la parapsychologie. *Mesmer*\* croyait en l'existence d'un fluide universel qui réglait les interactions des humains avec les corps célestes et celle des humains entre eux. Pour lui la maladie était causée par une mauvaise distribution dans le corps de ce magnétisme animal et la guérison demandait une restauration de cet équilibre perdu. Ce que Mesmer\* se disait capable de faire grâce à ses talents de magnétiseur.

**« 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 ou plusieurs histoires apparentées au problème du patient pour lui proposer des interprétations ou solutions nouvelles en le laissant libre de ses choix.* **IH 06 2022.**

« **Méthode OSTMR** » : **O**lfactive **S**timulation **T**herapy and **M**emory **R**econstruction. Thérapie olfactive qui a pour but d'éveiller des réponses émotionnelles qui aident à modifier des contenus cognitifs et comportements problématiques ainsi qu’à travailler sur la reconstruction de la mémoire et sur la rééducation de l'odorat. Utilisée en rééducation de l’*anosmie*\*.

**« Métis »** : Terme utilisé en psychologie pour désigner l’astuce, la ruse, l’aptitude à inventer des stratagèmes, etc. en référence à la déesse de la mythologie grecque du même nom. **IH 04 2023**

« **Microbiote intestinal** » : Ensemble de micro-organismes (*bactéries, levures, champignons*) qui peuple nos intestins. Selon *l'INSERM\**on compterait près de 160 espèces de bactéries, pour 10 000 milliards de micro-organismes en moyenne chez l'adulte. Ce microbiote entretien des relations avec notre cerveau, notamment par des récepteurs au niveau de l’*hypothalamus*\*.

**« Micro-expression »** : Expression faciale brève (0.15-0.25 seconde) et involontaire, que le visage humain exprime en fonction des émotions vécues. Après *Charles Darwin*\* *c’est Ernest A. Haggard*\* et *Kenneth S. Isaacs*\*qui ont inventé ce terme en 1966. **IH 09 2022.**

**« Mindfulness » ou «****Méditation de pleine conscience » :** 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**

**« 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**

**« Mindset » :** Etat d’esprit.Ensemble d'hypothèses, de méthodes ou de notions détenues par une ou plusieurs personnes ou groupes de personnes. *« Croyances que nous avons bien souvent à propos de certaines choses ou d’évènements et qui conditionnent en partie la façon dont nous vivons ces évènements » (Catherine de Lange)* **IH 04 2023.**

**« Mindsight » :** Capacité à percevoir le fonctionnement de sa propre pensée, et donc celle des autres (*Daniel Siegel*\*).

**« Mirror box » :** Appareil de rééducation*(basé sur l’activation des neurones miroirs\*) qui* permet de rééduquer un membre paralysé en faisant observer au patient les mouvements de son membre sain placé dans une boite équipée d’un miroir. L’observation de l’image (*inversée*) dans le miroir « *trompe* » le cerveau et permet de rétablir plus facilement les circuits neuronaux lésés. **IH 02 2023**

**« 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**.

**« Misokinésie »** *:* Forte réponse affective ou émotionnelle négative à la vue de mouvements réduits et répétitifs de quelqu’un d’autre*.* *Perturbation émotionnelle causée par des mouvements répétitifs (dus au stress) chez d’autres personnes à proximité*. *Ex : se balancer sur sa chaise, bouger son pied, etc*.  **IH 09 2022**.

**« Misophonie »** *:* Forte réponse affective ou émotionnelle négative l’écoute de sons réduits et répétitifs de quelqu’un d’autre*.* *Perturbation émotionnelle causée par des bruits répétitifs (dus au stress) chez d’autres personnes à proximité*. *Ex : faire cliquer son stylo bille, etc*. **IH 09 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.**

**« Mobbing » :**  Acharnement psychologique de l'ensemble de l'organisation sur un collaborateur. Harcèlement psychologique. **IH 09 2022**

**« Mode par défaut » :** En neurosciences ce terme désigne un réseau constitué des régions cérébrales actives lorsqu'un individu n'est pas focalisé sur le monde extérieur, et lorsque le cerveau est au repos, mais actif.

**« 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.**

**« Monade » :** Chez le philosophe *Leibniz*, substance indivisible qui constitue l'élément dernier des choses. Unité parfaite qui, selon les pythagoriciens, renferme l'esprit et la matière sans aucune division. **IH 10 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** »: **M**assive **O**pen **O**nline **C**urse. Cours gratuit sur internet. **IH 01 2020. IH 05 2021**.

« **Mouvements alternatifs » :** Techniques de thérapie qui associent des stimulations corporelles alternant le côté droit et le côté gauche soit par des mouvements de la main du thérapeute suivis par les yeux du patient, soit par des tapotements (« *Tapping*\* ») sur les genoux et/ou les épaules, soit par des sons. Ces techniques sont particulièrement utilisées dans le traitement des « *SSPT*\* » et se présentent sous différentes appellations : *HTSMA*\*, *EMDR*\*, *MATH*\*, etc. Leur mode d’action est encore sujet à controverses. **IH 11 2022**

« **MST** » : **M**aladies **S**exuellement **T**ransmissibles.

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

**« Musicothérapie » : Utilisation** de la musique ou du son dans une démarche de soin. C'est une thérapie à support non verbal utilisant le sonore, le musical, le rythme. La musique est le médiateur dans la relation soignant/soigné. On distingue le mode « *actif* » où le patient crée des sons (*chant, instrument, etc*.) et le mode « *réceptif* » où il écoute. **IH 09 2022.**

**« Mythe » :** Récit fabuleux, souvent d'origine populaire, qui met en scène des êtres (*dieux, demi-dieux, héros, animaux, forces naturelles*) symbolisant des énergies, des puissances, des aspects de la condition humaine. **IH 09 2022**.

**« Mythologie »** : Soit un ensemble de mythes liés à une civilisation, une religion ou un thème particulier, soit l'étude de ces mythes. **IH 09 2022.**

**« N-acétylcystéine » :** Médicament expectorant antioxydant et anti-inflammatoire utilisé à présent dans l’addiction à la cocaïne et/ou au cannabis en raison de son action sur le glutamate.

**« Name droping » :**  Figure de style consistant à citer des noms connus, notamment de personnes ou d'institutions, pour tenter d'impressionner, selon le cas, ses interlocuteurs, auditeurs, lecteurs ou spectateurs. **IH 08 2022**

**« Naturopathie » :** Pratique de soin non conventionnelle qui affirme équilibrer le fonctionnement de l'organisme par des moyens considérés comme naturels : changement d'alimentation, jeûnes, hygiène de vie, phytothérapie, massages, activité physique, etc. Pseudoscience.

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

« **NDS**» : **N**ouvelles **D**rogues de **S**ynthèse.

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

**« Néocortex »** : Large partie du cerveau, correspondant à la couche externe des hémisphères cérébraux, qui est essentielle à la perception de l'environnement, à l'élaboration de réponses motrices aux stimulus externes, ainsi qu'aux fonctions cognitives. **IH 09 2022.**

**« Néo-dissociation »** : Théorie développée par *Ernest Hilgard*\*(*à partir de la théorie de la « dissociation\* » de Pierre Janet*\*) selon laquelle la transe est un état dissocié au cours duquel l’inconscient peut fonctionner de façon plus autonome. Il considère que sous hypnose les « *fonctions exécutives*\* » ne sont pas un bloc, mais constituées de plusieurs sous-systèmes, chacun de ces systèmes pouvant procéder à un traitement différencié des informations. **IH 10 2022**

**« Nerf pneumogastrique » ou « Nerf vague » :** Xème nerf crânienet principalacteur du *système nerveux autonome*\*. Il comporte une branche ventrale myélinisée (*thorax, face)* issue du noyau ambigu, impliquée dans la sécurité et les relations sociales et une branche dorsale non myélinisée (*principalement sous diaphragmatique*) issue du noyau dorsal du nerf vague, impliquée dans les réactions face au danger de mort. **IH 01 2023**

**« Nerf vague » ou « Nerf pneumogastrique » :** Xème nerf crânienet principalacteur du *système nerveux autonome*\*. Il comporte une branche ventrale myélinisée (*thorax, face)* issue du noyau ambigu, impliquée dans la sécurité et les relations sociales et une branche dorsale non myélinisée (*principalement sous diaphragmatique*) issue du noyau dorsal du nerf vague, impliquée dans les réactions face au danger de mort. **IH 01 2023**

**« Neurobiologie interpersonnelle » :** Domaine interdisciplinaire qui rassemble de nombreux domaines de la science, y compris mais non limité à l'anthropologie, la biologie, la linguistique, les mathématiques, la physique et la [psychologie](https://fr.reoveme.com/un-apercu-de-la-psychologie/) pour déterminer les conclusions communes de l'expérience humaine sous différents angles. La neurobiologie interpersonnelle a finalement réuni de tels domaines pour créer une définition de l'esprit humain et de ce dont l'esprit a besoin pour un maximum de santé.

**« Neuroception »**: Capacité de ressentir un sentiment de sécurité, de danger, ou de péril par le biais d'indices viscéraux, dans l'environnement et au sein des relations interpersonnelles. Perception réflexe non consciente. « Signaux somatiques qui influencent la prise de décision et les réponses comportementales sans conscience explicite des facteurs qui les ont provoqués. » (*Klarer*). Détection du danger sans perception ni prise de conscience (*Muriana et Verbitz*). **IH 12 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.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 2019 / IH 12 2020 / IH 10 2022**

**« Neuromédiateur » :** Substance chimique produite par les neurones qui permet la transmission des signaux nerveux dans le système nerveux et agit en se liant aux récepteurs spécifiques sur les membranes des autres neurones ou des cellules cibles, ce qui déclenche une réponse physiologique ou comportementale. (*Ex : dopamine, noradrénaline, la sérotonine, l'acétylcholine*).

**« Neurones miroirs » :** Neurones qui présentent une activité aussi bien lorsqu'un individu exécute une action que lorsqu'il observe un autre individu (*en particulier de son*[*espèce*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Esp%C3%A8ce)) exécuter la même action, ou même lorsqu'il *imagine* une telle action, d'où le terme *miroir*. Découverts par *Giacomo Rizzolatti*\* et *Leonardo Fogassi*\* au début des années 1990, ils jouent un rôle dans la [cognition sociale](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cognition_sociale), notamment dans l'[apprentissage](https://fr.wikipedia.org/wiki/Apprentissage) par [imitation](https://fr.wikipedia.org/wiki/Imitation_(processus_d%27apprentissage)), mais aussi dans les processus [affectifs](https://fr.wikipedia.org/wiki/Affectif), tels que l'[empathie](https://fr.wikipedia.org/wiki/Empathie). **IH 11 2022.**

**« Névrosisme » :** Trait de caractère d'un individu qui l’amène à ressentir des émotions négatives, par opposition avec la stabilité émotionnelle. Tendance persistante à l'expérience des émotions négatives.

**« Nociception » :** Perception des stimulations qui génèrent la douleur physique. **IH 07 2022.**

**« Nociplastique » :** cf. « *Douleur nociplastique*\* ».

**« Nod » :** hochement de tête. **IH 11 2022**

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

**« No-set » :** Equivalent du « *Yes-set*\* » où la réponse recherchée aux « *truismes\*»* (*ou questions*) est NON. Par exemple : Vous n’êtes pas mort », « Vous ne dormez pas », « Vous n’êtes pas aveugle », « *Et vous ne savez-pas quand vous serez en transe* ». **IH 10 2022**

**« Nosographie » :** En psychiatrie c’est la description et classification méthodique des maladies. Également appelée « *Histoire de la maladie* ».

« **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 / IH 08 2022**.

**« Observance » ou « Observance thérapeutique » :** Respect des prescriptions d’un médecin. (NB religieux : respect de règles religieuses). **IH 10 2022**

**« Observateur caché » ou « Observateur intérieur » ou « Ego observer » :** Théorie développée par *Ernest Hilgard*\*, en 1977, selon laquelle dans l’état hypnotique une partie de nous reste « *consciente* » et assure notre sécurité. Il considère que sous hypnose les « *fonctions exécutives*\* » ne sont pas un bloc, mais constituées de plusieurs sous-systèmes, chacun de ces systèmes pouvant procéder à un traitement différencié des informations. C’est ce que l’on a appelé la « *Théorie de la néo-dissociation*\* ». **IH 10 2022**

**« Observateur intérieur » ou « Observateur caché » ou « Ego observer » :** Théorie développée par *Ernest Hilgard*\*, en 1977, selon laquelle dans l’état hypnotique une partie de nous reste « consciente » et assure notre sécurité. Il considère que sous hypnose les « fonctions exécutives\* » ne sont pas un bloc, mais constituées de plusieurs sous-systèmes, chacun de ces systèmes pouvant procéder à un traitement différencié des informations. C’est ce que l’on a appelé la « *Théorie de la néo-dissociation*\* ». **IH 10 2022**

**« Om » ou « Aum » :** Son au départ associé à des pratiques religieuses orientales et repris dans le yoga, la méditation… Il est censé comprendre tous les sons de l’univers et plus précisément 3 sons : le A représente le commencement, le U la durée et la continuité et le M représente la fin, la destruction, la mort. Le silence qui suit le son est également primordial. Au-delà de faire vibrer les cordes vocales, Om aurait des véritables vertus pour le corps.  Il fait vibrer la cage thoracique et l’intérieur du corps vibre au son de celui-ci.

**« Onychophagie »** : Attitude compulsive consistant à se ronger les ongles. Souvent provoquée par le stress et l'anxiété elle devient une habitude banale et souvent sans gravité.

**« Optimisme comparatif » ou « Biais d’optimisme » :** Tendance à modifier ses croyances préférentiellement en prenant en compte des informations à caractère positif, et en négligeant celles qui font moins plaisir. Appliqué à soi ce biais cognitif amène une personne à croire qu'elle est moins exposée à un événement négatif que d'autres personnes. Si cette croyance comporte un risque ou entraîne une erreur, on parle alors d’optimisme irréaliste. **IH 12 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.**

**« Orthosomnie » :** Forme d’anxiété caractérisée par une recherche perfectionniste et/ou obsessionnelle du sommeil parfait.

**« Orthosympathique** » ou « **Sympathique »** : Branche du *système nerveux autonome*\* impliquée dans les réactions de fuite ou de combat face au stress. Médiateurs : les catécholamines (*adrénaline, noradrénaline, dopamine*). **IH 01 2023**

**« OSTMR** » : **O**lfactive **S**timulation **T**herapy and **M**emory **R**econstruction. Thérapie olfactive qui a pour but d'éveiller des réponses émotionnelles qui aident à modifier des contenus cognitifs et comportements problématiques ainsi qu’à travailler sur la reconstruction de la mémoire et sur la rééducation de l'odorat. Utilisée en rééducation de l’*anosmie*\*.

« **Ostracisation** » : Conséquence d'un bannissement d'un groupe. La personne victime d'ostracisation est mise à l'écart pour une durée variable et pour des raisons relatives au fonctionnement du groupe. (*NB : il y a 3 types de mort : physique, psychique et sociale*).

**« Outside-in » :** Modèle de représentation du monde par le cerveau qui considère que le cerveau est progressivement modelé et complexifié par les informations de l’extérieur. (*« Tabula rasa » d’Aristote\**). **IH 09 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.**

**« Paire aidante » ou « Médiateur de santé-pair » :** Personnes en rémission complète ayant souffert dans le passé de**troubles mentaux** et connaissant bien les systèmes de soins en lien avec la santé mentale. Ces intervenants (*de niveau Bac +2 minimum*), participent aux soins (*un peu comme les* *« patients experts\* » en médecine)* après une formation universitaire d’un an, contribuent à l’éducation thérapeutique et aident les patients par un soutien relationnel et une aide aux démarches administratives. **IH 09 2022**.

**« PAN » : P**artie **A**pparemment **N**ormale (*de la personnalité*).

**« Panacée » :** Remède prétendument universel.

**« Panel** » : Échantillon de personnes auprès desquelles est faite une enquête d'opinion.

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

**« Paralysie du sommeil » :** Trouble du sommeil qui se manifeste (*durant la phase d'endormissement ou de réveil*) par une paralysie temporaire du patient qui ne peut ni bouger, ni parler, durant quelques secondes à... quelques minutes.

**« Parasomnie » :** Troubles du sommeil qui se caractérisent par des comportements anormaux et des expériences indésirables se produisant à l'endormissement ou pendant le sommeil (*somnambulisme, sexsomnie\*, etc.).* **IH 09 2022**.

« **Parasympathique** » : Le système parasympathique (*ou vagal car géré par le nerf vague*) est un des deux versants du *système nerveux autonome*\* (*système qui contrôle les muscles involontaires, comme le muscle cardiaque ou ceux des intestins*). Médiateur : l’acétylcholine. **IH 01 2023**

**« 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.** *ChatGP*T : Phénomène psychologique consistant à voir des formes ou des motifs familiers dans des objets aléatoires ou indéterminés. Cela peut se produire dans divers contextes, tels que la perception visuelle d'images dans les nuages ou les dessins sur les rochers, ou encore dans la détection d'images cachées dans des sons ou des bruits. La pareidolie peut être considérée comme un exemple de la façon dont le cerveau peut interpréter de manière erronée les informations sensorielles pour les faire correspondre à des modèles familiers. **IH** **02 2023**

**« Patiente experte »** : Patient souffrant d’une maladie chronique qui a acquis de solides connaissances sur sa maladie au fil du temps. Ayant appris à vivre avec, il s’implique auprès de malades souffrant de la même pathologie, dans le cadre de l’éducation thérapeutique notamment. **IH 09 2022.**

**« Pattern »** : Séquence apprise par l’inconscient que l’on peut reproduire ensuite sans intervention de la conscience. Apprentissage inconscient acquis.

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

**« PCS » ou « Picture Communication Symbols » :** Système de communication non verbal (*pictogrammes, dessins*).

**« PE »** : **P**artie **E**motionnelle (de la personnalité).

« **Pensée intrusive** » ou« **Phobie d’impulsion** » : Crainte obsédante de commettre un acte délictueux, transgressif, ou dangereux pour soi-même ou pour autrui (*en fait il n’y a jamais de passage à l’acte*). Elle peut être l'un des symptômes d'un *trouble obsessionnel compulsif***\*.**

**« Pensée limitante »** : Etat d'esprit ou croyance à votre sujet qui vous freine d'une manière ou d'une autre. Ces croyances sont souvent de fausses idées que vous vous faites sur vous-même et qui peuvent entraîner un certain nombre de conséquences néfastes. Ex : « C’est trop dur pour moi », « Je ne comprendrai jamais rien à la musique », etc. **IH 01 2023**

**« Pensée positive ».** désigne un mouvement [pseudo-scientifique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Pseudo-science) 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. **IH 12 2020**

**« Personnification » :** Intégration d’une expérience synthétisée avec le sentiment de se l’approprier : « *C’est à moi que c’est arrivé, et je pense et ressens ceci et cela* » (*Janet*\* 1903).

**« Phénomène idéomoteur » :** Phénomène psychologique où un sujet exécute des mouvements musculaires inconscients.Classiquement en hypnose : catalepsie, lévitation, signaling, écriture automatique… mais aussi *strokes*\*, papillotement des paupières, érection, etc. **IH 08 2022**.

**« Phobie »** : Anxiété démesurée, dépendant d'un ressenti plutôt que de causes rationnelles, d'un objet ou d'une situation précise. Ex : phobie des serpents.

« **Phobie d’impulsion** » ou « **Pensée intrusive** » : Crainte obsédante de commettre un acte délictueux, transgressif, ou dangereux pour soi-même ou pour autrui (*en fait il n’y a jamais de passage à l’acte*). Elle peut être l'un des symptômes d'un *trouble obsessionnel compulsif***\*. IH 02 2023**

**« Phobie sociale » :** Peur associée à certaines activités sociales ou à de situations de performance où la personne pourrait se sentir observée, embarrassée, humiliée, rejetée ou préoccupée par le jugement des autres, qui dure plus de 6 mois et cause une détresse importante et impacte les relations sociales et professionnelles. **IH 04 2023**.

**« Phytoncides »** : Ensemble de composés organiques volatils antimicrobiens émis dans l'air par les arbres et les plantes herbacées pour lutter contre les insectes, les bactéries et les champignons. **IH 10 2022**

**« 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 »).*

« **PHU** » : **P**raticien **H**ospitalier **U**niversitaire.

« **Phytoncides**» :  Huiles essentielles émises par les arbres pour se protéger et qui ont des propriétés bactéricides et fongicides.

**« 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.**

**« Placebo » :** Mesure thérapeutique (*produit, intervention, thérapie, etc.)* d’efficacité intrinsèque nulle ou faible, sans rapport logique avec la pathologie visée, mais agissant par un mécanisme psychologique ou psycho-physiologique. Suivant les modalités on parle d’*effet placebo pur*\* ou impur\*.

**« Plaid sensoriel » :** Objetdestiné àstimuler les différents sens : le toucher (*matières différentes*), la vue (*formes et couleurs)*, l’ouïe (*accessoires sonores*), l’odorat (*possibilité de le parfumer*) mais également de réactiver certains apprentissages (*fermeture éclair, boucles, etc.*). Utilisé en gériatrie pour les démences mais également dans l’autisme. (*En pédiatrie on parle de tapis d’éveil !*). **IH 08 2022**

**« Pleine conscience » :** Attitude d'attention, de présence et de conscience vigilante, qui peut être interne ou externe. *« Observation sans jugement du flot continu des stimuli internes et externes tels qu’ils surgissent ».*

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

**« Point neutre émotionnel » :** Exercice d’autohypnose (*inventé par Jean-Claude Espinosa\**) qui consiste à associer une couleur à une émotion agréable puis une autre couleur à une émotion désagréable (*avec à chaque fois tout le ressenti sensoriel et cognitif*) puis à passer d’une couleur à l’autre de plus en plus rapidement jusqu’à ce que les couleurs se mélangent et donnent une nouvelle couleur (*pas forcément conforme aux règles chromatiques !)* qui représente l’équilibre et est associée à de nouvelles sensations. **IH 03 2023**

**« Pomponette » ou « Ami John » :** Procédé utilisé par *Milton H. Erickson*\* qui consiste à faire des suggestions indirectes à un patient en faisant semblant de parler du cas d’une autre personne. Le nom français fait référence à une scène célèbre du film de *Marcel Pagnol* : « *La femme du Boulanger* ». **IH 11 2022**

**« Pont d’affect » ou « Float back » :**Technique issue de l’hypnose, fréquemment employée en thérapie EMDR\*. En partant d’une situation difficile du présent, cette technique incite le patient se centrer sur la cognition négative sous-jacente (*par exemple  «  je suis nul »* ) et sur l’émotion et la sensation corporelle associées (*désespoir et sensation d’abattement dans tout le corps, par exemple*). On invite ensuite le patient, yeux fermés, à remonter dans le temps, en laissant son esprit flotter au fil des ans jusqu’à son enfance, et à observer quelles situations similaires se présentent à son esprit, où ces différents éléments spécifiques (*cognition négative, émotion et sensation corporelle*) sont associés. Ces situations peuvent alors faire d’excellentes cibles de retraitement en thérapie EMDR, permettant de traiter les événements du passé sous-jacents aux problèmes du présent.

**« Pop-up » ou** « **Fenêtre intruse »** ou « **Fenêtre surgissante »** ou « **Fenêtre publicitaire »** : [Fenêtre](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fen%C3%AAtre_(informatique)) secondaire qui s'affiche en superposition de la [fenêtre de navigation](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fen%C3%AAtre_(informatique)) principale lors de la navigation sur [Internet](https://fr.wikipedia.org/wiki/Internet). **IH 10 2022**

**« Portrait chinois » :** [Jeu littéraire](https://fr.wikipedia.org/wiki/Jeu_litt%C3%A9raire) de type « [*questionnaire de Prous*t](https://fr.wikipedia.org/wiki/Questionnaire_de_Proust) » où il s'agit de déceler certains aspects de la personnalité d'un individu ou d'identifier ses goûts ou ses préférences personnelles. Utilisé pour la *réification*\*.

***«*Pratiques psychocorporelles » ou « Thérapies psychocorporelles » ou *«*Techniques psychocorporelles » :** Approches [psychothérapeutiques](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychoth%C3%A9rapie) partant du corps, ou se servant du corps comme médiation, mais aussi plus largement méthodes impliquant un travail corporel à visée psychothérapeutique, [prophylactique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Prophylaxie) et préventif. (*Hypnose, EMDR\*, etc.).*

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

**« PrEP »** **ou « Prophylaxie pré-exposition » :** Acronyme de **Pr**e-**E**xposure **P**rophylaxis. Variété de *prophylaxie*\* qui **consiste à prendre un médicament afin d’éviter une pathologie.** Ce terme est actuellement surtout employé pour désigner la prise de traitements anti *VIH*\* chez des patients séronégatifs avant des pratiques à risque.

« **Prescription de tâche** » : Outil de thérapie issu de la pratique de *Milton H. Erickson*\* qui consiste à demander au patient de réaliser une action dans l’intervalle avant la prochaine consultation. Ces tâches sont très variées et adaptées à chaque cas. Souvent la tâche a un sens caché (*pour l’esprit conscient*) et agit comme une métaphore\* (*ou un « Ami John\* »)* pour inciter à un éventuel changement ou une prise de conscience. Dans d’autre cas son but principal est de confirmer l’alliance thérapeutique. (*Dans mes formations dès le premier jour je demande à mes stagiaires de changer de main pour se laver les dents le lendemain et quand tous ont accompli cette expérience étonnante et détaillé leurs sensations…je leur explique la différence entre « de main » et « demain » !)* **IH 03 2023**

**« Présentification » :** Action mentale consistant à être fermement ancré dans le présent et à intégrer son propre passé, présent et futur personnifié. Permet d’agir dans le présent d’une manière adaptative et consciente. (*Janet* 1928).

« **Pression de sommeil** » : Besoin de dormir. Elle augmente parallèlement à la durée d’éveil et diminue avec la durée de sommeil. Elle est due à l’accumulation d’Adénosine. **IH 03 2023**.

« **Prétérition »** : Figure de rhétorique par laquelle on attire l’attention sur une chose en prétendant ne pas en parler ». (*Ex « Je ne dirai rien de… »*) **IH 07 2022**

**« Principe de parcimonie » :** Principe, utilisé en sciences et en philosophie, consistant à n'utiliser que le minimum de causes élémentaires pour expliquer un phénomène.

**« 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)\*.

« **Programme SMART** » : Protocole intégrant méditation et psychologie positive *(créé par*[*l’Institut de Médecine Corps Esprit Benson Henry*](https://www.bensonhenryinstitute.org/smart-program/)*affilié à la faculté de médecine de Harvard*) et permettant de limiter l’impact physique et émotionnel du stress.

**« Prophétie autoréalisatrice »** : Concept de sciences sociales et psychologiques (*dû à Robert King Merton\* et William Isaac Thomas\*en 1948*) utilisé pour traduire une situation dans laquelle quelqu'un qui prédit ou s'attend à un événement (*souvent négatif*) modifie ses comportements en fonction de ses croyances, ce qui a pour conséquence de faire advenir la prophétie.

**« Prophylaxie »** : Processus actif ou passif ayant pour but de prévenir l'apparition, la propagation ou l'aggravation d'une maladie (*par opposition à la thérapie curative, qui vise à la guérir*).

« **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**.

« **Procrastination** » : Tendance à remettre systématiquement à plus tard, au lendemain des actions, qu’elles soient limitées à un domaine précis de la vie quotidienne ou non.

**« 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)). **IH 08 2021.**

**« Prosopagnosie » :** Incapacité à reconnaître et différencier les visages familiers tels que ceux des proches, amis et parfois même son propre visage. Les personnes atteintes sont capables de décrire en détail un visage familier, mais n’y associent pas d’identité.

**« Prowling »** : Vient de l'anglais « *to prowl* » qui se traduit par « *rôder* ». C’est un comportement amoureux toxique qui consiste à se lancer dans une [relation amoureuse](https://www.psychologies.com/Couple/Vie-de-couple/Au-quotidien/Articles-et-Dossiers/3-etapes-pour-faire-un-couple) à toute allure, avant de rétropédaler, puis de revenir sur sa décision au bout de quelque temps. Le prowleur est une personne qui vous porte de l’intérêt par intermittence. **« 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**

**« Psychogénéalogie » ou « Analyse transgénérationnelle »  :** Pratique développée dans les [années 1970](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ann%C3%A9es_1970) par [*Anne Ancelin Schützenberger*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Anne_Ancelin_Sch%C3%BCtzenberger)\* selon laquelle les événements, les traumatismes, les secrets et les conflits vécus par les ascendants d'un individu conditionnent ses faiblesses constitutionnelles, ses troubles psychologiques, ses maladies, voire ses comportements étranges ou inexplicables. Aucune validation scientifique. Pseudoscience. **IH 01 2023**.

**« 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 humaniste » :** Courant de la psychologie fondé sur une vision positive de l'être humain proposé par *Abraham Maslow*\* et *Carl Roger*\* au milieu du XXème siècle pour proposer une alternative à la psychanalyse de *Freud*\* et au comportementalisme de *Skinner*\*. C'est également un modèle de psychothérapie qui s'appuie sur la tendance innée de la personne à vouloir se réaliser, c'est-à-dire à mobiliser les forces de croissance psychologique et à développer son potentiel.

**« 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**

**« Psychopédagogie »**: Etude scientifique des méthodes utilisées dans l'éducation et dans l'apprentissage en général. Outre les comportements des enseignants et des élèves, les psychopédagogues étudient des populations particulières, comme celle des immigrants et celle des enfants en difficultés scolaires. **IH 09 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**

**« PTSD » : Post Traumatic Stress Disorder.** Appellation anglaise du ***S****yndrome de* ***S****tress* ***P****ost* ***T****raumatique*\*.

**« Puff » :** Petite cigarette électronique jetable prête à l'emploi (*généralement avec des parfums sucrés pour séduire les jeunes*). **IH 11 2022**

**« Pyramide de Maslow » :** Représentation graphique de la *Théorie de la hiérarchie des besoins*\* basée sur des observations réalisées dans les années 1940 par le psychologue *Abraham Maslow*\*.

**« Quiet quitting » ou « Démission silencieuse » :** Mode de comportement au travail dans lequel les employés travaillent pendant des [heures de travail](https://en-m-wikipedia-org.translate.goog/wiki/Work_hours?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=fr&_x_tr_hl=fr&_x_tr_pto=sc) définies et s'engagent uniquement dans des activités pendant ces heures. Malgré son nom, la philosophie de la « *Démission silencieuse*\* » n'est pas liée à l' [abandon](https://en-m-wikipedia-org.translate.goog/wiki/Resignation?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=fr&_x_tr_hl=fr&_x_tr_pto=sc) pur et simple d'un emploi, mais plutôt à faire précisément ce que l'emploi exige. C’est un renoncement à la culture de la performance absolue, à l’idée de se surpasser au travail, et au fait de travailler toujours plus, sans compter ses heures, quitte à faire passer le travail avant tout autre chose. **IH 10 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.**

**« Ratification » :** Technique d’hypnose qui consiste à observer le patient en transe et à valider ses réactions (*respiration, mouvement, etc*.) en les approuvant *(« C’est bien »)* ou en les décrivant (*vos paupières papillotent* ») ce qui augmente l’alliance et approfondit la transe. On utilise aussi cette technique en hypnose conversationnelle. En thérapie il est fondamental pour l’alliance thérapeutique de ratifier la plainte du patient, au sens de valider, reconnaître la souffrance (*mais pas forcément l’interprétation du patient*). **IH 08 2022** / **11 2022**

**« Réalisation » :** Capacité d’avoir conscience des conséquences et de la signification de nos expériences personnelles. (*Janet* 1935).

**« Réalité de premier ordre »** : Informations qui nous parviennent par nos 5 sens (*réalité factuelle, objective*). Elle ne contient ni valeur ni signification (*Paul Watzlawick*\*).

**« Réalité de deuxième ordre »** : Représentation que nous nous construisons, valeur que nous accordons à des informations. Cette réalité est variable d'un individu à l'autre (*Paul Watzlawick*\*).

**« Reality shifting »** ou **« Shifting »** : Pratique à la mode chez les jeunes depuis 2020 consistant à se glisser mentalement dans des réalités alternatives, **à** se transporter dans une autre réalité juste par la force de la pensée. On est quelque part entre la méditation et l'autohypnose. **IH 02 2023**

**« Recadrage »** : Recadrer signifie : modifier le contexte conceptuel et/ou émotionnel d'une situation ou le point de vue selon lequel elle est vécue en la plaçant dans un autre cadre qui correspond aussi bien, sinon mieux, aux “*faits*” de cette situation dont le sens, par conséquent, change ... Proposer une interprétation différente, et plausible, aux « *faits*» rapportés par le patient. **IH 01 2023**

**« Red flag » ou « Drapeau rouge** » . Signal d’alarme, mise en garde face à un comportement toxique. **IH 04 2023.**

**« Réflexologie » :** Pratique se présentant comme thérapeutique et utilisant le massage. Elle repose sur le précepte pseudo-scientifique que chaque organe, partie du corps ou fonction physiologique correspondrait à une zone ou un point sur les mains, les pieds ou les oreilles. **IH 08 2022**

**« Reformulation » :** La reformulation consiste à extraire les émotions et les significations sous entendues ou exprimées de façon périphérique dans le discours du patient et de les lui restituer pour l'aider à éclaircir sa pensée. Il s'agit donc de reprendre la matière apportée par le patient pour lui en faire un retour plus explicite et vérifier l’accordage sur l’interprétation donnée. « *Si je comprends bien vous dites… »* **IH 01 2023**

**« 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 ?*» Des exemples connus sont le « *Portrait chinois\**» ou le « *Questionnaire de Proust*\* ». **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 08 2022**

**« Relaxation progressive de Jacobson » :**  Technique qui consiste à tendre différents groupes de muscles volontairement sur une période de 5 à 10 secondes puis à relâcher la tension (détente). Chaque contraction peut être faite une seconde fois avant de passer à la suivante. **IH 02 2023**

**« Reminiscing » :** Terme utilisé en psychologie pour décrire l’action de se remémorer, évoquer ses souvenirs (*d’enfance par exemple*).

**« 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**

**« Répétition d’Images Mentales » ou « RIM » :** Technique de traitement des cauchemars dérivée des *TCC*\***. IH 2021 11**

**« Réseau de saillance » :** Structure cérébrale qui détermine, parmi la multitude de stimuli internes et externes, ceux qui sont signifiants et dignes d'attention.

**« 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**

**« 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 Morphée » :** Réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil. Accès gratuit. **IH 10 2022**

**« Résilience » :** En psychologie : processus ou ensemble de processus psychiques dynamiques d’adaptation réussie dans dessituations d’adversité, résultant d’une combinaison interactive de facteurs individuels, familiaux, sociaux, environnementaux et culturels qui permettent à un individu affecté par un traumatisme, à prendre acte de l'événement traumatique de manière à ne pas, ou plus, vivre dans le malheur et à se reconstruire d'une façon socialement acceptable. *Boris Cyrulnik\**a beaucoup étudié ce concept*.* En physique : capacité d’un matériau à absorber l'énergie d'un [choc](https://fr.wikipedia.org/wiki/Choc_m%C3%A9canique) en se [déformant](https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9formation_d%27un_mat%C3%A9riau).

« **Respawning »** : En jeu vidéo c’est la résurrection des personnages. En psychopathologie c’est le projet de quitter définitivement la réalité ordinaire pour rester dans sa réalité désirée, soit en mourant, soit en créant un « *clone* » qui prendrait « *notre place* » dans notre corps réel, tandis que notre « *vrai moi* » évoluerait en permanence dans d’autres mondes… **IH 02 2023**

**« Respiration alternée » :** Technique de yoga qui consiste à respirer alternativement par une narine puis par l’autre. **IH 08 2022.**

**« Ressource »** : Pour *Erickson*\* l’inconscient n’est pas un lieu de stockage de pulsions refoulées (*psychanalyse*) mais un réservoir de ressources, c’est-à-dire de connaissances, de savoir-faire, d’apprentissages dont nous n’avons plus conscience mais que nous pouvons réactiver. **IH 08 2022.**

« **Rêve**» : Tout contenu mental, impression ou émotion, ressenti pendant le sommeil et rappelé au réveil. (*Association Internationale pour l’Etude des Rêves*). Production psychique se produisant pendant le sommeil, et pouvant être partiellement mémorisée (*Larousse*).

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

**« Rêverie compulsive » ou « Rêverie inadaptée » :** Condition dans laquelle les gens s'engagent dans des rêveries très détaillées et réalistes qui peuvent durer des heures au détriment du fonctionnement normal. Elle n'est pas reconnue comme un syndrome psychiatrique formel. **IH 02 2023**.

**« Rêverie inadaptée » ou « Rêverie compulsive » :** Condition dans laquelle les gens s'engagent dans des rêveries très détaillées et réalistes qui peuvent durer des heures au détriment du fonctionnement normal. Elle n'est pas reconnue comme un syndrome psychiatrique formel. **IH 02 2023**.

« **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.

**« Rétroaction »** : Processus dans lequel un effet intervient aussi comme agent causal sur sa propre origine, la séquence des expressions de la cause principale et des effets successifs formant une boucle de rétroaction. On parle alors de « *causalité circulaire*\* ». **IH 11 2022**

**« Rétroaction biologique » ou « Biofeedback » ou « Bioréaction » :** Application de la psychophysiologie, qui étudie les liens entre l’activité du cerveau et les fonctions physiologiques. Elle repose sur la visualisation, avec des appareils électriques, des signaux physiologiques d'un sujet conscient de ces mesures, permettant au patient d'apprendre à modifier son activité cérébrale dans le but d'améliorer sa santé et ses performances. Voir aussi **«***Neurofeedback***\* » IH 10 2022**

**« Révision et Répétition d’Imagerie Mentale » ou « RRIM ».** Autre nom de la *RIM*\*, technique de traitement des cauchemars dérivée des *TCC*\*. (*NB : initialement décrite par* *Pierre Janet*\* !)

**« Rigologie » ou « Rigolothérapie » :** Thérapie par le rire. « *Yoga du rire* », « *Sophrologie ludique* », « *Clubs du rire* », etc. Manque de confirmation scientifique. **IH 11 2022**.

**« Rigolothérapie » ou « Rigologie » :** Thérapie par le rire. « *Yoga du rire* », « *Sophrologie ludique* », « *Clubs du rire* », etc. Psychothérapie basée sur le rire, développée par *Norman Cousins*\* en 1979. Manque de confirmation scientifique. **IH 11 2022**.

« **RIM »** : Thérapie par **R**épétition d’**I**magerie **M**entale. Technique de traitement des cauchemars dérivée des *TCC*\*. **IH 2021 11**

**« Role play » :** Fait d'incarner un personnage de jeu. En *ASMR*\* technique qui utilise une « *mise en situation* » (*chez le coiffeur, au sauna, etc*.) racontée en voix chuchotée et agrémentée de bruitages adaptés. **IH 08 2022**

**« Rolfing » :** ou « *intégration structurale du corps et du mouvement* ». Méthode musculosquelettique, développée durant les années 1950 par [*Ida Rolf*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Ida_Rolf)*\*, qui* entraînerait une modification de la configuration du [muscle](https://fr.wikipedia.org/wiki/Muscle) dans son enveloppe et donc une amélioration de l'état de santé de l'individu. Elle permettrait notamment d'améliorer la capacité, la teneur en eau et la souplesse des [tissus conjonctifs](https://fr.wikipedia.org/wiki/Tissu_conjonctif) qui forment les [fascias](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fascia).***IH 08 2022***

**« ROMO » : Relief Of Missing Out.** Soulagement de manquer quelque chose. Technique de lutte contre l’anxiété qui consiste à **préserver son bien-être en limitant son rapport aux informations et aux mauvaises nouvelles. C’est l’inverse du *FOMO*\*. IH 11 2022**

**« Roulement des yeux » ou « Eye-roll sign » :** Ce « *Test d’hypnosabilité*\* » popularisé par *Herbert* et *David Spiegel*\* en 1995 consiste à demander au patient de rouler les globes oculaires vers le haut (*regarder le plus possible en haut et en arrière*) sans bouger la tête, puis de continuer à regarder ainsi tandis que les paupières se baissent. La quantité de sclérotique (*blanche*) mesurée entre le bord inférieur de l’iris (*rond coloré*) et la paupière inférieure est apparemment un bon indicateur de la sensibilité à l’hypnose : moins on voit d’iris, plus le patient est sensible. Attention cette manœuvre peut être désagréable et serait déconseillée chez les personnes portant des lentilles de contact ou souffrant de problèmes oculaires. Ce test est aussi utilisé comme méthode d’induction hypnotique. Chez l’enfant on parle de « *crâne de verre transparent* » et on propose au jeune patient de regarder en arrière à travers son crâne (*évidemment la démonstration en « mirroring\* » aide)*. Pour moi ce test stimule le nerf vague (*parasympathique*) un peu comme la compression des globes oculaires (*utilisée pour réduire certains troubles du rythme cardiaque*). **IH 10 2022**

**« RRIM » ou Révision et Répétition d’Imagerie Mentale.** Autre nom de la *RIM*\*, technique de traitement des cauchemars dérivée des *TCC*\*.

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

**« r-TMS ou Stimulation Magnétique Transcrânienne Répétée (repetitive transmagnetic stimulation) :** Technique non-invasive de neurostimulation du cortex cérébral par des ondes magnétiques.**IH 09 2022.**

**« Rupture de pattern » :** Technique consistant à amener un imprévu dans une suite logique que le cerveau prémédite (*rupture de séquence automatique dans un apprentissage*). La personne étant dans une sensation de confusion devient hyper suggestible et suivra donc plus facilement une suggestion extérieure rassurante. Utilisée notamment pour obtenir une induction rapide en spectacle. **IH 06 2022.**

« **Rythme circadiens** » :  [Rythme biologique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Rythme_biologique) d’une durée de 24 heures environ, qui possède au moins un cycle par période de 24 heures. **IH 02 2023**.

**« Rythmes ultradiens »** : Oscillations biologiques dont la [fréquence](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fr%C3%A9quence) d’oscillation est plus élevée et la [période](https://fr.wikipedia.org/wiki/P%C3%A9riode) est moins élevée (< 24h) que les [*rythmes circadiens\*.*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Rythmes_circadiens) *Ernest Rossi*\* a montré l’importance de ces rythmes alternant des périodes d’ « *éveil* » (de 90 mn) avec des périodes de « repos »( de 20 mn) correspondant à des transes naturelles. **IH 02 2023**.

**« Safe place » ou « Lieu sécure » ou « Lieu de sécurité »**: Classiquement en hypnose c’est un endroit (*psychique*) dans lequel le patient se sent en sécurité (*mais pas forcément confortable*)**.** Depuis quelque tempsce terme est utilisé par la communauté *LGBTQIA+\** pour désigner un endroit permettant aux personnes habituellement marginalisées, à cause d'une ou plusieurs appartenances à certains groupes sociaux, de se réunir afin de communiquer autour de leurs expériences de marginalisation. Pour ma part j’utilise « *Havre de paix\** ». **IH 10 2022.**

**« Saillance » :** Être saillant, c'est ressortir particulièrement, au point de capter l'attention et de donner une accroche, un point de départ à la prise de connaissance et à la compréhension.

**« Satiété » :** Sensation de contentement lorsqu'on a assez mangé.

« **SBL » : S**timulation **B**i**L**atérale. Mouvements alternatifs.

**« Schizophrénie » :** Trouble psychotique caractérisé par une distorsion de la pensée et de la perception, et la perte du contact avec la réalité, fréquemment associé à des hallucinations (*surtout auditives : entendre des « voix »)* et des délires.

**« Scopesthésie »** **ou « effet de regard psychique** » : Croyance selon laquelle des humains détectent par des moyens extrasensoriels qu'ils sont observés (« *avoir des yeux dans le dos* »). **IH 09 2022.**

**«** **SCP** **» ou «** **Stimulation Cérébrale Profonde »**: Stimulation électrique par électrodes implantées en intra cérébral.

**«****Sémantique » :** Branche de la linguistique qui étudie les signifiés, ce dont on parle, ce que l'on veut transmettre par un énoncé, soit l'ensemble des processus concourant à la construction d'un sens dans la communication. **IH 08 2022.**

**« Sémantisation de la mémoire »** : Idée selon laquelle les souvenirs s’organisent en concepts (*prennent sens*). **IH 08 2022.**

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

**« Séquence d’acceptation » ou « Yes-set » :** Technique d’induction hypnotique (*et de manipulation*) qui consiste à enchainer l’énoncé d’au moins trois *truismes*\* (*ou questions pour lesquelles une seule réponse est possible : oui*) avec une suggestion introduite par « *et* ». On crée au niveau du cerveau une routine (*pattern*\*) inconsciente qui l’amène à répondre oui à la suggestion qui est confondue avec un *truisme*\*. Exemple : « *Vous êtes assis sur cette chaise* » … « *Vos pieds reposent sur le sol* » … « *Vos oreilles m’entendent* » … « *Et vos paupières deviennent lourdes* ». Il est possible d’obtenir le même résultat en remplaçant les trois « *oui*» du début par des « *non*» : c’est le « *No set*\* ».

« **Sérendipité**» : Capacité, aptitude à faire par hasard une découverte inattendue et à en saisir l'utilité (*scientifique, pratique*).

**« Sexomnie » ou sexsomnie :** Aussi appelé « *somnambulisme sexuel*\***».** Variété de *parasomnie*\* caractérisée par un comportement à type d'activité sexuelle pendant le sommeil, sans aucun souvenir au réveil. **IH 09 2022**.

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

**« Shake-hand induction » :** Technique d’induction hypnotique qui utilise la salutation par poignée de main. Il en existe de multiples variantes plus ou moins brutales, les plus douces associant la catalepsie et le saupoudrage (*Erickson*\*), les intermédiaires rajoutant la confusion et l’intrusion proxémique et les plus brutales utilisant la « *rupture de pattern*\* » en saisissant la main tendue avec la main gauche et en la plaçant brutalement devant les yeux de la victime (*street hypnose*\*).

**« Shiatsu »** : Pseudo-médecine, basée sur une thérapie manuelle, ostéoarticulaire et/ou « *énergétique* » originaire du Japon, distincte du massage.

« **Shifter**» : En anglais : déplacer. 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.**

**« Shifting » ou « Reality shifting »** : Pratique à la mode chez les jeunes depuis 2020 consistant à se glisser mentalement dans des réalités alternatives, **à** se transporter dans une autre réalité juste par la force de la pensée. On est quelque part entre la méditation et l'autohypnose. **IH 02 2023**

**« Shinrin-yoku » ou « bain de forêt » ou sylvothérapie »** : Thérapie inventée dans les années 1980 au Japon qui utilise les bienfaits de promenades en forêt et de contact avec la nature. Plusieurs études scientifiques commencent à valider cette pratique. **IH 08 2022**.

**« SIDA »**: **S**yndrome d’**I**mmuno**d**éficience **A**cquise.

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

**« Signaling » :** Geste (le *plus souvent mouvement de doigt ou de tête*) convenu à l’avance ou pendant la séance d’hypnose, mais exécuté de façon inconsciente pendant la transe, qui permet au patient de communiquer avec l’hypnopraticien (*répondre à une question par exemple*). Il s’agit d’un phénomène idéomoteur et son utilisation rassure le patient et approfondit la transe. **IH 08 2022**.

**« Sismothérapie » ou « ElectroConvulsivoThérapie » ou « ECT » :** Application d’électrochocs cérébraux déclenchant des convulsions. Thérapie utilisée en psychiatrie (*sous anesthésie générale à présent*) pour traiter certaines pathologies spécifiques (*mélancolie, dépression sévère, etc.*).

« **SLYM**» : **S**ubanarachnoid **LY**mphatic-like **M**embrane. Nouvelle membrane entre l’arachnoïde et la pie-mère.

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

**« SMTr ou Stimulation Magnétique Transcrânienne répétée » :** Technique permettant de stimuler de manière non invasive le cortex cérébral au moyen d'un champ magnétique focalisé. **IH 10 2022**

**« Soft skills » ou « Compétences générales » :** Capacités à se comporter et à être compte-tenu de la situation. Ces compétences comportementales constituent donc la partie visible de chaque personnalité et sont mobilisées différemment selon l'environnement de travail et la situation (*Par exemple : courtoisie, ponctualité, honnêteté, etc.).* **IH 10 2022**

**« Soins palliatifs » :** Soins actifs (*mais non dirigés vers la cause avec un but curatif*) délivrés dans une approche globale de la personne atteinte d’une maladie grave, évolutive ou terminale. Leur objectif est de soulager les douleurs physiques et les autres symptômes, mais aussi de prendre en compte la souffrance psychique, sociale et spirituelle. **IH 12 2020 / 04 2023.**

**« 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.**

**« Somnambulisme sexuel »** : Aussi appelé*Sexomnie*\*ou *sexsomnie*\*.Variété de *parasomnie*\* caractérisée par un comportement à type d'activité sexuelle pendant le sommeil, sans aucun souvenir au réveil. **IH 09 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**

**« Sonologie » ou « Sonothérapie » ou « Toucher par les sons » :** Technique de soin utilisant les sons (*bols tibétains, gong, voix, diapason, etc.*) et leurs vibrations pour détendre le corps et l’esprit. Inventée en 1980 par le musicien *Emmanuel Comte*\*. Pas de validation scientifique actuellement. **IH 05 2022 / 10 2022**

**« Sonothérapie » ou « Sonologie » ou « Toucher par les sons » :** Technique de soin utilisant les sons (*bols tibétains, gong, voix, diapason, etc.*) et leurs vibrations pour détendre le corps et l’esprit. Inventée en 1980 par le musicien *Emmanuel Comte*\*. Pas de validation scientifique actuellement. **IH 05 2022 / 10 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**

**« Sphère d’Hoberman » :** Structure qui ressemble à une géode, mais capable de se plier à une fraction de sa taille ... (*C’est un jeu utilisé en thérapie pour visualiser les mouvements d’expansion/rétractation notamment la respiration*). **IH 03 2023.**

**« Spillover effect » ou « Effet d’entrainement » ou « Effet de débordement » :** Fait de chercher la cohérence entre un comportement et un autre, pour éviter une dissonance cognitive qui crée un inconfort. Il peut être négatif (*adopter un comportement contre-productif peut amener à en adopter un autre*) ou positif (*adopter un comportement positif peut amener à en adopter un autre).* **IH 04 2023.**

**« Spin doctor » :** Conseiller en [communication](https://fr.wikipedia.org/wiki/Communication) et [marketing politique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Marketing_politique) agissant pour le compte d'une [personnalité politique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Personnalit%C3%A9_politique), le plus souvent lors de campagnes électorales. Personne dont la profession est d'influencer l'opinion publique sur la personnalité et les faits et gestes d'un homme politique par des techniques de communication[.](https://fr.wikipedia.org/wiki/Spin_doctor#cite_note-LM-4)

**« Spiritualité » :** Démarche personnelle visant à donner un sens à la vie.

**« SSPT » : S**yndrome de **S**tress **P**ost-**T**raumatique**.**

**« STCC » ou « Stimulation Transcrânienne à Courant Continu » ou « tDCS » :**  Technique d'électrostimulation non invasive qui permet de modifier l'excitabilité corticale sans douleur. **IH 10 2022**

**« Stimulation cérébrale profonde » ou « Deep Brain Stimulation » ou « DBS » :** Traitement médical invasif (*neuro chirurgie*) consistant à implanter chirurgicalement dans le cerveau des électrodes, connectées à un boîtier mis en place sous la peau. **IH 10 2022**

**« Stimulation Magnétique Transcrânienne répétée » ou « SMTr » :** Technique permettant de stimuler de manière non invasive le cortex cérébral au moyen d'un champ magnétique focalisé. **IH 10 2022**

**« Stimulation Transcrânienne à Courant Continu » ou STCC » ou « tDCS » :** Technique d'électrostimulation non invasive qui permet de modifier l'excitabilité corticale sans douleur. **IH 10 2022**

**« Stock reading » ou « Stock de lecture » :** Dans la pratique du « *cold reading*\* » c’est la culture générale (*lectures et expériences*) qui vous permetd’avoir une grosse base d’analyse. **IH 09 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**

**« Street hypnose » :** Forme d’hypnose où l’hypnotiseur va essayer d’induire le plus **rapidement**possible des **phénomènes hypnotiques**, particulièrement**impressionnants**, tels que des catalepsies, des amnésies ou des hallucinations sur des personnes volontaires rencontrées dans la rue. **IH 06 2022**

**« Stress » :** Mot inventé par *Hans Selye*\* pour définirl’ensemble des réactions d'un [organisme](https://fr.wikipedia.org/wiki/Organisme_(physiologie)) soumis à des pressions ou [contraintes](https://fr.wikipedia.org/wiki/Contrainte) de l'environnement, les [stresseurs](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Stresseur&action=edit&redlink=1) . Ces réactions dépendent toujours de la perception qu'a l'individu des pressions qu'il ressent. Selon la définition médicale, il s'agit d'une séquence complexe de situations provoquant des réactions physiologiques, psychosomatiques. On distingue le « *stress aigu* » (*réaction de défense normale et utile*) et le « *stress chronique* » (*pathologique*). **IH 11 2022**

**« Striatum » ou « Corps strié » :** Structure nerveuse subcorticale, constituée du *noyau caudé,* du *putamen* et du *striatum ventral* (*avec le noyau accumbens*), qui fait partie des *ganglions de la base*. Il est impliqué dans le mouvement involontaire, la motivation alimentaire ou sexuelle, la [gestion de la douleur](https://fr.wikipedia.org/wiki/Nociception) (*via le*[*système dopaminergique*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Syst%C3%A8me_dopaminergique)) et la [cicatrisation](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cicatrisation) voire la [régénérescence](https://fr.wikipedia.org/wiki/Neurogen%C3%A8se) de certains tissus cérébraux mais aussi l’accumulation (*toujours plus de…).* Produit la « *Dopamine*\* » dite « *hormone du bonheur*\* ». Il régule notamment la motivation et les impulsions et joue un rôle important dans les prises de décision et les addictions. **IH 09 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*). **IH 08 2022**.

**« Suggestibilité » :** Influence d'une idée sur le comportement, la pensée, la perception, le jugement ou la mémoire. Une personne peut donc accomplir un acte ou élaborer une pensée de son propre chef, ou encore parce que cet acte ou cette pensée lui sont dictés par une idée. C'est cet acte (*ou cette pensée*), tantôt involontaire, tantôt inconscient, qui est appelé suggestion.

Pour *Hippolyte* [*Bernheim*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Hippolyte_Bernheim)\*, le terme de suggestion désigne l'acte de transmettre une idée directrice, par le langage verbal, ou non verbal. Elle devient l'acte de « *suggérer*» et se définit dans la relation d'une personne qui peut avoir une influence sur une autre.

Pour *André Weitzenhoffer*\* c’est la capacité à produire des réponses aux suggestions, à condition qu’elles soient involontaires. **IH 10 2022.**

**« Suggestion » :** Classiquement c’est une disposition psychique qui conduit un sujet à se soumettre facilement à toute suggestion et à y obéir et elle a longtemps été associée à l’idée de « *faiblesse psychique* » (*Arriérés mentaux, déments, naïfs, etc.*). Actuellement : influence d'une idée sur le comportement, la pensée, la perception, le jugement ou la mémoire. Une personne peut donc accomplir un acte ou élaborer une pensée de son propre chef, ou encore parce que cet acte ou cette pensée lui sont dictés par une idée. C'est cet acte (*ou cette pensée*), tantôt involontaire, tantôt inconscient, qui est appelé **suggestion**.

Pour *Hippolyte* [*Bernheim*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Hippolyte_Bernheim)\*, le terme de suggestion désigne l'acte de transmettre une idée directrice, par le langage verbal, ou non verbal. Elle devient l'acte de « *suggérer*» et se définit dans la relation d'une personne qui peut avoir une influence sur une autre.

**« 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**

**« Suicide mimétique » ou « Effet Werther » :** Phénomène mis en évidence en 1982 par le sociologue américain [*David Phillips*](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=David_Philipps&action=edit&redlink=1)\*, qui a étudié la hausse du nombre de [suicides](https://fr.wikipedia.org/wiki/Suicide) suivant la parution dans les [médias](https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9dia) d'un cas de suicide. Le nom est inspiré par une vague de suicides s'étant produite en Europe lors de la parution du roman de [*Goethe*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Goethe) : « *Les Souffrances du jeune Werther*. » **IH 10 2022**

**« Switch » :** En électricité**:** Commutateur. En psychologie fait de passer rapidement d’une tache à une autre. **IH 10 2022**

**« Syllogomanie » :** Fait d'accumuler de manière excessive des objets (sans les utiliser), indépendamment de leur utilité ou de leur valeur, parfois sans tenir compte de leur dangerosité ou de leur insalubrité. Le [syndrome de Diogène](https://fr.wikipedia.org/wiki/Syndrome_de_Diog%C3%A8ne)\* constitue une forme extrême de syllogomanie incluant une hygiène personnelle très dégradée. **IH 07 2022**

**« Sylvothérapie »** ou **«****Shinrin-yoku » ou « Bain de forêt »** : Thérapie inventée dans les années 1980 au Japon qui utilise les bienfaits de promenades en forêt et de contact avec la nature. Plusieurs études scientifiques commencent à valider cette pratique dont le spécialiste est le professeur *Qing Li*\*. **IH 08 2022**.

**« Sympathie » :**  Participation aux émotions (*positives ou négatives*) ou à la douleur de l'autre.

« **Sympathique » ou « Orthosympathique** » : Branche du *système nerveux autonome*\* impliquée dans les réactions de fuite ou de combat face au stress. Médiateurs : les catécholamines (*adrénaline, noradrénaline, dopamine*). **IH 01 2023**

**« Syndrome d’anniversaire » :** Le syndrome d’anniversaire fait référence aux travaux *d’Anne Ancelin Schützenberger*\* et de *Joséphine R. Hilgard*\*. Il met en évidence un lien possible entre le déclenchement d’une maladie ou d’une psychose et un événement traumatisant de l’histoire familiale et est un des points importants de la *psychogénéalogie*\*.

**« Syndrome de Stress Post Traumatique » :** Trouble psychiatrique survenant après un traumatisme grave (*subi ou observé*) consécutif à une situation durant laquelle l'intégrité physique ou psychologique du patient, ou celle de son entourage, a été menacée ou effectivement atteinte (*notamment en cas de*[*torture*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Torture)*,*[*viol*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Viol)*, accident grave,*[*mort*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Mort)*violente, maltraitance, négligence de soins de la petite enfance, manipulation, agression, maladie grave, naissance,*[*guerre*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Guerre)*,*[*attentat*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Attentat)*, accouchement*) et où le patient a vécu une situation d’impuissance, ses capacités de réaction ayant été dépassées. Il associe généralement une hypervigilance, des reviviscences et des conduites d’évitement. Son traitement de référence est l’utilisation des « *mouvements alternatifs*\* ».

**« Syndrome du cœur brisé » ou « Takotsubo » :**  Insuffisance cardiaque aiguëconsistant en une [sidération myocardique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sid%C3%A9ration_myocardique)  qui se manifeste comme un infarctus aigu du myocarde (avec déformation du cœur en forme d’amphore) et seraitdue à une décharge intense et brutale de [catécholamines](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9cholamine) (*hormones du stress produites par les glandes surrénales , comme l'*[*adrénaline*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Adr%C3%A9naline)) au cours d'un stress intense. **IH 10 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 Diogène »** : Forme extrême de s*yllogomanie*\* incluant une hygiène personnelle très dégradée. **IH 07 2022**

**« 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 d’épuisement professionnel** » ou « **Burn-out »** : Epuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel. **IH 09 2022**

**« Syndrome Douloureux Régional Complexe » ou « Algodystrophie » ou « Algoneurodystrophie »:** Syndrome touchant un membre ou une partie de membre et associant douleur, œdème, raideurs articulaires, modification de température et d’aspect de la peau, des ongles, des poils (*avec le plus souvent un aspect spécifique à la scintigraphie*), et survenant après un traumatisme (*parfois minime*) ou une intervention chirurgicale. **IH 10 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.**

**« Système 1 » et « système 2 » :** Selon *Daniel Kahneman***\*** notre cerveau utilise deux modes de fonctionnement. Le *système 1* est le système cognitif automatique qui fonctionne de manière involontaire, rapide, intuitive et sans effort. C’est le plus utilisé car le moins coûteux en énergie. C’est lui qui prend les commandes en cas d’urgence et sa priorité est la survie ; Le *système 2*, luicorrespond à la « *pensée délibérée* »donc rationnelle. Il fonctionne plus lentement et de manière analytique mais nécessite une action de la volonté et consomme plus d’énergie. C’est lui qui entre en action quand le système 1 est défaillant. **IH 09 2022.**

**« Système de perception-réaction »**: « Processus par lequel chacun de nous perçoit subjectivement la réalité et y réagit. C'est un modèle récurrent et redondant qui fait qu'une personne souffrant d'un problème réagit en vertu de certaines auto-tromperies » (*Nardone*\*- *Balbi*\* 2012).

« **Système nerveux autonome** » : Partie du système nerveux qui dirige les fonctions involontaires du corps (*celles que le corps contrôle de lui-même de façon inconsciente, comme la respiration et la digestion*). Il comporte deux composantes antagonistes : le système nerveux « (ortho)sympatique\* » et le système nerveux « parasympathique\* ». **IH 01 2023**

**« T5M » ou « Test des 5 mots » ou « Epreuve des 5 mots » ou « 5 Words Test » ou « 5WT » :** Test rapide de dépistage des troubles de la « *mémoire épisodique verbale* » inventé par le Pr *Bruno Dubois*\*. **IH 10 2022**

**« 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**

**« TAI » : T**raitement **A**daptatif de l’**I**nformation.

**« Takotsubo » ou « Syndrome du cœur brisé » :**  Insuffisance cardiaque aiguëconsistant en une [sidération myocardique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sid%C3%A9ration_myocardique)  qui se manifeste comme un infarctus aigu du myocarde (*avec déformation du cœur en forme d’amphore*) et seraitdue à une décharge intense et brutale de [catécholamines](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cat%C3%A9cholamine) (*hormones du stress produites par les glandes surrénales , comme l'*[*adrénaline*](https://fr.wikipedia.org/wiki/Adr%C3%A9naline)) au cours d'un stress intense. **IH 10 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.

**« TCA »**: **T**rouble des **C**onduites **A**limentaires. Troubles caractérisés par une obsession de la nourriture, du poids et de l’apparence qui affecte négativement la santé et la vie quotidienne des patients. La forme la plus grave, l’ « *anorexie mentale*\*, peut mettre en jeu le pronostic vital. **IH 08 2022.**

« **TCC**»**ou** « **Thérapies Cognitivo-Comportementales » :**  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.**

**« TCSP »** : Acronyme de **T**rouble du **C**omportement en **S**ommeil **P**aradoxal. Pathologie du sommeil dans laquelle les mouvements ne sont pas inhibés durant le sommeil paradoxal (*d’où risques de blessures et plaintes conjugales…*). Ce trouble est fortement associé (*80%)* au risque de développer, dans un délai moyen de 10 ans, une maladie neurodégénérative de type *synucléinopathie (Parkinson, démence à corps de Lewy, atrophie multisystématisée).* **IH 04 2023**

**« 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 » ou Stimulation Transcrânienne à Courant Continu » ou STCC ou** « **T**ranscranial **D**irect **C**urrent **S**timulation »**:** Technique de stimulation transcrânienne non invasive par courant continu qui permet de modifier l'excitabilité corticale sans douleur et est utilisée pour la prise en charge de pathologies psychiatriques pharmaco-résistantes (*Schizophrénies, dépression*). **IH 2021 11.**

**« TDI » ou « Trouble dissociatif de l’identité » ou « Trouble de la personnalité multiple » :** Trouble dissociatif avec présence de deux ou plusieurs identités ou « *états de personnalité* » distincts qui prennent tour à tour le contrôle du comportement du sujet, s'accompagnant d'une incapacité à évoquer des souvenirs personnels. **IH 09 2022.**

**« TDNS » : T**rouble **D**issociatif **N**on **S**pécifique.

**« TDPM » ou « Trouble dysphorique prémenstruel » :** Forme sévère du syndrome prémenstruel avec au premier plan des symptômes psychiatriques, survenant durant la dernière semaine de la phase lutéale et s’améliorant au début de la phase folliculaire. Les caractéristiques essentielles du TDPM sont : une humeur dépressive, une anxiété et une labilité émotionnelle marquées, ainsi qu’une diminution de l’intérêt pour les activités de la vie quotidienne.

« **TDSP** » : **T**héorie de la **D**issociation **S**tructurelle de la **P**ersonnalité.

***«*Techniques psychocorporelles » ou *«*Pratiques psychocorporelles » ou « Thérapies psychocorporelles » :** Approches [psychothérapeutiques](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychoth%C3%A9rapie) partant du corps, ou se servant du corps comme médiation, mais aussi plus largement méthodes impliquant un travail corporel à visée psychothérapeutique, [prophylactique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Prophylaxie) et préventif. (*Hypnose, EMDR\*, etc.).* **IH 09 2022.**

**« Télencéphale » :** Partie du cerveau formée par les deux hémisphères cérébraux et les lobes olfactifs.

**« Télépathie »** : Hypothétique échange de pensées ou d’impressions diverses entre deux personnes, en dehors de toute communication par les voies sensorielles connues.

**« Témoin intérieur » ou « insider witness » :** Pratique initiée en Nouvelle Zélande par *David Epston*\* (*co-auteur avec Michael White\* de la thérapie narrative*\*) qui tient autant du théâtre que de la thérapie et grâce à la caméra, permet par des jeux de miroirs une mise en abîme où chacun se reconnaît en tant qu’être intentionnel dans le regard de l’autre. **IH 08 2022**

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

**« Terpène » :** Classe d'hydrocarbures, produits par de nombreuses plantes, en particulier les conifères. Ce sont des composants majeurs de la résine et de l'essence de térébenthine produite à partir de résine.

« **Terreur nocturne** » : Trouble du sommeil (*parasomnie*\*) qui se manifeste le plus souvent chez l’enfant de moins de 6 ans en début de nuit (pendant le « *sommeil lent profond* ») : l’enfant se redresse, ouvre les yeux (*mais reste endormi*) et se met à pleurer, hurler, s’agiter, … semblant voir des choses terrifiantes. Il n’est pas accessible à la communication (*il est préférable de ne pas le réveiller*). Au bout d’une à vingt minutes la crise cesse brutalement et est suivie d’une amnésie totale. **IH 04 2023**.

**« Terv » : *T****hérapie par* ***e****xposition à la* ***r****éalité* ***v****irtuelle***\* IH 08 2022**

**« Test des 5 mots » ou « Epreuve des 5 mots » ou « T5M » ou « 5 Words Test » ou « 5WT » :** Test rapide de dépistage des troubles de la « *mémoire épisodique verbale* » inventé par le Pr *Bruno Dubois*\*. **IH 10 2022**

**« Test de suggestibilité » ou « Test d’hypnosabilité » :** Tests utilisés pour apprécier la sensibilité des patients aux suggestions. (*Permettent une meilleure fiabilité des résultats en recherche hypnotique en permettant de comparer des groupes homogènes*). Par exemple « *Eye-roll sign*\* » d’*Herbert Spiegel*\*. **IH 06 2022**

**« Test d’hypnosabilité » ou « Test de suggestibilité » :** Tests utilisés pour apprécier la sensibilité des patients aux suggestions ou à l’hypnose. (*Permettent une meilleure fiabilité des résultats en recherche hypnotique en permettant de comparer des groupes homogènes*). Par exemple « *Eye-roll sign*\* » d’*Herbert Spiegel*\*. **IH 06 2022**

**« Test du marshmallow »**: Etude sur la gratification différée, conduite en 1972 par le psychologue *Walter Mischel*\* de l'université Stanford, qui consiste à proposer à des enfants de résister (*seuls*) à la tentation de manger immédiatement une friandise contre la promesse d’en avoir deux plus tard (15 mn). Le résultat de ce test est censé être corrélé avec la réussite sociale ultérieure. **IH 11 2022**

**« TFH » : T**hérapie **F**amiliale par l’**H**ypnose.Terme utilisé par *Pascale Chami*\*.

**« Thalamus » :** Structure anatomique paire de [substance grise](https://fr.wikipedia.org/wiki/Substance_grise) [cérébrale](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cerveau) [diencéphalique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Dienc%C3%A9phale). Les deux thalamus sont situés de part et d'autre du [IIIe ventricule](https://fr.wikipedia.org/wiki/Syst%C3%A8me_ventriculaire) dont ils constituent les parois latérales. Situé en position intermédiaire entre [cortex](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cortex_c%C3%A9r%C3%A9bral) et [tronc cérébral](https://fr.wikipedia.org/wiki/Tronc_c%C3%A9r%C3%A9bral), le thalamus a principalement une fonction de relais et d'intégration des afférences sensitives et sensorielles et des efférences motrices, ainsi que de régulation de la [conscience](https://fr.wikipedia.org/wiki/Conscience), de la [vigilance](https://fr.wikipedia.org/wiki/Vigilance) et du [sommeil](https://fr.wikipedia.org/wiki/Sommeil).

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

« **Thanatose**» : Comportement défensif de certains animaux qui consiste en un raidissement total du corps en présence d'un danger, ou comme simple réaction de contact, dans le but de simuler un état de mort apparente.

**« 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**. **08 2022 :**

**« Théorie de la hiérarchisation des besoins » :** Théorie due à *Abraham Maslow\**(*vers 1950*), qui définit 5 besoins fondamentaux : besoins physiologiques (*boire, manger, etc.),* sécurité, appartenance, reconnaissance et accomplissement. Cette théorie n’a jamais été validée par des expériences mais a eu une influence très importante. La *Pyramide de Maslow*\* en est la représentation graphique.

**« 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*).

« **Théorie du portillon** **» ou « *Gate-control* » :** Théorie énoncée par *R. Melzac* et *P. Wall* (1965) qui considère que la stimulation des grosses fibres myélinisées (*sensitives*) permet de bloquer au niveau de la moëlle épinière la transmission des sensations douloureuses par les petites fibres non myélinisées (*et donc transmettant moins vite les stimuli électriques*). **IH 07 2022**.

**« Théorie polyvagale »** : En se basant sur des études anatomiques et des études embryologiques comparant l’évolution des espèces *Stephen W. Porges*\* a montré, en 1994, que le nerf vague (*une composante essentielle du système nerveux autonome*\*) présente en fait deux branches aux fonctions très différentes : une branche « *dorsale*» archaïque non myélinisée (*à conduction lente*) impliquée dans les réactions au danger mortel, et une branche « *ventrale*» myélinisée (*à conduction rapide*) impliquée dans la sécurité et les relations sociales, qui n’existe que chez les mammifères. Il insiste également sur le fait que le nerf vague est à 80 % sensoriel et informe en permanence les structures cérébrales engendrant de nombreuses boucles de rétroaction ce qui a permis de proposer de nouvelles pistes de thérapie pour les victimes de ***S****yndrome de* ***S****tress* ***P****ost* ***T****raumatique*\* notamment. **IH 01 2023.**

« **Thérapie assistée par l’animal** » ou « **Zoothérapie** » : Ensemble de méthodes [thérapeutiques](https://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9rapie) [non conventionnelles](https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9decine_non_conventionnelle) qui utilisent la proximité d'un [animal domestique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Animal_domestique_en_droit_fran%C3%A7ais) ou de [compagnie](https://fr.wikipedia.org/wiki/Animal_de_compagnie), auprès d'un [humain](https://fr.wikipedia.org/wiki/Homo_sapiens) souffrant de [troubles mentaux](https://fr.wikipedia.org/wiki/Troubles_mentaux), physiques ou sociaux pour réduire le [stress](https://fr.wikipedia.org/wiki/Stress) ou les conséquences d'un [traitement médical](https://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9rapie) ou des problèmes post-opératoires.

**« Thérapie aversive » ou «  Thérapie par aversion »**: Forme de traitement [psychiatrique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychiatrie) ou [psychologique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychologie) qui expose le patient à un [stimulus](https://fr.wikipedia.org/wiki/Stimulation) tout en recevant une expérience désagréable. Ce [conditionnement](https://fr.wikipedia.org/wiki/Conditionnement_(psychologie)) a pour but de faire associer par le patient le stimulus avec des sensations déplaisantes, et donc d'arrêter un comportement donné. (*Un bon exemple est donné dans le film de Stanley Kubrick « Orange mécanique »).* **IH 10 2022**

**« 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. **IH 05 2022.**

**« Thérapie comportementale dialectique » ou « Dialectical Behavior Therapy » ou « DBT » :** Variété de thérapie développée par *Marsha M. Linehan*\* qui associe *TCC*\*, neurosciences et « *méditation de pleine conscience* \*». **IH 09 2022.**

« **Thérapie d’acceptation et d’engagement** » ou « **ACT** » : **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** **de** **Remédiation Cognitive** ou « **Cognitive Remediation Therapy** » : Traitement psychologique visant à améliorer le fonctionnement cognitif des personnes atteintes de schizophrénie, de troubles bipolaires et de troubles du spectre autistique et à les aider à être plus autonomes dans la vie quotidienne.  **IH 08 2022**.

« **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 d’exposition »** : Technique de désensibilisation utilisée en *TCC*\* en cas de phobie qui consiste à exposer très progressivement le patient à la situation qui le stresse. **IH 11 2022**

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

**« 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**

**«  Thérapie par aversion » ou « Thérapie aversive »**: Forme de traitement [psychiatrique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychiatrie) ou [psychologique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychologie) qui expose le patient à un [stimulus](https://fr.wikipedia.org/wiki/Stimulation) tout en recevant une expérience désagréable. Ce [conditionnement](https://fr.wikipedia.org/wiki/Conditionnement_(psychologie)) a pour but de faire associer par le patient le stimulus avec des sensations déplaisantes, et donc d'arrêter un comportement donné. (*Un bon exemple est donné dans le film de Stanley Kubrick « Orange mécanique »).* **IH 10 2022**

**« Thérapie par exposition à la réalité virtuelle » (ou Terv) :** Utilisation, en « *Thérapie cognitivo comportementale*\* », de casques de réalité virtuelle pour immerger le patient dans des environnements virtuels en 3 D, afin qu'il puisse graduellement réapprendre à se confronter à ses phobies et retrouver autonomie et liberté. **IH 08 2022**

**« Thérapie par répétition d’imagerie mentale »** ou **« Thérapie par répétition d’images » :** Technique de psychothérapie utilisée pour le traitement du «*trouble cauchemars*» et les cauchemars associés au « *stress post-traumatique*\* » qui consiste à modifier le contenu d'un cauchemar en créant un nouvel ensemble d'images positives et en répétant, à l’état d’éveil, ce scénario de rêve réécrit. **IH 11 2022**

**« Thérapie par répétition d’images » ou « Thérapie par répétition d’imagerie mentale » :** Technique de psychothérapie utilisée pour le traitement du «*trouble cauchemars*» et les cauchemars associés au « *stress post-traumatique*\* » qui consiste à modifier le contenu d'un cauchemar en créant un nouvel ensemble d'images positives et en répétant, à l’état d’éveil, ce scénario de rêve réécrit. **IH 11 2022**

**« Thérapie stratégique » :** Thérapie brève inspirée des travaux de *Grégory Bateson*\* (Ecole de *Palo Alto*\*) et de *Milton H. Erickson*\*.

« **Thérapies complémentaires** » **ou** **« Thérapies non conventionnelles » ou « Médecines alternatives » ou « Médecines douces »** : Approches, pratiques, produits de santé et médicaux qui ne sont pas habituellement considérés comme faisant partie de la médecine conventionnelle, à un endroit et à une période donnés. **IH 09 2022**.

**« Thérapies médiatisées »** **ou** **« 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* ». Des DU existent. **IH 06 2022**

**« Thérapies non conventionnelles » ou « Médecines alternatives » ou « Médecines douces » ou « Thérapies complémentaires » :** Approches, pratiques, produits de santé et médicaux qui ne sont pas habituellement considérés comme faisant partie de la médecine conventionnelle, à un endroit et à une période donnés

**« Thérapies psychocorporelles »**ou ***«*Techniques psychocorporelles »** ou ***«*Pratiques psychocorporelles » :** Approches [psychothérapeutiques](https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychoth%C3%A9rapie) partant du corps, ou se servant du corps comme médiation, mais aussi plus largement méthodes impliquant un travail corporel à visée psychothérapeutique, [prophylactique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Prophylaxie) et préventif. (*Hypnose, EMDR\*, etc.).*

***«*Tiers d’autorité »***:* Personne qui pour le patient représente une autorité et dont il recherche l’approbation, l’autorisation d’agir.

**« Tiers sécure »** ou « **caregiver** » ou « **tiers de** **confiance »** : Dans la « *théorie de l’attachement*\* » personne qui prend soin de l’enfant de façon cohérente et continue et auprès de laquelle il se sent en sécurité et peut développer son autonomie. (*Dans l’idéal les parents … mais ce peut être un autre membre de la famille, un éducateur, une famille d’accueil, etc. Ce qui compte c’est* ***ce que fait*** *cette personne, pas qui elle est*). **IH 08 2022.**

**« Time out » :** Attitude conseillée par *Caroline Goldman*\* aux parents en cas de conflit avec un enfant, consistant à demander à celui-ci d’aller se calmer quelques minutes dans sa chambre. (*NB : critiquée par les tenants de l’ éducation positive\*.)* **IH 04 2023**

**« 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 11 2021.**

**« TNCM » : T**rouble **N**euro**C**ognitif **M**ajeur**.** Nouvelle appellation de la « *démence*». **IH 08 2022**

**« TOC » ou « Troubles Obsessionnels Compulsifs » :** Pathologiecaractérisée par l’apparition d’idées ou d’images répétées, persistantes, non désirées et souvent anxiogènes (*obsessions*\*) fréquemment à l’origine de comportements répétitifs (*compulsion*\*), censés neutraliser l’anxiété et l’angoisse dues aux obsessions\*. **IH 02 2023**.

«**TPB**» : **T**rouble de la **P**ersonnalité **B**orderline.

**« To do list » :** Liste de tâches qui contient tout ce que vous devez accomplir. (*En thérapie on peut prescrire à un patient de prendre quelques minutes chaque soir pour écrire sur un papier, pas un écran…, trois choses importantes à faire le lendemain et ainsi lutter contre les ruminations\* nocturnes et favoriser le sommeil*). **IH 03 2023**

**« Toucher par les sons » ou « Sonothérapie » ou « Sonologie » :** Technique de soin utilisant les sons (*bols tibétains, gong, voix, diapason, etc.*) et leurs vibrations pour détendre le corps et l’esprit. Inventée en 1980 par le musicien *Emmanuel Comte*\*. Pas de validation scientifique actuellement. **IH 05 2022 / 10 2022**

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

« **TPB** » : **T**rouble de la **P**ersonnalité **B**orderline.

« **Tracance**» : mot valise (*travail + vacances*) qui désigne le fait d’associer vacances et télétravail*. (*[*Surtout utilisé par les cadres).*](https://www.rtl.fr/actu/debats-societe/qu-est-ce-que-les-tracances-cette-nouvelle-tendance-qui-seduit-les-jeunes-cadres-7900175434?M_BT=396331735350) **IH 08 2022**

**« Training-autogène » :** Technique de relaxation profonde proche de l'autohypnose qui utilise la suggestion et la concentration pour éliminer le stress, inventée en 1932 par *Johannes Heinrich Schultz*\*.

**« Transe cognitive auto-induite »** : Etat de conscience modifiée volontaire caractérisé par une conscience modifiée de l’environnement, une absorption intense dans l’expérience immersive, une imagerie interne très développée, ainsi qu’une modification des processus somato-sensoriels. Cette technique est héritée des pratiques traditionnelles chamaniques mongoles, où elle est en général induite par des rythmes de percussions au cours d’un rituel. Dans ce contexte, le but du chamane est d’accéder à la transe pour pouvoir entrer en contact avec des « esprits », considérés traditionnellement comme garants du maintien de l’harmonie, afin d’en recevoir des informations utiles à leur communauté. *Corinne Sombrun*\* a beaucoup contribué à son étude scientifique. **IH 10 2022**

« **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.**

**« Trauma complexe » :** Terme visant à décrire les difficultés relationnelles, affectives, comportementales et/ou identitaires qui peuvent provenir d'une exposition chronique ou répétée à des facteurs de stress interpersonnels traumatiques.

**« Triade sauveur-persécuteur-victime » ou « Triangle de Karpman » ou « Triangle dramatique » :** Figure d’ « *analyse transactionnelle***\***proposée par [*Stephen Karpman*](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Stephen_Karpman&action=edit&redlink=1)\*  en [1968](https://fr.wikipedia.org/wiki/1968) qui met en évidence un scénario relationnel typique entre trois individus. Chacun de ces individus joue un rôle bien précis dans ce type d’interactions : le rôle de victime, le rôle de sauveur, ou le rôle de persécuteur.Chaque personne qui interagit dans le triangle de Karpman attend quelque chose de la part de son entourage, et entraîne celui-ci à jouer les rôles complémentaires. Les protagonistes trouvent des intérêts inavoués dans ce jeu psychologique… Ils perçoivent la réalité de la situation de façon biaisée, et se comportent donc comme des acteurs qui joueraient une pièce de théâtre dramatique… **IH 10 2022**

**« Triangle de Karpman » ou « Triangle dramatique » ou « Triade sauveur-persécuteur-victime » :** Figure d’ « *analyse transactionnelle***\***proposée par [*Stephen Karpman*](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Stephen_Karpman&action=edit&redlink=1)\*  en [1968](https://fr.wikipedia.org/wiki/1968) qui met en évidence un scénario relationnel typique entre trois individus. Chacun de ces individus joue un rôle bien précis dans ce type d’interactions : le rôle de victime, le rôle de sauveur, ou le rôle de persécuteur.Chaque personne qui interagit dans le triangle de Karpman attend quelque chose de la part de son entourage, et entraîne celui-ci à jouer les rôles complémentaires. Les protagonistes trouvent des intérêts inavoués dans ce jeu psychologique… Ils perçoivent la réalité de la situation de façon biaisée, et se comportent donc comme des acteurs qui joueraient une pièce de théâtre dramatique… **IH 10 2022**

**« Triangle dramatique » ou « Triade sauveur-persécuteur-victime » ou « Triangle de Karpman » :** Figure d’ « *analyse transactionnelle***\***proposée par [*Stephen Karpman*](https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Stephen_Karpman&action=edit&redlink=1)\*  en [1968](https://fr.wikipedia.org/wiki/1968) qui met en évidence un scénario relationnel typique entre trois individus. Chacun de ces individus joue un rôle bien précis dans ce type d’interactions : le rôle de victime, le rôle de sauveur, ou le rôle de persécuteur.Chaque personne qui interagit dans le triangle de Karpman attend quelque chose de la part de son entourage, et entraîne celui-ci à jouer les rôles complémentaires. Les protagonistes trouvent des intérêts inavoués dans ce jeu psychologique… Ils perçoivent la réalité de la situation de façon biaisée, et se comportent donc comme des acteurs qui joueraient une pièce de théâtre dramatique… **IH 10 2022**

**« Trigger » :** Gâchette, déclencheur**.** En hypnosec’est le terme anglais pour « *ancrage\** », en *ASMR*\* cela désigne aussi un stimulus (*auditif, visuel, gustatif, etc.)* qui permet de déclencher un processus provoquant l’état recherché. **IH 08 2022.**

**« Trouble de la personnalité multiple » :** Ancienne appellation du **« Trouble dissociatif de l’identité » ou « TDI »** qui est un trouble dissociatif avec présence de deux ou plusieurs identités ou « *états de personnalité* » distincts qui prennent tour à tour le contrôle du comportement du sujet, s'accompagnant d'une incapacité à évoquer des souvenirs personnels. **IH 09 2022**.

**« Troubles des Conduites Alimentaires » ou TCA**. Troubles caractérisés par une obsession de la nourriture, du poids et de l’apparence qui affecte négativement la santé et la vie quotidienne des patients. La forme la plus grave, l’ « *anorexie mentale*\*, peut mettre en jeu le pronostic vital.

**« Trouble dissociatif de l’identité » ou « TDI » ou « Trouble de la personnalité multiple » :** Trouble dissociatif avec présence de deux ou plusieurs identités ou « *états de personnalité* » distincts qui prennent tour à tour le contrôle du comportement du sujet, s'accompagnant d'une incapacité à évoquer des souvenirs personnels. **IH 09 2022.**

**« Trouble du comportement en sommeil paradoxal » ou « TCSP » :** Pathologie du sommeil dans laquelle les mouvements ne sont pas inhibés durant le sommeil paradoxal (*d’où risques de blessures et plaintes conjugales…*). Ce trouble est fortement associé (*80%)* au risque de développer, dans un délai moyen de 10 ans, une maladie neurodégénérative de type *synucléinopathie (Parkinson, démence à corps de Lewy, atrophie multisystématisée).*

**« Trouble dysphorique prémenstruel » ou « TDPM » :** Forme sévère du syndrome prémenstruel avec au premier plan des symptômes psychiatriques, survenant durant la dernière semaine de la phase lutéale et s’améliorant au début de la phase folliculaire. Les caractéristiques essentielles du TDPM sont : une humeur dépressive, une anxiété et une labilité émotionnelle marquées, ainsi qu’une diminution de l’intérêt pour les activités de la vie quotidienne.

**« Trouble Obsessionnel Compulsif »** ou **« TOC » :** Pathologiecaractérisée par l’apparition d’idées ou d’images répétées, persistantes, non désirées et souvent anxiogènes (*obsessions*\*) fréquemment à l’origine de comportements répétitifs (*compulsion*\*), censés neutraliser l’anxiété et l’angoisse dues aux obsessions\*. **IH 02 2023.**

**« TSPT » : T**rouble de **S**tress **P**ost **T**raumatique. Autre non du **S**yndrome de **S**tress **P**ost **T**raumatique.

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

**« Truisme » :** Affirmation incontestable à laquelle le cerveau ne peut que répondre (*oralement ou mentalement* » : OUI. C’est un outil fondamental dans la pratique de l’hypnose notamment dans le « *Yes-set*\* ». Exemple : « *Vous êtes réveillé* », « *Vous respirez* », « *Vous lisez cette rubrique* », etc. **IH 10 2022**

**“Vabbing”:** Technique de séduction feminine qui consiste à se parfumer avec ses sécrétions vaginales!

**« 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.** Belle démonstration par *Léon Chertok*\* dans le film « *le corps et la raison* » en 1990. **IH 08 2022.**

**« Vicariant » :** Qui pallie temporairement à l’insuffisance d’un organe. En psychologie ce terme désigne une voie d’acquisition de connaissance non conventionnelle, inspirée par les explications ou les agissements des autres. Par exemple « a*pprentissage vicariant* » par l’observation.

**« VIH »**: **V**irus de **l**’Immunodéficience **H**umaine, responsable du *SIDA*\*.

**« Visualisation »** **ou** **« Imagerie mentale** » : Technique qui consiste à utiliser délibérément les images mentales d'un patient afin de produire un changement désiré ou amener une meilleure compréhension de soi. **IH 10 2022.**

**« Vitalité » :** Manière dont un geste est réalisé et ce que cela révèle de l’état d’esprit (*mindset*\*) de son auteur *(selon les conceptions de Daniel Stern\* et Giaccomo Rizzolatti\**). **IH 04 2023**

***« Voxel » :*** Equivalent d’un *« pixel*» mais en volume. **IH 08 2022**

**« Vulvodynie » :** Douleur chronique ou périodique localisée à l'entrée vaginale ou dans le secteur de la vulve. **IH 02 2023**

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

**« Workaholic » : «***Bourreau de travail* »**.**

**« Yes-set » ou « Séquence d’acceptation » :** Technique d’induction hypnotique (*et de manipulation*) qui consiste à enchainer l’énoncé d’au moins trois *truismes*\* (*ou questions pour lesquelles une seule réponse est possible : oui*) avec une suggestion introduite par « *et* ». On crée au niveau du cerveau une routine (*pattern*\*) inconsciente qui l’amène à répondre oui à la suggestion qui est confondue avec un *truisme*\*. Exemple : « *Vous êtes assis sur cette chaise* » … « *Vos pieds reposent sur le sol* » … « *Vos oreilles m’entendent* » … « *Et vos paupières deviennent lourdes* ». Il est possible d’obtenir le même résultat en remplaçant les trois « *oui*» du début par des « *non*» : c’est le « *No set*\* ». **IH 10 2022**

« **Zafu**» : Coussin de méditation.

« **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.**

« **Zoothérapie** » ou « **Thérapie assistée par l’animal** » : Ensemble de méthodes [thérapeutiques](https://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9rapie) [non conventionnelles](https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9decine_non_conventionnelle) qui utilisent la proximité d'un [animal domestique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Animal_domestique_en_droit_fran%C3%A7ais) ou de [compagnie](https://fr.wikipedia.org/wiki/Animal_de_compagnie), auprès d'un [humain](https://fr.wikipedia.org/wiki/Homo_sapiens) souffrant de [troubles mentaux](https://fr.wikipedia.org/wiki/Troubles_mentaux), physiques ou sociaux pour réduire le [stress](https://fr.wikipedia.org/wiki/Stress) ou les conséquences d'un [traitement médical](https://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A9rapie) ou des problèmes post-opératoires.