

Béatrice Maine

NEURODANSE FORMATION - SIRET 82400810600018
110 impasse le Bouchet 26350 Miribel - Tel : +33 (0) 6 82 34 54 08
Email : beatricemaine@gmail.com - www.beatricemaine.com
N° agrément de formation 84260270826 enregistré auprès du Préfet de la région
Auvergne-Rhône-Alpes

LA NEURODANSE©

Processus artistique basé sur le mouvement & les neurosciences appliquées aux processus de changement

*Formation reconnue par la CID (Conseil international de la Danse)
Possibilité de prise en charge par le DIFOR (personnel éducation nationale)*

La Neurodanse© a la spécificité d'allier processus expérientiels basé sur la danse et la créativité et concepts scientifiques validés. Le processus de formation propose un cadre d'expérimentation au travers d'exercices, des notions théoriques articulées au vécu, des liens avec la pratique professionnelle du stagiaire.

La pratique s'appuie sur :

- Le mouvement dansé : conscience corporelle, mouvement sensoriel, approche somatique, danse, improvisation.
- La pleine conscience aux 3 niveaux : physique, émotionnel, mental.
- L'intermodalité artistique : allers/retours entre arts visuels, écriture créative et réflexive, mouvement dansé et voix.
- Des temps d'échanges.
- Des concepts théoriques ici de travaux de neuroscientifiques reconnus.

La formation vise divers types d'exercice professionnel :

- Coaching et conseil de DRH, manager, équipe d'opérationnels en entreprise,
- Accompagnement de collectivités et d'entreprises concernées par les processus de changement
- Accompagnement éducatif, pédagogique et relation d'aide dans le champ des médiations corporelles et artistiques.
- Enseignement des pratiques corporelles ou de médiation artistique

Les publics concernés sont :

- Les professionnels amenés à engager une médiation corporelle ou créative,
- Les enseignants et les pédagogues,
- Les enseignants en techniques corporelles et/ou artistiques : danse, yoga, approches du corps conscient, pratiques somatiques (eutonie, Feldenkrais, Alexander, kinésiologie, yoga, tai-chi-chuan, Qi-Gong...).
- Les art-thérapeutes,
- Les coachs et les consultants.

Prérequis :

L'ensemble des connaissances à acquérir et la méthodologie de travail mise en œuvre font que le cursus s'adresse a priori à des personnes ayant au moins le niveau bac. Aucune compétence particulière en art, mouvement dansé ou dessin n'est nécessaire. Néanmoins, nous recommandons vivement une pratique corporelle suivie pour faciliter l'intégration et la compréhension de la pratique.

Chaque module aborde une thématique de neurosciences. L'enseignement s'appuie essentiellement sur la pratique.

La formation s'appuie sur les travaux des scientifiques suivants : Jean Pierre Changeux, Howard Gardner, Daniel Kahneman, Olivier Houdé, Alain Berthoz, Bernard Croisile, Antonio Damasio, Stanisla Dehaene, Francis Eustache, Elkhonon Goldberg, Jean-Philippe Lachaux, Lionel Naccache, Giacomo Rizzolatti, Alain Lieury.

Modalités de validation des connaissances après chaque module :

A la fin de l'ensemble du programme de formation, il est demandé au stagiaire :

- de réaliser une synthèse créative des notions théoriques abordées
- de faire des liens sa pratique professionnelle et de partager un plan d'action pour la mise en pratique dans le cadre de son travail d'une ou plusieurs des notions abordées.

Pour devenir facilitateur en Neurodanse© :

- Avoir suivi l'ensemble des modules Neurodanse© : 1 module de 4 jours, 1 cycle de 3 WE sur l'autoportrait (possibilité d'équivalence), 5 modules de 3 jours (soit au total 150h de formation)

- Avoir fait 5h de supervision en individuel par skype

- Ecrire un mémoire de minimum 10 pages présentant les concepts abordés en lien avec la pratique professionnelle.

PRESENTATION DES MODULES

L'espace de travail neuronal et les 5 fonctions à activer pour changer 4 j – 26h

L'espace de travail neuronal est un modèle théorique développé en 2001 par les Français Stanislas Dehaene (psychologue cognitiviste et neuroscientifique), Jean-Pierre Changeux (neurobiologiste) et Lionel Naccache (neurologue et chercheur en neurosciences cognitives).

Leurs recherches démontrent l'existence de cinq fonctions cognitives à activer pour changer durablement : système mémoire, système valeur (intimement lié aux émotions), système perception, système moteur et système attention.

Au cours de ces 4 jours vous apprendrez :

- Le bien-fondé de la diversification des modes d'apprentissage pour outiller ses différentes mémoires et pas seulement une ou deux parmi les quatre grandes mémoires et les trois sous-jacentes ;
- La nécessité de faire attention à son attention et l'intérêt de cultiver la pleine conscience aux trois niveaux de son être : physique, émotionnel, mental/imaginaire pour gagner en discernement, pour déjouer les filtres attentionnels et les distractions et pour bénéficier pleinement du potentiel d'une attention bien maîtrisée.
- La nécessité de faire avec les émotions : prendre conscience de ses émotions, être capable de les identifier, de les nommer et de prendre du recul par rapport à elle ;
- Le besoin de développer son acuité sensorielle pour ouvrir ses perceptions et avoir un sens de la réalité plus riche, plus nuancé, plus objectif permettant ainsi l'ouverture du champ des possibles ;
- La pertinence d'apprendre par corps (en mouvement) et par cœur (autant par la tête !) et l'importance de l'intention

L'espace de travail est composé de 5 systèmes abordés selon le déroulé suivant :

- Jour 1 : Les bases du fonctionnement du cerveau et le système mémoire : les besoins du cerveau pour créer de nouvelles connexions et bien vieillir, les tendances limitantes de notre cerveau, le potentiel de notre cerveau, processus d'apprentissage et modifications anatomiques, les quatre mémoires à long terme, différencier connaissances et compétences, les cinq modes pédagogiques à notre disposition.
- Jour 2 : Système attentionnel : définition de l'attention, les fonctions majeures de l'attention, l'impact de l'attention sur la perception du monde, pour changer il faut déplacer son attention, la disposition émotionnelle, les contraintes et les limites de l'attention, comment développer sa dextérité attentionnelle. Système perception : sens et perceptions, lecture ou reconnaissance, différencier routine et nouveauté, percevoir c'est reconstruire, la posture d'explorateur pour percevoir le nouveau, développer et stimuler ses sens, exprimer les nouvelles perceptions, la spirale de l'ouverture perceptive.
- Jour 3 : Système valeur (émotions). Le cerveau sous influence des émotions, la carte corporelle des émotions, l'émotion à la source des motivations, le système récompense, le système peur, cultiver l'automotivation, l'autocompassion et l'autocongratulation, l'échelle émotionnelle.
- Jour 4 : Système moteur : idées générales, le corps en action par les émotions, bouger c'est créer un système émotionnel contre la peur, chercher des ressources cachées au cœur des intentions et du mouvement, l'expérimentation nécessaire à l'intégration.

Autoportrait 3 WE de 2 jours ou stage de 5 jours – 48h

L'Autoportrait est un processus créatif qui s'appuie sur des allers/retour entre mouvement, dessin, écriture et voix, les trois niveaux de conscience (physique, émotionnel et mental/imaginaire), le travail avec des « témoins ». L'ensemble du cheminement donne lieu à l'émergence de nouvelles possibilités et convoque des façons d'être différentes en s'appuyant sur des ressources nouvelles et inhabituelles.

Outils de ce module :

- **De la danse et des improvisations. Chaque session est consacrée à une partie du corps** (1^{er} WE : pieds/ jambes, colonne vertébrale. 2^{ème} WE : cage thoracique, épaules/bras/mains, tête. 3^{ème} WE : bassin, abdomen.)
- **Des apports anatomiques et une approche somatique est proposée pour chaque partie du corps.**
- **Créativité via différents supports** : dessin, collage, écriture créative et réflexive, argile et voix.
- **Pleine présence aux trois niveaux de conscience : physique, émotionnel et mental/imaginaire.**
- **Modèle de communication non-violent** (je vois, je ressens (émotion), j'imagine (associations d'idées))
- **Les temps d'échanges et d'écoute** dans le groupe
- **Les allers/retours entre travail seul-e, par 2 ou 3 et en groupe** pour pratiquer l'écoute attentive et la communication verbale.
- **La création d'autoportrait grandeur nature (dessin sur un papier de 2m sur 1m50) et performance dansée solo de 12 min devant le groupe.**

Mémoires du futur 3 jours – 19h

*« Lorsqu'on fait ce que l'on a toujours fait on obtient ce que l'on a toujours obtenu »
Vaslawick.*

Fabriquer de la mémoire du futur est indispensable pour créer un futur différent du passé. Quelques éclairages neuroscientifiques s'imposent !

- Qu'est ce qu'un cerveau créatif ? (les 5 étapes du processus créatif, ressources et leviers à actionner pour stimuler la créativité)

- **Comment fonctionne la mémoire du futur ? Quel est son rôle ? Comment la fabriquer ?** (les quatre clefs de la fabrication de la mémoire du futur (réactualisation, étayage, mise en mouvement, système valeur))

- Bâtir de la mémoire du futur est une chose, **faire le rappel de sa mémoire du futur** en est une autre... Comment faire pour être efficace dans son processus d'apprentissage et de changement et ne pas perdre le bénéfice d'expériences et de vécus inédits et enrichissants ?

- Nous détaillerons le fonctionnement des différentes mémoires : mémoire sensorielle, mémoire à court terme, mémoire de travail, mémoire à long terme,

- Nous aborderons les quatre étapes de la mémorisation (encodage, stockage, consolidation, rappel), la neurogénèse et les types de modifications neurologique dans le cerveau

- Nous évoquerons le rôle des émotions, de l'attention et du stress dans le processus de mémorisation

Biais cognitifs et système 1 et système 2

3 jours – 19h

Nous évoquerons ici **les biais cognitifs**. L'esprit humain fonctionne de manière biaisée. Nous ne traitons pas l'information de manière rationnelle et objective. Par exemple, nous sommes enclins à penser que quelque chose est vrai simplement parce que nous y croyons. Savoir repérer ses propres biais et ceux de nos interlocuteurs permet de mieux les contourner.

Certains biais s'expliquent par les ressources cognitives limitées. D'autres biais reflètent l'intervention de facteurs motivationnels, émotionnels ou moraux.

Au programme :

- Définition du terme « Biais », du terme « cognitif »
- **Les habitus perceptifs, moteurs et mentaux**
- Détails sur les différentes catégories de biais
 - Émotionnels,
 - Cognitifs,
 - Sensori-moteurs,
 - Mnésiques,
 - De jugement,
 - De raisonnement,
 - Liés à la personnalité et la culture
- Les recours pour contribuer à éviter ces biais

Nous parlerons du fonctionnement mental qui est divisé en 2 systèmes fondamentaux :

- **Le système 1** qui correspond au mode « pilote automatique » de l'esprit. Il fonctionne rapidement, avec peu ou pas d'effort et sans contrôle délibéré.

- **Le système 2** qui est en charge de la réflexion volontaire consciente. Il est lent mais à plein d'autres avantages...

Attention et Intention

3 jours – 19h

Deux notions essentielles qui portent nos actions. Deux mouvements de pensées parfois difficiles à stabiliser et à saisir.

L'intention : mes formations commencent toujours ainsi : "Quelle est votre intention ?"

Vaste sujet qui laisse souvent dans la confusion. Qu'en est-il vraiment d'un point de vue neuroscientifique ? En quoi avoir une intention est une voie pour sortir de l'impossible et ouvrir le champ d'un-possible ?

Le geste étant l'expression d'une intention, rien de mieux que d'aborder cette nébuleuse notion par le mouvement.

Il n'y a pas un mais des niveaux d'attention : physique, émotionnel, mental et imaginaire. Ils sont autant de canaux de réceptions et d'émissions d'informations pour votre système corps-esprit. La pratique de la Neurodanse repose en partie sur la pleine présence à ces « trois niveaux de conscience » et permet de cultiver cette fameuse attention.

En effet l'attention est un muscle qui se cultive. Savoir la déplacer est essentiel pour sortir des automatismes. Savoir la développer est primordiale pour percevoir le nouveau. Etre attentif au nouveau à l'extérieur de soi autant qu'aux "signaux faibles" à l'intérieur de soi (aux différents étages : corps, émotion, pensée, imaginaire) est fondamental pour créer un futur différent du passé. La créativité sera notre support pour déplacer, jouer, stabiliser, éclaircir, affûter cette fonction majeure de notre esprit.

Pour aller plus loin nous aborderons :

- L'attention en tant que phénomène mental ET phénomène biologique
- Les contraintes et les limites de l'attention
- Les 3 cerveaux (reptilien, émotionnel et rationnel) : leurs rôles, fonctionnement et intentions cachées
- Les 3 clefs pour aider le système exécutif à être attentif
- Les 3 types de captivations attentionnelles
- Les moteurs de la distraction et les stratégies pour déjouer les décrochages
- Les ressources de « bonnes » distractions
- L'intention dans le cortex préfrontal
- Les filtres attentionnels précoces et tardifs
- L'attention et l'encodage dans la mémoire épisodique
- L'attention et le rappel de la mémoire
- Les drivers attentionnels et émotionnels
- Les intentions directionnelles pures
- La notion de programme attentionnel indispensable pour avancer efficacement.

*"Vos pensées deviennent vos mots.
Vos mots deviennent vos actions.
Vos actions deviennent vos habitudes.
Vos habitudes deviennent votre personnalité.
Votre personnalité devient votre destinée"*

Sensorialité et intuition du corps

3 jours - 19h

Notre corps sait.

Que vous ayez ou non une pratique corporelle vous savez intuitivement, instinctivement, corporellement que votre corps sait.

Il sait même avant que les événements arrivent. Et il sait avant que notre conscience sache. Combien de fois en voyage à vélo ai-je capté dans mon corps un potentiel danger, une opportunité à saisir, une piste à prendre plutôt qu'une autre.

Mais la voix de communication entre la conscience « d'en haut » (la tête) et la perception « d'en bas » (le corps) est parfois longue, sinueuse, encombrée voir complètement bouchée !! Et cela m'est aussi bien souvent arrivé en voyage !

L'intuition est intimement liée au corps. L'intuition est un ressenti. Mouvement et ressenti vont ensemble : quand je bouge j'ai un ressenti, si j'ai un ressenti c'est qu'il y a un mouvement (même minime) à l'intérieur de moi.

L'intuition, elle, génère un mouvement interne, souvent très subtil, et, produit un ressenti. Le tout est d'avoir une conscience entraînée et ouverte pour capter ce ressenti à l'état pur.

L'intuition se repère par des signaux propres à chacun et comme un muscle, elle peut se renforcer. En effet, étant un processus physiologique associé à un processus cognitif nous pouvons la développer.

Par ailleurs, **l'intuition est aussi intimement liée à l'attention, son ouverture et sa stabilité.**

Bref l'intuition c'est un peu comme la bicyclette : ça s'apprend !

Au cours de ces trois jours nous travaillerons à développer notre sensorialité, notre perception fine, notre écoute et notre attention.

Nous aborderons d'un point de vue théorique et pratique les thèmes suivants :

- **Les deux types d'intuition** (celles d'un point de vue des neurosciences et celles qui viennent « d'ailleurs »)
- **L'intuition intimement reliée aux sens.** Nous percevons le monde d'abord sensoriellement puis apposons des interprétations sur ses perceptions sensorielles pour lui donner un sens. Diversifier sa palette sensorielle et maîtriser la différence entre perception et interprétation est essentiel. Dans l'intuition sensorielle il s'agit de décoder ses perceptions sensorielles : ex : ceci n'est pas une écorce d'arbre c'est.....[liste d'adjectifs pour décoder les sensations].
- **L'intuition, les constructions mentales** et les « raccourcis » que fait notre cerveau.
- **L'intuition et les émotions** : clarifier la différence et le lien entre perceptions, intuitions, émotions, jugement/opinions.
- **Les bases pour favoriser son intuition** (poser une cadre, préparer son corps et son mental, identifier les potentielles perturbations internes et externes, mettre de côté les a priori, clarifier et poser son intention, stabiliser son attention)
- **Le "PIM" (Perception, Intention, Manière d'agir).** Une posture intérieure que notre cerveau adore car cela lui permet de savoir exactement quels neurones activer et faire travailler ensemble pour percevoir et agir.
- **L'attention et le phénomène de saillance**
- **Les filtres pré-attentionnels, le phénomène de clignement attentionnel**
- **Les 3 piliers de l'attention pour la mettre au service de l'intuition**

Le mouvement sensoriel, la pleine conscience et la créativité intermodale seront notre base d'investigation + une journée exceptionnelle d'exploration au magnifique jardin Zen d'Eric Borja. Un havre de paix et d'harmonie de 4 hectares à 15 min de Romans.

Emotion 3 jours – 19h

Dans ce module, focus sur les émotions. **La cage thoracique, les poumons, le cœur, le souffle et le son** seront les points de départ des explorations dansées et des processus créatifs.

Nous aborderons :

- Le rôle des émotions dans la tête et le corps

- Leurs impacts sur nos mouvements, nos états d'esprit, notre disponibilité intellectuelle, nos postures physiques et nos élans.
- Les liens entre émotion et corps et réciproquement
- Le cheminement cognitif par lequel s'opèrent nos choix, nos prises de décisions, nos préférences, nos coups de cœur et coups de gueule
- Le processus qui nous incite à donner de la valeur à ceci ou cela
- Pourquoi les émotions, conscientes et inconscientes sont déterminantes dans nos choix ?

Nous parlerons des **systèmes peur et récompense** qui sont intimement lié au système d'évaluation ; de l'intérêt des **approches orientée ressources** dans l'accompagnement et les mécanismes physiologiques de l'empathie, de la reconnaissance, du regard positif inconditionnel, de la place de témoin, de la confiance, de la motivation, de l'autocongratulation et enfin des **neurones miroirs**