

# Béatrice Maine

Formation Neurodanse – Formation/ Accompagnement Entrepreneur du sensible

BM REBONDS - SIRET 903 278 117 000 10

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 84 26 03223 26 enregistré auprès du Préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes

## FORMATION NEURODANSE© 2023

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



**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.

### Les publics concernés sont :

- Les professionnels amenés à engager une médiation corporelle ou créative,
- Les enseignants et les pédagogues,
- Les professionnels de l'intelligence collective
- Les art-thérapeutes,
- Les coaches 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.

## **Processus de formation :**

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

La formation comporte 1 module de base (les 5 systèmes à activer pour changer) et 5 modules d'approfondissement. Tous les modules sont indépendants les uns des autres. Vous pouvez donc les suivre au rythme que vous voulez et dans l'ordre que vous souhaitez.

L'organisme de formation est engagé dans une démarche qualité, à ce titre il est référencé QUALIOPI. Ainsi des prises en charge sont possibles par l'organisme auquel vous cotisez : AFDAS, FIFPL, AGEFICE, FAFCEA, ... (information sur demande)

**Pédagogie :** elle s'appuie sur une alternance pratique (2/3 à ¾ du temps) et théorie. Des exercices et mise en situation permettent aux stagiaires de vivre les processus d'intermodalité artistique, d'en comprendre les étapes et de faire le lien ensuite avec les repères théoriques. Les apports théoriques sont illustrés, accessibles, synthétiques et conviviaux pour faciliter l'apprentissage. Des supports de cours détaillés et étayés ainsi qu'une large bibliographie sont envoyés après chaque session. Des temps d'échange entre pairs et des temps de questions/réponses avec le formateur complètent le cheminement d'apprentissage.

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 d'évaluation 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
- Répondre à un questionnaire évaluant les acquis en termes de savoir et savoir-faire
- 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.

## **Questionnaire de satisfaction de la formation :**

Elle porte sur sept critères : le rythme de la formation, l'alternance théorie/pratique, l'organisation matérielle, la prestation du formateur, la qualité des supports utilisés et la documentation remise, le contenu de la formation théorique et pratique, utilité de la formation (application des acquis dans votre domaine d'activité)

## **Pour devenir facilitateur en Neurodanse© :**

- Avoir suivi l'ensemble des modules Neurodanse© : 1 module de 4 jours + 5 modules d'approfondissement.
- Avoir fait ses heures de supervision en groupe de 3 par skype (frais pédagogique en sus)

## **ASPECTS PRATIQUES :**

LIEU : Romans sur Isère ou St Paul les Romans ou en visio en direct

MATERIEL à APPORTER : bloc de dessin format A3 ou A2, pastels gras et secs, cahier de notes et feutre

# PROGRAMME PEDAGOGIQUE

## OBJECTIFS DU PARCOURS COMPLET :

- **Acquérir les bases rouages neuro-psycho-biologiques** en jeu dans les processus d'apprentissage et de changement
- **Acquérir des outils créatifs et corporels** pour faire face à des situations complexes et décupler l'impact auprès de vos clients/patients,
- **Assimiler des clefs de compréhension** neuroscientifiques validées, vulgarisées et fidèles à une grande rigueur scientifique
- **Faire du lien entre votre pratique et les neurosciences**
- Être capable de se resservir immédiatement des concepts et des protocoles
- **Renouveler vos outils et votre approche**
- Expérimenter des processus créatifs puissants, comprendre leurs impacts dans le cerveau ET être capable de l'expliquer à vos clients
- **Valident vos intuitions et vos savoir-faire grâce aux repères neuroscientifiques**
- **Entrer dans une démarche intellectuelle stimulante et accessible tout en étant connecté à la magie** (l'âme agit) du Vivant,
- Apporter du soulagement aux personnes en leur transmettant des éclairages théoriques qui justifient les « 3 pas en avant, 1 en arrière »,
- Avoir des arguments cartésiens pour expliquer aux esprits rationnels des approches non conventionnelles
- **Maîtriser les 5 repères neuroscientifiques** qui expliquent l'impact incontestable des pratiques basées sur la créativité et le mouvement,
- **Les 9 bénéfiques** irréfutables sur le cerveau d'utiliser le geste dansé,
- **Les 4 raisons** qui montrent pourquoi résistances et changement sont indissociables,
- **Des protocoles** pour prendre en compte ces résistances et les enrayer,
- **Les 6 données** à inclure dans vos dispositifs pédagogiques pour être performants,
- Les éléments fondamentaux à considérer pour sortir de la routine et des conditionnements,
- **Expérimenter des méthodes** pour accompagner efficacement des transformations et aider vos clients/patients à atteindre leurs objectifs,
- **Acquérir les 4 outils ultras opérants** pour mobiliser du potentiel, activer des ressources, stimuler la résilience,
- **Expérimenter des processus créatifs sécurisés** pour évacuer des charges émotionnelles,
- Maîtriser des recours artistiques efficaces pour déplacer l'attention, ouvrir les perceptions et ainsi trouver des issues aux challenges,
- **Acquérir des clefs de compréhension** sur l'articulation entre émotion, attention, décision, mémoire et expression créative variée,
- **Poser des jalons pour fonder votre pratique** sur un savoir-faire empirique ET un savoir scientifique validé tout en incluant une dimension subtile.

**Mémoires du futur** 100% en ligne, en live,  
5 sessions de 10h30/13h les 16 février, 2, 16 et 30 mars, 13  
avril  
+ 1 supervision en visio de 10h30/11h45 le 4 mai  
+ des exercices complémentaires à faire en intersession  
+ des ressources de lecture et des exercices  
supplémentaires

**Exceptionnellement en 2023 possibilité de faire ce  
module en présentiel : 26 et 27 juillet à Romans sur  
Isère + 1 supervision en visio : 12h30/13h45 le 7 septembre**

« 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.

## **OBJECTIFS :**

- Acquérir des repères neuroscientifiques solides et validés sur le fonctionnement de la mémoire et la notion de mémoire du futur,
- Expérimenter et acquérir des protocoles d'explorations basés sur l'intermodalité artistique (écoute sensible du corps, mouvement, dessin, collage, écriture créative, partage verbal) pour aider ses clients/patients à construire un futur différent du passé
- Sur la base de son expérience et en lien avec les concepts théoriques abordés être capable d'expliquer pourquoi c'est pertinent de s'appuyer sur la créativité et le corps en mouvement pour apprendre, changer, évoluer,
- Comprendre et expérimenter les 5 différentes étapes du processus de création d'un futur différent du passé (mise à jour de son « GPS interne », développer une vision pour son futur, identifier les limites et les freins et les ressources pour les dépasser, développer une vision du futur de son futur, identifier les points d'appuis solides internes et extérieur pour avancer dans son présent sereinement)
- Mettre en lien les nouveaux savoirs et savoir-faire avec sa propre pratique

*Les séances en ligne sont conçues comme une formation en présentiel : petits points théoriques avec des repères neuroscientifiques et grandes explorations en mouvement, dessin, écriture. Zoom permettant de diviser le grand groupe en sous-groupe vous pourrez même donner et recevoir des feedbacks de vos témoins, montrer vos dessins et les faire danser par vos partenaires, et partager intimement ...*

### **Séance 1 :**

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème « D'où je viens, où j'en suis aujourd'hui, où comment mon passé me soutient pour mon futur »

### **Apport théorique (1/4 de la session) :**

- Mémoire du futur : définition
- Qu'est-ce qu'un cerveau créatif ?
- Les 5 étapes du processus créatif, ressources et leviers à actionner pour stimuler la créativité
- Les émotions et la créativité

Questions/réponses et lien avec sa pratique professionnelle

Partition, exploration, exercices pour l'entre-deux

### **Séance 2 :**

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème « Vision de mon futur rêvé, souhaité. »

### **Apport théorique (1/4 de la session) :**

- Les 4 étapes de la mémorisation
- La plasticité neuronale et les 2 types des modifications anatomiques :
- Facteurs environnementaux et plasticité neuronale
- Mémoire de travail, Mémoire à court terme
- Mémoire à long terme : mémoire explicite et mémoire implicite
- Impact de la mémoire du futur sur les 4 autres systèmes de l'espace de travail neuronal
- Quelques repères pour la création de la mémoire du futur
- Les 3 facteurs impactant sur la mémoire (l'attention, les émotions, le stress)
- Les 8 Clefs pour optimiser sa fabrique à mémoire du futur

Questions/réponses et lien avec sa pratique professionnelle

Partition, exploration, exercices pour l'entre-deux

### **Séance 3 :**

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème : « Résistances, empêchements, limites »

### **Apport théorique (1/4 de la session) :**

- Les bizarreries de la physique quantique
- Théorie de la double causalité et physique quantique
- Le temps qui n'existe pas et une multitude des possibles
- Intention, libre arbitre, corps-cerveau/antenne
- Le futur qui influence notre présent
- Pour connaître la bonne voie notre cœur est notre meilleure boussole
- La télécommande de l'espace-temps
- Proposition de démarche
- L'infini contenu dans le fini

Questions/réponses et lien avec sa pratique professionnelle

Partition, exploration, exercices pour l'entre-deux

### **Séance 4 :**

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème : « Le futur de mon futur »

### **Apport théorique (1/4 de la session) :**

- Les 5 propriétés de la théorie de la double causalité

- Le concept de V.I.E.
- Exemple pour comprendre la notion « d'information »
- Conséquences de la notion de V.I.E
- Cerveau, corps & états de conscience élargie
- Champ reliant tout à tout au plus profond de la réalité et qui conserve et transmet l'information
- L'infini contenu dans le fini
- Ce n'est pas avec le mental que l'on résout les problèmes au démarrage
- Le mouvement et la créativité : une grande ressource pour résoudre les problèmes et capter de l'information du futur

Questions/réponses et lien avec sa pratique professionnelle  
 Partition, exploration, exercices pour l'entre-deux

**Séance 5 supervision le 4 mai 10h30-11h45**

**Attention et Intention 100% en ligne, en live,**  
**5 sessions 10h30-13h les jeudis 23 mars 2023, jeudi 6 et**  
**mardi 18 avril, jeudi 11 mai et 25 mai**  
**+ 1 supervision de 10h-11h15 le mardi 13 juin**  
**+ des exercices complémentaires à faire en intersession**  
**+ des ressources de lecture et des exercices**  
**supplémentaires**

**Tarif financement personnel : 425€**

**Tarif prise en charge : 500€**

\_Vous avez tendance à vous éparpiller

- Vous avez du mal à concrétiser les choses, à passer à l'action, à mener à bout des projets
- Vous êtes vite distrait-e-s/débordé-e-s (par les réseaux sociaux, par un tas d'idée, par les tracas du quotidien à régler, ...)
- Vous avez un cerveau qui fonctionne en arborescence
- Vous manquez d'efficacité et ça génère de la frustration
- Vous savez qu'avec plus d'organisation, de structure, de rigueur vous pourriez être beaucoup plus efficace mais vous ne savez pas comment vous y prendre
- Vous procrastinez souvent, beaucoup
- Vous êtes vite envahi-e-s par des tâches de la vie courantes qui vous empêchent de faire des choses importantes pour vous
- Vous n'arrivez pas à prendre le temps de faire des choses importantes pour votre équilibre, votre bien être, votre épanouissement (sport, balade en nature, temps créatif, danse, lecture, voir des ami-e-s, ....)
- Vous trouvez que le temps passe très vite et que vous n'avez jamais le temps de rien faire
- Vous avez des difficultés à prioriser
- Vous vous en voulez de ne pas mettre passer plus à l'action, de ne pas « mettre dans la matière » des idées, des projets

Alors vous êtes au bon endroit pour muscler votre attention et apprendre à poser des intentions claires !

L'attention et l'intention sont deux notions essentielles qui portent nos actions. Deux mouvements de pensées parfois difficiles à stabiliser et à saisir.

L'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.

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. Être 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.

## OBJECTIFS :

- Connaître les mécanismes de l'attention pour gagner en efficacité
- Comprendre ce qu'est l'intention dans le corps et le cerveau
- Comprendre les limites physiologiques et le potentiel de l'attention
- Optimiser ses processus cognitifs : savoir conjuguer attention et intention
- Mobiliser durablement ses ressources pour trouver des idées, résoudre des problèmes et mieux mémoriser.
- Clarifier les objectifs, savoir séquencer le travail et comprendre pourquoi c'est important pour son cerveau,
- Connaître limiter les moteurs de distractions d'un point de vue neurophysiologiques
- Trouver des ressources pour limiter les perturbations.

**Pour chaque session : Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal + **Apport théorique** (1/4 de la session).

Les séances sont conçues comme une formation en présentiel : petits points théoriques avec des repères neuroscientifiques et grandes explorations en mouvement, dessin, écriture. Zoom permettant de diviser le grand groupe en sous-groupe vous pourrez même donner et recevoir des feedbacks de vos témoins, montrer vos dessins et les faire danser par vos partenaires, et partager intimement ...

### Session 1 et 2 :

- Le processus créatif (mouvement, dessin, collage, écriture),
- La pleine présence au niveau physique émotionnel et mental,
- 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
- Pratique

### Session 3 et 4 :

- Les 3 types de captivation attentionnelle
- 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

- Les intentions directionnelles pures
- La notion de programme attentionnel indispensable pour avancer efficacement.
- L'attention et l'encodage dans la mémoire épisodique
- L'attention et le rappel de la mémoire
- Pratique

### Session 5 : supervision

## Biais cognitifs et système 1 et système 2

2 jours en présentiel 11 et 12 mars 2023 en PRESENTIEL à la Ferme des Essarts, St Paul les Romans

+ 1 session en visio live (pratique et théorie) : 4 avril

10h30/13h

+1 supervision en visio : 4 mai 12h30/13h45

+ des ressources de lecture et des exercices supplémentaires

**Tarif financement personnel : 425€**

**Tarif prise en charge : 500€**

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.

### OBJECTIFS :

- Se familiariser avec la notion de « biais cognitifs » (raccourci mental).
- Amener de la compréhension neurobiologique sur ses mécanismes mentaux,
- Déceler avec douceur et bienveillance ses manques de spontanéité, dénicher ses automatismes qui desservent, mettre en lumière ses angles morts
- Développer sa conscience, la bienveillance et la patience à l'égard de ses fonctionnements, ses rigidités et ses conditionnements
- Comprendre les principales caractéristiques du Système 1 et du Système 2 de Kahnman
- Re-connaître en quoi ces 2 systèmes impactent positivement et/ou négativement vos prises de décisions, vos routines émotionnelles, mentales et corporelles, vos réflexions, vos choix, vos préférences,
- Repérer chez soi-même ses préjugés et prises de décision « machinales » non opportunes.
- Muscler son cerveau pour efficacement réduire ses angles morts et dépasser des a priori,
- Découvrir et mobiliser des procédés basés sur le corps et la créativité pour prendre de la hauteur, sortir du cadre préétabli et aller au-delà du connu, se libérer d'habitudes entravantes, sortir de ses autoroutes mentales, de ses manques de souplesse
- Renouer avec une puissance d'action, de créativité, d'agilité mentale, de spontanéité
- Faire de la prise de recul un automatisme pour améliorer ses réflexions, ses analyses, sa créativité et ses prises de décision



- Ouvrir le champ des possibles au sein d'un groupe ou d'une équipe,
- Connaitre les 15 biais les plus fréquents dans notre quotidien
- Identifier et savoir utiliser des « antidotes » à ces biais

**Pour chaque jour ou session : Pratique** (3/4 du temps) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal + **Apport théorique** (1/4 du temps).

## Jour 1 et jour 2

- Définition du terme « Biais », du terme « cognitif »
- Les habitus perceptifs, moteurs et mentaux
- Les 4 raisons qui expliquent les biais auxquels nous sommes soumis
- **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...
- Détails sur les différentes biais, exemples, antidotes, ressources et recours pour contribuer à éviter ces biais
  - Les biais attentionnels :
    - Le biais d'ancrage
    - Le biais de cadrage
    - Biais de l'escalade d'engagement
    - Effet d'ambiguïté
    - Le biais de négativité
  - Les biais de émotionnels :
    - Le cadrage émotionnel par les données
    - Le cadrage émotionnel par les personnes
    - L'aversion à la perte future
    - L'image sociale qui invite à ne pas montrer ses doutes et à persévérer
    - Le « biais de conformisme » ou se conformer aux choix de la majorité
    - Le « biais de réactance » ou s'opposer d'office à toute suggestion
  - Les biais mnésiques :
    - Biais rétrospectif
    - Effet de récence
    - Effet de simple exposition
    - Effet de primauté
    - L'effet Zeigarnik
  - Les biais de jugement, exemples, antidotes, ressources et recours pour contribuer à éviter ces biais :
    - Biais d'attribution causale
    - Biais d'auto-complaisance
    - Biais de statu quo
    - Biais d'immunité à l'erreur
    - Biais excès de confiance
    - Disponibilité cascade
    - Effet de halo
    - Le biais de représentativité
    - le biais d'optimisme
    - Le biais de l'angle mort

- L'effet Cheerleader
- L'effet de victime identifiable
- Les biais de raisonnement, exemples, antidotes, ressources et recours pour contribuer à éviter ces biais
  - Biais de confirmation d'hypothèse
  - Biais de représentativité
  - Biais de disponibilité
  - Biais de cadrage
  - Biais d'omission
- Les biais liés à la personnalité et la culture, exemples, antidotes, ressources et recours pour contribuer à éviter ces biais
  - Biais culturel
  - Biais linguistique
  - Conformisme
  - Effet boomerang
  - Effet Barnum

## **L'espace de travail neuronal et les 5 systèmes à activer pour changer**

**4 jours en présentiel à Romans sur Isère**

**+ 1 supervision d'1h15 en visio**

**+ des ressources de lecture et des exercices supplémentaires**

- **27 au 30 avril 2023 + 1 supervision en visio le 13 juin de 12h à 13h15 ou**
- **17-20 juillet 2023 + 1 supervision en visio le 7 septembre 2023 de 10h30 à 11h45**

**Tarif financement personnel : 575€**

**Tarif prise en charge : 650€**

**EN SUISSE 13 et 14 mai en Présentiel + 3 sessions de 3h en visio les 23 mai, 3 et 20 juin 10h30 à 13h + 1 supervision 6 juillet 12h30 à 13h45**

**Tarif : 615€**

## **Lieu : Salle de la Paroisse de Pully-Paudex Av. du Prieuré 2B, 1009 Pully**

***Possibilité de faire ce module en format « vidéoformation » rien n'est en direct, tout est enregistré, pour avoir l'équivalence vous devez faire en + de la vidéoformation 3h de supervision en individuel. Voir le site onglet « vidéoformation »***

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.

## **OBJECTIFS :**

- Maîtriser le concept des 5 systèmes à activer pour changer, savoir utiliser ses bases de neurosciences appliquées aux processus de changement pour soi-même et pour ses clients/patients,
- Faire des liens avec sa pratique professionnelle,
- Être capable de retransmettre à ses clients/patients des repères théoriques,
- Approfondir et enrichir ses protocoles basés sur l'intermodalité créative et être capable de les intégrer à sa pratique individuel ou collective,
- Approfondir sa conscience de l'inter-relation entre corps, émotion, mental et expressivité
- Comprendre le bien-fondé de la diversification des modes d'apprentissage (mouvement, collage, dessin, mots écrits, mots parlé, voix, matière...) pour outiller ses différentes mémoires,
- Savoir débloquent des résistances en douceur grâce à l'intermodalité artistique,
- Comprendre 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,
- Comprendre les leviers neurobiologiques des processus de changement,
- Savoir faire avec les émotions confrontantes en sécurité,
- Comprendre d'un point de vue neuroscientifique la pertinence d'apprendre par corps (en mouvement) et par cœur (autant par la tête !) et l'importance de l'intention

### **Jour 1 : Système mémoire**

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal.

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- Les bases du fonctionnement du cerveau
- 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 et système perception**

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal.

### **Apport théorique (1/4 de la session) :**

- Définition de l'attention,
- Les fonctions majeures de l'attention,
- L'impact de l'attention sur la perception du monde,
- La nécessité de déplacer son attention pour changer,
- 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).**

**Pratique (3/4 de la session)** intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal.

### **Apport théorique (1/4 de la session) :**

- 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**

**Pratique (3/4 de la session)** intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal.

### **Apport théorique (1/4 de la session) :**

- 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.

# **Emotion, corps et cerveau & théorie polyvagale**

## **3 et 4 juin EN PRESENTIEL à La Ferme des Essart, St Paul lès Romans**

**+ 1 session en visio de 3h : 10h30-13h30 le 22 juin**

**+ 1 supervision en visio : 10h-11h15 le 6 juillet**

**+ des exercices complémentaires à faire en intersession**

**+ des ressources de lecture et des exercices supplémentaires**

**Tarif financement personnel : 425€**

**Tarif prise en charge : 500€**

## **EN SUISSE 24 et 25 juin en Présentiel**

**+ 1 session en visio de 3h de pratique et de théorie : 10h30/13h30 le 5 juillet + 1 supervision le 25 juillet 10h30-11h45**

**Tarif : 475€**

**Lieu : Salle de la Paroisse de Pully-Paudex Av. du Prieuré 2B, 1009 Pully**

Pourquoi il est incontournable de prendre vraiment en compte les émotions dans les processus d'apprentissage et de changement ? Pourquoi les émotions, conscientes et inconscientes sont déterminantes dans nos choix ? Quels sont les liens entre émotions et corps ? Pourquoi et comment la pratique artistique et le mouvement sont des ressources précieuses pour accueillir les émotions ? Les impacts des émotions sur nos décisions, nos états d'esprit, notre disponibilité intellectuelle, nos postures physiques et nos élans ?

Nous aborderons également les principes de bases de la théorie polyvagale.

## **OBJECTIFS :**

- Comprendre l'influence des émotions dans nos choix et (ré)actions
- Connaître la genèse du développement du cerveau, les modes de réponse émotionnelle face à un stimulus.
- Découvrir l'impact des émotions sur le corps, la réflexion et la mémoire
- Connaître le fonctionnement du cerveau à l'égard de la peur et du stress ; limiter la spirale des émotions négatives et accueillir les émotions négatives en tant que reflet du changement
- Accorder une juste place aux émotions. Changer son regard sur ses émotions et celles d'un groupe ; percevoir l'émotion comme un levier de créativité et de collaboration.
- Expérimenter des processus créatifs sécurisés pour exprimer des émotions,
- Acquérir des outils variés et puissants pour accompagner vos patients/clients sur des problématiques de « gestion » des émotions,
- Acquérir des protocoles créatifs intermodaux pour désamorcer des situations de blocages,
- Acquérir des repères neuroscientifiques solides et faire des liens avec la pratique artistique et le mouvement dansé
- Vivre des processus de « transformation/résolution/évolution » émotionnel et être capable de les faire vivre à ses patients/clients
- Mieux savoir mettre au cœur de vos accompagnements les émotions et l'imaginaire
- Expérimenter des démarches pour fluidifier l'expression des émotions et ne pas rester « scotché » à une émotion
- Savoir mieux identifier les besoins cachés derrière les émotions

- Connaitre les bases de la théorie polyvagale (du système sympathique et parasympathique à la théorie polyvagale, les 3 branches du système nerveux autonome : système sympathique, branche vague ventral, branche vague dorsale. Les 3 réponses associées à chacune de ces branches (socialisation, mobilisation, immobilisation), les émotions et comportements associées à chacune des branches en situation de danger et en situation de sécurité, chaque branche nerveuse et leurs innervations. Ces 3 circuits et les 5 états possibles. Les 3 principes de la théorie polyvagale (la neuroception, hiérarchisation, la co-régulation). Exercices de bases pour réguler son nerf vague

### Jour 1 :

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal.

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- La carte corporelle des émotions
- Notre langage corporel forge qui nous sommes (Amy Cuddy)
- Une émotion c'est quoi ?
- Les 5 composantes d'une émotion
- Le développement du cerveau en 3 phases et pourquoi celui-ci est autant sous l'influence des émotions
- Les 2 circuits de réponse émotionnelle face à un stimulus
- Les 2 routes du système peur
- Rééduquer son cerveau limbique
- Les 3 niveaux de stress,
- Les 2 mécanismes qui s'activent (nerveux et hormonal) sous l'effet du stress
- Les ressources pour activer le système nerveux parasympathique
- Le lien entre émotion et système immunitaire

### Jour 2 :

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal.

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- Emotions et prise de décision
- Créer de l'espace autour d'une émotion
- Les besoins cachés derrière les émotions
- Apprendre à se différencier
- Introduction à la théorie polyvagale : du système sympathique et parasympathique à la théorie polyvagale, les 3 branches du système nerveux autonome : système sympathique, branche vague ventral, branche vague dorsale. Les 3 réponses associées à chacune de ces branches (socialisation, mobilisation, immobilisation)
- Impacts des émotions sur l'espace de travail neuronal (sur la mémoire, l'attention, la perception, le corps)
- Les « baumes » / ressources créatives pour apaiser et transformer en sécurité les émotions
- Le modèle de Panksepp (neuroscientifique et psychobiologiste) émotions et mouvements
- Des repères de la théorie d'Antonio Damasio (professeur de neurologie, neurosciences et psychologie)

### Session en visio de 3h:

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal.

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- Théorie polyvagale suite : Approfondissement des réponses associées à chacune de ces branches (socialisation, mobilisation, immobilisation). Les émotions et comportements associées à chacune des branches en situation de danger et en situation de sécurité. Chaque branche nerveuse et leurs innervations. Ces 3 circuits et les 5 états possibles. Les 3 principes de la théorie polyvagale (la neuroception, hiérarchisation, la co-régulation). Exercices de bases pour réguler son nerf vague
- Le système récompense et les hormones du bonheur

- Dopamine
- Ocytocine
- Sérotonine
- Endorphine

**SUPERVISION en visio d'1h**

## **Sensorialité et intuition du corps**

**1 et 2 juillet 2023 à Romans en présentiel**

**+ 1 supervision en visio : 12h30/13h45 le 25 juillet**

**+ des ressources de lecture et des exercices supplémentaires**

**Tarif financement personnel : 425€**

**Tarif prise en charge : 500€**

### **OBJECTIFS :**

- Comprendre ce qu'est l'intuition :
- Connaitre les faiblesses du cerveau en matière d'intuition,
- Expérimenter et comprendre le lien avec le corps, la perception et les sens,
- Acquérir les bases théorico-pratique pour s'ouvrir à son intuition (Le P.I.M. (Perception, Intention, Manière d'agir) pour rester concentré ; les trois piliers pour bien percevoir ; les vigilances envers les processus automatiques du cerveau.)
- Connaître ses canaux préférentiels de perception et d'intuition.
- Savoir poser un cadre et une intention claire, coacher son attention, préparer son corps, ses sens et son mental, identifier les perturbations et les a priori en amont.
- Acquérir des repères neuroscientifiques solides sur ce thème et faire des liens avec la pratique créative

### **Jour 1**

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème : « Le futur de mon futur »

**Apport théorique** (1/4 de la session) : l'intuition vue par les neurosciences : comprendre le fonctionnement de ses perceptions et de son attention pour être plus intuitif

- La perception : une histoire d'attention
- Le phénomène de saillance (ou ce qui capture notre attention sur certaines perceptions)
- Attention, regard et carte de priorité (ou carte de saillance)
- Comment rester concentrer pour percevoir les signaux faibles ? Avec le P.I.M. !
- Les 3 piliers pour mieux percevoir
- Le clignement attentionnel
- Les filtres pré-attentionnels
- Sélection précoce/sélection tardive
- La mémoire et les représentations explicites et implicites

Temps questions/réponses

## Jour 2

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème : « Le futur de mon futur »

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- L'intuition : avant tout un phénomène impliquant le corps, le ressenti et le cognitif.
- Intuition = mouvement + ressenti
- L'intuition intimement reliée aux sens.
- L'interprétation de la perception
- Les 2 façons majeures d'exprimer les perceptions :
- Par des adjectifs ou répondre au « comment » et non au « quoi »
- Par des croquis, du dessin
- Se mettre en mouvement pour mieux percevoir et intuité

Temps questions/réponses

## Session en visio

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème : « Le futur de mon futur »

**Apport théorique** (1/4 de la session) :

- L'importance de l'intention
- L'interprétation
- Le processus automatique de l'interprétation ou les « raccourcis » que fait notre cerveau
- Les ressources pour limiter cette tendance du cerveau à l'interprétation
- Les émotions dans l'intuition : clarifier la différence et le lien entre perceptions, intuitions, émotions, jugement/opinions.
- Les bases pour favoriser son intuition
- Les étapes du questionnement basé sur le « comment »
- Les étapes du protocole
- Pourquoi tout exprimer quand on intuite quelque chose ?

Temps questions/réponses

# Mémoires du futur

**26 et 27 juillet 2023 EN PRESENTIEL à Romans sur Isère**  
**+ 1 supervision en visio de 12h30/13h45 le 7 septembre**  
**+ des exercices complémentaires à faire en intersession**  
**+ des ressources de lecture et des exercices supplémentaires**

**Tarif financement personnel : 425€**

**Tarif prise en charge : 500€**



« *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.

## OBJECTIFS :

- Acquérir des repères neuroscientifiques solides et validés sur le fonctionnement de la mémoire et la notion de mémoire du futur,
- Expérimenter et acquérir des protocoles d'explorations basés sur l'intermodalité artistique (écoute sensible du corps, mouvement, dessin, collage, écriture créative, partage verbal) pour aider ses clients/patients à construire un futur différent du passé
- Sur la base de son expérience et en lien avec les concepts théoriques abordés être capable d'expliquer pourquoi c'est pertinent de s'appuyer sur la créativité et le corps en mouvement pour apprendre, changer, évoluer,
- Comprendre et expérimenter les 5 différentes étapes du processus de création d'un futur différent du passé (mise à jour de son « GPS interne », développer une vision pour son futur, identifier les limites et les freins et les ressources pour les dépasser, développer une vision du futur de son futur, identifier les points d'appuis solides internes et extérieurs pour avancer dans son présent sereinement)
- Mettre en lien les nouveaux savoirs et savoir-faire avec sa propre pratique

### Jour 1 :

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème matin « D'où je viens, où j'en suis aujourd'hui, comment mon passé me soutient pour mon futur ». Thème après midi : « Vision de mon futur rêvé, souhaité »

#### Apport théorique (1/4 de la session) :

- Mémoire du futur : définition
- Qu'est-ce qu'un cerveau créatif ?
- Les 5 étapes du processus créatif, ressources et leviers à actionner pour stimuler la créativité
- Les émotions et la créativité
- Les 4 étapes de la mémorisation
- La plasticité neuronale et les 2 types des modifications anatomiques
- Facteurs environnementaux et plasticité neuronale
- Mémoire de travail, Mémoire à court terme
- Mémoire à long terme : mémoire explicite et mémoire implicite
- Impact de la mémoire du futur sur les 4 autres systèmes de l'espace de travail neuronal
- Quelques repères pour la création de la mémoire du futur
- Les 3 facteurs impactant sur la mémoire (l'attention, les émotions, le stress)
- Les 8 Clefs pour optimiser sa fabrique à mémoire du futur

Questions/réponses et lien avec sa pratique professionnelle  
Partition, exploration, exercices pour l'entre-deux

### Jour 2 :

**Pratique** (3/4 de la session) intermodale basée sur l'écoute sensible du corps, le mouvement intuitif, l'art visuel (dessin, collage), l'écriture créative, le partage verbal. Thème matin : « Résistances, empêchements, limites » .  
Thème après-midi : « Le futur de mon futur »

#### Apport théorique :

- Les bizarreries de la physique quantique
- Théorie de la double causalité et physique quantique

- Le temps qui n'existe pas et une multitude des possibles
- Intention, libre arbitre, corps-cerveau/antenne
- Le futur qui influence notre présent
- Pour connaître la bonne voie notre cœur est notre meilleure boussole
- La télécommande de l'espace-temps
- Proposition de démarche
- L'infini contenu dans le fini
- Les 5 propriétés de la théorie de la double causalité
- Le concept de V.I.E.
- Exemple pour comprendre la notion « d'information »
- Conséquences de la notion de V.I.E
- Cerveau, corps & états de conscience élargie
- Champ reliant tout à tout au plus profond de la réalité et qui conserve et transmet l'information
- L'infini contenu dans le fini
- Ce n'est pas avec le mental que l'on résout les problèmes au démarrage
- Le mouvement et la créativité : une grande ressource pour résoudre les problèmes et capter de l'information du futur

Questions/réponses et lien avec sa pratique professionnelle  
 Partition, exploration, exercices pour l'entre-deux

**Séance 5 supervision le 7 septembre 12h30-13h45**