

# FORMATION NEURODANSE© 2023

Par **Béatrice Maine**

[www.beatricemaine.com](http://www.beatricemaine.com)

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

**La Neurodanse©, une formation hybride qui associe :**

- Les **4 niveaux de conscience** : physique, émotionnel, mental/imaginaire, sensible
- De **l'écoute sensible du corps**, de la danse, de la somatique
- Des **allers/retours entre mouvement-dessin-écriture créative**-collage-partage avec des partenaires
- Des **repères théoriques de neurosciences utiles et faciles à s'approprier** transmis pour être de vrais points d'appuis au quotidien pour soi et ses clients/patients
- Une grande **place à la magie (l'âme qui agit)** et au mystérieux du **Vivant en nous et autour de nous**
- De la **joie**, de la **légèreté**, de la **profondeur**

**Le parcours de formation est composé de 6 modules :**

- Les 5 systèmes à activer pour changer (module de base)
- Attention et Intention
- Sensorialité et intuition du corps
- Emotion, corps et cerveau et théorie polyvagale
- Sortir de la routine et oser des choix audacieux (les biais cognitifs)
- Mémoire du futur

**Les modules sont indépendants les uns des autres. Vous pouvez les suivre dans l'ordre et au rythme qui vous convient.**

**Vous sortez du cursus de formation avec :**

- De **solides et « agissantes » connaissances en neurosciences** sur de nombreux thèmes : plasticité cérébrale, mémoire du futur, attention, intention, cerveau reptilien/limbique/cortex préfrontal, perception, émotion, prise de décision, motivation, intuition, sensorialité, agilité, résilience, théorie polyvagale, changement et résistance, ...
- Des **cours de haut niveau**, des **supports PDF** et **l'accès à vie à une plateforme** de ressources fournies mise à jour au fil des années
- Des **protocoles opérationnels et sécurés pour accompagner les processus de changement** et des problématiques diverses (**régulation des émotions, difficulté d'attention,**

- d'apprentissage, **blocage dans la créativité**, difficultés d'expression, **manque de confiance**, amotivation, deuil, **rumination** mentale, croyances limitantes, **procrastination**, ...)
- **Pléthores d'exercices, avec d'innombrables variantes**, mettant en dialogue dessin, collage, écriture créative et réflexive, corps, mouvement et partenaires
- **Plus de crédit et plus de confiance dans votre posture d'accompagnant-e**

## C'est pour vous si vous avez envie/besoin de :

- Vous **réinventer, de revitaliser et rafraîchir** votre pratique
- Acquérir des **repères théoriques de neurosciences pour légitimer/valoriser votre approche, sortir du sentiment d'imposteur** et d'illégitimité
- Avoir un **espace de pratique pour vous** ressourcer tout en apprenant de nouvelles choses
- Explorer et **étudier avec des pairs engagés**, curieux et avancés dans leur pratique
- **Enrichir votre boîte à outils** (journal créatif, approche corporelle, dessin, écriture créative, collage, voix spontanée, argile, approche somatique, communication intra et interpersonnelle, écoute active)
- Entrer dans une **démarche de compréhension intellectuelle tout en vivant des explorations profondes et sensibles** connectées à la **magie et au mystérieux du vivant**
- Sortir des approches trop mentales des coachings « traditionnels », **intégrer une méthode innovante d'un point de vue opérationnel et conceptuel**,
- Faire **plus et mieux avec les différentes dimensions d'un individu** /d'un groupe (physiologique, organique, émotionnelle, imaginative, subtile, mentale/conceptuelle)
- Etre soutenu-e par le Vivant en vous et celui beaucoup plus vaste que vous

### 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 coachs et les consultants.

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

## La pédagogie

Elle s'appuie sur une alternance pratique (2/3 à 3/4 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 sont

envoyés ainsi qu'une plateforme de ressource avec une large bibliographie accessible à vie. Des temps d'échange entre pairs et des temps de questions/réponses 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, Peter Levine, Porges.

## **PROGRAMME PEDAGOGIQUE PAR MODULE** **pour 2023 et 2024**

Les modules sont proposés en présentiel et/ou en distanciel selon les années

**ATTENTION : il n'y aura pas de dates de formation en 2025.**

**Les prochaines seront en 2026**

### **Mémoires du futur**

- **DISTANCIEL : 5 sessions de 17h-19h30 les 4, 5, 11, 12, 18 décembre 2023 + 1 supervision 12h30/13h45 le 5 janvier**

#### **2024 :**

- **DISTANCIEL : 5 sessions les 15, 22, 29 mai, 5 et 15 juin 2024 10h30-13h25 + 1 supervision 10h30/11h45 le 19 juin 2024**
- **Ou PRESENTIEL : 2-3 novembre, St Paul les Romans + 1 supervision en visio : 12h30/13h45 le 3 décembre 2024**

**Tarif financement personnel : 425€**

**Tarif prise en charge : 500€**

## OBJECTIFS :

- Acquérir des repères neuroscientifiques solides et validés sur le fonctionnement de la mémoire d'un point de vue neurosciences et comprendre la notion de mémoire du futur,
- Comprendre les principes de la théorie de la double causalité (physique quantique, Philippe Guillement) et apprendre à « jouer avec »
- Expérimenter et acquérir des protocoles d'explorations basés sur l'intermodalité artistique pour aider ses clients/patients à construire un futur différent du passé
- 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

### 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

## **Attention et Intention**

- **DISTANCIEL : 10, 17, 24, 31 octobre, 7 novembre 2023 - 10h30-13h15 + supervision 21 novembre 10h-11h15**

### **Ou en 2024**

- **Ou DISTANCIEL : 15, 22, 29 mai, 5 et 12 juin 2024 17h-19h30 + supervision 19 juin 12h30-13h45**
- **Ou PRESENTIEL : 31 octobre-1er novembre 2024, St Paul les Romans + 1 session en visio le 20 novembre 10h30-13h15 + supervision en visio le 3 décembre 10h30-11h45**

**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 plus à l'action, de ne pas « mettre dans la matière » des idées, des projets

## **OBJECTIFS :**

**Vous donner des clefs concrètes pour :**

- Cesser de procrastiner
- Être moins dans la réaction, moins dans la gestion des urgences
- Gagner en efficacité
- Alléger sa charge mentale
- Mener des projets au bout sans s'essouffler, se décourager
- Stabiliser son attention
- Être moins sensibles aux perturbations/distractions internes et externes qui détournent des tâches à réaliser
- Savoir surfer sur les vagues de son attention (qui est fluctuante, c'est physiologique !)
- Savoir prioriser, séquencer son travail, clarifier ses objectifs, poser des intentions et les conjuguer avec votre attention

## **Partie 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

### Partie 3 à 5 :

- 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

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

### En 2024

- **PRESENTIEL les 9-12 mai 2024 Romans, salle l'Orée + supervision en visio le 23 mai 10h30-11h15**
- **ou PRESENTIEL 24-27 octobre 2024 + supervision le 14 novembre 18h-19h15**

**Tarif financement personnel : 575€**

**Tarif prise en charge : 650€**

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,
- Comprendre les leviers neurobiologiques des processus de changement,
- 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 :**

- 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**

**DISTANCIEL les 4, 11, 18, 25 octobre, 1<sup>er</sup> novembre 2023 de 10h30-13h15 + supervision 21 novembre 2023 12h-13h15**

## EN 2024 :

**Ou PRESENTIEL 18-19 mai 2024 Romans, salle Gaia + 1 session visio 28 mai 17h-19h30 + 1 supervision visio le 13 juin 18h-19h15**

**Ou PRESENTIEL 16 et 17 novembre 2024, Romans, salle Gaia + 1 session visio 28 novembre 10h30-13h + 1 supervision 19 décembre 12h30-13h15**

**Tarif financement personnel : 425€**

**Tarif prise en charge : 500€**

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 et leurs impacts sur le corps, la réflexion et la mémoire
- Connaître 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
- Connaître la genèse du développement du cerveau, les modes de réponse émotionnelle face à un stimulus.
- 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
- Expérimenter des processus créatifs sécurisés pour traverser et être traversé par les émotions,
- Savoir mieux identifier les besoins cachés derrière les émotions

### 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 :

- 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 ventrale, 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 émotions et mouvements
- Des repères de la théorie d'Antonio Damasio
- 

## Session en visio de 3h:

- 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
  - o Le système récompense et les hormones du bonheur : Dopamine, Ocytocine, Sérotonine, Endorphine

# Emotion & théorie polyvagale

## Approfondissement

### PRESENTIEL en 2024 :

- **23 et 24 novembre + 1 supervision le 19 décembre 14h-15h15**

*Seulement pour les personnes ayant fait le 1<sup>er</sup> module Emotion, corps, cerveau et théorie polyvagale*

## **Objectif :**

- Acquérir des outils, une méthodologie, des repères pour travailler sur la résolution des traumatismes et de la régulation du système nerveux en individuel

Programme détaillé à venir

**Tarif financement personnel : 375€**

**Tarif prise en charge : 450€**

## **Sensorialité et intuition du corps**

**PRESENTIEL en 2024 :**

- **1 et 2 juin 2024 à Romans salle l'Orée + supervision en visio 12h30-13h45 le 13 juin 2024**
- **Ou 14 et 15 décembre à Romans salle Gaïa + supervision à fixer (début janvier 2025)**

**Tarif financement personnel : 425€**

**Tarif prise en charge : 500€**

## **OBJECTIFS :**

- Comprendre ce qu'est l'intuition :
- Connaître 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.

**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

## 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) :

- 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.

**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

# Sortir de la routine et oser des choix audacieux (Biais cognitifs et système 1 et système 2)

## EN 2024 :

- **PRESENTIEL : 4 et 5 mai 2024 en PRESENTIEL à la Ferme des Essarts, St Paul les Romans + 1 session en visio 28 mai 10h30-13h25 +1 supervision en visio 13 juin 10h30-11h45**
- **DISTANCIEL : 14, 21, 27 novembre, 5 et 11 décembre 24 10h30-13h15 + supervision 19 décembre 10h30-11h45**

**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 bases 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,
- Connaître 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