

FORMATION NEURODANSE© 2024-25

Béatrice Maine

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, **ruminantion** 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 2024 & 2025**

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

Mémoires du futur

2024 :

- **PRESENTIEL : 2-3 novembre 2023, St Paul les Romans + 1 supervision en visio : 12h30/13h45 le 3 décembre 2024**

2025 :

- **PRESENTIEL : 13 et 14 aout 2025, salle Gaia, Romans + 1 session en visio le 17 sept 10h30-13h15 +1 supervision 8 octobre 10h30-11h45**

Tarif financement personnel : 425€

Tarif prise en charge : 500€

Vous avez un rêve, un projet, une envie mais il vous N'ARRIVEZ PAS à passer à l'action :

- Vous ne savez pas **par quel bout commencer**
- Des **peurs, des angoisses** vous retiennent
- Le projet, le **rêve vous parait trop** grand, ambitieux, audacieux **MAIS quelque chose en vous vous dit que c'est possible**
- Vous avez **la tête dans le guidon** et n'avez pas le temps pour poser les choses et concrètement avancer,
- Vous vous sentez comme « **pris en otage** » **par des engagements, un quotidien, des routines, un système**

- Les **obstacles à franchir vous semblent des montagnes** mais pourtant **une petite voix vous murmure que si, c'est réalisable**
- Vous ne savez pas **comment trouver les moyens humains, financiers, matériels** pour la mise en forme de ce rêve
- Vous êtes **seul-e et vous vous dites que c'est trop compliqué**, trop risqué, trop engageant, ...

Pour avancer dans un projet (dans sa vie) vous avez besoin de :

- **Clarifier votre vision pour le futur** pour savoir dans quelle direction aller. **Contactez vos désirs, choisissez en conscience votre futur et le rencontrer**
- Trier, élaguer, gérer les priorités, faire des choix temporaires dans les différentes possibilités pour ne pas vous disperser
- **Dégager des intentions claires et décliner des objectifs précis** pour pouvoir passer à l'action (la difficulté de passer à l'action résulte le plus souvent d'un manque de clarté sur les tâches à faire ou des objectifs trop grands, donc pas assez découpés)
- **Vous mettre le pieds à l'étrier** en posant les 1ers jalons d'un nouveau projet pour enclencher le changement
- Lever des freins, des résistances, des peurs en douceur ET en profondeur pour que cela soit durable
- **Savoir garder la motivation**, le courage, la confiance, la fluidité, la sécurité sur le long terme pour mettre en œuvre un projet, quitter des repères, des vieilles habitudes pour aller de l'avant
- **Savoir gérer les hauts et bas du moral, des émotions, de la mobilisation**
- **Acquérir de la méthodologie pour garder le cap** sur la longueur
- **Avoir une douce discipline pour persévérer** (pour faire des virages dans sa vie il faut faire preuve de persévérance, mais il faut trouver l'équilibre pour ne pas se malmener)
- **Savoir provoquer des synchronicités, des coups de chance pour se faciliter la tâche** (en voyage j'y fais tout le temps appel pour trouver des bivouacs, faire un ravitaillement d'eau, trouver un spot où je vais avoir internet en haut débit pour travail !)
- **Agrandir de zone de sécurité**, votre confiance, votre légitimité, votre puissance pour agir sereinement, **cesser de procrastiner**
- **Dialoguer avec votre futur pour être guidé**, avoir les bonnes intuitions, faire les bonnes rencontres, rencontrer les bonnes opportunités
- **Être soutenu par plus grand** (concrètement, dans la vraie vie, et que ça ne reste pas juste une idée, un concept, un sentiment ! Ça aussi en voyage c'est tous les jours que je me sens sert ! **Seule je n'arriverai pas à faire ce tour du monde seule en van**)
- Avoir des repères théoriques pour comprendre et mettre du sens
- Monter en vibration pour "changer" de trajectoire
- Œuvrer à **vosre expansion** pour vous permettre de **recevoir plus que prévu, en sécurité**
- **Acquérir des ressources utiles, efficaces et personnalisable pour votre quotidien**, vos projets, votre personnalité

INTENTIONS :

- 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 Guillemet)
- 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 extérieurs 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

en 2024

- **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**

en 2025

- **PRESENTIEL : 9 et 10 aouts 2025, Gaia, Romans + 1 session en visio le 17 septembre 18h-20h30 + supervision en visio le 8 octobre 12h30-13h45**

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

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 ans 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 24-27 octobre 2024, salle Gaïa Romans + supervision le 14 novembre 18h-19h15**

En 2025

- **PRESENTIEL 10-13 juillet octobre, salle Gaia Romans + supervision le 10 septembre 10h30-11h45**
- **PRESENTIEL 17-20 aout , salle Gaïa Romans + supervision le 1è septembre 15h30-16h45**

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, théorie polyvagale & résolution des traumatismes

2024 :

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

2025

PRESENTIEL 17-18-juillet 2025 Romans, salle Gaia + 1 session visio 11 septembre 10h30-13h15 + 1 supervision visio le 8 octobre 17h-18h15

Tarif financement personnel : 425€

Tarif prise en charge : 500€

Vous avez envie de :

- Reconquérir ou développer votre sécurité intérieure pour vivre plus sereinement
- Cesser de donner le volant de votre existence aux peurs, aux angoisses, aux ruminations, aux limitations, au sentiment d'illégitimité, d'imposture,

- **Savoir piloter vos pensées, vos émotions et vos réactions face à des situations challengeantes**
- **Savoir vaincre des peurs pour passer à l'action**, oser faire des choses hors de votre zone de confort
- **Savoir transformer des émotions paralysantes ou volcaniques**, des états de corps figés
- **Avoir des points d'appuis pour sortir de moment de figement, de procrastination, d'agitation, d'éparpillement, d'effusion émotionnelle**
- **Avoir plus de clarté mentale, émotionnelle et intuitive** pour être focus sur vos projets
- Avoir des ressources intérieures toujours disponibles pour être dans des relations de saines et apaisées
- **Cesser de dilapider votre énergie dans le contrôle de vos ruminations mentales et de vos émotions** (car c'est épuisant en plus du fait que ce soit souvent contre-productif)
- **Savoir réguler votre niveau de stress** (car il y en aura toujours dans la vie).
- Garder votre sang froid, votre ancrage et votre discernement face à des situations confrontantes ou insécures
- **Savoir naviguer fluidement avec les impératifs, imprévus** et contrariétés de la vie
- Comprendre le fonctionnement de votre système nerveux pour mieux vous accompagner
- Acquérir des ressources claires et utiles pour résoudre des traumas.
- Acquérir des nouveaux repères intellectuels, des exercices et processus efficaces et adaptables pour accompagner vos clients et patients

INTENTIONS :

- **Comprendre et identifier en soi les 3 branches du système nerveux autonome** : branche sympathique, ventral, dorsale. Faire du lien entre cette théorie et la vraie vie !
- **Avoir des ressources pour exprimer ses émotions sans que ça parte dans tous les sens (ou que ça ne sorte pas du tout !)**
- **Construire/renforcer sa sécurité intérieure grâce à laquelle vous pourrez dépasser des peurs, des limites, des appréhensions**
- Faire cesser des pensées envahissantes, des projections catastrophes, de ruminations,
- Faire cesser des comportements à répétitions, des mauvaises habitudes
- **Savoir rester en lien avec votre sécurité intérieure même dans des situations challenging**
- **Rester ancré dans un état de calme et de disponibilité face à des contextes confrontants**
- **Savoir repérer, chez soi et chez autres les types de réponses corporelles, sociales et émotions associées à chacune d'elles.**
- Etre davantage capable **d'agilité émotionnelle = adapter sa « réponse nerveuse » face à l'autre pour fluidifier les relations**
- Connaître les différents principes de la théorie pour œuvrer avec dans les interactions et faciliter ou désamorcer des relations complexes
- Acquérir des **exercices, des outils simples pour s'auto réguler et mieux surfer sur les montagnes russes émotionnelles**
- **Développer ses propres ressources pour cesser de procrastiner, s'enliser dans des peurs, des figements, des démotivations, des croyances limitantes.** Ressources qui vous permettront de passer à l'action sur des projets
- **Développer votre pratique professionnelle, amener de nouveaux outils dans vos séances,**
- Vivre des processus pour vous ressourcer, travailler sur vous en douceur et faire bouger les lignes en profondeur
- **Maitriser les bases de 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). Des exercices socles 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 active 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 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 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^{er} 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

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)**

2025 :

- **6 et 7 juillet 2025 à St Paul les Romans + supervision en visio 10 septembre 12h30-13h45**

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 se 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 intuition

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)

2024 :

- **DISTANCIEL : 14, 21, 27 novembre, 5 et 11 décembre 24 10h30-13h15 + supervision 19 décembre 10h30-11h45**

2025 :

- **PRESENTIEL : 18 et 19 août 2025 salle Gaia, Romans + 1 session en visio 18 septembre 10h30-13h15 +1 supervision 8 octobre 19h-20h15**

Tarif financement personnel : 425€

Tarif prise en charge : 500€

Comment votre corps-esprit choisi, va vers du nouveau ou reste dans la routine ?

Comment oser des choix audacieux alors que notre cerveau nous raconte aussi vite que ça n'est pas possible ?

Comment sortir du cadre, dépasser des pensées-limites pour voir plus loin ... et ce rendre compte que finalement, ce projet, cette idée saugrenues est possible, faisable ?

Comment être plus souverain de sa vie, moins sous le coup de traumatismes, du passé, d'habitudes pour avoir une vie qui vous correspond vraiment ?

Comment déjouer les discours du mental qui paralysent, démotivent, rendre les choses impossibles, impensables ?

Comment développer des ressources psychocorporelles fiables, sécurisées et durables pour nager à contre-courant sans s'épuiser ni s'abîmer ?

Comment s'affranchir, oser, dépasser des peurs, faire preuve de plus de courage et de persévérance pour oser une vie en grand et les rêves les + fous !

Comment prendre des décisions plus éclairées pour bâtir un monde différent, être moins « mouton » et permettre aux autres d'en faire autant ?

Comment s'affranchir de la pensée dominante, des discours basés sur la peur, faire preuve de plus d'esprit critique et aider les autres à en faire autant ?

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.

Les biais cognitifs sont souvent responsables de décisions défavorables, de jugements faussés, d'opportunités fructueuses non saisies, de situations mal analysées, de mauvais choix.

Nous irons voir à partir de quoi (quelles expériences intégrées, quelles croyances ancrées, quels événements dans notre histoire, quelles structures de pensée sociale, collective, religieux, amical, ...) nos opinions et nos principes se dessinent et quels sont nos modèles de références. Tout ceci étant à la source de nos biais cognitifs ...

Savoir repérer ses propres biais et ceux de nos interlocuteurs permet de mieux faire avec la complexité de notre réalité, de mieux (se) percevoir et ainsi d'ouvrir le champ des possibles. La créativité intermodale (écriture créative, art visuel, mouvement) est un précieux levier pour contourner ses habitudes perceptives et cognitives.

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 différents 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