

# Béatrice Maine

BM REBONDS, représenté par Béatrice Maine

110 impasse Le Bouchet, 26350 MIRIBEL

Numéro SIRET : 903 278 117 000 10

Déclaration enregistrée sous le n° 84 26 03223 26 auprès du Préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes

## FORMATION NEURODANSE©

**Processus artistique basé sur le mouvement, l'intermodalité artistique, le système nerveux & 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 pédagogie :

Elle est centrée sur l'expérience (3/4 du temps de pratique, le reste en théorie), qui relie les intelligences sensorielle, émotionnelle, relationnelle et réflexive, pour un apprentissage impliquant et transformateur, en alternant :

- Des moments de pratique basée sur
  - Le mouvement dansé (conscience corporelle, mouvement sensoriel, approche somatique et physiologique)
  - Les quatre niveaux de conscience (physique, émotionnel, mental/imaginaire, subtil),
  - L'intermodalité créative et le processus d'imagerie psycho-cinétique (allers/retours entre mouvement, dessin, écriture créative, voix permettant d'explorer la relation corps-émotion-imaginaire)
- Des apports théoriques de neurosciences
- Des temps d'échange/débriefing/supervision autour des mises en pratique.
- Des supports de cours détaillés et étayés sont envoyés ainsi qu'une plateforme de ressources avec une large bibliographie accessible à vie.

### La formation vise divers types d'exercices professionnels :

- Coaching et conseil de RH, 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 danseurs, les artistiques
- Les enseignants et les pédagogues,

- Les professionnels de l'intelligence collective
- Les art-thérapeutes, danse thérapeute, psychologue, thérapeute psychocorporel, ....
- Les coachs et les consultants.

## Prérequis :

### Avoir suivi le NIVEAU 1

## Des modèles théoriques pluridisciplinaires :

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, Philippe Guillement

Les travaux du systèmes nerveux autonomes et de la résolution des traumas de Peter Levine et Stephen Porges (Somatic Experiencing)

## Ressources techniques et pédagogiques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée pour les formations en présentiel. Support ZOOM pour les formations en distanciel.
- Supports de formation sur paperboard pour le présentiel, PowerPoint pour les distanciel.
- Exposés théoriques.
- Liens théorie-pratique
- Envoi d'un PDF complet reprenant les notions théoriques abordés
- Mise à disposition, à la suite de la formation, d'une plateforme en ligne accessible à vie avec des documents complémentaires, une bibliographie fournie, des exercices supplémentaires

## Suivi de l'exécution et modalités d'évaluation des connaissances :

Feuilles de présence et attestation de réalisation de l'action de formation.

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

- De réaliser une synthèse créative des notions théoriques et pratiques 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)

## Capacité d'accueil

Entre 8 et 25 apprenants

## Accessibilité

Le lieu de formation est susceptible de changer pour garantir, le cas échéant, l'accessibilité à la formation aux personnes à mobilité réduite. Le matériel peut lui aussi être adapté en cas de besoin. Nous vous invitons à nous signaler si vous êtes en situation de handicap (contact.beatricemaine@gmail.com). Nous vous assurons de

notre engagement à en tenir compte, en adaptant nos prestations à vos difficultés ou en vous orientant vers des organismes spécialisés ou des personnes ressources.

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

- Avoir suivi l'ensemble des modules Neurodanse©.
- Avoir fait 5h de supervision en individuel par skype ou 8h en groupe de 3
- Ecrire un mémoire de minimum 10 pages présentant les concepts abordés en lien avec la pratique professionnelle.

## **ASPECTS PRATIQUES (les 3 parties sont indissociables) :**

### **Partie 1 (biais cognitifs)**

- **16 novembre 9h30-12h30 et 14h30-17h30**
- **23 novembre 9h30-12h30 et 14h30-17h30**
- **30 novembre 9h30-12h30**

### **Partie 2 (Mémoire du futur)**

- **14 décembre 9h30-12h30 et 14h30-17h30**
- **4 janvier 9h30-12h30 et 14h30-17h30**
- **18 janvier 9h30-12h30**

### **Partie 3 (Attention et Intention)**

- **1<sup>er</sup> février 9h30-12h30 et 14h30-17h30**
- **15 février 9h30-12h30 et 14h30-17h30**
- **1<sup>er</sup> mars 9h30-12h30**

### **Supervision**

- **14 et 28 mars 11h30- 13h**

Nombre de jours : 7,5

Nombre d'heures par stagiaire : 48h

L'effectif formé s'élève à 25 personnes maximum.

**MATERIEL REQUIS :** Feuilles A3 ou cahier à dessin non spiralé format A4, une boite de 12 ou 24 pastel gras et une de pastels secs, quelques magazines inspirants dans lesquels découper des images, colle et ciseaux, un ordinateur avec caméra et micro QUI FONCTIONNENT BIEN pour les visios

### **PRIX :**

En **financement personnel** : **1275€** payable en 2 fois (400€ à l'inscription, le solde 1 mois avant la 1<sup>ere</sup> session). ou en 5 fois (400€ à l'inscription + 240€/mois sur 4 mois consécutifs à l'inscription et au versement de l'acompte soit 1360€.)

**Si tout ou partie prise en charge** : **1500€** en 2 fois (400€ à l'inscription + le solde 1 mois avant la 1<sup>ere</sup> session. Ou en 5 fois (400€ à l'inscription + 295€/mois sur 4 mois soit 1580€)

# PROGRAMME PEDAGOGIQUE

## MODULE 2 16, 23 et 30 novembre

### Déconstruire des croyances et des conditionnements, sortir de la routine et oser des choix audacieux - Biais cognitifs

#### OBJECTIFS - Ce avec quoi vous ressortez de ce module 2 de formation :

- Un champ de perception (sensoriel et subtil) considérablement plus vaste
- Des croyances « cachées » identifiée et déconstruites en profondeur,
- Un renversement de mode de pensée entravants ou limitants
- La mise en lumière, avec douceur et bienveillance et un nettoyage de nombreux « câblages » du passé dont vous avez hérité et que vous avez édifié et nourris au fil des années : croyances, prédispositions/aptitudes intérieurisés, interdits, automatismes, convictions, certitudes enfermantes, idées reçues, loyautés, héritages familiaux, sociétales, culturels, religieux, limites/manquement/identifications intérieurisées
- Une conscience accrue des processus mentaux et émotionnels et des modèles de références qui guident, vos décisions, vos actions, vos imaginaires, vos perceptions, votre attention ....
- Des angles de vue novateurs et une ouverture du champ des possibles considérable
- Une compréhension incarnée de la notion de « biais cognitifs » et des mécanismes neurobiologiques qui provoquent des routines, des fermetures, des raccourcis mentaux, des croyances limitantes, des conditionnements, des rigidités
- Plus de conscience et de bienveillance à l'égard de vos propres fonctionnements, de vos fixités, de vos œillères, de vos ornières, de vos besoins de contrôles, ...
- Une compréhension des principales caractéristiques du Système 1 et du Système 2 de Kahneman
- Une compréhension des impacts (favorables ou défavorables) de ces 2 systèmes sur vos prises de décisions, vos habitudes émotionnelles, mentales et corporelles, vos réflexions, vos choix, vos préférences, vos perceptions, votre projection pour le futur
- Des ressources et des exercices pour affûter votre œil et vos perceptions pour repérer vos propres biais et ceux de vos interlocuteurs, pour identifier les prises de décision « machinales » non opportunes, pour penser et agir de façon moins binaire
- Des protocoles efficents basés sur la créativité intermodale (écriture créative, art visuel, mouvement) pour « muscler » le décèlement des "impossibles" et les transformer en un-possible, pour contourner ses habitudes perceptives et cognitives.
- Points d'appuis pour connecter vos ressources pour oser des choix engagés et engageants (et tout cela en douceur, en prenant soin des parts de vous qui peuvent avoir peur, douter, être figées et qui ont besoin de sécurité)
- Des procédés basés sur l'écoute fine du corps 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

- Un renforcement de votre puissance d'action, de votre créativité, de votre agilité mentale et émotionnelle, de votre spontanéité
- Des ressources pour faire de la prise de recul un automatisme pour améliorer vos réflexions, vos analyses, votre créativité et vos prises de décision
- Des exercices pour ouvrir le champ des possibles au sein d'un groupe ou d'une équipe, pour passer d'impossible à un-possible
- La connaissance des 15 biais les plus fréquents dans le quotidien
- Des compétences à identifier et utiliser des « antidotes » à ces biais

## **Démasquer ses biais cognitifs c'est la possibilité de transformer les impossibles en Un-possible**

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, de croyances limitantes, d'opportunités fructueuses non saisies, de situations mal analysées, de mauvais choix.

Le voyage en van seule autour du monde que je réalise me met face à d'innombrables biais, parfois bien déguisés, que je dois identifier pour continuer à ouvrir le champ des possibles et vivre ce voyage. Ça a commencé avec cette idée de tour du monde en van seule. Mon cerveau, mon "système 1" m'a aussitôt décliné une série de risques, de freins, de peurs, d'impossibles, d'irraisonnables, d'excuses pour tenter de repousser cette idée saugrenue aussi loin que possible...

J'ai transformé les "impossibles", en "un-possible",  
 J'ai remplacé les "pas ceci, pas cela..." en question pour chercher des réponses à mes interrogations  
 Et ainsi rendre progressivement envisageable ce projet et le concrétiser

Et chaque étape du voyage m'invite à cela : passer en Iran, en Irak, en Arabie Saoudite, Afrique... Il me faut identifier les biais cognitifs qui peuvent m'entraver.  
 Et activer mon "système 2" pour aller mobiliser des ressources afin dépasser ces freins.

**Dans ce module nous répondrons aux questions suivantes, d'un point de vue théorique et pratico-pratique**

- Comment votre corps-esprit choisi, va vers du nouveau ou reste dans la routine ?
- Comment oser des choix audacieux, des projets saugrenus alors que notre cerveau nous raconte que ça n'est pas possible ?
- Comment sortir du cadre, dépasser des pensées-limites pour voir plus loin ...?
- Comment être plus souverain de sa vie, moins sous le coup de traumas, 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, sûres et durables pour nager à contre-courant de certaines normes 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 concrétiser les rêves les plus 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 ?

## DETAILS PAR JOURNÉE

### Jour 1 :

#### Apport théorique

- 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...

#### Pratique

- Les précablages du passé, les prédispositions, les conditionnements, les interdits, les idées reçues, les loyautés, les héritages familiaux, sociétales, culturels, religieux qui ont guidé vos choix, décisions, imaginaires, ....
- Ouverture perceptive : du 45 aux 360 degrés. Dénicher les angles morts, les zones aveugles pour y percevoir du nouveau, de l'inédit, de l'impensé, de l'impensable, oser aller dans l'ouverture, la curiosité, les oui à des découvertes, à se faire surprendre
- Les différentes parts de soi : celle qui s'accroche aux routines, au connu, à des sécurités « illusoires », à des repères, qui n'ose pas les choix audacieux et celle qui à l'envie, l'audace, le courage, l'élan de sortir du connu, qui peut prendre des risques, plonger dans du nouveau, de l'inédit,

### Jour 2 et 3 :

#### Apport théorique

- Les 4 raisons qui expliquent les biais auxquels nous sommes soumis
  - Trop plein d'infos = filtre en masse, nécessité de faire du tri
  - Mémoire limitée = stockage limité
  - Manque de temps
  - Besoin de sens et de cohérence
- Zoom sur quelques biais : attentionnel, émotionnel, mnésique, jugement, raisonnement, personnalité
- Les 3 obstacles principaux qui induisent les biais (habitus perceptifs, mentaux, sensori moteurs)
- Les mémoires et les représentations implicites et explicites
- Liens avec l'espace de travail neuronal (les 5 systèmes à activer pour changer)

#### Pratique

- Adoucir en soi se chercher à fermer, protéger, garder, qui est un peu dur, comme campé sur des positions, part de soi qui est rigide coincé, qui manque de fluidité et d'ouverture, de détente, de confiance. Ses besoins. Quelles ressources pour l'accompagner ?
- De l'impossible au « un possible »
- Clarifier les risques, pertes et gains potentiels autour d'une décision audacieuse, engageante, inédite.
- Les empêchements aux prises de décision concrète et réelles
- Exploration d'un thème, projet, problématique que vous voulez voir autrement
- Inventaire des ressources à votre disposition

- Clarifier, identifier, conscientiser ses sous personnalités en lien avec les biais : exploration de ces sous personnalités

## MODULE 3

### Mémoire du futur (jour 1, 2 & 3 (matinée)) + Attention & Intention (jour 4, 5 et 6 (matinée))

#### VOUS / VOS CLIENTS RENCONTRENT CES PROBLEMATIQUES :

- 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
- **Vous avez un rêve, un projet, une envie mais 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 paraît 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,
  - ...

## **INTENTIONS de ce module :**

- Connaitre les mécanismes de l'attention pour gagner en efficacité, alléger votre charge mentale, cesser de procrastiner, stabiliser votre attention
- Comprendre ce qu'est l'intention dans le corps et le cerveau
- Comprendre les **limites physiologiques et le potentiel de l'attention** et savoir naviguer avec les vagues de votre attention (qui est fluctuante, c'est physiologique)
- **Optimiser vos processus cognitifs** : savoir conjuguer prise de décision, choix, renoncement, attention et intention
- **Mobiliser durablement votre potentiel** pour trouver des idées nouvelles, résoudre des problèmes et mieux apprendre et mémoriser.
- **Savoir prioriser, clarifier vos objectifs, séquencer votre travail en tâches intermédiaires pour atteindre vos objectifs.** Comprendre pourquoi c'est important pour votre cerveau et savoir le ré-expliquer à vos clients
- **Connaitre les moteurs de distractions** d'un point de vue neurophysiologiques et être moins sensibles aux perturbations/distractions internes et externes qui vous détournent des tâches à réaliser
- **Contacter vos désirs profonds et clarifier votre vision à moyen et long terme à partir de cela**, choisir en conscience votre futur et le rencontrer
- **Avoir des clefs concrètes, des axes de mise en œuvre pour avancer dans la réalisation d'un projet** et permettre aux autres d'en faire autant
- **Comprendre la notion de mémoire du futur**
- **Comprendre les principes de la théorie de la double causalité** (physique quantique, Philippe Guillement) et apprendre à travailler avec pour vos projets professionnels et personnels
- Expérimenter et acquérir des protocoles d'explorations basés sur l'intermodalité artistique pour aider vos clients/patients à **construire un futur différent du passé et sortir du déterminisme d'un passé traumatisé**.
- **Comprendre et expérimenter les 5 différentes étapes du processus de création d'un futur différent du passé** (mise à jour de votre « GPS interne », développer une vision pour votre futur, identifier les limites, les freins et les ressources pour les dépasser, développer une vision du futur de votre futur, identifier les points d'appuis solides internes et extérieur pour avancer dans votre présent sereinement)
- **Mettre en lien les nouveaux savoirs et savoir-faire avec votre propre pratique professionnelle**

## **OBJECTIFS - Ce avec quoi vous ressortez de ce module 3 de formation :**

- **Une vision et des projets clairs pour le futur à moyen et long terme**
- **En avoir dégagé des intentions faisables et atteignables à court terme, et décliner des objectifs précis et mesurables** 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)
- **Avoir (et savoir) trier, élaguer, gérer les priorités, faire des choix pour ne plus vous disperser**
- Une intégration des clefs concrètes et des pratiques pour **limiter les perturbations et les distractions** afin de mener à bien ses tâches et ses projets sans s'essouffler ou se décourager
- Des points d'appuis internes pour cesser de procrastiner

- **Avoir le pied à l'étrier** pour passer à l'action après la formation et poser les 1ers jalons d'un nouveau projet pour enclencher le changement
- **Des freins, des résistances, des peurs levés en douceur** et en profondeur pour que cela soit durable
- Grace à des connaissances de physiologie et à des ressources précises, **une capacité à 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
- **Des ressources concrètes pour naviguer avec les hauts et bas du moral, des émotions, de la détermination**
- **Une méthodologie** pour garder le cap sur la longueur. Mettre en place 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)
- **Des ressources pour provoquer des synchronicités** et des coups de chance pour atteindre vos objectifs et réaliser votre vision
- **Un agrandissement de votre sécurité intérieur, de votre confiance, de votre légitimité**, de votre puissance pour agir sereinement sans stress ni anxiété
- **Des capacités et une méthodologie pour dialoguer avec votre futur pour être guidé**, avoir les bonnes intuitions, faire les bonnes rencontres, rencontrer les bonnes opportunités. **Être soutenu par plus grand**
- Des ressources pour garder votre vibration et votre énergie haute pour "changer" de trajectoire de vie et vous permettre de recevoir plus et mieux que prévu et le tout en sécurité
- **L'acquisition de ressources utiles, efficaces et personnalisables pour votre quotidien, vos projets, vos singularités**

## DETAILS PAR JOURNEES

### JOUR 1 :

#### Pratique

- Mise à jour du gps interne - D'où je viens, où j'en suis aujourd'hui dans les 6 sphère de votre vie
- Vision / projet de mon futur rêvé, souhaité
- Agrandir sa capacité à recevoir
- Tableau de vision

#### Appart théorique :

- 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 4 étapes de la mémorisation
- La plasticité neuronal et les 2 types des modifications anatomiques
- Mémoire de travail, Mémoire à court terme
- Mémoire à long terme : mémoire explicite et mémoire implicite
- Les 3 facteurs impactant sur la mémoire (l'attention, les émotions, le stress)
- Les bizarries 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. L'infini contenu dans le fini

## **JOUR 2 et 3 :**

### **Pratique**

Les Résistances, empêchements, limites, freins, doutes, peurs

Le futur du futur

### **Appart théorique :**

- Les 5 propriétés de la théorie de la double causalité
- Le concept de V.I.E.
- 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
- Impact de la mémoire du futur sur les 4 autres systèmes de l'espace de travail neuronal

## **JOUR 4**

### **Pratique**

Intentions directionnelles avant/arrière

Les différents niveaux de conscience : écoute fine, état des lieux, identification des besoins et des ressources

Du projet au concret - enthousiasme et résistance - Tension créatrice entre présent et futur.

Les situations non résolues et les ruminations qui pompe votre énergie, votre attention et freinent vos capacités à passer à l'action

### **Appart théorique :**

- 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 Le processus créatif (mouvement, dessin, collage, écriture),
- La pleine présence au niveau physique émotionnel et mental,
- Les différents niveaux d'attention et de réponse en s'appuyant sur **les 7 repères niveaux de conscience** :
  - Niveau physique qui se décline à travers les sensations, les mouvements internes sensoriel, la conscience somatique du système nerveux)
  - Niveau mental décliné en deux : récit/sens/discours intérieur et imaginaire
  - Niveau émotionnel
  - Niveau subtil

## **JOUR 5 ET 6**

### **Pratique**

Intention directionnelle pure haut/bas et droite/gauche

Ce qui pollue votre attention, vous disperse, dilapide vos capacités à concrétiser

Stratégies et actions concrètes pour préserver votre attention

Feuille de route complète et précise pour passer à l'action et bien vous accompagner dans les mois à venir

### **Appart théorique :**

- 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
- Les drivers attentionnels et émotionnels

*NB : le programme et les pratiques sont susceptibles d'évoluer pour s'adapter au groupe, à ses besoins et à son niveau*