

# FORMATION NEURODANSE© 2024-25

## 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, **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 août 2025, salle Gaia, Romans + 1 supervision 17 sept 12h-13h15**

**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 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, ...**

## 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 pied 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 servi ! **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  **votre expansion** pour vous permettre de **recevoir plus que prévu, en sécurité**
- **Acquérir des ressources utiles, efficaces et personnalisables 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 Guillemin) 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

### 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**

### 2025

- **PRESENTIEL : 9 et 10 août 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

## 2024

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

## 2025

- **PRESENTIEL 10-13 juillet, salle Gaïa Romans + supervision le 10 septembre 10h30-11h45**
- **Ou PRESENTIEL 28-31 août, salle Gaïa Romans + supervision le 1er 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 :

- **Maitriser 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 individuelle 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**

**EN VISIO les 13, 20, 27 novembre, 11 et 19 décembre**

**2024 Horaires : 18h-20h45 + 1 supervision 7 janvier 2024 12h30-13h45**

**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.**
- Être 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 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**

### **2024 :**

- **14 et 15 décembre à Romans salle Gaïa + supervision 7 janvier 10h30-11h45**

### **2025 :**

- **5 et 6 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 aout 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 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 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

**ET AUSSI 2 PROGRAMMES DE COACHING (NE FONT PAS PARTI DU PARCOURS NEURODANSE MAIS EN SONT UNE CONTINUITE.)**

## **L.I.B.E.R.T.É**

**22-24 aout à la Ferme des Essart, St Paul les Romans, Drome + 3 RDVs en visio en direct répartis sur septembre, octobre, novembre. Dates à fixer**

**Les 3 jours en présentiel guideront vers un PROCESSUS D'AUTO PORTRAIT : GRAND DESSIN SUR FEUILLE DE 2M DE HAUT + RITUEL INDIVIDUEL**

**Processus basés sur l'écoute sensible du corps, le mouvement, l'intermodalité créative (dessin, collage, écriture créative et réflexive), du travail en sous-groupe, des ressources de la Neurodanse.**

Infos : <https://www.beatricemaine.com/ateliers/liberte/>

Comment être plus libre dans sa vie ?

Le tour du monde solo en van que je suis en train de réaliser m'a amené à identifier et clarifier les ressources et points d'appuis qui me soutiennent dans ce choix d'immense liberté.

C'est cet itinéraire que je vous propose pendant 3 mois.

Nos vies d'aujourd'hui sont le fruit de choix visibles et invisibles du passé

Dans 2, 10 ans se construit maintenant

Les plus grandes blessures sont soit des portes closes et enfermantes. Soit des grandes portes ouvertes sur ... un futur lumineux

Chaque petit pas compte

Votre vie libre et libérée de demain est le fruit de choix conscients, engagés et souverains d'aujourd'hui

Votre liberté de choix du futur est le résultat de choix que vous faites dans le présent

La vie que vous avez aujourd'hui, est-elle celle que vous avez vraiment envie de vivre ?

La personne que vous êtes aujourd'hui, est-elle celle que vous avez envie d'être ?

Y a-t-il une part en vous qui aspire à beaucoup plus de liberté : liberté de choix, d'agir, de penser, de faire, d'être

Avez-vous l'impression que votre vie est trop petite pour votre envergure, pour les rêves de votre âme ?

Avez-vous le sentiment que votre vie est trop pleine de choses chronophages, énergivores et finalement liberticides ?

## Vous avez envie de :

- Sortir d'une vie par défaut : vous avez **l'impression de ne pas avoir une réelle liberté de choix pour un tas de raisons spécifiques à votre situation** (passé et présente)
- Pour aller vers une vie intentionnelle : vos intentions (rêves) ne sont pas des chimères qui prendront forme aux calendres grecques
- **Choisir votre vie**,  
Vraiment.
- Faire en sorte que **demain soit moins difficile / meilleur** (dans le sens + libre, plus léger, + joyeux) **qu'aujourd'hui** (même et surtout quand tout semble figé, démolé, indélicotable) .
- Et ressemble davantage à ce que vous aspirez profondément.
- **Trouver des espaces de liberté dans une vie trop remplie de contraintes**, d'intendances, des responsabilités familiales et professionnelles.
- Oser **aller pleinement vers ce qui vous rend vivant-e et vibrant-e** : faire des sauts non pas dans le vide, mais dans le plein de la vie.
- **Vous affranchir des limites que votre histoire vous a imposées ou que vous vous mettez tout seul-e** (il ne s'agit de faire sauter tous les cadres et renier ce qui vous constitue et qui est garant de votre structure et de votre équilibre, mais plutôt de **dénicher et d'inventer des interstices de liberté et des espaces de manœuvre plus grand**)
- Oser **prendre des risques mais sans vous "mettre en danger"**, au risque d'échouer (aller savoir sur quel territoire vous aller échouer !) ou de réussir

## Thèmes explorés au fil du coaching

### Le flou empêche le flow

S'autoriser, se donner / attendre / œuvre / espérer le meilleur pour son existence

Abandonner toutes idées de restriction

Quelles sont vos intentions (les intentions transforment) ?

Où va votre attention (l'attention renforce et rend tangible les changements) ?

Quelles actions concrètes chaque jour sont posées en ce sens ?

### Clarifier son cadre, honorer ses limites

Vos Valeurs les plus hautes

Vos priorités et vos besoins fondamentaux non négociables

Être et (se) Permettre

Congruence, cohérence, alignement au niveau de vos croyances, de vos pensées, de vos choix, de vos comportements, de votre relation à vous-même, aux autres, au monde, ... un engagement et une exigence de chaque instant.

### Ne jamais abandonner sa souveraineté et sa pleine responsabilité

Ne jamais se lâcher, quel que soit les conditions et les événements extérieurs

Tous les moments où vous vous lâchez, où vous abandonnez votre pouvoir personnel à d'autre, où vous laissez votre égo raconter des histoires (victime ou sauveur notamment), ... sont autant de moments où vous cédez votre puissance d'agir, de penser, de transcender les limites, les épreuves, les obstacles ... et cela n'a rien à voir avec « y aller en force » !! Bien au contraire. C'est accepter, accueillir, être traversé par ses plus grandes vulnérabilités et impuissances.

## **Se pardonner**

Echec, interruption, abandon, renoncement, défaite, insuccès, faillite, revers, sacrifice, mauvais choix, erreurs....  
Se pardonner pour tout ce qui reste là, dans les cœurs, comme des regrets, des projets inachevés, des espoirs déçus, des rêves inaccomplis ou incomplets, ...

## **Se déconditionner - S'affranchir de la conformité**

Connexion au vivant = Chemin de révélation = Clefs de libération = Réalisation de ses rêves. Dans un sens ou dans l'autre, cette équation est juste et fonctionne merveilleusement bien !

Prendre ses responsabilités de façon radicale / Embrasser son pouvoir d'agir et sa puissance sans concession.

Du monde physique de la 3D au monde subtil de la 5D

## **Les lois du Vivant**

Tout dans la vie est fait de cycles.

« Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme », c'est bien connu sur le papier !

Tout est amené à croître, décroître, disparaître et renaître

Concrètement dans nos vies cela exige de

- Savoir arroser, donner de la valeur, soutenir, ..., pour permettre que de nouvelles poussent germent, croissent, s'enracinent, fleurissent, montent en puissance, s'expandent
- Accompagner la transition (on ne bazarde pas tout d'un coup ! on y va en douceur !!) : désinvestissement par étape, ralentissement, changement de paradigme, de rythme, ... C'est aussi savoir surfer / danse avec agilité avec l'ancien monde et le nouveau, avec l'ancien fonctionnement et le nouveau en devenir
- Accepter que certaines choses meurent à jamais .... Sans, la plupart du temps, vraiment savoir ce qu'il y a derrière la porte que l'on ferme définitivement
- Percevoir, cueillir, saisir ce qui re-naît (parfois imperceptible à notre conscience mais pourtant bien là)

Parfois les cycles sont distincts, parfois ils sont extrêmement imbriqués : tout ou presque se produit dans des laps de temps ultra courts et donc ultra denses. Il convient alors de tenir le cap et les énergies qui sont à l'oeuvre.

## **Timing divin et timing du vivant**

Respecter et accepter son rythme

Savoir reconnaître, observer et honorer le rythme du Vivant

Le corps, la meilleure horloge & boussole pour savoir quoi, comment, où, quand, avec qui

Lâcher prise : permettre à l'univers de s'occuper des détails. Lâcher sur les « comment »

Cesser de vouloir tout contrôler pour permettre au Plus Vaste, au Divin, à la magie du vivant d'œuvrer

Être patient, savoir parfois renoncer aux désirs les plus profonds et accepter sa destinée

## **Sortir du rapport de force, aller vers un rapport de flux**

Cesser de lutter, de se battre

S'adoucir

Faire sienne la loi du moindre effort

Arrêter de forcer ET adopter une certaine discipline constructive, souple, respectueuse de votre corps-esprit et.

La discipline, indispensable pour réduire l'écart entre le rêve et la réalité.

# **V.I.S.I.B.I.L.I.T. É Habiter sa place**

**6 mois de coaching avec 2 jours en présentiel + 4 Rdvs en ligne en direct sur 4 mois**

## **22 et 23 juillet 2025 à la ferme des Essarts, St Paul les Romans, Drome + 4 RDV de 2h en visio en direct entre août et décembre Dates à fixer (sessions enregistrées si vous ne pouvez pas être présents à certains directs)**

Infos : <https://www.beatricemaine.com/ateliers/visibilite-habiter-sa-place/>

**Processus basés sur l'écoute sensible du corps, le mouvement, l'intermodalité créative (dessin, collage, écriture créative et réflexive), du travail en sous-groupe, des ressources de la Neurodanse.**

Câblée comme une timide et introvertie, j'ai longtemps bataillé avec cette notion de invisible-visible, prendre ma place, oser (me) montrer, me retirer dans le fond des déserts et des forêts, être en société, faire silence et converser, être moins sauvage et plus sociable, ....

Et pourtant, dans mon parcours professionnel la vie m'a toujours poussée en ce sens : sortir du bois ! Et puis un jour j'ai cessé de lutter. Avec une foi absolue que je trouverai des chemins de traverse plus doux et respectueux pour être et faire ce que j'ai à faire et être. J'ai pris les choses tout à fait autrement ...

Et voilà que quelques années plus tard, je me retrouve à dire oui à un projet de chaîne youtube « Liminal Travel » ( <https://www.youtube.com/channel/UCKsqfRzM43oMUmo4Ehgy4lw> ) , que je « m'expose » ou plutôt partage bien davantage sur les réseaux sociaux, que je donne à lire à travers mon blog ( <https://www.beatricemaine.com/blog/> ) ou polarsteps ( <https://www.polarsteps.com/BeaVanVelo/8090071-en-van-seule-vers-des-terres-lointaines> ) . Et tout cela sans me botter les fesses, sans me faire violence, sans me maltraiter.

C'est même plein de joie, d'enthousiasme et de détachement (étrangement ça n'active quasiment plus mon système nerveux !)

Ce programme est né de ce chemin personnel-professionnel dans lequel j'ai défricher une manière et des processus respectueux des limites de chacun pour être VISIBLE et HABITER SA PLACE (où il n'est même plus question de faire ou trouver sa place)

### **C'EST POUR VOUS SI :**

- Vous êtes plutôt de la team timide, « pour vivre heureux vivons caché » et vous montrer n'est vraiment pas votre truc
- Vous avez une peur paralysante de publier sur les réseaux
- Quand vous le faites, après vous scrutez les réactions, les éventuels commentaires critiques
- Vous avez peur de mise au pilori si vous publiez
- Mettre des photos de vous : no way, impossible !
- Qu'en à faire des petites vidéos : même pas en rêve !
- Vous avez l'impression de ne rien à voir dire d'intéressant
- Vous ne savez pas comment vous y prendre pour vous faire connaître, pour être visible dans la jungle des coachs, thérapeutes, ....
- Vous êtes timide et vous montrer n'est vraiment pas votre truc
- Vous êtes introvertie et préférez largement les rencontres en tout petit comité, voir vivre caché
- Votre « surface de sociabilité » est vite saturée !

- Vous ne savez pas comment rendre visible et audible ce que vous faites
- Il y a cette peur profonde qui vient du fond de vos tripes : si vous vous exposez vous allez être « brulée sur le bûcher public »
- Vous avez une trouille immense des « haters », de la critique virale qui pourrait démolir votre réputation en un claquement de doigt
- En commençant à publier vous avez peur de devenir « esclave » de ce système
- Vous craignez par-dessus tout d'y passer un temps vous ce que vous ne voulez absolument pas
- Si vous communiquez vous voulez que ce soit simple, efficace, pas trop chronophage et énergivore
- Et vous voulez avoir des résultats !

### ET en même temps

- ✓ Vous savez que vous avez à des choses à dire
- ✓ Vous en avez marre de vous cacher
- ✓ Vous voudriez pouvoir faire autrement mais sans vous faire violence
- ✓ Que vous avez besoin pour votre entreprise de sortir du bois
- ✓ Vous voudriez pouvoir trouver un équilibre juste et serein pour communiquer
- ✓ Un point d'équilibre où vous pouvez parler de vous et de vos offres sans vous « mettre à poils » », sans que ce soit le grand déballage de votre vie personnelle

### Ce thème de la visibilité est autant fait pour celles et ceux qui ressentent l'appel de se rendre davantage visible :

- Dans le quotidien, dans les relations interpersonnelles, dans l'intimité (oser dire non, cesser de se faire marcher sur les pieds, arrêter d'être celle qui passe inaperçue et qu'on oublie, celui qui est d'accord avec tout par défaut, pour pas déranger, se faire remarquer, ... ).
- Sur scène public (artiste, interprète, conférencier, intervenant, orateur, enseignants...)
- Sur les réseaux sociaux pour développer une activité professionnelle.

### INTENTIONS du parcours :

- Lever des freins, des peurs, des croyances limitantes qui maintiennent dans les "je n'ose pas, je ne peux pas, j'ai peur de ..."
- Terminer des boucles traumatiques qui vous empêchent d'oser habiter votre place pleinement
- Passer des "il faut que je publie, que je me montre ... " aux "j'ai envie, j'ai un élan du coeur à partager, donner à voir, à lire, à entendre ...."
- Mobiliser les bonnes ressources pour prendre soin de la part de vous qui craint d'être visible et audible plus largement
- Travailler avec sa physiologie pour lever des inhibitions en douceur et en profondeur : si la physiologie ne change pas, ça n'est pas avec des stratégies de mindset/pensée positive/de vous faire violence que ça changera durablement !
- S'appuyer sur l'intelligence du corps, l'intuition, le subtil pour faire bouger les lignes en profondeur
- Ouvrir le champ des possibles : il y a d'innombrables manières de "donner à voir" qui l'on est sur les réseaux. La vôtre est unique, singulière et vous ressemble. Elle est à créer !

- Avoir une "**stratégie de visibilité**" qui est alignée à votre cœur, à vos valeurs, à votre éthique, à vos envies, à vos possibles
- Savoir **mettre votre mental à la bonne place** pour qu'il soutienne ce processus de visibilité (il est très utile et sait être très pertinent !); Versus le mental qui tourne en boucle avec du stress, de l'anxiété ou qui veut y aller en force
- **Accroître sa sécurité intérieure**, c'est grâce à elle que vous pourrez oser sans vous contraindre
- **Renforcer votre légitimité et votre confiance en vous** d'un point de vue organique (et non pas que d'un point de vue mental) : indispensable pour "prendre le risque" de donner à voir de vous-même à une audience. Si la confiance en vous est là, les peurs et ce qui était perçu comme des risques auparavant n'aura plus d'impact sur vous
- Avoir des **points d'appuis intérieurs stables et fiables** pour faire face à un public sans stress (physique ou sur les réseaux)
- **Aller de l'invisible à Un-visible** qui vous ressemble
- Oser montrer des parts de vous même si vous êtes timide, introvertie. Et ceci en douceur et en sécurité. Sans vous malmener
- **Franchir des caps dans votre visibilité** sur les réseaux sociaux, youtube, podcast, expo ...
- Trouver les bons appuis pour oser s'annoncer comme coach, thérapeute, danseuse-e, poète, artiste, conteuse ....
- Sortir de sa coquille. Ne plus se cacher par peur de déranger, blesser, prendre trop de place. Par peur de déplaire, d'être malmené, d'être rejeté.

## Thèmes explorés au fil du coaching :

### Changer de paradigme

De la peur à l'Amour  
 Du besoin au désir  
 Du désir au plaisir  
 Vision / Mission

### Blue Print

Qui suis-je dans mon état originel ?  
 Du il faut au flow

Rester ouvert pour pouvoir effectuer une infinité de choix, être créatif, habiter sa place, devenir visible et être soi à sa manière, unique et singulière.

L'artiste en soi, dans sa vie, dans son entreprise, dans son quotidien, dans l'ombre et la lumière.

### Déliier ce qui est lié et qui ligote.

**Les freins à la visibilité** : Traumas, figement, croyances limitantes, procrastination, démobilitation découragement, peur de l'exposition, peur de la critique, ... : tout est lié. Délier pour se libérer

### S'exposer se rendre visible en sécurité

Beta Teste, Entourage - Personne ressource, Petits pas, Boucle de valuation, Supports et soutien internes et externes

Degré d'intimité de ce que je donne à voir, à entendre, Laisser le temps au temps.

Mouvement universel de Contraction et d'Expansion : dans l'univers, la nature, notre corps, notre psyché

### ADN de pionnièr-e-s

Sortir des sentiers battus.

Rien à trouver, à chercher ou à prouver. Tout est déjà là

Créer, défricher, tester, ... O.S.E.R. réussir, se planter, faire des coups pour rien...

Les 4 niveaux de pourquoi de ce que je donne à voir / entendre

La pyramide des niveaux logiques

Cesser de mettre l'enjeu (baisser la pression, le niveau d'exigence, le perfectionnisme, le jusqu'au boutisme)

Faire de tout cela un grand jeu et un grand laboratoire de recherche.

Être bien avec l'imperfection, l'incomplétude, l'insuffisance.

## **Grandir en reliance, en conscience, en amour**

**Croissance = élévation = Habiter sa place**

Sortir du besoin (conscient ou inconscient) d'être reconnue, aimée, approuvée ...

Renoncer au désir d'obtenir un certain résultat

Investir avec Amour / Donner avec Amour / Partager sans attendre de « retour sur investissement »

Accepter l'incertitude

Déconstruire la logique des volumiques

## **Les ombres dans la lumière**

Les voix du critique intérieur

Sortir de la comparaison

Donner à voir et à entendre ses parts d'ombres

## **Dans le Tout, l'Unité et son unicité**

Son double du futur pour être visible d'une façon alignée

Croire et croître dans sa singularité et son unicité

Accueillir / Recevoir / Redistribuer