

FORM-ACTION PROFESSIONNELLE

2025 - NEURODANSE©

Méthode de coaching et d'accompagnement basé sur le mouvement, l'intermodalité artistique & les neurosciences appliquées aux processus de changement
www.beatricemaine.com

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 pratique somatique
- Des **allers/retours entre mouvement-dessin-écriture créative-collage**-partages avec des partenaires
- Des **repères théoriques de physiologie et 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 3 parties :

- **NIVEAU 1** : Les 5 systèmes à activer pour changer + Emotion, théorie polyvagale & résolution des traumas
- **MODULE 2 (prérequis niveau 1)** : Mémoire du futur + Attention et Intention
- **MODULE 3 (prérequis niveau 1)** : Sortir de la routine et oser des choix audacieux (les biais cognitifs) + Sensorialité et intuition du corps

Chaque module est proposé en présentiel et en distanciel.

Vous pouvez choisir un module en présentiel, le suivant en distanciel et inversement.

Vous pouvez suivre les modules à votre rythme (module 1 en 2025, les suivants en 2026, ...)

Le NIVEAU 1 est un prérequis obligatoire pour faire le module 2 ou 3

* NOTES POUR LES STAGIAIRES AYANT DEJA SUIVIS CERTAINS MODULES DE NEURODANSE

Vous pouvez poursuivre en vous « greffant » que sur le module qui vous manquent

Ex : vous avez suivi le module « émotion » uniquement, vous pouvez poursuivre en faisant le module 1 partiellement (partie des 5 systèmes + l'approfondissement émotion).

Ex : vous avez déjà suivi les 5 systèmes et émotion, vous pouvez poursuivre avec le module 2 ou 3.

Ex : il vous manque mémoire du futur ou intuition du corps, vous pourrez rejoindre les modules que pour cette partie)

** **POUR TOUS LES NOUVEAUX STAGIAIRES** les modules sont désormais indissociables. Vous devez donc vous engager pour l'entièreté du module 1. Puis faire les suivants quand vous le souhaitez

LES DATES 2025

EN DISTANCIEL les samedis

Niveau 1 (1375€ payable en 1 fois ou 290€/mois sur 5 mois)

➤ **1ère partie « Les 5 systèmes à activer pour changer »**

15 mars 9h-12h & 14h-17h

22 mars 9h-12h & 14h-17h

29 mars 9h-12h

➤ **2^{ème} partie. Emotion, théorie polyvagale & résolution des traumas**

12 et 26 avril 9h-12h & 14h-17h

10 mai 9h-12h

24 mai et 7 juin 9h-12h & 14h-17h

➤ **3^{ème} partie supervision**

21 juin, 5 juillet, 26 juillet 10h30-12h

Module 2 & 3 Prérequis module 1 (1275€ en 1 fois ou 280€ sur 5 mois)

➤ Entre octobre 2025 et février 2026. Dates fixées ultérieurement

EN INTENSIF EN PRESENTIEL

Niveau 1 (1375€ en 1 fois ou 290€/mois sur 5 mois) :

17-20 juillet + 22 -24 juillet 2025 (4 jours « les 5 systèmes à activer pour changer, 4 jours émotion, TPV et résolution des traumas) + **4 supervisions d'1h30** réparties entre septembre et décembre 2025

Module 2 Prérequis module 1 (850€ en 1 fois ou 230€/mois sur 4 mois) :

4-7 août (2 jours biais cognitifs, 2 jours intuition du corps) + **4 supervisions d'1h30** réparties entre septembre et décembre 2025

Module 3 Prérequis module 1 (850€ en 1 fois ou 230€/mois sur 4 mois) :

9-12 août (2 jours mémoire du futur, 2 jours attention & intention) + **4 supervisions d'1h30** réparties entre septembre et décembre 2025

Matériel à avoir en distanciel ET en présentiel :

Feuilles A3 ou cahier à dessin non spiralé format A4, une boîte 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

NB : toutes les sessions en visio sont enregistrées. Vous pouvez les rattrapez sans problème si vous ne pouvez pas être présent au direct.

Les six pierres angulaires de la Neurodanse

1. **LA SOUVERAINETE et l'AUTONOMIE** : permettre à chacun d'acquérir des clefs, des ressources, des appuis internes solides pour s'auto accompagner dans le quotidien.
2. **LA LIBERTE** : liberté intérieure, liberté d'être, de faire, de créer, de manifester ses plus grands rêves en s'affranchissant de limites, de conditionnement, de loyautés et de peurs
3. **LA SECURITE INTERIEURE, la régulation du SNA, et la CONFIANCE en SOI**, indispensable pour sortir du « train train quotidien », oser Etre et faire autrement pour vivre une vie épanouie et sereine.
4. **LA RESOLUTION DES TRAUMAS** d'auto soutenir dans les vagues up and down du quotidien et terminer des boucles traumatiques. Comprendre intellectuellement et corporelle la théorie poyvagale. Développer des ressources pour rester en lien avec la Vie même quand on travers le pire. Savoir rebondir même quand tout s'est effondré.
5. **LA CONNEXION au PLUS GRAND** car le sensible et le subtil est présent à chacun de nos pas et nous soutient bien plus que ce que nous imagions
6. **La CONNAISSANCE de REPERES THEORIQUES NEUROBIOLOGIQUES** solides, utiles (sinon la théorie n'a pas de sens), légitimant, valorisant les pratiques psychocorporelles et créatives et faisant du lien entre le subtil et les neurosciences.

Les points forts de la formation

- ✓ Les fondamentaux d'une approche structurée, clair, concrète & incarnée
- ✓ Une pratique qui relie plusieurs branches de la thérapie et de l'accompagnement : Life Art Process, Somatic Expérienting, danse thérapie, mouvement sensoriel, Journal Créatif, neurosciences appliquées
- ✓ Un ensemble d'outils complémentaires, pragmatiques qui en fait un assemblage inédit
- ✓ Une méthode qui prend en compte le corps dans ses couches profondes, la créativité et les neurosciences, la physiologie
- ✓ Une méthode transmise et éprouvée depuis 10 ans auprès des particuliers et des professionnels expérimentés de l'accompagnement
- ✓ Une form-action qui fait cohabiter le sensible, la matière, le subtil et le scientifique.
- ✓ Un processus riche et nourrissant pour les professionnels chevronnés, tout en étant aussi à la portée des moins expérimentés

Une pédagogie avant tout expérientielle

Elle s'appuie sur une **alternance pratique (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** (sans perdre en rigueur scientifiques) et conviviaux pour faciliter l'apprentissage. Des **supports de cours détaillés et étayés** sont envoyés ainsi qu'une plateforme de ressources avec une large bibliographie accessible à vie. Des temps d'échanges 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, Philippe Guillement

Les publics concernés sont :

- Des **professionnel.les expérimenté.e.s ou chevronné.e.s** qui veulent renouveler leur pratique, se remettre dans des processus sans s'engager dans une formation longue mais qui ont envie de profondeur, d'épaisseur dans les apports théoriques et la pratique
- Les **accompagnants désireux d'insuffler une approche corporelle ou créative** à leur démarche
- Les **art-thérapeutes, danse-thérapeutes, thérapeutes psychocorporels, coachs**
- Les **personnes « non professionnelles » mais engagées sincèrement dans une recherche de développement de soi**
- Les consultants, managers et RH concernées par les processus de changement
- Ceux du secteurs éducatif, pédagogique, de la santé mentale et de la médiation

Cette formation est pour vous si vous avez envie de :

- **Pratiquer, explorer, expérimenter, étudier** dans un **espace sécuritaire, avec des pairs engagés et avancés**
- **Réinventer, revitaliser et rafraîchir** votre pratique en enrichissant votre boîte à outils avec des processus comportant d'innombrables variantes mettant en dialogue corps, mouvement, dessin, collage, écriture créative et réflexive, partage verbal
- **Acquérir des repères théoriques solides et « agissants » en neurosciences** sur de nombreux thèmes : plasticité cérébrale, mémoire du futur, attention, intention, perception, émotion, régulation du système nerveux, prise de décision, motivation, intuition, sensorialité, résilience, théorie polyvagale, mémoire traumatique, changement et résistance, ...
- **Sortir du sentiment d'imposteur** et d'illégitimité. Plus de **crédit & de sens**, plus de **d'alignement & de confiance** dans votre posture d'accompagnante
- **Bénéficier de cours de haut niveau**, des **supports PDF** et l'**accès à vie à une plateforme** de ressources fournies mise à jour au fil régulièrement
- Entrer dans une **démarche corporelle, créative & intellectuelle tout en vivant des explorations profondes et sensibles** incluant **le mystérieux du vivant en soi et autour de soi**
- Intégrer à votre accompagnement des **processus novateurs, résolument orientés ressources, profond et doux à la fois pour des problématiques délicates** (émotions, burn out, honte toxique, dépression, deuil, rumination, croyances limitantes, procrastination introversion handicapante, insécurité, anxiété, manque de confiance et d'estime, ...)

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 : AFDAS, FIFPL, AGEFICE, FAFCEA, ... NON ELIGIBLE AU CPF.**

PROGRAMME PEDAGOGIQUE

NIVEAU 1

Partie 1/2 : L'espace de travail neuronal et les 5 systèmes à activer pour changer

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.

INTENTION :

- Maîtriser les rouages neuro-psycho-biologiques en jeu dans les processus de changement et de résilience
- Assimiler des clefs de compréhension neuroscientifiques utiles, validées, vulgarisées et fidèles à une grande rigueur scientifique
- Faire des liens entre **vos pratiques professionnelles** (coaching, psy, psychocorporelle, artistique), les arts et les neurosciences
- Être capable de se resservir immédiatement des concepts et des pratiques que ce soit en accompagnement individuel ou de groupe
- Acquérir des outils créatifs intermodaux et corporels puissants, comprendre leurs impacts sur le cerveau ET être capable de l'expliquer à vos clients
- Valident vos intuitions et vos savoir-faire, légitimer vos pratiques, crédibiliser des approches « hors cadre », valoriser vos outils et votre expérience
- Apporter du soulagement aux personnes en leur transmettant des éclairages théoriques qui justifient les « 3 pas en avant, 1 en arrière »,
- Avoir des arguments cartésiens pour expliquer aux esprits rationnels des approches non conventionnelles
- Approfondir sa conscience de l'inter-relation entre corps, émotion, mental et expressivité

OBJECTIFS - Ce avec quoi vous ressortez de ce 1^{er} niveau de formation :

- Une conscience du vivant en soi et autour de soi très fine 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
- **Une maîtrise des 5 systèmes à activer pour changer (espace de travail neuronal), qui expliquent les bénéfices incontestables** des pratiques basées sur la créativité, le mouvement et la pleine présence aux différents niveaux de l'être
- Des outils et des processus « psycho-corpo-crétif (mouvement-dessin-collage-écriture) pour mobiliser ces 5 systèmes (en individuel et en collectif)
- Des étapes intermédiaires pour les intégrer progressivement à votre pratique et vos cadres d'interventions
- Les clefs de compréhension qui expliquent pourquoi résistances et changement sont indissociables, et les ressources pour naviguer avec, prendre en compte ces résistances en douceur et les transformer en profondeur,
- **Des ressources** pragmatiques, facilement applicables au quotidien pour naviguer avec les challenges du quotidien (charge mentale, gestion du temps qui passe toujours trop vite, montagne russes émotionnelle, difficultés à faire des choix et à s'engager, anxiété, insécurité, stress, procrastination, trouble de l'attention, négativité et mental qui gâche la vie, dévalorisation, perfectionnisme, comparaison, impression d'être tout le temps inadapté au monde, figement, schéma de répétition, Hypersensibilité, hyper réactivité, irritabilité, impression de toujours courir après vos rêves sans jamais arriver à les réaliser vraiment, impression d'être soumis à des lois intérieures extrêmement fortes et que vous n'êtes pas assez le capitaine à bord, sentiment de toujours être englué dans des problématiques alors que ça fait des années que vous travaillez sur vous
- **Les 6 données à inclure dans vos dispositifs pédagogiques** pour être le plus pertinent et impactant possible,
- **Les éléments fondamentaux** à considérer pour aider vos clients se libérer de conditionnements, de schémas émotionnels ou mentaux limitants et renouer avec leur souveraineté et leur potentiel (pot en ciel !)
- **Les 4 outils opérants pour mobiliser** des ressources inédites, soutenir la résilience avec justesse et délicatesse,
- **Des processus créatifs sécurés et simples pour accueillir des charges émotionnelles sans perdre pied ni se malmener,**
- Des clefs de compréhension sur l'articulation entre émotion, attention, décision, motivation, résistance, mémoire, assertivité et expression créative,

Partie 2/2 : Emotion, corps, théorie polyvagale & résolution des traumas

INTENTIONS :

- **Renforcer votre sécurité intérieure** pour vivre plus sereinement
- **Cesser de donner le volant de votre existence aux angoisses, aux ruminations, aux projections négatives, 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 (mais sans vous faire violence)

- **Avoir des points d'appuis pour transformer des émotions paralysantes ou volcaniques, pour sortir de moment de figement, de procrastination, d'agitation, d'éparpillement, d'effusion émotionnelle**
- **Avoir plus de clarté mentale, émotionnelle et intuitive**
- Avoir des ressources intérieures toujours disponibles même au cœur de situations éprouvantes
- Développer de bonne capacité d'auto soutien, d'auto accompagnement, d'auto coaching
- Se sentir apaisé, en sécurité dans la relation aux autres (cesser de se dévaloriser, de se comparer, de « psychoter », de se cacher, d'être intimidé, apeuré, sur la défensive, craintif, absent ...)
- **Cesser de dilapider votre énergie dans le contrôle de pensées envahissantes, de ruminations, comportements néfastes, de mauvaises habitudes, d'émotions incontrôlables (le contrôle 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, les imprévus et les contrariétés de la vie**

OBJECTIFS - Ce avec quoi vous ressortez de ce 1^{er} niveau de formation :

- **Acquérir des outils, une méthodologie, des repères intellectuels solides pour travailler sur la résolution des traumatismes, la régulation du système nerveux et des émotions en individuel ou en groupe :**
 - **Comprendre corporellement et intellectuellement votre système nerveux, la théorie polyvagale.**
 - Faire des liens utiles, aidants et concrets entre cette théorie et la vraie vie.
 - Savoir repérer finement en soi et chez les autres les 3 branches du système nerveux autonome (sympathique, ventral, dorsale) et les types de réponses corporelles, énergétiques, sociales et émotionnelles associées à chacune d'elles.
 - Savoir créer un **safe container** pour vous-même et vos clients pour **explorer des émotions intenses sans re-traumatiser**
 - **Savoir orienter efficacement votre client vers les ressources**, mais sans le couper des processus qui appellent à être traversés, dénoués. Savoir faire appel au « moi adulte conscient et responsable » de la personne (= sortir de la victimisation)
 - Approfondir de façon expérientielle et intellectuelle la **notion de felt sens et les 7 niveaux de conscience**. Comprendre pourquoi c'est essentiel d'utiliser cette « carte » du felt sens en lien avec l'élan vital et le phénomène de résilience
 - **Savoir naviguer en sécurité du vortex dit thérapeutique au vortex dit traumatique**

- Se familiariser, expérimenter et comprendre **un des ingrédients indispensables d'une résolution de trauma : le ralentissement**. Intellectuellement c'est facile mais c'est une des choses les plus délicates et les plus puissantes dans la pratique
- **Avoir des « protocoles » sécurisés pour (faire) exprimer les émotions sans perdre pied, ni « dévisser », ni se dissocier,**
- **Savoir utiliser les ressources de la théorie polyvagale conjointement aux processus d'intermodalités créatives**
- **Acquérir des ressources polyformes, claires et efficaces** (et toujours singulières et spécifiques à la personne) pour résoudre des situations traumatiques, cesser de procrastiner, s'enliser dans des peurs, des figements, des démotivations, des croyances limitantes. Ressources qui permettront de passer à l'action sur des projets engageants et inédits sans se forcer, ni se malmener.
- **Développer et renforcer des points d'appuis internes solides et fiables pour rester en lien avec votre sécurité intérieure** même dans des situations intenses ou déstabilisantes. Resté ancré dans un état de calme et de disponibilité même dans des situations confrontantes, insécures ou incertaines.
- **Être davantage capable d'agilité émotionnelle** = ne plus resté bloqué avec un état émotionnel
- Acquérir des **exercices, des outils simples pour vous auto réguler et mieux surfer sur les montagnes russes émotionnelles**
- **Comprendre les impacts d'un trauma et de sa résolution sur les différentes mémoires** (explicite, déclarative, épisodique, émotionnelle, procédurale, implicite)
- Les 5 étapes pour moduler les activations sympathiques et dorsales du système nerveux
- Savoir **accueillir et travailler avec les paradoxes** (fréquents) dans les processus d'accueil des émotions et d'achèvement des traumas

Apports théoriques tissés avec la pratique :

Emotions et prise de décision. Créer de l'espace autour d'une émotion. Les besoins cachés derrière les émotions. Apprendre à se différencier. Théorie polyvagale : les 3 branches du système nerveux autonome : système sympathique, branche vague ventrale, branche vague dorsale. Les 3 réponses et toutes leurs nuances (socialisation, mobilisation, immobilisation). Ces 3 circuits et de nombreuses combinaisons possibles. Les émotions et comportements associées à chacune des branches en situation de danger et en situation de sécurité. De l'anatomie : Chaque branche nerveuse et leurs innervations. Les 3 principes de la théorie polyvagale (neuroception, hiérarchisation, co-régulation). Le SIBAM. L'importance primordiale de l'orientation ressources et les explications physiologiques et neuroscientifiques. Comprendre et expérimenter ce qu'est la boucle « d'achèvement de réponses sensori-motrice ». Les 3 types de non (non du figement, du sympathique, du ventral). Les hormones du bonheur : dopamine, ocytocine, sérotonine, endorphine. Les impacts des émotions sur l'espace de travail neuronal (sur la mémoire, l'attention, la perception, les intentions,). Le modèle de Panksepp émotions et mouvements. Des repères de la théorie d'Antonio Damasio.