

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 :

L'ensemble des connaissances à acquérir et la méthodologie de travail mise en œuvre font que le cursus s'adresse a priori à des personnes ayant au moins le niveau bac. Aucune compétence particulière en art, mouvement dansé ou dessin n'est nécessaire. Néanmoins, nous recommandons vivement une pratique corporelle suivie pour faciliter l'intégration et la compréhension de la pratique.

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 système nerveux autonomes et de la résolution des traumatismes 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© : 1 module de 4 jours, 5 modules de 2 jours.
- 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 :

1ère partie « Les 5 systèmes à activer pour changer » : 15 et 22 mars 9h-12h & 14h-17h + 29 mars 9h-12h

2ème 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

3ème partie supervision : 21 juin, 5 juillet, 26 juillet 10h30-12h

Nombre de jours : 7

Nombre d'heures par stagiaire : 46h30

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

TARIF :

Financement personnel : 1375€ payable en 1 fois ou 290€/mois sur 5 mois.

Tout ou partie prise en charge : 1600€ en 1 fois ou 340€/mois sur 5 mois

MATERIEL à AVOIR : 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

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
- Valider 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-créatif (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 sécurisés 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,

DETAILS PAR SESSIONS

➤ **Session 1 – Système mémoire**

Les bases du fonctionnement du cerveau et le système mémoire, 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 (mémoire des connaissances, mémoire des compétences et leurs sous-mémoires (sémantique, épisodique, perceptive, procédurale), différencier connaissances et compétences, les cinq modes pédagogiques à notre disposition.

➤ **Session 2 : Système attentionnel et Système perception**

Définition de l'attention, apprendre à faire attention à son attention, les fonctions majeures de l'attention, connaître et gérer les contraintes neurophysiologiques de l'attention, déjouer les perturbations attentionnelles, connaître et mieux faire avec les fluctuations de son attention, l'impact de l'attention sur la perception du monde, savoir déplacer son attention pour voir les choses autrement et changer, la disposition émotionnelle, comment développer sa dextérité attentionnelle.

Système perception : sens et perceptions, lecture ou reconnaissance, différencier routine et nouveauté, percevoir c'est reconstruire, comprendre comment son corps-cerveau perçoit et interprète les perceptions, la posture d'explorateur pour percevoir le nouveau, développer et stimuler ses sens, exprimer les nouvelles perceptions, la spirale de l'ouverture perceptive.

➤ **Session 3 : Système moteur**

Ressources pour passer à l'action, 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, savoir utiliser son corps physique et les mouvements/les gestes/les déplacements/l'espace pour apprendre (apprendre à par corps), l'expérimentation nécessaire à l'intégration.

Système valeur (émotions).

Le cerveau sous influence des émotions, ressource pour prendre en compte et accueillir en sécurité ses émotions et pour entendre les messages qu'elles délivrent, la carte corporelle des émotions, l'émotion à la source des motivations, le système récompense (savoir donner de la valeur, valoriser ses avancées, ses petits pas, cultiver l'automotivation, l'autocompassion et l'autocongratulation, savoir de (re) motiver), le système peur, le phénomène de résistance au changement, acquérir une routine pour identifier les gains et les pertes quand on change.

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

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 :

- **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 :**
 - **Compréhension corporelle et intellectuelle du système nerveux et de la théorie polyvagale.**
 - Des liens utiles, aidants et concrets entre cette théorie et le quotidien de la vie.
 - Compétences à 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.
 - Ressources pour créer un **safe container** pour vous-même et vos clients pour **explorer des émotions intenses sans re-traumatiser**
 - **Points d'appuis pour orienter efficacement votre client vers les ressources**, mais sans le couper du processus qui appelle à être traversé et vécu pleinement. Capacité à faire appel au « moi adulte conscient et responsable » de la personne (= sortir de la victimisation)
 - Compréhension expérientielle et intellectuelle de la **notion de felt sens et des 7 niveaux de conscience**. Compréhension de pourquoi c'est essentiel d'utiliser cette « carte » du felt sens en lien en lien l'élan vital et le phénomène de résilience
 - **Repères intellectuels et ressources pratiques pour naviguer en sécurité du vortex dit thérapeutique au vortex dit traumatique**

- Familiarisation, expérimentation et compréhension d'**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
- **Des « protocoles » sécurisés pour (faire) exprimer les émotions sans perdre pied, ni « dévisser », ni se dissocier,**
- **Capacité à utiliser les ressources de la théorie polyvagale conjointement aux processus d'intermodalités créatives**
- **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 permettent de passer à l'action sur des projets engageants et inédits sans se forcer, ni se malmenier.
- **Développement et renforcement de 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.
- **Plus d'agilité émotionnelle** = ne plus resté bloqué avec un état émotionnel
- **Des exercices et des outils simples pour vous auto réguler et mieux surfer sur les montagnes russes émotionnelles**
- **Compréhension des 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
- Repères intellectuels et ressources pratiques pour **accueillir et travailler avec les paradoxes** (fréquents) dans les processus d'accueil des émotions et d'achèvement des traumas

DETAILS PAR SESSIONS

- **Session 1 :**
Créer de l'espace autour d'une émotion en 3 étapes. Les besoins cachés derrière les émotions. Apprendre à se différencier. Les 2 circuits de réponse émotionnelle face à un stimulus. Les 2 routes du système peur. Rééduquer son cerveau limbique. Le lien entre émotion et système immunitaire
- **Session 2 et 3 :**
- Introduction à la théorie polyvagale et la résolution des traumas partie 2. Du système sympathique et parasympathique à la théorie polyvagale. Les 3 branches du système nerveux autonome : système sympathique, branche vague ventrale, branche vague dorsale. Comment repérer finement les signaux chez soi et chez les autres de l'état du SNA. LE SIBAM. Les ressources physiologiques pour (s') accompagner à revenir en ventral (les 7 muscles de l'engagement social et +) . Les 3 réponses associées à chacune de ces branches (socialisation, mobilisation, immobilisation). Chaque branche nerveuse et leurs innervations. Les 3 niveaux de stress. Les 2 mécanismes qui s'activent (nerveux et hormonal) sous l'effet du stress . Les émotions et comportements associées à chacune des branches en situation de danger et en situation de sécurité. Les 3 principes de la théorie polyvagale. La cartographie de chacun de ces systèmes. L'impact du SNA sur ses prises de décisions, ses perceptions, son attention, ses relations intra et interpersonnelles
- **Session 4 et 5 :**
Le système récompense et les hormones du bonheur (Dopamine, Ocytocine, Sérotonine, Endorphine)
Le safe container. Savoir faire appel au « moi adulte conscient et responsable » du client.
Approfondissement et pratique de la notion de felt sens ou conscience corporelle. Rep-re théorique de la « carte » du felt sens / conscience corporelle au sens large. Comment orienter efficacement votre client vers les ressources, les amplifier et les ancrer dans la conscience corporelle. Les 3 types de

non (non du figement, du sympathique, du ventral). Se familiariser, expérimenter et comprendre un des ingrédients indispensables d'une résolution de trauma : le ralentissement. Comprendre, approfondir, expérimenter ce qu'est la titration. Comprendre, approfondir, expérimenter ce qu'est la pendulation. Les 5 étapes pour moduler une activation. La notion d'élan vital dans le trauma et sa résolution. Savoir accueillir et travailler avec les paradoxes (fréquents) dans les processus
Impacts des émotions sur l'espace de travail neuronal (sur la mémoire, l'attention, la perception, le corps)

QUI SUIS- JE ?

Beatrice Maine, voyageuse au long court je suis coach et formatrice depuis 15 ans auprès d'entrepreneurs du sensible et de professionnels psychocorporels expérimentés.

Après un tour du monde à vélo seule de 3 ans en 2005-2008, je créé plusieurs conférences, une pièce de théâtre sur mon voyage et une expo photos qui tournera en France pendant 10 ans.

En parallèle je me forme aux approches psychocorporelles, à l'art/danse thérapie, aux neurosciences, au marketing éthique (leadership, communication, relation à l'argent, ...)

En 2018 puis 2022 je perds mes 2 enfants. Traversée du vide. Effondrement. Perte de sens. Reliance à plus grand. Conserver la foi. Garder mon axe dans le chaos. Oeuvrer avec les lois du Vivant pour me reconstruire et pour une croissance de mon entreprise respectueuse de ma vulnérabilité et de mes besoins.

Les outils de la Neurodanse sont mes plus précieuses ressources pour ces traversées : faire attention à mon attention, être au plus près de mes 4 niveaux de conscience, régulation des émotions et du système nerveux, résolution des traumas, mémoire du futur pour réouvrir le champ des possibles et me créer un futur lumineux, intuition du corps pour faire les bons choix & renouer à la vie et la joie, avoir une vision et des intentions claires pour bâtir de l'inédit au-delà des codes, des normes et des attendus.

Depuis août 2023 je combine avec émerveillement et douceur tour du monde en van seule et travail d'accompagnement et de formation. Mon quotidien sur la route qui se combine avec mon travail, est un formidable terrain de jeu pour pratiquer et incarner la Neurodanse (sécurité intérieure, audace, régulation du système nerveux, mémoire du futur, attention, biais cognitifs, intuition du corps,....).

En bref mes formations : Life Art Process, danse thérapie, neurosciences appliquées aux processus de changement et de résilience, mouvement sensoriel, hypnothérapeute, Journal Créatif, Somatic Experiencing (résolution des traumas),.