

Système nerveux, Stress et Consentement



APPRIVOISER NOTRE SYSTÈME NERVEUX ET SES REACTIONS

Le consentement, c'est co-créer avec l'autre de ce que l'on va, *ou non*, vivre ensemble après. Cela nécessite dialogue, confiance et ouverture, signes d'un système nerveux en sécurité. Si soudain ce dernier perçoit une menace (réelle ou imaginaire), il active son système de défense (*lutte-colère* ou *fuite-peur*) : le corps cherche un moyen de survie. Il ne s'intéresse plus au dialogue et peut adopter des comportements qui peuvent sembler paradoxaux (ex. *ne rien dire, laisser faire...*)

Grandir dans un milieu insuffisamment sécurisant ou vivre un traumatisme peut déboussoler le détecteur de menace et gêne la création de relations satisfaisantes.

Comprendre notre système nerveux et reconnaître nos réactions de défense ouvrent des perspectives nouvelles pour les apprivoiser. Les exercices guidés de consentement aide à recréer un sentiment de sécurité avec l'autre et contribuent ainsi à améliorer nos relations et notre qualité de vie globale.



OBJECTIFS

- Découvrir l'importance du sentiment de sécurité dans la vie et les relations
- Observer nos réactions automatiques de défense et leurs déclencheurs
- Identifier des méthodes et comportements alternatifs utiles



DEROULE

- Définir le consentement et le lien avec les mécanismes de défense
- Partager les bases du système nerveux autonome (organisation et fonction)
- Compléter le schéma traditionnel par les apports de la Théorie Polyvagale
- Clarifier les impacts du traumatisme sur le système nerveux et la capacité à vivre des relations équilibrées
- Cartographier les réactions personnelles de notre système nerveux (stress)
- Expérimenter des méthodes pour réguler les réactions et apaiser dans le temps le seuil de réaction



METHODES PEDAGOGIQUES et EVALUATION

- Exposés, réflexion personnelle, exercices pratiques seuls et en sous-groupe. Certains exercices impliquent un contact physique (habillé).
- Questionnaire de satisfaction

Pour qui : Groupe de 8 à 12 adultes

Prérequis : Aucun

Durée : 7 heures

Tarif : 900€ HT + TVA 20%

Formatrice : Magali Rozec
Praticienne certifiée en approche neurocognitive et comportementale
Animatrice certifiée de Cuddle Party
Alumni de la School of Consent

Contact :
06.50.31.36.20- admin@oasistactile.fr

