

ODORATHERAPIE

SECURE PROGRAMME 4 MOIS 2026



INTRODUCTION

ET SI VOTRE CORPS DÉTENAIT LES CLÉS DE VOTRE SÉCURITÉ ?

Certaines souffrances ne se résolvent pas par la compréhension, la volonté ou la pensée positive. Lorsque le système nerveux a été exposé de manière répétée à l'insécurité (trauma développemental, emprise relationnelle, honte toxique, stress chronique) le corps apprend à survivre.

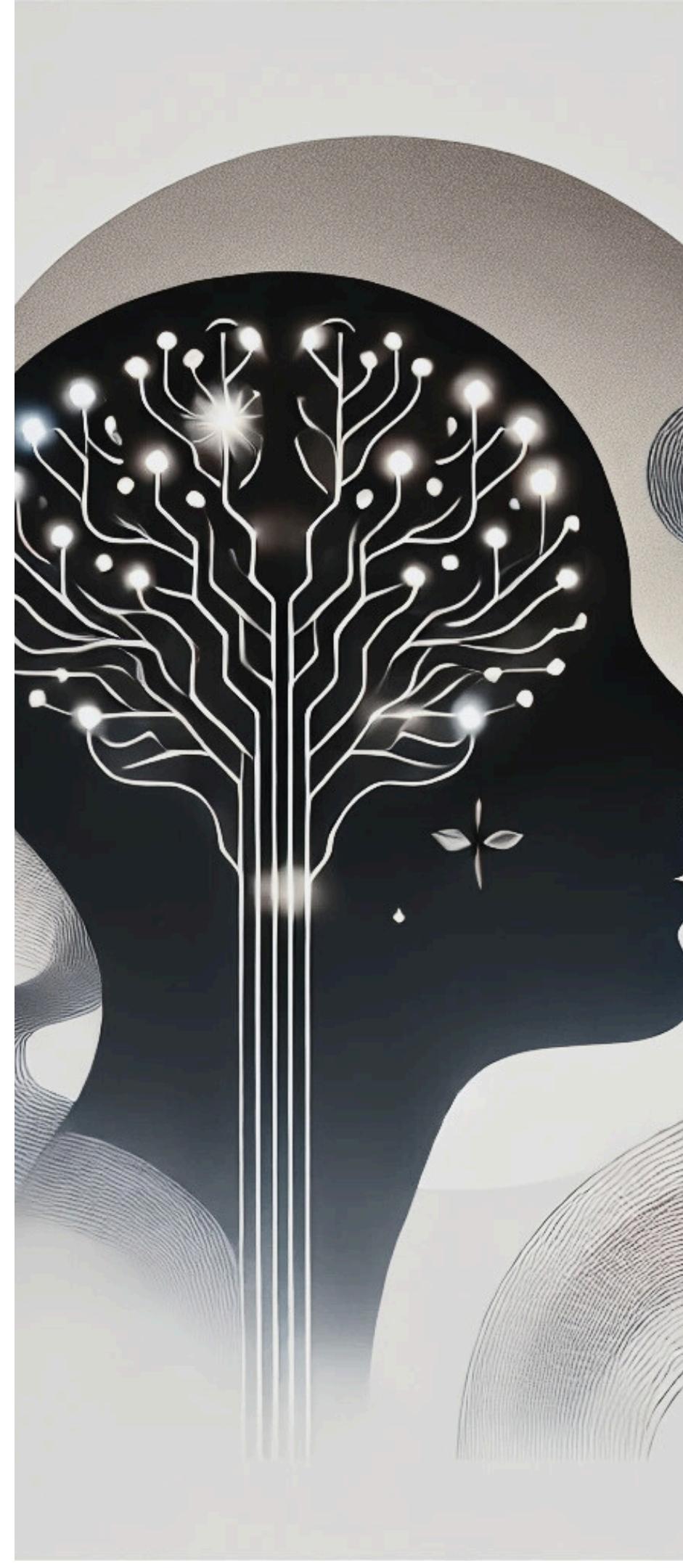
Il se met en alerte, se fige, s'adapte... parfois longtemps après que le danger a disparu. Anxiété persistante, hypervigilance, épuisement, difficultés relationnelles, sentiment de ne jamais être vraiment en sécurité : ce ne sont pas des failles personnelles, mais des adaptations neurobiologiques.

SECURE est un programme conçu pour les personnes confrontées à ces formes de trauma complexes, et qui souhaitent réapprendre la sécurité par le corps, de manière progressive, structurée et non invasive.

Ici, il ne s'agit pas de "se réparer", ni de revivre le passé, mais de permettre au système nerveux de sortir durablement du mode survie, en restaurant des appuis corporels, sensoriels et relationnels sécurisants.

Ce travail demande du temps, de la répétition, et un engagement réel.

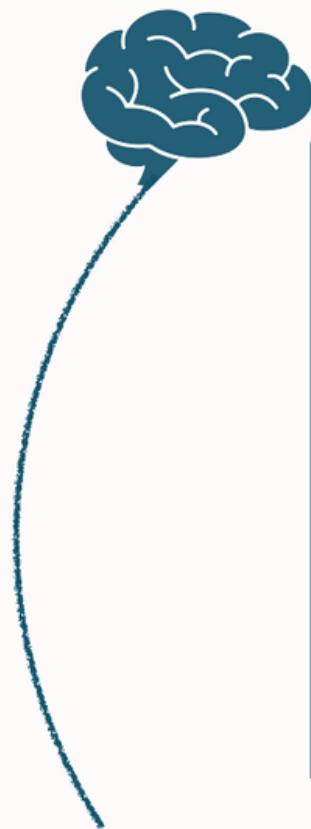
Il ne s'adresse pas à une recherche de soulagement rapide, mais à celles et ceux qui souhaitent construire une sécurité intérieure stable et autonome.



FOCUS SYSTEME NERVEUX

L'équilibre entre stress et sécurité

Système nerveux sympathique



dilatation des bronches
accélération de l'activité cardiaque
accélération de la respiration
augmentation de la tension artérielle
dilatation des pupilles
augmentation de la transpiration
diminution de l'activité digestive
diminution stockage sucre

Neurotransmetteurs: noradrénaline
Cortisol

FUISTE / COMBAT

ACCELERATEUR



Système nerveux parasympathique



ralentissement rythme cardiaque
ralentissement activité respiratoire
ralentissement cardiaque
Stimulation digestive
sécrétion bile
sécrétion salive
Fonctions sexuelles

Neurotransmetteurs; acetylcholine
GABA

RELAXATION

FREIN

Le système nerveux autonome régule en permanence nos réactions face à l'environnement.

- **Le système sympathique active la réponse "fuite ou combat" face à une situation stressante et mobilise l'énergie nécessaire à l'action.**
- Lorsque la sécurité est suffisante, **le système parasympathique permet le ralentissement, la récupération et la régénération.**

En situation de stress chronique ou de trauma, cet équilibre peut se dérégler, maintenant le corps dans des états de survie prolongés.

Le travail proposé dans SECURE vise à restaurer progressivement cette capacité naturelle de régulation.

POURQUOI LA SÉCURITÉ PRÉCÈDE TOUJOURS LE TRAVAIL SUR LE TRAUMA ?

Lorsqu'une personne a vécu un trauma complexe ou relationnel (notamment dans des contextes d'emprise, de honte ou d'insécurité durable), le système nerveux n'a pas seulement enregistré des événements difficiles. Il s'est organisé pour **anticiper le danger**, parfois de manière persistante.

Dans cet état, le corps privilégie la survie : hypervigilance, figement, évitement, dissociation, anxiété ou épuisement ne sont pas des dysfonctionnements, mais **des stratégies de protection**.

Chercher à « travailler le trauma » sans sécurité suffisante revient à demander au système nerveux de lâcher des protections alors qu'il perçoit encore une menace. Cela peut renforcer l'anxiété, provoquer des débordements émotionnels, ou conduire à un nouvel état de figement.

Dans l'approche proposée ici, la sécurité n'est donc pas un objectif de confort, mais **un pré-requis physiologique**.

UNE APPROCHE TRAUMA-INFORMÉE

SECURE s'appuie sur une approche dite trauma-informée. Cela signifie que le travail est pensé en tenant compte du fonctionnement réel du système nerveux face à l'insécurité, et non à partir d'objectifs de performance, de catharsis ou de dépassement.

Concrètement : **la sécurité est installée avant** toute exploration plus sensible, le rythme est progressif et ajustable, rien n'est forcé, le corps guide le processus. Le travail sur le système nerveux **n'est pas un espace de détente permanente ni de bien-être quotidien**. Il vise à permettre au corps de **tolérer progressivement des sensations désagréables, sans se désorganiser**.

RESSENTIR EN SÉCURITÉ POUR INTÉGRER

Intégrer un trauma **ne signifie pas revivre le passé**, ni s'exposer volontairement à l'inconfort.

Cela implique de pouvoir **ressentir ce qui est déjà là**, dans des conditions suffisamment sécurisées pour que le système nerveux n'active plus ses réponses de survie. La sécurité crée le cadre nécessaire pour :

- rester présent face à l'inconfort,
- reconnaître les signaux corporels sans les fuir,
- permettre une régulation durable plutôt qu'un soulagement temporaire.

C'est cette capacité **à rester en lien avec l'expérience, sans débordement ni évitement**, qui rend possible une transformation profonde et stable.

FOCUS ODORAT

L'OLFACTION COMME SUPPORT DE RÉGULATION

L'odorat occupe une place singulière dans le fonctionnement du système nerveux.

Contrairement aux autres sens, les informations olfactives accèdent **directement** à des circuits impliqués dans la mémoire, l'émotion et la régulation autonome, sans passer par les filtres cognitifs habituels.

Dans le cadre de SECURE, l'olfaction n'est pas utilisée comme une technique de soin en soi, ni comme une méthode visant à provoquer un état particulier.

Elle constitue un support sensoriel, au même titre que d'autres appuis corporels, permettant d'entrer en relation avec le système nerveux de manière non verbale et non intrusive

LE DOUDOU OLFACTIF : UNE ODEUR DE SÉCURITÉ

Il s'agit d'un souvenir neurobiologique de sécurité, enregistré au cours du développement (enfance et adolescence), associé à des expériences où le système nerveux a pu se sentir suffisamment en sécurité.

Lorsqu'elle est réintroduite dans un cadre sécurisé, cette odeur peut raviver une sensation corporelle d'ancrage et une tonalité émotionnelle de sécurité relative. Ce mécanisme repose sur la mémoire sensorielle implicite, et non sur la suggestion ou l'imaginaire.

Dans SECURE, le doudou olfactif n'est jamais une solution en soi. Il constitue un appui parmi d'autres, intégré progressivement pour soutenir la régulation et permettre de rester en lien avec l'expérience, y compris lorsque des sensations inconfortables émergent.

Les supports olfactifs proposés ne sont ni thérapeutiques, ni curatifs, ni standardisés.

Ils ne remplacent pas un accompagnement, et ne produisent pas de transformation à eux seuls.

Leur fonction est de :

- offrir un repère sensoriel stable,
- soutenir la régulation dans des moments d'activation,
- faciliter l'orientation vers des états de sécurité suffisante,
- accompagner le travail d'intégration sans forcer l'expérience.

L'olfaction est ici utilisée comme un médiateur, jamais comme un raccourci.

P.O.S.E ®

UNE MÉTHODE DOUCE DE DESENSIBILISATION DES TRAUMAS

P.O.S.E.® est une méthode de désensibilisation du trauma reposant sur la régulation progressive du système nerveux, à partir d'un appui sensoriel de sécurité.

Elle s'appuie sur l'utilisation d'une odeur de sécurité neurobiologique – le doudou olfactif – permettant au système nerveux de disposer d'un repère stable lorsqu'il entre en contact avec des sensations associées au trauma.

Dans un cadre sécurisé et ajusté, l'alternance entre activation contrôlée et retour à un appui de sécurité permet au système nerveux de traiter et d'intégrer progressivement certaines empreintes traumatiques, sans confrontation directe ni reviviscence forcée.

L'olfaction agit ici comme un médiateur sensoriel, soutenant le maintien dans la zone de régulation et facilitant l'intégration sans surcharge.

Ce que permet la méthode P.O.S.E.®

- soutenir une désensibilisation progressive des réponses traumatiques,
- réduire la charge physiologique associée à certains déclencheurs,
- favoriser une intégration sensorielle en sécurité,
- accompagner le système nerveux vers une régulation plus stable.

Ces effets dépendent du cadre, du rythme et du niveau de sécurité disponible, et ne constituent ni une garantie de résultat ni une intervention médicale.

Lorsque le doudou olfactif n'est pas encore identifié ou disponible, d'autres appuis sensoriels peuvent être mobilisés ponctuellement, toujours dans un cadre sécurisé et ajusté, afin de soutenir l'intégration sans surcharge

COMMENT SE DÉROULE LE PROGRAMME SECURE ?

SECURE se déroule sur environ 4 mois, selon un rythme progressif respectant le fonctionnement du système nerveux.

Les séances sont espacées afin de permettre l'intégration entre chaque étape. Le programme s'organise en plusieurs phases :

1 – Rencontre & préparation du terrain (1h30)

La première séance est consacrée à une anamnèse approfondie et à la préparation du terrain et comprend :

- l'exploration de votre histoire et fonctionnement corporel,
- un bilan naturopathique et nutritionnel,
- l'identification des ressources,
- la collecte des éléments nécessaires à la préparation des supports olfactifs personnalisés.

À l'issue de cette séance : un bilan écrit et des exercices de RESSENTIR / RESSOURCES sont transmis, et un premier kit olfactif est envoyé (à ne pas ouvrir avant la séance suivante).

2 & 3 – Voyages olfactifs progressifs (espacés de 2 à 3 semaines).

Ces séances permettent :

- l'installation progressive de la sécurité sensorielle,
- l'entraînement au ressenti corporel,
- l'utilisation des appuis olfactifs,
- l'apprentissage de la reconnaissance des modes de réponse du système nerveux (fight / flight / freeze).

4 – Séance de suivi sans olfaction

Cette séance est dédiée à :

- l'intégration,
- l'ajustement du rythme,
- le renforcement des ressources,
- la stabilisation avant une exploration plus sensible.

5 – Voyage olfactif d'intégration

Lorsque la sécurité est suffisante, cette séance permet d'entrer dans une phase de désensibilisation progressive, sans confrontation directe ni reviviscence forcée.

6 & 7 – Suivi et consolidation

Les dernières séances sont consacrées à :

- l'intégration des changements,
- la consolidation des capacités de régulation,
- l'autonomisation et l'ancrage dans le quotidien

Ce qu'il est important de comprendre

- La désensibilisation n'est jamais précipitée.
- Les temps sans olfaction font partie intégrante du processus.
- Le rythme est pensé pour soutenir une régulation durable, pas un soulagement immédiat.

À QUI S'ADRESSE / NE S'ADRESSE PAS LE PROGRAMME SECURE

Le programme SECURE s'adresse aux personnes qui :

- vivent ou ont vécu un trauma complexe, relationnel, développemental ou d'emprise,
- présentent une anxiété chronique, une hypervigilance, des états de figement ou de dissociation légère à modérée,
- ressentent une insécurité intérieure persistante, même en l'absence de danger actuel,
- souhaitent travailler avec le corps et le système nerveux, plutôt que par l'analyse ou la performance,
- sont prêtes à s'engager dans un processus progressif, sans recherche de soulagement immédiat,
- acceptent que la régulation passe par des phases d'inconfort contenu et accompagné,
- souhaitent développer une autonomie durable dans la régulation de leur système nerveux.

SECURE est particulièrement adapté aux personnes ayant déjà « compris » beaucoup de choses, mais dont le corps reste en mode survie.

Le programme SECURE ne convient pas aux personnes qui :

- recherchent une solution rapide, une méthode miracle ou un apaisement immédiat,
- souhaitent « revivre » ou verbaliser intensément le trauma sans phase de sécurité préalable,
- ne sont pas prêtes à respecter un rythme lent et ajusté,
- attendent un accompagnement constant ou illimité entre les séances,
- présentent des troubles psychiatriques sévères non stabilisés (dans ce cas, un suivi médical spécialisé est nécessaire en priorité).

SECURE n'est pas un programme de bien-être, ni une technique de catharsis.

C'est un apprentissage de la sécurité physiologique, au service de l'intégration du trauma.

DEUX FORMATS POUR UN ACCOMPAGNEMENT AJUSTÉ À VOTRE RYTHME

REGULATION DU SYSTÈME NERVEUX

◆ SECURE – Formule ESSENTIELLE 990 €

Cette formule s'adresse aux personnes autonomes, disposant déjà de repères en régulation du système nerveux ou en développement personnel, et capables d'intégrer entre les séances sans soutien intermédiaire.

- 7 séances individuelles (environ 1h chacune), réparties sur 4 mois
- Un récapitulatif écrit d'intégration envoyé après chaque séance
- Kits olfactifs personnalisés

Cadre :

- Le travail se fait exclusivement en séance
- Aucune réponse aux questions ni échanges hors séances
- Cette formule repose sur l'autonomie et la capacité à traverser les phases d'intégration sans appui intermédiaire.

◆ SECURE – Formule SOUTIEN RÉGULÉ 1300 €

Cette formule est destinée aux personnes plus anxieuses ou sensibles, dont le système nerveux peut se désorganiser entre les séances et pour lesquelles un cadre renforcé est nécessaire afin de sécuriser le processus.

- 7 séances individuelles (environ 1h chacune)
- Un récapitulatif écrit d'intégration après chaque séance
- Kits olfactifs personnalisés
- Un temps de soutien régulé entre les séances, strictement limité et décompté (jusqu'à 3h sur la durée du programme)

Cadre du temps de soutien régulé :

- Utilisable uniquement en cas de forte activation ou dérégulation
- Possible par messages écrits ou vocaux courts
- Ce temps ne constitue pas un accompagnement continu et ne se substitue pas au travail en séance
- renforce le cadre pour éviter les débordements, prévenir la dépendance et soutenir l'autonomie.

⚠ Des séances ponctuelles de consolidation peuvent être proposées si nécessaire après les 4 mois (80€/H) au prorata
Paiement en plusieurs fois (sur demande)

S'ENGAGER DANS SECURE

Ce que demande ce programme

S'engager dans SECURE implique d'accepter un processus progressif, respectueux du rythme du système nerveux.

Il ne s'agit pas de « faire plus », ni d'aller plus vite, mais d'apprendre à rester présent avec ce qui est là, sans forcer le corps à changer.

Ce que ce programme ne fait pas à votre place

Il ne supprime pas toute activation, ne garantit pas l'absence d'inconfort, et ne remplace pas votre implication personnelle entre les séances. Le travail se construit dans l'intervalle, par la répétition, l'observation et l'intégration

Pas de promesse, pas de marketing :

Si, en lisant ces pages, vous ressentez un écho calme plutôt qu'une urgence,

si vous comprenez que la sécurité est un apprentissage et non un état permanent, alors SECURE peut être un cadre adapté.

Le choix de la formule (Essentielle ou Soutien régulé) se fait ensemble, en fonction de votre fonctionnement réel et de votre capacité d'autonomie entre les séances.

POURQUOI 4 MOIS?

Un cycle de **4 mois est nécessaire** car le système nerveux ne se régule pas instantanément. Il a besoin de **répétition et de progressivité** pour intégrer de nouvelles réponses aux stimuli.

Voici pourquoi :

1. **Plasticité neuronale** : Il faut du temps pour créer de nouveaux circuits neuronaux et remplacer les anciens schémas de survie.
2. **Apprentissage progressif** : Chaque mois apporte une étape clé (sécurité corporelle, observation des schémas, régulation, intégration).
3. **Une fenêtre de tolérance souple** : Il faut des semaines, voire des mois, pour que sa résistance au stress, indispensable dans ce programme, soit optimale. Plus elle s'élargit, plus le système nerveux devient résilient face au stress et aux imprévus
4. **Stabilisation et autonomie** : À la fin du programme, vous avez consolidé les bases pour continuer à pratiquer seul(e).