

ODORATHERAPIE

CHAOS EN ETOILE 2025

PROGRAMME 4 MOIS



INTRODUCTION

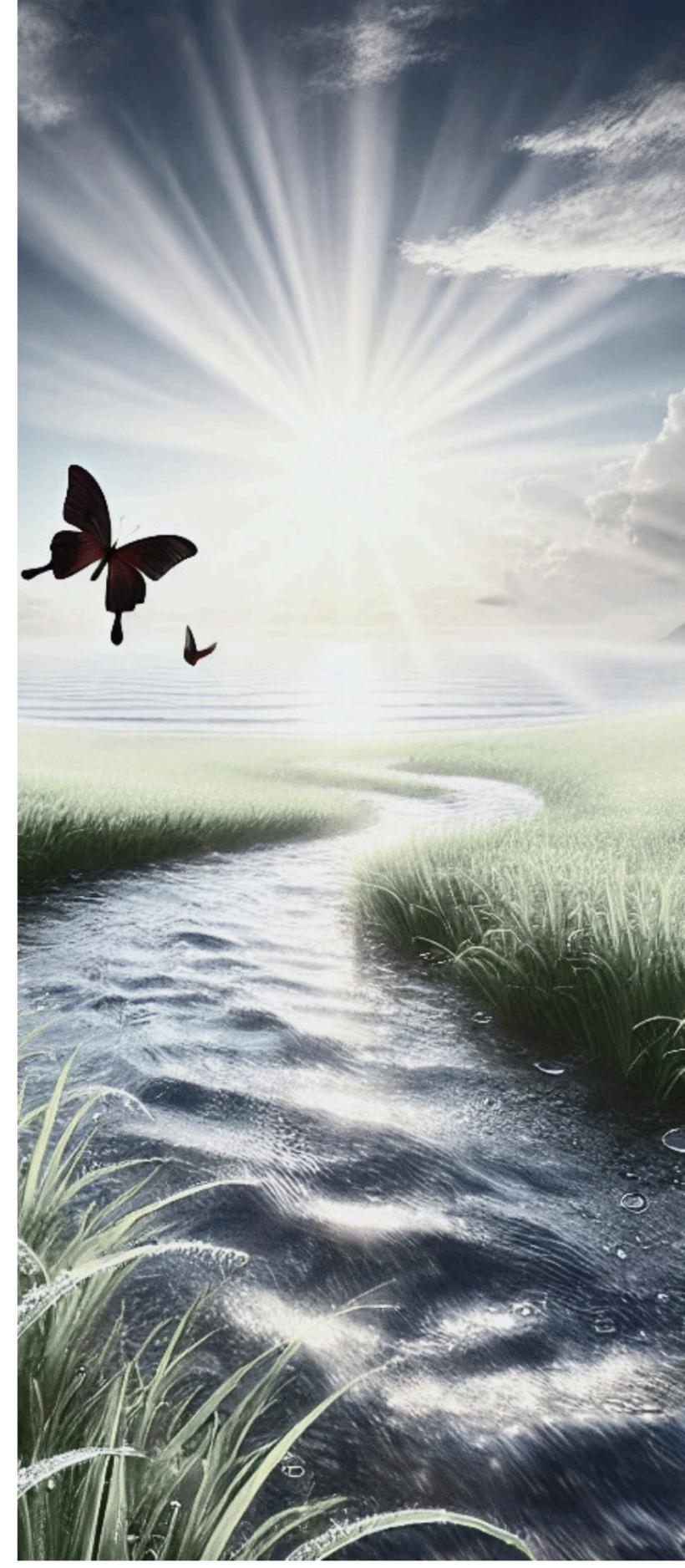
ET SI VOTRE CORPS DÉTENAIT LE SECRET DE VOTRE BIEN-ETRE ?

Notre système nerveux est avant tout conçu pour nous maintenir en survie, et non dans le bonheur. Mais que se passe-t-il lorsqu'il reste bloqué en mode défense ? Maladies inexpliquées, douleurs chroniques, angoisses, stress, anxiété : autant de signaux que le corps garde en mémoire. Ces traces, souvent issues de traumatismes, laissent une énergie coincée qui demande à être libérée.

Et si vous pouviez renouer avec votre sécurité intérieure, apaiser ces empreintes et retrouver enfin la confiance en vous ? La clé réside en vous, dans la reconnexion à votre corps et dans l'accès à cet état de sérénité profond

Mais saviez-vous que votre système nerveux a le pouvoir de se rééquilibrer, si on lui donne les bonnes clés?

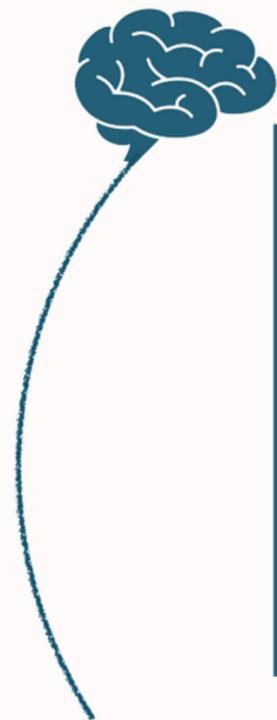
En apprenant à réguler, on stimule la plasticité cérébrale, permettant au cerveau de s'adapter et de créer de nouveaux circuits neuronaux, tout en ouvrant la voie à de nouvelles expériences.



FOCUS SYSTEME NERVEUX

L'équilibre entre stress et sérénité

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

FUITE / 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 nos réactions face au monde extérieur.

- Le système sympathique active la réponse "fuite ou combat", nécessaire en situation de stress, en augmentant le rythme cardiaque, la tension artérielle, et en mobilisant l'énergie.
- Le système parasympathique favorise la relaxation et la régénération, en ralentissant le rythme cardiaque, en facilitant la digestion et en apportant un retour à l'équilibre.

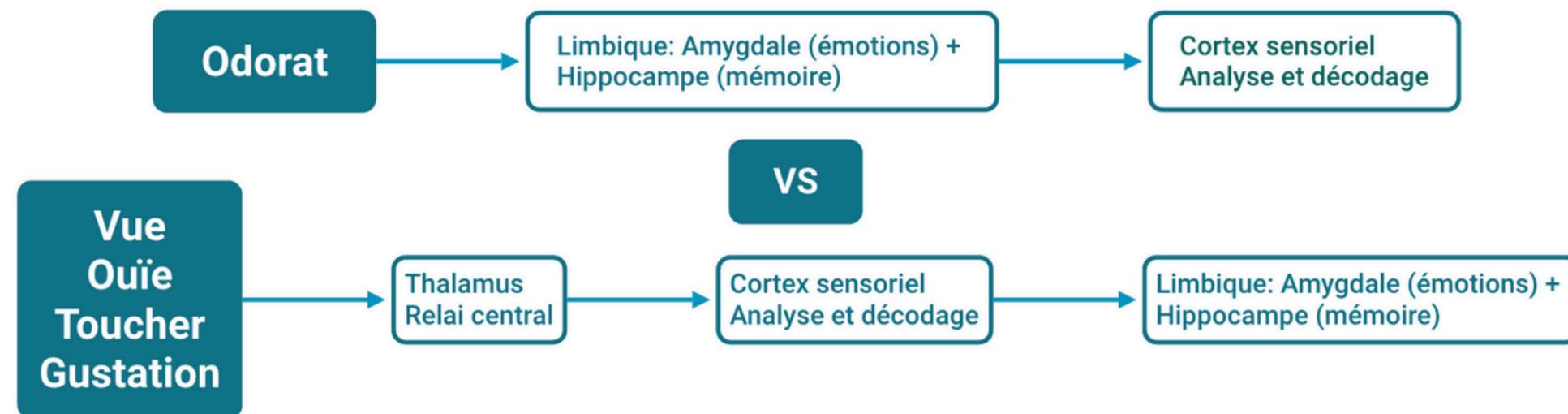
Apprendre à réguler ces deux systèmes est une clé pour retrouver l'équilibre et renforcer ses capacités d'adaptation au stress.

FOCUS ODORAT

ET SI VOTRE CORPS DÉTENAIT LE SECRET DE VOTRE BIEN-ÊTRE ?

L'odorat est le sens le moins exploité par l'humain, mais c'est aussi le plus puissant. Pourquoi ? Parce qu'il agit en une fraction de seconde sur notre système nerveux autonome, et c'est le seul sens ayant un accès direct à notre cerveau émotionnel, le système limbique.

Dans ce système, une petite structure appelée amygdale, notre "système d'alarme", analyse immédiatement la molécule olfactive. Elle décide : "j'aime" ou "je n'aime pas". Cette réaction instinctive est ensuite reliée à un souvenir via l'hippocampe, où s'ancrent nos apprentissages et nos mémoires à court terme. Finalement, le signal est traité par le cortex olfactif, capable de synthétiser ces informations sous forme de souvenir polysensoriel, comme un QR code unique, combinant odeurs, images, sons et émotions.



Un héritage sensoriel de notre enfance

Entre 0 et 15 ans, chaque odeur rencontrée est associée à une émotion et à un événement. Ces souvenirs olfactifs façonnent notre perception et restent gravés, qu'ils soient conscients ou non. Et ce n'est pas tout : ces traces sont toujours précédées d'une émotion, ce qui en fait des points d'accès directs à notre bien-être.

C'est grâce à ces souvenirs olfactifs que nous pouvons recréer un sentiment de sécurité profonde, indispensable pour calmer notre système nerveux et retrouver un équilibre.

P.O.S.E.®

UNE MÉTHODE DOUCE DE DESENSIBILISATION DES TRAUMAS

P.O.S.E repose sur l'utilisation de l'olfaction pour accéder directement à la mémoire du corps et apaiser les blocages émotionnels. Inspirée de la Somatic Experiencing et de l'EMDR, cette méthode agit sur le système limbique (amygdale et hippocampe), siège des émotions, sans nécessiter de réflexion consciente. Elle offre une désensibilisation douce et progressive des traumatismes, tout en respectant les sensibilités de chacun

Les piliers de P.O.S.E.®

- **Une approche corporelle avec l'odeur comme levier:** L'olfaction permet un accès direct aux émotions et aux souvenirs, sans confrontation frontale avec le trauma, en se basant uniquement sur les ressentis physiques.
- **Désensibilisation douce :** cette technique consiste à osciller entre les sensations d'inconfort et celles de sécurité, permettant d'élargir progressivement la "fenêtre de tolérance" sans surcharger le système nerveux
- **Doudou olfactif :** pour ancrer la sécurité, renforcer votre tolérance au stress et favoriser l'autonomie.

Pourquoi choisir P.O.S.E.® ?

- Une méthode douce et progressive, idéale pour les traumatismes complexes ou en cas de dissociation.
- Une régulation corporelle renforcée pour retrouver un sentiment de sécurité intérieure.
- Un outil pratique, utilisable au quotidien pour soutenir la stabilité émotionnelle.



5 ÉTAPES CLÉS DANS CE PROGRAMME

1. **Se reconnecter au corps et cultiver le sentiment de sécurité**

- Réguler l'inflammation
- Identification des ressources
- A la recherche de votre "doudou olfactif", l'énergie qui vous soutiendra.

2. **Pratiquer le Focusing**

- Ressentir, apprendre à "titrer" ses sensations

3. **Identifier et intégrer les blocages**

- Explorer les racines de l'anxiété
- Utiliser la méthode P.O.S.E pour un travail somatique doux et profond

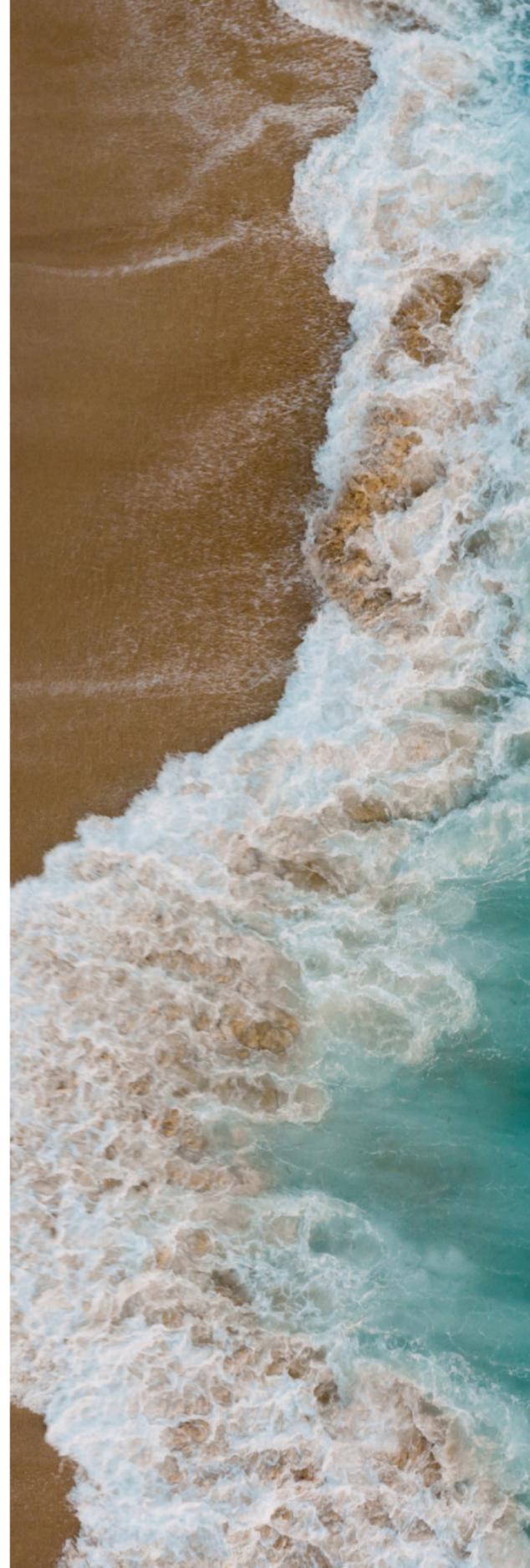
4. **Travailler avec les parties de soi**

- Développer compassion et confiance
- Créer une cohésion intérieure pour avancer avec sérénité

5. **Stimuler la neurogenèse**

- Créer de nouveaux circuits neuronaux
- Ressentir pour manifester vos objectifs et renforcer votre équilibre.

Techniques utilisées: Théorie Polyvagale, Somatic Experiencing, Focusing, Janina Fischer, Human Design, Neurobiologie bulbaire & Naturopathie



DEUX FORMATS POUR UN ACCOMPAGNEMENT AJUSTÉ À VOTRE RYTHME

REGULATION DU SYSTEME NERVEUX

Programme d'accompagnement 4 mois:

- 5 séances d'accompagnement principal (visio 1h environ) pour préparer le terrain (naturopathie), initier la régulation (doudou olfactif et exercices neurosomatiques), explorer les blocages, renforcer vos ressources.
- 2 séances de suivi post-programme à planifier dans l'année pour consolider l'intégration à votre rythme, en fonction des évolutions. (ou à intégrer pendant les 4 mois, au choix).
- 3 kits olfactifs personnalisés selon votre histoire et vos besoins de régulation.
- Fiches & pratiques corporelles guidées
- Intégration douce de la théorie polyvagale, du focusing, méthode P.O.S.E® et Human Design.
- Accompagnement WhatsApp entre les séances (option): soutien entre les séances, dans un cadre contenant et respectueux (voir l'encadré suivant)

Cadre du forfait formule whatsapp = 1200€

Jusqu'à **15 heures** d'accompagnement, réparties comme suit :

- 7 séances environ d'1h (en visio ou WhatsApp vocal)
- Un accompagnement WhatsApp entre les séances
- Le temps de création des kits et les bilans de suivi

Les échanges WhatsApp (vocaux ou écrits) sont possibles entre les séances, dans une limite de 3h sur la totalité du programme. Tout message ou vocal nécessitant une écoute active ou une réponse construite est intégré dans les 15h prévues.

 Au-delà des 15h, il est possible de prolonger l'accompagnement à 80€/h, au prorata, en accord mutuel.

Forfait formule sans whatsapp = 980€

Jusqu'à **11 heures** d'accompagnement, réparties comme suit :

- 7 séances environ d'1h
- Le temps de création des kits et les bilans de suivi
- Cette formule ne comprend pas d'échanges entre les séances.

Elle est idéale pour les personnes autonomes

 Au-delà, un temps supplémentaire peut être ajouté à 80€/h (au prorata)

Paiement en plusieurs fois proposé

ET APRES?

Les techniques utilisées s'inspirent de la nature : comme les animaux, nous possédons un système nerveux capable de se réguler après un stress. Mais, à la différence des animaux, **notre cerveau anticipe et stocke les expériences**, ce qui peut nous piéger dans des schémas de survie.

Ce programme vous aide à **rééduquer votre système nerveux** grâce à des outils simples et progressifs, pour retrouver un équilibre naturel et une sécurité intérieure durable. Étant donné que **80% de nos pensées sont influencées** par le corps, il est essentiel de travailler avec lui pour transformer vos réactions.

Ce n'est pas une solution miracle, mais un **apprentissage pratique** qui vous permettra de comprendre vos mécanismes et d'augmenter votre flexibilité face au stress.

Même après le programme, des déclencheurs externes pourront survenir, mais vous aurez acquis les clés pour sortir du mode survie et reprendre le contrôle de votre vie.

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.

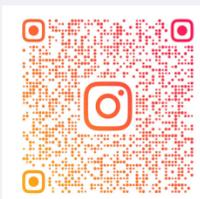
Voici pourquoi :

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).
5. **Suivi post-programme** : Deux séances supplémentaires dans l'année permettent d'assurer la consolidation et l'ancrage des changements.

QUI JE SUIS?



www.polysensorielle.com
polysensorielle@gmail.com
06 19 88 94 06
Biarritz



Je suis Hélène Coudercy, chercheuse en neurobiologie appliquée à l'odorat, et Designer de parfums thérapeutiques.

Après 14 ans dans l'industrie du parfum de luxe, j'ai exploré l'impact profond des odeurs sur nos émotions et notre bien-être. Cette quête m'a menée vers une approche novatrice, mêlant neurosciences, olfaction et thérapie somatique pour accompagner la régulation du système nerveux et la transformation intérieure.

Mon expertise

- Fondatrice de la méthode P.O.S.E® une approche unique inspirée de la Somatic Experiencing, l'EMDR et la neurobiologie bulbaire.
- Spécialiste de l'anxiété, des traumatismes et de la régulation du système nerveux.
- Formée en naturopathie, neurosciences appliquées et Human Design pour une approche globale et sur-mesure.

Ma mission

Vous aider à vous reconnecter à votre corps et reprendre votre plein pouvoir en exploitant de nouvelles ressources.

Mon approche repose sur une alliance entre science, intuition et olfaction thérapeutique, pour une transformation durable et profonde

Travaillons ensemble !