

RESSENTIR PRO

Immersion expérientielle trauma-informée

Régulation du système nerveux par le sensoriel et l'olfaction

POSITIONNEMENT

RESSENTIR PRO est une immersion expérientielle destinée aux professionnels de l'accompagnement souhaitant approfondir leur compréhension du système nerveux, des réponses de survie et des approches trauma-informées centrées sur le corps et les sensations.

Cette immersion ne constitue ni une psychothérapie, ni une certification.

Elle propose un cadre permettant d'expérimenter directement :

- les mécanismes de régulation neurophysiologique,
- les réponses Fight / Flight / Freeze,
- les phénomènes d'activation, de surcharge et de figement,
- les appuis sensoriels de sécurité,
- l'utilisation progressive de l'olfaction comme support de régulation.

RESSENTIR PRO repose sur un principe central : **la sécurité physiologique** précède toujours le travail d'intégration.

Le travail proposé ne vise ni la catharsis, ni l'intensité émotionnelle, ni la recherche de souvenirs traumatiques.

Il s'agit d'un apprentissage expérientiel progressif permettant de mieux comprendre comment le système nerveux perçoit la sécurité, l'insécurité et les variations d'état.

À QUI S'ADRESSE RESSENTIR PRO ?

RESSENTIR PRO s'adresse notamment :

- aux thérapeutes,
- psychologues,
- praticiens psycho-corporels,
- professionnels du soin,
- accompagnants,
- coachs,
- professionnels travaillant autour du trauma, de l'attachement ou du système nerveux.

Cette immersion peut également être ouverte ponctuellement à certaines personnes non professionnelles déjà engagées dans un travail profond, stable et respectueux du cadre proposé.

OBJECTIFS DE L'IMMERSION

À l'issue des 45 jours, les participants auront expérimenté :

- une meilleure compréhension du fonctionnement du système nerveux autonome ;
- l'identification des états Fight / Flight / Freeze ;
- les notions d'activation, de surcharge, de figement et d'état mixte ;
- des appuis sensoriels simples de régulation ;
- l'utilisation progressive de l'olfaction comme support de sécurité ;
- les bases de l'observation neurophysiologique trauma-informée ;
- les principes fondamentaux de sécurité et d'alternance sensorielle utilisés dans la méthode P.O.S.E.®.

RESSENTIR PRO vise également à permettre aux professionnels d'observer leur propre système nerveux dans la relation d'accompagnement.

Un professionnel en surcharge, en accélération ou en figement transmet involontairement son état neurophysiologique au cadre relationnel.

Cette dimension est centrale dans l'approche proposée.

UNE APPROCHE TRAUMA-INFORMÉE

Le travail proposé s'appuie sur plusieurs principes fondamentaux :

- la sécurité précède toujours l'exploration ;
- rien n'est forcé et le corps guide le rythme ;
- la régulation s'entraîne par la répétition ;

- l'objectif n'est pas de supprimer les réponses de survie, mais d'augmenter la fenêtre de tolérance, c'est-à-dire la capacité du système nerveux à revenir vers un état de régulation.

Dans cette approche, l'inconfort n'est ni évité ni provoqué.

Le travail consiste à développer progressivement la capacité à rester en lien avec certaines sensations sans débordement ni désorganisation.

PLACE DE L'ODORAT

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 implicite, l'émotion et la régulation autonome.**

Dans RESENTIR PRO, l'olfaction n'est jamais utilisée comme une technique curative ou comme un outil visant à provoquer un état particulier, mais comme un support sensoriel parmi d'autres.

Les explorations olfactives proposées permettent notamment :

- d'observer certaines réactions neurophysiologiques ;
- d'affiner le ressenti corporel ;
- d'expérimenter des appuis de sécurité ;
- de travailler l'alternance entre activation légère et retour à la régulation.

L'objectif n'est jamais l'intensité de l'expérience, mais la précision du ressenti et la qualité de l'observation.

DÉROULÉ DE L'IMMERSION

RESENTIR PRO se déroule sur 45 jours.

Le groupe est volontairement limité à 8 participants maximum afin de préserver un cadre progressif, contenant et ajusté.

Les séances sont espacées de 2 à 3 semaines afin de laisser au système nerveux le temps nécessaire d'intégration.

Chaque participant reçoit avant le démarrage :

- un guide d'introduction ;
- des exercices d'appuis fondamentaux ;

- un kit olfactif contenant 18 odeurs réparties sur les 3 séances (les kits ne doivent pas être ouverts avant la première rencontre)

À l'issue du parcours, un livret de régulation est également transmis aux participants souhaitant approfondir l'observation et la compréhension du langage du système nerveux

SEANCE 1

Sécurité neurophysiologique & orientation

- Installation du cadre
- Fondements du système nerveux autonome
- Orientation et sécurité neurophysiologique
- Appuis sensoriels fondamentaux
- Première exploration olfactive guidée
- Observation corporelle
- Différence entre sensation, émotion et récit
- Questions / réponses

SEANCE 2

Activation, Fight / Flight & surcharge

- Hypervigilance et activation
- Fight / Flight
- Accélération et suradaptation
- Fenêtre de tolérance
- Deuxième exploration olfactive guidée
- Observation clinique et neurophysiologique
- Comment les états nerveux se transmettent dans la relation
- Questions / réponses

SEANCE 3

Activation, Fight / Flight & surcharge

- Freeze et figement fonctionnel
- États mixtes (activation + figement)

- Honte toxique
- Double contrainte et sécurité relationnelle
- Troisième exploration olfactive guidée
- Principes fondamentaux de sécurité et d'alternance sensorielle utilisés dans la méthode P.O.S.E.®
- Limites éthiques de l'activation
- Questions / réponses

CADRE ET SECURITE

RESSENTIR PRO est une immersion expérientielle encadrée.

Le groupe fonctionne dans un cadre de confidentialité, de respect et de progressivité.

Les explorations olfactives ne sont jamais imposées.

Chaque participant reste libre d'interrompre une expérience à tout moment.

Le travail proposé ne consiste pas à :

- analyser les histoires personnelles ;
- provoquer des émotions intenses ;
- rechercher des souvenirs traumatiques ;
- pratiquer une exposition forcée ;
- réaliser un travail thérapeutique de trauma.

RESSENTIR PRO ne constitue ni une psychothérapie, ni une supervision clinique

IMPORTANT

RESSENTIR PRO ne transmet pas la méthode P.O.S.E.® et ne donne pas l'autorisation de l'utiliser dans un cadre professionnel.

Cette immersion constitue une introduction expérientielle aux fondations neurophysiologiques et sensorielles qui soutiennent l'approche.

La transmission avancée de la méthode P.O.S.E.® fera l'objet d'une formation professionnelle distincte actuellement en cours de structuration.

FORMAT ET TARIF

- 3 séances collectives en visio (chaque séance dure 2H)
- Groupe limité à 8 participants

- Durée : 45 jours
- Séances espacées de 2 à 3 semaines
- Guide d'introduction transmis avant le démarrage
- Kit olfactif professionnel inclus

Tarif : 590 €

Paiement en plusieurs fois possible sur demande.