

PolySensoryielle

PROGRAMME CHAOS EN ETOILE  
2024

**EXPERIENCE POLYSENSORIAELLE**  
**LE POUVOIR INSOUÇONNE**  
**DE VOTRE**  
**SYSTEME NERVEUX**

ODORATHERAPIE -  
NEUROBIOLOGIE - NATUROPATHIE

P O L Y S E N S O R I E L L E . F R

HELENE COUDERCY  
polysensoryielle@gmail.com  
+ 33 6 19 88 94 06

# INTRODUCTION

Notre système nerveux n'est pas conçu pour notre bonheur mais notre survie. Quand il est dérégulé, il développe un système de survie encore plus puissant créant des mécanismes inconscients qui se sont ancrés dans notre quotidien: maladies, douleurs inexplicables, anxiété, stress chronique qui empêchent de se réaliser.

Cette dérégulation a souvent pour origine un stress chronique, un trauma.

Nous serions 85% dans le monde à avoir vécu au moins un trauma\*.

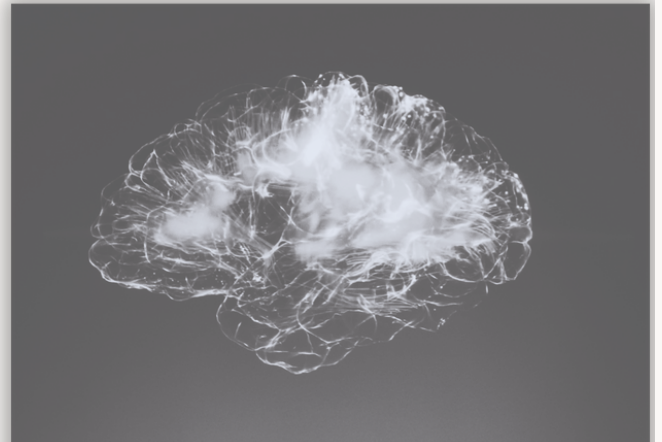
Malheureusement, le trauma est un sujet tabou et comme tout ce qui est tabou, une honte s'est greffée autour alors que c'est tellement commun.

L'anxiété n'est pas dans la tête: ce sont bel et bien des symptômes physiologiques créés à partir d'expériences négatives de l'enfance souvent, qui nous ont déconnectés de notre sécurité intérieure.

Le trauma n'est pas un évènement, mais l'empreinte que celui-ci laisse dans le corps. De l'énergie coincée qui n'a pas été déchargée pour plusieurs raisons: soit la peur nous a figé et rendu impuissant/incapable de se défendre, soit nous nous sommes tus ou cachés pour se protéger de la honte, soit parce que nos besoins de sécurité n'ont pas été entendus.

Parfois, nous héritons de l'insécurité de nos parents (un trauma peut se transmettre sur 3 générations).

*\*Théorie Polyvagale par Dr Stephan Porges, psychologue, neuroscientifique et directeur de la Kinsey Institute Traumatic Stress Research.*



Mon travail avec vous est de vous accompagner à vivre des expériences à l'intérieur de vous pour quitter le mode survie. Nous sommes nés pour être en lien avec les autres et non de subir.

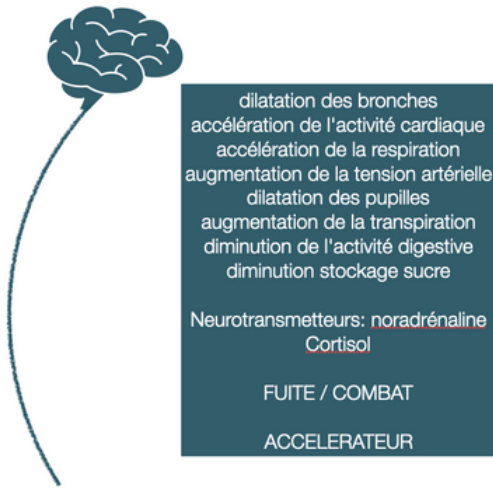
Cela passe par écouter son corps et à se reconnecter à cette sécurité intérieure: se sentir en sécurité est la base de la confiance en soi.

**En apprenant à réguler, on active la plasticité cérébrale (capacité du cerveau à changer à tout âge):**

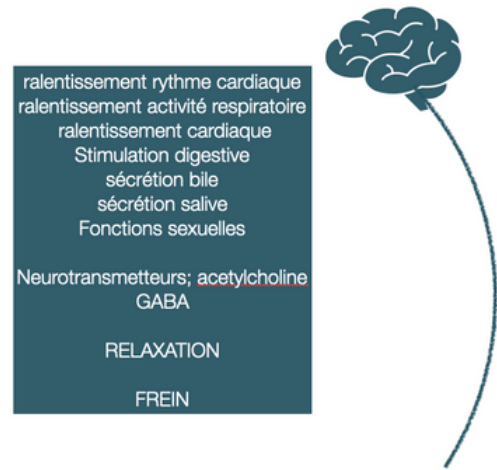
- on crée de nouveaux circuits neuronaux
- on attire de nouvelles expériences

# FOCUS SYSTEME NERVEUX AUTONOME (SNA)

## Système nerveux sympathique



## Système nerveux parasympathique



## SIGNE DE DÉRÉGULATION

Problèmes de digestion  
Neuro (concentration - mémoire - sommeil - dépression)  
Fatigue chronique  
Troubles de l'olfaction  
Dérèglements hormonaux  
Maladies chroniques  
Anxiété - angoisses - rumination  
Ne pas ressentir son corps - dissociation  
Douleurs inexplicables  
Incapacité à atteindre ses objectifs  
Relations toxiques répétitives  
etc.

# FOCUS ODORAT

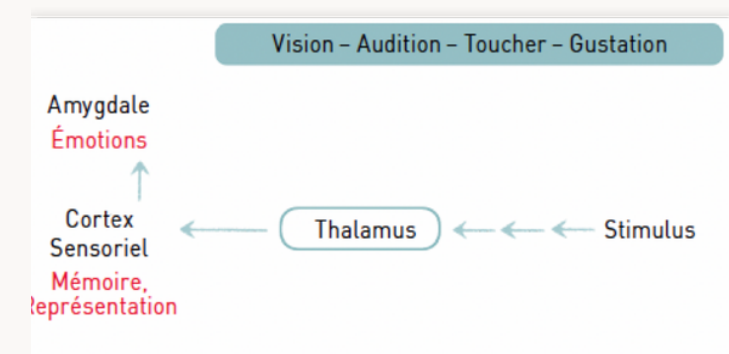
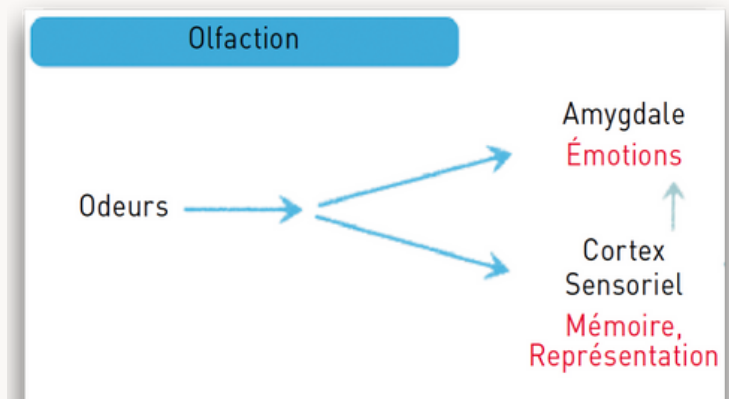
L'olfaction est le sens le moins exploité par l'humain et pourtant, elle a une action quasi instantanée sur notre système nerveux autonome: c'est le seul sens à avoir un accès direct au système limbique du cerveau.

Dans cette partie du cerveau, il y a une glande qui s'appelle l'amygdale, "notre système d'alarme": il va détecter s'il y a une menace ou pas. Lorsqu'il reçoit la molécule olfactive, il va dire "j'aime, ou je n'aime pas".

Cette molécule olfactive va ensuite le connecter au souvenir via l'hippocampe (siège de l'apprentissage et de la mémoire à court terme), puis être re-routée vers le cortex olfactif, la partie analytique qui va synthétiser ces 400 molécules sous forme de QR code\*. Ce QR code c'est un souvenir polysensoriel propre à chacun, avec une odeur, des sons, des images et des émotions.

Chaque odeurs ont été enregistrées pendant l'enfance (entre 0 à 12 ans environ) avec une émotion lors d'un évènement = ces odeurs sont donc automatiquement liées à un souvenir, et pour que ce souvenir (conscient ou pas) existe, il est toujours précédé d'une émotion. C'est à partir de là que nous allons créer encore plus de sécurité.

*\*Professeur Pierre Marie Lledo, centre neuroscientifique de l'Institut Pasteur*



## Méthode P.O.S.E la mémoire du corps

J'ai créé une méthode inspirée de la Somatic Experiencing, proche de l'EMDR et de l'hypnose. Elle permet:

- de travailler les sensations du corps
- de zoomer dans la mémoire du corps (mémoire procédurale)
- d'identifier les blocages via l'olfaction et de les désensibiliser
- d'identifier le doudou olfactif permettant de travailler la notion de sécurité dans le corps.

## 6 CLEFS

01

### SE RECONNECTER AU CORPS ET INTEGRER DE LA SECURITE

NATUROPATHIE ET INFLAMMATION  
CREATION DE RESSOURCES  
RECHERCHE DU DOUDOU OLFACTIF

02

### FOCUSING

APPRENDRE A RESENTIR, TITRER, TRACKER  
LES SENSATIONS ET EMOTIONS

03

### IDENTIFIER LES RACINES DE L'ANXIETE ET INTEGRER LES BLOCAGES / TRAUMAS

AVEC LA METHODE P.O.S.E  
TRAVAIL SOMATIQUE POLYSENSORIEL

04

### COMPRENDRE SES ACTIVATIONS REGULATION

05

### TRAVAILLER LES PARTIES DE SOI

POUR DEVELOPPER COMPASSION ET  
CONFIANCE

06

### ORIENTATION ET INTEGRATION

POUR UNE GUERISON EN PROFONDEUR

# METHODES UTILISEES

## ODORATHERAPIE

AROMACHOLOGIE: SCIENCE DES ODEURS SUR LE COMPORTEMENT ET SUR LE SYSTEME NERVEUX

METHODE P.O.S.E.: RECHERCHE DU DOUDOU OLFACTIF, IDENTIFICATION ET INTEGRATION DES TRAUMAS

## NEUROGENESE ET ODORAT

PROFESSEUR PIERRE-MARIE LLEDO (DIRECTEUR DU CENTRE NEUROSCIENTIFIQUE DE L'INSTITUT PASTEUR): REGLES DE LA NEUROGENESE - MÉMOIRE - NEUROGENESE BULBAIRE

## NEUROBIOLOGIE

- **SOMATIC EXPERIENCING®**

THERAPIE PSYCHO-CORPORELLE CRÉÉE PAR LE DR PETER LEVINE DANS L'INTEGRATION DES TRAUMAS, STRESS CHRONIQUE, SSPT

- **THEORIE POLYVAGALE**

THÉORIE CREEE PAR LE DR STEPHEN PORGES QUI RELIE L'ÉVOLUTION DU SYSTÈME NERVEUX AUTONOME DES MAMMIFÈRES AU COMPORTEMENT SOCIAL ET QUI SOULIGNE L'IMPORTANCE DE L'ÉTAT PHYSIOLOGIQUE DANS L'EXPRESSION DES PROBLÈMES DE COMPORTEMENT ET DES TROUBLES PSYCHIATRIQUES.

- **AUTRES ACCOMPAGNEMENTS DU TRAUMA**

DR BESSEL VAN DER KOLK: SPECIALISTE SSPT, FONDATEUR DE LA TRAUMA INSTITUTE

DR JANINA FISHER: DISSOCIATION ET IFS (INTERNAL FAMILY SYSTEM)

AIMIE APIGIAN: TRAUMA HEALING ACCELERATED

## NATUROPATHIE

MEDECINE TRADITIONNELLE HYGIÉNISTE VISANT À PRÉVENIR LES MALADIES ET MAINTENIR LES GENS EN BONNE SANTÉ PAR DES TECHNIQUES NATURELLES: L'ALIMENTATION, L'EXERCICE PHYSIQUE ET LA PSYCHO-RELAXATION SONT LES FONDEMENTS

# PROGRAMMES ET TARIFS

## MAI 2024

### 4 mois

- SUIVI 4 MOIS
- SEANCE NATUROPATHIE
- SEANCES DOUDOUS OLFACTIF / P.O.S.E
- MODULE REGULATION
- 800€

#### OBJECTIFS:

- RESSENTIR DE LA SECURITE
- TRAVAIL SUR LE/LES TRAUMAS

### Coaching 1 an - (2025)

- SUIVI UN AN (SÉANCES EN VISIO + SMS ILLIMITES)
- MODULES REGULATION ET NEUROBIOLOGIE
- ACCES WORKSHOPS ET MASTERCLASS
- RENOUVELLEMENT DOUDOUS
- 1800€

#### OBJECTIFS:

- RESSENTIR DE LA SECURITE
- TRAVAIL SUR LE/LES TRAUMAS
- CONSOLIDATION NEUROGENESE
- AUTONOMIE DANS SES ACTIVATIONS

### Matériel requis à distance

- INSTALLER ZOOM SUR PC OU MAC
- CASQUE AUDIO, SANS FIL SI POSSIBLE



# A LA RECHERCHE DU DOUDOU

POUR LES PERSONNES NE SOUHAITANT PAS SE LANCER DANS UN LONG PROGRAMME MAIS QUI ONT TOUTEFOIS ENVIE DE TESTER LE POUVOIR DE L'ODORAT, JE PROPOSE DES SEANCES A L'UNITE.

3 SEANCES SONT RECOMMANDEES.

## Objectif

C'EST UN VOYAGE OLFACTIF D'1H30 BASEE SUR LA METHODE DU "FOCUSING" (EUGENE GENDLIN) ET DE LA SOMATIC EXPERIENCING, QUI VA VOUS PERMETTRE DE MIEUX COMPRENDRE LA MÉMOIRE DU CORPS.

NOUS ALLONS TENTER D'ALLER TRACKER UN PEU DE SÉROTONINE\* VIA CETTE MEMOIRE.

IDÉALE POUR LES PERSONNES AYANT DÉJÀ TRAVAILLÉ SUR ELLES ET QUI SOUHAITENT OPTIMISER LEUR RESSOURCES PAR L'OLFACTION.

NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS & FEMMES ENCEINTES!

## Tarif

150€ AVEC ENVOI DU KIT OLFACTIF PERSONNALISÉ  
*SI VOUS SOUHAITIEZ SUIVRE CHAOS EN ETOILE, LE PRIX DE LA SEANCE SERA DEDUIT.*

## Détails du déroulé et RDV

[Cliquez ici](#)

## Matériel requis à distance

- INSTALLER ZOOM SUR PC OU MAC
- CASQUE AUDIO, SANS FIL SI POSSIBLE



# ET APRES

Les techniques proposées sont principalement issues des observations faites sur les animaux sauvages qui possèdent le même système nerveux que nous, mais ces derniers ne subissent aucun traumatisme alors qu'ils passent leurs temps à attaquer / être attaqués! Ils possèdent simplement la capacité à se réguler et à être dans le moment présent.

Nous avons contrairement à eux, un cerveau hyper évolué qui se base sur nos expériences, mais le secret de la guérison est dans le corps, d'où la nécessité d'accompagner les deux parties pour réparer le système nerveux et récupérer notre intelligence instinctuelle.

80% de nos pensées viennent du corps, 20% par la tête, et non l'inverse!



Je le répéterai sans cesse: votre système nerveux est là pour vous protéger et il est fondamental de procéder par étapes.

Ce que j'offre n'est pas une pilule miracle mais un **apprentissage et des expériences pour mieux vous connaître**. Vous repartirez outillés et entraînés pour dompter votre système nerveux à l'issue des 4 premiers mois, et les séances de suivis vous permettront d'ajuster ou d'approfondir vos techniques.

C'est la connaissance de votre corps, la pratique et les expériences que vous allez vivre, qui vont vous offrir graduellement des clés de compréhension. Ces clés vont vous permettre à votre rythme, de désactiver des mécanismes de façon autonome.

En travaillant votre espace de sécurité et la flexibilité de votre système nerveux, vous serez en mesure d'agir sur ce qui est désagréable, sans fuir ni être submergé. De ce fait, vous serez en mesure de prendre de meilleures décisions, modifier votre relation à vous-même et donc votre relation avec les autres.

Enfin, sachez aussi que vous serez "activés" toute votre vie par votre environnement, vos proches, les inconnus autour de vous, les infos... Mais au lieu de rester coincé dans un "état de survie", c'est vous qui choisirez votre réponse: vous reprenez votre plein pouvoir.



# QUI JE SUIS



## MON CHAOS\*

Mon chaos: j'ai été adoptée à 4 ans, et j'ai vécu de l'insécurité et de la violence déjà dans le ventre de ma mère. De ce fait je suis devenue hypersensible, sujette à l'anxiété et au stress chronique, aux troubles neurologiques et intestinaux.

Je me suis toujours sentie incomplète, invisible et pas importante.

Et un jour j'ai décidé d'explorer d'autres pistes : le corps et le système nerveux. Et là, ce fut le début de ma guérison: mes relations, ma créativité, ma santé, mes visions et la confiance en la vie ont radicalement changé.

\* "Il faut porter en soi un chaos pour pouvoir mettre au monde une étoile dansante" Nietzsche

## MA VISION

Je rêve d'un monde avec des systèmes nerveux régulés et en mode VIE!

Car en changeant notre relation à soi, nous changeons notre relation aux autres et nos actions sur le monde.

## PARCOURS & INSPIRATION

Je m'appelle Hélène Coudercy et j'ai créé Polysensorielle initialement pour accompagner les personnes ayant des troubles de l'odorat.

J'ai toujours été sensible aux odeurs, et après des études littéraires et musicales, j'ai fait une école de parfum (ISIPCA, Versailles). Puis j'ai travaillé 14 ans en tant que directrice de flagships et formatrice internationale parfum pour des marques de luxe avant de me reconverter dans la santé.

J'ai étudié la Naturopathie à l'Institut de Naturopathie Humaniste à Paris, et en parallèle je me suis intéressée aux pertes de l'odorat avec le Covid. C'est grâce aux Neurosciences que j'ai compris le fonctionnement de l'odorat et son lien direct avec les émotions et la mémoire. J'ai remarqué que ces troubles olfactifs avaient pour origine des traumatismes enfouis dérégulant le système nerveux. J'ai développé la méthode P.O.S.E pour aller les identifier mais j'ai eu besoin de pousser plus loin: comment intégrer totalement les traumatismes et opérer une réelle transformation intérieure?

Alors je me suis formée à la Neurobiologie pour comprendre la physiologie du trauma, et d'appliquer leurs enseignements d'abord sur moi-même, puis sur les personnes que j'accompagne:

- Théorie Polyvagale de Stephen Porges
- Somatic Experiencing® de Peter Levine
- Dissociation, honte et dégoût, Janina Fisher
- Trauma Healing Accelerated, Aimie Apigian (en cours)