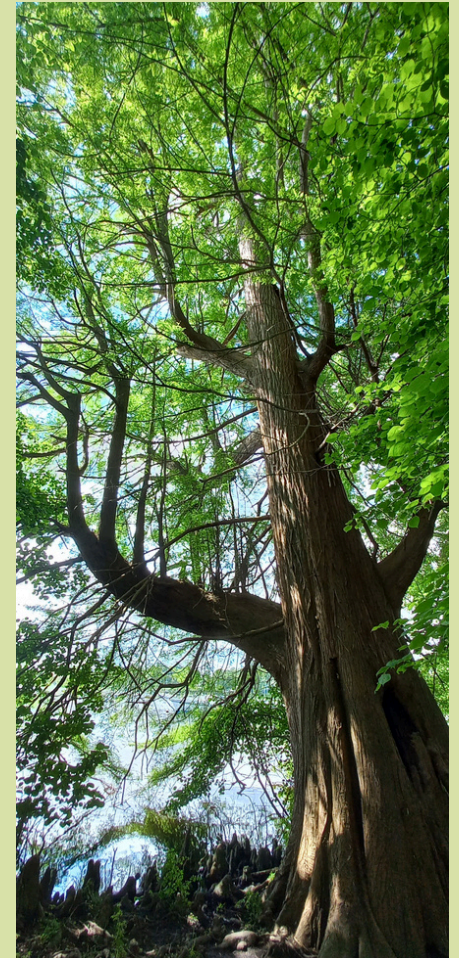


# Le système nerveux face aux enjeux socio-écologiques dans nos accompagnements

A Plessé,  
Les 25 et 26 juin 2026



# Le système nerveux dans nos relations

Formation destinée aux professionnel.les de l'accompagnement : psys, coachs, facilitateurices....



Le système nerveux est mis à mal dans certaines relations, professionnelles, associatives, personnelles...

Il répond alors souvent avec des modes de survie, liés à des états du système nerveux autonome.

Prendre en compte ces états du système nerveux et ces réponses de survie peut alors grandement aider les relations et permettre aux personnes de se sentir vraiment entendues et rejointes.

Cela peut aussi aider les professionnel.les de l'accompagnement à mieux saisir certaines réactions et à y répondre de manière régulée, et pertinente pour les personnes accompagnées...

# Le système nerveux dans les relations

Programme:

- Les états du système nerveux
- Les différents types de traumatismes
- Les réactions du système nerveux et les modes de survie
- Les réactions face aux enjeux socio-écologiques
- Exercices pour apaiser son système nerveux et le reréguler après une dérégulation, et pour apaiser le système nerveux des personnes accompagnées
- Intégrer le système nerveux dans nos accompagnements, individuellement et en groupe
- Exercices de sécurité relationnelle

Modes de survie du système nerveux:

- mode attaque (fight): jugements, critiques, dénigrement, dévalorisation, contre l'autre ou contre soi
- mode fuite (flight): évitement des situations, absence, addictions
- mode sidération, figement (freeze): blocage, procrastination, difficulté à faire ce qu'on a envie de faire malgré la motivation...
- mode soumission (fawn): faire plaisir aux autres à notre détriment, difficultés à dire non, honte, manque de plaisir dans la vie...



# La formation côté pratique

**Tarif** de la formation à titre personnel: 250€.  
Tarif entreprise ou solidaire: me contacter.  
Petit groupe de 5 à 8 personnes  
**Horaires:** 10h-18h le jeudi et 9h-17h le vendredi.  
**Lieu :** Plessé.  
Repas en auberge espagnole (supérette dans le bourg)  
Hébergement possible dans les gîtes locaux ou le camping de Guenrouet  
**Gare** la plus proche: Savenay à 20mn.

# Témoignages

Témoignages de formations animées par Florence-Marie :

“Je me suis senti hyper bien, il y avait de la **profondeur**, de l’enthousiasme, de la **sécurité**, j’ai pas ressenti ça dans les autres formations”

“C’est rare que je puisse **me sentir aussi bien** dans un groupe”

“La formation est **très expérientielle**, et permet de grandir”

“C’est la formation **la plus humaniste** que j’ai faite et j’en ai fait un sacré paquet”...



# Florence-Marie Jégoux

Florence-Marie est **psychopraticienne en intelligence relationnelle** (traitement des traumatismes complexes : IFS, système nerveux, attachement). Elle a été formée par Self formation avec François Le Doze, Niveau 2 trauma-dissociation-attachement, puis par Quantum Way, système nerveux avec Linda Thai, oppressions: Jai Bristov, trauma de négligence : Ruth Cohn...

Elle a avant été infirmière, pilote, aiguilleuse du ciel, puis coach, analyste de risques, spécialiste en psychologie cognitive et psychologie sociale, et **formatrice facilitatrice sur le fonctionnement humain et organisationnel** depuis 2009.

Elle est ensuite tombée dans l'écologie, suite à un grand moment de reliance avec Loire... et a **bifurqué**.

Elle a été représentante du **RAFUE**, elle anime une **formation à la facilitation du travail qui relie** et développe des pratiques de **soin militant**.

Elle aime **être un trait d'union** entre psychologie et sociologie, intériorité et Politique, individuel et collectif, poésie et neuroscience, enjeux sociaux et écologiques...

Et elle adore développer la **sécurité psychologique et relationnelle** dans les groupes!!

Infos:

[www.equilibre-en-chemin.com](http://www.equilibre-en-chemin.com)

Pour s'inscrire: mail:

**reliance@ecomail.bio**

