

# Neurosciences et dynamiques collectives

Caroline Falize

Journée des animateurs de captage des eaux et Natura 2000. Sept 2023



Merci à Armella Leung  
pour sa contribution !  
[conscience-quantique.com](http://conscience-quantique.com)



PETIT MAMMIFÈRE

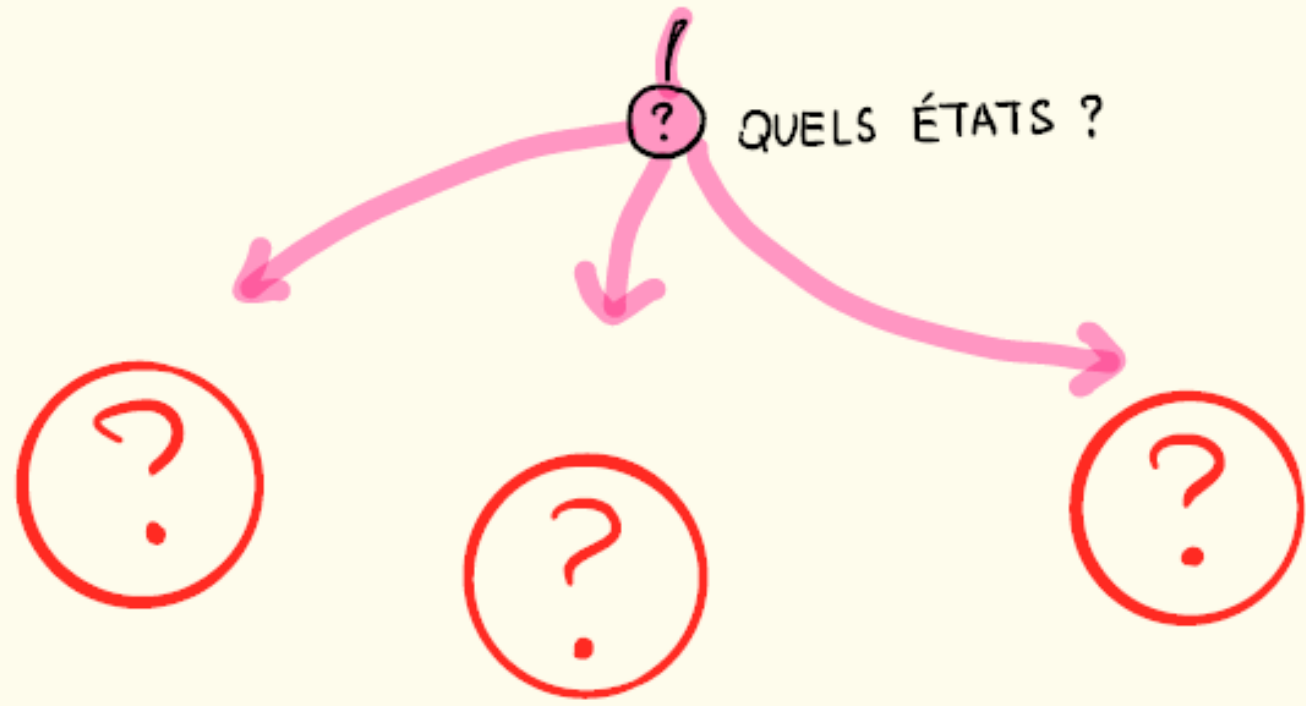
?

QUELS ÉTATS ?


?

?

?



  
PETIT MAMMIFÈRE

 QUELS ÉTATS ?



SECURITÉ  
RELATION

**SECURITÉ**



ATTAQUE



FUITE

MOUVEMENT !



**DANGER !**



FIGEMENT



(fait le mort)



**DANGER  
DE MORT !!!**

# LE SYSTEME NERVEUX AUTONOME

SECURITE

INSECURITE

ENGAGEMENT RELATIONNEL



SANTÉ +++

VIE

ANCHRE

Engagement relationnel



SURVIE



Je suis en mouvement dans la vie

Mobilisation

Mobilisation



COMBAT / FUITE

Vous êtes tous mes ennemis

JOUER...

RESOLURE DES PROBLEMES

CUISINER...

AGITATION PHYSIQUE ou MENTALE

AGRESSIVITE

DAANGER

HYPER VIGILANCE

DIGERER

Je suis calme

CONNEXION

Immobilisation

SE RESOURCER

VIVRE L'INTIMITE



FREIN VAGAL A FOND

Les autres n'existent pas

CHOIX IMPOSSIBLE

IDEES NOIRES

SOLITUDE

de PERSPECTIVES

CONFUSION

DAANGER DE MORT

SANTÉ 0/10

# Ressources intérieures vs ressources extérieures



# Les besoins de l'attachement



Et vous ?

Quelles ressources utilisez-vous pour nourrir ces besoins ?





# Ressources liées aux besoins de l'attachement



Temps d'inclusion,  
Rencontres physiques  
Co-construire un projet  
Formel et informel



Proposer des temps de créativité  
Créer des projets  
Avoir du choix  
Avoir le droit à l'erreur



Conditions  
matérielles  
de base  
Repos suffisant



Connaitre son/ses rôle(s) et pouvoir évoluer  
Voir la différence comme une richesse  
Oser demander de l'aide et en offrir  
Offrir des attentions gratuites



Identifier les enjeux  
Co-créer



Tour météo  
Offrir de la reconnaissance  
Refléter et être reflété



Offrir un cadre sécuritaire  
Adopter une communication  
courageuse et authentique  
Parler au JE

Questions?