Journée d'initiation à la théorie polyvagale

ou comment se lier d'amitié avec son système nerveux autonome ?

Le dimanche 11 octobre 2026

Animée par Marjorie Dupré

Assistée par Anthony Piot

Présentation

⇒ La théorie polyvagale, développée par le neuroscientifique Stephen W. Porges propose une compréhension innovante du fonctionnement du système nerveux autonome et de son rôle dans notre capacité à nous sentir en sécurité, à gérer le stress et à entrer en relation avec les autres.

⇒ Cette approche éclaire les mécanismes physiologiques qui influencent nos réactions face aux situations de la vie quotidienne : engagement social, mobilisation face au danger ou retrait lorsque le système est dépassé.

⇒ Cette journée de stage propose une découverte accessible et vivante de la théorie polyvagale, combinant des temps d'explications théoriques, des échanges en groupe et des explorations corporelles.

⇒ L'objectif est d'offrir aux participants une meilleure compréhension de leurs propres états autonomes et de leurs ressources pour s'auto-réguler et ainsi renforcer un sentiment de sécurité.

⇒ Ce stage s'adresse à toute personne désireuse de mieux connaître ses réactions instinctives et de gagner en flexibilité vagale, c'est-à-dire la capacité à passer d'un état dysrégulé à un état régulé grâce au nerf vague.

Objectifs

Au cours de cette journée, les participants pourront :

- Découvrir les bases de la théorie polyvagale et le rôle du système nerveux autonome.
- Se familiariser avec les états physiologiques associés à un vécu de sécurité, de menace ou de danger vital.
- Identifier les signaux mentaux, corporels, émotionnels et comportementaux liés à ces états.
- Repérer son état dominant de survie et explorer des pistes pour l'apprivoiser.
- Augmenter l'éventail de ses ressources internes et externes.
- Expérimenter l'impact de la co-régulation dans un cadre sécurisant.

Pédagogie

Notre intention est de privilégier une dynamique participative.

Les temps d'explications alterneront avec des moments d'exploration, de réflexion individuelle et de partage en groupe.

Cette alternance permet :

- d'intégrer les concepts de manière vivante ;
- de favoriser l'apprentissage par l'expérience ;
- de créer un espace de soutien et de curiosité collective.

Les participants repartiront avec une compréhension plus fine du fonctionnement de leur système nerveux ainsi que des pistes pratiques à intégrer dans leur vie personnelle ou professionnelle.

Intervenants

Marjorie Dupré : psychologue et psychothérapeute, formée, entre autres, à l'Intelligence Relationnelle, une approche thérapeutique qui inclut les apports de la théorie polyvagale.

Anthony Piot : psychopraticien et coach, formé, entre autres, à la thérapie MOSAIC, une approche de traitement psychotraumatique.

Informations pratiques

⇒ **Lieu :** My Yoga Shala, 15 bd Vauban, 6ème

⇒ **Horaire :** 9h30 – 17h30

⇒ **Tarif :** 80€ / **Tarif réduit :** 50€ (demandeur d'emploi, étudiant, etc)

⇒ **Renseignements & inscription :** contacter Marjorie par téléphone au :0622828749 ou par mail : marjorie_dupre@yahoo.fr