

ATELIERS RÉSILIENCE

Approches psycho-corporelles

9 journées
de nov. 2025
à juillet 2026

à Montarnaud, (34)

« Le trauma n'est pas ce qui nous est arrivé, c'est ce qui reste en nous après.
La résilience, c'est ce que nous faisons avec cela, **un pas à la fois.** » B. Cyrulnik

Un cycle pour **se reconstruire**
après des abus et des traumatismes



Marie Grimaud
Psychologue, thérapeute et formatrice
Approches centrée sur la personne (ACP),
psycho-corporelles et neurobiologiques
(Théorie polyvagale)

resiliencemovement.eu/marie-grimaud/



Coralie David-Poirot
Art-thérapeute par le mouvement
Intelligence émotionnelle
et relationnelle • Théorie polyvagale
Pédagogue • Arts somatiques

www.coraliedavid.fr

Tarif : 120 € la journée (Tarif solidaire : 110€) ► **Engagement sur tout le cycle**

Infos et inscriptions : 06 25 73 23 08 - contact@coraliedavid.fr

Les abus (qu'ils soient physiques, sexuels, ou émotionnels) et les traumatismes peuvent avoir des **conséquences profondes et durables plus ou moins conscientes dans nos vies.**

Cela peut se traduire par des **troubles physiques** (douleurs chroniques, troubles du sommeil...), **psychiques** (anxiété, dépression, addictions,...). Mais aussi par des **comportements et pensées** quotidiens (hypervigilance, épuisement émotionnel, désorganisation...), ainsi que des **difficultés dans la relation à soi ou à l'autre.**

9 journées, conçues comme un chemin progressif de **résilience**, qui offre un accompagnement sécurisé et bienveillant pour **renouer avec soi, son corps, ses émotions et le monde** qui nous entoure.

Créé par Sabine Seguin et Philippe Maffre, ce parcours permet :

- de réintégrer et ancrer en soi une sensation de **sécurité et de puissance intérieure**.
- d'affirmer sa **légitimité** dans ses relations et dans le monde, de retrouver confiance, clarté et **respect de soi**.
- de se reconnecter à ses **valeurs**, besoins et ressources profondes, pour se guider vers un mieux-être durable.
- d'offrir au corps de **nouvelles connexions** neuronales et sensorielles, créant des réponses plus libres, plus apaisées et plus ajustées que les automatismes liés aux abus et traumas.
- re-sécuriser **le corps et les liens sociaux**, par une pratique progressive, respectueuse et collective.

Ce n'est pas un groupe de parole centré sur le récit des souffrances passées, mais un espace où chacun.e peut **avancer à son rythme, par le corps, dans la confiance et la douceur, vers sa force intérieure.**

LES PRATIQUES-CLÉS qui soutiennent ce cheminement.....

- **APPROCHES PSYCHO-CORPORELLES**, pour renouer avec le corps, éclairer les fonctionnements automatiques et favoriser une meilleure flexibilité du système nerveux.
- **ART-THÉRAPIE**, pour une reconnexion sensorielle, un ré-ancrage dans le présent et une écoute fine des émotions afin de laisser émerger des ressources, ouvrir un espace de transformation et retrouver autonomie et liberté de mouvement.
- **ÉCLAIRAGES PSYCHO-ÉDUCATIFS**, sur les mécanismes des traumas, de la résilience, intégrant des apports sur la théorie polyvagale, la mémoire traumatique, les affects (culpabilité, honte, peur), les dynamiques de victimisation, les liens d'attachement et le rôle du corps dans la reconstruction.