

Communication et neurobiologie : comment ça marche ?

Pratique (Neuro)-Linguistique et neurobiologie 3 jours en distanciel les 26,27 et 28 janvier 2026

(Communication et fonctionnement neurobiologique,
pour savoir comment ça marche 😊, quelque ce votre pratique / technique de communication)

PREAMBULE : A LIRE ABSOLUMENT 😊

Parler n'est pas magique, parler peut être thérapeutique ou à l'inverse, parler ou faire parler peut nuire à la bonne intégration des expériences.

La communication est une discipline, je pense même un art, qu'il est essentiel de bien manier pour pouvoir aider les autres à bien aller, pour mieux se parler aussi à soi-même et prendre soin de soi, et bien évidemment, c'est l'art qui permet d'être en relation avec les autres. Grâce à nos mots, notre ton, nos regards et nos gestes, nous abimons ou nous soignons nos relations...

Au-delà des différentes formations en communication, je vous propose de mieux saisir ce qui se passe dans notre physiologie, et dans les processus systémiques (interactions/ inter-réactions entre chaque membre du système) pour mieux saisir l'importance de vos mots, tout en vous détachant des « protocoles » ou « techniques ».

La relation et la communication demande de passer par des « outils » puis de s'en détacher pour créer avec l'autre. Il est donc important de mieux saisir ce qui se passe dans la biologie de l'humain en face de nous et le « poids » de nos mots. Je vous propose aussi de voir que la communication passe par une compréhension de la biologie, autant que de la pensée complexe et de principes initialement inclus dans la psychanalyse.

Je tacherai de vous apporterai une vision clarifiée tout en croisant ces différents mondes, en incluant le tout dans les sciences humaines 😊

J'aurai l'humilité de ne pas dire que je vous forme aux neurosciences... nous ne pouvons pas tous être « neuroscientifiques », et nous ne pouvons pas tout expliqué par la science « dure ». Nous travaillerons sur les essentiels pour mieux mesurer notre responsabilité en communication, en éducation, en relation, et nous verrons que le seul cerveau ne fait pas tout. Et le seul corps ou plutôt les seules approches corporelles, même celles très en vogue, sur la théorie polyvagale, ne font pas tout ! C'est notre « tout », tête et corps, et encore plus, « tête et corps » en relation avec l'autre, qui façonne notre MOI (Modèle Interne Opérant) ou MOI relationnel.

C'est le « tout » humain, en relation avec d'autres humains, qui rend la communication si attrayante, au carrefour entre sciences et art !

La formation est donc accessible à tous, tous ceux qui sont curieux du « comment ça marche la communication » ou « pourquoi cela ne marche pas » 😊

LES OBJECTIFS :

- 1) Vous donnez des « essentiels » sur le fonctionnement du cerveau et la systémie pour pouvoir ensuite les relier à la pratique linguistique, les enjeux de la communication et la relation.
- 2) Mieux saisir la portée de nos mots, gestes, regards (ou absence de regards, de langage) sur le développement de l'humain et ses compétences à communiquer, et à être en bonne santé, y compris une bonne santé psychosociale
- 3) Plus concrètement encore, en quoi les mots sont des « murs ou bien des fenêtres » en nous et avec les autres 😊. Communiquer permet de comprendre, d'expliquer, d'éduquer, de soigner, de faire grandir et peut aussi malmenager. Bien communiquer s'apprend, se transmet et n'est pas instinctif, même si nous sommes « conçus » pour pouvoir parler, entendre, écouter etc... Si l'on comprend mieux comment l'humain fonctionne, nous allons mieux pouvoir exploiter et explorer le langage et la communication comme vecteurs de croissance, de résilience, et rendre la relation « thérapeutique ».

LE CONTENU :

Introduction: Un peu d'histoire (s)...sur les connaissances de la neurophysiologie humaine et la communication

- 1) LE CERVEAU et son fonctionnement
- 2) CERVEAU ET CORPS INDISSOCIABLES
- 3) La communication, les grands axes fondateurs et l'évolution vers les thérapies dites inter-personnelles, parce que le langage et l'autre influence notre « fonctionnement »
- 4) LA PENSÉE « complexe » et systémique, car la communication est « complexe avant d'être compliquée ! »
- 5) PROGRAMATION – NEURO- LINGUISTIQUE: comment ça marche? Ou comment les mots « sont des encodages » pour notre futur fonctionnement personnel et inter-personnel
- 6) Des exemples concrets en lien avec les pratiques linguistiques et la communication « quotidienne » versus une communication dite « salutogène »

Les 3 journées contiennent une large part de cours théorique qui sera « adoucie » par les exemples pratiques de la formatrice et ceux des stagiaires. Un exercice pratique sera proposé chaque journée pour permettre une meilleure intégration (compréhension et appropriation) avec l'objectif de mieux la comprendre la communication dans sa complexité pour l'utiliser avec plus de facilité et de simplicité.

Votre formatrice : Angélique GIMENEZ, passionnée de l'humain, des sciences et des mots (et si on ne choisissait pas entre scientifique et littéraire 😊)

- Titulaire du CEP (Certificat Européen de Psychothérapie), elle exerce en tant que psychopraticienne, psychotraumatologue et coach auprès des adultes, enfants et adolescents.
- Elle intervient dans l'enseignement didactique, la supervision de la pratique, l'enseignement des TCA (troubles des conduites alimentaires) et le séminaire de PNL avancée et la neurobiologie.
- Ex-ingénieur scientifique et cadre en entreprise, elle illustre cette complémentarité entre les compétences scientifiques et psychologiques pour un agir « constructif ».
- Elle a été formée en psychotraumatologie par Gisela PERREN, Hélène DELUCCHI, Ludwig CORNIL, Martine IRACANE, Michel SILVESTRE, Annie GASSE, Erik DE SOIR, Boris CYRULNICK, Catherine CLEMENT, Joanna SMITH, David O HARE et cumule différentes approches transmises par ces personnes.
- Elle est formée en Education Thérapeutique du patient (ETP)
- Elle est formée en éthologie avec un axe privilégié sur les comportements d'attachement dans les systèmes humains et animaux (DU Ethologie et autres formations auprès de Messieurs Cyrulnick et Delage)

Public et effectif :

Toute personne exerçant dans un domaine qui l'amène à être régulièrement en relation et utiliser la communication pour faire avancer, grandir, développer d'autres personnes ou des groupes de personnes (les psycho-thérapeutes évidemment, mais aussi enseignants, coachs, diététiciens, sophrologues, naturopathes,...).

L'effectif du groupe est de 8 à 12 participants. Les petits groupes favorisent une rencontre de plus grande proximité et le sentiment de sécurité s'établit plus rapidement.

Informations pratiques sur la formation:

Dates : les 26 ,27 et 28 janvier 2026

Horaires : de 9h30 à 13 heures et de 14 h15 à 18 heures (21 heures)

Lieu : Zoom

(ou si un groupe choisit le format présentiel - Domaine de la NARTELLE, Sainte Maxime (83))

Les repas peuvent être pris sur place ou en extérieur et sont à charge du stagiaire.

Tarifs : Particuliers, prise en charge personnelle : 345 euros TTC les 3 jours.

Entreprises /libéraux : prise en charge professionnelle : 420 euros TTC les 3jours (115 euros HT/jour).

Les conditions de règlement sont précisées dans le contrat de formation (30% à la réservation et solde au premier jour de formation, encaissement en fin de formation).