

EVO PROGRAMME DE COURS **UTION** STAGE ANTIFRAGILE

“ Tout ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts “, disait Nietzsche.

Le but du stage antifragile est de vous outiller pour que vous puissiez décupler cette capacité innée en vous.

Une coupe en cristal, c'est fragile. Si on tape dessus, elle se casse. Une poutre en chêne, c'est robuste. Si on tape dessus, ça ne fait rien. Un roseau, c'est résilient. Si on tape dessus, ça plie et ça revient gentiment à sa place. Un humain, c'est mieux que ça. Un humain, c'est « antifragile » : quand on tape dessus, il peut apprendre et devenir plus fort.

L'antifragilité est donc une capacité à grandir et à progresser grâce à l'adversité. A devenir plus fort et plus libre, face aux situations où la plupart des gens fuient, s'écroulent, se laissent mourir. Et cette capacité se développe. Elle s'apprend. Elle s'entraîne.

COMMENT ÇA SE PASSE ?

Le stage dure 5 jours. Il a lieu dans une salle agréable où nous alternons des phases de théorie et les ateliers pratiques.

Ce sont 5 jours intenses en réflexion, en remises en question et en émotions, avec une 3e journée volontairement allégée pour permettre un temps de « digestion » et de mise en pratique individuelle.

Les repas se prennent en groupe le midi (sur une base volontaire, chacun prévoit un pique nique). Un apéro est prévu à la fin de chaque journée (sauf la dernière, car on prend la route !) qui sert de moment convivial et de sas de décompression souvent bienvenu avant la fin de la journée.

LE PROGRAMME DE COURS

Le programme est volontairement souple, et s'adapte à la rencontre avec le groupe.
La trame de base est la suivante :

Antifragilité :

- définition théorique
- définition utilisable

Les conditions à l'antifragilité :

- l'adversité
- l'identité
- la posture
- les ressources

Les obstacles à l'antifragilité :

- attachement au confort
- déni
- modèles mentaux
- traumatismes
- recherche du bonheur...
- croyance que c'est « trop dur »

Outils pour augmenter son antifragilité :

- l'analyse froide et ignoble : méthodes et outils
- entraînement mental / psychique
- méthodes de méditation accessibles à tous
- états modifiés de conscience (trance hypnotique, flow)
- libération psycho-émotionnelle : présentation des différentes méthodes accessibles (eft, tat, emdr, etc.)
- qi nei tsang Travail psycho-corporel :
- respiration et cohérence cardiaque
- maîtrise du pulsionnel (utiliser son énergie)
- travail du froid
- relaxation musculaire

Développement de circonstances favorables :

- réseau de soutien
- moyens d'existence cohérents « Faire travailler son esprit pour soi »
- la ficelle
- parole juste / impeccable

- « mantras »
- Le « bullet journal », les mindmaps, les trackers, etc.

LES INTERVENANTS

Aurélie Verdon

Riche d'une expérience de 17 ans dans l'accompagnement de personnes, Aurélie est praticienne en médecine chinoise taoïste, et coach.

Elle accompagne également des équipes de professionnels. Aurélie est passée maître dans le « débogage » des croyances limitantes, et permet aux gens de recontacter facilement leurs ressources les plus profondes et insoupçonnées.

David Manise

Instructeur de survie depuis 15 ans, avec un vécu dense des situations d'urgence, David pratique les arts martiaux et la méditation depuis plus de 25 ans. Il connaît intimement les recoins les plus extrêmes de l'âme humaine.

Son apport principal, dans ce monde, est d'aider les gens à transférer les compétences incroyables dont nous disposons tous pour survivre, et d'en faire un art de vivre.

ÇA SE PASSE OÙ ?

A proximité de Crest et de Saoû, dans la Drôme.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

Tarif standard : 500 euros, payables d'avance (et remboursable en cas d'annulation du stage, ou d'impossibilité médicale ou professionnelle à participer).

Tarif solidaire : 750 euros. A ce prix, vous participez à payer la moitié de la place à quelqu'un (de manière anonyme) qui a moins de moyens, qui sera sélectionné par nous sur dossier.

David et Aurélie offre également une place à moitié prix à chaque stage.

Tarif soutien : 250 euros selon les financements des anciens stagiaires. (nous contacter pour plus d'informations.)

JE VEUX PLUS D'INFOS OU M'INSCRIRE !

Comment puis-je connaître les conditions et éventuellement m'inscrire ?

Sur le site de 3volution.fr, dans l'onglet [stage antifragile](#).

A qui s'adresse ce stage ? Y'a-t-il des pré-requis ? Comment savoir si j'ai la force émotionnelle de suivre un tel stage ?

Ce stage s'adresse à tout le monde. Aucune vie n'est parfaite, ni dénuée d'épreuves.

Objectivement ou subjectivement, tout le monde rencontre des difficultés, des incertitudes, des drames et des moments difficiles. C'est la norme. Et dans la mesure où l'objectif de ce stage est d'apprendre à tirer les enseignements et les bénéfices de ces épreuves, **tout le monde peut profiter des méthodes enseignées pendant ce stage.**

En revanche, il y a quelques **conditions pour pouvoir y être admis** :

- Être majeur et responsable de ses actes.
- Aller bien, ou alors "normalement mal" : il faut être conscient que ce stage n'est pas une thérapie de groupe, et que nous ne sommes pas là pour prendre en charge les gens ayant des problématiques psychiatriques lourdes.
- Avoir envie d'apprendre, d'avancer, de se remettre en question, de prendre soin de soi pour aller "mieux" ou "encore mieux".
- Être conscient que ce genre de stage peut bousculer des certitudes, et changer (un peu ou beaucoup) votre rapport au monde et aux autres. De ce fait, il n'est pas rare que ce stage amène les gens à changer leur vie, leurs relations, leur mode d'investissement dans le travail ou le couple.

Pour ce qui est des pré-requis, il n'y en a pas : le stage est ouvert à tout le monde, peu importe son origine, son sexe, son genre, son orientation sexuelle, ou le travail qu'on a déjà fait sur soi ou pas. Le stage n'est pas "dur". Il peut bousculer, mais on fait en sorte que les gens en sortent, autant que possible, avec le sourire et l'envie d'avancer.

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Pourquoi parler de fragilité ?

Est-ce qu'il faut être "fragile" pour venir au stage ?

Est-ce que c'est mal, en soi, d'être fragile ?

Nous ne parlons pas de fragilité. La notion d'antifragilité ne signifie pas de sortir d'une éventuelle fragilité. La notion d'antifragilité se suffit à elle-même : c'est une compétence qui peut être développée, qu'on soit fragile, robuste, solide, confiant, ou pas. Il n'y a rien de mal à être fragile, et nous ne portons aucun jugement de valeur sur les gens, ou leur état. Pour

être honnête, on s'en fiche un peu que vous soyez robuste, fragile ou le maître de votre monde.

Nous sommes simplement là pour vous transmettre des outils qui vous serviront à profiter de l'adversité (et dans nos vies, il y en a !) au lieu de simplement la subir.

Le travail se passe-t-il toujours en groupe ?

Y'a-t-il des ateliers individuels ?

Les parties théoriques et les discussions autour des concepts ont lieu en groupe. Certaines techniques sont pratiquées en groupe, et certains ateliers de groupes peuvent être proposés.

Les ateliers de groupe sont des enseignements techniques ou théoriques, et les choses plus engagées (ou potentiellement forts en émotion) sont réservées à des temps individuels. Des moments en tête à tête avec les encadrants sont aussi possibles pour "debugger" un truc particulier, ou accompagner une personne qui en ferait la demande sur une question précise.

Est-ce que je vais devoir pleurer devant des gens ?

Est-ce que je vais devoir raconter ma vie ?

Nous faisons très attention à respecter la pudeur et l'intimité des gens. Jamais personne n'est obligé de raconter des choses intimes, ni même de participer aux ateliers.

Pendant le stage, on est autorisé de rester en retrait, à prendre du temps seul, à ne pas faire un truc qui nous semble trop difficile ou trop confrontant, moyennant qu'on accepte de ne pas profiter des bénéfices des ateliers qu'on évite, évidemment.

L'ambiance générale des stages est très conviviale, détendue et bienveillante. Les rencontres sont souvent belles, et les gens qui viennent aux stages sont quasiment toujours des gens ouverts, sympas et très humains. Le cadre qui est posé par les encadrants facilite les échanges bienveillants.

Est-ce que c'est du "développement personnel" à deux balles ?

Non. Nous n'aimons pas la notion de "*développement personnel*", qui implique qu'on doive changer pour devenir "*une meilleure personne*", ou se fixer des objectifs précis à atteindre, etc.

L'idée ici est d'outiller les gens, point.

Ces outils pourront ensuite être utilisés de manière complètement libre. Et de manière transversale, dans la vie professionnelle, personnelle, familiale, etc.

Sur quoi vous vous appuyez pour prétendre donner un stage de ce genre ?

Est-ce que vous êtes des charlatans ?

Outre nos expériences de vie, tant personnelles que professionnelles, et l'antifragilité qu'on a dû mettre en place pour y survivre, en sortir, et ensuite grandir, de nombreuses sources sont utilisées pour étayer nos propos.

L'idée générale est de prendre ce qui fonctionne et qui a fait ses preuves, et d'aller puiser autant :

- dans les neuro-sciences, sciences de la complexité, approches systémiques, anthropologie, psychologie, etc.
- dans les traditions spirituelles anciennes (sans supposer que leur vision du monde soit juste, mais simplement en prenant ce qui fonctionne vraiment dans ces traditions, comme la méditation, par exemple) ;
- dans les approches thérapeutiques traditionnelles (toujours sans supposer que leur modèle soit plus vrai qu'un autre, mais simplement en allant y chercher ce qui fonctionne et est utilisable, comme par exemple le modèle de structuration des émotions de la médecine traditionnelle chinoise, ou le qi nei tsang) ;
- dans des outils conceptuels ou techniques divers issus de la recherche scientifique récente, comme le flow, la spirale dynamique, etc.
- des outils divers qui fonctionnent bien, comme l'hypnose ericksonnienne, la CNV, la méthode Wim Hof, le jeûne intermittent, les bullets journals, etc, etc.

Est-ce que ça va me servir dans le monde réel, ou dans une situation de crise, de survie, ou autre ?

La posture antifragile, c'est une attitude qui fait qu'on peut non seulement s'adapter et "faire avec" les situations difficiles, mais aller jusqu'à en profiter, s'en nourrir, et grandir grâce à elles. Est-ce que face à une situation de survie ou de crise, ce genre de compétences peut servir ?

Très clairement.

Il y est question de l'attitude : la base, la fondation de la pyramide des différents outils dont nous disposons pour ne pas mourir.

Ce type de stage complète donc extrêmement bien les stages de survie, de self-protection, de premiers secours, etc. Mais l'utilité de ce stage ne se cantonnera pas aux situations d'urgence.

Les compétences acquises seront utiles dans tous les secteurs et tous les moments de votre vie.

L'antifragilité, c'est pas un truc d'extrême droite, ça ?

Non :)

Pour autant qu'on sache, l'antifragilité n'a pas d'opinion politique. En tout cas, ce stage n'a aucune visée politique, ni aucune envie d'en avoir une. Nous sommes avant tout des humanistes, et des "hackers" qui cherchons à débayer nos propres limitations, pour gagner en liberté et en joie de vivre.

Nous accueillons tout le monde, sans distinction, et dans la limite des places disponibles ;))

Est-ce qu'on va parler de la gestion du stress, de la peur, et de comment négocier les émotions fortes ?

Oui.

Plusieurs outils seront présentés et pratiqués pour "doser" nos émotions et éviter qu'elles ne soient handicapantes. Des techniques de thérapies brèves ayant fait leurs preuves seront aussi présentées (mais pas pratiquées) pour que vous puissiez choisir plus facilement une approche qui vous serait utile, et prendre contact ensuite avec un professionnel si vous en avez envie.

Combien de personnes maximum suivront ce stage en même temps que moi ? Pour assurer un suivi de qualité, et une transmission optimale des compétences et des outils, nous limitons le groupe à 14 participants, pour le moment.

Il est possible qu'avec le temps et l'expérience ce nombre augmente légèrement, si nous constatons que nous pouvons accueillir plus de gens, mais le groupe restera relativement petit. Nous préférons la qualité à la quantité !

Fournissez-vous un support de formation papier ? numérique ?

Non, vous devrez quand-même prendre des notes ! ;)

Les formateurs seront-ils joignables après la formation ?

Oui. Il est possible de garder le contact après la formation, et nous assurons un minimum de "S.A.V." en répondant aux questions. Nous sommes aussi très intéressés par vos feedbacks, à chaud ou à froid, afin de toujours progresser dans nos méthodes et pour améliorer nos contenus.

Il est aussi possible de se faire accompagner en coaching individuel par la suite pour ceux qui souhaitent aller plus loin, mais ça n'est pas une nécessité du tout.

Est-ce qu'on va me maltraiter, me jeter dans l'eau froide, me faire ramper tout nu dans la forêt, m'obliger à boire mon urine et à manger des trucs dégoûtants ?

Non :)

Imaginez une bande de gens sympa qui discutent dans une salle chaleureuse, et puis se dispersent (dehors s'il fait beau, ou dans la salle, selon le cas) pour faire des ateliers cool (méditer, écrire, apprendre à respirer, à ne pas penser, à sentir, à identifier leurs bugs, etc.), et qui recommencent.

Il y a généralement un apéro en fin de journée, histoire de décompresser et de passer un moment convivial. On rigole bien. On mange ensemble à midi. Le soir, après l'apéro (qui n'est pas obligatoire, évidemment), c'est quartiers libres.

Bref, on fait des trucs sérieux, mais on ne se prend pas au sérieux.

Et à la fin tout le monde est toujours triste de partir (d'ailleurs beaucoup d'amitiés naissent pendant ces stages, et beaucoup de stagiaires gardent le contact entre eux). Bref, c'est un moment riche, intense, mais surtout sympa et nourrissant ! :)