STAGE ANTIFRAGILE

Programme – version 2026

INTENTION DU STAGE

Le stage **Antifragile** est un **stage intensif de transmission** destiné à celles et ceux qui souhaitent développer une **posture intérieure stable, lucide et évolutive**, capable de transformer l'adversité — personnelle, relationnelle ou contextuelle — en **levier de croissance, de liberté et de discernement**.

Ce stage ne vise pas à « aller mieux » au sens thérapeutique, ni à corriger ou réparer quoi que ce soit.
Il vise à renforcer la **capacité à faire face**, à affiner la **lecture des situations complexes**, et à développer une **autonomie émotionnelle et décisionnelle durable**.

Il s'adresse à des personnes désireuses de **cesser de subir**, sans chercher de solutions simplistes ni de recettes toutes faites.

COMMENT SE DÉROULE LE STAGE

Le stage se déroule sur **5 jours**, dans un cadre volontairement chaleureux et sécurisant.
Il alterne :

- des temps de transmission théorique,
- des ateliers pratiques,
- des temps d'intégration individuelle.

Les journées sont intenses mais progressives.
La **troisième journée est volontairement allégée**, afin de permettre un temps de digestion, d'appropriation et de mise en pratique personnelle.

Les repas du midi se prennent en groupe sur une base volontaire (pique-nique).
Un temps convivial est proposé en fin de journée, servant de sas de décompression avant la soirée.

ADAPTATION DU CONTENU AU GROUPE

Le contenu du stage **n'est pas figé**.
S'il s'appuie sur une trame solide et éprouvée, il **évolue en fonction des attentes, des besoins et des questionnements du groupe**.

Les premiers temps du stage permettent de clarifier les dynamiques présentes, les demandes explicites ou implicites, et les thématiques prioritaires.

En fonction de cela, certains axes peuvent être approfondis, d'autres allégés, afin que les outils transmis soient **les plus pertinents, concrets et directement applicables** pour les participants.

Cette souplesse fait partie intégrante de la posture antifragile :
savoir s'adapter à ce qui est là, plutôt que d'imposer un cadre rigide.

FONDEMENTS DE L'ANTIFRAGILITÉ

- Définition théorique et systémique de l'antifragilité
- Définition opérationnelle : comment l'antifragilité se manifeste concrètement dans une vie humaine
- Clarification des notions de fragile, robuste, résilient et antifragile

CONDITIONS DE L'ANTIFRAGILITÉ

- L'adversité comme matière première
- L'identité : ce qui est réellement touché lorsque « ça fait mal »
- La posture intérieure : là où tout se joue
- Les ressources : internes, relationnelles et contextuelles

OBSTACLES COURANTS À L'ANTIFRAGILITÉ

- Attachement au confort et à la sécurité illusoire
- Déni, évitement et stratégies de fuite
- Modèles mentaux limitants
- Traumatismes non intégrés
- Confusion entre bonheur, confort et sens
- Croyance que « c'est trop dur » ou « je ne peux pas »

OUTILS POUR DÉVELOPPER L'ANTIFRAGILITÉ

- Analyse froide et lucide des situations
- Entraînement mental et psychique
- Pratiques de méditation simples et accessibles
- États de conscience modifiés (flow, transe)
- Présentation des outils de libération psycho-émotionnelle (EFT, TAT, EMDR, etc.)
- Travail psycho-corporel inspiré du Qi Nei Tsang

TRAVAIL CORPOREL ET RÉGULATION

- Respiration et cohérence cardiaque
- Régulation du système nerveux
- Utilisation de l'énergie pulsionnelle
- Exposition volontaire et progressive à l'inconfort (dont le froid)
- Relaxation et conscience corporelle

CRÉER DES CONDITIONS FAVORABLES DANS LA DURÉE

- Développer et entretenir un réseau de soutien
- Aligner ses moyens d'existence avec ses valeurs
- Parole juste et posture relationnelle
- Outils d'organisation mentale : journaux, mindmaps, trackers, etc.
- Faire travailler son esprit pour soi

À QUI S'ADRESSE CE STAGE

Ce stage est ouvert à toute personne majeure et responsable de ses actes, désireuse :

- d'apprendre,
- d'avancer,
- de se remettre en question,
- de prendre soin de sa posture intérieure.

Il ne s'agit pas d'une thérapie de groupe et il ne vise pas la prise en charge de problématiques psychiatriques lourdes.

Personne n'est obligé de participer à un atelier.
Chacun est libre de respecter ses limites, en étant conscient que les bénéfices dépendent de l'implication personnelle.

INTERVENANTS

Aurélie Verdon
Aurélie accompagne depuis de nombreuses années des personnes et des groupes dans des contextes de transformation, de crise ou de réajustement profond.
Sa pratique s'appuie sur la médecine chinoise taoïste, le travail psycho-corporel et l'exploration fine des dynamiques émotionnelles, énergétiques et cognitives.
Elle excelle dans l'art de rendre lisibles des mécanismes complexes et d'aider chacun à recontacter des ressources souvent insoupçonnées.

David Manise
Instructeur de survie, pratiquant d'arts martiaux et de méditation depuis plus de 25 ans, David possède une connaissance intime des mécanismes humains à l'œuvre dans les situations de stress, de peur et d'incertitude.
Il œuvre à transférer ces compétences fondamentales — souvent mobilisées en situation extrême — dans la vie quotidienne, pour en faire une véritable posture de vie.

Après de nombreux stages animés ensemble, leur complémentarité s'est affinée pour offrir un cadre à la fois **solide, exigeant et profondément humain**.

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Durée** : 5 jours
- **Lieu** : Drôme – secteur Crest / Saoû
- **Groupe** : 14 participants maximum
- **Tarif** : **800 €**

Des modalités particulières (solidarité, soutien, situations spécifiques) peuvent être étudiées **au cas par cas**.

Tarif standard : 800 euros, payables d'avance (et remboursable en cas d'annulation du stage, ou d'impossibilité médicale ou professionnelle à participer).

Tarif solidaire : 1200 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 offrent également une place à moitié prix à chaque stage.
Tarif soutien : 400 euros selon les financements des anciens stagiaires. (nous contacter pour plus d'informations.)