

# Les capteurs de sécurité et d'insécurité



Atelier FEBA - 27/02/2026  
Module 1



NeuroSens®

Fabienne Santier

# Les capteurs de sécurité et d'insécurité

De quel dessin animé  
a été extrait cette image ?



NeuraSens®



# Les capteurs de sécurité et d'insécurité



## Fabienne Aventure



NeuroSens®

Fabienne Santier



# exploration 1

Je te laisse visualiser une vidéo  
qui va passer deux fois.  
Consignes : observe ton corps.

Vidéo du Taxi non disponible

**Qu'est-ce que tu as vécu ?**



NeuraSens®

**Comment sais-tu que tu es en...**



**sécurité ?**



**insécurité ?**



NeuraSens®

**Oui !**  
**La première porte d'entrée,**  
**c'est ton CORPS.**



C'est lui qui capte ton environnement et qui informe le cerveau si il y a un danger ou pas. Ta tête vient après.

Écoutons l'explication du neuroscientifique Antonio Damasio.



NeuraSens®



**LE CORPS SE MET EN MARCHÉ AVANT LA PENSÉE**

<https://youtu.be/0k0hrEQOsIM?si=h1Ftnik2R733oPrk>



# 1. Sensations



NeuraSens®

## 2. Émotions



**Sensations**



NeuraSens®

**Sentiments  
Pensées**



**Émotions**



**Sensations**



NeuraSens®

### 3. Pensées Sentiments + Biblio de tes souvenirs

Émotions



Sensations



NeuraSens®

**Sentiments  
Pensées  
+ Biblio**



**4. Réactions**



**Émotions**



**Sensations**



NeuraSens®

**Sentiments  
Pensées  
+ Biblio**



**Réactions**



**Sensations**



**Émotions**



NeuraSens®



Pour capter ce que tu vis, tu as plusieurs systèmes nerveux. Je t'en parle de deux :

- le **système nerveux somatique** qui capte ce que tu perçois par tes sens, ta peau, tes muscles, tes os
- le **système nerveux autonome** qui capte les tensions dans tes organes internes.

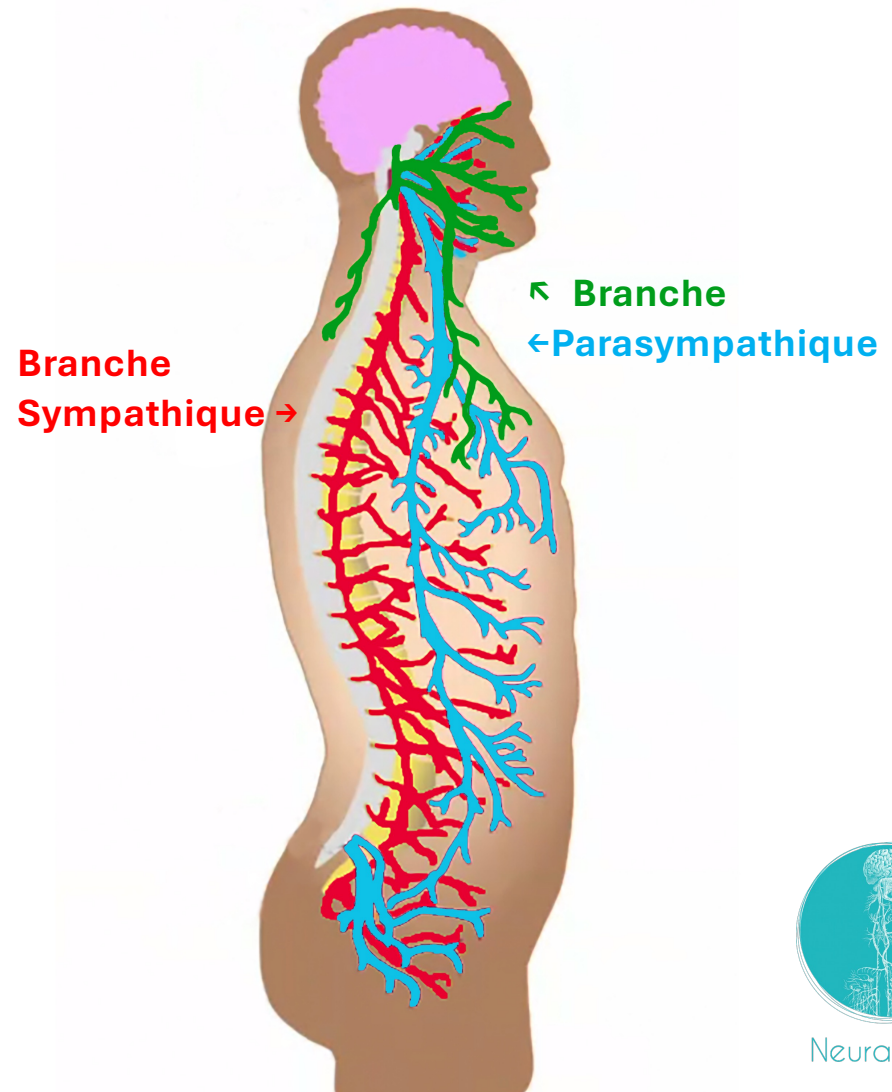


NeuraSens®

Arrêtons-nous sur le **système nerveux autonome** qui capte les tensions dans tes organes internes.

Il se divise en deux branches :

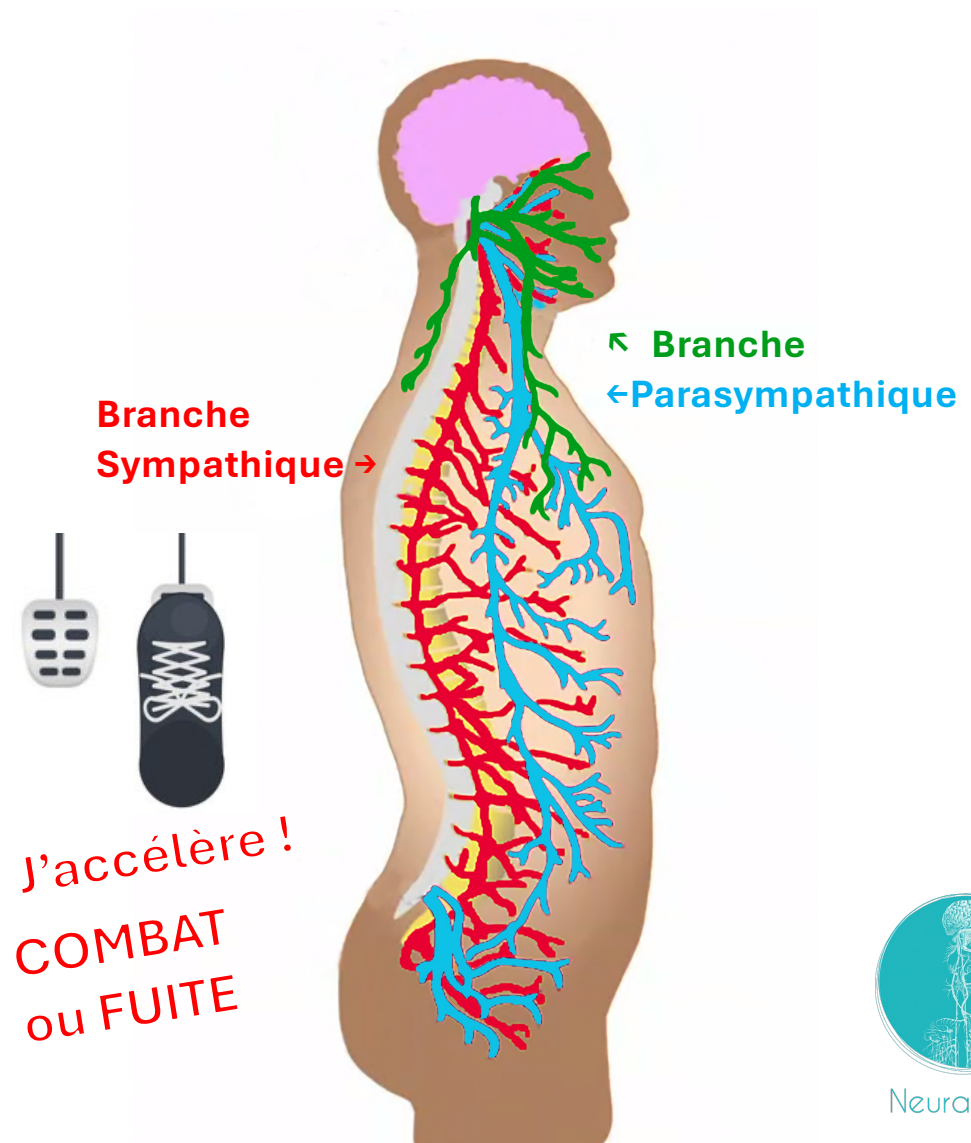
- La branche sympathique
- La branche parasympathique



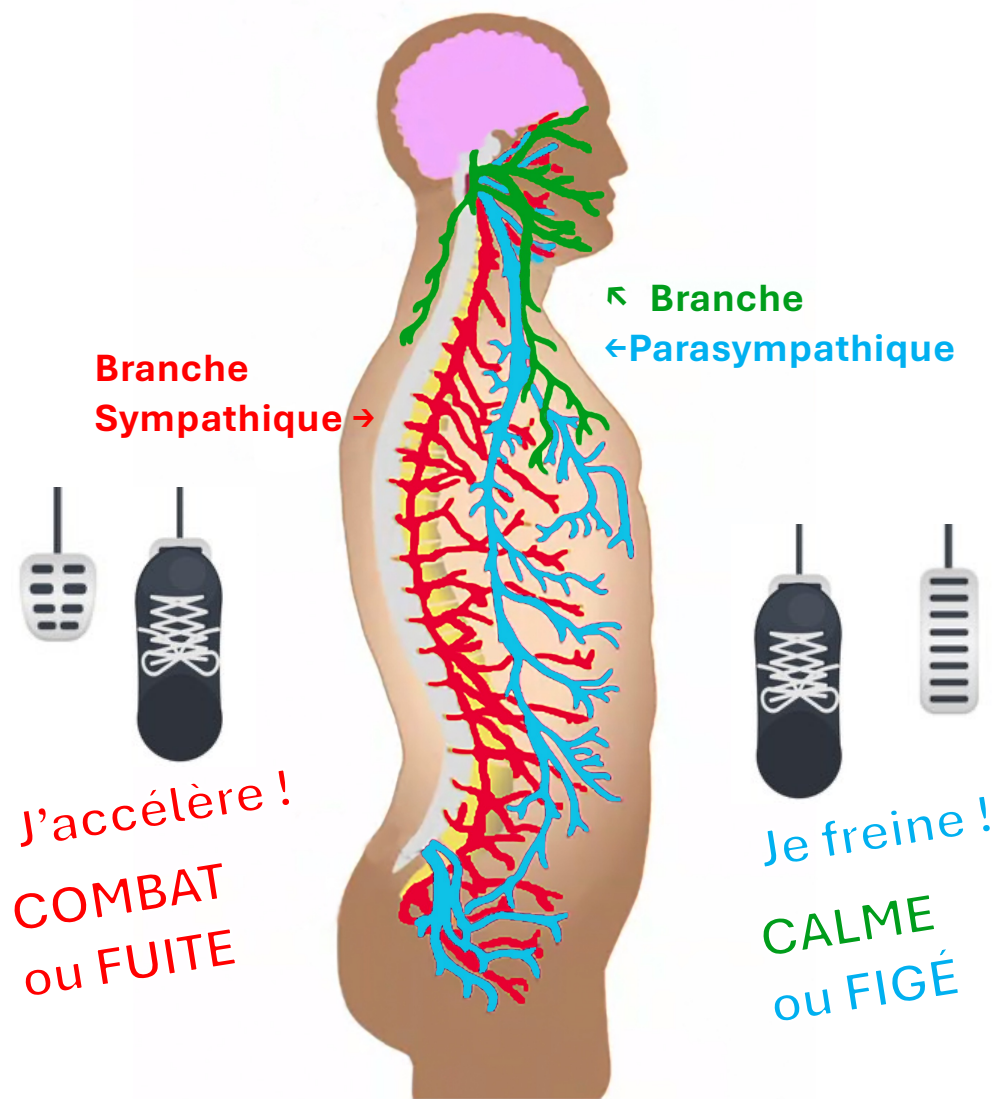
La **branche sympathique** agit comme une pédale d'accélérateur.

Elle te met en action.

En cas de danger, elle te permet de combattre ou de fuir.



NeuraSens®



La branche parasympathique agit comme la pédale de frein.

Elle te met au repos :

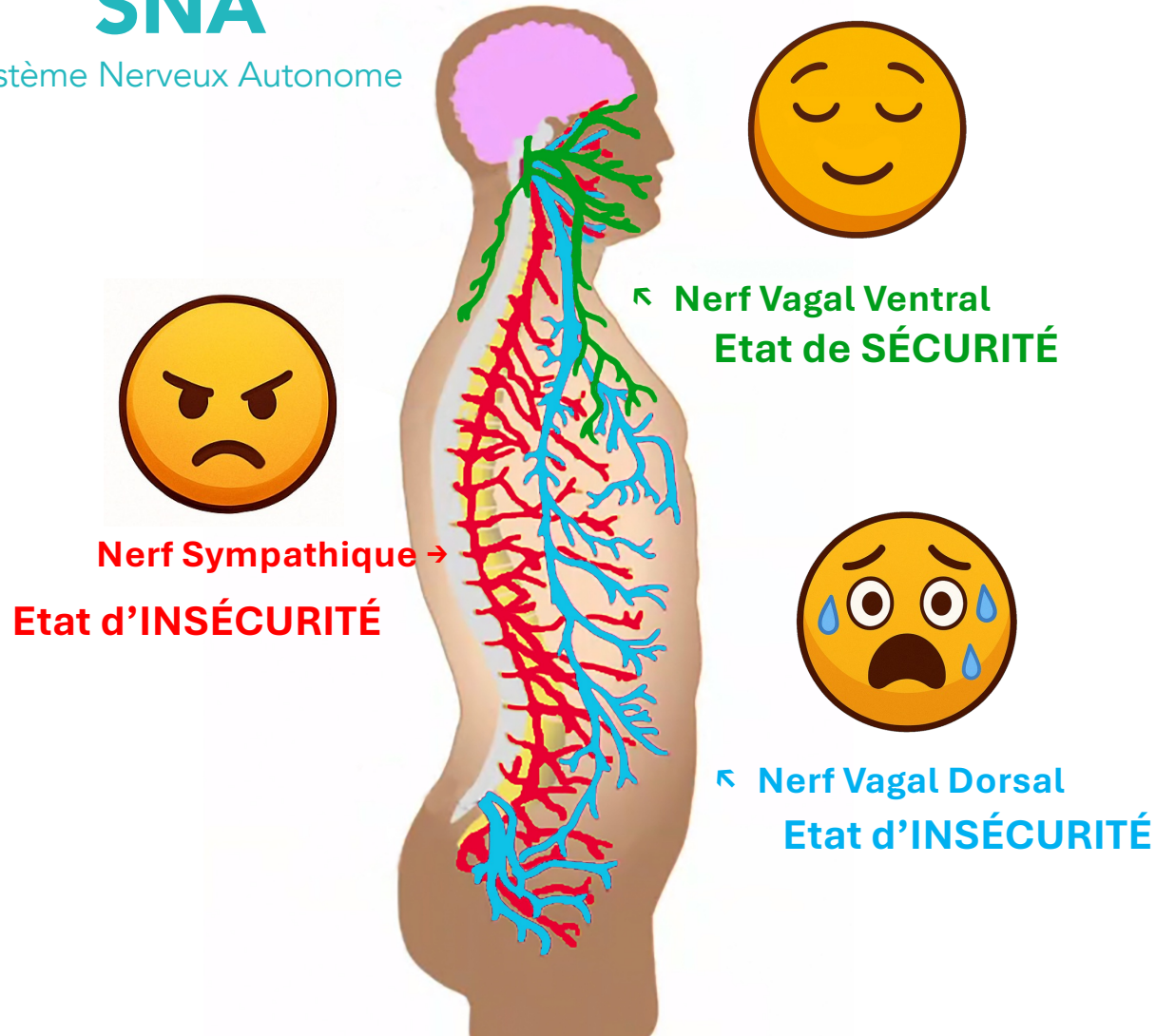
- soit un repos de sécurité comme la digestion, se mater une série netflix,
- soit un repos de figement, parce que ton corps n'a pas su combattre ou fuir.



NeuraSens®

# SNA

Système Nerveux Autonome



Donc :

- Ce n'est pas les phrases positives qui vont changer ton état : ce sont tes sensations.
- Ce n'est pas un contrat signé qui va t'apporter de la sécurité financière, c'est ta relation à l'argent enregistré dans ta bibliothèque relié tes sensations.
- Ce n'est pas en forçant ta publication sur les réseaux qui tu vas te sentir sereine, ce sont les sensations avec laquelle tu vas la réaliser.



NeuroSens®

**Le corps ne ment jamais  
sur ce que je vis !**



NeuraSens®

# Pourquoi c'est précieux de connaître nos capteurs en tant qu'entrepreneuses ?

Te connaître et savoir  
passer d'un état à l'autre  
avec humour !

Sentir quand un client te  
fait changer d'état et que  
tu es sortie de ton centre.

Reconnaitre qu'il manque  
des étapes pour te respecter.



Sentir le moment  
de prendre soin de toi.

Traquer quelque chose  
qui te sabote.

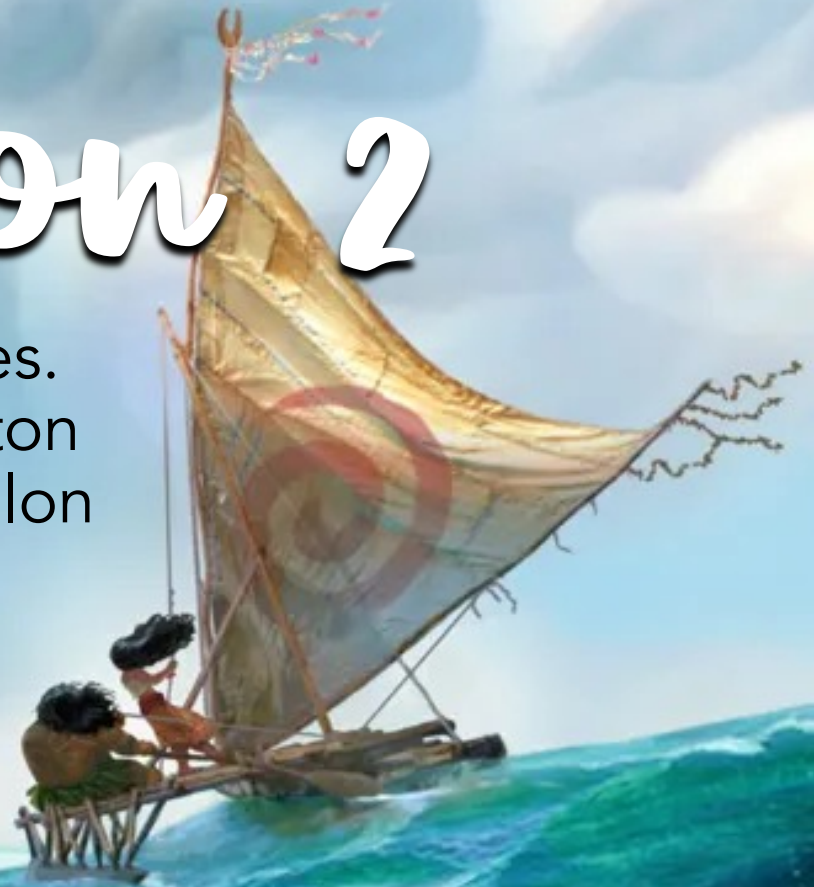
Développer une belle  
complicité avec ton corps  
qui te souffle où tu en es.



NeuraSens®

# exploration 2

Je te laisse visualiser une série d'images.  
Identifie les sensations et les zones de ton  
corps qui se détendent et se tendent selon  
si l'image te met en sécurité  
ou en insécurité.











































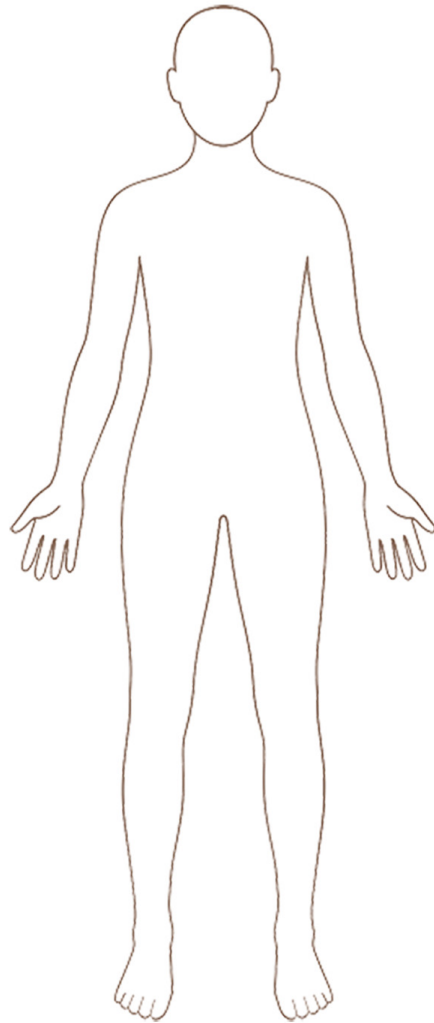


# A toi de jouer !

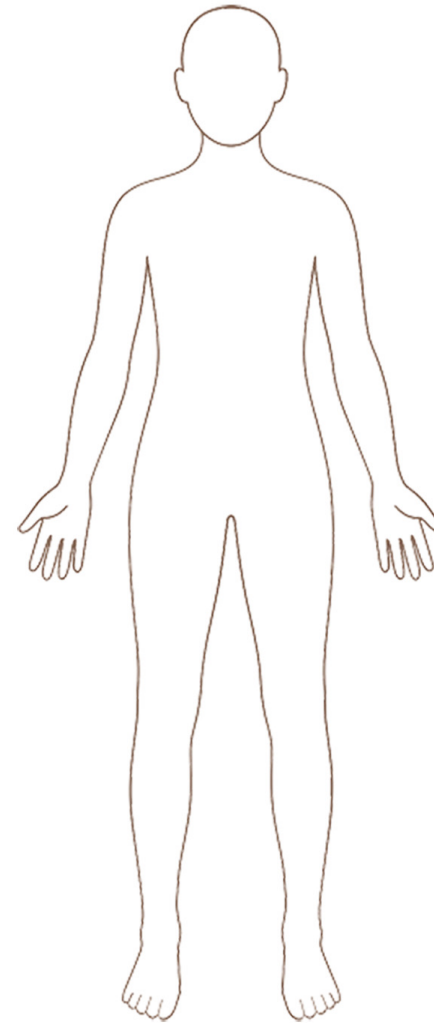
Sur la feuille des silhouettes,  
dessine les capteurs corporels que tu as identifié.



NeuraSens®



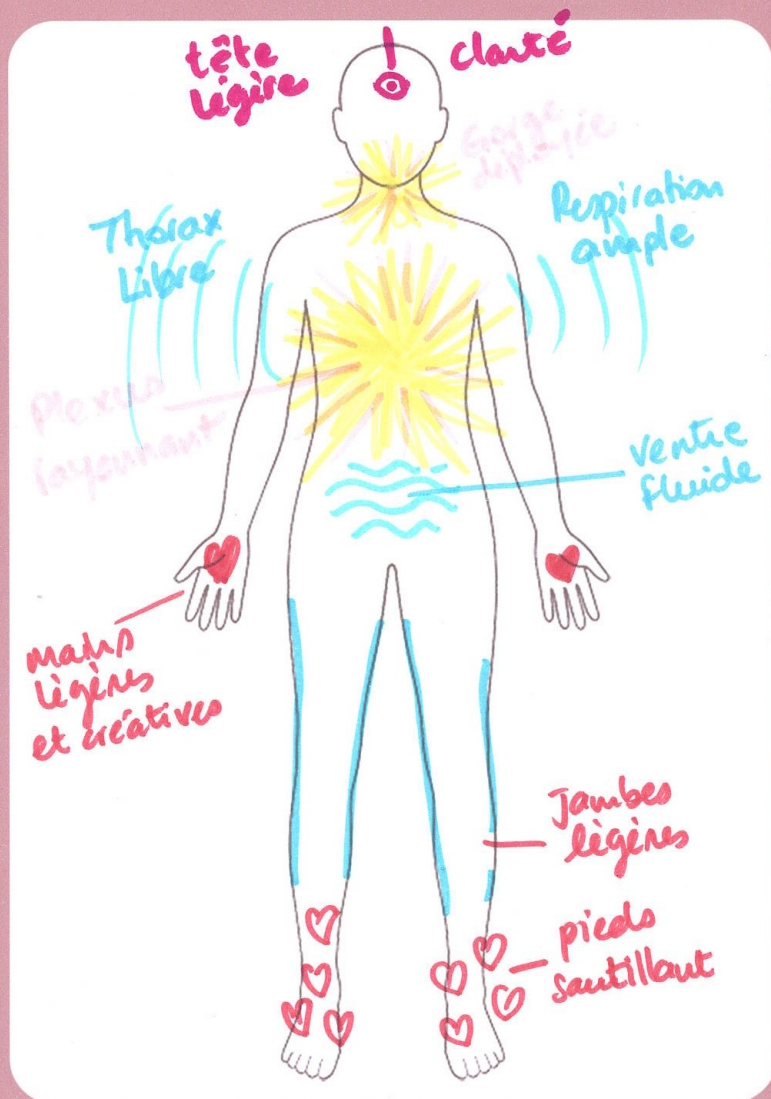
Mon Capteur de Sécurité



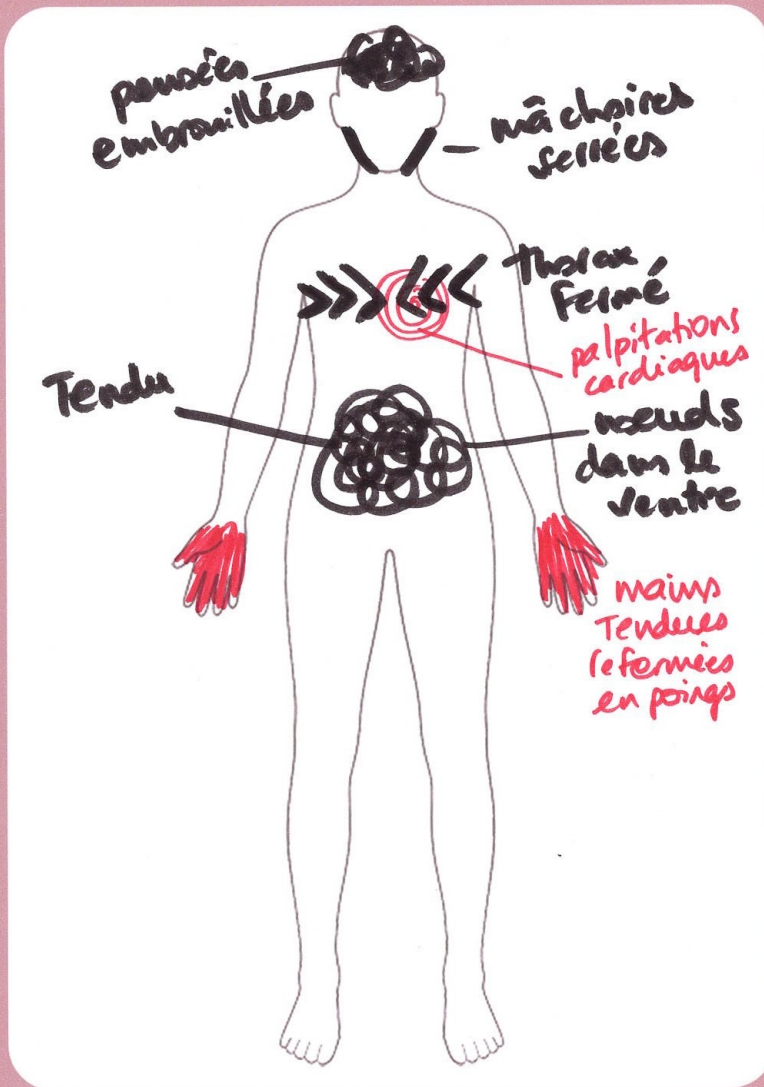
Mon Capteur d'Insécurité



# EXEMPLE



Mon Capteur de Sécurité



Mon Capteur d'Insécurité



**Ton corps est une boussole.  
Tes capteurs t'indiquent  
si tu pars sur un chemin de vie ou de survie !**



**Tout est OK !  
Prends soin de toi !**



NeuraSens®