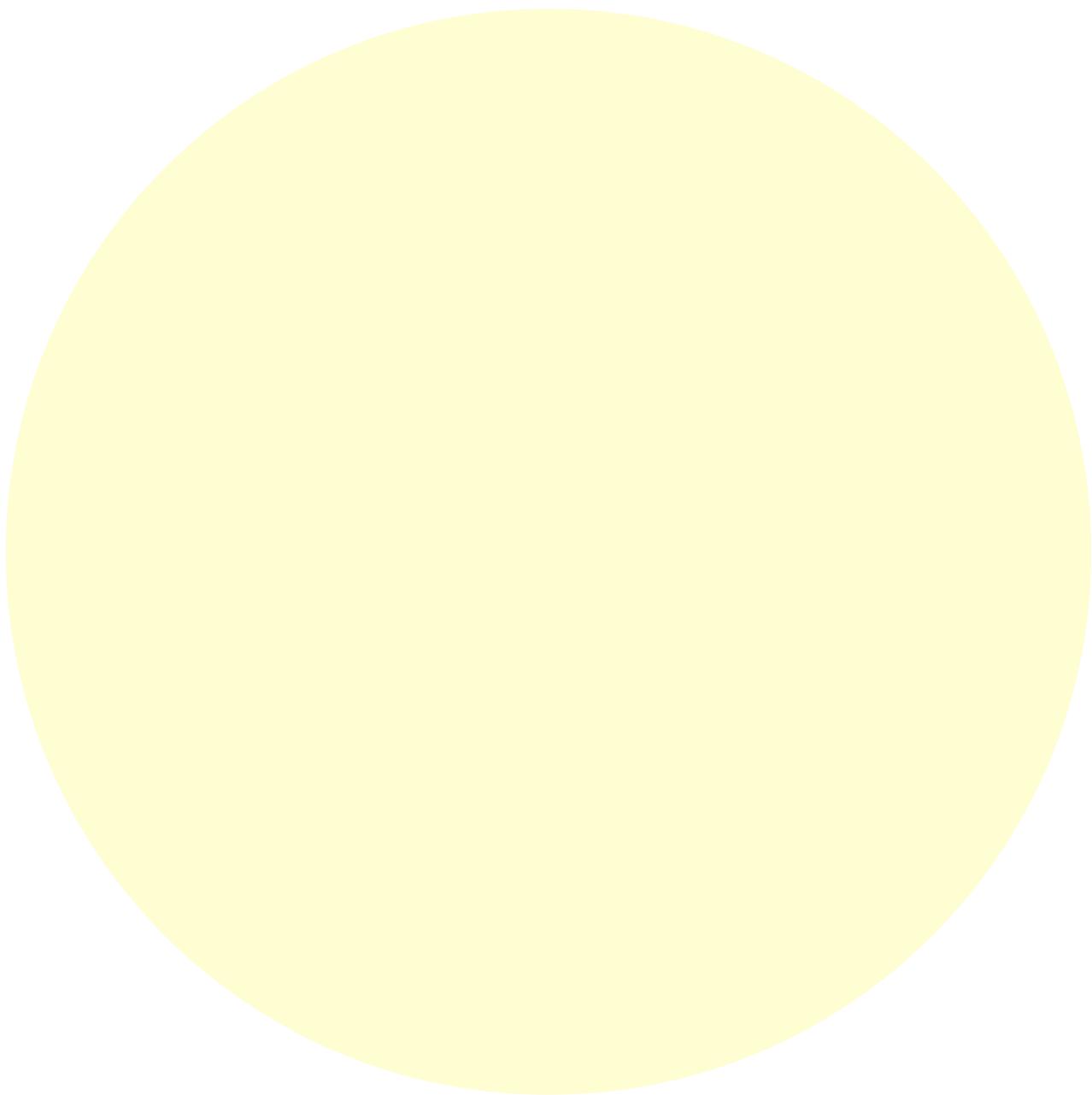




# Commencer par rien

Un accompagnement pour une profonde  
transformation



“Après 18 ans de pratique en cabinet dans le sud de la France, j'ai bâti Neuro&Sens pour obtenir des changements qui tiennent. Ce guide, cet extrait de la méthode vous montre notre approche, simplement.”



## **Alexandra Elchaninoff**

*Fondatrice de Neuro&Sens*

## **Sommaire**

<b>1. Introduction à la méthode</b>	<b>3 - 4</b>
<b>2. Les trois piliers Neuro&amp;Sens</b>	<b>5 - 8</b>
<b>3. Exemples de cas types accompagnés par Neuro&amp;Sens</b>	<b>9 - 11</b>
<b>4. Mise en pratique : Exercice de diffusion du stress</b>	<b>12 - 13</b>
<b>5. Annexes, remerciements et prise de contact</b>	<b>18 - 19</b>

**“Neuro&Sens, c'est apprendre à hisser les voiles de son bateau pour laisser le vent nous guider.”**

**Alors, embarquons pour l'aventure !**

## I. Introduction à la méthode

Videz votre tête et laissez œuvrer.

Nos pensées sont saturées par le conditionnement de notre enfance, de notre famille et de notre culture. Cet encombrement mental étouffe l'espace de réflexion libre, comme sous l'effet d'une « hypnose » collective.

Neuro&Sens est le premier accompagnement qui vous propose de commencer au point zéro : “créer du vide pour que la relation à vous-même et aux autres puissent véritablement se vivre”.

Notre plus grande limite, c'est l'ignorance : ce que nous ne comprenons pas nourrit notre peur, et nos peurs nous enferment.

Neuro&Sens nous propose une compréhension systémique en partant du micro<sup>1</sup> (corps/cerveau) jusqu'au macro<sup>2</sup> (univers), en s'appuyant sur une lecture symbolique large. L'objectif n'est pas de « réparer » les traumas, mais d'en comprendre le sens et le contexte, souvent invisibles parce que récupérés par un mental ligoté à un mode de pensée. C'est par cette compréhension que les traumatismes se libèrent.

Ce n'est pas une méthode qui s'apprend avec la tête. Ce ne sont pas des enseignements parmi tant d'autres. C'est un rendez-vous avec soi, où l'on expérimente l'intégration de la théorie à la pratique sans intellectualiser. Des moments où l'on prend le temps de se rencontrer. Ici, il n'est pas question d'être un « bon élève » ni d'avoir peur de ne pas y arriver.

Neuro&Sens nous apprend à sortir des systèmes qui enferment, et nous placer hors du schéma « punition-récompense ». Toutes vos parties, de celle qui veut bien faire à celle qui doute, sont les bienvenues.

---

<sup>1</sup> Ce qu'on peut sentir “ici et maintenant” chez une personne : corps, cerveau, émotions, perceptions, souffle, postures, réflexes de protection, pensées automatiques...

<sup>2</sup> Ce qui donne du sens aux manifestations du micro : histoire personnelle et familiale (transgénérationnel), relations, contexte social et culturel, symbolique, archétypes, cycles de vie.

Nous commençons par récupérer le mental, un outil précieux détourné par l'ego (jugements, doutes, illusions) non pas pour le combattre, mais pour le reconnaître : "lorsqu'il est vu, il se défait".

Nos principes : *je ne crois rien, je ne pense rien, je ne sais rien*. De cet espace **vide, libre, respirant, vivant**, le soin se fait.

En opposition avec beaucoup de méthodes thérapeutiques, Neuro&Sens part du point zéro, du vide. Elle ne tombe pas dans le piège, de l'égo mental, du remplissage d'un verre déjà à rabord. La méthode vous permet d'abord de vider son verre pour accueillir le changement. Ceux-ci seront rapides car, lorsque l'on vide réellement la tête, la lumière entre.

C'est l'intelligence du vivant qui œuvre. Nous, nous restons disponibles, souriants, émerveillés de voir nos vies s'organiser avec justesse.

Neuro&Sens est une prise de décision radicale. C'est se mettre en mouvement au service du vivant et de sa lumière.

La méthode Neuro&Sens est ouverte à tous. Que vous soyez en recherche de changement, ou bien curieux de découvrir une nouvelle manière de voir et vivre sa vie. Que vous souhaitiez aller mieux, ou que vous soyez déjà au top de votre forme ! L'école s'adresse aux particuliers qui souhaitent apaiser, comprendre et se (re)trouver, ainsi qu'aux professionnels désireux d'intégrer une méthode de soin unique et exclusive pour enrichir leur pratique.

---

## II. Les trois piliers Neuro&Sens

Pour s'épanouir, Neuro&Sens s'appuie sur **trois piliers**.

*“Je ne crois rien, je ne pense rien, je ne sais rien.”*

C'est le mantra de Neuro&Sens. Trois piliers qui posent une intention simple : rien n'a d'importance en dehors de ce qui est vu et vécu, ici et maintenant.

Ces piliers instaurent la discipline de départ face à toute intrusion mentale. C'est une décision active, un passage à l'action : ne rien croire, ne rien penser, ne rien savoir.

Sans vigilance, on s'endort ; la distraction, les doutes, les illusions et même les « vérités » remplissent alors l'espace mental. Celui que l'on nomme “ego mental” revient alors, souvent sous des formes séduisantes, pour reprendre le pouvoir.

Les trois piliers sont des balises de vigilance. Ils deviennent des contrats invisibles qui préviennent projections et interprétations, et qui maintiennent la relation dans la clarté.

J'ai envie de vous proposer un exemple, un sketch qui illustre les piliers Neuro&Sens et tout le propos de son enseignement. En plus, c'est drôle !

Ce sketch, le voici :

### **Le dentifrice sur le lavabo...**

*(ou comment un tube peut se prendre pour le patron de la relation)*

Vous entrez dans la salle de bain avec l'innocence du petit matin. Et là, sur le rebord du lavabo, une trace. Pas une trace, non. Une fresque. Un ruissellement blanc, légèrement pailleté, façon “glacier du Mont-Fluor”. On dirait que le dentifrice a tenu un vernissage en votre absence, buffet compris.

Étrangement, votre cœur s'accélère. Vos épaules montent de deux centimètres, comme pour mieux surplomber le crime. Une petite voix en vous se redresse : costume trois-pièces, badge brillant : Directeur Général du Contrôle. Il se racle la gorge :

*“Non mais... à quel moment c'est acceptable ? On a déjà expliqué. On a un protocole. Rincer. Essuyer. Admirer.”*

Vous jetez un œil à l'Autre, innocemment occupé à vivre. Il ne sait pas encore que l'Organisation Mondiale du Lavabo vient d'ouvrir une enquête internationale. Dans votre tête, c'est “CIS : Salle de Bain”. On photographie la scène, on reconstitue le geste du brosseur.

Pendant ce temps-là, un minuscule tube en plastique ricane dans le gobelet. On l'entend presque. Il brille de la force que vous lui donnez. Mais la vérité, c'est que ce n'est pas lui le problème.

Ce qui déclenche l'alarme, c'est cette vieille sentinelle intérieure. Appelons-la **Contrôle**, pour lui donner un prénom. Contrôle adore les lignes droites, les couvercles vissés, les chaussettes par paires et les fins de phrases où tout est bien “comme il faut”. Contrôle hait les exceptions. Un petit écart dans son ordre, et hop, elle sort les gyrophares.

Il faut dire que Contrôle a une excellente rhétorique :

*“Ce n'est pas le dentifrice, c'est le respect. Ce n'est pas le lavabo, c'est la charge mentale. Ce n'est pas une trace, c'est une déclaration de guerre.”*

Et vous, grand cœur sensible, vous voilà à deux doigts d'écrire une tribune sur l'Art de Rincer le Rebord. Alors que, rappelons-le, nous parlons d'un centimètre de pâte à la menthe.

Si l'on zoom arrière, on voit la scène autrement. Un déclencheur micro (la trace) active un automatisme maxi (le besoin de reprendre la main). L'émotion prend l'ascenseur express. La pensée se rétrécit : *“Toujours. Jamais. Encore.”* Et la soirée, en prime, s'apprête à passer à la machine essorage 1200 tours, parfum “on boude chacun de notre côté”. Pour un tube qui lui, sourit. Il aime le drame.

La comédie devient délicieuse quand on se surprend soi-même. Vous vous entendez dire :

*“C'est pour le principe.”*

Le mot **principe** est le café serré de **Contrôle**. Votre beau vendredi ressemble à une réunion de syndic. L'Autre propose d'essuyer.

Vous répondez :

*“Tu aurais dû y penser de suite, c'est trop tard.”*

On y est. Le dentifrice a pris le commandement de votre relation. Il signe les ordres de mission, pose pour la photo officielle, et annonce la météo : averses de reproches jusqu'à dimanche.

Et pourtant, la sortie existe, d'un naturel presque insolent. Elle commence par un sourire. Pas ironique, pas assassin. Mais un sourire sur soi-même.

Reconnaître ce qui se joue :

*“Ah, voilà Contrôle, fidèle au poste. Merci d'avoir voulu me protéger, ma grande. Mais là, c'est un lavabo. Rien de grave.”*

On redevient vaste. Le monde reprend ses couleurs. On se rappelle que la personne en face n'est pas "le Ministre du désordre domestique", juste quelqu'un qui vit, aime, respire, et n'a pas mené d'études supérieures en Égouttage de Rebord.

Il est temps de permettre à l'autre d'être ce qu'il ou elle a besoin d'être, pour enfin me permettre d'être ce que je suis avec mes qualités et mes défauts. On se rappelle : "Je ne crois rien, je pense rien, je ne sais rien".

On lève la main, non pas pour sévir, mais pour attraper la petite éponge.  
\**Frotte-frotte*, rideau.

On se tourne vers l'Autre :

*“Tu penses à rincer quand tu peux ? Ça m'aide à rester douce.”*

C'est clair, c'est simple, c'est humain. Et surtout, c'est fini. Le tube, vexé, retourne à sa condition de tube. La soirée, quant à elle, remonte sur scène, toute légère, prête à jouer sa vraie pièce : Celle où l'on choisit de se vivre avec beaucoup d'humour et de rire.

Parce qu'au fond, Neuro&Sens c'est en partie ça :

Voir et comprendre l'automatisme quand il se pointe en costume d'inspecteur-chef, lui faire une petite tape amicale, et remettre la priorité là où elle est réellement. La relation, la paix, la joie, le partage. Le dentifrice n'est pas un ennemi, c'est un figurant. Qu'on remercie poliment avant de lui montrer la sortie par le siphon. Allez, salut **Contrôle**, à la prochaine... mais pas ce soir. Ce soir, on rit, on vit, on aime. Et on ne laisse pas un tube décider de la météo.

Une scène de vie que nous pouvons aisément transposer dans de nombreuses situations de vie... Famille, couple, amis, etc.

Le dentifrice est la personnification de votre égo mental. Celui qui veut contrôler, aggraver et écraser. Neuro&Sens permet de créer le vide pour arrêter de le nourrir et laisser le champ libre à toutes les autres voix qui rêvent de s'exprimer depuis votre enfance.

Neuro&Sens accompagne tous ceux qui choisissent de l'être, peu importe le profil de chacun. Vous trouverez, ci-dessous, quelques exemples de "cas types". Prenez cela comme un petit aperçu de ce qui est abordé en profondeur durant les stages.

---

### **III. Exemple de cas types accompagnés par Neuro&Sens**

#### **1. Hyper-contrôle, épuisement, anxiété**

Ce qui se présente : Des personnes épuisées, tendues, avec une énergie saturée qui passe en force au service de ne rien lâcher.

Ce que l'on peut lire derrière : De la peur, un besoin de sécurité, un sentiment de manque.

Ce que Neuro&Sens apporte :

- La création d'un vide psychologique pour desserrer le contrôle
- La reconnaissance des peurs sans les combattre. On récupère le mental au lieu de le laisser piloter.
- Une lecture symbolique du vécu (micro : *corps/cerveau* et macro : *contexte plus large*) pour remettre du sens.

Ce qui change souvent :

- Une respiration retrouvée.
- Une diminution de l'angoisse, une capacité à relâcher sans "tomber".
- Une énergie réorientée vers le vivant, et sa lumière. Dans cet espace, l'envie est retrouvée, la joie se révèle.

#### **2. Colères impulsives, culpabilité**

Ce qui se présente : Des décharges de colère, un regret immédiat, de la honte.

Ce que l'on peut lire derrière : Souvent, un enfermement corporel et un système ancien (parfois d'enfance) encore actif en mémoire.

Ce que Neuro&Sens apporte :

- Sécuriser le corps, ramener la douceur : Laissez revenir le souffle et l'espace.

- Relire l'histoire : comprendre “où” agit ce système et décider s'il a encore sa place aujourd'hui.
- Vider le disque dur et le mental. Apprendre et décider aujourd'hui si cette colère qui me met hors de moi m'intéresse. Est ce vraiment ça que je veux ?

Ce qui change souvent :

- Montées de colère plus rares et moins intenses.
- Plus (+) de choix avant l'explosion. Une reconquête de sa puissance sans violence.
- Relations apaisées, responsabilité sans auto-culpabilisation.
- De l'humour, beaucoup d'humour

### **3. Amour, attachement et contrôle**

Ce qui se présente : Au nom de “l'amour”, exigences, contrôle, mises en demeure... par peur d'être rejeté, trahi, déçu.

Ce que la méthode Neuro&Sens apporte :

- Clarifier : ce qui relève de l'amour, ce qui relève de la peur.
- Travailler la posture et la verticalité : rester au soleil plutôt que serrer l'autre.
- S'abandonner un peu plus à sa propre lumière au lieu de lui résister.

Ce qui change souvent :

- Lien plus libre, moins d'objectivation de l'autre.
- Joie, exigence juste, humour et respect mutuel.
- Sentiment d'alignement : puissance et douceur réunies.

« *L'Homme a peur de sa lumière.* » (citation souvent attribuée à Nelson Mandela)

Notre principal empêchement, c'est l'ignorance : ce que nous ne comprenons pas nourrit la peur. Neuro&Sens propose une compréhension systémique et une discipline de présence : vider la tête, reconnaître l'ego mental sans le combattre, laisser œuvrer l'intelligence du vivant. C'est ainsi que les changements deviennent rapides, concrets, durables.

Neuro&Sens se travaille en cabinet, en stage, en conférence et même autour d'un verre ! Ses principes se diffusent à travers des enseignements théoriques mais aussi beaucoup de pratique.

Pour preuve : Pour notre formation “en alternance, en ligne” dédiée à celles et ceux qui ne peuvent se libérer pour les stages ponctuels, nous demandons tout de même que deux à trois stages en présentiel soient programmés dans les 3 ans suivant l'inscription. Il est important que nous puissions vous voir pour vous accompagner au plus juste.

Toutes les informations sont disponibles à la fin de ce document. Pour l'instant, continuons avec une petite “mise en pratique”.

---

## IV. Mise en pratique : petit exercice de diffusion du stress.

**Objectif :** apaiser l'intensité émotionnelle d'une situation et retrouver un focus mental plus serein.

**Quand l'utiliser :** juste après une situation vécue avec une émotion forte (peur, colère, honte, rejet, etc...).

### Les étapes :

1. **Se poser (1-2 min).** s'isoler quelques minutes. Respiration lente. Placer la main gauche sur le front et la main droite derrière la tête (sans appuyer). Garder la tête immobile.
2. **Nommer ce qui est là.** Choisir une phrase simple qui décrit l'émotion ou le vécu. Exemple : « *Je me sens rejeté·e.* »
3. **Faire des rotations oculaires en “grands 8”.**  
Sans bouger la tête, faire dessiner à ses yeux un grand signe infini (∞), lent et ample, pour étirer doucement les muscles oculaires dans toutes les directions.
  - 6 à 10 passages, puis inverser le sens.
  - Répéter la phrase à voix basse ou mentalement pendant le mouvement.
4. **Évaluer puis recommencer si besoin.** Sur une échelle 0-10, noter l'intensité de l'émotion avant/après un cycle. Reprendre 1 ou 2 cycles si nécessaire jusqu'à sentir un relâchement.
5. **Clore et recadrer.**  
Prendre 3 respirations profondes. Terminer par une phrase d'orientation : « *Je peux répondre autrement maintenant.* » ou « *Je choisis de porter mon attention sur...* »

## Pour résumer :

Les mouvements oculaires sollicitent différentes fonctions attentionnelles et peuvent faciliter une décharge du stress et un changement de focus, surtout lorsqu'ils sont associés à la nomination de l'émotion et à une respiration lente.

**Conseils :** fais le mouvement lentement, sans forcer. Si tu ressens des vertiges ou une gêne, arrête le cycle, respire et reprends plus doucement. Si ça tire un peu sur les yeux c'est normal. Cela fait travailler les muscles oculaires qui ne travaillent jamais de cette manière. Un peu de gym pour ces muscles-là ne fait pas de mal. Ne pratique pas en conduisant ou en situation nécessitant de la vigilance. Faut pas se mettre en danger 😊.

Et très important, il faut le faire en pleine présence, ici et maintenant. Et croire profondément au changement réalisé déjà 70% du travail.

Je vous propose maintenant de plonger dans la découverte de l'apprentissage Neuro&Sens. Quels sont les moyens mis à votre disposition ? Que proposons-nous ?

*Vite, viiiite... Dites-moi quand est-ce que je peux m'inscrire !*

Eh bah dis donc, Je crois que même notre tube de dentifrice a décidé de passer à l'action !

## V. Découvrir et apprendre la méthode Neuro&Sens

Cette année, la formation **Neuro&Sens en présentiel s'installe à l'Oasis Fontmarie**, à Castries. Alexandra a personnellement choisi ce lieu : un beau domaine entouré de champs et de nature. Le cadre idéal pour le partage, la compréhension et le changement.



### **Un parcours sur 10 mois : 10 stages de 2 jours mêlant théorie et beaucoup de pratique.**

Que vous visiez un chemin de développement personnel ou l'adoption d'une pratique thérapeutique, le cursus est conçu pour s'adapter à tous.

#### **au programme :**

- 14 modules en 10 week-ends accompagnés par Alexandra en stage
- Beaucoup de pratique en groupe, en duo et seul
- La supervision (en stage et sur whatsapp) ponctuelle d'anciens élèves diplômés
- Des supervisions (hors stages) en visio avec Alexandra
- L'accès à la communauté WhatsApp Neuro&Sens
- Le livre d'apprentissage complet Neuro&Sens (+200 pages de théorie et protocoles)

**Prochaine promotion** : début septembre (entrée possible jusqu'au 2e stage mi-octobre). Il reste encore quelques places !

**Tarifs** : 3200€ pour le présentiel, payable en une fois ou à chaque stage (10x320€).

**Vous souhaitez en parler ?** Alexandra se rend disponible pour un échange téléphonique afin de comprendre votre projet et répondre à vos questions.

📞 Sms au 06 17 11 20 87

✉️ [alexandra.eltchaninoff@gmail.com](mailto:alexandra.eltchaninoff@gmail.com)

**Déjà prêt.e à vous inscrire ?** Écrivez à Alexandra : elle vous indiquera la marche à suivre. C'est très simple 😊 !

**Si le présentiel n'est pas possible**, la version en alternance, en ligne est disponible !

- 14 modules d'apprentissage structurés
- 2 modules bonus exclusifs
- Accès à la communauté WhatsApp Neuro&Sens
- Supervisions régulières avec Alexandra
- 3 stages présentiels (3x2 jours) à réaliser dans les 3 premières années pour la pratique accompagnée

**Tarifs** : 3700€ pour l'alternance, payable en une fois ou 4x sans frais.

**Pour avoir le détail du contenu de la formation**, il vous suffit de vous rendre sur la plateforme Podia via le lien suivant :

<https://ecoleneuroetsens.podia.com/formation-en-alternance>

Et comme pour le présentiel, vous pouvez réserver un appel avec Alexandra !

**J'aimerais partager avec vous des extraits de témoignages** reçus dans le livre d'or de l'école Neuro&Sens. C'est une aventure intense qui change profondément tous ceux qui la vivent, y compris moi-même :

**Fanny Fiorelli** - Ancienne élève, aujourd’hui thérapeute Neuro&Sens.

“*Neuro&Sens a littéralement transformé ma vie.*

*Sur le plan physique, c'est grâce à ce merveilleux outil que nous avons trouvé l'origine de mon endométriose... et aujourd'hui, je n'en souffre plus. J'ai également vu disparaître mon stress chronique, qui me suivait depuis tant d'années.*

*Mais les changements ne s'arrêtent pas là. Neuro&Sens a bouleversé chaque dimension de mon être : physique, mental et émotionnel. J'ai pu mettre en lumière de nombreux schémas de fonctionnement qui, en réalité, n'étaient que des mécanismes de défense liés à mon histoire passée. Ce travail m'a complètement déconstruite pour mieux me reconstruire.*

*J'ai compris que la seule certitude que j'ai, c'est que je ne sais rien. Et paradoxalement, c'est cela qui m'a profondément reconnectée à moi-même. J'apprends à découvrir qui je suis au-delà des masques, des rôles et des facettes que j'endosse inconsciemment. J'ai pris conscience de tous ces « costumes » que je portais dans ma propre pièce de théâtre.*

*Aujourd'hui, je me sens en paix, libre et épanouie. Je prends mes décisions en conscience, avec clarté. Ce chemin m'a permis de me libérer de nombreux traumatismes, mais aussi de transformer complètement mon rapport aux autres. Ma vision des choses s'est élargie, plus vaste, plus profonde, plus consciente.”*

*Neuro&Sens, pour moi, c'est une renaissance.*

**Valentine** — Ancienne élève Neuro&Sens.

Chère Alexandra,

*Quel bonheur et quelle joie d'avoir cheminé à tes côtés cette année.*

*Merci pour cette vision, cette ouverture, cet enseignement, cet humour que tu portes. Je me sens inspirée, nourrie.*

*Cet accompagnement et ce soutien ont été si précieux dans mon évolution. J'ai beaucoup de gratitude, autant pour tes séances de Neuro que pour cette belle école que tu as créé et que tu mènes avec tant de justesse et de générosité.*

*Merci pour toutes ces phrases et ces leçons que j'emmène avec moi.*

*Avec tout mon amour, Valentine.*

---

# MERCI

D'avoir pris le temps de lire et découvrir ce book que nous avons construit pour vous offrir une fenêtre sur Neuro&Sens.

## **Nous sommes entièrement disponible et joignable :**

- sur nos réseaux sociaux (liens à la page suivante)
- par sms au 06.17.11.20.87 (Alexandra)
- par mail [contact@neuroetsens.com](mailto:contact@neuroetsens.com)

Merci également à Youri SAILLARD-ELTCHANINOFF, mon fils, qui fait aussi partie de l'aventure Neuro&Sens et a permis la création de ce book.

Vous trouverez tous les liens sites et réseaux sur la dernière page.

**Merci de nous avoir lu, et à très vite 😊**

**Le site de l'école Neuro&Sens**

<https://ecoleneuroetsens.com/>

**Le site d'Alexandra**

<https://alexandra-eltchaninoff.com/>



**Alexandra Eltchaninoff**

<https://www.facebook.com/alexandra.n.eltchaninoff/>

**Neuro&Sens**

<https://www.facebook.com/neuroetsens>



**alexandraeltchaninoff**

<https://www.instagram.com/alexandraeltchaninoff/>

**Neuro\_et\_sens**

[https://www.instagram.com/neuro\\_et\\_sens/](https://www.instagram.com/neuro_et_sens/)



**Alexandra Eltchaninoff**

<https://www.youtube.com/@alexandraeltchaninoff>



**Alexandra Eltchaninoff**

<https://www.linkedin.com/in/alexandra-eltchaninoff-687a7a177/>

