

A l'écoute des traumatismes : **méditer avec les empreintes traumatiques**

SIX RENCONTRES DURANT SIX SEMAINES



DU 20 OCTOBRE AU 24 NOVEMBRE 2025

Un programme unique, ouvert à toutes et tous, organisé par Nadja Boni, psychologue-psychothérapeute, et Nicolas Derungs, enseignant de méditation, tous deux praticiens en somatic experiencing®

Développer des compétences pour accroître la conscience corporelle et l'estime de soi

Par définition, le traumatisme est terrifiant. Nous voudrions l'effacer de notre mémoire et ne plus l'éprouver. Mais l'état de figement du corps peut perdurer dans le temps des années durant. Un sentiment de déconnexion, de perte d'emprise avec soi-même et de multiples symptômes peuvent s'installer.

« A l'écoute des traumatismes » est un programme unique offert par une psychothérapeute et un enseignant de méditation expérimentés, tous deux praticiens en somatic experiencing®. Il offre des pratiques méditatives pour accueillir les empreintes traumatiques et se reconnecter à sa force vitale dans un cadre de partage bienveillant.

Ce programme peut être remboursé par les assurances maladies de base ou complémentaires selon les modalités de votre contrat d'assurance.

A qui s'adresse le programme « A l'écoute des traumatismes » ?

Le programme s'adresse à chacun-e, quel que soit son vécu, ses difficultés, son origine et son expérience de méditation. Il est spécialement conçu pour accueillir :



Les personnes souffrant de stress post-traumatiques.



Les professionnels du domaine de la santé et du social.



Les méditants-es souhaitant élargir leur pratique.

Retrouver un sentiment de pouvoir et de maîtrise

Le but du programme est d'offrir des outils concrets et un espace de partage permettant de regagner un sentiment de pouvoir (empowerment) et de maîtrise (agency) dans son quotidien. Il introduit des aspects de base pour méditer de manière sécurisée avec un stress post-traumatique.

Le traumatisme s'installe lorsque le système nerveux a été submergé sans pouvoir intégrer le vécu. Les symptômes qui en résultent réduisent drastiquement le potentiel de stabilité, d'élan vital et de connexion. Le programme s'attèle par conséquent à développer des compétences pour accroître la conscience corporelle, une attention régulée des sensations et des émotions, ainsi que l'acceptation et l'estime de soi.

Au cours des rencontres, nous appréhendons théoriquement les bases du traumatisme selon l'approche psychocorporelle de la Somatic Experiencing®. Nous exerçons en groupe des pratiques méditatives ciblées et proposons de nombreux moments d'échanges. Des supports écrits et audios sont fournis à chaque séance pour pratiquer chez soi.

Attention : ce programme ne remplace pas une thérapie individuelle ou de groupe. Il ne permet pas une prise en charge spécifique des besoins de chacun.

Deux intervenants à vos côtés



Nadja Boni (Msc) Psychologue-psychothérapeute OFSP est formée dans l'approche centrée sur la personne selon Carl Rogers et spécialisée en psychotraumatologie et dans les approches psychocorporelles (Somatic Experiencing, Focusing, EMDR, Processus prénatal et de naissance). Travaille en cabinet privé depuis 10 ans et pratique dans le domaine de la psychotraumatologie et gestion du stress depuis 20 ans.

Nicolas Derungs (PhD) enseigne la méditation Vipassana depuis 2019 au sein de l'association Mudita. Il approfondit sa pratique à partir 2013 auprès de divers maîtres laïcs et monastiques. Depuis 2023, il pratique la Somatic Experiencing® en cabinet à Neuchâtel et poursuit des formations liant trauma et méditation à travers les approches de David E. Treleaven, Rick Hanson et Marianne Bentzen. (site web : www.nicolasderungs.ch)



Six rencontres durant six semaines

Le programme consiste en six rencontres hebdomadaires. Nous accueillons au maximum dix participants. Les rencontres se composent de temps de pratiques méditatives, de présentation, et de partages et questions.

Lieu

Les rencontres se déroulent à Neuchâtel, rue du Crêt-Taconnet 34 au cabinet de psychothérapie de Nadja Boni. Il se situe à 5 min à pied de la gare de Neuchâtel. Un parking payant se situe en haut de la rue.

Prix et conditions d'annulation

Le prix s'élève à 720.- pour les six rencontres. Le montant est à régler jusqu'au 24 février 2025. Toute annulation annoncée moins de deux semaines avant le début du programme sera facturée dans sa totalité.

En cas d'absence (maladie, etc), les rencontres ne sont pas remboursées. Le/la participant-e peut toutefois participer à la soirée correspondante au programme suivant.

Dates

Lundi 20 oct. 2025 | 18h – 20h30
Introduction du programme

Lundi 27 oct. 2025 | 18h – 20h30
Peur et attention régulée

Lundi 3 nov. 2025 | 18h – 20h30
Dissociation et conscience corporelle

Lundi 10 nov. 2025 | 18h – 20h30
Submersion et régulation émotionnelle

Lundi 17 nov. 2025 | 18h – 20h30
Honte et estime de soi

Lundi 24 nov. 2025 | 18h – 20h30
Colère et pardon, puis conclusion du programme

Contact et inscription

Pour vous inscrire, merci de nous écrire un mail.

Nadja Boni

nadja.boni@psychologie.ch

Nicolas Derungs

contact@nicolasderungs.ch