
FEUILLE DE ROUTE : LA RÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX



Comment progresser grâce aux 20 exercices et à la routine de 2 minutes pour réguler votre système nerveux et passer de l'effondrement et de l'anxiété au calme et à la régulation.

Vue d'ensemble de la feuille de route

Cette feuille de route est simplement là pour vous donner une orientation sur ce qui est censé se produire lorsque vous utilisez des exercices d'activation du nerf vague et d'autres exercices de régulation du système nerveux.

Les exercices en eux-mêmes sont assez simples. Ce que nous devons clarifier ici, c'est **comment les faire fonctionner** et **à quoi s'attendre**.

Régulation et dysrégulation

Le principe fondamental utilisé dans la théorie polyvagale est de travailler sur le système nerveux comme base de notre capacité à faire face au stress en général.

Lorsque notre système nerveux est **régulé**, nous pouvons faire face à de nombreux problèmes et retrouver ensuite un état de calme.

En général, nous nous sentons en sécurité la plupart du temps, même si nous vivons des événements stressants ou si nous sommes temporairement en situation d'insécurité.

En revanche, lorsque notre système nerveux est **dysrégulé**, il perd sa capacité à intégrer les événements stressants et nous restons bloqués en **mode survie**.

En bref, nous ne nous sentons plus en sécurité, même longtemps après les événements stressants qui ont déclenché ce réflexe de survie.

Ainsi, ces exercices ont **un seul objectif** :

👉 nous permettre de **nous sentir à nouveau en sécurité**

👉 et permettre à notre **système nerveux de se réguler** (sortir du mode survie).

De la dérégulation, nous progressons vers :

→ la **sécurité**

→ puis vers → l'**engagement social**

Pourquoi commencer par la régulation

Notre système nerveux est comme le **matériel (hardware)** de notre corps-esprit : s'il ne fonctionne pas correctement, le **logiciel** (notre cerveau émotionnel) dysfonctionnera aussi, et nous ferons l'expérience d'états négatifs – peu importe ce que notre volonté consciente souhaite.

C'est pourquoi la régulation est l'objectif fondamental et prioritaire si nous voulons atteindre le calme, la paix et l'engagement social.

C'est souvent la raison pour laquelle les approches psychologiques et les

psychothérapies traditionnelles échouent : **elles ne peuvent pas fonctionner si l'on ne se sent pas en sécurité en premier lieu.**

Il existe donc une hiérarchie :

- L'esprit conscient est associé au **néocortex** : la couche la plus sophistiquée et la plus récente du cerveau. C'est le domaine de la volonté consciente, de la rationalité et de la compréhension.
- La couche émotionnelle du cerveau (limbique) : elle génère les émotions et cherche la connexion.
- La couche reptilienne, liée au cerveau entérique (dans l'intestin), est le moteur principal. Elle recherche avant tout la **sécurité et la survie.**

Cette dernière couche est le **véritable chef**. Et non pas l'esprit rationnel et conscient.

Si la conscience corporelle se sent trop en insécurité, aucune quantité de rationalisation, de prises de conscience ou de volonté ne pourra la contrecarrer (ou si elle y parvient temporairement, cela mène souvent à l'épuisement et au burnout).

Dans les thérapies verbales ou analytiques, on se concentre généralement sur la couche *rationnelle* – et oui, les prises de conscience peuvent aider.

Dans la plupart des autres formes de thérapies, on se concentre sur les *émotions*, avec souvent de meilleurs résultats.

Mais **les deux peuvent échouer** si le besoin primaire de sécurité du corps n'est pas satisfait.

C'est pourquoi les exercices du nerf vague sont si puissants et fondamentaux avant toute thérapie efficace : si votre système nerveux ne se sent pas en sécurité, il refusera généralement d'entrer en « mode guérison ».

Aussi, même si nous aimerions que la conscience corporelle cesse de nous faire ressentir de l'anxiété ou du retrait, il est essentiel de comprendre une chose : **nous ne pouvons pas la forcer.**

Au contraire : plus vous essayez de forcer votre système nerveux à se détendre, plus il devient résistant...

Aucune volonté, aucune compréhension intellectuelle ne peut forcer le fait de vous faire sentir en sécurité.

Par conséquent, un principe essentiel à appliquer dans toutes ces techniques est la **bienveillance, la douceur et la patience**.

Vous ne devez pas utiliser ces exercices pour forcer votre système nerveux à se détendre.

Vous devez plutôt les lui offrir comme une forme de soin de soi, comme si vous parliez à un tout petit bébé en lui disant, d'une voix douce et aimante :
« C'est bon, tu es en sécurité maintenant, je suis avec toi. »

Ne criez jamais sur votre système nerveux : **il n'aime vraiment pas ça** 😊

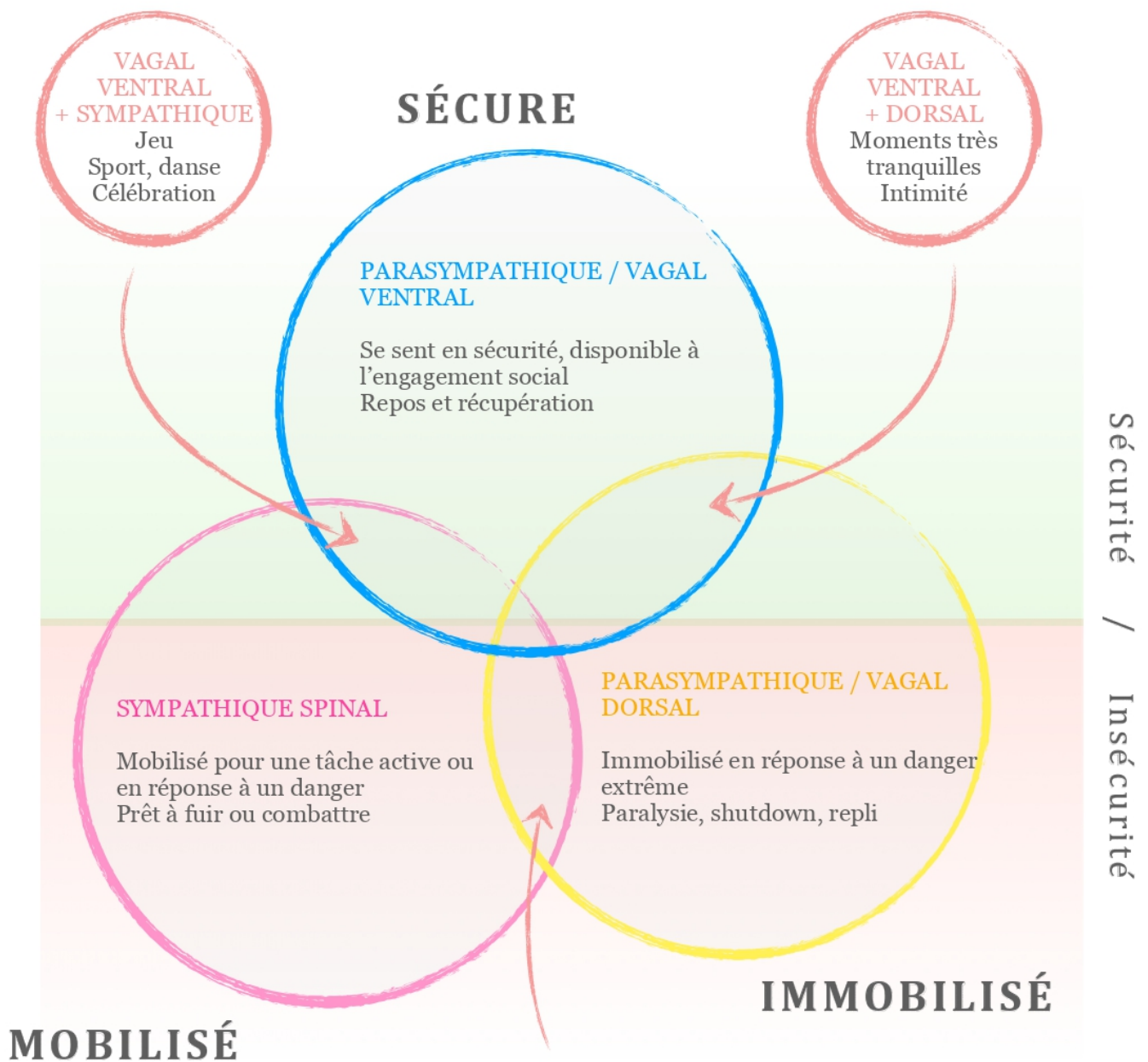
Voyons ci-dessous les trois états du système nerveux selon la théorie polyvagale.

Les états du système nerveux

Selon la théorie polyvagale

ÉTAT COMBINÉ

ÉTAT COMBINÉ



Figé, en défense

Phases de progression

Maintenant que vous comprenez le principe de base, voici à quoi vous attendre.

Ces exercices ne sont pas conçus pour « corriger » directement un problème émotionnel.

Ils servent à **signaler la sécurité** à votre système nerveux.

Pour que le système nerveux mette à jour son état interne et se sente en sécurité, cela peut prendre du temps et de la répétition.

Vous pouvez ressentir un soulagement immédiat en utilisant ces exercices, mais leur effet optimal et durable se manifeste généralement après quelques semaines (voir les exercices de tonification à long terme).

Voici les phases que vous pouvez traverser (d'un état très dysrégulé à régulé) :

- **Phase 1** : Le système nerveux est bloqué en hypervigilance / anxiété ou en shutdown / débordement. Son système de détection de la menace est en suractivation et se sent en danger en permanence.

L'objectif de cette phase est simplement d'indiquer au corps qu'il n'est pas en danger ici et maintenant.

C'est là que les techniques d'orientation sont utiles, et que votre tolérance aux sensations corporelles commence à augmenter.

Concernant la respiration : dans cette phase, il est plus utile d'observer la respiration telle qu'elle est plutôt que d'essayer de la modifier.

Pratiquez cette approche de pleine conscience :

« ici et maintenant, je ne suis pas en danger », tout en acceptant que, pour l'instant, votre corps se sente en danger.

Les exercices du nerf vague aideront progressivement le corps à sortir de cette perception exagérée de la menace.

- **Phase 2** : Accès au sentiment de sécurité dans un environnement positif.

Vous réalisez que vous n'êtes pas seul et pouvez commencer à vous reconnecter au monde extérieur.

La perception de la menace diminue, ce qui vous permet de mieux tolérer vos sensations tout en restant connecté aux autres et à la nature.

Vous êtes encore réactif, mais moins submergé.

Vous commencez à accéder aux états vagues ventraux.

Vous pouvez alors commencer à utiliser des techniques de respiration contrôlée comme la respiration en carré, le 4-7-8, la cohérence cardiaque ou la respiration diaphragmatique – sans jamais forcer le calme.

La patience reste essentielle.

- **Phase 3 :** Votre système nerveux commence à se réguler et vous pouvez naviguer entre les trois états.

Vous récupérez mieux après le stress.

Vous vous sentez mieux dans votre corps et tolérez davantage les sensations désagréables.

Au lieu d'être submergé, vous pouvez maintenant accueillir vos symptômes sans les rejeter.

- **Phase 4 :** Votre corps devient un lieu sûr à habiter, même en présence d'émotions négatives.

La sécurité devient une expérience de fond, toujours accessible.

Votre sommeil et votre digestion s'améliorent.

Votre connexion aux autres et au monde extérieur est bien meilleure, et les techniques thérapeutiques redeviennent efficaces.

Dans cette phase, vous pouvez commencer à reprogrammer d'anciens schémas, retrouver votre pouvoir d'agir, établir des limites sûres et respectueuses, faire confiance à votre intuition et apprendre à vous aimer.

Vous gagnez en autonomie.

Les pratiques somatiques comme le yoga sont particulièrement efficaces.

- **Phase 5 :** Vous pouvez vous déployer et vous connecter à la sphère sociale sans perdre votre centre.

Le sentiment de sécurité vient désormais de l'intérieur, sans dépendre du soutien extérieur.

Il y a plus de joie et de spontanéité.

Vous vous sentez EN SÉCURITÉ !

Encore une fois, pour rappeler un principe fondamental :

vous ne devez jamais forcer ni contrôler les réactions de votre système nerveux, mais toujours lui offrir de la douceur jusqu'à ce qu'il réalise que, réellement, **vous êtes en sécurité ici et maintenant.**

Tous les exercices du nerf vague et de régulation présentés ici fonctionnent dans **toutes** les phases décrites ci-dessus.

Pratiquez-les donc tous, où que vous en soyez sur votre chemin.

Ils fonctionnent aussi pour les personnes qui se sentent déjà totalement en sécurité !

Par exemple, ils sont excellents pour améliorer la digestion ou favoriser l'endormissement.

Alors maintenant, comment utiliser ces exercices pour améliorer votre régulation ?

Voici les étapes simples :

ÉTAPE 1 : évaluation

La première étape consiste à déterminer votre niveau de régulation/dérégulation. Pour cela, j'utilise un indicateur simple : **à quel point vous sentez-vous en sécurité ?**

Pour cela, portez votre attention sur votre corps. Si cela vous est confortable, essayez de ressentir votre corps dans son ensemble, ou concentrez-vous sur votre abdomen.

Ensuite, demandez-vous : sur une échelle de 0 à 10, « à quel point est-ce que je me sens en **sécurité** » ?

Voici le principe de base de ce processus de réglementation que vous entamez. Au cours des deux à trois prochaines semaines, notre objectif est d'augmenter ce chiffre d'au moins un point, voire davantage. Chaque progrès compte et confirme que vous êtes sur la bonne voie.

Une autre question utile est :

À quelle fréquence est-ce que je me sens stressé(e), anxieux(se) ou submergé(e) au cours de la journée ?

- Une ou plusieurs fois par jour ?
- Plusieurs fois par jour ?
- La plupart du temps ?

La durée pendant laquelle votre système nerveux est sollicité est un indicateur révélateur. Si vous n'arrivez pas à trouver des moments de calme, si vous vous sentez souvent submergé(e) ou si vos pensées s'emballent constamment, vous souffrez probablement d'un dérèglement.

Mais pour comprendre ce que cela signifie (et comment y remédier), il est nécessaire d'expliquer le fonctionnement du système nerveux à l'aide de la théorie polyvagale.

ÉTAPE 2 : Comprendre le Système Nerveux

Examinons le système nerveux en détail, selon le modèle de la théorie polyvagale.

Votre système nerveux est composé de deux parties : le **sympathique** (l'accélérateur), et le **parasympathique** (le frein) qui lui-même comporte 2 branches : la branche **vagale ventrale** et la **branche dorsale**.

Lorsque vous avez subi un stress chronique excessif et prolongé, ou un traumatisme (récent ou ancien), votre organisme peut être submergé et entrer dans un état de **dysrégulation**. Cela signifie que votre système nerveux est maintenant bloqué en mode survie et a du mal à se désactiver, soit via une réponse type **combat ou fuite** ou par un **effondrement**.

Si vous êtes en état de **repli sur soi**, votre corps cherche à se réfugier dans un espace restreint et sécurisant, tant physiquement que psychologiquement et corporellement.

Vous pourriez alors vous sentir légèrement déprimé (ou profondément), avoir envie de vous isoler, de ne rien faire et de vous cacher. Vous pourriez

vous sentir engourdi ou tenter de vous anesthésier avec de l'alcool, du chocolat, la télévision, etc.

Si vous êtes bloqué en mode « **combat ou fuite** », vous vous sentirez très agité et négatif : nerveux, anxieux, facilement irritable, ou sursautant, et agressif. Un simple bruit du voisin vous mettra en colère. Une remarque anodine d'un membre de votre famille vous incitera à réagir de manière disproportionnée, etc.

Pire encore, votre système nerveux peut rester bloqué dans les deux états. Dans ce cas, vous vous sentez **figé, paralysé**, avec les deux types de symptômes (syndrome de blocage et grande nervosité). Il se peut aussi que vous passiez d'un extrême à l'autre, parfois plusieurs fois par jour. C'est une réaction intense au choc, un sentiment d'insécurité et d'inaccessibilité extrême. Si vous êtes dans cette situation, demandez de l'aide, même si cela vous paraît très difficile. Vous n'êtes pas seul.

Bien sûr, si votre système nerveux est bien régulé, vous passerez la majeure partie de votre temps dans un état **vagal ventral**, c'est-à-dire que vous vous sentirez en sécurité, ouvert au monde, actif mais détendu. Vous passerez par un léger état **sympathique** à plusieurs reprises dans la journée, sans jamais y rester bloqué. Vous connaîtrez également des moments de légère réponse **dorsale**, mais rien d'excessif (la fatigue est inévitable et nous avons tous besoin de nous ressourcer).

Quoi qu'il en soit, l'objectif de cette étape est de prendre conscience de votre alternance entre ces trois états au cours de la journée et d'apprendre à identifier l'état dans lequel vous vous trouvez. C'est ce qu'on appelle la **neuroception** : la capacité à ressentir dans quel état on se trouve.

Une notion importante : il s'agit d'un état purement corporel, et non émotionnel.

Par exemple, on peut être très triste tout en restant en mode **vagal ventral**, notamment lorsqu'on se confie à un ami.

On peut être triste et en mode **sympathique** : on cherchera alors à changer la situation et à réagir, sans pour autant se détendre. Ou encore, on peut

être triste, alité et incapable de parler à qui que ce soit : une réponse très dorsale.

De plus, cela n'a rien à voir avec votre état mental. Être dans l'un ou l'autre de ces modes ne signifie pas forcément que votre esprit est en ébullition. Vous pouvez avoir l'impression d'avoir l'esprit vide, mais en vous connectant à votre corps, vous pourriez réaliser que vous êtes en état de stress intense.

Développer votre neuroception est une étape importante pour retrouver l'équilibre, car cela stimule l'axe intestin-cerveau : par le biais du nerf vague, votre intestin et votre cerveau communiquent réellement !

L'intestin contient des millions de neurones ; on l'appelle le cerveau entérique.

À votre avis, qui parle le plus fort via l'axe du nerf vague ?

Ce n'est pas votre cerveau. En réalité, 80 % du signal est envoyé de votre cerveau entérique à votre cerveau (alors, faites toujours confiance à votre intuition !).

Et le plus souvent, il aime communiquer : « Nous sommes en sécurité » ou « NOUS NE SOMMES PAS EN SÉCURITÉ ! ».

À l'inverse, plus vous êtes à l'écoute de votre corps pour ressentir son état, plus vous vous sentirez en sécurité, car vous l'écoutez.

Entretenir une relation positive avec soi-même est très bénéfique. Sécurité et bien-être vont de pair.

Maintenant que vous comprenez le fonctionnement du système nerveux, passons à la pratique !

ÉTAPE 3 : Se réguler avec les exercices du nerf vague

C'est très simple :

1. Vous devez pratiquer la routine de deux minutes au moins une fois par jour, idéalement deux fois, voire cinq. Le moment idéal est juste après les repas, car cela favorise la digestion et le repos.

Vous pouvez toutefois la pratiquer à tout moment lorsque vous ressentez le besoin de retrouver un état vagal ventral.

Après quelques jours, vous pouvez modifier l'ordre des exercices et expérimenter pour trouver la combinaison qui vous convient le mieux. De manière générale, il est conseillé de combiner différents exercices.

2. Vous devez parcourir les 20 exercices et les expérimenter chacun au moins deux ou trois fois afin de déterminer ce qui vous convient le mieux. Le critère est simple : quel exercice vous fait du bien, lequel vous plaît, celui dont votre corps a besoin.

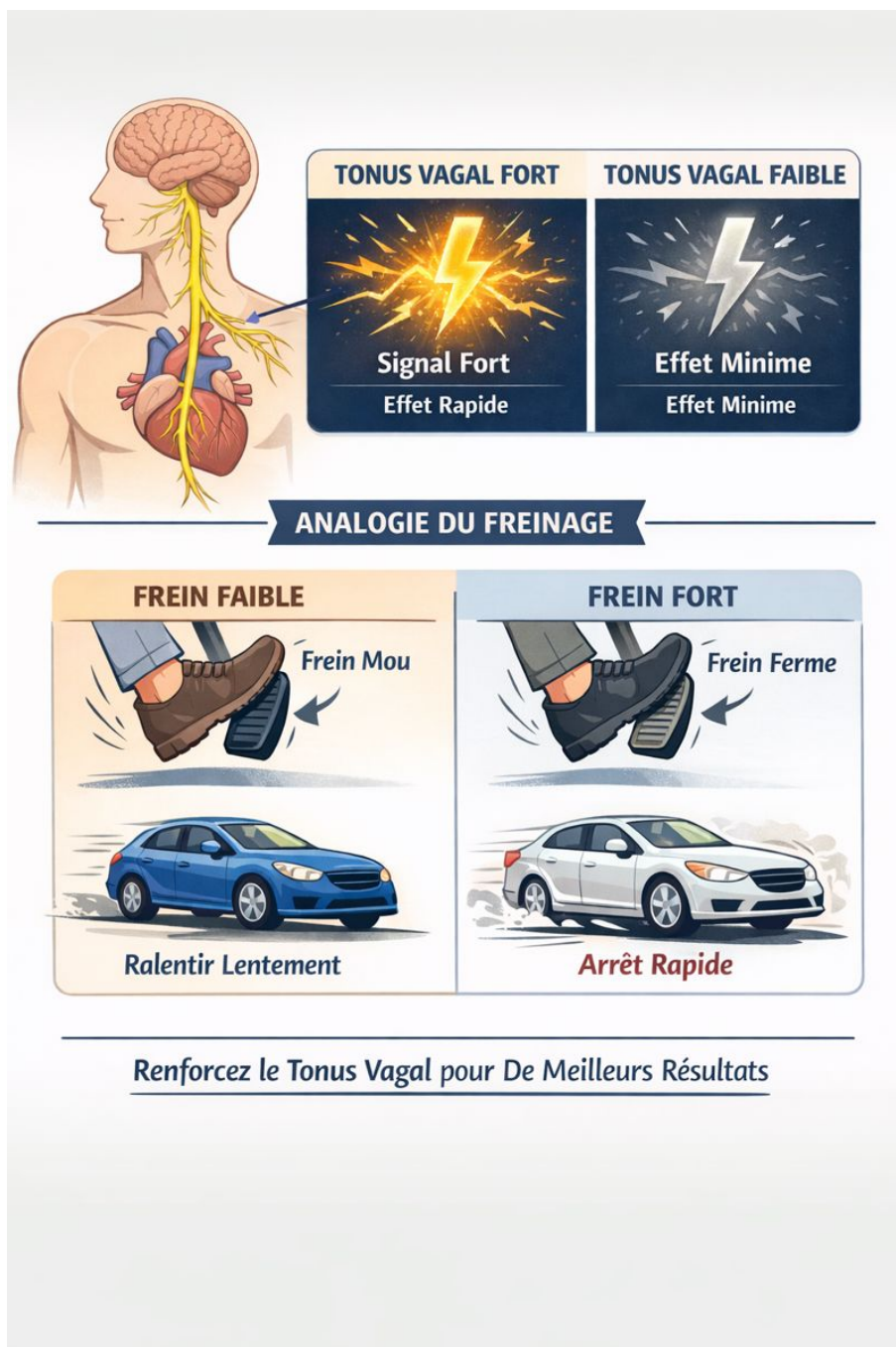
Ainsi, après une dizaine de jours, vous devriez avoir essayé chaque exercice au moins une fois, voire deux.

À ce stade, vous pouvez adapter votre routine et n'utiliser que les exercices que vous préférez. Je vous encourage toutefois à essayer un autre exercice de temps en temps. Chaque exercice apprend à votre corps à se sentir en sécurité d'une manière différente, et les combiner est plus efficace.

3. Pour aller plus loin, il est important de comprendre que certains exercices ont un effet différent sur le tonus vagal. Le tonus vagal correspond à la force du signal transmis par le nerf vague. Ce nerf, comme tout nerf et tout muscle, peut être fort ou faible.

Lorsque le signal du nerf est fort, son effet se fait sentir rapidement et profondément. À l'inverse, s'il est faible, vous aurez beau l'activer, les effets seront minimes.

C'est comme pour une voiture : si vos freins sont faibles et mal réglés, vous aurez beau appuyer dessus, la voiture ne freinera presque pas. En revanche, si les freins sont bien réglés et puissants, une simple pression suffit à ralentir la voiture. De même, si vous activez votre nerf vague mais que son tonus est faible, ces exercices seront peu efficaces. Il est donc nécessaire de renforcer le signal qui le traverse.



Vous devrez donc combiner deux séries d'exercices différentes chaque jour. Certaines activent immédiatement le nerf vague, tandis que d'autres renforcent son tonus à long terme.

Il est nécessaire de pratiquer les deux si vous souhaitez atteindre un état de régulation et accroître votre sentiment de sécurité.

Vous trouverez ci-dessous un tableau présentant les deux types d'exercices.

Renforcement du tonus vagal à long-terme	Activation sur le moment du mode vagal ventral
Massage du mastoïde	Exercice de Rosenberg
Respiration Diaphragmatique	Tous les autres exercices
Gargarisme	
Muscles réflexes de la gorge	
Chanter	
Acupression	
Glissement des zones réflexes du visage	

Comme vous pouvez le constater, la plupart des exercices que je vous ai montrés activent immédiatement le mode ventral vagal.

Cependant, pour obtenir des résultats durables et progresser vers une régulation, il est fortement conseillé de pratiquer **quotidiennement** tous les exercices de la colonne de gauche.

Alors, préparez-vous à chanter sous la douche ! :-)

Je vous recommande de réserver un moment précis dans la journée pour cette routine. Cinq minutes suffisent et l'impact sera déjà significatif. L'idéal serait de consacrer plus de temps, par exemple dix minutes chaque jour.

C'est pourquoi j'ai conçu une version imprimable des exercices de tonification à long terme. Vous pouvez ainsi l'imprimer et la placer à portée de main, sur votre bureau, dans votre salle de bain ou votre chambre. Vous pourrez ainsi vous accorder quelques minutes par jour, ce précieux moment pour prendre soin de vous et de votre système nerveux.

Il devrait être tout à fait normal d'avoir une routine de bien-être quotidienne pour prendre soin de soi et instaurer une relation positive avec son corps, son esprit, son système nerveux et, en réalité, avec toutes les dimensions de notre être.

Alors, prêt(e) à réguler votre système nerveux ? C'est parti !

ÉTAPE 4 : Ré-évaluer & continuer

Après deux ou trois semaines de pratique régulière de ces exercices, vous devriez constater une amélioration de votre état de régulation. Cela signifie que vous passerez de plus en plus de temps en état **vagal ventral** et de moins en moins de temps en état **dorsal hypoactif** ou en état **surcharge sympathique**.

Je tiens à vous prévenir qu'il est normal de ne pas observer de changement spectaculaire du jour au lendemain, mais plutôt une amélioration progressive.

C'est un peu comme la musculation. Si vous vous attendez à avoir plus de muscles après une seule séance à la salle de sport, vous serez déçu. En revanche, si vous faites abstraction des résultats et que vous continuez simplement vos activités régulièrement pendant trois semaines, vous remarquerez peut-être : « Tiens, mes muscles sont plus gros maintenant ! »

Je vous encourage donc à vous libérer de toute attente. Il n'y a pas de performance à atteindre. Il n'y a pas d'objectif précis à atteindre. Il n'y a pas de délai à respecter.

C'est même le contraire. Vous devez vous sentir en sécurité. Et pour cela, vous devez vous défaire de toutes ces contraintes auxquelles la société moderne, notre éducation ou notre mental dominant nous ont habitués.

En faisant comprendre à votre corps que vous n'attendez aucun résultat de sa part, mais que vous êtes simplement là pour prendre soin de lui, vous l'aidez considérablement.

Bien sûr, il est important de mesurer les changements au fil du temps. L'idéal est d'observer une amélioration deux à trois semaines après le début des exercices. Si vous les pratiquez quotidiennement, vous devriez constater une amélioration en deux semaines. Si vous les pratiquez un jour sur deux, cela prendra évidemment plus de temps, trois semaines voire plus.

Les résultats dépendront donc de vos attentes et de la rigueur avec laquelle vous les appliquez. Si vous recherchez simplement une solution rapide pour retrouver calme et ouverture sociale, les séances de deux minutes suffiront. En revanche, si vous souhaitez travailler en profondeur sur la régulation de votre système nerveux, vous devrez suivre l'ensemble des exercices décrits dans ce guide.

Ainsi, après deux à trois semaines, demandez-vous à nouveau : « Sur une échelle de 0 à 10, à quel point me sens-je en sécurité ? » Et observez si vous avez progressé.

Vous devriez maintenant avoir constaté que plusieurs exercices vous aident réellement à vous calmer, à vous sentir mieux et à entrer en mode de repos et de digestion. Cela vous procure plus de sécurité, plus de confiance et plus de sérénité. C'est formidable.

Alors, continuez à utiliser ces outils et à les utiliser autant que vous le souhaitez.

Toutefois, si vous remarquez que votre système nerveux a toujours du mal à se réguler et que vous luttez encore contre le stress, l'anxiété, le sentiment d'être submergé ou en mode survie, cela pourrait être dû à des traumatismes profondément ancrés auxquels votre système nerveux réagit encore.

Dans ce cas, une approche plus radicale, comme le protocole Safe and Sound, ou une thérapie de guérison des traumatismes ciblant les traumatismes spécifiques déclenchés, pourrait s'avérer nécessaire.

Bien sûr, plus vous travaillerez sur le nerf vague pour atteindre son état vagal ventral, plus toute forme de thérapie vous semblera facile. C'est pourquoi je recommande vivement le protocole Safe and Sound : il s'agit de l'outil le plus puissant inventé à ce jour pour agir sur le nerf vague et la régulation profonde du système nerveux.

Vous comprenez désormais mieux le fonctionnement de votre système nerveux et ses états les plus fréquents.

Si ces exercices, la méthode de réinitialisation du système nerveux et les exercices du nerf vague vous ont été bénéfiques, et si vous souhaitez approfondir la théorie polyvagale et son impact sur votre sentiment de sécurité et de paix intérieure, découvrez comment le protocole Safe and Sound peut vous aider.

En tant que spécialiste de la guérison des traumatismes, je suis également disponible pour vous accompagner dans votre thérapie.

En tout cas, je vous souhaite bonne chance et je serai ravi de recevoir vos commentaires sur ces exercices. N'hésitez donc pas à me contacter pour me faire part des résultats que vous avez obtenus.

Mais ce n'est pas tout. À mesure que vous progressez dans votre maîtrise de soi, un autre aspect entre en jeu.

ÉTAPE 5 : Co-régulation

La nature nous offre des outils pour réguler notre système nerveux et nous permettre de retrouver un sentiment de sécurité après un stress aigu. L'un d'eux consiste à être entouré par la nature.

La nature, avec ses belles couleurs comme le vert, le bleu ou les fleurs, envoie un signal de sécurité à notre cerveau et à notre système nerveux. À tel point que certaines personnes pratiquent assidûment ce qu'elles appellent la « sylviothérapie », ou passent du temps en forêt comme pour « prendre un bain de nature ».

Le second moyen principal et le plus naturel d'accéder à la régulation est la corégulation : passer du temps avec une personne apaisée et sereine, en état **vagal ventral**.

Par résonance, tout comme les balles qui se balancent finissent par synchroniser leurs rythmes, nous, êtres humains, avons aussi la capacité de connecter et de synchroniser notre état physiologique.

L'avantage ? Passer du temps avec une personne équilibrée facilite et accélère considérablement l'équilibre de votre propre corps.

Voilà un argument de poids pour passer du temps avec ses amis ! **Rire** C'est aussi un puissant activateur du nerf vague, alors profitez-en !

Et inversement : si vous êtes bien équilibré(e), les personnes qui vous entourent auront également tendance à se réguler facilement.

Cependant, si vous êtes stressé(e) ou souffrez d'un dérèglement quelconque, passer du temps avec des personnes **trop agitées** ou en état d'**hypoactivité dorsale** sera en réalité néfaste.

Dans ce cas, vous avez probablement déjà pris vos distances avec les autres. C'est un instinct de survie naturel : vous recherchez la sécurité auprès de personnes qui vous rassurent.

Une personne joyeuse et hyperactive pourrait tenter de vous aider en vous « motivant » et en essayant de vous faire adopter son état. Mais l'hyperactivité n'est possible que si vous vous sentez en sécurité et que votre **nerf vague** est suffisamment stimulé (voir les états combinés). Autrement, c'est excessif, cela vous perturbe et vous pousse à vous replier sur vous-même.

Vous avez donc besoin d'un environnement calme, positif, souriant et sécurisant, où personne n'attend rien de vous pour le moment. N'hésitez pas à l'expliquer à vos proches si nécessaire.

Cependant, dans un environnement harmonieux, chacun bénéficie de cette énergie positive, créant un cercle vertueux de bien-être, de lien social et d'optimisme. Cultivez donc cette corégulation.

Un moyen encore plus simple d'exploiter le pouvoir de la corégulation : **pratiquez les exercices du nerf vague à plusieurs !**

C'est un rituel amusant à partager avec les enfants, par exemple, ou une belle façon de créer un espace sécurisant avec votre partenaire. Toute la famille, pourquoi pas ? (Les animaux de compagnie aussi ont un don naturel pour se synchroniser et absorber notre stress ou nous aider à le réguler.)

Une autre solution consiste à revenir à l'essentiel : **une promenade en pleine nature avec vos proches**. Vous combinez ainsi le meilleur de la nature : le contact avec la nature, la marche, un bon moment avec des personnes qui vous inspirent confiance, et, qui sait, peut-être même un bon fou rire !

Prenez l'habitude de marcher tous les jours. Dix minutes suffisent pour stimuler le nerf vague. L'idéal est de trente minutes, une durée facile à intégrer le soir, même si ce n'est pas tous les jours. Variez les plaisirs.

Si votre environnement immédiat ne vous apporte pas cette régulation émotionnelle, il est normal et bénéfique de prendre du temps pour vous, de rendre visite à un ami ou à une personne qui vous rassure. C'est d'ailleurs l'un des rôles importants d'un thérapeute ou d'un aidant.

J'espère que cela vous incitera à observer votre niveau de corégulation (positive et négative) et à le favoriser pour le bien de tous. Continuez également à pratiquer les exercices du nerf vague, même si vous êtes satisfait(e) de votre propre niveau de régulation : cela sera bénéfique pour votre entourage !

Reconnecter et Réguler Votre **Système Nerveux**



Connexion à la Nature

Passer du temps dans la nature favorise le calme, la sécurité et le bien-être.

♥ Connexion à la Nature

😊 Co-Régulation

Nature et calme, liens sociaux positifs aident à réguler le système nerveux.



Nature et calme, liens sociaux positifs aident à réguler le système nerveux.



Co-Régulation

Passer du temps avec des gens calmes et régulés vous aide à vous sentir en sécurité et apaisé.

Promenez-vous dans la nature avec des gens positifs et calmes!