LE CARNET D'EXPLORATION

DÉCODER TON ANXIÉTÉ

5 jours pour comprendre ton système nerveux, tes réactions et découvrir pourquoi certains schémas se répètent.

Alexandra BEHAR

© Alexandra Behar

MODE D'EMPLOI



Ce carnet est interactif : tu peux écrire directement dans les champs et cocher les cases à l'écran, sans rien imprimer si tu n'en as pas envie.



Pour garder tes réponses : ouvre ce fichier avec Adobe Acrobat Reader (gratuit) ou Aperçu sur Mac plutôt que directement dans l'onglet de ton navigateur — certains navigateurs affichent les champs mais n'enregistrent pas ce que tu y écris. Une fois rempli, pense à enregistrer le fichier pour retrouver tes réponses plus tard.



Si tu préfères le papier, tu peux aussi imprimer ce carnet et le remplir à la main — les deux fonctionnent aussi bien.

Il n'y a pas de bonne façon de le remplir. Tu peux écrire une phrase ou trois mots, revenir en arrière, laisser une page vide. Ce qui compte, c'est ce que ça t'aide à remarquer.

SOMMAIRE

VOICI OÙ ON VA.

Pas besoin de tout retenir maintenant — chaque jour reprend ce dont tu as besoin.

1 **Jour 1 — Commence par observer** p. 14
Repérer un moment où ton état change, sans chercher à le modifier.

2 **Jour 2 — Nous ne réagissons pas uniquement à ce qui se passe** p. 16
Comprendre pourquoi le même événement peut déclencher des réactions très différentes.

3 **Jour 3 — Ton corps participe à l'histoire** p. 20
Une première expérience guidée pour observer sans chercher à changer.

4 **Jour 4 — Apaiser un état et transformer un schéma** p. 22
La distinction la plus importante du parcours — et pourquoi elle change tout.

5 **Jour 5 — Construis ton mode d'emploi provisoire** p. 29
Une deuxième pratique, et le début de ta propre carte personnelle.

Quelques minutes par jour suffisent.
Si tu prends du retard, tu reprends simplement là où tu en étais — tu ne rattrapes rien.

TU AS PEUT-ÊTRE DÉJÀ BEAUCOUP COMPRIS

Tu sais peut-être que tu es anxieuse, que tu anticipes beaucoup, que tu as tendance à vouloir tout contrôler et à t'adapter énormément aux autres. Que certaines situations provoquent chez toi une réaction beaucoup plus forte que tu ne le voudrais.

Tu sais peut-être même pourquoi. Tu as lu des livres, écouté des podcasts, suivi une thérapie, fait du développement personnel. Peut-être connais-tu ton style d'attachement, ou as-tu déjà entendu parler du système nerveux autonome, du nerf vague, de fight, flight ou freeze. Ou peut-être pas du tout, et ce n'est absolument pas un problème : tu peux aussi arriver ici avec une seule question.

Pourquoi est-ce que je réagis comme ça ?

- ? *Pourquoi mon cœur s'emballe-t-il alors que je sais que je ne suis pas en danger ?*
- ? *Pourquoi est-ce que je rumine alors que je sais parfaitement que cela ne changera rien ?*
- ? *Pourquoi est-ce si difficile de dire non alors que je sais que cette limite serait légitime ?*
- ? *Pourquoi est-ce que je continue jusqu'à l'épuisement alors qu'une partie de moi sait très bien qu'il faudrait m'arrêter ?*
- ? *Pourquoi est-ce que certaines situations me bouleversent alors que d'autres semblent les traverser beaucoup plus facilement ?*

Et surtout :

Si j'ai compris, pourquoi est-ce que ça continue ?

C'est la question que je te propose d'explorer pendant les prochains jours. Et pour commencer, nous avons besoin de comprendre quelque chose d'assez fondamental :

> **ce que tu penses n'est qu'une partie de ce qui se passe en toi.**

POURQUOI TOUT LE MONDE PARLE DU SYSTÈME NERVEUX AUJOURD'HUI ?

Pendant longtemps, lorsqu'on parlait d'anxiété, on s'intéressait surtout aux pensées : pensées catastrophiques, croyances, interprétations, manière dont nous pouvions raisonner différemment. Tout cela reste important. Mais les connaissances sur le stress, le trauma, les émotions et les interactions entre cerveau et corps ont aussi remis une évidence au centre :

> **nous ne vivons pas uniquement ce qui nous arrive avec notre tête. Notre organisme entier participe à notre réponse.**

Lorsque quelque chose est perçu comme important, incertain, menaçant ou exigeant, ton corps peut modifier automatiquement :

- ton rythme cardiaque
- ta respiration
- ta tension musculaire
- ta digestion
- ton niveau d'énergie
- ton attention
- ta disponibilité à entrer en relation ou à t'en éloigner

Une grande partie de ces ajustements est liée au système nerveux autonome. On l'appelle « autonome » parce qu'il régule énormément de fonctions sans que nous ayons à y penser : tu n'as pas besoin de décider d'accélérer ton cœur lorsque tu cours, ni d'ordonner à ton organisme de mobiliser de l'énergie lorsque quelque chose exige une réaction rapide.

Et c'est là que cela devient particulièrement intéressant pour comprendre l'anxiété.

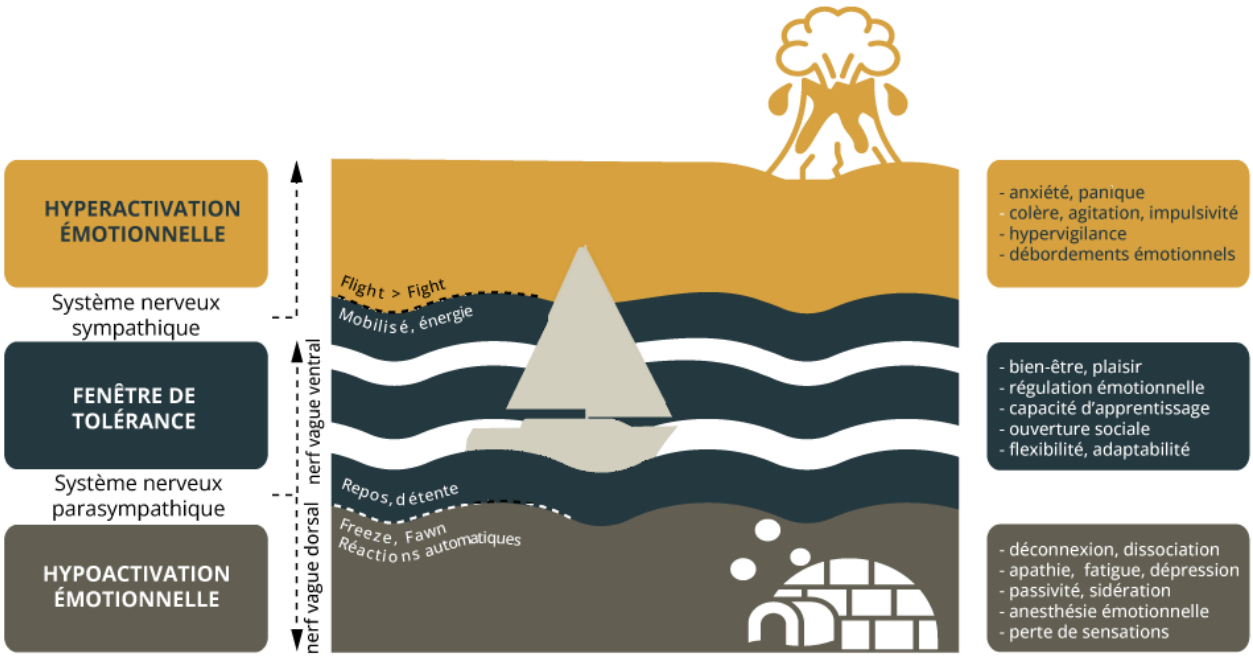
Ton cerveau conscient peut penser « *Il n'y a pas de raison de paniquer* » alors que ton organisme est déjà en train de mobiliser une réponse de protection : cœur accéléré, respiration différente, muscles tendus, attention focalisée sur ce qui pourrait mal se passer, envie de fuir, de contrôler, de vérifier ou d'agir. Ce n'est donc pas simplement que tu « penses trop ».

> **TON ÉTAT CORPOREL INFLUENCE AUSSI LA MANIÈRE DONT TU VIS LA SITUATION.**
> Et cette relation fonctionne dans les deux sens : ce que tu perçois et interprètes influence ton état, et ton état influence à son tour ce que tu ressens, remarques, penses et fais.

C'est l'une des raisons pour lesquelles s'intéresser au système nerveux peut être si utile. Mais tu verras aussi dans ce parcours pourquoi tout expliquer par le système nerveux serait une autre simplification.

UNE CARTE SIMPLE POUR COMPRENDRE TES ÉTATS

Ton système nerveux autonome ajuste continuellement ton organisme en fonction de ce qui se passe en toi et autour de toi. Il ne possède évidemment pas trois boutons, mais pour commencer à observer ce fonctionnement, nous pouvons utiliser une carte simple.



La fenêtre de tolérance (Siegel, 1999)

La théorie polyvagale développée par Stephen Porges propose notamment de distinguer trois grandes organisations autonomes.

1 — MOBILISATION

Lorsque ton organisme estime qu'il faut agir, il mobilise de l'énergie, avec un rôle important du système sympathique. Tu ressens alors davantage d'énergie, de tension, d'accélération, de vigilance ou d'agitation. Selon le contexte, cette mobilisation permet de courir, travailler, créer, jouer, se défendre, poser une limite… ou prend la forme de fuite, lutte, agitation, hypervigilance, anxiété, colère.

La mobilisation n'est donc pas « mauvaise » : nous en avons besoin.

2 — IMMOBILISATION / ÉCONOMIE

Lorsque la mobilisation ne semble pas possible, suffisante ou utile, l'organisme peut aller vers davantage d'immobilité et d'économie, une organisation que la grille polyvagale associe notamment à la branche dorsale du vague. Elle peut s'accompagner de ralentissement, de baisse d'énergie, de retrait, de lourdeur, d'engourdissement, de difficulté à penser ou agir, voire d'une impression d'être coupée de soi ou du monde.

Là encore, immobilité ne signifie pas forcément problème : dormir, récupérer, digérer, se reposer ou rester tranquillement immobile font aussi partie de nos capacités normales. **Ce qui compte est le contexte et notre capacité à changer d'état lorsque la situation le demande.**

3 — SÉCURITÉ, CONNEXION ET ENGAGEMENT

Lorsque l'organisme dispose de suffisamment de sécurité, nous sommes généralement plus disponibles pour entrer en relation, réfléchir, explorer, écouter, jouer, créer, ressentir sans être immédiatement débordée, nous mobiliser puis revenir au calme. Dans la théorie polyvagale, cette organisation est notamment associée au système vagal ventral et à l'engagement social.

MAIS ATTENTION : ÊTRE EN SÉCURITÉ NE SIGNIFIE PAS ÊTRE ZEN SUR UN CANAPÉ.

Tu peux être très mobilisée et néanmoins te sentir suffisamment en sécurité : danser, rire, faire du sport, prendre la parole, créer, dire non, avoir une conversation importante.

Ce que nous recherchons n'est donc pas un état de « zénitude » parfaite, mais davantage de flexibilité entre les états.

TOUTES LES ÉMOTIONS SONT OK

Dans ta fenêtre de tolérance, tu peux ressentir :

DE LA COLÈRE
sans être submergée

DE LA TRISTESSE
sans être effondrée

DE LA PEUR
sans être figée

C'est la capacité à être présente dans l'expérience qui traduit la régulation, pas le fait de ne ressentir que des choses agréables.

QUAND TON ÉTAT CHANGE, TON EXPÉRIENCE CHANGE

C'est probablement l'idée la plus importante à retenir à ce stade. Imagine trois moments différents.

UN JOUR

Tu te sens reposée, disponible, plutôt bien. Quelqu'un ne répond pas à ton message pendant deux heures. Tu te dis « *Il doit être occupé* », et tu continues ta journée.

UN AUTRE JOUR

Tu es fatiguée, stressée, déjà très sollicitée. Même message, même absence de réponse, mais cette fois : « *C'est bizarre qu'il ne réponde pas.* » Tu regardes ton téléphone, puis encore une fois. Ton ventre commence à se serrer.

UN AUTRE JOUR ENCORE

Quelque chose dans cette situation vient toucher une expérience relationnelle particulièrement sensible pour toi. La pensée devient : « *J'ai fait quelque chose* », « *Il m'en veut* » ou « *Je vais être rejetée* ».

Le message et le temps d'attente n'ont pas changé. Mais ton expérience, oui.

Parce que lorsque ton état change, peuvent aussi changer tes sensations corporelles, ton attention, tes émotions, tes pensées, la signification que tu attribues à ce qui se passe, tes impulsions, tes comportements et ta manière d'entrer en relation.

Cela ne signifie pas que « tout est dans ton système nerveux », mais que le système nerveux participe à l'expérience que tu es en train de vivre. C'est précisément pour cela que nous allons apprendre à observer plusieurs dimensions à la fois.

NON, LE BUT N'EST PAS DE DEVENIR CALME

Maintenant que tu as cette carte, sortons immédiatement d'un malentendu :

Réguler son système nerveux ne signifie pas être calme tout le temps.

TON ORGANISME EST CONÇU POUR CHANGER D'ÉTAT

Tu as besoin de mobiliser de l'énergie pour agir, te concentrer, courir, te défendre, dire non, passer un examen, réagir lorsqu'une voiture arrive trop vite.

Tu as aussi besoin de pouvoir ralentir : dormir, digérer, récupérer, être immobile.

Et tu as besoin de pouvoir être en lien, rire, jouer, créer, réfléchir, explorer.

La santé n'est donc pas un état permanent de calme.

Ce qui nous intéresse davantage est la flexibilité : pouvoir mobiliser de l'énergie lorsque c'est nécessaire, ralentir lorsque c'est possible, traverser une émotion, puis revenir progressivement vers un état suffisamment stable lorsque la situation est terminée.

Ce qui devient plus difficile, c'est lorsque ton organisme :

- s'active très fortement pour des situations relativement ordinaires ;
- reste activé alors que l'événement est terminé ;
- s'effondre ou se coupe lorsque tu aurais besoin d'agir ;
- ou reproduit encore et encore une réponse qui te coûte aujourd'hui.

C'est cela que nous allons explorer.

TON SYSTÈME NERVEUX N'EST PAS UN INTERRUPTEUR

Une précision importante : à force d'entendre parler du système nerveux sur les réseaux sociaux, on pourrait finir par croire que nous sommes équipées de trois boutons.

ventral = bien	sympathique = stress	dorsal = mal

La réalité est évidemment plus complexe. Les catégories que tu viens de découvrir sont une carte : elles peuvent nous aider à observer et à mettre du sens sur certaines expériences, mais elles ne résument pas à elles seules le fonctionnement humain. À chaque instant se rencontrent notamment :

- ton état physiologique actuel
- ce que tu perçois autour de toi
- ce que tu ressens dans ton corps
- tes émotions
- tes pensées et interprétations
- tes expériences passées
- tes apprentissages
- tes relations
- tes habitudes
- ton environnement

Tu n'es donc pas « en dorsal » comme on serait brune ou blonde. Tu n'es pas « une personne sympathique ». Et ton système nerveux n'est pas défectueux parce qu'il réagit.

NOUS ALLONS DONC ARRÊTER DE CHERCHER DANS QUELLE CASE TE METTRE.
Nous allons essayer de comprendre comment ton système s'organise dans certaines situations.

AVANT DE COMMENCER

Pendant ces cinq jours, je vais te proposer de devenir l'enquêtrice de ton propre fonctionnement. Pas sa juge, ni sa réparatrice : son enquêtrice. Chaque fois que quelque chose se produit, nous allons progressivement apprendre à regarder plusieurs dimensions.

CORPS
Qu'est-ce que je ressens physiquement ?

ÉTAT / ÉNERGIE
Est-ce que je me sens mobilisée, agitée, disponible, ralentie, coupée ?

ÉMOTIONS
Qu'est-ce qui est présent émotionnellement ?

PENSÉES / SIGNIFICATION
Qu'est-ce que je me raconte ? Qu'est-ce que cette situation signifie pour moi ?

IMPULSIONS
Qu'est-ce que mon corps me pousse à faire ?

COMPORTEMENTS
Qu'est-ce que je fais réellement ?

RELATION
Que se passe-t-il entre moi et l'autre ?

BESOIN / PROTECTION
Qu'est-ce que ma réaction cherche peut-être à obtenir, éviter ou protéger ?

Tu n'auras pas toujours la réponse, et c'est très bien.

Observer précède souvent comprendre.

MA PHOTOGRAPHIE DE DÉPART

Avant d'aller plus loin, observe simplement comment tu fonctionnes en ce moment. Pour chaque affirmation, coche : **Jamais — Parfois — Souvent — Très souvent**.

	Jamais	Parfois	Souvent	Très souvent
Je me sens en alerte sans toujours savoir pourquoi.				
Mon cerveau a du mal à s'arrêter.				
J'anticipe facilement ce qui pourrait mal se passer.	●			
J'ai besoin de contrôler ou de prévoir pour me sentir rassurée.				
Même fatiguée, j'ai du mal à réellement ralentir.	●			
Je ressens régulièrement des tensions, douleurs ou inconforts physiques.				
Mon sommeil est facilement perturbé lorsque je traverse une période stressante.				
Certaines émotions me paraissent très intenses ou difficiles à traverser.				
À l'inverse, il m'arrive de ne plus savoir vraiment ce que je ressens.				
Je peux passer rapidement de « ça va » à « c'est trop ».	●			
Je procrastine sur certaines choses importantes alors que je voudrais avancer.				
Je m'adapte facilement aux autres, parfois au détriment de mes propres besoins.				
Les conflits, tensions, silences ou changements de ton peuvent fortement m'affecter.				
J'ai parfois du mal à poser une limite alors même que je sais qu'elle serait nécessaire.				
Il m'arrive de me sentir épuisée, vide, déconnectée ou sans énergie.				
Je peux chercher à modifier ce que je ressens par la nourriture, les écrans, le travail, le sport, les achats ou d'autres comportements.				
Je comprends souvent intellectuellement ce qu'il faudrait faire mais je n'arrive pas toujours à le faire.				

NE CALCULE PAS TON SCORE.

Ce questionnaire n'est pas un diagnostic : il n'existe pas de résultat du type « *Félicitations, tu es freeze à 72 %* ». Ce qui nous intéresse est beaucoup plus précis.

Entoure simplement les trois phrases qui te ressemblent le plus aujourd'hui : ce sont elles que nous allons garder en tête pendant ce parcours.

JOUR 1

COMMENCE PAR OBSERVER

Nous passons énormément de temps à essayer de modifier ce que nous ressentons :

Je suis anxieuse	→	*comment arrêter ?*
Je rumine	→	*comment couper mes pensées ?*
Je suis épuisée	→	*comment retrouver de l'énergie ?*
Je procrastine	→	*comment me forcer à agir ?*
Je suis en colère	→	*comment me calmer ?*

Mais avant de vouloir modifier une réaction, encore faut-il apprendre à la reconnaître, et pas uniquement lorsqu'elle est déjà devenue énorme. Ton organisme envoie souvent de nombreux signaux avant le « *Là, je n'en peux plus.* » Cela peut être :

- une respiration plus haute
- la mâchoire qui se serre
- une tension dans le ventre
- une accélération des pensées
- l'envie de vérifier quelque chose
- une agitation
- un changement de posture
- une difficulté soudaine à réfléchir
- l'envie de partir
- l'envie de répondre immédiatement
- une lourdeur
- une sensation de brouillard
- une envie de t'isoler



AUJOURD'HUI, NE CHANGE RIEN.

Essaie simplement de repérer un moment où ton état change.

MON OBSERVATION DU JOUR

Que se passait-il ?

Qu'ai-je remarqué en premier ?

- une sensation corporelle
- une pensée
- une envie d'agir
- je ne sais pas
- un changement d'énergie
- une émotion
- un comportement automatique

Dans mon corps :

Mon niveau d'énergie / d'activation :

Mes pensées :

Mon émotion, si je peux l'identifier :

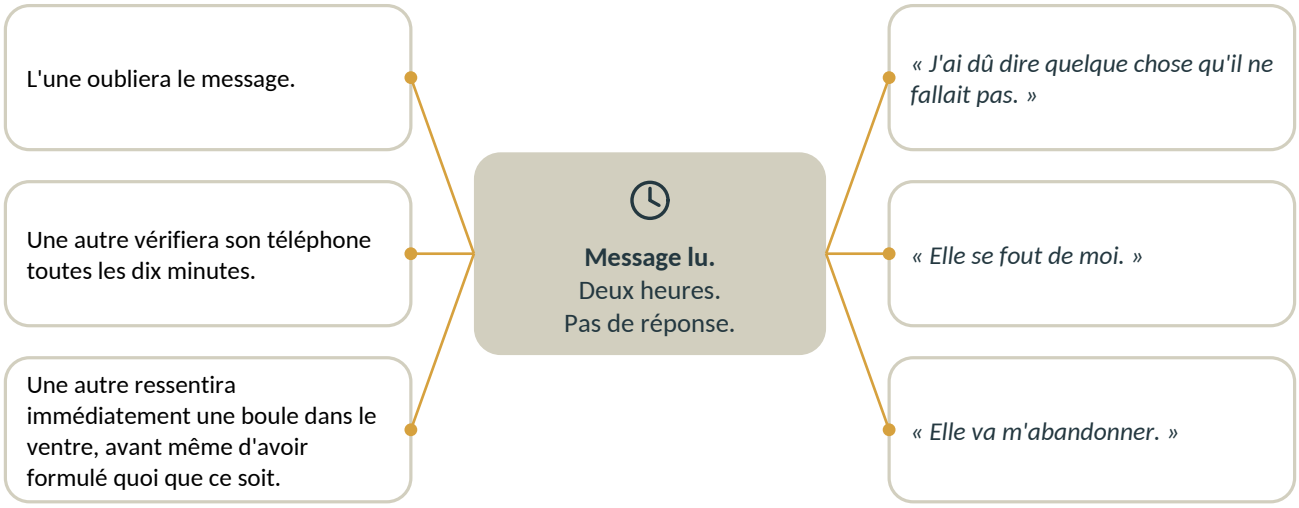
Ce que j'ai eu envie de faire :

? ET SURTOUT : QU'EST-CE QUI S'EST PASSÉ JUSTE AVANT ?

JOUR 2

NOUS NE RÉAGISSONS PAS UNIQUEMENT À CE QUI SE PASSE

Imagine. Tu envoies un message à quelqu'un qui compte pour toi. La personne le lit, deux heures passent : pas de réponse. Le fait est relativement simple : tu as envoyé un message et tu n'as pas encore reçu de réponse. Et pourtant, à partir de ce même événement, plusieurs personnes peuvent vivre des expériences radicalement différentes.



Même événement. Pas la même expérience intérieure.

Pourquoi ? Parce que ton organisme ne répond pas seulement aux faits : il répond également à la signification que ces faits prennent pour toi.

Et cette signification ne naît pas de nulle part. Elle peut être influencée par ton histoire, tes expériences, tes apprentissages, tes relations précédentes, ton état physiologique du moment et ce que tu t'attends à voir arriver.

ANALYSE D'UNE RÉACTION ORDINAIRE

Choisis une situation récente dans laquelle ta réaction t'a étonnée, gênée ou semblé disproportionnée. Ne choisis pas l'événement le plus difficile de ta vie : nous travaillons ici avec quelque chose d'ordinaire.

1. LES FAITS

Si une caméra avait filmé la scène, qu'aurait-elle enregistré ?

2. MON CORPS

Qu'ai-je ressenti ? Où ?

3. MON ÉTAT

Je me sentais plutôt :

- ☐ mobilisée / agitée
- ☐ disponible
- ☐ lourde
- ☐ coupée
- ☐ en alerte
- ☐ ralentie
- ☐ figée
- ☐ autre :

4. MES ÉMOTIONS

Peur ? Colère ? Tristesse ? Honte ? Déception ? Impuissance ? Autre chose ?

5. CE QUE CETTE SITUATION A SIGNIFIÉ POUR MOI

Complète spontanément : « Quand cela s'est produit, une partie de moi a compris que… »

6. MON IMPULSION

J'ai eu envie de :

- [ ] partir
- [ ] me justifier
- [ ] arranger la situation
- [ ] contrôler
- [ ] m'isoler
- [ ] attaquer / répondre
- [ ] me taire
- [ ] vérifier
- [ ] demander à être rassurée
- [ ] faire comme si de rien n'était
- [ ] autre :

7. CE QUE J'AI FAIT

8. LA QUESTION IMPORTANTE

Si cette réaction essayait de m'aider, qu'essayait-elle d'éviter, d'obtenir ou de protéger ?

UNE RÉACTION PEUT ÊTRE GÊNANTE ET AVOIR UNE LOGIQUE

C'est l'une des idées les plus importantes de ce parcours :

Une réaction peut être devenue inadaptée aujourd'hui sans avoir été absurde à l'origine.

CE QUE JE FAIS		CE QUE CELA PEUT PERMETTRE
Anticiper constamment	→	éviter d'être prise au dépourvu
Tout contrôler	→	diminuer momentanément l'incertitude
Se taire	→	protéger d'un conflit
Dire oui	→	préserver une relation
Être extrêmement autonome	→	éviter le risque de dépendre de quelqu'un
Perfectionner sans cesse	→	protéger du jugement
Procrastiner	→	repousser l'exposition à l'échec… ou à la réussite
S'occuper de tout le monde	→	éviter de s'occuper de ce qui se passe en soi
S'agiter constamment	→	éviter l'immobilité
S'isoler	→	diminuer la quantité de stimulations ou de demandes auxquelles il faut répondre

Cela ne veut pas dire que ces stratégies sont toujours bonnes pour toi. Cela signifie qu'avant de vouloir les arracher, il peut être utile de comprendre **à quoi elles servent**.

> **Parce qu'une stratégie protectrice ne disparaît pas nécessairement parce qu'on lui explique qu'elle est irrationnelle.**

JOUR 3

TON CORPS PARTICIPE À L'HISTOIRE

Il existe parfois un décalage étrange.

TA TÊTE DIT
« Tout va bien. »

TON CORPS DIT
« Absolument pas. »

Tu sais que cette personne n'est pas ton ancien partenaire, que ton patron n'est pas ton père, qu'une présentation professionnelle n'est pas une question de survie, qu'un désaccord n'est pas un abandon. Et pourtant quelque chose s'active.

C'est notamment parce que nous n'apprenons pas uniquement par des raisonnements conscients : notre organisme apprend aussi à travers l'expérience. Il associe, il anticipe, il reconnaît des ressemblances, il développe des réponses automatiques. Et certaines réponses peuvent se mettre en place avant même que nous ayons construit consciemment une explication de ce qui se passe.

C'est l'une des raisons pour lesquelles « Je sais pourtant que... » ne suffit pas toujours.

AUJOURD'HUI, PAS DE THÉORIE SUPPLÉMENTAIRE.

Je te propose de faire l'expérience guidée accessible dans ton email :

OBSERVER SANS CHERCHER À CHANGER
Durée : environ 6 minutes. Fais-la une première fois avant de remplir la suite.

CE QUI S'EST PASSÉ PENDANT LA PRATIQUE

Mon niveau d'activation ou d'inconfort

Avant de commencer :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Après :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Puis oublie les chiffres. Qu'as-tu réellement remarqué ?

MA RESPIRATION

MES TENSIONS

MON ÉNERGIE

MES PENSÉES

MON ATTENTION

MON ENVIE DE BOUGER OU DE RESTER IMMOBILE

AUTRE CHOSE ?

« JE N'AI RIEN SENTI »

Très bien : ce n'est pas un échec. Peut-être que la pratique ne t'a rien apporté aujourd'hui, que les changements ont été trop subtils pour que tu les repères, qu'il t'est difficile de sentir ce qui se passe dans ton corps, ou même que porter ton attention sur ton corps n'est pas particulièrement agréable. Toutes ces réponses nous apprennent quelque chose.

Le but d'une pratique n'est pas de prouver qu'elle fonctionne. Le but est de découvrir comment TOI, tu y réponds.

JOUR 4

APAISER UN ÉTAT ET TRANSFORMER UN SCHÉMA NE SONT PAS LA MÊME CHOSE

C'est probablement la distinction la plus importante de ce parcours. Imagine une conversation difficile. Ton corps s'active, ton cœur accélère, tu commences à ruminer. Tu utilises une pratique de régulation qui fonctionne pour toi : tu marches, tu bouges, tu t'orientes vers ton environnement, tu appelles quelqu'un. Ton état change.



C'EST IMPORTANT.
Ton organisme vient de retrouver davantage de capacité.

Mais regardons maintenant ce qui s'est passé pendant cette conversation. Tu n'as pas osé dire non. Tu as eu peur de décevoir. Tu as immédiatement essayé de comprendre ce que l'autre pensait, tu t'es sentie responsable de son émotion, tu as accepté quelque chose que tu ne voulais pas. Et tu es sortie de cette conversation en colère contre lui… et contre toi.

Alors demain, une situation semblable peut reproduire la même activation. Tu pourras de nouveau te réguler, mais le schéma relationnel qui contribue à cette activation sera toujours présent.

La régulation n'a donc pas échoué. Elle n'avait simplement pas la même fonction.

RÉGULER / TRANSFORMER

RÉGULER

C'est notamment apprendre à :

- repérer ce qui se passe en moi ;
- tolérer progressivement davantage de sensations et d'émotions ;
- mobiliser de l'énergie lorsque j'en manque ;
- diminuer une activation devenue trop importante ;
- retrouver davantage de présence ;
- utiliser mes ressources ;
- retrouver progressivement davantage de flexibilité entre mes états.

TRANSFORMER

C'est également pouvoir travailler sur :

- les schémas qui se répètent ;
- les stratégies de protection devenues coûteuses ;
- certaines croyances ;
- notre rapport aux émotions ;
- notre manière d'entrer en relation ;
- notre capacité à poser des limites ;
- certaines expériences passées qui continuent à influencer le présent ;
- les réponses automatiques qui ne correspondent plus à la situation actuelle.

RÉGULATION ET TRANSFORMATION NE S'OPPOSENT PAS : ELLES SE NOURRISSENT.

Plus j'ai de capacité à rester présente à ce qui se passe en moi, plus je peux parfois approcher ce qui était auparavant trop difficile. Et en transformant certains schémas, je peux aussi réduire le nombre de situations dans lesquelles mon organisme doit constamment mobiliser les mêmes protections.

L'ICEBERG

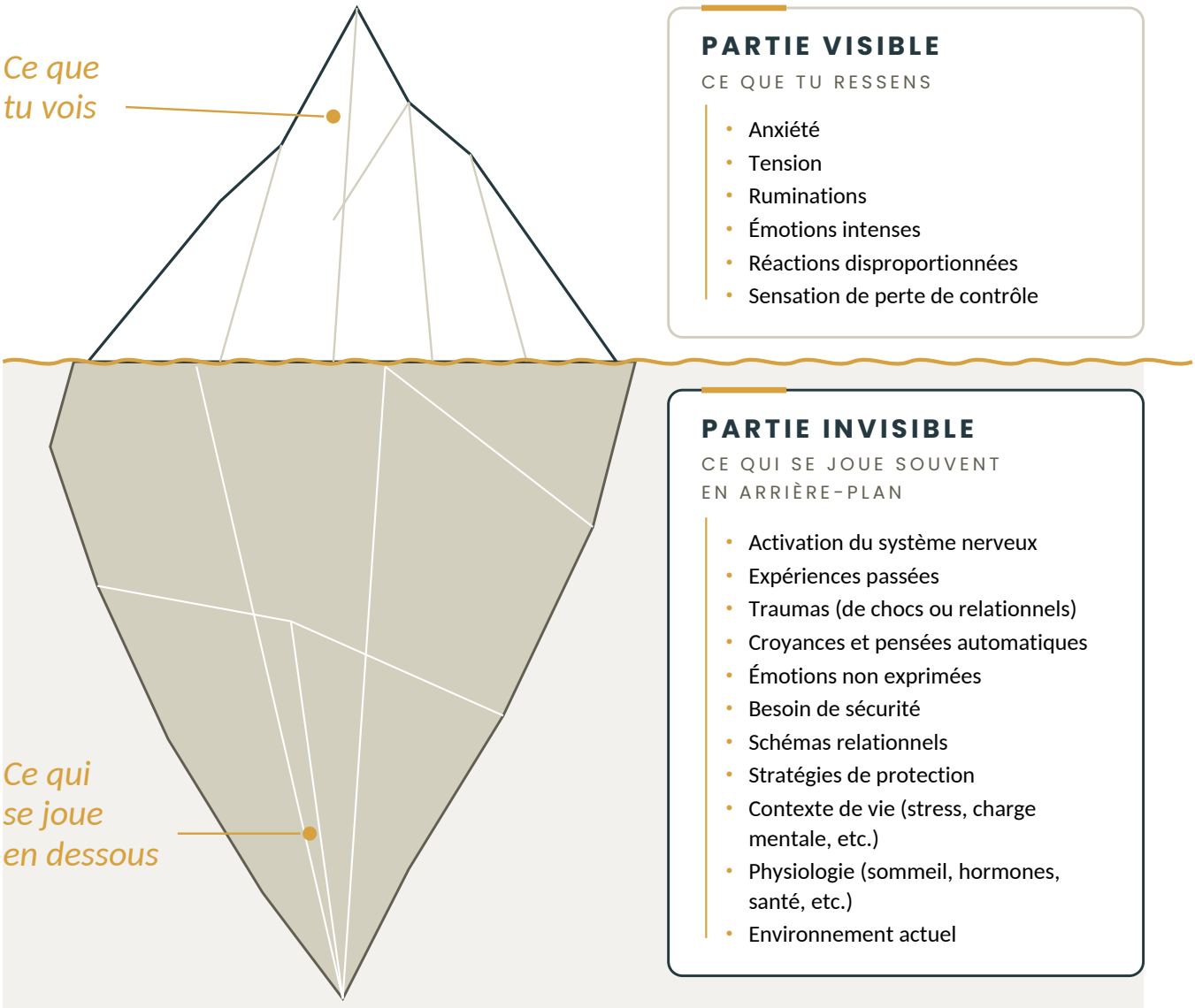
CE QUE TU VOIS N'EST PAS TOUJOURS TOUT CE QUI SE PASSE

L'ANXIÉTÉ,

CE N'EST SOUVENT QUE
LA PARTIE VISIBLE

COMPRENDRE
CE QUI SE JOUE
SOUS LA SURFACE,
C'EST TE DONNER
PLUS DE CHOIX
POUR LA SUITE.

Ce que tu vois



Ce qui se joue en dessous

PARTIE VISIBLE

CE QUE TU RESSENS

- Anxiété
- Tension
- Ruminations
- Émotions intenses
- Réactions disproportionnées
- Sensation de perte de contrôle

PARTIE INVISIBLE

CE QUI SE JOUE SOUVENT
EN ARRIÈRE-PLAN

- Activation du système nerveux
- Expériences passées
- Traumas (de chocs ou relationnels)
- Croyances et pensées automatiques
- Émotions non exprimées
- Besoin de sécurité
- Schémas relationnels
- Stratégies de protection
- Contexte de vie (stress, charge mentale, etc.)
- Physiologie (sommeil, hormones, santé, etc.)
- Environnement actuel

© ALEXANDRA BEHAR

Au-dessus de la surface, il peut y avoir :

ANXIÉTÉ	ANGOISSES	DOULEURS	FATIGUE
INSOMNIE	IRRITABILITÉ	RUMINATIONS	PROCRASTINATION
HYPERCONTRÔLE	COMPORTEMENTS COMPENSATOIRES		

Sous la surface, plusieurs dimensions peuvent interagir :

SYSTÈME NERVEUX
Comment mon organisme mobilise-t-il ou économise-t-il son énergie ?

ÉMOTIONS
Que puis-je ressentir, exprimer, traverser ? Que dois-je retenir, contrôler ou éviter ?

CROYANCES ET SIGNIFICATIONS
Que signifie pour moi échouer, décevoir, dépendre, être rejetée, être en conflit, ne pas contrôler ?

COMPORTEMENTS ET STRATÉGIES DE PROTECTION
Que fais-je automatiquement lorsque quelque chose devient difficile ?

RELATIONS ET ATTACHEMENT
Comment ai-je appris à être en lien, demander, recevoir, dire non, supporter la distance ou le désaccord ?

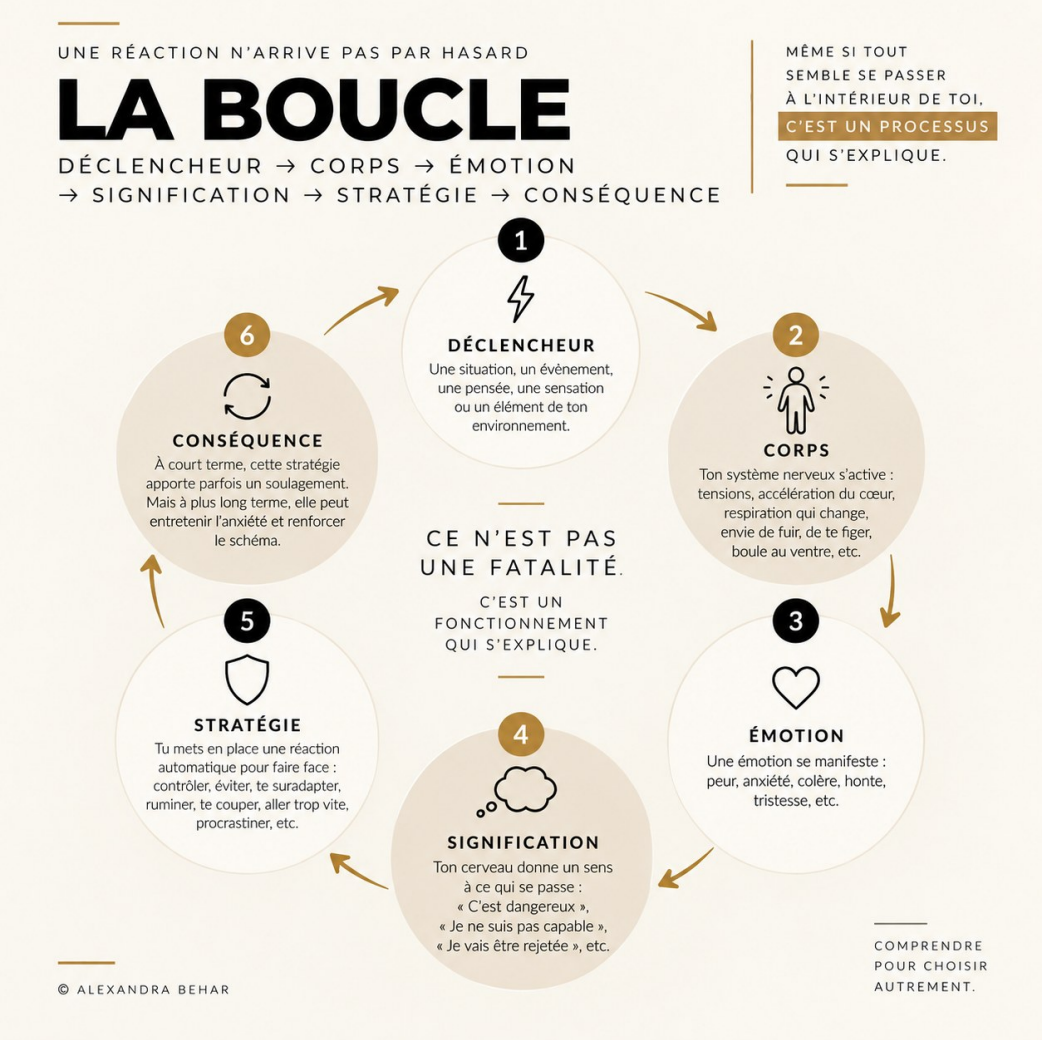
HISTOIRE ET EXPÉRIENCES TRAUMATIQUES
Traumas de choc ou relationnels, expériences répétées d'insécurité, de honte, de rejet, d'impuissance ou absence de soutien suffisant peuvent continuer à influencer certaines réponses dans le présent.

PHYSIOLOGIE
Sommeil, douleur, alimentation, hormones, inflammation, activité physique, maladie, médicaments... peuvent modifier notre capacité à faire face.

ENVIRONNEMENT ACTUEL
Charge mentale, travail, relations, finances, isolement, responsabilités, contexte familial...

IL N'Y A DONC PAS TOUJOURS UNE CAUSE UNIQUE À TROUVER.
Et encore moins un exercice magique. Nous cherchons plutôt à comprendre le système dans lequel ce que tu vis prend sens.

MA BOUCLE



Choisis maintenant une réaction qui revient régulièrement. Pas celle que tu aimerais le plus analyser : celle que tu observes réellement.

1. LE DÉCLENCHEUR

Que se passe-t-il ?

2. MON CORPS

Qu'est-ce qui change ?

3. MON ÉMOTION

4. CE QUE J'INTERPRÈTE OU ANTICIPE

5. MON IMPULSION

Qu'est-ce que j'ai envie de faire ?

6. MA STRATÉGIE DE PROTECTION

Qu'est-ce que je fais réellement ?

7. À COURT TERME

Qu'est-ce que cela m'apporte ? Soulagement ? Contrôle ? Évitement ? Réassurance ? Distance ? Autre chose ?

8. À PLUS LONG TERME

Qu'est-ce que cela entretient éventuellement ?

9. LA PROCHAINE FOIS...

Comment cette boucle peut-elle recommencer ?

UNE DISTINCTION ESSENTIELLE

CE QUI M'APAISE N'EST PAS TOUJOURS CE QUI ME RÉGULE

Une série peut m'aider à redescendre après une journée difficile. Une promenade ou une conversation avec une amie peuvent m'aider. Manger peut m'apaiser. Travailler peut me détourner momentanément de ce que je ressens, et scroller pendant une heure peut aussi diminuer momentanément une sensation désagréable.

Tout ce qui modifie mon état n'a donc pas nécessairement le même effet à long terme.

Il ne s'agit pas de classer tes comportements en « bons » et « mauvais », mais de devenir plus précise.

Après cette stratégie…

- ? *Est-ce que je me sens davantage présente ?*
- ? *Davantage capable d'agir ?*
- ? *Plus connectée à moi-même ?*
- ? *Plus disponible pour ce qui compte ?*
- ? *Ou simplement anesthésiée pendant un moment ?*

Parfois nous avons besoin de distraction, parfois de repos, de mouvement, de relation, parfois d'être seules. La question n'est donc pas *« Quelle est LA bonne technique ? »*, mais :

« DE QUOI AI-JE BESOIN MAINTENANT ? »

Pas pour fuir l'inconfort ou la sensation désagréable, mais pour me sentir plus présente et en sécurité ici et maintenant.

JOUR 5

CONSTRUIS TON MODE D'EMPLOI PROVISOIRE

Le mot provisoire est important : tu changes, ton contexte change, et ce qui fonctionne dans une situation ne fonctionne pas nécessairement dans une autre. Il n'existe donc probablement pas de protocole universel qui permettra à ton système nerveux de faire exactement ce que tu veux à chaque fois. Mais tu peux progressivement apprendre à mieux te connaître.

↑ QUAND JE COMMENCE À MONTER EN ACTIVATION...

Mes premiers signes sont :

Mes pensées ressemblent souvent à :

J'ai tendance à :

↓ QUAND JE COMMENCE À M'ÉTEINDRE OU À M'EFFONDRER...

Mes premiers signes sont :

Mes pensées ressemblent souvent à :

J'ai tendance à :

LES SITUATIONS QUI ME SOLLICITENT PARTICULIÈREMENT

CE QUI M'AIDE À RETROUVER DAVANTAGE DE CAPACITÉ

CE QUI ME SOULAGE IMMÉDIATEMENT MAIS PEUT ENTRETENIR LE PROBLÈME

LES SCHÉMAS QUE JE COMMENCE À REPÉRER

TA DEUXIÈME EXPÉRIENCE

Dans ton email du jour, tu trouveras une deuxième pratique guidée :

TROUVER UNE RESSOURCE QUI FONCTIONNE POUR TOI

Avant : comment je me sens ?

Après :

Qu'est-ce qui a changé ?

Qu'est-ce qui n'a pas changé ?

Qu'est-ce qui m'a semblé agréable ?

Qu'est-ce qui m'a semblé inconfortable ?

Ai-je eu envie de rester avec l'expérience ou de m'en éloigner ?

UNE RESSOURCE N'EST PAS UNE RECETTE.

Ce qui apaise une autre personne peut t'agacer profondément. Une pratique peut fonctionner lundi et pas jeudi ; une méditation peut être merveilleuse pour quelqu'un et très inconfortable pour quelqu'un d'autre.

Ton travail n'est donc pas de collectionner des techniques, mais d'apprendre progressivement à reconnaître ce dont tu as besoin et comment ton organisme y répond.

TA CARTE PERSONNELLE

Lorsque quelque chose devient difficile, tu peux désormais explorer :

1. **QU'EST-CE QUI SE PASSE ?**
   Les faits.

2. **QU'EST-CE QUE JE RESSENS DANS MON CORPS ?**
   Sensations, énergie, activation.

3. **QUELLE ÉMOTION EST PRÉSENTE ?**
   Si je peux l'identifier.

4. **QUELLE SIGNIFICATION MON ESPRIT DONNE-T-IL À LA SITUATION ?**
   Qu'est-ce que je crains ? Qu'est-ce que j'anticipe ? Qu'est-ce que je crois que cela dit de moi, de l'autre ou de la situation ?

5. **QU'EST-CE QUE J'AI ENVIE DE FAIRE ?**
   Mon impulsion.

6. **QUELLE STRATÉGIE DE PROTECTION APPARAÎT ?**
   Contrôler ? Éviter ? Attaquer ? Me taire ? M'adapter ? Me couper ? Chercher à être rassurée ?

7. **DE QUOI AI-JE BESOIN ?**
   Maintenant.

8. **QUELLE EST LA PLUS PETITE ACTION POSSIBLE ?**
   Pas forcément pour faire disparaître mon émotion, mais pour répondre plus justement à ce qui se passe.

RESSENTIR • COMPRENDRE • AGIR



RESSENTIR

Ce n'est pas simplement « écouter son corps » : c'est développer progressivement la capacité à remarquer ce qui se passe en soi sans devoir immédiatement le supprimer.

COMPRENDRE

Ce n'est pas trouver une explication parfaite à tout, mais mettre progressivement en lien sensations, états, émotions, pensées, comportements, relations, histoire et contexte.

AGIR

Ce n'est pas automatiquement faire un exercice de régulation. Parfois agir sera respirer ou marcher, dormir, manger, demander de l'aide, avoir une conversation, dire non, arrêter quelque chose ou faire quelque chose qui fait un peu peur.

Et parfois reconnaître que ce que nous vivons mérite d'être accompagné.

REVIENS À TA PHOTOGRAPHIE DE DÉPART

Reprends maintenant les affirmations de la page 13. Je ne te demande pas si tous tes symptômes ont changé en cinq jours : ce serait absurde. Je te demande autre chose.

QU'EST-CE QUE JE COMPRENDS AUJOURD'HUI QUE JE NE RELIAIS PAS FORCÉMENT AVANT ?

QUELLE RÉACTION ME PARAÎT AVOIR DAVANTAGE DE SENS ?

QUELLE STRATÉGIE DE PROTECTION AI-JE REPÉRÉE ?

QU'EST-CE QUI M'AIDE RÉELLEMENT À RETROUVER DE LA CAPACITÉ ?

ET SURTOUT…

Qu'est-ce que je ne veux plus seulement gérer ou apaiser, mais que j'aimerais réellement transformer ?

TU N'AS PAS BESOIN DE DEVENIR UNE EXPERTE DE TON SYSTÈME NERVEUX

Tu peux apprendre toutes les branches du nerf vague, connaître parfaitement la théorie polyvagale, savoir nommer fight, flight, freeze, fawn, avoir enregistré 37 exercices somatiques sur Instagram… et continuer à souffrir. Parce que connaître la carte n'est pas la même chose que parcourir le chemin.

Néanmoins, comprendre ce qui se passe en toi peut changer énormément de choses. Cela permet de remplacer progressivement :

« Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? »

par :

« Qu'est-ce qui se passe ? »

puis :

« Qu'est-ce qui a pu organiser cette réponse ? »

et enfin :

« De quoi ai-je besoin pour pouvoir répondre autrement ? »

C'est là que la régulation devient réellement intéressante. Pas comme une collection de hacks :

comme une capacité qui nous permet progressivement d'avoir davantage de choix.

ET MAINTENANT ?

Tu viens de passer cinq jours à observer ton fonctionnement différemment. Peut-être as-tu découvert quelque chose de nouveau, ou surtout mis des mots sur quelque chose que tu sentais déjà. Et peut-être as-tu également constaté quelque chose de frustrant :

comprendre ne suffit pas toujours à changer.

- On peut savoir parfaitement qu'une limite serait nécessaire et ne pas réussir à la poser.
- Comprendre pourquoi une relation nous active et continuer à être activée.
- Connaître l'origine d'une peur et continuer à la ressentir.
- Identifier un comportement de protection et continuer à le reproduire.

Ce n'est pas incohérent. Le changement ne passe pas uniquement par la compréhension intellectuelle : il passe aussi par de nouvelles expériences, répétées suffisamment pour que d'autres possibilités deviennent progressivement accessibles.

C'est précisément le travail que je propose dans Impulsion® .

IMPULSION®

ALLER PLUS LOIN QUE « SAVOIR SE CALMER »

Impulsion est un parcours d'accompagnement en groupe pour les personnes qui ne veulent plus uniquement gérer leurs symptômes mais comprendre et transformer ce qui les entretient. Nous y travaillons notamment sur :

- la régulation et la capacité à traverser les états
- les émotions
- les comportements et stratégies de protection
- les croyances et schémas répétitifs
- les limites et les relations
- l'attachement
- l'histoire et les expériences traumatiques
- la physiologie et les facteurs qui influencent notre capacité de régulation

Le travail ne consiste pas à rechercher un état permanent de confort, ni à analyser éternellement ton passé, ni à appliquer une liste d'exercices. Il s'agit de développer progressivement suffisamment de capacité pour ressentir, comprendre et agir autrement là où certaines réponses étaient jusque-là automatiques.

PARCE QUE L'OBJECTIF N'EST PAS DE NE PLUS JAMAIS ÊTRE ACTIVÉE (ÇA N'EST NI POSSIBLE, NI SOUHAITABLE).

C'est de retrouver progressivement davantage de liberté dans la manière dont tu réponds à ce qui t'arrive.

DÉCOUVRIR IMPULSION®

www.alexandrabehar.com/decouvreimpulsion

Les inscriptions à Impulsion ont lieu deux fois par an, en janvier et en juillet. Si elles sont actuellement fermées au moment où tu achèves ce parcours introductif, tu peux laisser tes coordonnées pour être informé.e de la prochaine ouverture.

LE MÉMO À GARDER PRÈS DE TOI

QUAND ÇA DÉBORDE



Je ne commence pas forcément par « *Comment me calmer ?* ». Je peux me demander :

1. QU'EST-CE QUI SE PASSE ?
Les faits, ici et maintenant.

2. QU'EST-CE QUE JE REMARQUE ?
Corps • état • émotion • pensées • énergie • impulsions.

3. QU'EST-CE QUE MA RÉACTION ESSAIE PEUT-ÊTRE DE FAIRE ?
Protéger • éviter • obtenir • contrôler • conserver le lien.

4. DE QUOI AI-JE BESOIN MAINTENANT ?
Ralentir • bouger • soutien • espace • nourriture • repos • expression • limite • action • autre chose.

5. QUELLE EST LA PLUS PETITE CHOSE QUE JE PEUX FAIRE ?

© Alexandra Behar

À NOTER

Ce parcours est un contenu d'information et d'exploration personnelle. Il ne constitue ni un diagnostic, ni un traitement médical ou psychologique et ne remplace pas l'accompagnement d'un professionnel de santé. Les pratiques proposées sont des invitations, jamais des obligations.

Si une pratique provoque ou augmente significativement ton inconfort, arrête-la. Reviens à ce qui est suffisamment confortable pour toi et, si nécessaire, demande l'aide d'un professionnel qualifié.

En cas de symptômes physiques nouveaux, inhabituels ou préoccupants, ou de souffrance psychologique importante, consulte un professionnel de santé adapté à ta situation.

© Alexandra Behar