CARNET DE PRATIQUE

SYSTÈME NERVEUX

De la connaissance à la compétence professionnelle

4 jours pour observer, expérimenter et faire évoluer ta pratique

MAÎTRISER • INCARNER • SE DÉVELOPPER

L'Académie Polyvagale

La connaissance du Système Nerveux au cœur de nos pratiques

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.

BIENVENUE

Ce carnet accompagne les 4 jours du parcours.

Il n'est pas là pour résumer les vidéos.

Il est là pour t'aider à **transformer ce que tu vas apprendre en observation, en réflexion et en expérience.**

Pendant ces quatre jours, nous allons progressivement déplacer notre regard.

1. **JOUR 1 — OBSERVER**
   Qu'est-ce qui se joue réellement chez la personne que j'accompagne ?

2. **JOUR 2 — INTERVENIR**
   Comment décider quoi proposer, quand et pourquoi ?

3. **JOUR 3 — M'OBSERVER**
   Qu'est-ce qui se passe aussi chez moi dans cette relation ?

4. **JOUR 4 — ME DÉVELOPPER**
   Qu'est-ce que le développement de cette compétence peut changer dans ma pratique et dans mon activité ?

Tu n'as pas besoin de trouver les « bonnes réponses ».

Au contraire.

L'une des compétences que nous allons commencer à développer ensemble consiste précisément à :

observer davantage, faire des liens, construire des hypothèses… avant de conclure ou d'intervenir.

AVANT DE COMMENCER

Choisis ton fil rouge pour ces 4 jours

Ce parcours s'adresse aux professionnels dont le métier passe par la relation : professionnels du soin psychique (psychologues, psychiatres, psychothérapeutes, psychanalystes), professionnels de santé (infirmiers, psychomotriciens, sages-femmes, kinésithérapeutes, ostéopathes…), thérapeutes et praticiens (sophrologues, hypnothérapeutes, coachs…), travailleurs sociaux, médiateurs.

Et plus largement à toute personne qui accompagne dans la durée des situations où les états, les difficultés et les enjeux de l'autre se manifestent, ainsi qu'aux personnes en reconversion déjà bien engagées dans leur formation.

Tu peux être ici à des moments très différents de ton parcours professionnel.

Peut-être accompagnes-tu déjà depuis plusieurs années.

Peut-être viens-tu de commencer.

Peut-être termines-tu ta formation ou ta reconversion.

Je vais te proposer un cas pédagogique commun : **Claire**.

Nous l'utiliserons ensemble dans les vidéos pour apprendre à observer, raisonner et questionner une situation.

Et si tu accompagnes déjà, tu pourras ensuite transposer ce travail à **une situation réelle de ta pratique**.

SI TU ACCOMPAGNES DÉJÀ

Choisis une situation qui t'interroge.

Pas nécessairement ton cas le plus complexe.

Plutôt une situation dans laquelle :

- tu ne comprends pas complètement ce qui se passe ;
- certaines réactions reviennent ;
- tu hésites parfois sur ce que tu pourrais proposer ;
- l'accompagnement semble plafonner ;
- ou quelque chose t'interroge dans ta propre façon d'intervenir.

Tu pourras ainsi faire le travail à deux niveaux :

comprendre avec Claire → appliquer à ta propre pratique.

Veille évidemment à ne noter dans ce carnet aucune information permettant d'identifier la personne accompagnée.

SI TU N'ACCOMPAGNES PAS ENCORE

Tu travailleras simplement avec Claire.

Si tu as déjà accompagné en stage ou sous supervision, tu peux utiliser l'une de ces situations.

Et tu verras que tu pourras déjà commencer à développer une compétence essentielle :

apprendre à regarder une situation d'accompagnement sans te précipiter vers une explication ou une solution.

NOTRE CAS FIL ROUGE : CLAIRE

Claire a 42 ans.

Elle fait appel à un professionnel parce qu'elle se sent depuis plusieurs mois « constamment sous pression ».

Elle travaille, a deux enfants et décrit une vie extérieurement assez stable.

Elle dit pourtant avoir de plus en plus de mal à récupérer.

Elle dort moins bien, anticipe énormément, supporte difficilement les imprévus et explique qu'elle a besoin que « tout soit sous contrôle » pour se sentir bien.

Lorsqu'elle parle de son quotidien, son débit est rapide.

Elle passe facilement d'un sujet à l'autre et semble avoir du mal à s'arrêter.

Elle dit :

> *« Je sais que je devrais ralentir, mais dès que je ne fais rien, ça m'angoisse encore plus. »*

Elle a déjà essayé plusieurs exercices de respiration et de relaxation.

Elle explique qu'ils l'aident parfois mais que, certains jours :

> *« Ça m'énerve plus qu'autre chose. »*

Au cours de l'échange, elle raconte qu'elle a toujours été quelqu'un de très autonome.

Elle dit avec une certaine fierté :

> *« Je n'ai jamais vraiment eu besoin de personne. »*

Puis, quelques minutes plus tard, lorsqu'elle évoque une période récente pendant laquelle elle s'est sentie débordée, son débit ralentit.

Elle détourne légèrement le regard.

Elle dit :

> *« De toute façon, quand ça ne va pas, je préfère gérer seule. Je n'aime pas déranger les gens avec mes problèmes. »*

Puis elle sourit et ajoute rapidement :

> *« Mais bon, ça va. Il y a bien pire. »*

Et pour l'instant, tu ne sais rien de plus.

C'est volontaire.

Ton travail n'est surtout pas de déterminer « ce qu'a Claire ».

Nous allons apprendre à travailler avec ce qui est disponible — et avec tout ce que nous ne savons pas encore.

MON PROPRE FIL ROUGE

- [ ] **Je travaillerai uniquement avec Claire.**
- [ ] **J'utiliserai également une situation issue de ma pratique.**

Si tu choisis une situation personnelle :

En quelques lignes, que se passe-t-il ?

Qu'est-ce qui t'interroge ?

Aujourd'hui, ta question serait plutôt :

> *« Je ne comprends pas pourquoi… »*

ou

> *« Je ne sais pas comment… »*

Garde cette question.

Nous la reprendrons au Jour 4.

JOUR 1

AVANT DE CHERCHER QUOI FAIRE, APPRENDRE À VOIR

L'IDÉE ESSENTIELLE

Connaître les différents états du système nerveux nous donne une carte précieuse.

Mais reconnaître un état ne suffit pas à comprendre une personne.

Une réaction s'inscrit dans une organisation plus large :

corps • physiologie • émotions • sens • impulsions • comportements • relation • histoire • contexte

Aujourd'hui, nous allons donc suspendre temporairement une question très tentante :

> *« Qu'est-ce que je dois faire ? »*

pour en poser une autre :

« Qu'est-ce qui est réellement en train de se passer ? »

1. REGARDONS CLAIRE

Avant de continuer, reviens au récit de Claire.

Et sépare deux choses :

CE QUE TU SAIS / OBSERVES

Note uniquement des éléments présents dans la situation.

CE QUE TU INTERPRÈTES

Quelles explications te sont spontanément venues à l'esprit ?

Maintenant regarde tes interprétations.

Lesquelles sont réellement étayées par les informations dont tu disposes ?

Lesquelles restent des hypothèses ?

Qu'aurais-tu besoin de savoir pour aller plus loin ?

2. ÉLARGISSONS LA LECTURE

À partir des seules informations disponibles sur Claire :

CORPS / SENSATIONS

Qu'est-ce qui est observable ou rapporté ?

PHYSIOLOGIE / RÉCUPÉRATION

Que sais-tu de son sommeil, de sa récupération, de son énergie ?

Que pourrais-tu avoir besoin d'explorer (rythme de vie, digestion, douleurs, inflammation), en lien avec un professionnel de santé si nécessaire ?

ÉMOTIONS

Quelles émotions sont exprimées ?

Lesquelles pourraient mériter d'être davantage explorées ?

MOUVEMENTS / IMPULSIONS

Quelles tendances d'action pourrais-tu avoir envie d'explorer ?

COMPORTEMENTS

Quels comportements ou stratégies semblent revenir ?

SENS / CROYANCES

Que peux-tu relever dans la manière dont Claire parle d'elle-même, des autres ou de ses besoins ?

RELATION

Que remarques-tu dans sa manière de raconter, de minimiser, de se montrer ou de ne pas se montrer ?

3. ATTENTION AU RACCOURCI

Complète spontanément :

> *« Claire est probablement en état de… »*

Puis arrête-toi.

Qu'est-ce que cette étiquette t'apprend réellement ?

Qu'est-ce qu'elle ne t'apprend pas ?

Quelles autres dimensions devrais-tu explorer avant de penser avoir compris son fonctionnement ?

4. ET SI LE PROBLÈME ÉTAIT AUSSI UNE SOLUTION ?

Nous parlerons ici de stratégies adaptatives, que l'on peut aussi appeler stratégies de survie.

Choisis une stratégie visible chez Claire.

Par exemple :

anticiper ● contrôler ● rester occupée ● gérer seule ● minimiser

La stratégie que tu choisis :

À quoi pourrait-elle servir ?

De quoi pourrait-elle protéger ?

Dans quel contexte cette stratégie aurait-elle pu être utile ?

Nous n'en savons rien pour l'instant.

Et c'est précisément le point.

Une hypothèse n'est pas une vérité sur la personne.

À TON TOUR

Si tu accompagnes déjà, reprends maintenant ta propre situation.

Qu'est-ce que j'observe réellement ?

Qu'est-ce que j'interprète ?

Quelle stratégie me paraît problématique chez cette personne ?

Quelle pourrait être sa fonction ?

Qu'est-ce que je ne sais pas encore ?

CE QUE JE RETIENS DU JOUR 1

Une chose que je vois différemment :

Une hypothèse que j'aurais peut-être transformée trop vite en certitude :

Une question que j'ai maintenant envie de poser :

À RETENIR

Un état n'est pas un diagnostic.

Une réaction n'est pas nécessairement un dysfonctionnement.

Comprendre une stratégie ne consiste pas seulement à regarder ce qu'elle empêche aujourd'hui, mais aussi ce qu'elle cherche — ou a cherché — à protéger.

JOUR 2

DE L'OUTIL AU DISCERNEMENT

L'IDÉE ESSENTIELLE

Connaître des outils est utile.

Savoir **pourquoi, quand, comment et à quelle dose les proposer** est une autre compétence.

Un exercice n'est pas régulateur par nature.

Une intervention rencontre toujours :

une personne ● un état ● une histoire ● un contexte ● un moment ● une relation

Et c'est sa réponse qui nous donne de nouvelles informations.

CLAIRE — LA SUITE

Lors d'une séance, Claire arrive particulièrement agitée.

Elle explique qu'elle a eu une journée très difficile.

Elle parle vite, dit qu'elle « n'arrive plus à réfléchir » et qu'elle sent son cœur battre très fort.

Le professionnel lui propose de ralentir.

Il l'invite à fermer les yeux et à porter son attention sur sa respiration.

Après quelques secondes, Claire ouvre les yeux.

Elle bouge davantage sur son siège.

Elle dit :

> *« Non. Je n'aime pas ça. Quand je me concentre sur ma respiration, j'ai l'impression que je respire encore plus mal. »*

Puis :

> *« Désolée. Je sais que je devrais réussir à me calmer. »*

1. AVANT DE CHERCHER UN AUTRE OUTIL...

Qu'est-ce qui vient de se passer ?

Quelles nouvelles informations Claire vient-elle de nous donner ?

Que remarques-tu dans sa phrase :

> *« Je devrais réussir à me calmer » ?*

Quelles hypothèses pourrais-tu formuler ?

2. L'OUTIL ÉTAIT-IL MAUVAIS ?

- ☐ oui
- ☐ non
- ☐ impossible à déterminer ainsi

Explique ta réponse :

Pourquoi la respiration peut-elle aider certaines personnes et pas Claire à cet instant ?

Que faudrait-il explorer avant de lui proposer immédiatement une autre technique ?

3. LES 5 QUESTIONS DU DISCERNEMENT

1 — QU'EST-CE QUE J'OBSERVE ?

2 — DE QUOI CETTE PERSONNE POURRAIT-ELLE AVOIR BESOIN MAINTENANT ?

3 — QUELLE EST MON INTENTION ?

Pourquoi ai-je envie de proposer quelque chose ?

4 — QUEL EST LE PLUS PETIT DOSAGE UTILE ?

5 — QU'EST-CE QUI SE PASSE ENSUITE ?

Que vais-je observer pour savoir comment ma proposition est reçue ?

4. IMAGINE TROIS POSSIBILITÉS

Sans chercher « la bonne technique », imagine trois directions différentes que le professionnel pourrait explorer avec Claire.

POSSIBILITÉ 1

Pourquoi ?

POSSIBILITÉ 2

Pourquoi ?

POSSIBILITÉ 3

Pourquoi ?

Quelles que soient tes réponses, ajoute :

Qu'est-ce que j'observerais ensuite ?

À TON TOUR

Si tu accompagnes déjà, choisis une intervention que tu as proposée (un exercice, une question, une reformulation, une pause, un recadrage…) dans ta situation fil rouge.

Qu'ai-je proposé ?

Pourquoi à ce moment-là ?

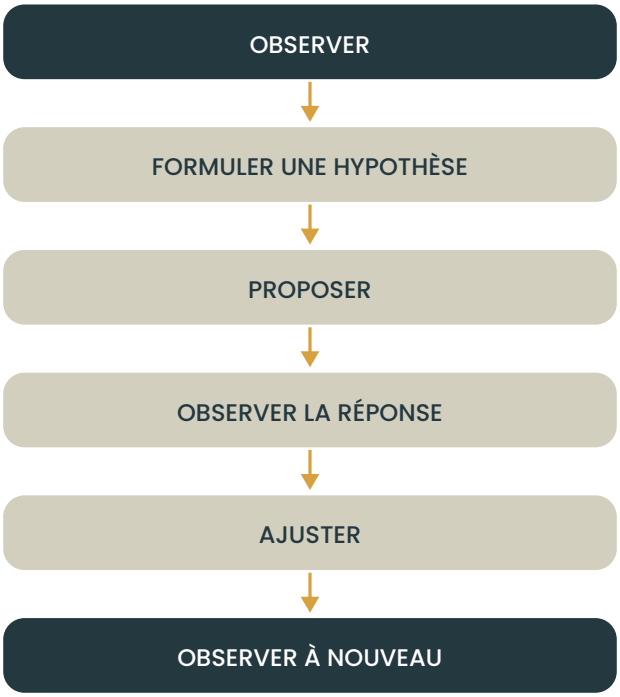
Quel changement espérais-je ?

Qu'est-ce qui s'est réellement passé ?

Qu'est-ce que la réponse de la personne m'a appris ?

Si je rejouais cette séquence aujourd'hui, que ferais-je différemment ?

MA BOUSSOLE D'INTERVENTION



La régulation n'est pas l'application correcte d'un protocole.

C'est un processus dynamique.

CE QUE JE RETIENS DU JOUR 2

Un outil que je regardais peut-être de manière trop automatique :

Une chose que je veux davantage observer avant d'intervenir :

Une question que je veux commencer à me poser :

!

À RETENIR

L'outil est une proposition, pas une prescription.

Et réguler ne signifie pas systématiquement calmer.

Nous cherchons davantage de **flexibilité, de capacité et de choix.**

Un outil n'est jamais bon ou mauvais en soi. Ce qui le rend utile, c'est la lecture qui le précède et l'observation qui le suit.

JOUR 3

LE PRATICIEN FAIT PARTIE DE L'ÉQUATION

L'IDÉE ESSENTIELLE

Hier, nous avons regardé ce que l'intervention produisait chez Claire.

Aujourd'hui, nous allons regarder quelqu'un d'autre.

Le professionnel.

Pas pour lui demander d'être parfaitement régulé.

Pas pour analyser tout ce qu'il ressent.

Mais parce que sa propre organisation influence aussi sa manière :

d'écouter,

d'attendre,

d'intervenir,

de rassurer,

de poser une limite,

de supporter de ne pas savoir,

et d'être en relation.

C'est particulièrement vrai dans les moments à enjeu : quand une proposition échoue, quand la personne n'est pas d'accord, quand il faut poser une limite. C'est là que nos propres stratégies de survie décident le plus souvent à notre place.

CLAIRE — LA SUITE

Revenons à la scène d'hier.

Claire vient d'interrompre l'exercice de respiration.

Elle dit :

> *« Désolée. Je sais que je devrais réussir à me calmer. »*

Imagine maintenant deux professionnels.

PROFESSIONNEL A

Il sent immédiatement une tension.

Il pense :

> *« Mince. Ça ne marche pas. Je l'ai mise encore plus mal. »*

Il répond rapidement :

> *« Ce n'est rien, ne vous inquiétez pas. On va essayer autre chose. »*

Il lui propose immédiatement un exercice différent.

PROFESSIONNEL B

Il remarque lui aussi que la proposition n'a pas produit l'effet attendu.

Il sent une légère tension chez lui.

Mais il prend quelques secondes.

Il répond :

> *« Vous n'avez pas à réussir l'exercice. Ce qui vient de se passer est justement intéressant. Qu'est-ce que vous avez remarqué lorsque vous avez porté votre attention sur votre respiration ? »*

1. OBSERVE LES DEUX PROFESSIONNELS

Il ne s'agit pas de décider que l'un est « bon » et l'autre « mauvais ».

Qu'est-ce que le professionnel A pourrait être en train de vivre ?

Quelle pourrait être son intention ?

Quelle stratégie personnelle pourrait éventuellement influencer sa réponse ?

Qu'est-ce que le professionnel B fait différemment ?

Qu'est-ce que sa réponse permet d'explorer ?

2. ET TOI ?

En lisant la situation, quelle aurait été ta première impulsion ?

- ☐ rassurer Claire
- ☐ lui proposer autre chose
- ☐ expliquer pourquoi l'exercice n'a pas fonctionné
- ☐ explorer ce qui vient de se passer
- ☐ arrêter complètement
- ☐ ne pas savoir quoi faire
- ☐ autre :

Qu'est-ce que tu aurais ressenti si Claire réagissait ainsi à une proposition que tu venais de faire ?

Qu'aurais-tu eu envie qu'il se passe ensuite ?

3. NOS STRATÉGIES ENTRENT AUSSI DANS LA PIÈCE

Lorsque je me sens en difficulté dans une relation d'accompagnement, j'ai tendance à :

- ☐ expliquer davantage
- ☐ rassurer
- ☐ vouloir sauver
- ☐ chercher rapidement une solution
- ☐ remplir les silences
- ☐ chercher à être apprécié
- ☐ éviter le conflit
- ☐ prendre trop de responsabilité
- ☐ accélérer
- ☐ me retirer
- ☐ devenir très mental
- ☐ contrôler davantage
- ☐ dépasser mes limites
- ☐ douter fortement de moi
- ☐ autre :

Tu n'accompagnes pas encore ?

Tu peux quand même répondre.

Observe ce que tu connais déjà de toi **dans tes relations, ton travail, tes études, tes responsabilités ou les situations où quelqu'un attend quelque chose de toi.**

Quelle tendance reconnais-tu le plus ?

Qu'est-ce qu'elle cherche peut-être à éviter ou à protéger ?

4. OÙ EST MA CAPACITÉ AUJOURD'HUI ?

Il ne s'agit pas de te noter.

Observe simplement.

Je peux rester avec un silence sans avoir immédiatement besoin de le remplir.

Je peux ne pas savoir sans devoir immédiatement trouver une réponse.

Je peux rencontrer une émotion intense sans chercher automatiquement à la faire disparaître.

Je peux être en désaccord sans penser que la relation est forcément menacée.

Je peux poser une limite même si elle risque de déplaire.

Je peux constater qu'une proposition ne fonctionne pas sans en conclure immédiatement que j'ai échoué.

Je peux rester curieux lorsque la situation ne se déroule pas comme prévu.

SI TU ACCOMPAGNES DÉJÀ

Reprends ta situation fil rouge.

Qu'est-ce qui se passait chez moi ?

Qu'est-ce que j'avais envie qu'il se passe ?

Qu'est-ce que j'avais peut-être du mal à tolérer ?

Mon propre état a-t-il pu influencer mon intervention ?

Qu'est-ce que j'aurais envie d'explorer en supervision ?

MA PHRASE DE TRAVAIL

Complète :

Lorsque

je remarque que j'ai tendance à

Puis :

J'aimerais développer davantage ma capacité à

CE QUE JE RETIENS DU JOUR 3

Quelque chose que je comprends différemment à propos de la posture professionnelle :

Une stratégie que j'aimerais observer avec davantage de curiosité :

Une capacité que j'aimerais développer :

À RETENIR

Le professionnel n'est pas extérieur à la relation.

Son propre système nerveux et ses stratégies adaptatives font partie de l'équation.

Le but n'est pas de ne plus être activé.

Le but est d'augmenter progressivement **sa conscience, sa capacité et sa marge de choix.**

JOUR 4

QUAND LA COMPÉTENCE TRANSFORME AUSSI LA TRAJECTOIRE PROFESSIONNELLE

Aujourd'hui, nous laissons Claire.

Parce que le sujet, maintenant, c'est toi.

Les réactions qui s'invitent en séance s'invitent aussi quand tu fixes un tarif, quand tu te rends visible, quand tu dois défendre ta place.

Que tu accompagnes déjà ou que tu sois en reconversion, tu es en train de construire quelque chose :

ta manière d'exercer ce métier.

Et une compétence professionnelle ne se résume pas à ce que tu sais.

Elle rencontre aussi :

ta posture,

ta confiance,

tes limites,

ta capacité à prendre ta place,

ta créativité,

ton rapport à la visibilité,

à l'argent,

à la réussite,

et au développement de ton activité.

1. OÙ EN ES-TU AUJOURD'HUI ?

Aujourd'hui, je suis :

- ☐ déjà installé(e)
- ☐ salarié(e) dans l'accompagnement / la santé
- ☐ en train de développer mon activité
- ☐ en formation
- ☐ en reconversion professionnelle
- ☐ en réflexion sur la suite
- ☐ autre :

Ce que j'aimerais professionnellement dans les prochaines années :

Si les choses évoluaient comme je le souhaite, qu'est-ce qui serait différent ?

2. QU'EST-CE QUI ME MANQUE RÉELLEMENT ?

MAÎTRISER

Aujourd'hui, j'ai besoin de :

- ☐ mieux comprendre le système nerveux
- ☐ approfondir ma compréhension du trauma
- ☐ mieux comprendre l'attachement
- ☐ comprendre davantage les émotions et leurs fonctions
- ☐ disposer de davantage d'outils
- ☐ apprendre à choisir et doser mes interventions
- ☐ savoir accompagner des situations plus complexes
- ☐ relier davantage corps, psychologie et relation
- ☐ développer une approche véritablement intégrative
- ☐ autre :

Parmi ces éléments, ma priorité serait :

3. INCARNER

J'aimerais développer davantage ma capacité à :

- ☐ tolérer l'incertitude
- ☐ ne pas avoir besoin de tout savoir
- ☐ ne pas vouloir sauver ou réparer
- ☐ poser mes limites
- ☐ être visible
- ☐ assumer ma compétence
- ☐ recevoir les critiques
- ☐ traverser le conflit
- ☐ prendre ma place
- ☐ demander / recevoir de l'argent pour mon travail
- ☐ reconnaître mes propres activations
- ☐ rester en relation sans m'oublier
- ☐ autre :

Ce qui me parle particulièrement :

4. SE DÉVELOPPER

Selon ta situation actuelle, qu'aimerais-tu construire ou faire évoluer ?

- ☐ commencer à accompagner
- ☐ développer ma clientèle
- ☐ préciser mon positionnement
- ☐ mieux expliquer ce que je fais
- ☐ développer ma visibilité
- ☐ me différencier
- ☐ créer une offre
- ☐ augmenter la valeur de mes accompagnements
- ☐ revoir mes tarifs
- ☐ développer mon chiffre d'affaires
- ☐ réduire une activité professionnelle devenue épuisante
- ☐ assumer davantage mon ambition
- ☐ autre :

Ma priorité professionnelle actuelle :

5. ET SI LE FREIN N'ÉTAIT PAS SEULEMENT STRATÉGIQUE ?

Choisis l'objectif professionnel qui compte le plus pour toi.

Je voudrais :

Puis complète spontanément.

Si je le faisais réellement, j'aurais peur que…

Pour y arriver, je devrais m'autoriser à…

Cela m'exposerait davantage à…

Une partie de moi préférerait continuer à…

Parce que cela me protège peut-être de…

Tout n’est pas système nerveux.

Un projet professionnel dépend aussi de compétences, d’un marché, d’un positionnement, d’une offre, d’une stratégie et d’un contexte économique.

Mais il est parfois très intéressant de se demander :

« Est-ce que je ne sais pas quoi faire… ou est-ce qu’une partie de moi a du mal à faire ce que je sais déjà devoir faire ? »

MA CARTE DE DÉVELOPPEMENT

MAÎTRISER

Ce que j'ai besoin d'apprendre ou d'approfondir :

Ce que cela pourrait changer dans mes accompagnements :

INCARNER

Ce que j'ai besoin d'expérimenter ou de travailler davantage en moi :

Ce que cela pourrait changer dans ma posture :

ME DÉVELOPPER

L'étape professionnelle que j'ai envie de franchir :

Ce que je pourrais faire différemment si certaines de mes stratégies adaptatives décidaient moins souvent à ma place :

REVIENS AU POINT DE DÉPART

Si tu accompagnes déjà, relis la question que tu avais formulée avant le Jour 1.

> *« Je ne comprends pas pourquoi… »*

ou

> *« Je ne sais pas comment… »*

Après ces quatre jours, poserais-tu encore la question de la même manière ?

Qu'est-ce que tu vois maintenant que tu ne regardais pas auparavant ?

Quelle question te poses-tu désormais ?

SI TU ES EN RECONVERSION

Reviens à Claire.

Il y a quatre jours, tu aurais peut-être cherché :

> *« Quel est son état ? »*

ou :

> *« Quel exercice faut-il lui proposer ? »*

Quelles questions te poserais-tu aujourd'hui avant d'intervenir ?

Qu'aurais-tu besoin d'apprendre pour te sentir réellement capable d'accompagner une situation comme celle-ci ?

Et qu'aurais-tu envie de développer en toi pour exercer ce métier ?

TA SYNTHÈSE DES 4 JOURS

Complète simplement :

Pour devenir le professionnel que j'ai envie d'être...

J'ai besoin de mieux comprendre :

J'ai besoin d'apprendre à mieux faire :

J'ai besoin de développer en moi :

J'ai envie de m'autoriser professionnellement à :

MAÎTRISER • INCARNER • SE DÉVELOPPER

Pendant ces quatre jours, tu as commencé à faire quelque chose de très différent d'accumuler des informations sur le système nerveux.

Tu as appris à regarder.

- À distinguer observation et interprétation.
- À t'interroger sur la fonction d'une stratégie.
- À réfléchir avant de choisir une intervention.
- À observer ce qu'elle produit.
- À intégrer le professionnel dans l'équation.

Et enfin à relier le développement de tes compétences, ta propre évolution et ta trajectoire professionnelle.

C'est ce passage des connaissances et des outils à une véritable compétence professionnelle qui est au cœur de l'Académie Polyvagale.

SI TU VEUX ALLER PLUS LOIN

Pendant ces quatre jours, nous avons observé des stratégies : anticiper, contrôler, rester occupée, gérer seule, minimiser. Chez Claire, chez la personne que tu accompagnes, et chez toi.

Ces stratégies de survie ne viennent pas de nulle part. Elles se sont construites pour faire face à des expériences où quelque chose a manqué ou a été de trop : de la sécurité, de la disponibilité, de la protection, une place. Le plus souvent, ces expériences sont relationnelles.

« Je n'ai jamais vraiment eu besoin de personne » n'est pas forcément un trait de caractère. Ce peut être la trace d'un moment où compter sur quelqu'un n'était pas possible.

C'est ce que recouvre la notion de trauma telle que nous la travaillons : pas seulement l'événement exceptionnel, mais aussi ce qui s'est répété dans la relation, et ce que le système nerveux a dû organiser pour y faire face.

Sans cette compréhension, on reste à la surface : on corrige une stratégie, une autre prend le relais, et l'outil proposé ne tient pas. Comprendre le trauma, c'est pouvoir lire d'où vient une stratégie, ce qu'elle protège encore, et à quel rythme elle peut se transformer, chez la personne accompagnée comme chez soi.

L'Académie Polyvagale est une formation professionnelle approfondie consacrée à **la régulation du système nerveux et à l'accompagnement du trauma dans une approche intégrative.**

Nous y travaillons évidemment les connaissances et les outils.

Mais pas seulement.

Tu vas apprendre à mieux lire ce qui se joue chez une personne.

- À relier système nerveux, émotions, trauma, attachement, parts, croyances, comportements, relation et physiologie, jusqu'au sommeil, à l'inflammation et à l'axe intestin-cerveau.
- À développer ton discernement et ta capacité d'intervention.
- À t'approprier les 5 questions du discernement dans des situations de plus en plus complexes.
- À expérimenter toi-même les processus que tu apprends à accompagner.
- À travailler avec ton propre système nerveux et certaines de tes stratégies adaptatives.
- À développer ta posture professionnelle.
- Et à regarder comment cette évolution peut aussi soutenir ta créativité, ta différenciation, ta place et le développement de ton activité.

Les deux derniers modules sont consacrés à ton positionnement, ta visibilité et ta relation à l'argent.

L'Académie s'adresse aux praticiens de l'accompagnement et aux personnes en reconversion avancée. Ce n'est pas une formation d'initiation.

DÉCOUVRIR L'ACADÉMIE POLYVAGALE

www.alexandrabehar.com/decouvrelacademie

IMPORTANT

Ce carnet est un support pédagogique destiné aux professionnels de l'accompagnement et aux personnes en reconversion avancée.

Il ne constitue ni un outil diagnostique ni un protocole thérapeutique.

Le cas de Claire est fictif et a été créé exclusivement à des fins pédagogiques.

Les hypothèses formulées dans les exercices doivent rester des hypothèses de travail. Elles ne permettent pas, à elles seules, de conclure sur l'état psychologique, physiologique ou traumatique d'une personne.

Si tu travailles à partir d'une situation réelle, veille à préserver strictement la confidentialité de la personne accompagnée et à ne noter aucune information permettant de l'identifier.

Les pratiques d'auto-observation proposées peuvent être interrompues à tout moment si elles deviennent inconfortables.

Ce contenu ne remplace ni une formation professionnelle complète, ni une supervision, ni un accompagnement médical ou psychologique lorsque ceux-ci sont nécessaires.

© Académie Polyvagale — Tous droits réservés