TON GUIDE SUR LE

SYSTEME NERVEUX



Adeline

Sommaire

Chapitre I : Le système nerveux autonome 3

Chapitre II : La théorie polyvagale 4

Chapitre III : Les états de survie 5

Chapitre IV : Les émotions 6

Chapitre V : Les ressources 7

Conclusion 8

CHAPITRE I

Le système nerveux autonome

Son fonctionnement

Le système nerveux autonome (SNA) correspond à la partie du système qui régule certaines fonctions automatiques de l'organisme comme les muscles lisses, la digestion, la respiration, les muscles cardiaques ou encore certaines glandes.

Sa composition

Le système nerveux autonome est composé de 2 grandes branches :

- la partie sympathique : c'est le système de mobilisation avec l'adrénaline et la noradrénaline. C'est l'accélérateur qui prépare l'organisme à répondre aux situations de danger.

- la partie parasympathique : c'est le système du repos et de repli avec l'acétylcholine et l'endorphine. C'est le frein de notre organisme pour retrouver un équilibre serein pour conserver et restaurer l'énergie.

Le nerf vague

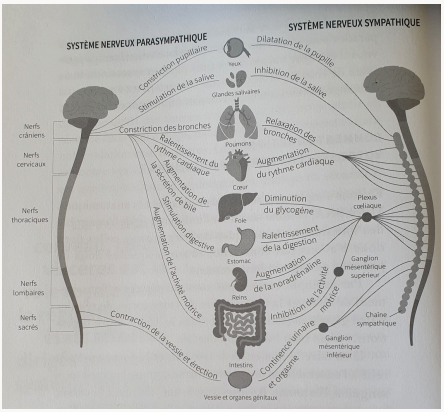
Le nerf vague fait partie de la branche parasympathique il fait partie des 12 nerfs crâniens mais le nerf vague est le plus long de l'organisme : il se relie à l'ensemble des organes.

On sait maintenant que le nerf vague est lui aussi séparé en deux parties distinctes :

- le vagal ventral qui va agir sur les organes supérieurs au diaphragme pour ralentir l'organisme car il n'y a pas de danger.

- le vagal dorsal qui va agir sur les organes inférieurs au diaphragme pour activer l'organisme car il a identifié un grand danger.

Toutes ses fonctions ont pour but de s'adapter le plus possible à l'environnement extérieur.



CHAPITRE II

La théorie polyvagale

La théorie polyvagale fait suite aux travaux de recherche du Dr Stephen Porges en 1994. Elle a mis en avant que chaque être humain est naturellement programmé pour le lien et que le SNA à une seule mission : se sentir en sécurité dans notre corps, dans notre environnement et dans nos relations avec les autres. **Son but est de nous protéger en évaluant la sécurité et le risque en écoutant en permanence ce qui se passe dans notre corps et autour de lui, ainsi qu'au niveau des liens que nous avons avec les autres.**
Le Dr Stephen Porges comprenant qu'il ne s'agissait pas d'une conscience venant de perception à inventé le terme "neuroception" qui décrit la manière qu'a notre système à rechercher les indices de sécurité, de danger ou de menace vitale sans impliquer les parties conscientes de notre cerveau.



Avec la théorie polyvagale, il a été mis en avant trois circuits appelés états de survie :

- Immobilisation / Dorsal : blocage de l'action, mort simulée. Composante la plus primitive du nerf vague.
- Mobilisation / Sympathique : comportement d'attaque ou de fuite. Un système lié à une augmentation du fonctionnement métabolique et cardiaque.
- Interaction sociale / Ventral : les états de calme et de lien avec soi, les autres et le monde.

En l'absence d'un bon fonctionnement du vagal ventral, nous sommes poussés en mode "préservation" avec l'état de dorsal et/ou en mode "activation" avec l'état de survie du sympathique alors que nous cherchons la régulation. Un système autonome qui rate sa régulation en ventral entraine des problèmes de santé, crée de la détresse dans les relations et façonne une expérience quotidienne de souffrance.

La connexion étant un impératif biologique, nous pouvons co-réguler les autres ou être co-régulé par les autres dans les trois différents types d'états de survie.

CHAPITRE III

Les états de survie

	Dorsal	Sympathique	Ventral
Sensations/ Emotions	Culpabilité, honte, victimisation, impuissance, isolement, tristesse, abandon, rejet	Colère, haine, frustration déception active, injustice, méfiance, mauvaise foi	Amour, joie, gratitude, plaisir, compassion, plénitude, présence
Pensées/ Croyances	Je n'y arriverais pas, à quoi bon, tais toi, laisse faire, attend, pas assez, je suis nul, c'est pas possible, je suis fatigué, je n'ai envie de rien, je souffre, je ne sais pas...	No pain, no gain, je dois, il faut, la vie est dure, je dois me battre, psychologie du mérite, sois fort, dépêche toi, sois parfait, pas le choix, je n'y suis pour rien, oui mais..., fais plaisir, sois sage	La vie est belle, c'est ok, je vais essayer, pourquoi pas, je me sens bien, je suis là, je m'aime, je n'ai rien à prouver, je ne crains rien
Comportements	Procrastination passive, mou, manque de lucidité, dans le flou, apathique, repli sur soi, s'isole, manque d'enthousiasme, voit que le négatif, anxiété, burn out	Combat, activation, dans l'effort, agressivité physique et verbale, ne se repose pas, déteste l'immobilité, dans l'urgence, s'évade, mensonge, évitement, minimise, déni	Engagement social, partage, demande de l'aide, apporte du soutien, écoute active, prend le temps, se donne des défis sans enjeux, se respecte, s'écoute, sais dire non, respecte les autres
Sensations	Froid, manque d'énergie, problèmes digestifs, respiration quasi inexistante, rythme cardiaque faible, ressens moins la douleur, pas faim, envie de dormir, dissociation, nausée, vertiges, gorge serrée	Chaleur, tensions, rythme cardiaque élevé, respiration saccadée, mâchoire serrée, agitation dans le corps, yeux en mouvement, problème digestifs, palpitations, douleurs dos	Respiration ample, rythme cardiaque régulier, corps flexible, lucidité, créatif, connecté à ses sensations, satiété; relâchement, yeux posés

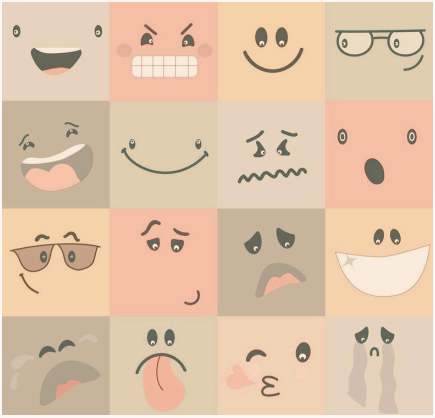
CHAPITRE IV

Les émotions

Les émotions

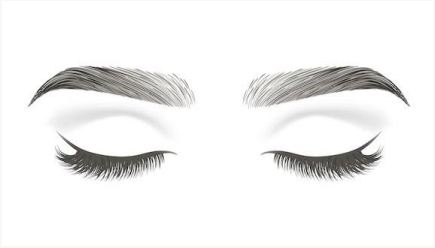
Les émotions sont le résultat de ce qu'il se passe dans ton corps en fonction de l'état (page précédente) dans lequel tu te trouves.

En précisant que l'on change plusieurs centaines de fois d'états par jour, c'est ton cerveau qui capte les signaux émis par tes organes, tes hormones etc.
Cela lui permet de savoir si tu ressens de la tristesse, de la colère ou de la joie.



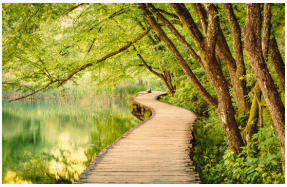
Les sensations

Les sensations se situent uniquement dans ton corps et elles peuvent prendre n'importe quelle forme : une boule, une chaleur, un poids, le ventre qui se serre, la gorge qui se noue etc...
Elles sont propres à chacun et font aussi référence à ce que tu vis à l'intérieur de ton corps peu importe la situation ou l'évènement. Se reconnecter à ses sensations permet d'aller chercher le message caché de celles-ci qui ne sont pas là pour t'embêter mais bien pour t'apporter un message !
Et spoiler alerte elles reviendront tant que tu ne seras pas aller voir pourquoi elles sont présentes en toi.



CHAPITRE V

Les ressources



Les ressources vont te permettre de réguler ton système nerveux en facilitant le passage en vagal ventral : retour au calme, à la sécurité et la flexibilité entre tous les états de survie.
Ses ressources peuvent être de tous types: internes ou externes (en toi ou à l'extérieur de toi), physiques, physiologiques, psychologiques et de connexion.

Je vais te citer ici des exemples de ressources communes à tous :



- Yoga / Pilates : qui sont des pratiques idéales pour libérer les tensions nerveuses.
- Sport en tout genre : facilite le mouvement et le passage à l'action
- Trampoline : qui stimule le nerf vague par les vibrations
- Le soupir : qui stimule le système parasympathique (frein) de l'organisme
- Douche froide / méthode Wim Hof : le froid a un effet direct sur notre nerf vague et c'est aussi un bon exercice pour différencier nos états de survies
- Chanter / Fredonner : stimulation de plusieurs nerfs qui favorise l'apaisement
- Mastication / Succion : ce n'est pas par hasard que les enfants sucent leur pouce : effet calmant immédiat via le nerf vague
- Visualisation : entraine le mental et le système nerveux à changer facilement d'états de survie
- Méditation : permet d'apporter calme et connexion avec environnement interne ou externe



CONCLUSION

Ce que tu peux faire

La méthode des 4 R :

- Reconnaitre : son état, ses émotions, ses sensations et surtout le message qu'ils apportent selon notre passé.
- Respecter : lâcher prise et comprendre la fonction de protection cachée derrière.
- Ressourcer : augmenter son vagal ventral et sa confiance en la vie pour faire la balance face aux peurs et blocages.
- Revisiter : prendre du recul sur l'histoire de notre passé et permettre de changer d'angle de vue sur la situation. Etre le parent dont tu aurais eu besoin quand tu étais enfant car la plus part du temps ce n'est pas de la situation que vous vous protégez mais des conséquences de la situation.

