

Deb Dana

APPRIVOISER SON SYSTÈME NERVEUX



« LE WORKBOOK DU SYSTÈME NERVEUX »
RETRouver le chemin de la sécurité
grâce à la théorie polyvagale



Deb Dana

APPRIVOISER SON SYSTÈME NERVEUX

EXERCICES PRATIQUES POUR SOULAGER L'ANXIÉTÉ,
REVENIR À SOI ET RETROUVER LE CHEMIN DE LA SÉCURITÉ
GRÂCE À LA THÉORIE POLYVAGALE



Traduit de l'américain par Kafui Kpodéhoun

Extrait gratuit. Pour commander le livre, format papier ou e-book, rendez-vous sur
www.editions-quantum-way.com



Titre original : *The Nervous System Workbook: practical exercises to ease anxiety, find safety, and come home to yourself using polyvagal theory*
Publié en 2024 sous l'ISBN 9781649631923

© Deb Dana 2024

Cette traduction est publiée sous licence exclusive de Sounds True Inc. et de l'Agence Schweiger.

Illustration de couverture : @Sarah Jarrett

Création graphique et mise en page de la couverture : Nord Compo

Ce livre n'est pas destiné à remplacer les recommandations médicales des médecins, des professionnels de la santé mentale ou d'autres prestataires de soins de santé. Les exercices présentés dans ce livre ne constituent pas une forme de psychothérapie et ne sauraient s'y substituer. Si, lorsque vous faites les exercices proposés, vous ressentez des réactions physiques ou émotionnelles trop intenses, nous vous recommandons de vous adresser à un professionnel.

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1^{er} de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

ISBN : 9782494629608

© Éditions Quantum Way 2025 pour la traduction française

ÉDITIONS QUANTUM WAY
4 rue de la République – 69001 Lyon – France
www.editions-quantum-way.com

ILS ONT AIMÉ APPRIVOISER SON SYSTÈME NERVEUX

Le merveilleux workbook de Deb Dana vous guide pas à pas pour en apprendre davantage sur votre système nerveux et pour le ramener à l'équilibre lorsque vous êtes confronté à des difficultés. Les outils et les exercices pratiques de ce manuel constituent des cadeaux que vous pouvez vous offrir encore et encore.

Dr Diane Poole Heller,
autrice de *The Power of Attachment*

Deb Dana démystifie magistralement les complexités de la Théorie Polyvagale en offrant aux lecteurs un voyage vers l'autorégulation, porteur de puissance. Chaque exercice sert de feuille de route vers plus de résilience et d'équilibre émotionnel, ouvrant la voie à un bien-être optimal. *Apprivoiser son système nerveux* est un ouvrage incontournable pour quiconque cherche à mobiliser la puissance de son système nerveux et accéder à une vie plus épanouie.

Dr Stephen W. Porges,
créateur de la Théorie Polyvagale

Deb Dana s'adresse directement au lecteur, d'une voix merveilleusement compatisante et dénuée de toute pathologisation. Les étapes proposées pour se lier d'amitié avec son système nerveux et en prendre soin sont décrites à travers des exercices simples, qui se complètent les uns les autres. Le sentiment de bien-être apaisant procuré par cette approche se ressent à chaque page.

Janina Fisher,
autrice de *Dépasser la dissociation d'origine traumatique :
soi fragmenté et aliénation interne*

En tissant ensemble les connaissances actuelles issues des neurosciences et des années de pratique clinique, ce cahier propose des exercices clairs et engageants, pas à pas, afin d'aider chacun à mieux comprendre son système nerveux et à sortir du stress et de la peur, pour aller vers plus de stabilité, d'équanimité et d'harmonie. Avec de la chaleur, de l'humour et une sage compréhension de nos différences, Deb Dana nous offre un bouquet d'approches permettant à chacun de trouver le chemin vers une vie plus calme, plus riche, plus profondément connectée et gratifiante.

Dr Ronald D. Siegel,

Université de médecine d'Harvard,
auteur de *The Extraordinary Gift of Being Ordinary*

Apprivoiser son système nerveux illustre magnifiquement comment prendre soin de son système nerveux et se lier d'amitié avec lui. Il traduit la science de la connexion en pratiques et outils simples, clairs et faciles à intégrer, pour vous aider à retrouver un sentiment de sécurité dans votre corps et la connexion avec les autres. Un ouvrage incontournable pour tous ceux qui savent ou veulent se sentir chez eux, en eux-mêmes et dans le monde.

Dr Pat Ogden,

fondatrice et directrice générale
du Sensorimotor Psychotherapy Institute

SOMMAIRE

Introduction	11
Le fonctionnement du système nerveux	13
Principes d'organisation	15
La neuroception : votre système de vigilance intérieur	18
La corégulation : câblés pour la connexion	19
Comment utiliser ce workbook	20
 Partie 1 : Se lier d'amitié avec son système nerveux	23
Mon système en équilibre	27
Ancré dans la sécurité	31
Au service de la survie	35
Itinéraires prévisibles	41
«Chez soi» dans la régulation ventrale	44
Ma maison «loin de chez moi»	46
Saveurs des états	48
Incarner mes états	51
Les cadeaux des états de survie	52
Trois objets	56
Faire l'expérience du calme immobile (sérénité) en toute sécurité	58
Chemins d'accès vers le jeu	60

À chaque instant	62
Raconter des histoires	64
Apprendre à écouter	68
Le sentiment d'appartenance	72
Je crois	75
Corégulation	76
Autorégulation	77
Quatre voies de connexion	78
Votre cercle de connexions	83
Mon système de vigilance intérieur	86
Intérieur, extérieur et « entre »	89
Une voie d'information	92
Le monde des sons	96
Ma cartographie musicale	98
Ma palette de ressources régulatrices	100

→ **Partie 2 : Revenir à la sécurité et à la connexion** 103

S'ancrer dans la sécurité	106
La sécurité au quotidien	109
Une source d'émerveillement inspirante	111
Voyager le long des chemins régulés	114
Naviguer sur les chemins de survie	117
Ce qui nous recharge et ce qui nous épuise	121
« Tout comme moi »	124

L'art de savourer	126
Puiser dans le SIFT	129
De « étirer » à « stresser »	131
Se défaire ou renforcer	134
Passé ou présent?	136
Je suis tellement... que je pourrais...	139
Si..., alors...	142
Se mettre à l'écoute, accueillir, prendre soin	145
Revenir et réfléchir	147
Sortir du blocage	149
Respirer pour retrouver la sécurité	151
Écoutez les histoires de vos états	153
Poser une intention	155
Réécrire l'histoire	157
Créer votre continuum de résilience	163
Créer votre cercle d'autosoin	167
Questions-guides	170
Passion et raison d'être	172
Conclusion	177
Remerciements	179
À propos de l'autrice	180
De la même autrice	181

INTRODUCTION

Bien que vous puissiez penser que votre cerveau dirige vos expériences quotidiennes, en fait, la manière dont vous interagissez avec le monde (les histoires que vous vous racontez sur qui vous êtes, comment le monde fonctionne, ce que vous faites et ce que vous ressentez) commence dans votre corps, avec le système nerveux autonome (SNA). Votre système nerveux façonne vos expériences de sécurité et de connexion, et guide votre façon de vivre, d'aimer et de travailler. Pourtant, jusqu'à présent, la plupart d'entre nous n'ont jamais appris ni le rôle du système nerveux ni son fonctionnement.

Sans une compréhension minimale de ce système essentiel, vous évoluez dans l'obscurité, et passez à côté de la possibilité de vivre différemment, plus sereinement. Pour apprendre à connaître votre système nerveux, vous devez vous familiariser avec la Théorie Polyvagale. Développée par le Dr Stephen Porges, scientifique de renom, la Théorie Polyvagale enseigne la science de la sécurité et de la connexion, et vous offre une cartographie de votre système nerveux pour vous guider dans son exploration. Cette théorie est à la base de ce workbook.

Ma passion, et l'intention de cet ouvrage, est de traduire la science de la connexion (ce que j'aime appeler «la science qui permet de se sentir suffisamment en sécurité pour tomber amoureux de la vie») dans un langage facile à comprendre, ainsi que de développer des outils et des pratiques pour vous aider à collaborer avec votre système nerveux et apporter plus de moments de régulation et de connexion dans votre vie quotidienne. En tant que clinicienne et autrice spécialisée dans l'application de la Théorie Polyvagale à la compréhension et à la résolution de l'impact du trauma dans nos vies, et à la création de manières d'être qui honorent le rôle du système nerveux autonome, je suis ravie d'être votre guide dans cette exploration de votre système nerveux.

Pendant dix ans, j'ai collaboré avec le Dr Porges en tant que mentor, co-auteur, collègue et ami afin de développer des applications cliniques de la Théorie Polyvagale. Dernièrement, j'ai élargi mon travail pour apporter la Théorie Polyvagale à des communautés extérieures à la sphère clinique, afin que chacun puisse accéder aux nombreux bénéfices d'un système nerveux régulé et naviguer dans sa vie avec plus d'aisance. Ce que j'aime dans le système nerveux, c'est qu'il constitue le dénominateur commun de notre expérience humaine. Nous avons

tous un système nerveux qui fonctionne de manière similaire et, dans un monde où nous avons souvent l'impression d'être déconnectés les uns des autres, cette expérience partagée nous rapproche. Lorsque je me regarde, et regarde les autres sous l'angle du système nerveux, je reconnaissais que nous essayons tous de trouver cet état de sécurité qui favorise la connexion.

Un système nerveux régulé est fondamental pour naviguer dans le monde avec un sentiment de sécurité et d'aisance. La guérison se produit lorsque nous augmentons notre capacité de régulation.

Bien que j'explore ce travail depuis de nombreuses années, que j'aie de la sagesse et de l'expertise à partager, il m'arrive aussi d'avoir du mal à rester ancrée dans la régulation et de traverser des moments de désordre intérieur.

En effectuant les exercices de ce workbook, rappelez-vous que nous commençons tous au même endroit : un espace de recherche de sécurité et de connexion. Nous sommes tous humains et nous faisons tous ce voyage ensemble.

Chacun d'entre nous est confronté à des problèmes au cours d'une journée. Certains sont plus faciles à gérer que d'autres, mais, quel que soit l'endroit où une expérience se situe sur le continuum qui va de léger à traumatisant, comprendre la manière dont le système nerveux fonctionne est la voie à suivre pour retrouver le chemin de la régulation. Lorsque le fonctionnement intérieur de notre biologie demeure un mystère pour nous, nous avons l'impression d'être à la merci d'expériences inconnues, inexplicables et imprévisibles. Il en résulte naturellement des sentiments d'anxiété et de détresse, ressentis qui sont familiers à beaucoup d'entre nous. Mais ce qui est beau, c'est qu'une fois que vous savez comment fonctionne votre système nerveux, vous pouvez travailler *avec* lui. Vous pouvez identifier la voie pour sortir de la dysrégulation en utilisant une feuille de route qui vous permet de retrouver le chemin de la sécurité.

En vous appuyant sur une compréhension minimale du fonctionnement de votre système nerveux, vous pouvez collaborer avec lui et commencer à comprendre pourquoi vous pensez et agissez comme vous le faites. Vous pouvez naviguer plus facilement dans les expériences ordinaires, et parfois extraordinaires, de la vie quotidienne.

Apprivoiser son système nerveux vous invite à découvrir votre système nerveux et vous montre comment collaborer avec lui pour apporter un peu plus de sécurité, de connexion et même de joie dans votre vie. Vous allez intégrer de nouveaux mots à votre vocabulaire et explorer certains concepts de base, mais vous n'avez pas besoin de vous transformer en scientifique pour autant. Se lier d'amitié avec son système nerveux est un processus doux de découverte et d'apprentissage. La curiosité et l'envie d'explorer sont tout ce dont vous avez besoin.

Le fonctionnement du système nerveux

Le système nerveux autonome pourrait également être appelé système nerveux *automatique*, car il assure l'entretien de base de votre corps : tout un ensemble de choses que le corps fait apparemment sans effort (par exemple, la respiration, les battements du cœur, la digestion), sans qu'il soit nécessaire d'y prêter attention. Imaginez que vous deviez rappeler à votre cœur de battre, à vos poumons de respirer ou à votre système digestif de faire son travail. Toute votre attention serait concentrée sur ces fonctions vitales de base, et ne laisserait aucune place pour penser à quoi que ce soit d'autre. Au lieu de cela, nous avons la chance de disposer de ce système inné qui permet à tous ces éléments de fonctionner, même si nous n'en avons pas conscience.

Peut-être que votre système nerveux a fait du bon travail jusqu'à présent et que vous vous demandez pourquoi vous auriez besoin d'en savoir plus à son sujet. Comme dans beaucoup d'autres situations de la vie, lorsque nous commençons vraiment à comprendre la manière dont fonctionne une chose et les bienfaits qu'elle nous apporte, nous découvrons une nouvelle façon d'entrer en relation avec elle. À mesure que nous commençons à démystifier et à mieux connaître le fonctionnement de notre système nerveux, nous reconnaissions le pouvoir de la conscience autonome dans notre vie quotidienne, pour y apporter de la bienveillance, de l'autocompassion, du bien-être et même de la joie. Une meilleure compréhension nous offre des possibilités neuves et pleines d'espoir, telles que l'opportunité de sortir de l'agacement ou de la frustration face à l'action de notre système nerveux, pour aller vers la compassion et la gratitude pour son fonctionnement.

Il est normal pour un être humain de passer d'un état autonome à l'autre, plusieurs fois par jour, que ce soit par de petits changements ou par des changements plus importants. Pensez aux états que vous avez déjà traversés aujourd'hui,

des moments de bien-être, des moments de légère tension, des moments qui vous ont semblé vides, ou encore des moments plus intenses de combat, de fuite ou d'effondrement. Le fait de passer d'un état à l'autre n'est pas en soi un obstacle au bien-être. Ce n'est que lorsque vous quittez la sécurité et la connexion pour basculer dans une réponse de survie, et que vous ne parvenez pas à retrouver le chemin de la régulation, que vous souffrez physiquement et psychologiquement. Il est normal et attendu de ne pas se sentir régulé 24 heures sur 24 et de naviguer entre les différents états. Dans ce workbook, vous apprendrez à prendre conscience de l'endroit où vous vous trouvez et à revenir à la régulation. Ce livre va vous guider, vous apprendre à retourner à votre sécurité intérieure, à votre «chez vous».

À mesure que vous remarquerez ce que fait votre système nerveux, vous serez naturellement plus curieux à propos de ce qui le fait réagir et de ce qu'il essaie de vous dire sur ses besoins. Lorsque vous apprenez à écouter et à parler le langage de votre système nerveux, vous pouvez réagir à ce qui se passe sur le moment de manière plus intentionnelle, ce qui permet plus de sécurité et de connexion. J'appelle ce processus d'apprentissage «se lier d'amitié avec son système nerveux». Beaucoup d'entre nous vivent dans l'ignorance des informations importantes envoyées par notre corps à notre cerveau à travers les voies autonomes. Lorsque vous collaborez avec votre système nerveux, au lieu de l'ignorer, vous pouvez vous mettre à son écoute et commencer à prendre soin de son bien-être.

Considérez le système nerveux comme un allié : son rôle est d'agir pour vous en permanence afin d'assurer votre sécurité. Il détecte les changements dans votre environnement intérieur et surveille la sécurité de votre environnement extérieur, régule votre rythme cardiaque et respiratoire, et adapte votre niveau d'énergie aux besoins du moment. En plus de gérer vos besoins physiques, votre système nerveux est également l'endroit d'où émergent les histoires que vous vous racontez sur vous-même et sur le monde. Contrairement au dicton «Ce qui se passe à Vegas reste à Vegas», ce qui se passe dans le système nerveux ne reste pas dans le système nerveux. Les informations sur les événements qui se produisent dans votre système nerveux voyagent depuis les organes du corps jusqu'au cerveau, le long des voies autonomes. Lorsque les informations arrivent au cerveau, ce dernier crée une histoire pour donner un sens à ce qu'il entend et apprend. Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous, mais mon cerveau est capable d'inventer des histoires incroyables et invraisemblables!

Ce qui est merveilleux avec ce système, c'est qu'il peut changer. Vous avez le pouvoir de façonner de nouveaux schémas : c'est une partie du travail que vous allez mener grâce à ce workbook. Les trois principes suivants nous fournissent une feuille de route sur le fonctionnement du système nerveux.

Principes d'organisation

- 1. La hiérarchie autonome :** Les trois blocs structurels qui fonctionnent de manière séquencée et sont dotés de voies prédefinies.
- 2. La neuroception :** Le système de vigilance intégré qui est toujours à l'affût des signaux de sécurité et qui avertit des dangers à venir.
- 3. La corégulation :** La manière de se connecter aux autres en toute sécurité, ingrédient essentiel au bien-être.

Hierarchie autonome : les blocs structurels de l'expérience

Au cours de l'évolution, les trois blocs structurels du système nerveux sont apparus l'un après l'autre : le vagal dorsal, il y a environ 500 millions d'années, le sympathique, il y a environ 400 millions d'années, et le vagal ventral, il y a environ 200 millions d'années. Au fur et à mesure de l'émergence de chaque nouveau système, celui-ci s'ajoutait à l'ancien système au lieu de le remplacer. Cet ordre séquentiel, appelé hiérarchie autonome, est essentiel pour comprendre comment votre système nerveux s'ancre dans la régulation et réagit aux défis de la vie quotidienne. Chacun de ces blocs structurels fonctionne d'une manière spécifique, influençant votre biologie par le biais de connexions à l'intérieur de votre corps et impactant votre psychologie en orientant votre manière de voir, de sentir et de vous engager dans le monde qui vous entoure.

Vagal ventral

Le bloc structurel vagal ventral, le plus récent des trois, offre une voie d'accès à la santé et au bien-être, et à un espace où la vie semble gérable. Ce bloc structurel vous permet de vous connecter et de communiquer avec les autres, d'appartenir à des groupes et d'avoir la capacité de vous épanouir lors des moments de solitude. Vous parvenez à relativiser les contrariétés courantes de la vie quotidienne et, lorsque votre café se renverse ou lorsque votre trajet est trop long, au lieu de vous mettre en colère ou d'angoisser, vous parvenez

à « suivre le courant ». Pour vous faire une idée de ce système, repensez à un moment où vous étiez assis, en train d'échanger avec un ami, souvenez-vous d'une occasion où vous marchiez dans la nature en ressentant votre connexion à la terre ou, si vous avez un chien ou un chat, imaginez-le blotti contre vous.

Sympathique

En suivant le schéma de la hiérarchie, lorsque vous êtes confronté à une situation insurmontable, lorsque trop de choses se produisent en même temps ou lorsque la vie vous semble être une succession de défis sans fin, vous basculez dans le bloc structurel suivant, la voie sympathique de l'action. On l'appelle couramment l'espace de combat/fuite. Lorsque votre liste de choses à faire ne semble jamais se réduire, lorsque vous n'avez jamais assez d'argent pour joindre les deux bouts, ou lorsque votre conjoint semble toujours l'esprit ailleurs, vous perdez votre sentiment de sécurité dans l'instant présent et votre capacité à avoir une vue d'ensemble, et vous réagissez soit en attaquant, soit en fuyant. Pour avoir une idée du mode de mobilisation de ce système, imaginez un requin qui attaque ou un poisson qui commence à fuir.

Vagal dorsal

Si vous continuez à vous sentir pris au piège dans une succession de défis sans fin, sans moyen d'en sortir ou de gérer la situation, vous descendez alors dans la hiérarchie jusqu'au premier élément fondamental du système nerveux : la sensation vagale dorsale d'effondrement, de fermeture et de déconnexion. Là, le café renversé, la liste interminable des choses à faire et le conjoint qui semble toujours ailleurs n'ont plus aucune importance. Vous commencez à vous fermer et à vous déconnecter. Il se peut que vous continuiez à faire ce que vous avez à faire, mais vous n'avez plus l'énergie de vous en soucier. Vous perdez l'espoir que les choses changent un jour. Pour vous faire une idée de cette partie du système, pensez à une tortue qui avance dans le monde de manière lente et continue. Lorsqu'elle a peur, la tortue se ferme, disparaît dans sa carapace et attend jusqu'à ce qu'elle se sente à nouveau suffisamment en sécurité pour jeter un coup d'œil à l'extérieur.

Naviguer entre les états

Nous passons naturellement d'un état à l'autre, basculant régulièrement de la régulation ventrale à la dysrégulation sympathique ou dorsale, et vice-versa. Sortir de la régulation n'est pas un problème. En fait, l'objectif n'est pas de rester en

continu dans un état de régulation, mais plutôt de savoir où vous êtes, de reconnaître quand vous sortez de la régulation et êtes entraîné dans une réponse de survie, et d'être capable de revenir à la régulation. La capacité à se mouvoir entre les états avec souplesse est un signe de bien-être et de résilience. C'est lorsque vous restez bloqué dans la dysrégulation, incapable de retrouver le chemin de la régulation, que vous ressentez de la détresse. Lorsque vous êtes arraché à la sécurité et à la connexion ventrale et que vous vous perdez dans un espace de dysrégulation, vous passez de la souplesse à la rigidité, et vous ressentez les effets d'un système nerveux bloqué dans l'intensité de la mobilisation sympathique ou de l'immobilisation dorsale.

Lorsqu'il est ancré dans l'énergie régulatrice de l'état vagal ventral, le système nerveux autonome est en équilibre et vous éprouvez la sensation de bien-être qui accompagne l'homéostasie. Durant les périodes de difficultés, vous êtes capable de réfléchir (plutôt que de réagir), de collaborer et de communiquer. Arrêtez-vous un instant et pensez à un moment où vous vous êtes senti régulé et où vous avez résolu un problème par vous-même ou avec l'aide d'une autre personne. Si vous ne parvenez pas à relever et à gérer un défi, vous sortez de la régulation et basculez dans la mobilisation sympathique et l'énergie de combat/fuite. Faites une pause ici et souvenez-vous d'un moment durant lequel vous avez ressenti cette énergie extrêmement activante et avez été poussé à rester pour argumenter, ou durant lequel vous avez ressenti le besoin désespéré de fuir. Enfin, si l'action entreprise ne résout pas le problème et que vous vous sentez pris au piège, vous basculez dans l'immobilisation vagale dorsale. Pensez à un moment où vous avez eu envie de tout laisser tomber ou de continuer à avancer sans vraiment être présent ou vous soucier de quoi que ce soit. Et à présent, en raison de la façon dont le système nerveux s'est formé, un bloc structurel après l'autre, pour revenir à la sécurité et à la régulation depuis l'état d'effondrement, vous avez besoin de passer par la mobilisation sympathique, sans vous retrouver bloqué dans une réponse de combat/fuite. Un moment de mobilisation sûre peut prendre de nombreuses formes. Il peut commencer par un petit mouvement du corps, un regard partagé avec quelqu'un, ou même une pensée qui semble ouvrir de nouvelles perspectives. L'élément essentiel de ce moment de mobilisation est un regain d'énergie, dont la puissance ou l'intensité n'est pas telle qu'il deviendrait un signal de danger, mais qui est plutôt ressenti comme un signal de sécurité, qui montre le chemin du retour à la régulation. À partir de ce point de départ sûr, vous pouvez continuer à ressentir le retour de l'énergie et retrouver le chemin de la régulation ventrale.

La neuroception : votre système de vigilance intérieur

Le deuxième principe de la Théorie Polyvagale, le système de vigilance intérieur, est défini par le mot *neuroception*, terme merveilleusement descriptif. Stephen Porges a créé ce mot pour illustrer la façon dont notre système nerveux (*neuro*) est conscient (*ception*) des indices de sécurité et des signaux de danger.

Une neuroception de sécurité vous permet de vous engager dans le monde et dans la connexion avec les autres. Une neuroception de danger entraîne un mouvement de combat/fuite sympathique, tandis qu'une neuroception de danger intense vous pousse à l'effondrement et à la fermeture vagale dorsale.

La neuroception suit trois modalités de conscience : intérieure, extérieure, et «entre». **L'écoute intérieure** se produit lorsque la neuroception s'attache à ce qui se passe à l'intérieur de votre corps (les battements de votre cœur, le rythme de votre respiration et l'action de vos muscles), et à l'intérieur de vos organes, en particulier ceux impliqués dans la digestion. **L'écoute extérieure** commence dans votre environnement immédiat (là où vous vous trouvez physiquement) et s'étend ensuite à l'ensemble du monde pour inclure votre voisinage, les différents pays et la communauté mondiale dans son ensemble. La troisième modalité de conscience, **l'écoute « entre »***, est la façon dont votre système nerveux communique avec d'autres systèmes, lorsque vous êtes en tête-à-tête ou avec un groupe de personnes. Ces trois modalités d'écoute incarnée fonctionnent toujours, micromoment après micromoment, en dessous de votre seuil de conscience. En arrière-plan, la neuroception induit des changements d'état autonome qui vous encouragent à aller vers des personnes, des espaces et des expériences, ou qui vous en éloignent et vous amènent à vous protéger par le combat, la fuite, ou la fermeture.

Les histoires que vous vous racontez et la manière dont vous pensez, ressentez et agissez commencent avec la neuroception. Et bien que vous ne puissiez pas travailler directement sur votre neuroception, vous pouvez travailler sur la manière dont votre corps y répond. Lorsque vous associez la perception à la neuroception, vous amenez à la conscience une expérience qui, autrement, resterait inconsciente. Vous pouvez travailler sur votre expérience en partant de l'expérience implicite que constitue la neuroception, en y prêtant attention de manière explicite et en prenant conscience de l'état qui s'active. En poursuivant votre exploration du chemin de la conscience, vous établissez un lien avec vos émotions, vos croyances, vos comportements et, en fin de compte, avec l'histoire qui vous accompagne

* NdE : En anglais *listening between*, littéralement «écouter entre», peut aussi être traduit par «écoute interpersonnelle» ou «écoute relationnelle». Il s'agit de la capacité du système nerveux autonome (SNA) à percevoir les informations présentes dans le champ relationnel.

tout au long de la journée. Lorsque vous apprenez à prêter attention à votre neuroception, vous pouvez commencer à refaçonner votre histoire.

La corégulation : câblés pour la connexion

Dans l'histoire de notre évolution, appartenir à un groupe était essentiel à notre survie. L'union fait la force. Cela nous amène au troisième principe de la Théorie Polyvagale : le besoin de trouver une connexion sûre avec les autres, dans des expériences de corégulation. La corégulation, le fait de s'appuyer sur les autres pour se réguler, est nécessaire pour survivre et s'épanouir. Vous venez au monde en étant incapable de vous débrouiller seul et, pendant les premières années de votre vie, vous avez besoin que d'autres personnes s'occupent de vous. Vous êtes physiquement incapable de vous réguler seul et vous vous tournez naturellement vers les personnes qui vous entourent pour satisfaire vos besoins physiques et émotionnels de survie. Au fur et à mesure que vous grandissez, ces expériences de corégulation vous offrent une base pour explorer comment vous réguler par vous-même.

Même si vous apprenez à vous autoréguler, vous aurez toujours besoin de corégulation. Il s'agit à la fois d'un ingrédient essentiel au bien-être et d'un défi à relever. Pour qu'il y ait corégulation, il faut que je me sente en sécurité avec toi, que tu te sens en sécurité avec moi, et que nous trouvions un moyen d'entrer en relation et de nous réguler mutuellement. Vous vous tournez vers un ami pour qu'il vous écoute ou vers un membre de votre famille pour qu'il vous aide. Vous dépendez du fait que certaines personnes de votre vie se manifestent avec un système réglé lorsque vous en avez besoin. Bien que bon nombre d'entre nous ne disposent d'aucune personne sûre et régulée avec laquelle se connecter de manière prévisible, et que la corégulation ne soit pas toujours possible, il est important de reconnaître que nous avons un besoin biologique inné d'être les uns avec les autres. Alors que le monde semble de plus en plus focalisé sur l'autorégulation et l'indépendance, la corégulation constitue la base pour naviguer en toute sécurité dans la vie quotidienne.

Apprivoiser son système nerveux vous invite à découvrir votre système nerveux et vous montre comment collaborer avec lui pour apporter un peu plus de sécurité, de connexion et même de joie dans votre vie. Vous allez intégrer de nouveaux mots à votre vocabulaire et explorer certains concepts de base, mais vous n'avez pas besoin de vous transformer en scientifique pour autant. Se lier d'amitié avec son système nerveux est un processus doux de découverte et d'apprentissage. La curiosité et l'envie d'explorer sont tout ce dont vous avez besoin.

Le fonctionnement du système nerveux

Le système nerveux autonome pourrait également être appelé système nerveux *automatique*, car il assure l'entretien de base de votre corps : tout un ensemble de choses que le corps fait apparemment sans effort (par exemple, la respiration, les battements du cœur, la digestion), sans qu'il soit nécessaire d'y prêter attention. Imaginez que vous deviez rappeler à votre cœur de battre, à vos poumons de respirer ou à votre système digestif de faire son travail. Toute votre attention serait concentrée sur ces fonctions vitales de base, et ne laisserait aucune place pour penser à quoi que ce soit d'autre. Au lieu de cela, nous avons la chance de disposer de ce système inné qui permet à tous ces éléments de fonctionner, même si nous n'en avons pas conscience.

Peut-être que votre système nerveux a fait du bon travail jusqu'à présent et que vous vous demandez pourquoi vous auriez besoin d'en savoir plus à son sujet. Comme dans beaucoup d'autres situations de la vie, lorsque nous commençons vraiment à comprendre la manière dont fonctionne une chose et les bienfaits qu'elle nous apporte, nous découvrons une nouvelle façon d'entrer en relation avec elle. À mesure que nous commençons à démystifier et à mieux connaître le fonctionnement de notre système nerveux, nous reconnaissions le pouvoir de la conscience autonome dans notre vie quotidienne, pour y apporter de la bienveillance, de l'autocompassion, du bien-être et même de la joie. Une meilleure compréhension nous offre des possibilités neuves et pleines d'espoir, telles que l'opportunité de sortir de l'agacement ou de la frustration face à l'action de notre système nerveux, pour aller vers la compassion et la gratitude pour son fonctionnement.

Il est normal pour un être humain de passer d'un état autonome à l'autre, plusieurs fois par jour, que ce soit par de petits changements ou par des changements plus importants. Pensez aux états que vous avez déjà traversés aujourd'hui,

Nous portons en nous le besoin continu d'être en contact avec les autres et, chaque jour, nous aspirons à trouver, et nous les recherchons, des occasions de nous coréguler.

Grâce à ces trois principes (hiérarchie, neuroception et corégulation), vous disposez à la fois d'un moyen de reconnaître le rôle que joue la biologie dans votre manière d'interagir avec le monde, et d'un guide pour engager le dialogue avec votre biologie de manière à favoriser votre bien-être.

Comment utiliser ce workbook

Que se passe-t-il lorsque quelqu'un vous dit ce que vous devez faire et vous explique ensuite comment vous devez le faire ? Au lieu d'avoir le sentiment d'être pris en compte, beaucoup d'entre nous ont plutôt l'impression qu'on leur force la main. Que se passe-t-il lorsque quelqu'un vous demande ce qui vous attire ou vous propose une série d'options et vous laisse choisir ? Dans ce cas, la plupart d'entre nous ont le sentiment que l'autre se soucie de ce que nous ressentons et souhaitons. En général, nous répondons à une invitation chaleureuse par la curiosité et réagissons négativement à une exigence.

Ce workbook est une invitation chaleureuse à votre égard, et j'espère que vous l'accueillerez avec curiosité et ouverture. Si vous avez l'impression de devoir travailler dessus de bout en bout, si vous vous forcez à effectuer une page chaque jour, ou si vous le traversez sans jamais regarder quelques pages plus loin ou sans sauter de passages, vous vous sentirez probablement frustré et finirez peut-être par abandonner. Même si vous vous forcez à faire tous les exercices, lorsque vous arriverez à la fin, vous vous demanderez probablement pourquoi vous vous êtes donné tant de mal. Même si l'objectif est *effectivement* de réaliser l'ensemble des exercices, le chemin de la réussite n'est pas une ligne droite. Procédez avec une attitude de curiosité et allez vers ce qui vous attire chaque jour. Soyez à l'écoute de votre système nerveux tout au long de ces exercices. Lorsque vous ouvrez ce workbook, demandez-vous ce qui vous semble nourrissant à ce moment-là, et choisissez l'exercice qui vous convient le mieux. Rien ne presse, prenez tout le temps qu'il vous faut pour réaliser l'ensemble de ces pratiques.

Le workbook est conçu en deux parties. La partie 1 : « Se lier d'amitié avec son système nerveux » ; et la partie 2 : « Revenir à la sécurité et à la connexion ». La première partie propose diverses voies pour apprendre à connaître le fonctionnement de son système nerveux. Ces exercices, qui font appel au langage, à la

visualisation, au mouvement et à la conscience corporelle, vous offrent de nombreux moyens pour vous lier d'amitié avec lui. Cette première partie vous aide à découvrir comment fonctionne votre système nerveux et comment travailler avec lui. La seconde partie s'appuie sur cette base et vous emmène dans l'univers des schémas autonomes, grâce à des exercices conçus pour vous aider à retrouver le chemin de la régulation dans les moments difficiles et à remodeler votre système pour aller vers la connexion. N'oubliez pas que, même si le processus consiste à réaliser les exercices de la partie 1 et à passer seulement ensuite à la partie 2, il n'y a aucun ordre spécifique à suivre au sein de chaque partie. Écoutez votre système nerveux et laissez-le vous guider dans vos choix.

On m'interroge souvent sur l'impact de la neurodiversité lorsque l'on travaille avec le système nerveux. Lorsqu'il s'agit de réfléchir à la façon dont nous sommes câblés, le point de départ pour tout le monde, que vous vous identifiez comme une personne neurodivergente ou comme neurotypique, est d'apprendre à connaître votre système nerveux. Il en va de même si vous avez des problèmes de santé ou d'autres facteurs qui impactent votre système nerveux. Notre système nerveux à tous est organisé autour des trois principes que sont la hiérarchie, la neuroception et la corégulation. Nous voyageons tous le long d'un continuum personnel de réponses. Il n'existe pas deux systèmes nerveux identiques et le fait d'apprendre à connaître le fonctionnement de votre système nerveux vous permet de devenir un opérateur actif de votre propre système, quelle que soit la façon dont il est câblé.

Un système nerveux régulé est essentiel pour naviguer dans le monde avec un sentiment de sécurité et de bien-être.

Lorsque vous saurez vous lier d'amitié avec votre système nerveux et vous ancrer dans la sécurité autonome, vous évoluerez dans le monde d'une manière neuve et découvrirez les puissants bénéfices qui découlent de la découverte de vos voies personnelles vers le calme et la connexion.

Alors que vous vous apprêtez à tourner cette page et à commencer votre voyage d'exploration, rappelez-vous qu'il n'y a pas de bon ou de mauvais chemin... seul compte celui qui est juste pour votre système nerveux!

Partie 1

SE LIER D'AMITIÉ AVEC SON SYSTÈME NERVEUX

Pensez à un ami proche et rappelez-vous comment cette relation a commencé, puis s'est développée. Il est peu probable que votre amitié se soit pleinement formée dès la première minute de votre rencontre. Devenir amis, ou se lier d'amitié, demande du temps et de l'attention. Chaque fois que vous vous voyez, vous apprenez à vous connaître un peu plus. La confiance s'installe au fil du temps. Vous apprenez à connaître les habitudes de l'autre, vous découvrez comment vous parler mutuellement et, parce que la relation vous rend heureux, vous trouvez des moyens de rester en lien. Il en va de même pour se lier d'amitié avec son système nerveux. Lorsque vous commencez à vous familiariser avec votre système nerveux, vous en apprenez juste un peu sur son fonctionnement intérieur. L'essentiel est de rester curieux sur son fonctionnement et sur la manière de travailler avec lui. Dans ce processus pour vous lier d'amitié avec lui, vous finirez par apprendre à collaborer.

L'amitié requiert de la confiance, de la communication, des moments de connexion, de l'attention, de la compassion et de la curiosité. Il est possible de créer tout cela avec votre système nerveux. Les exercices de cette section sont conçus pour vous aider à collaborer avec votre système nerveux et à développer ces qualités. Lorsque vous vous liez d'amitié avec votre système nerveux, les défis inévitables auxquels vous êtes confronté au fil des jours ne sont plus aussi redoutables et vous vous apercevez que vous pouvez naviguer dans la vie plus facilement.

→ **Le processus pour se lier d'amitié avec son système nerveux est un voyage de découverte permanent. Commençons dès maintenant.**



Mon système en équilibre



Avez-vous déjà vécu un moment durant lequel vous aviez l'impression d'être dans un état de flow? Avez-vous expérimenté une journée où tout était facile et où vous vous sentiez vraiment bien? C'est votre système nerveux qui façonne ces expériences. Lorsque votre système nerveux est régulé, vous trouvez l'équilibre, avec une sensation de stabilité, d'équanimité et d'harmonie.

C'est votre système ventral, le système de sécurité et de connexion, qui rend ces ressentis possibles. Lorsque le ventral mène la danse, l'énergie de combat/fuite, au service de la survie, se transforme en une énergie vivante, active et qui vous soutient tout au long de la journée. L'immobilisation n'est plus nécessaire comme stratégie de survie et, à la place, votre système dorsal vous apporte son soutien par une régulation saine de votre digestion, en vous fournissant les nutriments nécessaires pour vous nourrir. En apprenant à connaître votre système nerveux, vous apprendrez à reconnaître ces moments nourrissants et à vous appuyer dessus. Vous découvrirez qu'il est possible d'être en équilibre.

Cet exercice permet de visualiser, à l'aide de couleurs, votre système en équilibre. Vous aurez donc besoin de feutres ou de crayons de couleur à portée de main. Le cercle central représente le dorsal, le cercle intermédiaire représente le sympathique et le cercle extérieur représente le ventral.

→ **Commençons au centre avec votre cercle dorsal.**

L'énergie ici est lente et régulière, elle vous donne la sensation d'être ancré dans le sol. Coloriez le cercle central avec les couleurs qui illustrent cette expérience pour vous. Ne réfléchissez pas trop, laissez-vous guider par votre intuition.

→ **Ensuite, choisissez des couleurs pour illustrer le cercle intermédiaire qui représente votre système sympathique et coloriez-le.**

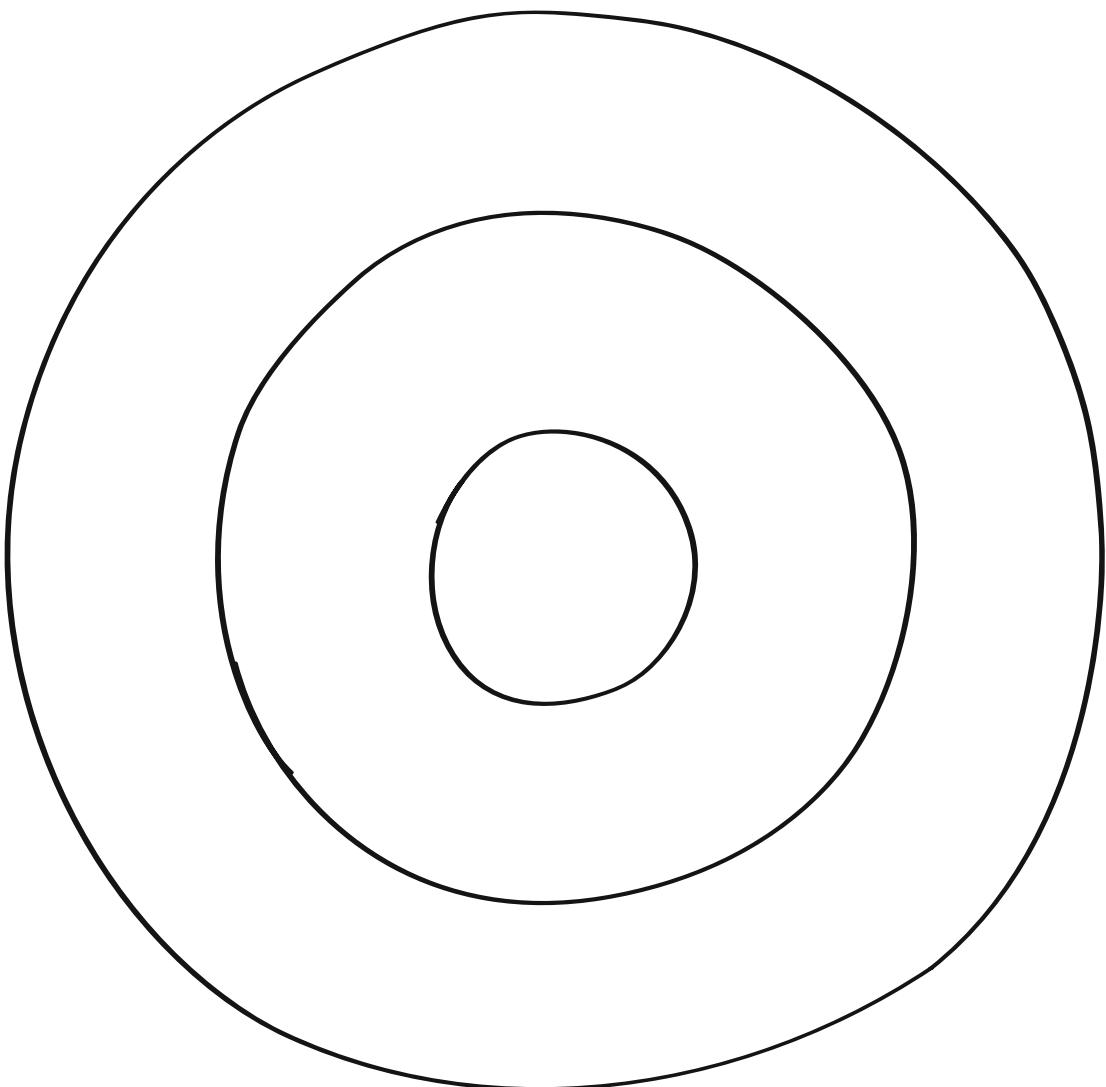
Ici, l'énergie est active et vivante, elle vous permet d'avancer tout au long de la journée.

→ **Passons maintenant au cercle ventral extérieur.**

Un flux d'énergie est présent ici. C'est l'espace qui vous ancre dans la régulation et la connexion et qui maintient les deux autres états dans un cadre contenant. Coloriez-la avec des couleurs qui illustrent cette expérience.

Une fois que vous avez colorié tous les cercles, regardez les palettes de couleur présentes dans chaque cercle et voyez comment ces nuances s'associent pour créer une image d'équilibre.

SE LIER D'AMITIÉ AVEC SON SYSTÈME NERVEUX



Pour finir, prenez le temps de réfléchir à ce que cela vous fait de voir votre système en équilibre. En vous projetant au-delà de cet exercice, imaginez un instant que vous vous sentez effectivement en équilibre.

→ Comment est-ce pour vous d'être en équilibre ?

Laissez-vous guider dans cette pratique de visualisation de votre système en équilibre en écoutant la méditation Visualisation des 3 cercles (www.editions-quantum-way.com/ressources/apprivoiser-son-systeme-nerveux-workbook).

Ou scannez ce QR code



Éditions Quantum Way
Changer de regard sur le monde

Éditeur d'ouvrages de référence en psychologie
d'auteurs français et étrangers

Nous suivre sur le Web

Consultez notre site Internet et inscrivez-vous à notre Newsletter
pour rester informé de nos publications et de nos nouveautés.
www.editions-quantum-way.com

Et sur les réseaux sociaux
Facebook : @quantumwayfrance
Instagram : @quantumway
Youtube : @Quantum-Way



ET SI LA CLÉ DE VOTRE BIEN-ÊTRE SE TROUVAIT DANS VOTRE SYSTÈME NERVEUX?

Anxiété, stress chronique, fatigue émotionnelle... Nos réactions face aux défis du quotidien ne relèvent pas seulement de la volonté. Elles traduisent l'effort constant de notre système nerveux à retrouver l'équilibre.

Dans ce workbook pratique et inspirant, Deb Dana, référence incontournable de la Théorie Polyvagale, vous guide pas à pas à travers des exercices et réflexions simples et inspirants qui vous permettront de découvrir comment :

- Reconnaître les signes de dysrégulation,
- Réduire le stress et favoriser l'autorégulation,
- Renforcer vos ressources de résilience,
- Retisser le lien avec votre corps, vos émotions et les autres.



Conçu comme un véritable compagnon de voyage intérieur, ce livre s'adresse autant aux professionnels de l'accompagnement qu'à toute personne en quête de sérénité et de reconnexion à soi.

En faisant de votre système nerveux votre allié le plus précieux, vous découvrirez de nouvelles voies pour retrouver équilibre, vitalité et liberté intérieure.



DEB DANA est une clinicienne, consultante, autrice et conférencière américaine, spécialisée dans les traumas complexes. Elle est experte de l'application clinique de la Théorie Polyvagale (TPV), créée par Stephen Porges, dont elle est une proche collaboratrice. Elle est l'autrice du Best-seller Ancré.



Éditions Quantum Way
Prix : 28,00 € TTC France

ISBN 978-2-494629-58-5

