

# Mes Ancrages du mode Vagal Ventral

POUR LA RÉGULATION DE MON SYSTÈME NERVEUX

## Mémo

Cette fiche vous aide à connecter avec vos ressources. Remplissez-là quand vous vous sentez bien. Consultez-là quand vous êtes dans une réponse du sympathique ou du dorsal. Voir le guide du débutant sur la Théorie Polyvagale disponible aussi sur le site pour bien reconnaître ces différentes réponses. Si vous trouvez que vous n'avez pas beaucoup de ressources saines, soyez curieux et réfléchissez à la manière dont vous pourriez en augmenter le nombre.

## Je note mes ressources sous les questions

*QUI ? Quelles sont les êtres avec lesquels je me sens en sécurité ? Ils peuvent être des personnes ou des animaux à qui je peux dire comment je vais vraiment ; Avec qui je peux rester dans le silence sans malaise Des personnes dont la proximité physique ne me gêne pas voir me fait du bien ; ou des êtres avec lesquels j'ai une connexion directe ou un rituel qui m'apaise...etc*

Mes amis ressources :

*QUOI ? Existe-t-il des lectures, des musiques, des activités créatives, peut-être même des activités ordinaires, durant lesquelles je vis intérieurement un état de connexion et de détente profondes ? Ce peut être des exercices somatiques aussi.*

Mes activités ressources, playlist :

*OÙ ? Y a-t-il un lieu qui m'apaise, qui est beau, qui m'apporte de la joie simple ou au moins une tranquillité, de l'espérance, un équilibre par le constat de la beauté de la nature ? Y a-t-il un endroit d'où je peux regarder un coucher de soleil ? De l'eau calme ? Des poissons ou d'autres animaux ?*

Mes lieux ressources :

Autres ressources :