



Deborah Dana

LA
THÉORIE
POLYVAGALE

Guide pour le débutant

traduit par Sophie Le Sciellour

LA THÉORIE POLYVAGALE

Dr. Stephen Porges, développeur de la Théorie Polyvagale, a identifié un ordre biologique des réactions actives dans toute expérience humaine. Avec beaucoup de gratitude pour l'œuvre du Dr Porges, ce document explore et explique la Théorie Polyvagale de façon à ce qu'elle soit facile à appliquer.

Nous venons au monde câblés pour nous connecter. Au premier souffle, nous embarquons pour une quête qui durera toute notre vie : se sentir en sécurité dans notre corps, notre environnement et dans nos relations aux autres.

Le Système Nerveux Autonome est notre système de sécurité personnel, toujours sur ses gardes, se posant la question : "Est-ce sûr ?" Son rôle est de nous protéger en détectant la sécurité et le risque, en étant à l'écoute, à tout moment, de tout ce qui arrive dans et autour de notre corps, ainsi que dans les interactions que nous avons avec les autres.

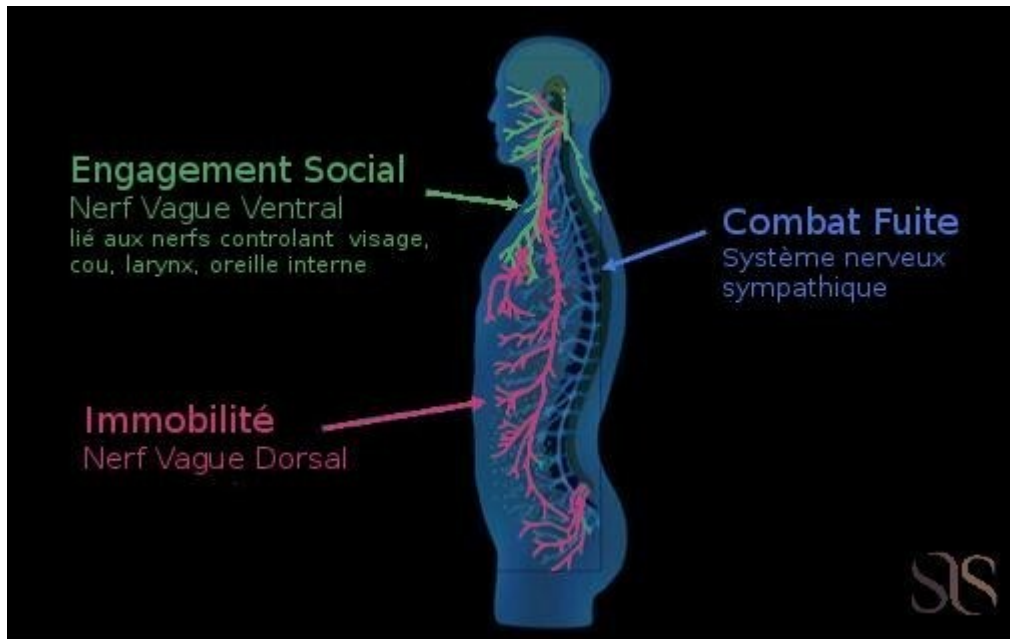
Cette veille permanente se passe bien, bien loin de notre connaissance et de notre contrôle conscient.

Dr. Porges, comprenant qu'il ne s'agit pas d'une information captée par les perceptions conscientes a inventé le terme de "*Neuroception*" pour décrire la façon dont notre système nerveux autonome scanne les indices de sécurité, de danger et menaces de mort, sans impliquer la partie pensante de notre cerveau.

Et parce que nous, humains, sommes des êtres créateurs de sens, ce qui commence comme une expérience sans paroles de neuroception conduit à la création d'une histoire qui façonnera notre vie quotidienne.

Le système nerveux autonome

Le système nerveux autonome est composé de deux branches principales, la sympathique et la parasympathique, et répond aux signaux et aux sensations via trois voies, chacune avec un schéma de réponse caractéristique. Au travers de chacune de ces voies, nous réagissons au service de la survie.



La branche sympathique se trouve dans la partie médiane de la moelle épinière et représente la voie qui nous prépare à l'action. Elle répond aux signaux de danger et déclenche la libération d'adrénaline, qui alimente la réaction de combat ou de fuite. Dans la branche parasympathique, la théorie polyvagale se concentre sur deux voies circulant dans un nerf appelé nerf vague (vagus).

Vagus, qui signifie « vagabond », porte bien son nom.

Depuis le tronc cérébral situé à la base du crâne, le vague se déplace dans deux directions : vers le bas, à travers les poumons, le cœur, le diaphragme et l'estomac, et vers le haut pour se connecter aux nerfs du cou, de la gorge, des yeux et des oreilles. Le nerf vague est divisé en deux parties : le nerf vague ventral et le nerf vague dorsal. La voie vagale ventrale répond aux signaux de sécurité et favorise le sentiment d'être engagé et socialement connecté en toute sécurité.

En revanche, la voie vagale dorsale répond aux signaux de danger extrême. Cela nous met hors de connexion, hors de conscience et dans un état protecteur d'effondrement. Lorsque nous nous sentons effondrés, engourdis ou absents, le nerf vague dorsal a pris le contrôle.

Dr. Porges a identifié une hiérarchie dans les réactions qui est inscrite dans notre système nerveux autonome et ancrée dans le développement lors de l'évolution de notre espèce.

L'origine de la voie vagale dorsale du système parasympathique et de l'immobilisation/ réaction de figement, nous vient de nos ancêtres vertébrés et est la voie la plus ancienne. La voie sympathique et ses modèles de mobilisation fut la suivante.

La plus récente option, la voie ventrale vagale de la branche parasympathique inclue des modèles d'engagement social qui sont réservés aux mammifères.



Quand nous sommes solidement ancrés dans notre Vagal Ventral, on se sent calme, en sécurité, connecté et sociable.

Un ressenti (neuroception) de danger peut déclencher la sortie de cet état et nous faire « involuer » sur l'échelle au niveau de la branche sympathique.

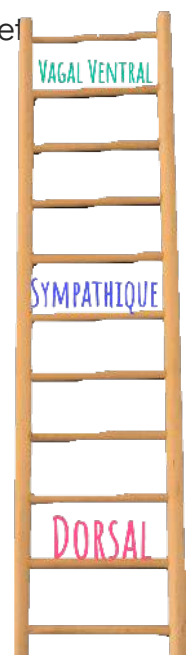
Là , nous sommes mobilisés pour réagir et agir. L'action peut nous faire revenir dans un état de sécurité et de sociabilité.

C'est lorsque nous nous sentons piégés et sans possibilité de fuir le danger que le vagal dorsal nous retire et nous rétracte vers les débuts de l'évolution des d'anciens vertébrés. Dans cet état nous sommes immobilisés. Nous nous effondrons pour survivre. D'ici, c'est un long chemin pour se sentir sécure et sociable. Et c'est un chemin difficile.

L'ÉCHELLE AUTONOME

Traduisons nos connaissances de base sur le système nerveux autonome en compréhension quotidienne en imaginant le système nerveux autonome comme une échelle.

Comment nos expériences changent-elles à mesure que nous descendons et remontons l'échelle ?



VAGAL VENTRAL

Qu'est-ce que ça ferait d'être en sécurité et au chaud dans des bras forts, mais doux ? Blottis, à proximité... Unis par les larmes et les rires... Libre de partager, de rester, de partir...

LA VUE DU HAUT DE L'ÉCHELLE ...

La sécurité et la connexion sont induites par la partie la plus récente de notre système nerveux autonome. Notre engagement social est actif via **la voie vagale ventrale** de la branche parasympathique, parfois nommée le vagal social.

Dans cet état nos battements de cœur sont régulés, notre respiration profonde et complète, nous voyons des visages amis, nous pouvons tenir des conversations et nous couper des bruits parasites.

Nous prenons de la hauteur de vue, nous voyons la situation dans son ensemble et nous nous connectons au monde et à ses habitants.

Je me décrirais comme heureuse, active, intéressée et je décrirais le monde comme sûr, amusant, et paisible.

A partir de cette endroit vagal ventral de l'échelle autonome, je suis connecté.e à mes expériences et je peux tendre la main aux autres.

Certaines des expériences de la vie quotidienne liées à cet état incluent le fait d'être organisé, de mener à bien ses projets, de prendre soin de soi, de prendre le temps de jouer, de faire des choses avec les autres, de se sentir productif au travail, d'avoir un sentiment général de régulation et un sens de la gestion.

Les bienfaits pour la santé comprennent un cœur sain, une tension artérielle régulée, un système immunitaire sain réduisant ma vulnérabilité aux maladies, une bonne digestion, un sommeil de qualité et un sentiment général de bien-être.



SYMPATHIQUE

**La peur me chuchote à l'oreille et je ressens la puissance de son message...
Bouge ! Réagis ! Fuis ! On ne peut pas faire confiance ! On est toujours tout seul !
Aucun endroit n'est sûr !**

DESCENDRE L'ÉCHELLE...



La branche sympathique du système nerveux autonome s'active lorsque l'on ressent un sentiment de mal-être, lorsque quelque chose déclenche une neuroception de danger. Nous passons à l'action.

Le combat et la fuite se produisent ici. Dans cet état, notre rythme cardiaque s'accélère, notre respiration est courte et superficielle, nous scrutons notre environnement à la recherche de danger, nous sommes « en mouvement ».

Je pourrais me décrire alors comme anxieux-se ou en colère et sentant un flu d'adrénaline qui ne me permet pas de rester tranquille. J'écoute s'il y a des bruits qui pourraient indiquer un danger et je n'entends pas vraiment les voix amicales. Le monde peut me sembler dangereux, chaotique, et inamical.

A cet endroit de la mobilisation du sympathique - ayant descendu sur l'échelle autonome, rétrogradant sur la frise du temps de l'évolution, je peux croire : “ Le monde est un endroit dangereux et j'ai besoin de me protéger du mal.”

Les problèmes de la vie quotidienne peuvent être l'anxiété, les attaques de panique, la colère, l'incapacité à me concentrer ou à suivre la classe ou une conférence, et la détresse dans les relations.

A moins qu'on ne trouve un moyen de décharger suffisamment bien pour remonter l'échelle, les conséquences au niveau de la santé peuvent inclure problèmes cardiaques, tension élevée, problèmes de sommeil, gain/perte important de poids, déficience de la mémoire, maux de tête, des tensions chroniques dans le cou, les épaules, et le dos, des problèmes d'estomac. Et, la vulnérabilité aux maladies est plus importante.

VAGAL DORSAL

Je suis très loin dans un endroit sombre et inaccessible. Je ne fais pas de bruit. Je me fais petit.e et silencieux-se et je respire à peine. Seule, là où personne ne peut me trouver...

Au bas de l'échelle...

Notre plus ancienne réaction, la branche vagale dorsale de la branche parasympathique, est la voie du dernier recours.



Quand tout le reste a été vain, quand nous sommes piégés et que le passage à l'action a échoué ou n'a pas été possible, le "vague primitif" nous met en état de fermeture, d'effondrement, et de dissociation.

Là, tout en bas de l'échelle, je suis seule.e avec mon désespoir, et je fuis ne sachant plus, ne ressentant plus, presque en n'existant plus.

Je peux me décrire comme désespéré.e, abandonné.e, dans le brouillard, trop fatigué.e pour réfléchir ou agir ; et je peux décrire le monde comme vide, mort et sombre.

Depuis cet endroit précurseur sur la ligne de temps de l'évolution, alors que mon corps et mon esprit se sont mis en mode conservation, je peux croire : " Je suis perdu.e et personne ne me trouvera."

Quelques-uns des problèmes quotidiens peuvent être la dissociation, problèmes de mémoire, dépression, isolement, pas d'énergie pour les tâches du quotidien.

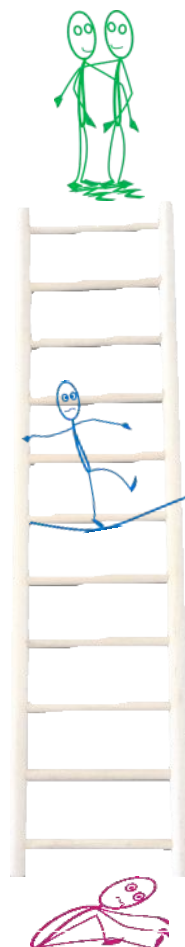
Les conséquences pour la santé de cet état du système nerveux autonome incluent la fatigue chronique, la fibromyalgie, des problèmes d'estomac, hypotension, diabète de type 2, obésité.

AVANCER SUR L'ÉCHELLE

Maintenant que nous avons exploré chacun des endroits de l'échelle autonome, voyons comment nous la gravissons et la descendons. Notre place préférée sera au sommet de l'échelle. L'état vagal ventral est plein d'espoir et de ressources. Nous pouvons vivre, aimer et rire ; seuls et avec les autres. Ce n'est pas un endroit où tout est merveilleux ou un endroit sans problème. Mais c'est un endroit où nous avons la capacité d'accuser réception de la détresse et d'explorer les options, de demander de l'aide et développer des réactions organisées.

Nous descendons l'échelle pour passer à l'action lorsque nous ressentons un malaise ou un danger imminent. Et nous espérons que cette action nous donnera suffisamment d'espace pour respirer un bon coup et regimber dans l'échelle à l'endroit de la sécurité et de la connexion.

C'est lorsque nous tombons jusqu'aux échelons inférieurs que la sécurité et l'espoir au sommet de l'échelle nous semblent inaccessibles.



DES SYSTÈMES TRAVAILLANT ENSEMBLE



Nous expérimentons le bien-être lorsque ces trois parties de notre système nerveux autonome travaillent ensemble.

Pour comprendre cette intégration quittons l'image de l'échelle pour imaginer une maison à la place.

Le système **vagal dorsal** fait fonctionner les rudiments du bâtiment. Ce système fonctionne en permanence en arrière-plan gardant nos systèmes vitaux connectés et organisés.

Quand il y a une défaillance dans le système, on y fait attention. Lorsque tout se passe bien, les circuits de notre corps fonctionnent automatiquement.

Sans l'influence du vagal ventral, les utilitaires tournent dans une maison vide, il n'y a personne. Ou, si nous sommes à la maison, notre environnement est un environnement sans confort. Tout est tourné dans son utilisation la plus minimale - assez pour permettre à l'air de circuler et aux tuyaux de ne pas geler.

L'environnement est juste suffisamment habitable pour maintenir la vie.

La **branche sympathique** peut être considérée comme le système de sécurité domestique qui maintient une gamme de réponses et est armé pour réagir à toute urgence. Ce système d'alarme est conçu pour déclencher une réponse immédiate, puis revenir en veille. Sans l'influence du système vagal ventral, le système continue de tirer la sonnette d'alarme.

Le système **vagal ventral** nous permet de transformer cette maison en foyer. Nous pouvons en profiter comme d'un lieu de repos et de ressourcement, et comme d'un lieu de rencontre avec amis et famille. On sent les « utilitaires de base » tourner en arrière-plan. Les rythmes de notre cœur et de notre respiration sont régulés. Nous sommes convaincus que le « système de surveillance » veille.

L'intégration de ces systèmes nous permet d'être compatissants envers les autres, curieux du monde dans lequel nous vivons et connectés émotionnellement et physiquement aux autres.

QUE FAIRE ENSUITE ?

Ce guide du débutant est rédigé pour offrir une compréhension du rôle et des réponses du système nerveux autonome au service de notre sécurité et de notre survie. Grâce à ces connaissances, nous pouvons commencer à nous lier d'amitié avec le système nerveux autonome et à cartographier nos schémas de réactions personnels. Ces connaissances du système nerveux nous mènent à une participation active. Notre cartographie mènerait naturellement à un alignement des systèmes. Remarquant ces alignements, nous pouvons commencer à réguler et tonifier intentionnellement notre système nerveux autonome. Nous pouvons naviguer avec succès dans notre quête de sécurité et de connexion.

Deborah Dana