

Module 2

Comprendre notre système nerveux – partie 1

Un peu d'histoire

- Avant les systèmes étaient en opposition (lutte)
- Sympathique ou parasympathique
- Certains états et fonctionnement étaient difficilement explicable
- Ajuster les connaissances



D'où vient la théorie Polyvagale

- Dr. Stephen Porges recherche du lien entre l'état physiologique et l'état psychologique
- La neuroception
- Le nerf vague
- La hiérarchie autonome
- Le frein vagal
- L'autorégulation
- Le système d'engagement social, la co-régulation
- Le système nerveux n'est pas brisé

La neuroception (petit retour)

- La neuroception se passe dans les parties primitives du cerveau, ce n'est pas un acte réfléchi. (peut ressembler à de l'intuition)
- L'aspect physiologique est important dans la neuroception: la saccade des yeux, les actions réflexes, l'adaptation du corps
- Les paramètres par défaut
- La modification des paramètres
- L'importance de la neuroception dans certains cas
- Dans un contexte de sécurité, la neuroception inhibe le système de défense, dans un contexte de danger elle active les capacités de défense.
- Les signaux du corps deviennent des outils pour prendre conscience de ce qui se passe en nous, et lorsqu'on comprend la neuroception on développe notre perception.

Le système nerveux autonome

- Fonctions autonomes
- Réactions au stress (système sympathique, parasympathique, incluant les deux branches du nerf vague)
- Système d'engagement social
- Système nerveux est un système rapide, système endocrinien plus lent
- Système qui s'est adapté à l'évolution

Le nerf vague

- Le nerf vague fait partie du système parasympathique, c'est un ensemble de voies neurales (faisceau de fibres)
- Fait partie des 5 nerfs crâniens du système d'engagement social
- Se sépare en deux branches à la base du crâne
- Vagal ventral: noyau ambigu,
- Vagal dorsal: noyau moteur dorsal du vague
- Le nerf vague est bidirectionnel, il fait descendre des signaux du cerveau jusqu'aux différents organes (20%) et fait monter des signaux du corps jusqu'au cerveau (80%).
- Les signaux sont gérés et interprétés par le tronc cérébral, mais c'est le nerf vague qui les fait circuler dans le corps et qui transforme notre état autonome.

La hiérarchie autonome (SNA)

Selon la théorie Polyvagale, notre système s'est adapté, a évolué au cours des années.

3 adaptations du SNA

Le système parasympathique - vagal dorsal:
L'ancien nerf vague, non myélinisé. Premier vertébré, défense primitive. Immobilisation.

Le système sympathique: Mode fuite-combat.
Mobilisation

Le système parasympathique - vagal ventral :
Partie du nerf vague myélinisé. La connexion, la sécurité, l'engagement social

Notre corps s'adapte en fonction de la neuroception, selon les signaux de danger et de sécurité.

Vagal Ventral
(parasympathique-sécurité)

Sympathique
(fuite-combat)

Vagal dorsal
(parasympathique-déconnexion)

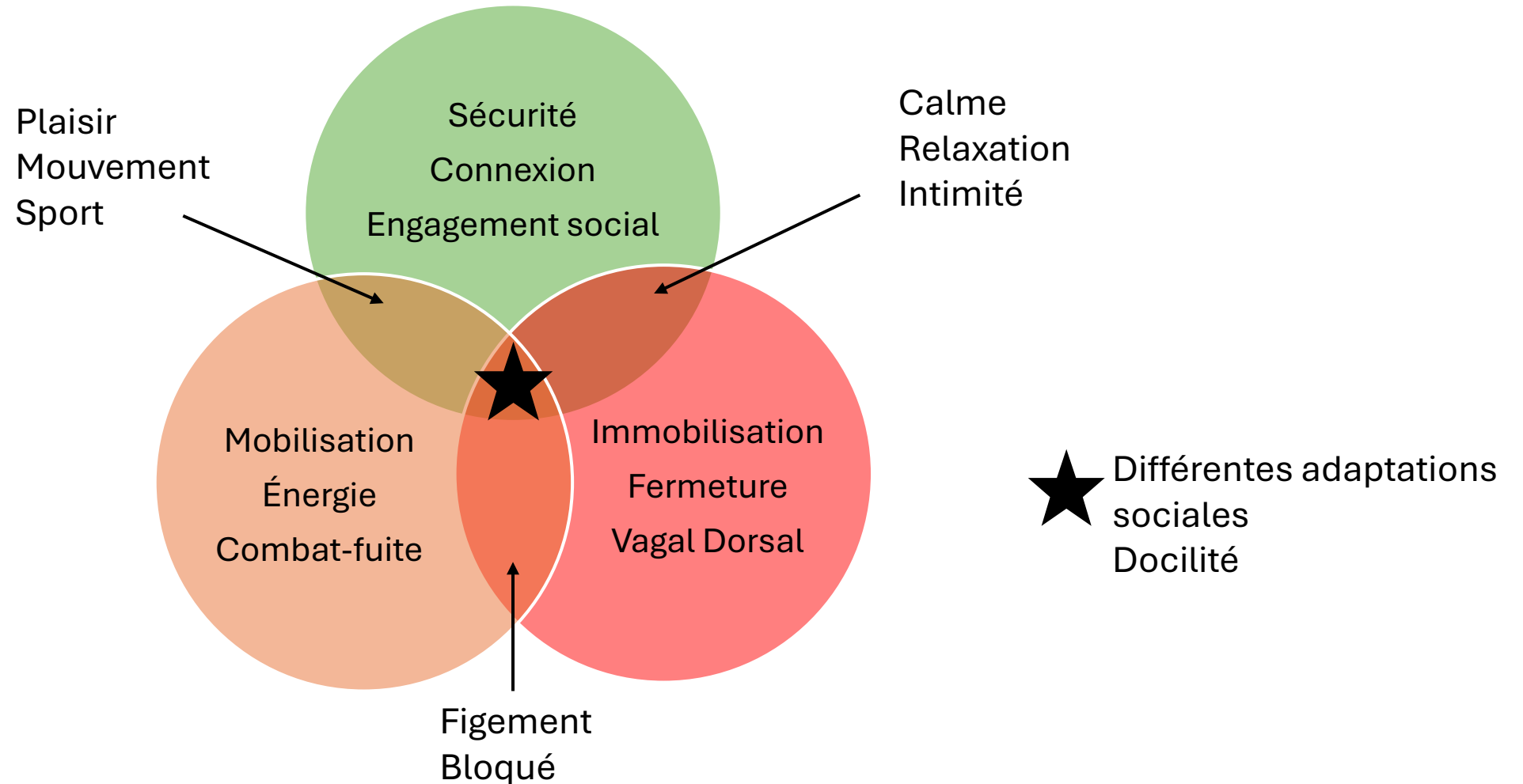
Les réactions devant la menace

- Bien-être: Régulé- Système parasympathique - Vagal Ventral
- L'appel à l'aide
- Mobilisation: Combat ou fuite – Système sympathique
(choix selon le danger, mes ressources, mes forces)
- Deux types d'immobilisation

Figement : Système sympathique et parasympathique (chevreuil)

Mort feinte : Système parasympathique – Vagal Dorsal (souris)

Normaliser les états du système nerveux



Adaptation des systèmes hybrides du livre du Dr Stephen Porges et de Seth Porges et d'un schéma de Jan Winhall.

Pourquoi utiliser le corridor du bien-être

- Parce qu'il est simple et facile à comprendre
- Pour expliquer le fonctionnement du système nerveux
- Parce qu'il montre clairement les mouvements et il peut s'associer facilement aux ressentis
- Pour rassurer la personne concernant ses fonctionnements
- Pour l'aider à voir où elle se situe, l'aider à s'observer, créer une distance
- Pour l'amener à comprendre qu'elle pourra avec le temps apprendre à revenir plus facilement dans le bien-être et y rester plus longtemps. (Donner de l'espoir)

Le corridor du bien-être

- Hyperactivation: (trop d'énergie) **combat, fuite**, agitations, anxiété, palpitations, irritation, colère, impulsivité, urgence, rage
- Régulation, **récupération**, capable de discuter, **d'être en lien** avec les autres, de réfléchir, sentiment de bien-être, de calme, de connexion, accès aux ressources cognitives, créativité, fluidité, spontanéité, flexibilité
- Hypoactivation: (manque d'énergie) **immobilité**, épuisement, isolement, détresse, lourdeur, impuissance, pas de vie, figement intérieur, honte, peu d'émotions, automatisations, être invisible

Ajuster les explications à la personne

- Parler d'énergie (trop ou pas) peut faciliter la compréhension
- Au début, parler de l'importance du lien, de la connexion surtout si cela fait du sens avec l'histoire de la personne (personne anxieuse-personne qui reste dans une relation difficile, personne isolée)
- Parler de ce qui se passe dans la tête (trop de pensées ou incapacité de réfléchir)
- Parler des réactions plus subtiles (incapacité de répondre, incompréhension, autocritique, jugement, fatigue, démotivation) pas juste ce qui est évident (crier, colère)
- Expliquer comment l'endroit où je suis, dans le corridor, influence mes réactions au service de la survie, dans un but de protection (moins de culpabilité et retrouver de l'espoir)

Comment utiliser le corridor

Lors des premières rencontres:

- Outil qu'on garde sous la main
- Avec des gestes
- Mettre par écrit et le donner-sert de rappel

Explications:

- Donner les grandes lignes des 3 espaces
- Expliquer la neuroception
- Donner des exemples de schémas qui peuvent faire du sens pour la personne, les mouvements dans les espaces
- Expliquer les interactions entre les systèmes, les nuances
- Parler du rétrécissement du corridor

Comment favoriser la fluidité des états

- Permettre à la personne de ressentir l'état dans lequel elle se trouve pour qu'elle puisse le reconnaître. Poser des questions sur l'état du corps, les pensées, laisser vivre l'état, l'accueillir.
- Choisir des techniques en fonction de l'endroit où la personne se trouve et selon ce qu'elle souhaite.
- Sympathique: Faire sortir l'énergie, sortir la colère, et calmer, ralentir
- Vagal dorsal: Ramener un mouvement doux
- 2 interventions: diminuer les fonctionnements qui m'épuisent ou prendre du temps pour ce qui me fait du bien.