

Module 2

Comprendre le système nerveux – Partie 2

Toute reproduction est interdite en tout ou en partie sans l'accord de Lucie
Gaudreau et Caroline Breault

Présentation des sujets

- **Frein vagal et variabilité de la fréquence cardiaque**
- **Système d'engagement social, des nerfs crâniens**
- **Les stratégies de protections relationnel (Fawning et Pacification)**
- **Les réactions de survie proactives pour diminuer les risques de dérégulation**
- **Les espaces de bien-être**
- **Outils et paysage**
- **Présentation de la technique et de ses variantes**

Le frein vagal

Le Frein Vagal est un mécanisme clé du système nerveux autonome, qui permet de moduler la réponse du corps au stress et d'assurer une régulation optimale de l'énergie. Il est contrôlé par la branche ventrale du nerf vague, qui joue un rôle fondamental dans l'équilibre entre excitation et relaxation.

Exemple de la voiture

Le frein vagal représente une pédale de frein sur une voiture tandis que le nerf vague est le câblage pour se rendre au frein directement.

- Si le frein est bien activé, il ralentit le rythme cardiaque, apaise le système nerveux, calme le corps et favorise la récupération.
- S'il est relâché brutalement, il laisse place à une activation excessive du système nerveux sympathique (stress, anxiété) ou, au contraire, à un effondrement du système parasympathique (figement, dissociation).
- Le frein vagal agit surtout au niveau du cœur, en modulant la fréquence cardiaque et la réponse émotionnelle.

Différences entre nerf vague et frein vagal

Caractéristiques	Nerf Vague	Frein Vagal
Nature	Un nerf crânien du système nerveux autonome	Un mécanisme de régulation du rythme cardiaque et de la réponse émotionnelle
Fonction principale	Transporte les signaux entre le cerveau et les organes, et l'inverse	Module l'activation et la relaxation du corps
Action sur le cœur	Influence la variabilité du rythme cardiaque	Contrôle directement la fréquence cardiaque
Lien avec le stress	Permet la régulation du stress et de l'anxiété	Freine l'accélération du rythme cardiaque face au stress
Rôle dans l'adaptation	Permet le passage entre les états de sécurité, mobilisation et immobilisation	Facilite la transition entre activation et récupération

Le frein vagal

Son action se manifeste par deux grandes fonctions :

1. Modulation de la fréquence cardiaque

- Lorsque le frein vagal est actif, **le cœur bat plus lentement et efficacement.**
- Quand il est relâché, le cœur **s'accélère pour répondre à une situation de stress ou de mobilisation.**

2. Régulation des états émotionnels et du stress

Si le frein vagal est trop faible (hypotonique) → Difficulté à gérer le stress

- Fréquence cardiaque élevée même au repos
- Réactivité excessive face aux émotions et aux stimuli
- Sensation d'être toujours sous tension (anxiété chronique)
- Difficulté à récupérer après un stress
- Hyperactivité

Si le frein vagal est trop rigide (hypertonique) → Figement et dissociation

- Fatigue chronique et sensation d'épuisement
- Difficulté à ressentir du plaisir ou de la motivation
- Problèmes digestifs et ralentissement du métabolisme
- Tendance à "s'effondrer" sous le stress plutôt que d'y faire face

Variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)

Le frein vagal est un mécanisme qui régule directement la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC). Il fonctionne comme un système d'ajustement dynamique du rythme cardiaque en fonction de l'environnement.

Il est connecté au nœud sinusal du cœur, qui agit comme un stimulateur naturel et détermine la vitesse des battements cardiaques.

Qu'est-ce que la VFC ?

C'est la variation du rythme cardiaque entre les battements. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, un cœur en bonne santé ne bat pas à un rythme parfaitement régulier. Il accélère légèrement à l'inspiration et ralentit à l'expiration.

- Pourquoi est-ce important ?
 - Une VFC élevée (grande variation du rythme cardiaque) indique une bonne souplesse du système nerveux → la personne est capable de monter en intensité puis de revenir facilement au calme.
 - Une VFC faible (peu de variation) signifie une difficulté à s'adapter → la personne peut rester coincée dans un état de stress chronique ou avoir du mal à récupérer après une activation.

L'échelle du système nerveux

J'utilise mon énergie pour me sauver ou me battre. (Moi contre les autres, les autres contre moi)



Normalement, l'utilisation des mécanismes se fait du plus récent au plus archaïque.



Pour survivre j'ai besoin des autres. Ensemble on se réchauffe, ensemble on voit le danger, la proximité apporte la sécurité. (Moi avec les autres)



L'immobilisation permet la survie, je préserve mes ressources, je me camoufle dans l'environnement. (Moi et les autres, les autres et moi)

Le système d'engagement social

- Le système d'engagement social se fait automatiquement et fait partie du système nerveux, il est nécessaire à la survie
- 5 nerfs crâniens font partie de ce système:
 - Nerf vague
 - Nerf trijumeau: sensation du visage, de la tête, de la bouche, mordre, mâcher
 - Nerf facial: contrôle les muscles du visage pour exprimer des émotions
 - Nerf glossopharyngien: arrière de la gorge, langue, corde vocales, pharynx et du larynx qui permettent de parler
 - Nerf accessoire: muscle du cou et de la tête, hausser les épaules, pharynx et larynx

Le système d'engagement social

Les nerfs crâniens travaillent ensemble dans une communication bi-directionnelle entre le visage et le coeur

- Ils contrôlent l'expression facial

- Les muscles de l'oreille moyenne

- Le pharynx et le larynx

- Les mouvements du cou et de la tête

Neuroception et corégulation

- La sécurité (ressenti en présence d'une personne) active les nerfs crâniens chez une personne
- Elle adopte des expressions qui favorisent le sentiment de sécurité (neuroception) chez l'autre
- Les nerfs crâniens de l'autre sont activés, elle adopte alors des expressions qui favorisent le sentiment de sécurité chez la personne



Les stratégies de protections relationnelles

Dans la théorie Polyvagale on parle principalement de deux adaptations: fawning et pacification

Exemple:

- Je vais faire tout ce que tu veux pour calmer ton système nerveux, je vais être docile, je vais m'oublier, je vais te dire ce que tu veux entendre. Je vais faire ce que tu me demandes pour ne plus être en danger (neuroception) et pour maintenir la relation.
- Je renonce à mon authenticité et je m'occupe de ton système nerveux.
- Je vais te montrer que je suis de ton côté, même si je ne suis pas d'accord pour éviter l'escalade (menace pour l'intégrité)
- Dans les deux cas, la stratégie répond à un besoin de protection, de sécurité

Le fawning : L'hyper-adaptation pour survivre ou la soumission

Le fawning, un terme introduit par Peter Walker, est une réponse de survie où une personne se soumet aux besoins des autres au détriment des siens, afin de désamorcer une menace perçue et éviter le rejet ou le conflit

Caractéristiques du fawning

- Dire "oui" même quand on pense ou veut dire "non"
- Anticiper les besoins des autres au détriment des siens ou faire plaisir aux autres au détriment de soi
- Avoir peur de décevoir ou de contrarier ou d'être rejeté
- Se suradapter à l'émotion des autres (ex. : sourire quand on est mal à l'aise)
- Ne pas poser de limites claires par crainte de créer un conflit
- Être hyper-vigilant aux réactions des autres pour éviter un malaise

Conséquences à long terme

- Fatigue émotionnelle et surcharge mentale
- Difficulté à identifier ses propres besoins et désirs
- Accumulation de ressentiment (parce qu'on ne s'écoute pas soi-même)
- Relations déséquilibrées (l'autre s'habitue à ce qu'on s'efface)

La pacification : Éviter la menace en désamorçant les conflits

La pacification est une autre stratégie relationnelle où une personne utilise le dialogue, l'humour, l'excuse pour désamorcer une situation potentiellement menaçante.

Caractéristiques de la pacification :

- Minimiser ses propres émotions ou besoins pour maintenir une harmonie relationnelle
- Exagérer sa gentillesse pour éviter un conflit
- Utiliser l'humour ou l'auto-dérision pour détourner l'attention d'une tension
- Éviter toute confrontation par peur d'être rejeté ou de perdre un lien
- Adopter un langage ou un ton qui calme l'interlocuteur
- Faire semblant d'être d'accord ou de soutenir une position par sécurité
- Ne pas contredire une autorité par peur de représailles
- Éviter la confrontation en affichant un masque de neutralité ou de docilité

Conséquences à long terme

- Sentiment de trahison de soi-même en cas de pacification répétée
- Accumulation de frustration refoulée
- Perte d'authenticité dans les relations sociales

Fawning et pacification : deux stratégies différentes mais liées

Caractéristique	Fawning (Soumission / Complaisance)	Pacification (Désamorçage stratégique)
Objectif principal	Maintenir le lien en s'effaçant	Éviter un conflit immédiat
Mécanisme principal	Se plier aux besoins de l'autre pour apaiser la menace	Faire croire qu'on est du même côté pour éviter l'escalade
Exemples courants	Dire "oui" à tout, éviter de poser des limites, faire plaisir en permanence	Acquiescer faussement, éviter la confrontation directe
Conséquence émotionnelle	Perte d'identité et de besoins propres	Frustration d'avoir dû masquer son désaccord
Activation nerveuse	Figement + engagement social forcé	Engagement social stratégique sous pression

Le contrôle : Une stratégie pour réduire l'incertitude ou éviter l'inconnu

Caractéristiques du contrôle :

- Besoin de maîtriser son environnement et les situations ou besoin excessif de tout organiser
- Hypervigilance face aux imprévus
- Difficulté à déléguer ou à lâcher prise
- Anxiété face aux changements
- Planifier à l'extrême pour éviter l'imprévu
- Recherche excessive de sécurité et de prévisibilité

Risques à long terme :

- Fatigue mentale et épuisement
- Difficulté à lâcher prise
- Stress chronique dû à une surcharge cognitive

Être rigide : Ne pas sortir du cadre

Signes et comportements :

- Respect strict des règles et avoir des routines
- Difficulté à accepter les changements
- Inconfort face aux nouvelles expériences, difficulté à s'adapter à l'inattendu
- Besoin de structure et d'organisation excessive

Risques à long terme :

- Rigidité émotionnelle et mentale
- Manque de flexibilité dans les relations et le travail
- Stress accru face aux imprévus

Le perfectionnisme – faire parfaitement : Une stratégie d’auto-régulation pour éviter la désapprobation

Caractéristiques du perfectionnisme :

- Besoin constant d’atteindre un niveau "parfait" ou peur excessive de l’erreur
- Auto-critique excessive
- Peur de l’échec ou du regard des autres
- Hyper-investissement dans le travail ou les responsabilités
- Procrastination par peur de ne pas “bien faire”
- Recherche constante de validation
- Insatisfaction chronique du travail accompli

Risques à long terme :

- Épuisement émotionnel
- Anxiété constante
- Difficulté à être satisfait de soi-même

Protéger, faire pour l'autre, réparer, surprotéger

Signes et comportements :

- Se sacrifier pour le bien-être des autres
- Anticiper et résoudre les problèmes des autres avant qu'ils ne se manifestent
- Ressentir une angoisse intense face à la souffrance d'autrui
- Prendre en charge émotionnellement son entourage
- Réparer les conflits avant qu'ils n'exploient
- Éviter les confrontations en apaisant les tensions
- Vouloir "sauver" ou "réparer" les gens

Risques à long terme :

- Épuisement émotionnel
- Perte d'identité et de besoins personnels
- Relations déséquilibrées

S'excuser, se justifier, expliquer

Signes et comportements :

- S'excuser fréquemment, même sans raison
- Justifier ses choix, ses décisions, son comportement
- Redouter de "prendre trop de place" ou de "déranger"
- Anticiper la critique en se défendant à l'avance

Risques à long terme :

- Sentiment d'auto-effacement
- Manque de confiance en soi
- Tendance à la soumission

L'agitation : Bouger pour ne pas ressentir

Signes et comportements :

- Toujours occupé, ne jamais s'arrêter, être toujours en mouvement
- Éviter les moments de silence ou d'inactivité
- Difficulté à rester seul avec soi-même
- Multiplication des tâches et des engagements
- Incapacité à se détendre, à se poser sans culpabiliser

Risques à long terme :

- Épuisement physique et mental
- Incapacité à se détendre

Aller vers – chercher, savoir : L’hyper-apprentissage comme échappatoire

Signes et comportements :

- Recherche compulsive d’informations
- Enchaîner les formations, les lectures, les apprentissages sans application
- Besoin d’avoir une explication rationnelle à tout, veut comprendre pour se rassurer
- Confondre accumulation de savoir et régulation émotionnelle

Risques à long terme :

- Perte de connexion avec ses propres ressentis
- Addiction au savoir sans ancrage réel

L'hypervigilance : Tout anticiper pour se protéger

Signes et comportements :

- Besoin de tout prévoir et tout analyser avant d'agir
- Difficulté à se détendre, impression d'être toujours "en alerte"
- Sensibilité accrue aux bruits, aux mouvements, aux expressions des autres
- Difficulté à faire confiance, tendance à toujours vérifier

La dissociation : Se couper de ses sensations pour ne pas souffrir

Signes et comportements :

- Se sentir "flottant", "absent", "comme dans un rêve"
- Avoir du mal à se rappeler certains moments stressants
- Difficulté à identifier ses propres émotions
- Rester bloqué dans une inertie, sans énergie

L'humour et l'auto-dérision : Désamorcer pour survivre

Signes et comportements :

- Faire des blagues en permanence, même dans des situations sérieuses
- Se moquer de soi-même pour éviter que les autres ne le fassent
- Détourner les conversations difficiles avec des plaisanteries
- Rire nerveusement lorsqu'on se sent mal à l'aise

L'hyper-indépendance : Ne jamais demander de l'aide

Signes et comportements :

- Difficulté à demander de l'aide, même en cas de besoin
- Sentiment de ne pouvoir compter que sur soi-même
- Rejet des relations trop fusionnelles
- Besoin excessif de contrôle sur sa propre vie

La sur-adaptation Intellectuelle : Analyser plutôt que ressentir

Signes et comportements :

- Besoin d'avoir une explication rationnelle pour tout
- Détachement émotionnel dans les situations difficiles
- Prise de décision basée uniquement sur des faits, sans écouter son intuition
- Évitement des conflits en restant "neutre" ou détaché

L'hyper-productivité : Travailler pour ne pas ressentir

Signes et comportements :

- Travailler constamment, même en dehors des heures prévues
- Se sentir inutile dès que l'on ne fait "rien"
- Remplir chaque moment de vide avec une tâche à accomplir
- Épuisement chronique sans savoir pourquoi

Les conséquences des stratégies d'adaptation

- Soumission-effacement-abnégation de nos besoins: On ne reconnaît plus nos besoins, on ne sait plus ce qu'on veut, connaît les besoins de l'autre (enfance), méconnaissance de soi
- On perd de la flexibilité, prisonnières d'habitude, de réflexes (Je dois faire, il faut, j'ai besoin de ceci pour calmer mon système nerveux.) vs je fais ceci parce que ça me fait du bien
- Nos actions sont déterminées par l'extérieur
- Ces stratégies deviennent source de douleur, d'inconfort

Vagal ventral : système de connexion

- Répond aux exigences de la journée
- Se connecte et communique
- Suit le flux de la vie, faire partie de...
- S'engage dans la vie
- Lieu de régulation, de ressources, de sécurité
- En lien avec soi, avec l'autre, avec la société, avec la nature
- Avoir sa place
- Connectée à soi, aux autres, à la nature
- Sensation de faire partie d'un tout



Connexion et corégulation

- Sentir que j'ai ma place sur la terre
- Me sentir en lien avec ce qui m'entoure
- Me sentir écouté, entendu
- Être en relation avec l'autre
- Sentir que je ne suis pas seul
- Me sentir appuyé
- Me sentir soutenu
- Sentir l'énergie du groupe
- Sentir que je peux aider
- Me sentir utile
- Sentir mon lien avec la terre, la nature
- Connexion à soi, aux autres, au monde et à la spiritualité



Comment favoriser un état de bien-être?

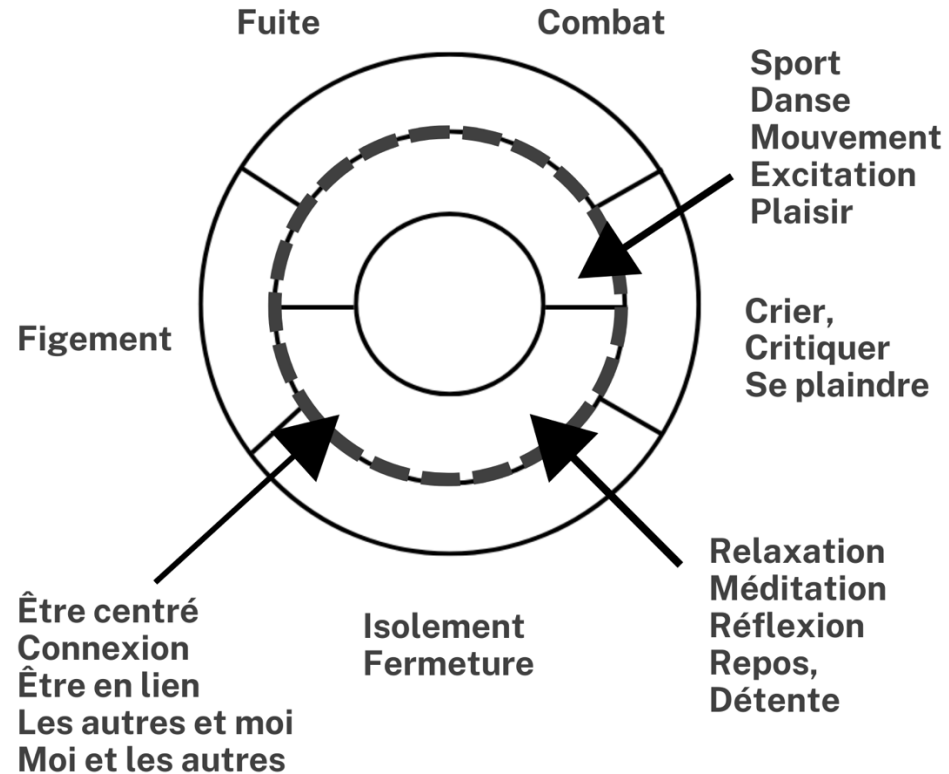
Les activités et les objets qui font du bien

- Je cherche et trouve: Les casse-têtes, les sudokus, les mots croisés, la peinture à numéro
- Je m'apaise: La marche, la chaise berçante, la danse, le bateau
- Activités manuelles: construire, scier, créer, jardiner, cuisiner, petits objets de musculation
- Projets d'art: Les mandalas, peinture en diamant, tricoter, coudre
- Objets sensoriels: couverture lourde, couverture douce, toutous doux, jouets avec textures, vêtements confortables

Les états du système nerveux

Système sympathique
Action
Énergie
Mobilisation

Les autres contre moi
Moi contre les autres



Système parasympathique
Récupération
Déconnexion
Immobilisation

Moi sans les autres
Les autres sans moi

Les paysages

S'inspirer des exercices de Deb Dana



- Possibilité de créer des métaphores sur mesure
- Utiliser l'image du voilier, du bateau avec une possibilité de s'ancrer, d'explorer des nouvelles terres, les tempêtes, les rochers, les plages de sable, le vide



Les paysages S'inspirer des exercices de Deb Dana

- Créer des cartes ou demander à la personne de créer sa carte ou de symboliser comment elle se sent dans les espaces
- Mettre en image permet d'amener des solutions pour éviter d'entrer dans le malaise et pour revenir dans le bien-être

Pour une carte plus complète

Quand la personne a symbolisé différents états par les éléments d'un paysage ou des symboles (désert, tempête de neige, mur à escalader), il est possible de lui demander d'ajouter:

- Des repères pour éviter d'être déréguler (voir une amie à toutes les 2 semaines, avoir un projet d'art, avoir un journal)
- Des moyens pour revenir à la régulation (repos, amies, méditation, sport)

Quand la carte est complète, elle devient un outil pour rester plus conscient de ce qui se passe et pour utiliser les outils afin de favoriser plus de flexibilité pour passer d'un état à l'autre.

La carte des paysages intérieurs : Retrouver le chemin vers la sécurité intérieure

- Le pas à pas
 - Faire l'induction de votre choix
 - Amener la personne sur un chemin à la recherche de sa cabane de la sécurité
 - Créer le bien-être
 - Lui faire découvrir une carte de ses paysages intérieurs
- Explorer le premier paysage: celui du combat
 - Faire décrire de quoi il a l'air
 - Remarquer un élément sécurisant
 - En imaginant cet élément, cela met en évidence le chemin qui mène à la cabane
 - Retour à la cabane
- Explorer le deuxième paysage: celui de la fuite
 - Faire les mêmes étapes qu'au premier paysage
- Explorer le troisième paysage: celui du figement
 - Faire les mêmes étapes qu'au premier paysage
- Puis retour à la cabane pour ancrer l'état