

# **LES BASES DE LA THEORIE POLYVAGALE**

# Pourquoi apprendre la Théorie Polyvagale ?

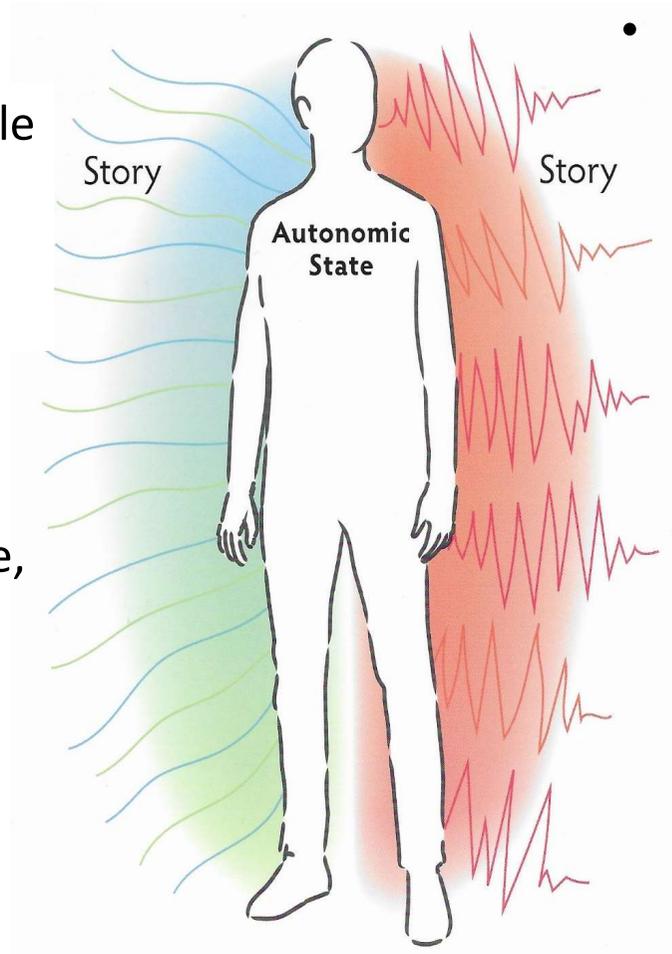
- La TPV nous donne des clés pour apprendre à gérer notre stress et à être moins sensibles au stress
- La cause de nos émotions et de notre stress est à l'origine un processus physiologique, et revenir à la physiologie nous permet de prendre des raccourcis et nous simplifie la vie.
- La TPV nous renseigne sur un des deux états dans lequel nous sommes : en protection ou en sécurité/connectés.
- En prenant conscience de notre état, nous pouvons agir de manière efficace dessus grâce à différents exercices simples à mettre en œuvre, à portée de tous.

# SOMMAIRE

- Généralités sur la TPV
- Le Système Nerveux Autonome : définition et fonction
- La Neuroception
- Comment nos états autonomes affectent nos émotions et notre façon de penser
- Les 3 branches du SNA
- La Hiérarchie Autonome
- Comment on fait en TPV ?

## La Théorie Polyvagale est une théorie qui décrit le fonctionnement de notre système nerveux autonome.

- La TPV définit la façon dont le système nerveux autonome réagit aux expériences et régule les réponses.
- Les histoires sur nous-même, le monde, les relations sont basées sur nos états autonomes.



- Elle décrit une hiérarchie de trois voies biologiques de réponse, fournissant une carte des façons dont nous nous engageons et nous désengageons, nous nous mobilisons et nous nous effondrons en réponse aux expériences quotidiennes.
- Elle nous aide à devenir acteurs de notre propre système nerveux

# LA THEORIE POLYVAGALE



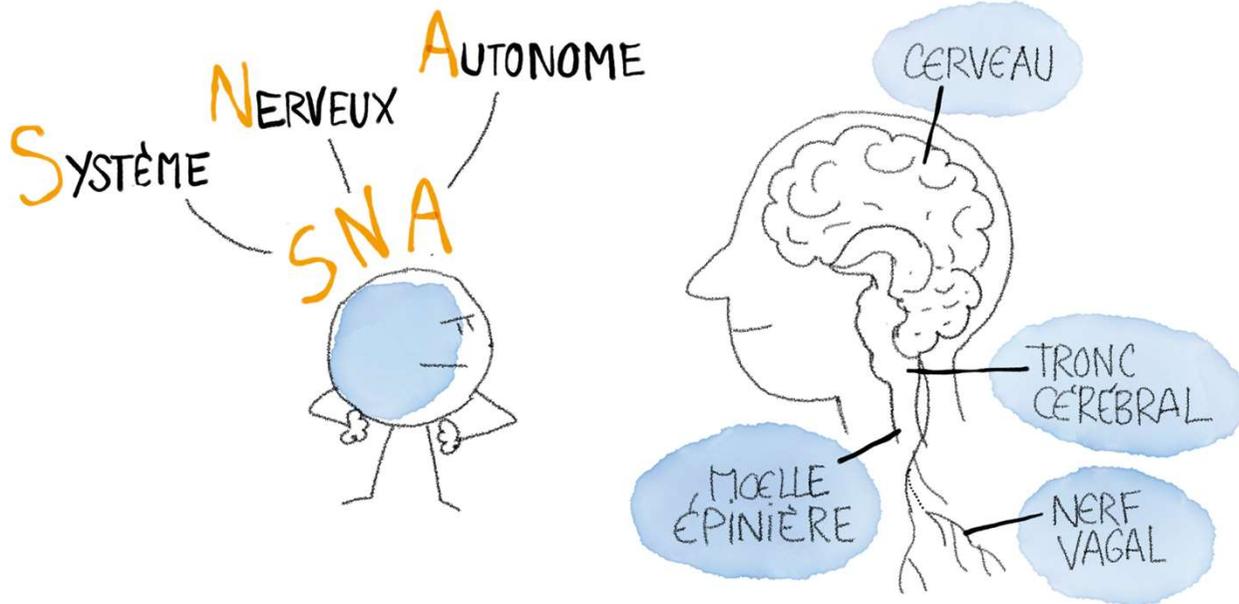
La théorie polyvagale a été élaborée par le docteur Stephen Porges en 1994

Ses travaux ont permis de dépasser l'ancienne conception du système nerveux autonome (SNA) qui considérait celui-ci comme ayant deux branches : le sympathique et le parasympathique.

# LES 3 PILIERS DE LA THEORIE POLYVAGALE

- La Neuroception
- La Hiérarchie Autonome
  - La Co-régulation

# LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME (SNA)



Il se compose du cerveau, du tronc cérébral, des nerfs crâniens, de la moëlle épinière, des nerfs spinaux et du système nerveux entérique.

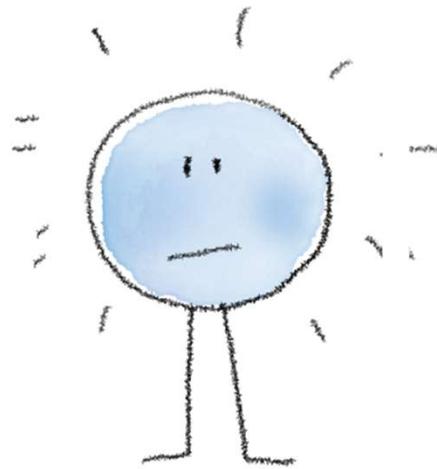
Il assure notre survie.

Il prépare l'organisme tout entier à faire face aux différentes situations rencontrées et assure la régénération de l'organisme lors des périodes de calme, de sécurité et de repos.

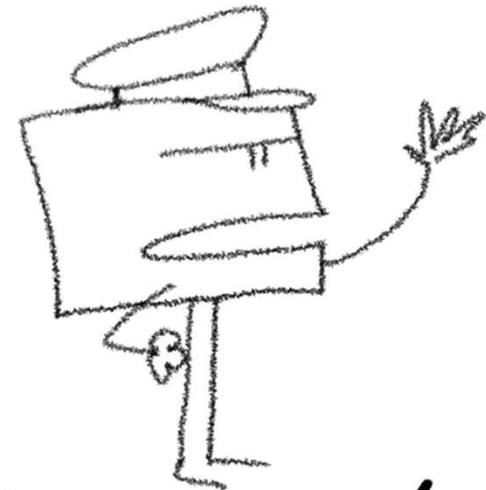
On le dit autonome parce qu'il fonctionne  
en-deçà de notre conscience,  
et hors de notre volonté



CONSCIENCE



SNA



VOLONTÉ

≠ ≠

## Une des fonctions importantes du SNA est de gérer tout ce qui peut menacer notre vie

Il ne nous dit pas qui nous sommes mais comment nous sommes

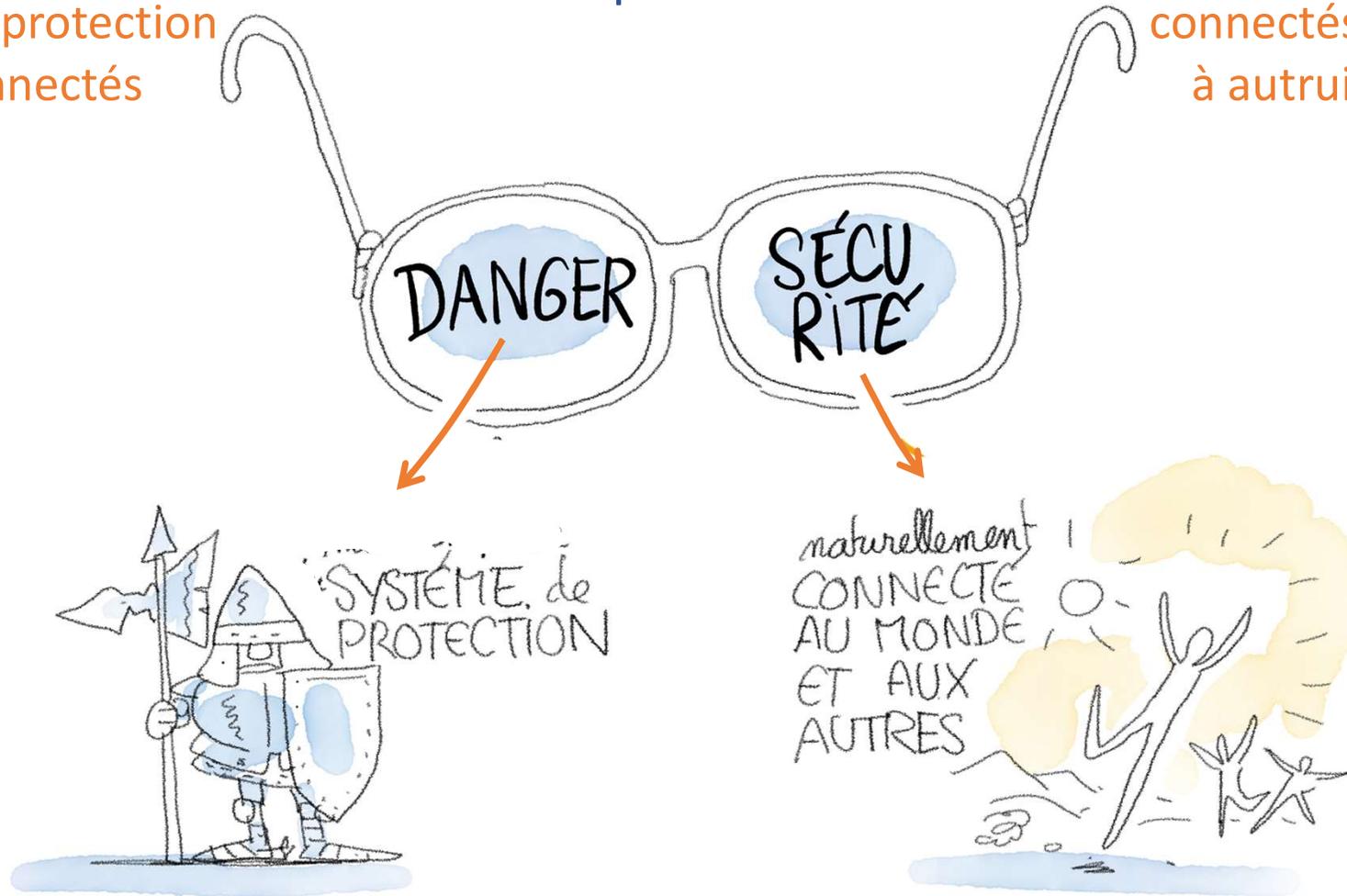


Il travaille 24h/24h

Quand nous sommes  
en danger, nous  
sommes en protection  
et déconnectés

Il ne connaît que  
deux possibilités

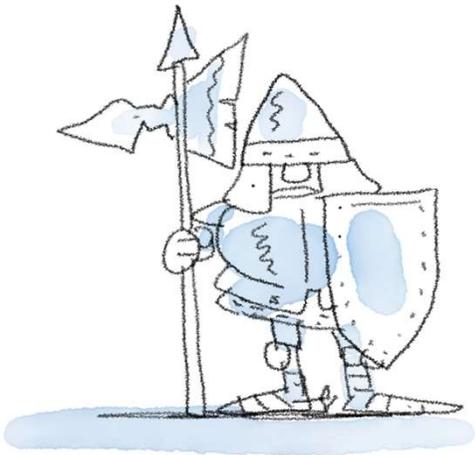
Quand nous sommes en  
sécurité, nous sommes  
connectés à nous-même,  
à autrui et au monde



En état de sécurité, nous avons une vision claire de la réalité, nos capacités cognitives et nos ressources sont disponibles.



En état de protection, nous avons une vision déformée de la réalité, nous avons tendance à voir du danger là où il n'y en a pas et/ou de la sécurité là où il n'y en a pas, nos capacités cognitives sont limitées, nous avons difficilement accès à nos ressources, voire pas du tout.



***Pour notre SNA, lorsqu'il est en mode survie,  
c'est comme si notre monde ressemblait à ça***



*Lorsque notre SNA est en mode « sécurité »,  
Notre monde ressemble à ça*



# La Neuroception

C'est un mot que Stephen Porges a inventé pour désigner l'activité de surveillance et de détection qu'exerce en permanence notre SNA, pour capter les signaux de sécurité ou de danger, dans notre corps et l'environnement externe.



La question posée par notre neuroception est  
**« en ce moment, suis-je en sécurité ou en danger ? »**

# Qu'est-ce qu'un danger pour notre SNA?

Ce qui est défini par notre SNA comme dangereux ou sûr ne sont pas des histoires, mais des indices, qui peuvent être internes ou externes, et qui passent par nos sens et sont décodés par notre cerveau.

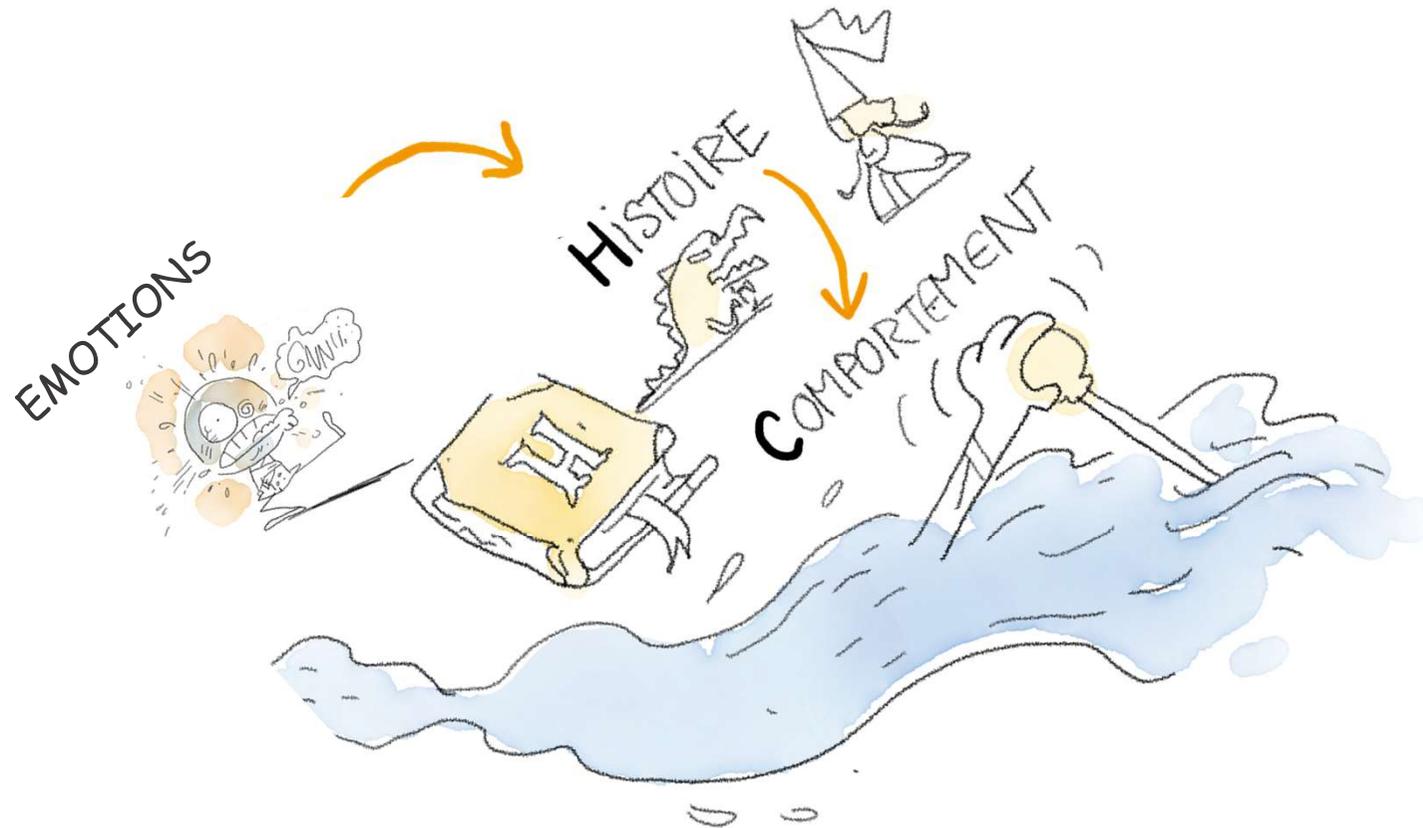
Ce qui est perçu comme un indice de sécurité ou danger pour notre SNA dépend entre autres de ce qui a été encodé dans notre mémoire et dans nos expériences précoces.

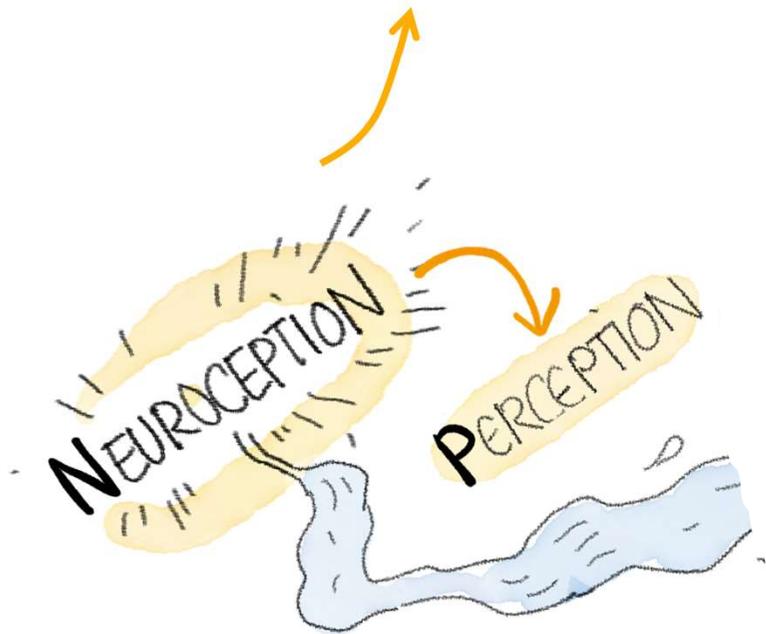
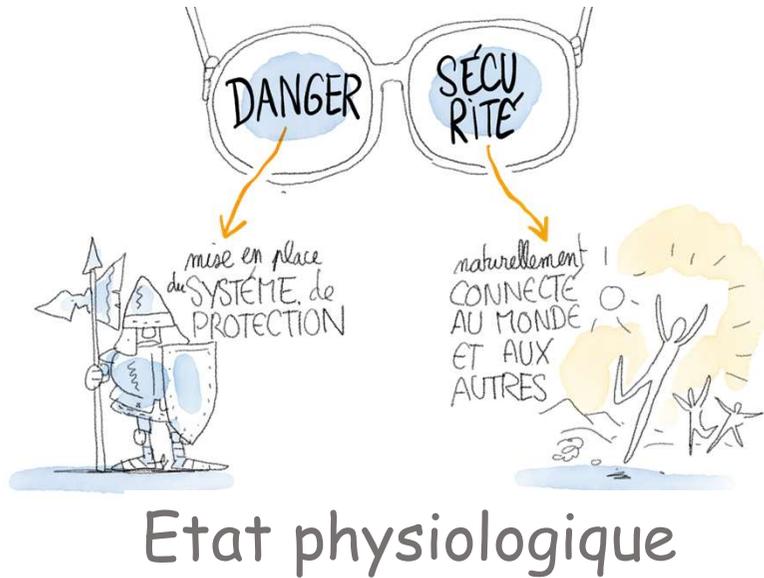
Les expériences ayant généré des sensations qui n'ont pu être « digérées », à un âge où notre cerveau et notre SNA n'étaient pas assez matures, sont encodées dans notre SNA « indice de danger ».

Si bien qu'une perception encodée « indice de danger » va déclencher un signal d'alarme dans le cerveau, générer du stress dans notre organisme, et déclencher une réponse de survie.

**Comment ça se passe ?**

En prenant la métaphore de la rivière, nous sommes habitués à entrer dans la rivière en aval avec des sensations/émotions, une histoire et un comportement.



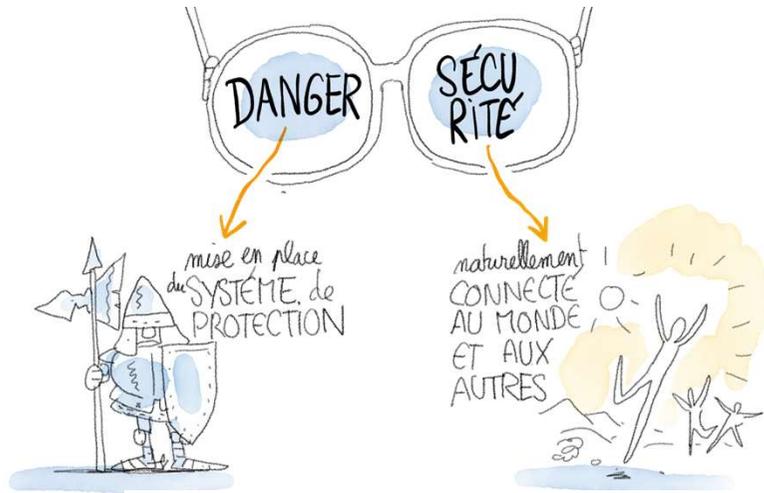


Mais la neuroception se produit à l'endroit le plus éloigné en amont.

Elle échappe complètement à notre conscience.

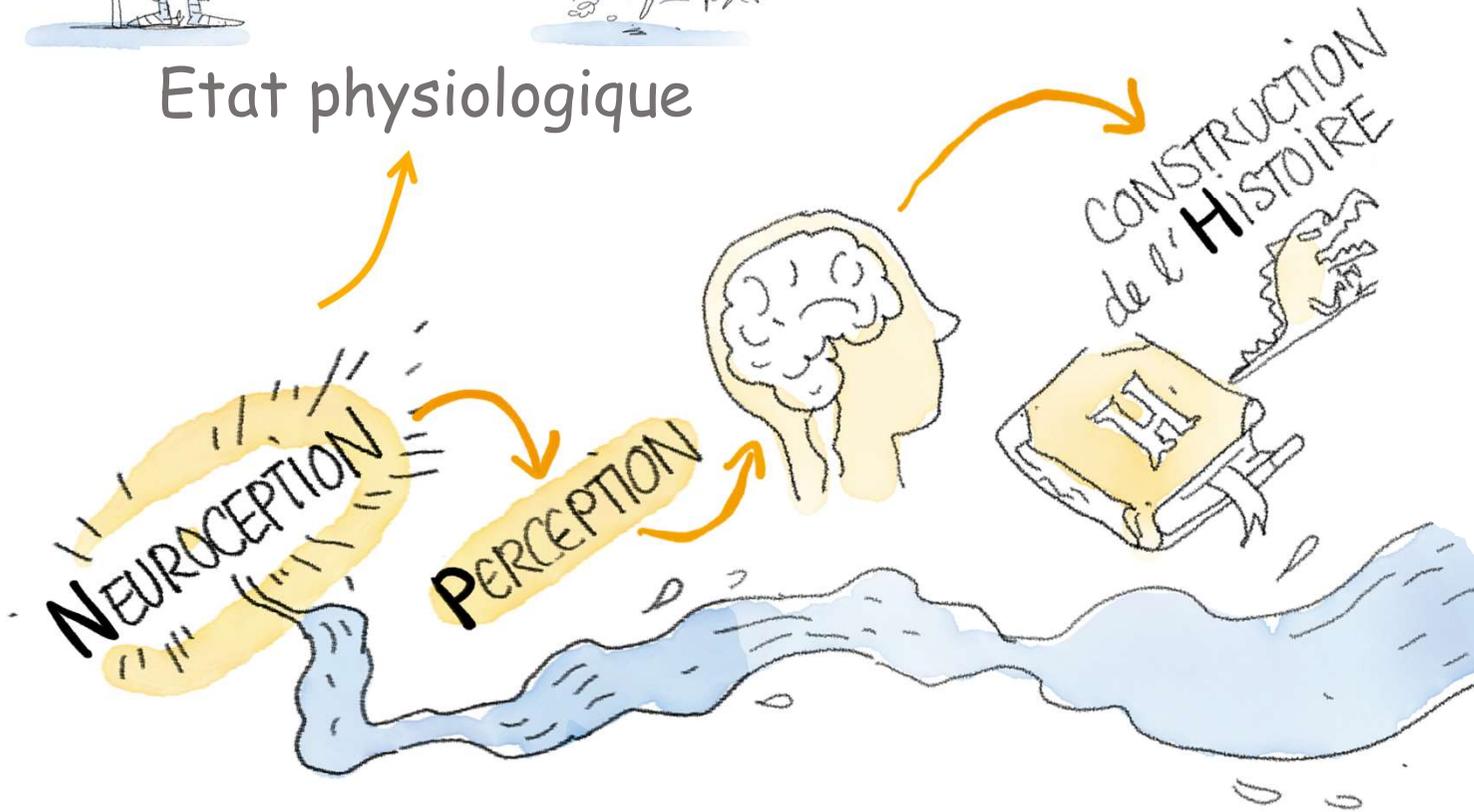
C'est notre neuroception qui va engendrer l'état physiologique de protection ou de connexion.

Les perceptions arrivent après la neuroception.



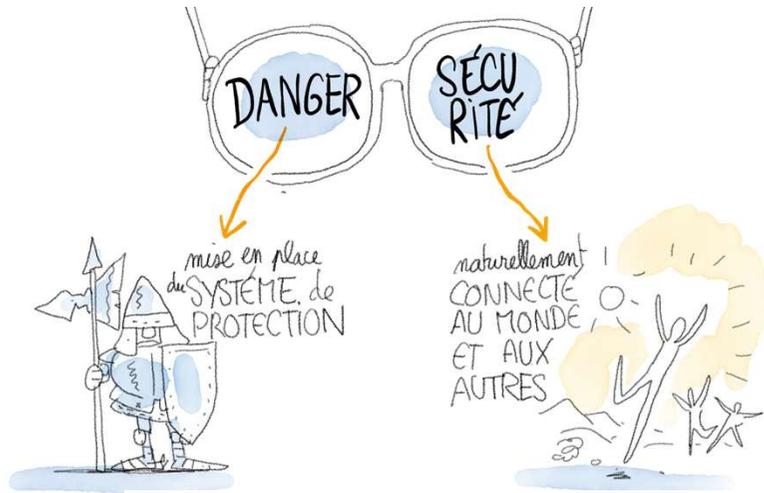
Etat physiologique

L'histoire qui va se raconter en nous va être en lien avec notre état physiologique et nos perceptions.



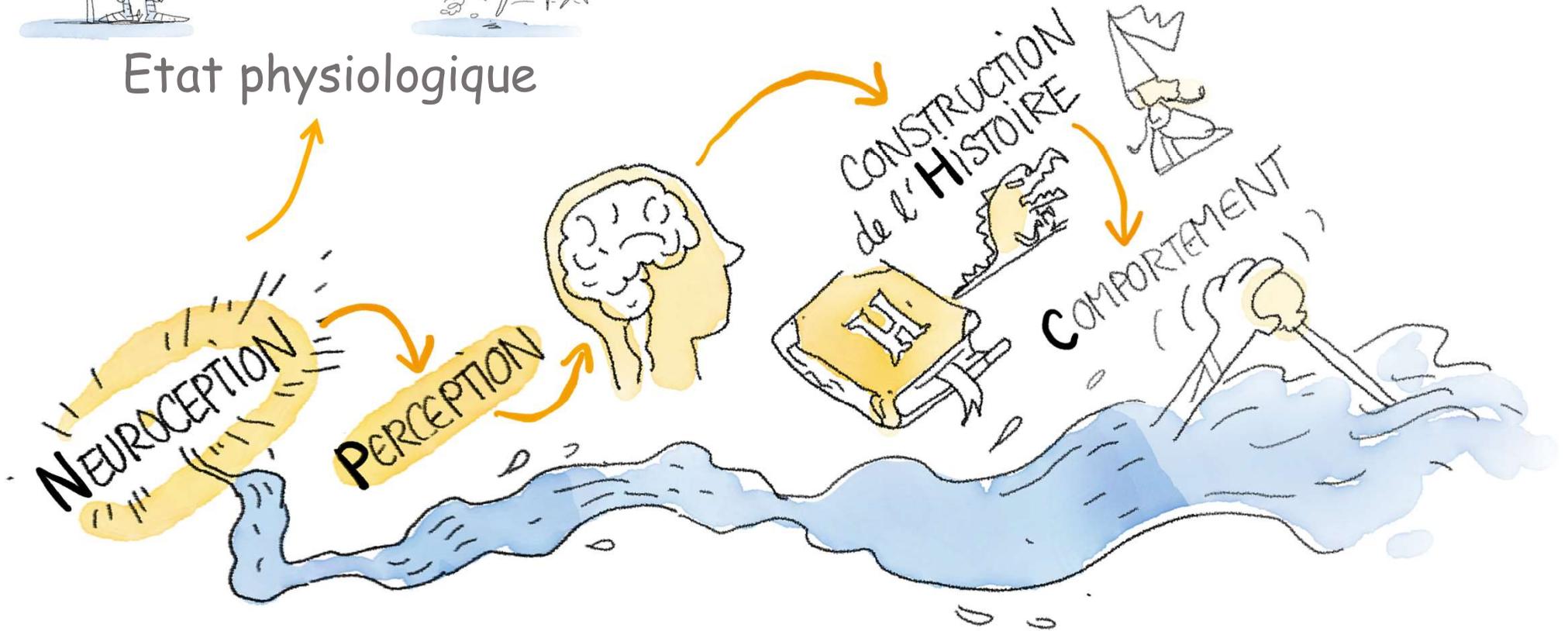
Pourquoi ?

Parce que notre cerveau va donner du sens à notre état physiologique pour être en cohérence avec cet état.



Etat physiologique

Et si nous croyons à l'histoire que nous sommes qui se raconte en nous, notre comportement va en découler.



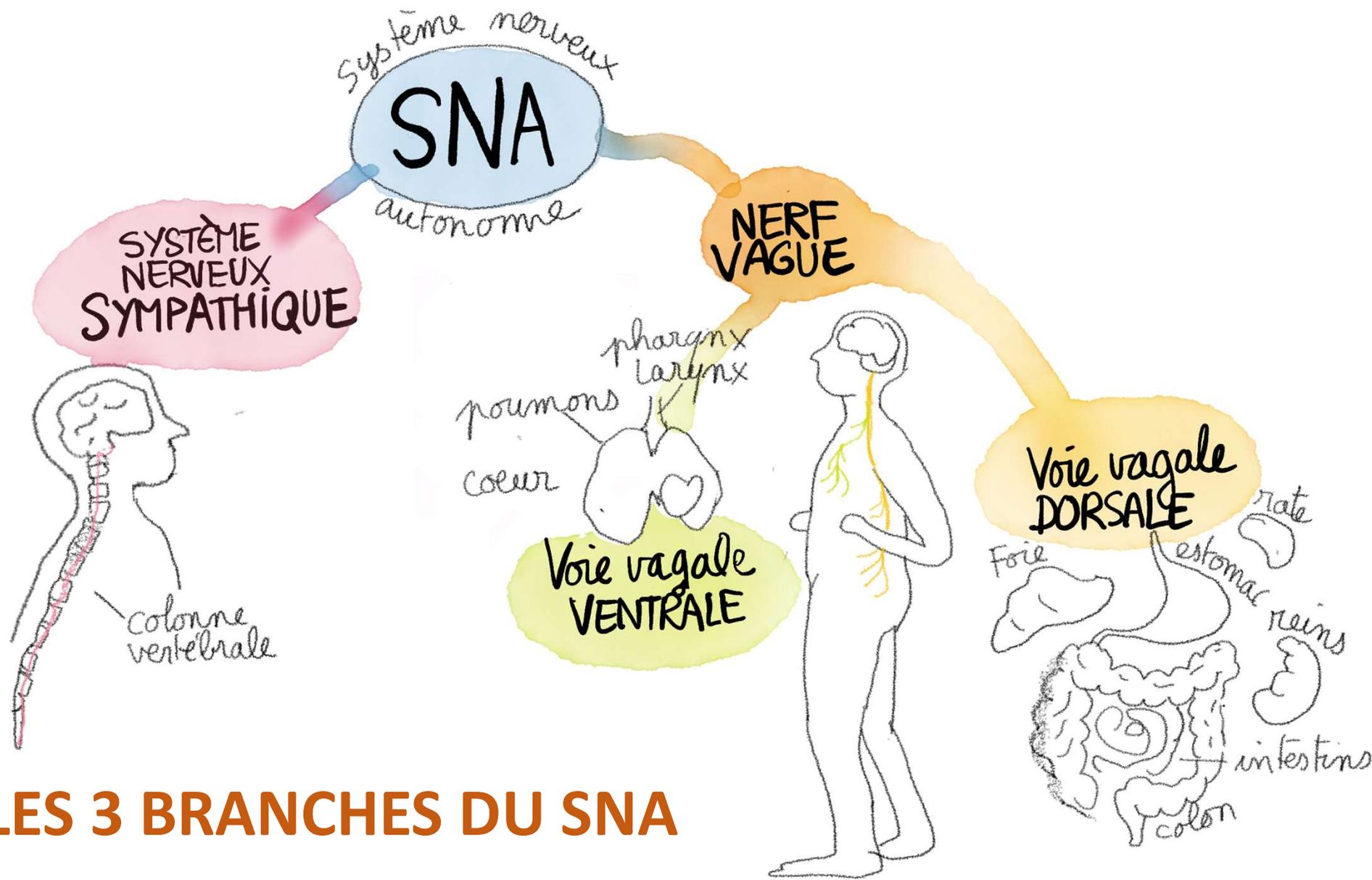


# LES 3 BRANCHES DU SNA

## LES 3 BRANCHES DU SNA

La grande découverte de Stephen Porges est que le nerf vague (élément principal du parasympathique) chez les mammifères, n'a pas une, mais deux branches, l'une dite ancienne (dorsale) et l'autre nouvelle (ventrale), acquise plus tardivement dans l'évolution des espèces.

Cette nouvelle conception du SNA considère celui-ci comme un système à 3 niveaux dont l'activité est séquentielle.



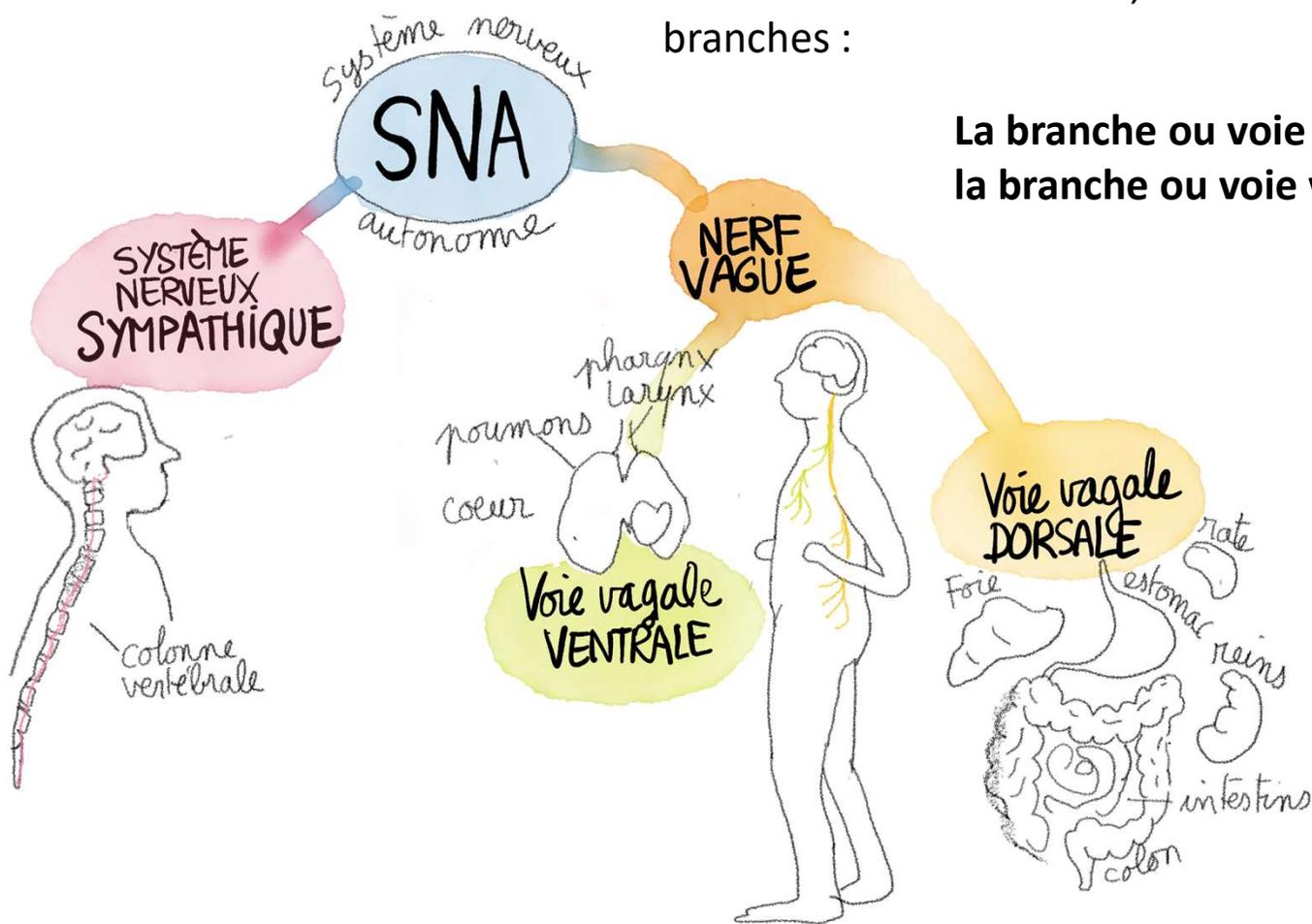
# LES 3 BRANCHES DU SNA

# LES 3 BRANCHES DU SNA

## Le système nerveux sympathique

Il nous prépare à l'action.

C'est ce système qui est à l'affut d'indices indiquant un danger et qui déclenche la sécrétion d'adrénaline qui alimente le combat ou la fuite.



## La branche parasympathique

Elle est composée du nerf vague (ou nerf vagal), véritable chef d'orchestre, et se divise en deux branches :

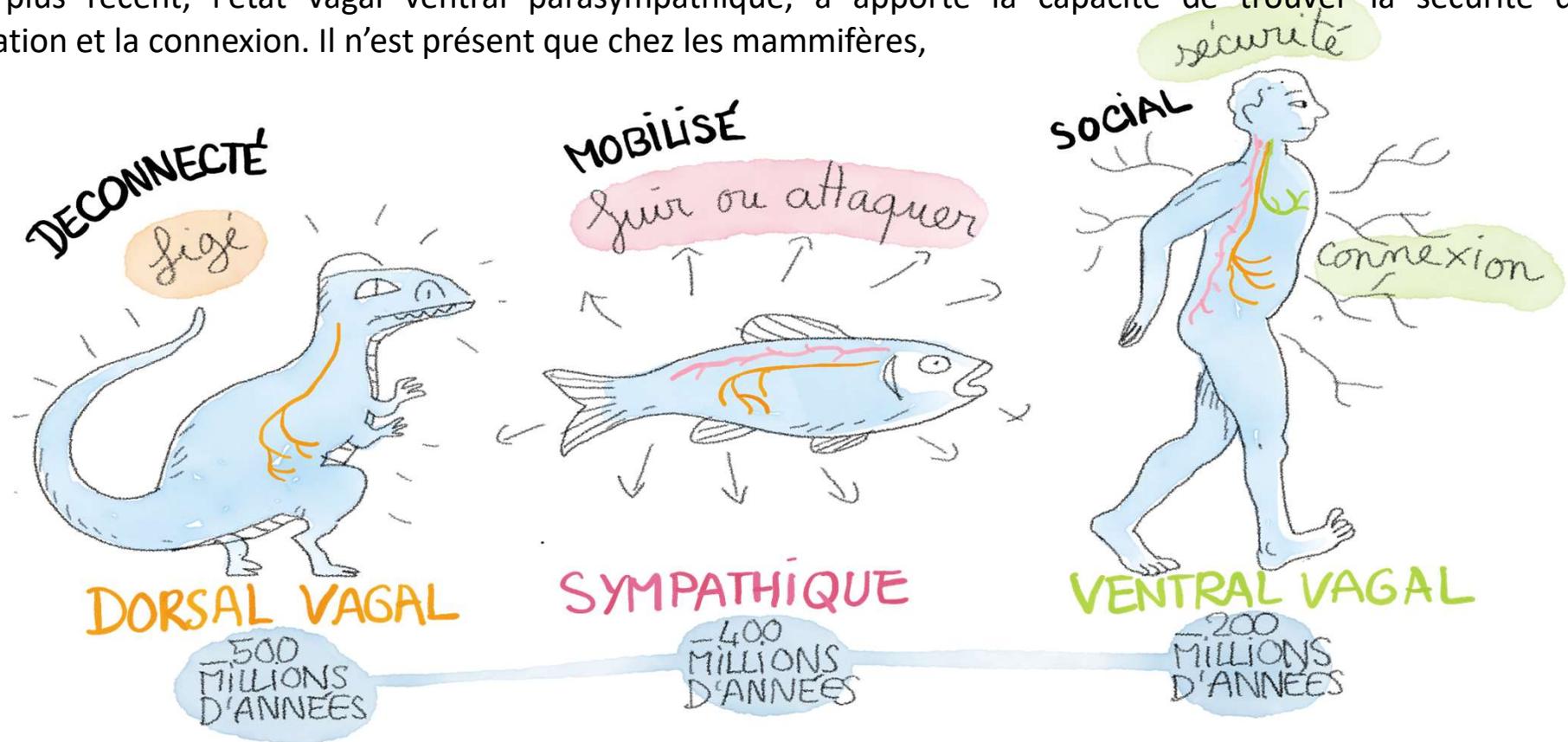
## La branche ou voie vagale ventrale et la branche ou voie vagale dorsale

Tout comme le cerveau, le système nerveux autonome s'est construit au fil du temps et de l'évolution des espèces, les nouveaux systèmes s'ajoutant aux anciens.

Le premier état vagal dorsal parasympathique utilisait l'immobilisation pour survivre. Il est apparu il y a 500 millions d'années avec les espèces primitives non vertébrées.

Le système nerveux sympathique est apparu il y a 400 millions d'années avec les poissons vertébrés ajoutant les stratégies de mobilisation que sont le combat et la fuite.

L'ajout le plus récent, l'état vagal ventral parasympathique, a apporté la capacité de trouver la sécurité dans la communication et la connexion. Il n'est présent que chez les mammifères,

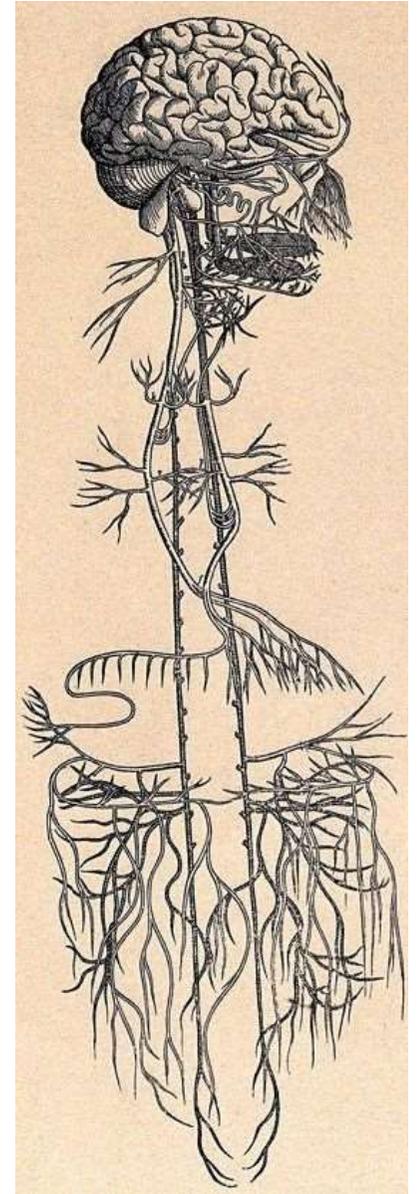


# La branche parasympathique le nerf vague

Le nerf vague est le nerf le plus long du corps !

Il est la principale composante du système nerveux parasympathique.

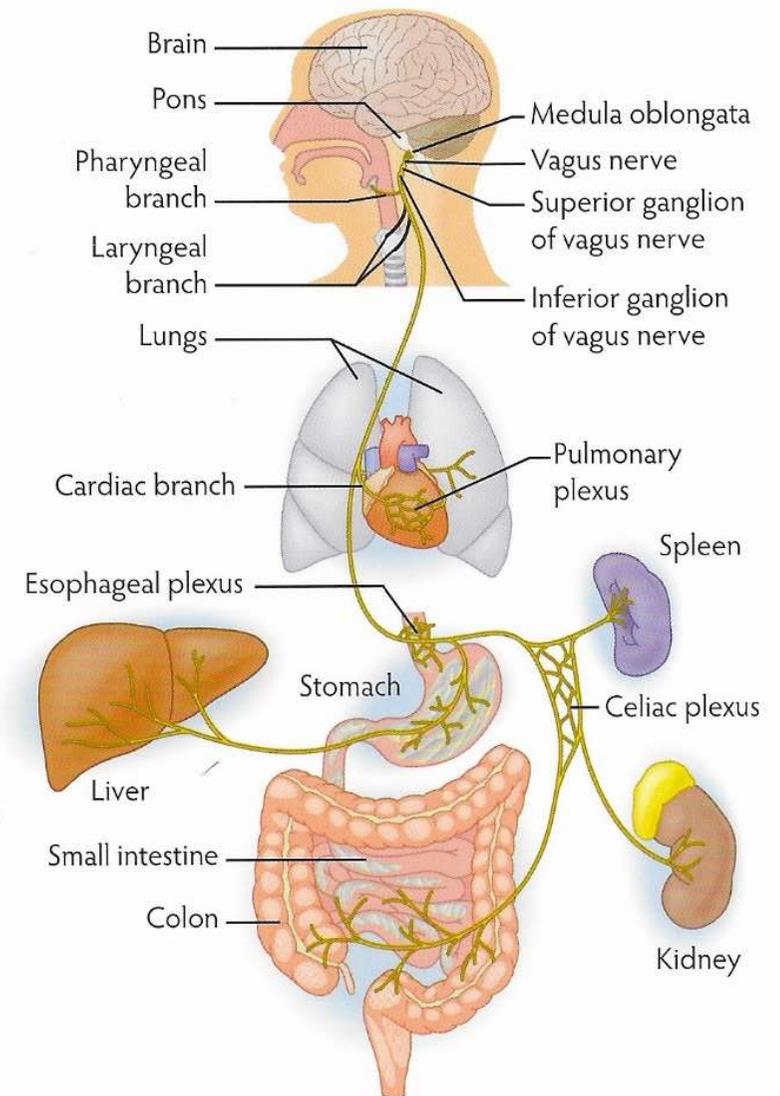
Il commence dans le tronc cérébral et erre ensuite dans le corps, se connectant à de multiples organes.



## Le nerf vague se divise en deux parties :

Du diaphragme vers le haut, le vague ventral est relié au cœur, aux poumons, au pharynx et au larynx.

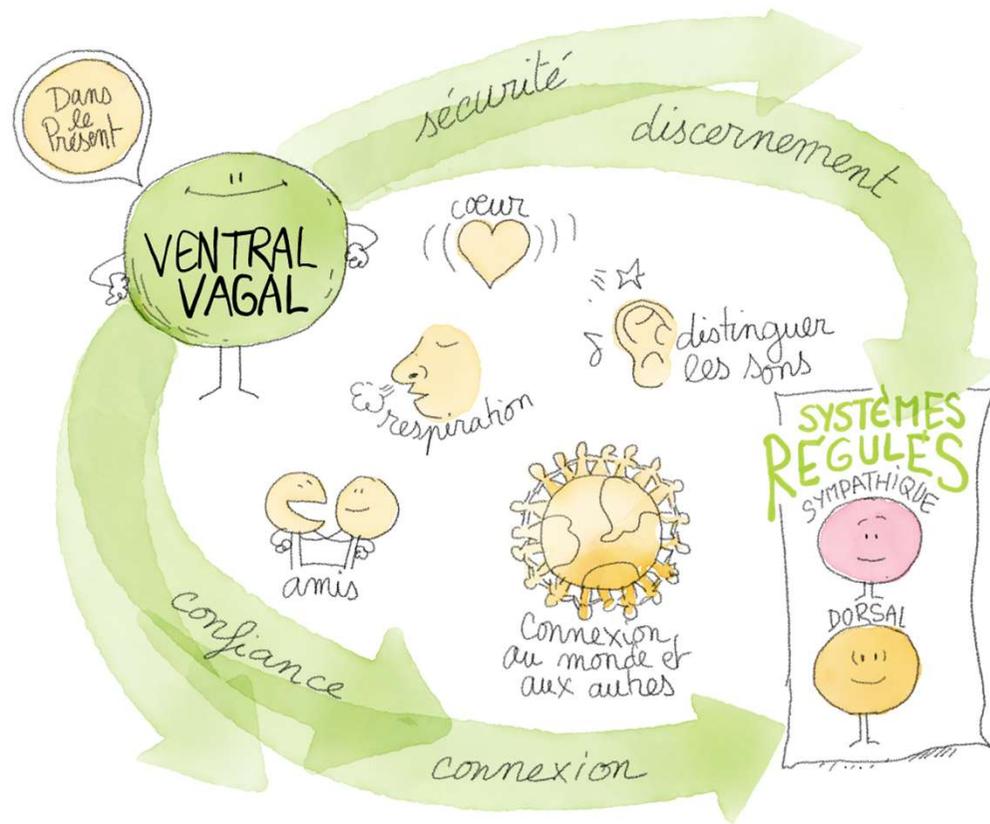
Du diaphragme vers le bas, le vague dorsal est relié à l'estomac, au foie, à la rate, aux reins, au côlon et aux intestins.



## La branche vagale ventrale

Elle nous permet d'être en lien, connectés à nous-mêmes, aux autres et au monde.

Quand nous nous sentons en sécurité, à l'aise et en lien avec les autres, c'est que notre nerf vagal ventral est activé et c'est lui qui dirige.



Elle régule les deux autres systèmes :

Sous la direction du nerf vagal ventral, les branches sympathique et vagale dorsal apportent leur action régulatoire/non-réactive : un sentiment d'homéostasie est atteint.

# Quand la branche vagale ventrale domine

Nous nous sentons en sécurité

La respiration est complète

Le rythme cardiaque est régulé

Nous avons de la clarté, et pouvons accéder à notre intuition.

Nous pouvons voir les choses avec plus de recul.

Nous pouvons écouter les conversations tout en filtrant les bruits extérieurs

Nous sommes pleinement engagés dans nos activités

Nous sommes en lien avec nous, les autres, et le monde.



Sécurité

Confiance

Sérénité

Paix

Engagement

Connexion

Perspectives



Présent

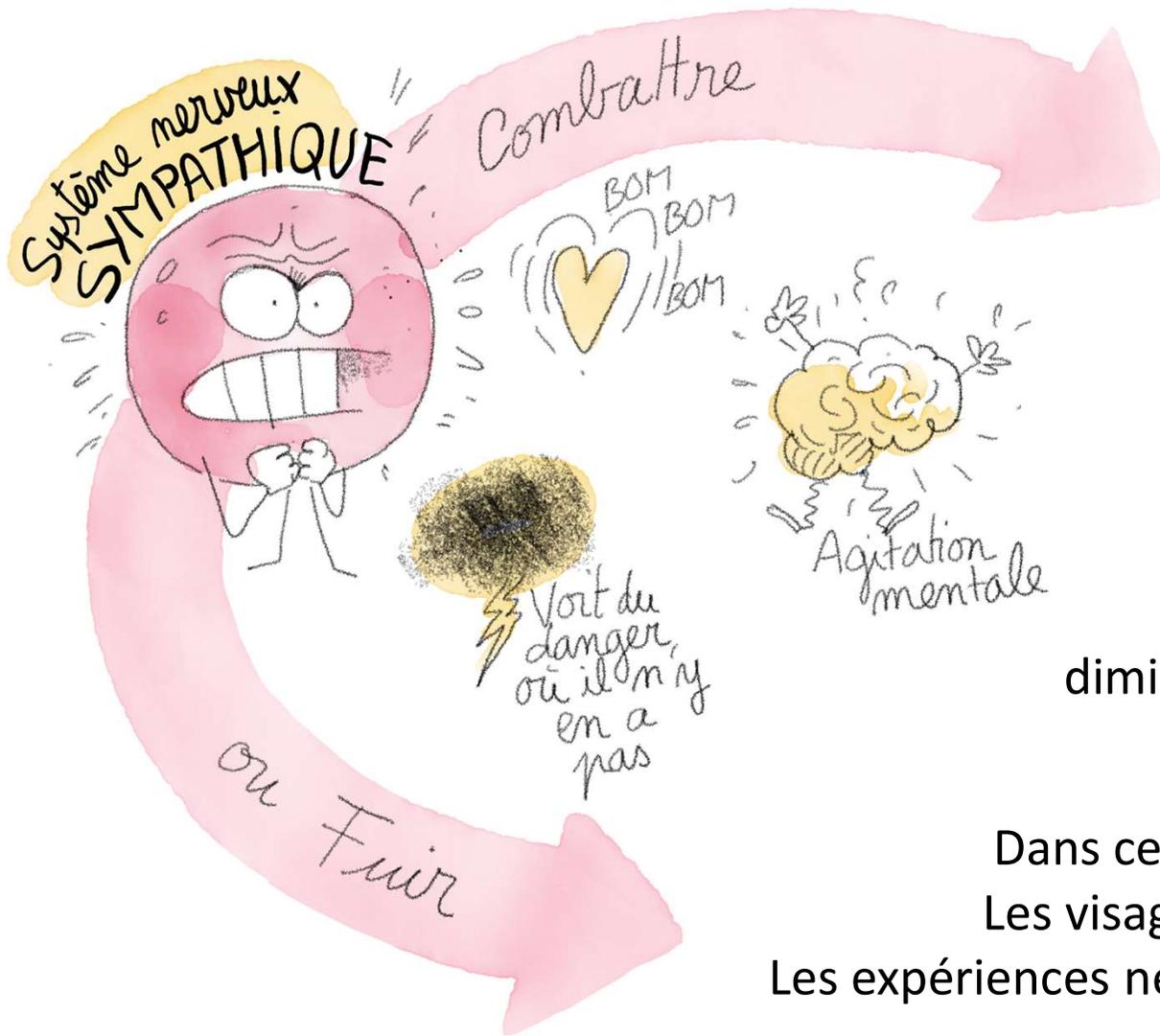
## Le système nerveux sympathique

Il se situe au milieu de la moëlle épinière, il aide à réguler la chaleur et les rythmes respiratoires.

Il va stimuler tous les mécanismes nécessaires pour mobiliser les réserves énergétiques en vue de l'effort, comme la mise en circulation de glucose dans le sang par exemple, tout en augmentant l'activité cardiaque, le débit de sang dans le cerveau, le corps et les muscles.

Lorsqu'il passe d'une fonction normale à une réaction de survie, il met en éveil tout l'organisme pour le préparer à fuir ou combattre.

# Quand le système sympathique prend le dessus



Notre rythme cardiaque s'accélère, le souffle est court, les hormones de stress sont libérées, il y a un afflux de sang dans les muscles.

On est en vigilance, à l'affût du danger  
On ne reconnaît pas les visages amicaux

On se sent agité intérieurement

Nos capacités mentales sont nettement diminuées et nous sommes dans l'incapacité d'envisager la situation rationnellement.

Dans cet état, nous interprétons mal les indices.  
Les visages neutres semblent exprimer la colère.  
Les expériences neutres sont vécues comme dangereuses.

Cogitations

Mobilisation

Anticipation

Tension

Combattre

Agitation



Danger

Fuir

Nervosité

Passé/Futur

Colère

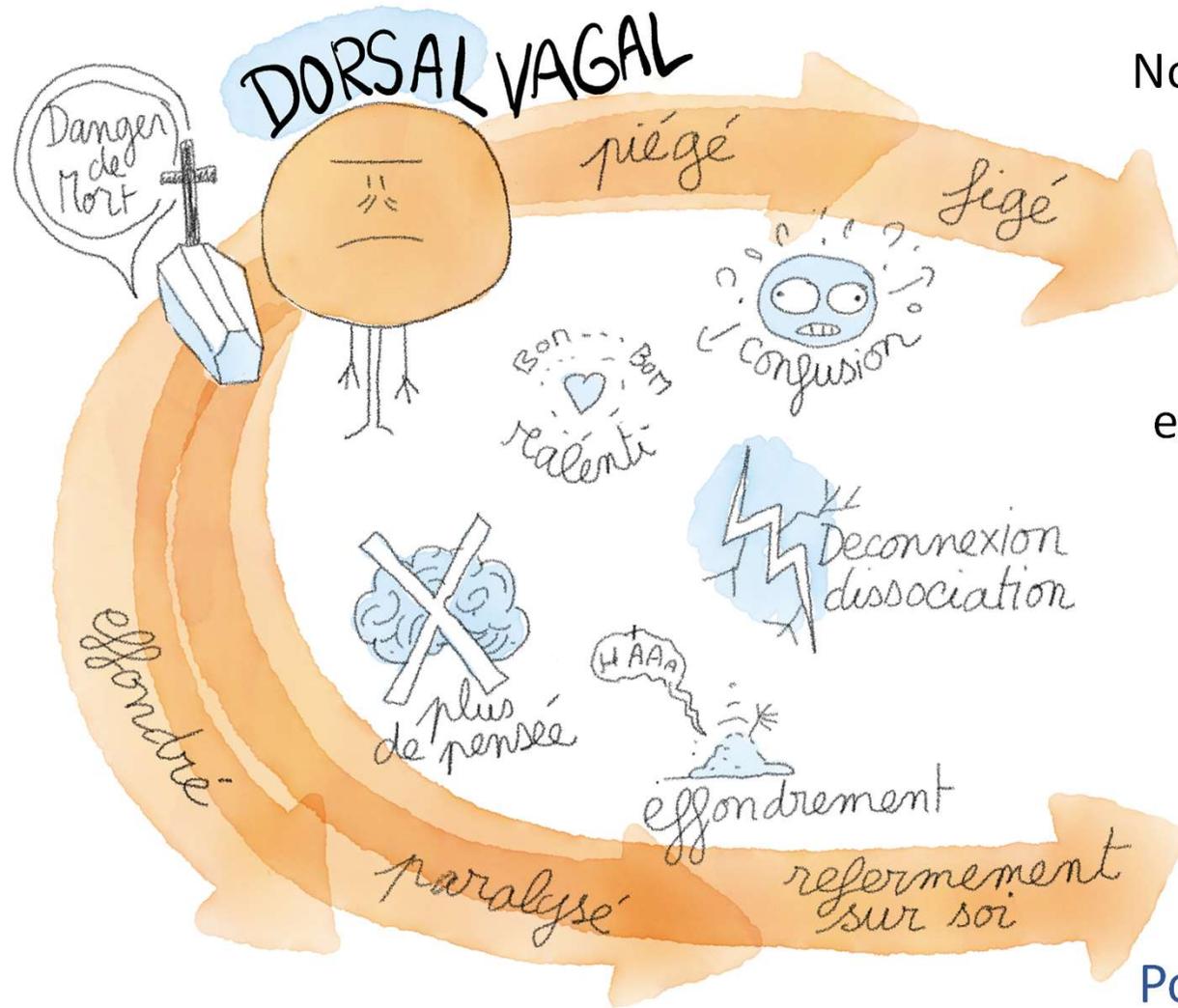
## La branche vagale dorsale

C'est la plus ancienne des deux branches du nerf vague

Dans des conditions normales :

La branche vagale dorsale maintient la régulation des processus digestifs et nous permet de rester calmes et immobiles.

# Quand le vagal dorsal prend le dessus



Notre rythme cardiaque diminue fortement.

Nos capacités mentales ne sont plus accessibles, nous n'arrivons plus à penser.

Nous nous sentons déconnectés de notre environnement, nous nous sentons comme renfermés sur nous-mêmes.

Nous avons presque un sentiment de ne pas exister.

Nous pouvons avoir l'impression de nous effondrer.

Pour retourner au système vagal ventral, nous devons repasser par l'état propice à l'action du système nerveux sympathique

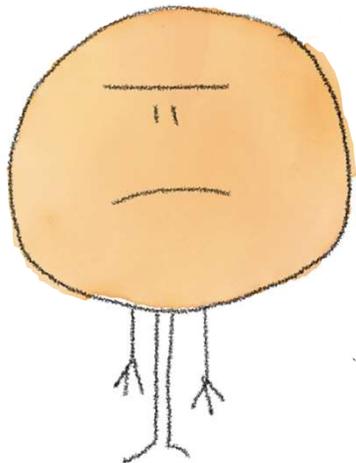
Figement

Danger de mort

Dissociation

Paralysie

Renfermement



Effondrement

Anesthésie

Désespoir

Fatigue lourde

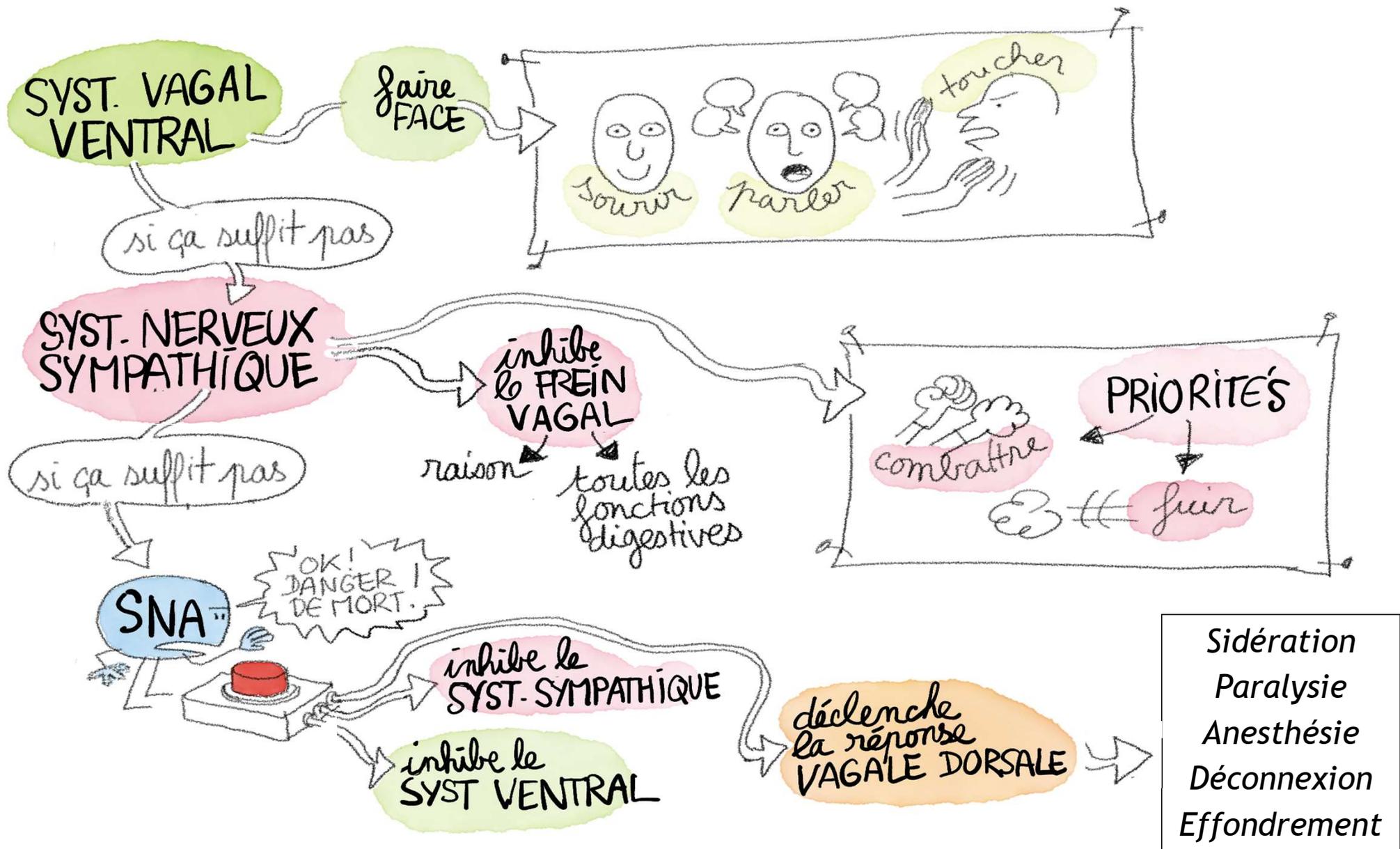
Confusion

Déconnexion

Passé

## LA HIERARCHIE AUTONOME

Que se passe-t-il face à une difficulté  
du point de vue de notre SNA ?



## L'échelle du système nerveux autonome



**EN SECURITE**  
en lien  
social



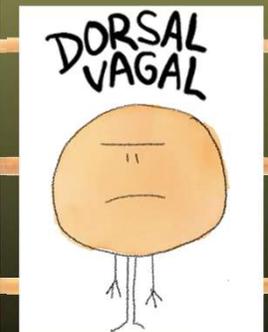
*Le rythme cardiaque est régulé - La respiration est complète  
Nous nous sentons en sécurité. Nous avons de la clarté, et pouvons accéder à notre intuition. Nous pouvons écouter les conversations tout en filtrant les bruits extérieurs. Nous pouvons voir les choses avec plus de recul. Nous sommes en lien avec nous, les autres, et le monde.*



**DANGER**  
mobilisation  
combat  
fuite



*Le rythme cardiaque s'accélère, le souffle est court, les hormones de stress sont libérées, il y a un afflux de sang dans les muscles - On est en vigilance, à l'affût du danger - On ne reconnaît pas les visages amicaux - On se sent agité intérieurement - Nos capacités mentales sont nettement diminuées et nous sommes dans l'incapacité d'envisager la situation rationnellement - Dans cet état, nous interprétons mal les indices. Les visages neutres semblent exprimer la colère. Les expériences neutres sont vécues comme dangereuses.*

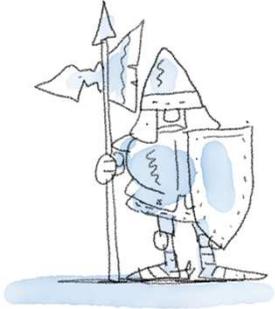


**DANGER  
DE MORT**  
piégé  
paralysé  
renfermé  
effondré

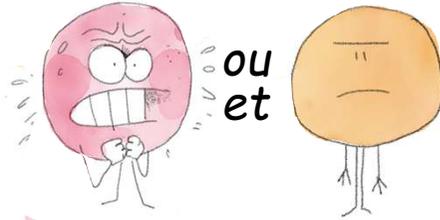
*Notre rythme cardiaque diminue fortement - Nos capacités mentales ne sont plus accessibles, nous n'arrivons plus à penser - Nous nous sentons déconnectés de notre environnement, nous nous sentons comme renfermés sur nous-mêmes - Nous avons presque un sentiment de ne pas exister - Nous pouvons avoir l'impression de nous effondrer*

**Comment on fait en TPV ?**

*Prendre conscience  
de l'état de protection*



*Reconnaître  
l'état autonome*



*Discerner*

*En ce moment, avec ces  
personnes, dans cet  
endroit, entouré par ces  
choses, suis-je réellement  
en danger ?*

*=*

*Ma vie est-elle vraiment  
en danger ?*

*Réguler*



*Prévenir*

*Tonifier son nerf vague*

*Prendre soin de soi*

# Le processus de régulation

Mobiliser des ressources qui amènent à un état de sécurité et de connexion, s'appelle la régulation.

D'un point de vue physiologique, la régulation est le processus qui active le nerf vague ventral et sa fonction de frein vagal.

# Augmenter son tonus vagal

Et si l'on fait régulièrement des exercices pour tonifier son nerf vague, on va gagner en adaptabilité et en souplesse.

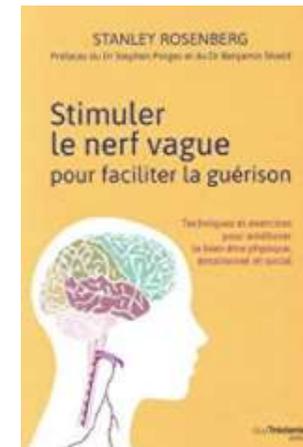
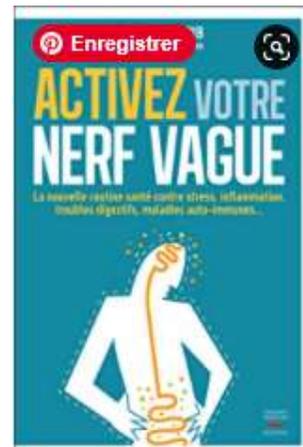
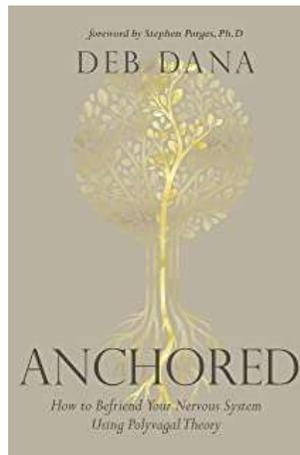
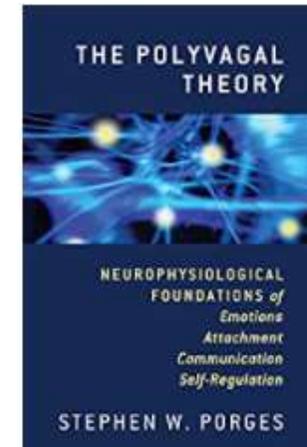
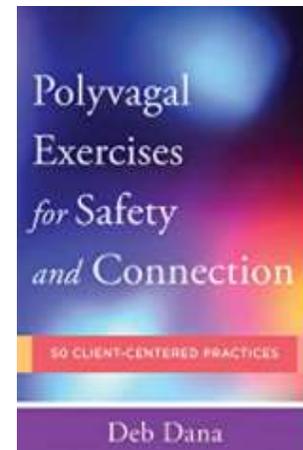
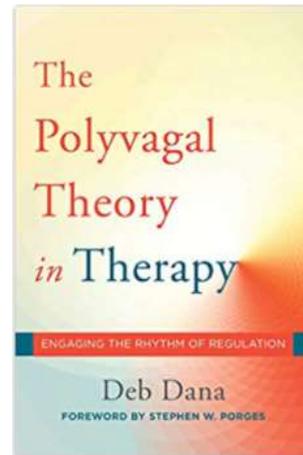
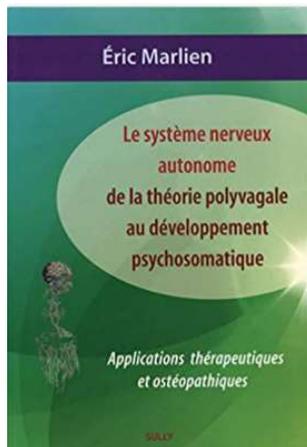
Nous serons moins sensibles au stress.

Nous serons moins réactifs.

Nous serons plus résilients : nous acquerrons la capacité à revenir plus rapidement à un état normal lorsque nous aurons été stressés par un évènement.

Nous serons en meilleure santé.

# Livres



Anne Borel

[anneborelmagnan@sfr.fr](mailto:anneborelmagnan@sfr.fr)

06 82 33 94 07

[www.anneborel-psy-drome.fr](http://www.anneborel-psy-drome.fr)

Merci à Lison Bernet pour ses illustrations !

<https://www.lisonbernet.com/>

06 86 23 83 80