

# Comprendre la théorie & l'échelle polyvaginales

"La théorie polyvagale est la science qui consiste à se sentir suffisamment en sécurité pour tomber amoureux de la vie et prendre les risques de la vie." D. Dana

## 3 Clés de bien-être

- 1 - Définir un contexte juste : revenir à ce qui est objectif & vrai sur le moment
- 2 - Se souvenir qu'on a le pouvoir de choisir
- 3 - Nourrir la Connexion : à Soi, à la Nature, aux animaux, à nos proches, au Monde

## Comment renforcer son système nerveux ?

- Exercices de respiration
- Imaginer une nouvelle histoire
- Cultiver le sens de l'admiration
- Développer la gratitude
- Développer sa compassion
- Renforcer sa capacité à pardonner
- Trouver l'immobilité à travers la relaxation, le calme & le lâcher prise

*l'échelle polyvagale :  
les 3 états du  
Système nerveux  
autonome*

## 3 modes possibles

**VAGAL VENTRAL**  
Système de connexion  
• capable de répondre à la demande de ce qui se présente  
**Sécurité**

**SYMPATHIQUE**  
Système d'action  
• mobilisé pour attaquer  
**Danger**

**VAGAL DORSAL**  
Système d'arrêt  
• déconnecté, abandon  
**Menace**

## Vision du monde

**Le monde est :**  
• beau, accueillant, invite à la connexion  
**Je suis :**  
• OK, vivant(e) et bien

**Le monde est :**  
• chaotique, terrifiant  
**Je suis :**  
• En danger, hors de contrôle

**Le monde est :**  
• noir, vide  
**Je suis :**  
• sans protection, perdu(e), abandonné(e)

## Stratégies

STRATEGIE DE SURVIE  
**Connecter**  
Système nerveux parasympathique

STRATEGIE DE REPONSE  
**Fuir ou combattre**  
Système nerveux sympathique

STRATEGIE DE SURVIE  
**S'immobiliser & disparaître**  
Système nerveux parasympathique

