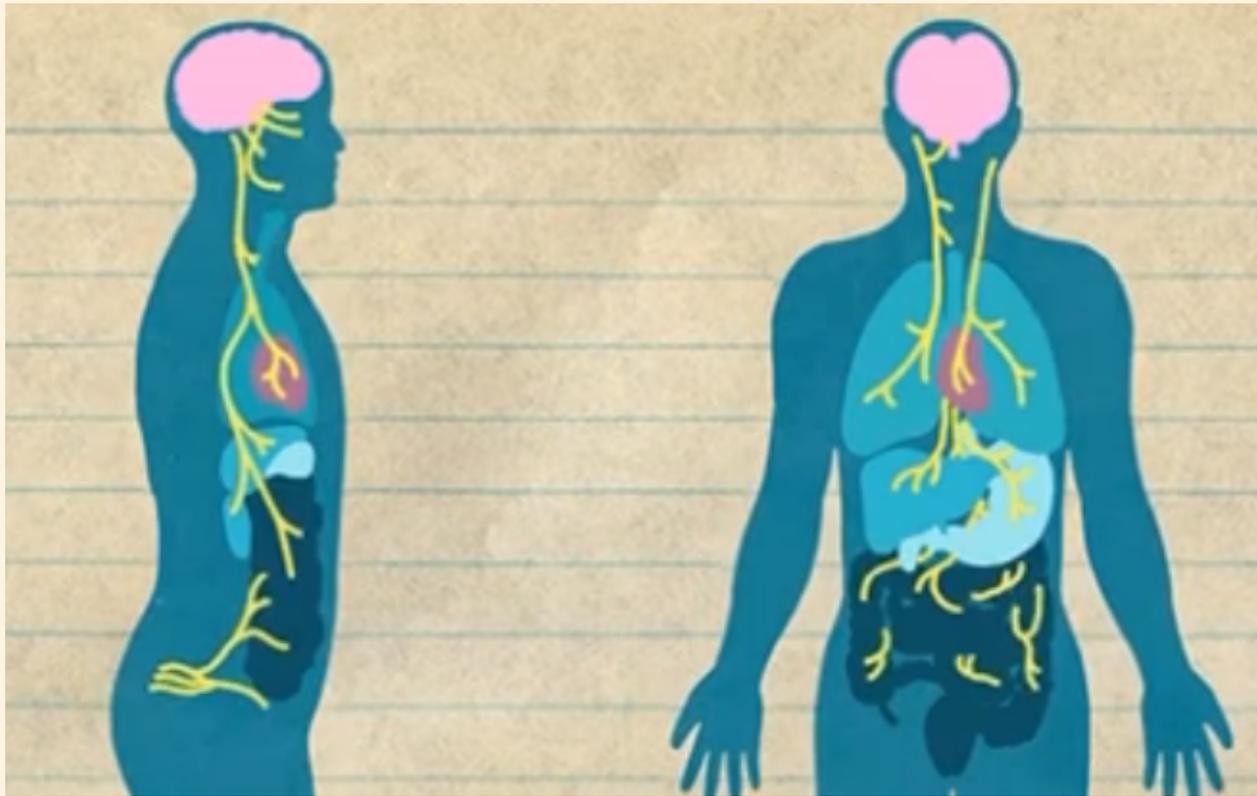


le nerf vague : Kezako ?

*Un nerf crânien qui va du visage au pubis et qui affecte tous les organes suivants :
Fonctionnement cérébral, cardiaque, pulmonaire, immunitaire, digestif, reproductif.
Un des plus longs nerfs du corps humain.*



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

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

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

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

