

Introduction

Ce livre est une invitation à apprendre comment notre système nerveux autonome est à la fois créateur et témoin de nos expériences de vie. Tout en familiarisant votre système nerveux avec les stratégies et les exercices de ce livre, vous allez découvrir des éléments à célébrer, et d'autres à modifier, vous allez trouver le rythme de régulation qui vous apporte la sécurité, la connexion et la joie. Ce livre a été écrit à un moment où ma vie personnelle était bouleversée par un problème de santé. Des mois plus tard, je me remets, mais, dans ce monde profondément divisé, nous sommes tous à la recherche de sécurité. Ces périodes sans précédent nous conduisent vers une recherche individuelle et collective de sécurité. Comprendre notre biologie et savoir comment retrouver une régulation autonome est vital, si nous voulons pouvoir affronter les challenges de ces périodes d'instabilité.

Ce livre est basé sur le travail de Stephen Porges, créateur de la théorie polyvagale. Il a présenté pour la première fois sa théorie lors de son discours présidentiel, au congrès annuel de la Society for Psychophysiological Research, en 1994. Son travail a été publié dans le journal de la société

Psychophysiology (Porges, 1995¹). Il a continué à travailler et à diffuser sa théorie dans des articles, des livres et des publications. Depuis sa sortie, la théorie a été diffusée dans des centaines d'articles scientifiques diffusés par des pairs et a été incorporée dans la pratique clinique de thérapeutes du monde entier. La théorie polyvagale de Stephen Porges nous offre une façon de comprendre les systèmes neurophysiologiques conditionnant notre vie quotidienne et a grandement influencé la pratique de la psychothérapie.

Depuis plusieurs années, j'ai la joie de travailler avec Stephen Porges, pour transposer la théorie polyvagale en applications cliniques dans un premier temps et en application dans la vie quotidienne ensuite. Mon livre a été écrit pour tous ceux qui sont désireux de construire et de renforcer leur capacité d'accès à un état biologique de sécurité et de connexion. Ce livre commence par une brève introduction à la théorie, suivie d'exercices détaillés dans différentes parties : cartographie, écoute, connexion, création, approfondissement et réflexion. L'introduction vous aidera à vous familiariser avec les termes utilisés dans le livre, et les deux premières échelles, dans la partie cartographie, vous donneront les bases pour le reste des exercices. Une fois que vous les aurez terminés, avancez et explorez dans l'ordre qui vous convient. Laissez votre système nerveux vous guider. Certains exercices sont accompagnés de feuilles d'évaluation, et vous pouvez les trouver sur www.rhythmofregulation.com/worksheetspvpractices et les méditations à l'intérieur de ce livre sont aussi disponibles en audio sur rhythmofregulation.com.

1. Porges, S. W. (1995). Orienting in a defensive world: mammalian modifications of our evolutionary heritage. A Polyvagal Theory. *Psychophysiology*, 32(4), 301–318. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1995.tb01213.x>

LA SCIENCE DE LA SÉCURITÉ

Comme nous nous préparons à entrer dans l'apprentissage d'un ancrage dans la sécurité, il nous sera utile de connaître les bases de la théorie polyvagale et d'apprendre à parler le langage du système nerveux. Il n'est pas nécessaire d'être un grand scientifique – nous avons simplement besoin de satisfaire notre curiosité, concernant la façon dont notre biologie façonne nos vies, et de savoir aussi comment utiliser ces connaissances pour trouver notre propre voie dans la recherche du bien-être.

Vous avez probablement entendu parler du système nerveux autonome à l'école. Peut-être vous rappelez-vous qu'il permet un contrôle de fonctions corporelles dont nous sommes inconscients comme la respiration, les battements cardiaques et la digestion. C'est vrai, il le fait. Mais peut-être seriez-vous surpris d'apprendre qu'il ne contrôle pas seulement les fonctions vitales corporelles, mais qu'il est aussi au cœur de nos expériences quotidiennes. Il influence la façon dont nous vivons, dont nous aimons, dont nous travaillons ; il nous guide dans notre façon d'évoluer à travers le monde. Selon la théorie polyvagale, le système nerveux autonome obéit à trois principes d'organisation : la hiérarchie, la neuroception, la co-régulation.

Hiérarchie

Le système nerveux autonome comprend trois voies possibles de réponses – ventrale, sympathique et dorsale – qui apparaissent dans un ordre prévisible appelé la hiérarchie autonome. Chaque voie nous apporte son propre lot de pensées, de ressentis, de comportements et d'expériences corporelles. Le système ventral, en haut de la hiérarchie, est le système de la connexion. Il est essentiel à la santé et au bien-être. Dans cet état, nous nous sentons bien ancrés, organisés et prêts à affronter nos vies. La vie

nous semble gérable, nous en voyons les options, avons de l'espoir et nous sommes à l'écoute de nouvelles histoires. Nous sommes connectés à nous-mêmes, aux autres, au monde extérieur et à celui de l'Esprit. Nous sommes régulés et prêts à l'engagement. Le sympathique est à un étage plus bas dans la hiérarchie, il est le système de la mobilisation. Quotidiennement, il régule les rythmes cardiaques et respiratoires et nous donne l'énergie de nous mobiliser chaque jour. Dans son rôle de survie, il active les voies de la fuite et de la lutte et nous rend anxieux et colériques. Le dorsal, tout en bas de la hiérarchie, dans son rôle quotidien de digestion, nous apporte les nutriments nécessaires pour nous nourrir. Recruté au service de la survie, c'est le système du *shutting-down*. Nous nous sentons alors vidés, sans énergie pour affronter le monde. C'est le collapsus, la déconnexion et l'absence. Nous nous trouvons régulièrement confrontés à cette hiérarchie, quand nous devons affronter nos difficultés quotidiennes.

Neuroception

Notion inventée par Stephen Porges, la neuroception décrit comment le système nerveux autonome capte les informations. Le système de surveillance interne, le subconscient, collecte les informations provenant de trois sources : dans notre corps, dans le monde nous environnant et dans nos connexions avec les autres. À travers la neuroception, nous diffusons et recevons constamment des messages de bienvenue ou de danger. En réponse aux informations reçues de la neuroception, nous avançons, étape par étape, le long de la hiérarchie autonome.

Co-régulation

La co-régulation nous est nécessaire, tout d'abord pour survivre et ensuite pour notre épanouissement. C'est un impératif biologique, un besoin qui doit être satisfait pour soutenir la vie. À travers la régulation réciproque de nos états

autonomiques, nous nous sentons suffisamment en sécurité pour atteindre la connexion et créer des relations de confiance. En grandissant, nous acquérons des capacités d'autorégulation, mais nous ne cessons jamais de ressentir ce besoin et ce désir de connexion aux autres, dans la sécurité.

Ce guide pour débutant nous offre une autre façon de voir le système nerveux autonome, et ceci à travers la métaphore d'une échelle autonome.

Nous entrons dans le monde câblé de la connexion. Depuis notre naissance, nous sommes dans un besoin vital de ressentir le bien-être dans notre corps, notre environnement et dans nos relations aux autres. Le système nerveux autonome est notre système de surveillance personnel, toujours sur ses gardes, se posant immuablement cette question : « Est-ce sûr ? » Son but est de nous protéger par ce ressenti de sécurité ou de danger, écoutant instant par instant ce qui se passe dans notre corps et dans les connexions que nous avons avec les autres. Cette écoute se produit sans que nous y portions attention et en dehors de notre contrôle conscient. Stephen Porges, pour souligner qu'il ne s'agit pas de l'attention qui vient de la perception, a inventé le terme de neuroception, pour décrire comment notre système nerveux scanne les indices de sécurité, de danger ou de menaces, sans faire intervenir la conscience. Pour des êtres humains, créateurs de sens, ce qui débute par une expérience muette de neuroception contribue à la création d'une histoire qui façonne notre vie quotidienne.

LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

Le système nerveux autonome est constitué de deux branches principales, la branche sympathique et la branche parasympathique, et répond aux simulations et sensations au moyen de trois voies, chacune ayant ses propres caractéristiques. À travers chacune de ces voies, nous obéissons à des impératifs de survie.

La branche sympathique commence dans le tronc cérébral et emprunte les voies motrices qui émergent au milieu de la moelle épinière. C'est la voie qui nous prépare à l'action. Elle répond aux signaux de danger et déclenche la libération d'adrénaline qui représente le carburant de la fuite ou de la lutte.

En ce qui concerne la branche parasympathique, la théorie polyvagale se centre sur deux voies vagales, voyageant au sein d'un nerf appelé nerf vague. Le Vague, dénomination provenant d'un mot latin signifiant « errer », porte bien son nom. Depuis le tronc cérébral, à la base du crâne, le nerf vague se dirige dans deux directions : vers le bas, à travers les poumons, le cœur, le diaphragme et l'estomac, et vers le haut, pour se connecter aux nerfs du cou, de la gorge, des yeux et des oreilles. Le système vagal est divisé en deux parties : les voies vagales ventrales et les voies vagales dorsales. Les voies vagales ventrales répondent à des signaux de sécurité et permettent un ressenti d'engagement et de connexion sociale. À l'inverse, les voies dorsales répondent aux signaux de danger extrême. Elles nous éloignent de la connexion, de l'attention, et nous plongent dans un état protecteur de collapsus. Quand nous perdons conscience, lorsque nous sommes dans les limbes, absents, c'est que le Vague dorsal a pris le contrôle.

Stephen Porges a identifié la hiérarchie de réponse de notre système nerveux autonome, hiérarchie résultant des processus d'évolution de notre espèce. Les origines des voies vagales dorsales de la branche parasympathique et ses réponses d'immobilisation nous viennent de nos ancêtres les vertébrés, et constituent les voies les plus archaïques. La voie sympathique avec son potentiel de mobilisation a été la suivante. La voie la plus récente, la voie vagale ventrale du parasympathique, permet l'engagement social et est spécifique des mammifères.

Lorsque nous sommes solidement ancrés dans la voie vagale ventrale, nous nous sentons en sécurité, connectés, calmes et

sociaux. Un sens (une neuroception) de danger peut nous éloigner de cet état, et nous faire faire un pas en arrière, dans les processus de l'évolution, dans la branche du sympathique. Nous sommes alors mobilisés, prêt à réagir. Passer à l'action peut nous aider à retrouver un ressenti de sécurité et de connexion sociale. Ce n'est que si nous nous sentons piégés, sans aucune possibilité de fuite, que les voies vagues dorsales nous ramènent aux voies les plus anciennes de l'évolution. Dans cet état nous sommes immobilisés, nous perdons conscience pour survivre. C'est alors un chemin difficile, loin de la sécurité, de la sociabilité et un parcours douloureux à suivre.

ÉCHELLE AUTONOMIQUE

Nous pouvons transposer la connaissance basique de l'état de notre système nerveux autonome, en le symbolisant sous la forme d'une échelle. Quels changements ressentez-vous quand vous montez ou descendez l'échelle ?

