

24 :16            Nous avons des voies actives et passives. Les voies passives sont les voies neuroceptives, ces voies qui sont à l'intérieur et à l'extérieur et dans l'entre-deux, dans le corps, venant de l'environnement et des relations, ces voies de la neuroception sont les voies passives.

26:00            Quand les indices de sécurité dépassent que les signaux de danger – et remarquez que ce n'est pas le nombre de signaux de sécurité mais leur poids qui compte, car un seul indice de sécurité peut peser beaucoup plus lourd dans le système que plusieurs signaux de danger - donc quand les signaux de sécurité l'emportent sur les signaux de danger, alors nous sommes prêts à entrer en connexion, à entrer dans le travail thérapeutique et aller vers le changement. C'est là où les options apparaissent et les histoires émergent.

35 :08            Pour revenir au ventral, nous devons traverser en sécurité l'activation sympathique pour retrouver le ventral.

38 :49            L'axe APH = L'axe HPA – hypothalamus, pituitaire, adrénal (surrénal)

48 :56            Je vous invite, lorsque vous entendez ce que je vous demande, ce qui vous vient, ne censurez pas.

1 :23 :06        Les ancres, ce sont des choses que nous pouvons constater, nommer, auxquelles on peut accéder, et qui sont prévisibles. Elles existent dans les catégories qui, quoi, où et quand. Je vais vous faire passer par un processus comme je fais avec les clients.

1:45 :03        ...Le figement mélangé est très différent du figement qui est un effondrement dorsal total. Dans ce figement-là, peut-être que la tête est baissée, les épaules sont affaissées, on n'est plus capable de bouger car il n'y a plus d'énergie dans le système. Pour se défiger de cet état-là, nous devons réintroduire de l'énergie.

Pour sortir du figement mélangé, soit on va entrer pleinement dans l'énergie sympathique en se défigeant ou bien on va tomber dans le dorsal. Je considère ce figement mélangé comme une étape intermédiaire. Nous n'y entrons pas tout le temps, certains y entrent plus souvent que d'autres, mais en se défigeant de cet état mélangé, nous allons ensuite dans un des deux autres états.

Le troisième mélange est celui du ventral et du dorsal, ce que je nomme être immobile en sécurité. Le dorsal amène l'immobilisation et le silence, et le ventral amène la sécurité. Je peux être en silence et c'est ok comme ça. ...

2:20:18

Le ventral est nécessaire pour tous les états. Nous avons regardé cela tout à l'heure.

Quand nous avons le ventral et le sympathique, nous avons le jeu.

Quand on a le ventral et le dorsal, nous avons la quiétude, l'immobilité en sécurité. Le ventral tout seul nous donne toute une gamme d'expériences différentes. Sans le ventral, le système nerveux entre simplement et uniquement dans la survie. Quand le ventral ne peut pas contenir le reste du système, nous sommes dans la survie, soit dans le sympathique, soit dans le dorsal.