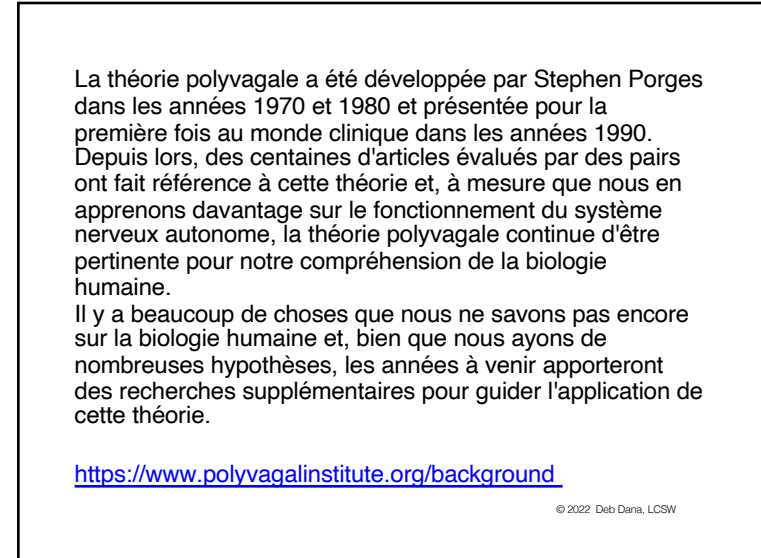
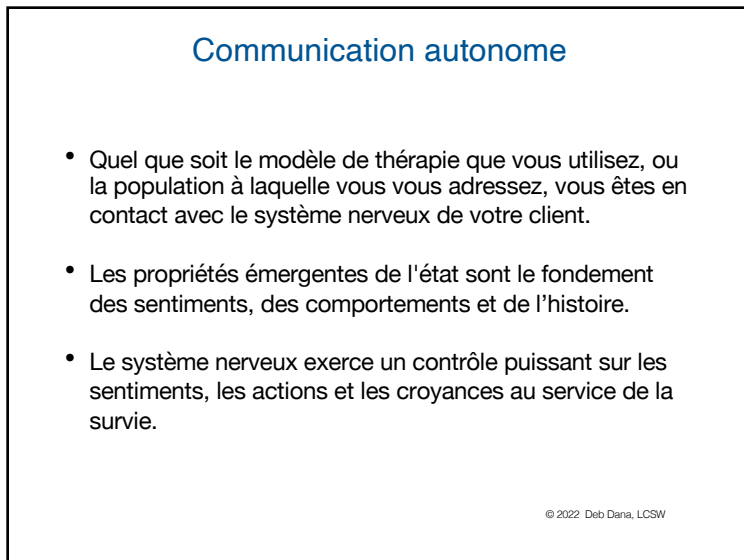




1



2

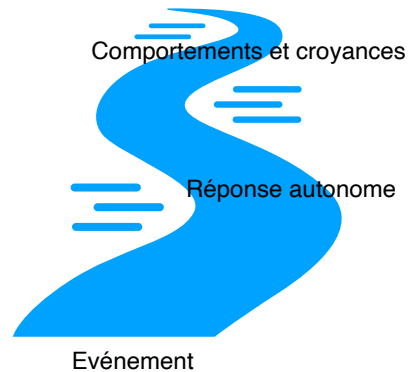


3



4

La variable d'intervention



© 2022 Deb Dana, LCSW

5

La maladie et le bien-être

- La maladie est le résultat d'un système nerveux qui est déréglé d'une manière particulière.
- Le bien-être est une qualité d'un système nerveux qui est guidé par le système vagal ventral.

© 2022 Deb Dana, LCSW

6

Un système nerveux autonome flexible ...

Réduction de l'inflammation, contrôle de la réponse immunitaire

Diminution du risque d'accident vasculaire cérébral, de maladie cardiaque et de diabète

Régulation émotionnelle

Capacité accrue d'amitié et de connexion

Résilience

Compassion

© 2022 Deb Dana, LCSW

7

Un système qui répond de manière rigide...

Fonctionnement immunitaire compromis, maladies inflammatoires

Problèmes digestifs

Problèmes respiratoires

Fatigue chronique

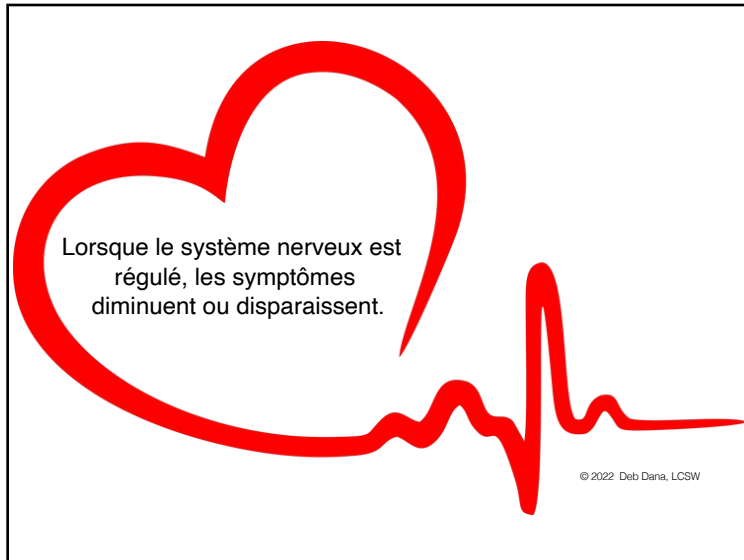
Dépression

Anxiété

Isolement social/solitude

© 2022 Deb Dana, LCSW

8



9

Le défi du système autonome


Bombardé par des signaux de danger et de déconnexion

À la recherche de signes de sécurité et de connexion

Territoire inconnu

Événements imprévisibles

Pas le temps de reprendre son souffle



© 2022 Deb Dana, LCSW

10

Principes d'organisation de la théorie polyvagale

Neuroception - détection sans conscience

Hiérarchie - trois voies de réponse prévisibles

- Vagal ventral
- Système nerveux sympathique
- Vagal dorsal

Co-régulation - un impératif biologique

© 2022 Deb Dana, LCSW

11

Neuroception (terme inventé par Stephen Porges) Détection sans conscience

Cette écoute intensive se passe en-dessous des parties pensantes du cerveau et en-dehors de notre contrôle conscient.

Le système nerveux autonome répond aux signaux de sécurité, de danger et de menace de mort :

- à l'intérieur de notre corps
- à l'extérieur dans l'environnement autour de nous
- dans les relations entre nous et les autres

© 2022 Deb Dana, LCSW

12

Partir pour une aventure autonome...
...branchez-vous sur la neuroception

Etes-vous attiré(e) par l'image avec l'envie d'entrer en connexion avec elle et de vous en rapprocher ?

Eprouvez-vous le besoin de vous en éloigner ou de vous battre contre l'image ?

Vous sentez-vous disparaître, incapable de maintenir l'image dans votre champ de conscience ?

© 2022 Deb Dana, LCSW

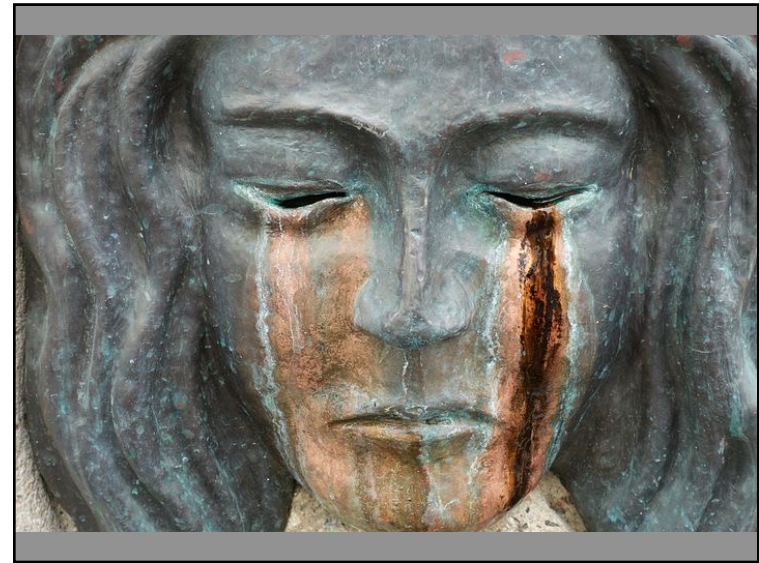
13



14



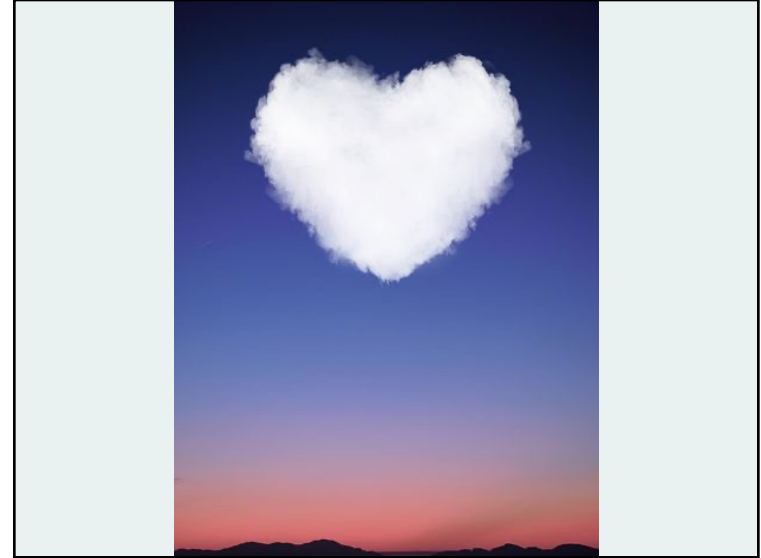
15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27

Où votre neuroception vous a-t-elle amené
?

Notre responsabilité est d'écouter ce qui se passe dans
notre propre système nerveux...

...et d'être curieux de savoir ce qui se passe dans un autre
système nerveux.

© 2022 Deb Dana, LCSW

28

Quand il y a une correspondance neuroceptive...

...l'état autonome apportera l'énergie nécessaire à une gestion efficace de l'expérience.



© 2022 Deb Dana, LCSW

29

Lorsqu'il y a un décalage neuroceptif...

Incapacité de calmer les systèmes de défense dans des environnements sécurés

Le système nerveux autonome active un schéma de réponse protecteur habituel — hypervigilant - alarmé



Incapacité d'activer les systèmes de défense dans les environnements à risque

La neuroception ne signale pas le danger en cas de danger réel ; la réponse autonome est inadéquate pour gérer la situation — abruti, inconscient ou prise de risque élevée

© 2022 Deb Dana, LCSW

30

Ajouter du discernement

Quand des signaux de danger du passé s'activent dans le présent, nous pouvons être rapidement emporté par l'énergie de survie et entrer dans un schéma de protection familial.

Une pratique de discernement apporte de la conscience au moment présent et aide à faire un choix intentionnel plutôt que de simplement suivre une voie ancienne.

LA QUESTION DU DISCERNEMENT

A cet instant, à cet endroit, avec cette personne/ces personnes, est-ce que cette réponse/ce niveau de réponse est nécessaire ?

© 2022 Deb Dana, LCSW

31

La génomique sociale humaine et la neuroception

La neuroception du danger active l'expression des gènes associés à la menace.

“...de plus en plus de preuves démontrent que les changements dans l'expression de centaines de gènes peuvent se produire en fonction des environnements physiques et sociaux dans lesquels nous vivons. De plus, il semble que ces effets soient souvent plus fortement liés à l'expérience subjective que les gens ont de leur environnement social environnant qu'aux caractéristiques objectives de ces environnements. » (Cole)

© 2022 Deb Dana, LCSW

32

Voies actives et passives

Les voies passives :

La neuroception surveille *l'intérieur, l'extérieur et l'entre-deux* (le corps, l'environnement, les relations)

Les voies actives :

actions pour influencer consciemment l'état autonome, les modèles, processus et procédures thérapeutiques

La régulation des voies passives est nécessaire pour soutenir le travail des voies actives.

© 2022 Deb Dana, LCSW

33

Le bien-être

Notre système nerveux autonome a besoin non seulement de la réduction/enlèvement/absence des signaux de danger mais aussi d'expérimenter activement des signaux de sécurité.

Nous devons être attentifs aux signaux de sécurité ET de danger. Si nous prêtons attention seulement à l'un et pas à l'autre, nous ne pouvons pas pleinement vivre le bien-être. Un système régulé nécessite les deux !

© 2022 Deb Dana, LCSW

34

L'équation sécurité/danger

Les signaux de sécurité l'emportent sur les signaux de danger
prêts à la connexion
de nouvelles histoires émergent
le changement est possible
le bien-être



Les signaux de danger l'emportent sur les signaux de sécurité
activation des réponses de survie
enfermés dans les histoires
fermés au changement
mal-être/maladie

© 2022 Deb Dana, LCSW

35

Signaux de sécurité

Les signaux de sécurité doivent l'emporter sur les signaux de danger

Signaux de danger

Chercher les signaux de sécurité et de danger dans les catégories :

du corps
de l'environnement
des relations

© 2022 Deb Dana, LCSW

36

Nous sommes tous des voyageurs sur l'autoroute autonome...

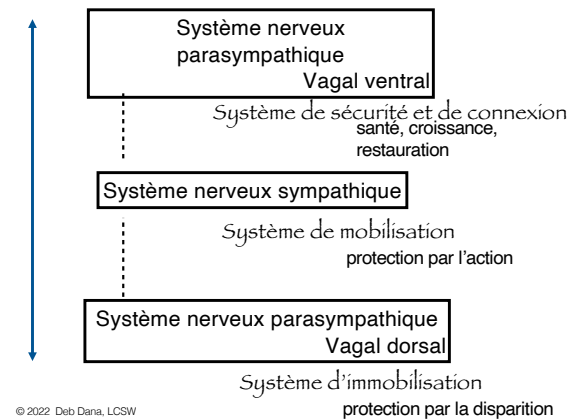
La hiérarchie esquisse des circuits prévisibles de déconnexion, de mobilisation et d'engagement.

Le système nerveux autonome est le dénominateur commun de notre expérience humaine.

© 2022 Deb Dana, LCSW

37

Hiérarchie de réponse



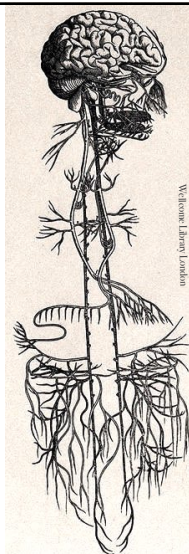
38

La branche parasympathique Le nerf vague « le vagabond »

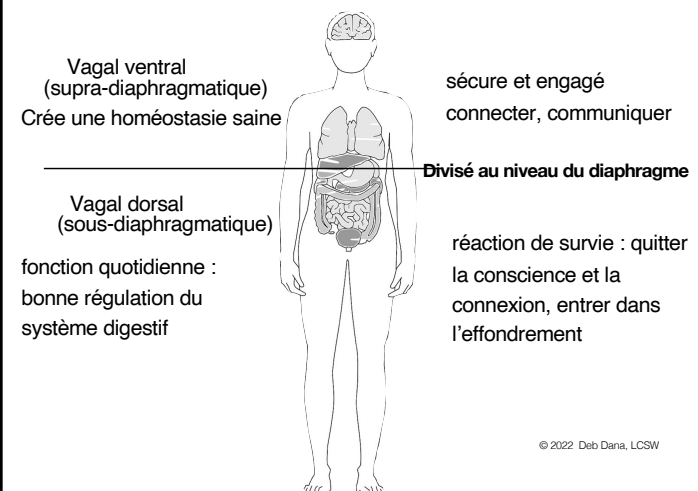
Du tronc cérébral à la base de la tête (médulla), le nerf vague descend à travers les poumons, le cœur, le diaphragme et l'estomac.

Placez une main sur la nuque et l'autre sur le cœur. Ensuite déplacez une main sur l'abdomen. Déplacez vos mains entre ces endroits pour sentir le trajet du nerf vague.

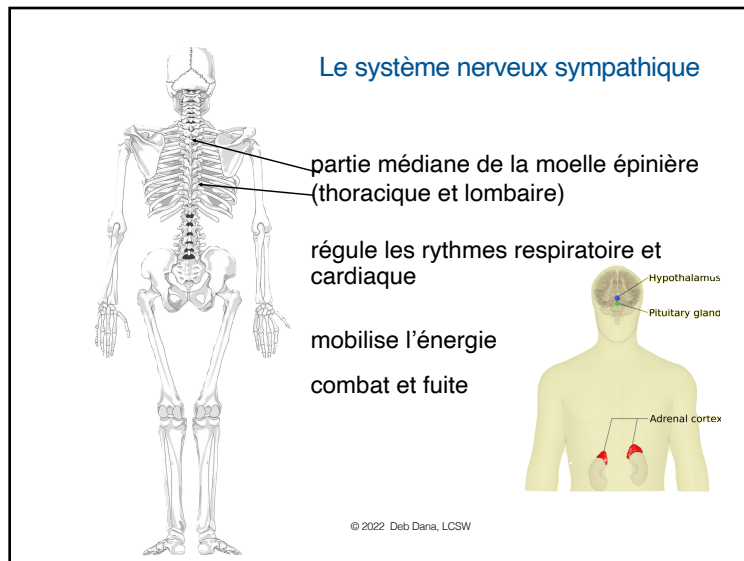
© 2022 Deb Dana, LCSW



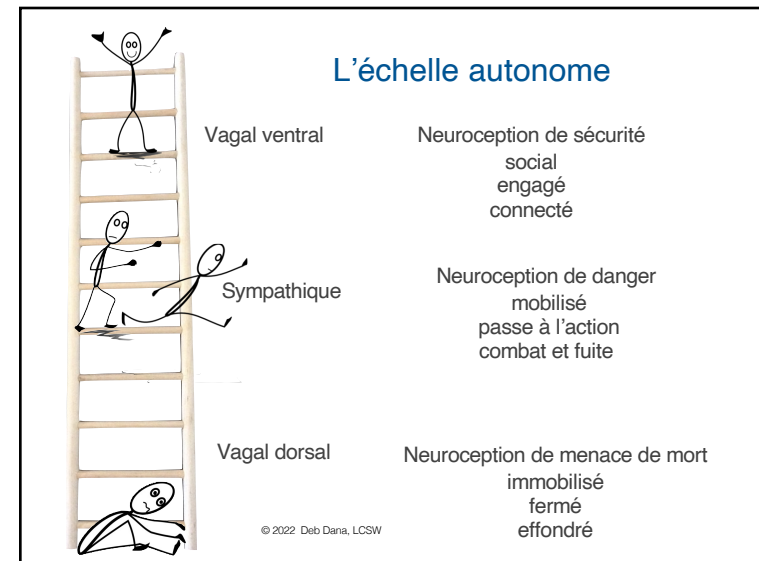
39



40



41



42

Propriétés émergentes

- Le système nerveux autonome n'attribue pas de motivation ni ne donne un sens moral.
- Qu'est-ce qui est possible sur le plan biologique ?
- Quels comportements et histoires sont soutenus ou pas soutenus dans chaque état ?

© 2022 Deb Dana, LCSW

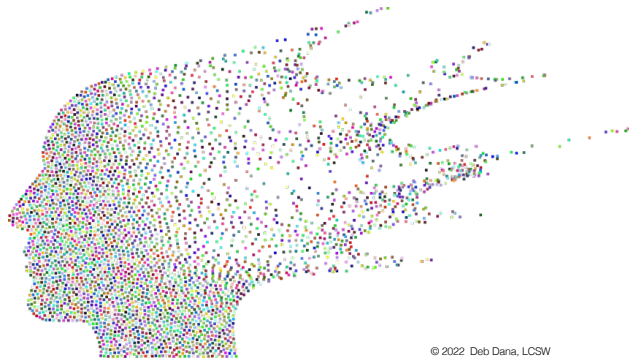
43

- Notre biologie favorise ou restreint l'accès aux sensations corporelles, pensées, sentiments, comportements, croyances.
- Les propriétés émergentes de chaque état sont disponibles seulement lorsque nous sommes dans cet état.
- Quand nous passons d'un état à un autre, nous gagnons et perdons l'accès aux propriétés émergentes.

© 2022 Deb Dana, LCSW

44

Ceci n'est pas un choix cognitif...
c'est un choix biologique.



© 2022 Deb Dana, LCSW

45

Propriétés émergentes d'un état vagal ventral



...une histoire de possibilités

co-regulation et auto-regulation
connecté à soi-même, aux autres, au monde,
à l'Esprit
branché sur le moment présent, débranché des
distractions
ressourcé et plein de ressources
rechercher et proposer du soutien
explorer les options
espoir
compassion, auto-compassion
flexible, résilient

© 2022 Deb Dana, LCSW

46

Propriétés émergentes de la survie du sympathique



sentiment de malaise et de danger imminent
mobilisation de combat et de fuite
agression active ou fuite
alarmé, hyper-vigilant

...une histoire d'un monde et des gens peu sûrs

à l'affut du danger avec les yeux et les oreilles
ne remarque pas ou interprète de travers les signes
de sécurité
sentiment de séparation - coupé des autres,
déconnecté de soi-même, des autres, du monde,
de l'Esprit

© 2022 Deb Dana, LCSW

47

Propriétés émergentes de survie dorsale



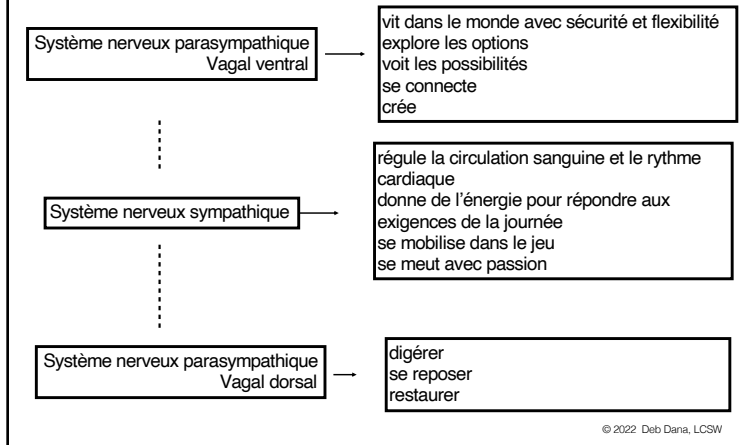
le corps entre dans un mode de conservation
anesthésié, brumeux
effondré
déconnecté, sans attache, flottant
seul, perdu, abandonné, inaccessible
désespéré
disparaît
la sécurité et l'espoir semblent impossibles à
atteindre

...une histoire de désespoir

© 2022 Deb Dana, LCSW

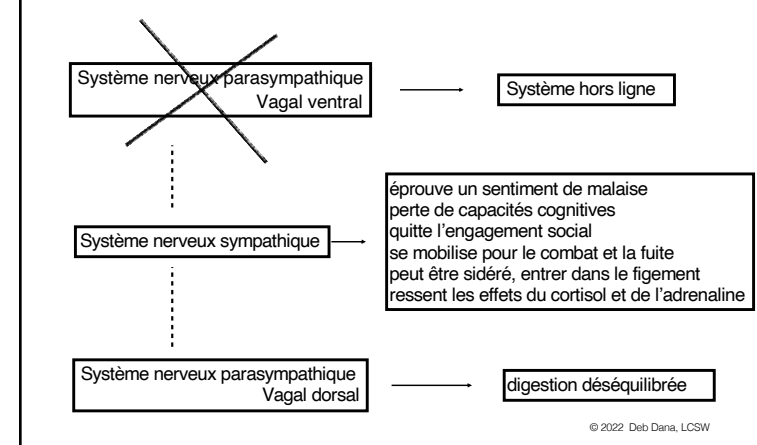
48

Le vagal ventral surveille le système Tous les systèmes sont « en ligne »



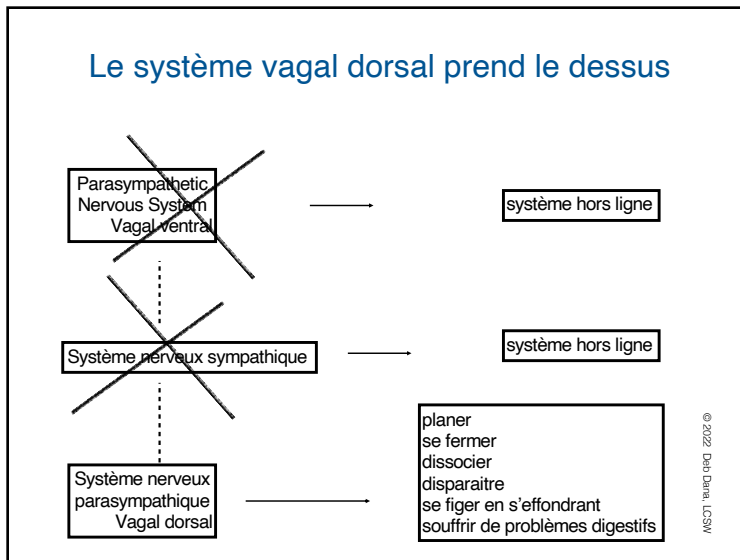
49

Le système nerveux sympathique prend le dessus



50

Le système vagal dorsal prend le dessus



51

Nous repérons où nous nous situons sur nos cartes et commençons à voir notre expérience à travers le prisme du système nerveux autonome (la biologie, non le motif).



© 2022 Deb Dana, LCSW

52

Vagal ventral

En sécurité

Connecté

Je suis ...

Le monde est ...

Sympathique

Mobilisé

Combat - Fuite

Je suis ...

Le monde est ...

Vagal dorsal

Immobilisé

Effondré

Je suis...

Le monde est ...

The Personal Profile Map
The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation (Norton, 2018)

53

Vagal ventral

En sécurité

Social

Je suis ... bien

Le monde est ... accueillant, rempli d'opportunités

Sympathique

hors de contrôle, trop, dans la confusion, débordant, en colère conflictuel, prêt à fuir

Mobilisé

Je suis ... fou/folle, toxique

Le monde est ... hostile, effrayant, explosif

Combat - Fuite

Sombre, brumeux, flou, silencieux, pas net, froid engourdi, sans espoir, impuissant, fermé, déconnecté

Vagal dorsal

Je suis ... pas aimable, invisible, perdu et seul

Le monde est ... froid, vide, inhabitable

Immobilisé

Effondré

fluidité

frénétique

démissionner

© 2022 Deb Dana, LCSW

54

Constater et nommer

1. Constatez où vous vous trouvez sur la carte du système nerveux autonome
2. Nommer l'état
3. Tournez-vous vers votre expérience
4. Apporter de la curiosité/la compassion à l'expérience
5. Ecouter quelques instants l'histoire de cet état

© 2022 Deb Dana, LCSW

55

Les pensées, les sentiments, les comportements et les croyances prennent du sens lorsque nous les regardons à travers l'état autonome.

Au lieu d'une histoire de motif et de sens moral, nous pouvons écouter l'histoire de la neuroception et d'un système qui se sent invité à entrer en connexion ou qui réagit à un besoin de protection.

© 2022 Deb Dana, LCSW

56

Ecouter l'histoire des trois états

A tout moment, nous avons trois histoires, une dans chaque état.

L'histoire que nous entendons et dans laquelle nous sommes maintenus est celle de l'état qui est le plus actif dans notre système.

Ecouter et entendre chacune des trois histoires nous rappelle que l'origine des histoires se situe dans l'état.

L'écoute des trois histoires se fait grâce au prisme du système nerveux autonome pour élargir la perspective et entrer dans un moment de réflexion.

Partager vos histoires avec quelqu'un d'autre crée du lien.

© 2022 Deb Dana, LCSW

57

La pratique de l'écoute

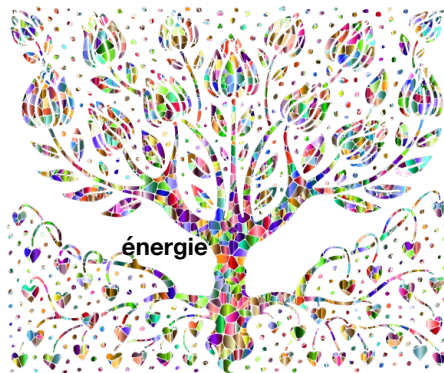
- Choisissez une petite expérience de tous les jours qui n'affecte pas votre sécurité et n'a pas d'impact trop important sur votre vie.
- Regardez-la à travers vos deux états de survie.
- Terminez dans le ventral
- Réfléchissez à ce qui vous avez appris.

© 2022 Deb Dana, LCSW

58

Un système régulé

connexion



© 2022 Deb Dana, LCSW

59

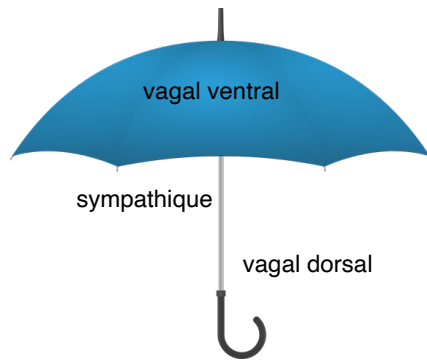
Un système dérégulé



Art Map by David Keevil

60

L'énergie du vagal ventral est l'ingrédient actif



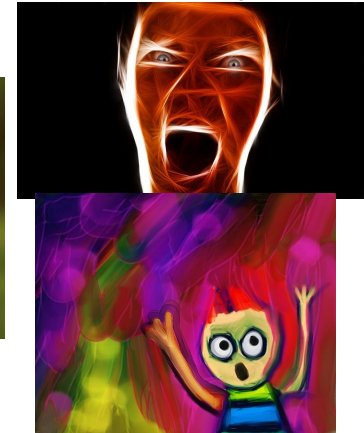
© 2022 Deb Dana, LCSW

61

Lorsqu'une masse critique de ventral manque à notre système, nous sommes entraînés dans la « conservation » et « l'activation » quand nous essayons de trouver la régulation.



© 2022 Deb Dana, LCSW



62

Profils du système nerveux autonome

A force d'entrer et de ressortir des deux états de survie, par la répétition de l'activation, nous créons notre propre profil de protection.

Au fil du temps, notre réponse de survie habituelle va s'incliner soit vers la mobilisation et le combat et la fuite, soit vers la déconnexion et la fermeture. Ainsi, lorsque nous avons besoin d'un schéma de protection, nous sommes facilement transportés vers ce domicile secondaire.

© 2022 Deb Dana, LCSW

63

Domicile secondaire

Avez-vous tendance à traverser les moments de dérèglement dans l'activation du système de la mobilisation sympathique et du passage à l'action ?

Est-ce que vous disparaissiez dans la fermeture dorsale ?

© 2022 Deb Dana, LCSW

64

Avoir une ancre dans le ventral nous aide à garder l'espoir lorsque les choses semblent désespérées, à avoir recours à une réponse de survie efficace face au danger, à gérer des niveaux de stress dans un environnement où le stress est constant, et à continuer d'avancer lorsque le monde autour de nous est rempli de souffrance.

© 2022 Deb Dana, LCSW

65

S'ancrer dans le ventral



Nous avons besoin d'une « masse critique » d'énergie ventrale vivante et active dans le système

Tendre vers la régulation

Trouvez vos ancres pour le ventral : qui (personnes, animaux, ancêtres, guides), quoi (actions et objets), où et quand

© 2022 Deb Dana, LCSW

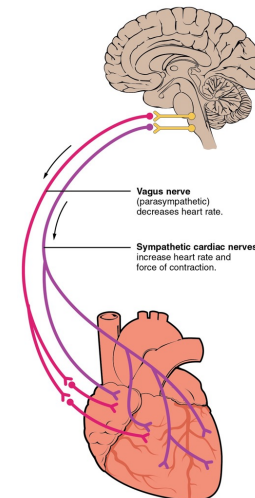
66

Le frein vagal

- est un circuit qui du vagal ventral vers le pacemaker du cœur qui accélère et ralentit le rythme cardiaque
- maintient le système vagal ventral en ligne et responsable tout en laissant entrer plus d'énergie sympathique sans activation de l'axe HPS
- crée la capacité d'une flexibilité de réponse - répondre au lieu de réagir automatiquement
- soutient des transitions fluides

© 2022 Deb Dana, LCSW

67



Download for free at <http://cnx.org/contents/14fb4ad7-39a1-4eee-ab6e-3ef2482e3e22@6.27>.

68

Un système de régulation par la relaxation et l'engagement renouvelé

Le frein vagal :

nous permet de nous engager et nous désengager rapidement
 nous permet de nous dynamiser et nous calmer rapidement
 apporte un sentiment d'aisance dans les moments de transition

Lorsque la possibilité d'exercer le frein vagal est une expérience qui nous manque, la capacité de passer d'un état à un autre est impactée.

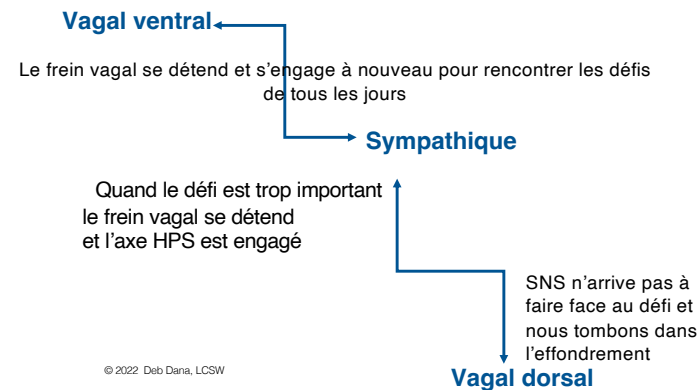
© 2022 Deb Dana, LCSW

69



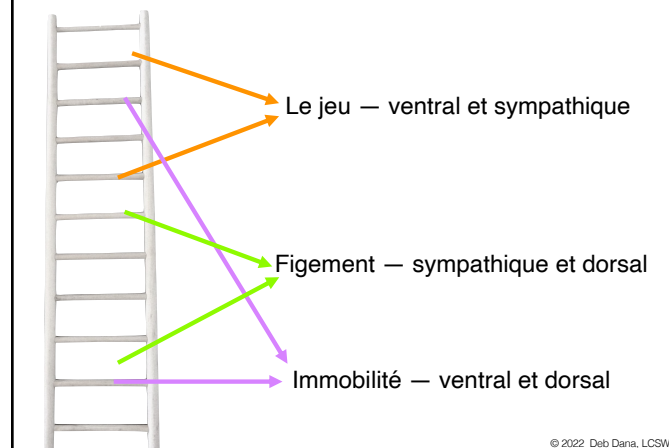
70

La hiérarchie en action



71

Trois états mélangés



72

Co-régulation

Nous sommes inextricablement reliés ... d'un système nerveux à l'autre ...



73

Co-régulation

Auto-regulation



La co-régulation est la fondation pour construire l'auto-régulation.

Avec un nombre suffisant d'expériences de co-régulation sécurisée, nous sommes capables de traverser les moments où la co-régulation n'est pas accessible ...

© 2022 Deb Dana, LCSW

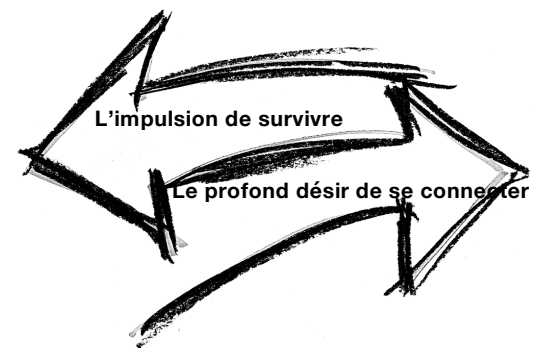
74

Le trauma est une perturbation chronique de la connexion.
(Porges)



75

Est-ce sûr de se connecter ?



© 2022 Deb Dana, LCSW

76

Les circuits de protection et de connexion naissent des interactions entre les systèmes nerveux autonomes...



77

Une conversation autonome en continu

Le système nerveux autonome envoie et recherche des signaux de sécurité et de danger.

Nous sommes en permanence en train d'émettre et de recevoir.

Notre travail consiste à rester à l'écoute de cette conversation autonome.

© 2022 Deb Dana, LCSW

78

Lorsque nous envoyons des signaux de sécurité, nous lançons une invitation à la connexion.



Lorsque nous recevons des signaux de sécurité, nous ressentons un accueil autonome et nous nous sentons en sécurité pour aller vers la connexion et la co-régulation.

© 2022 Deb Dana, LCSW

79

Quand nous envoyons des signaux de danger ou recevons un avertissement autonome d'un autre système, la réactivité augmente et les réponses de survie adaptatives sont renforcées.



© 2022 Deb Dana, LCSW

80

Le système d'engagement social

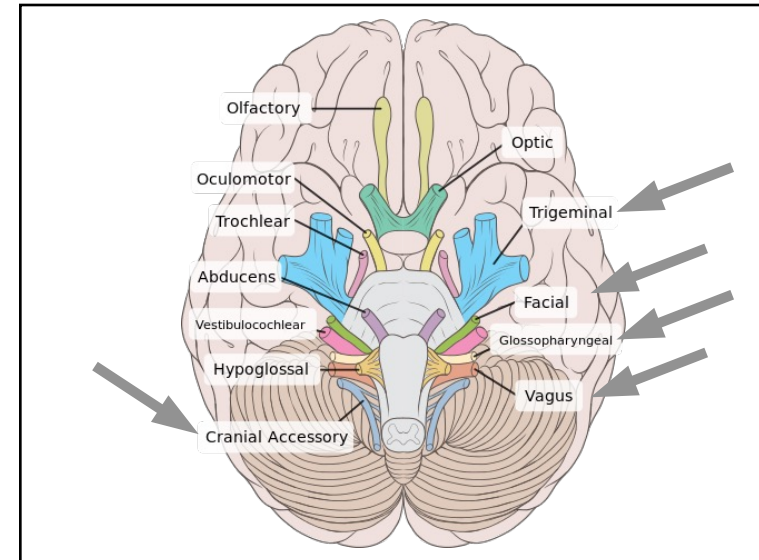
Formé à travers l'intégration au cours de l'évolution des nerfs crâniens V (trijumeau), VII (facial), IX (glosso-pharyngé), X (vague), XI (spinal accessoire)

Contrôle :

- L'expression du visage (expression émotionnelle)
- Les paupières (regard social)
- L'oreille moyenne (entendre la voix humaine)
- La mastication (ingestion, succion)
- Le larynx, le pharynx (vocaliser, déglutir, respirer)
- La rotation et inclinaison de la tête (geste social, orientation)

© 2022 Deb Dana, LCSW

81



82

Le système d'engagement social

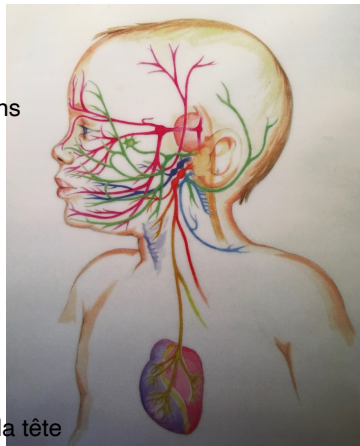
Cinq nerfs crâniens réunis dans la recherche de connexion à travers nos ...

yeux

oreilles

voix

mouvements du visage et de la tête



© 2022 Deb Dana, LCSW

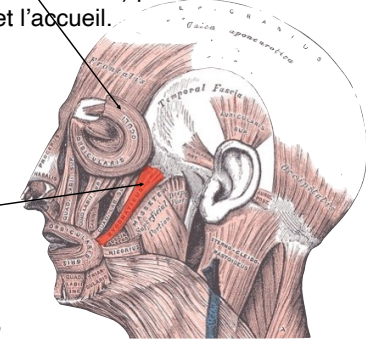
Utilisé avec permission: copyright Kate White noncenter.com

83

Entrer et sortir du contact du regard est une action de régulation.

Nous utilisons les yeux (orbicularis oculi) pour détecter et signaler les avertissements et l'accueil.

« ...le grand zygomatique peut être volontairement activé, mais seules les douces émotions de l'âme peuvent forcer la contraction de l'orbicularis oculi. » Duchenne

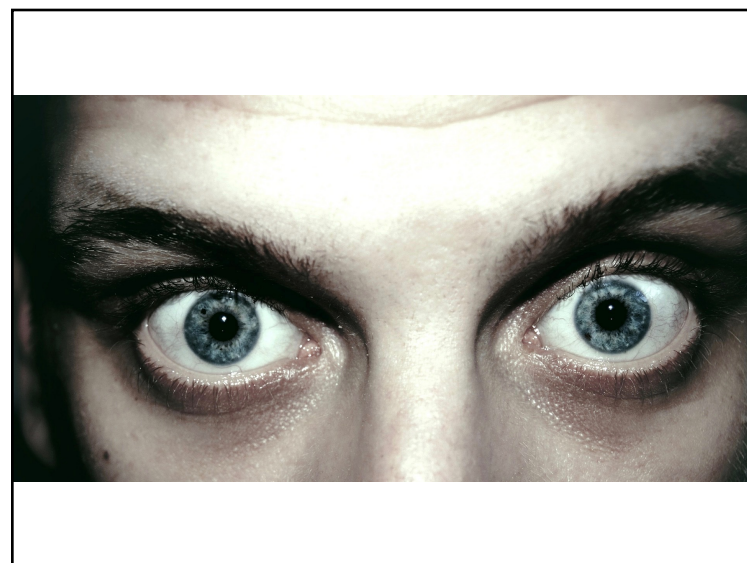


Anatomie du corps humain de Gray 1918

84



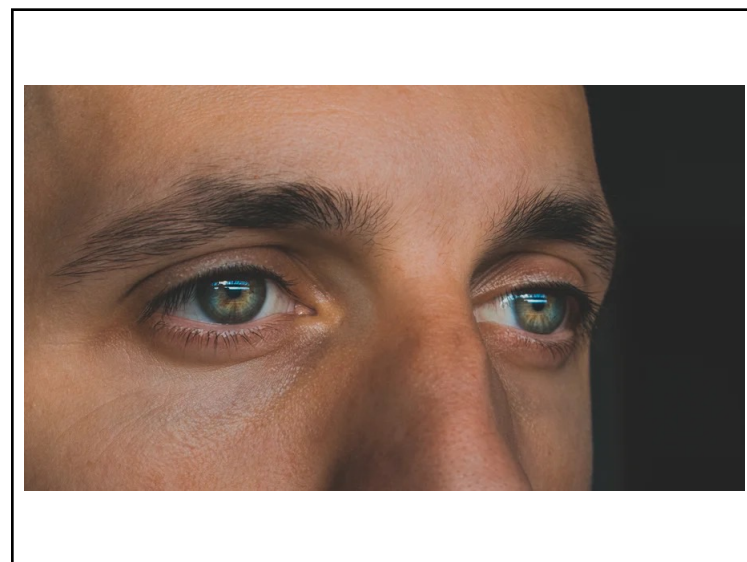
85



86



87



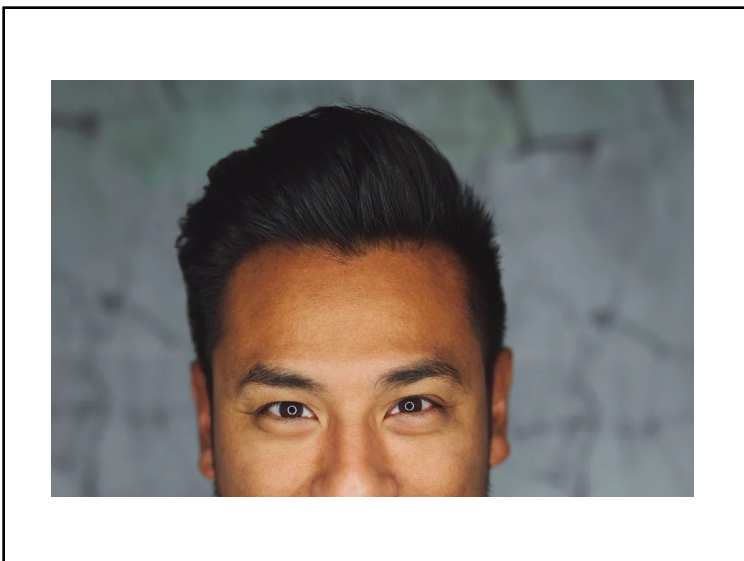
88



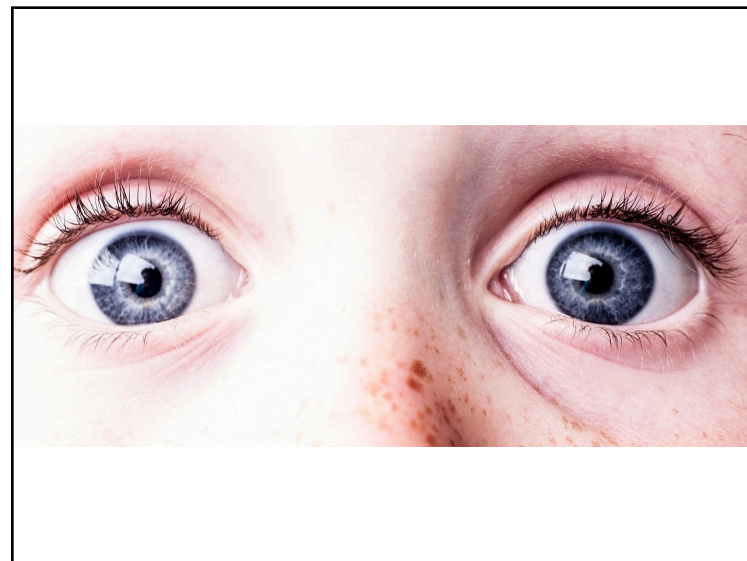
89



90



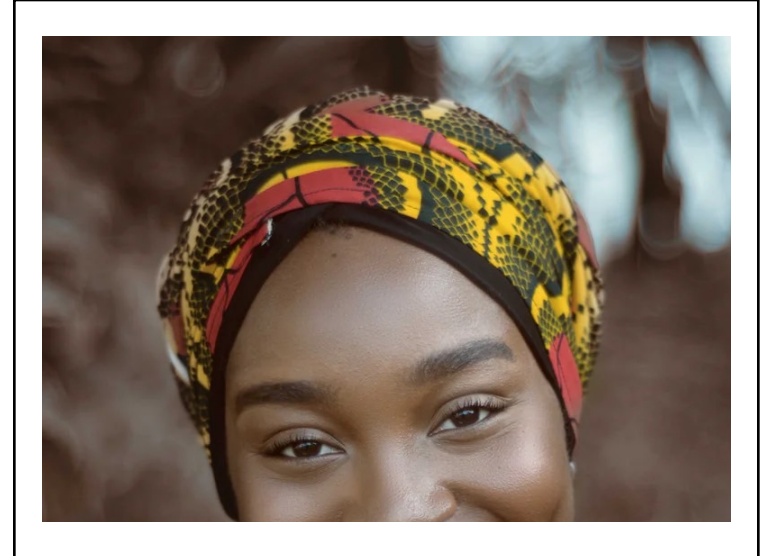
91



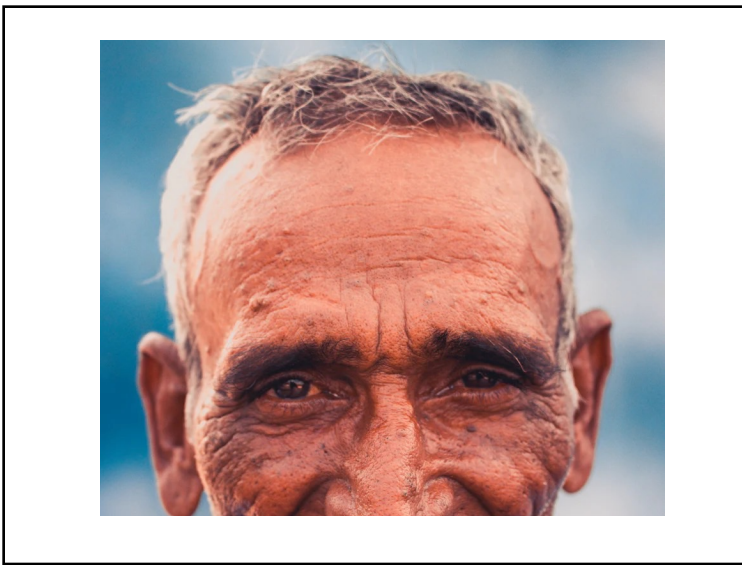
92



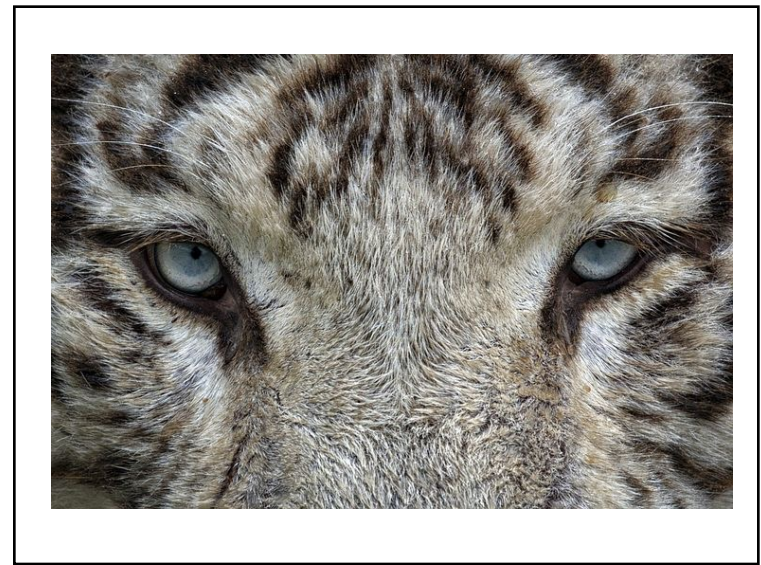
93



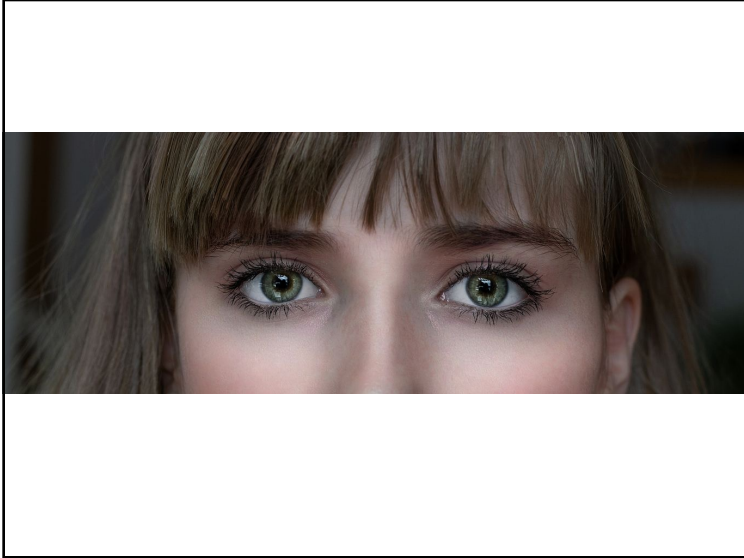
94



95



96



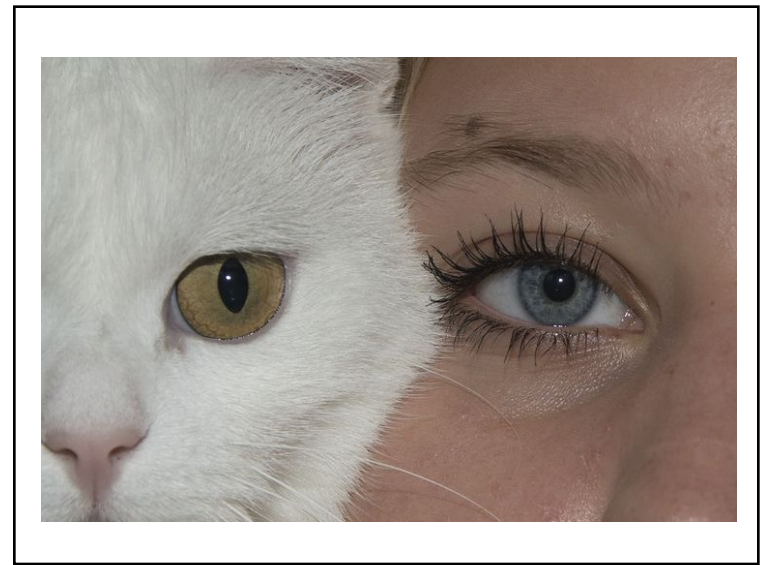
97



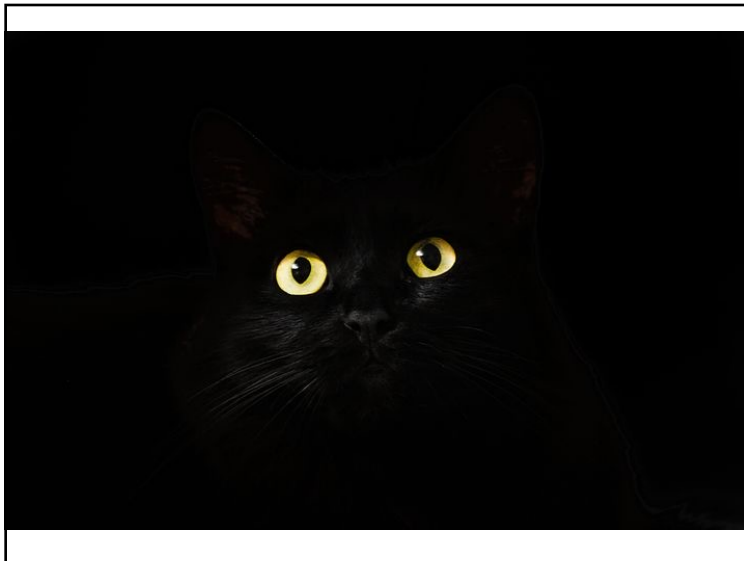
98



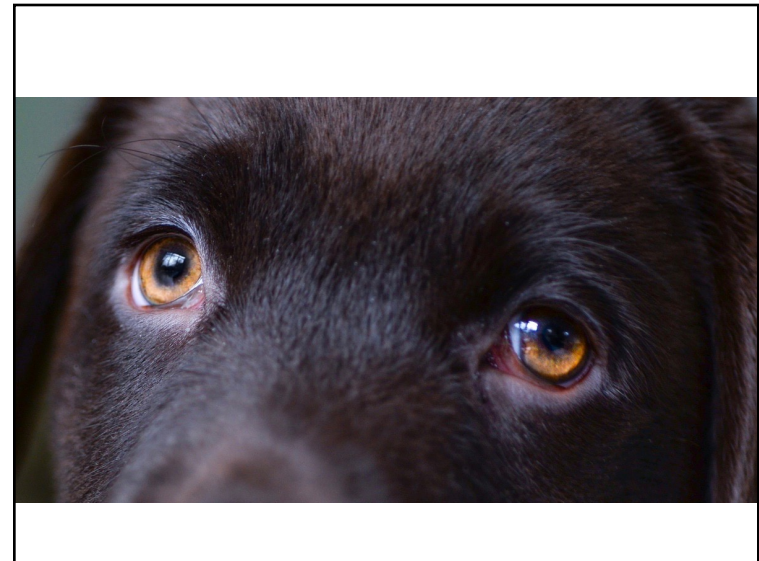
99



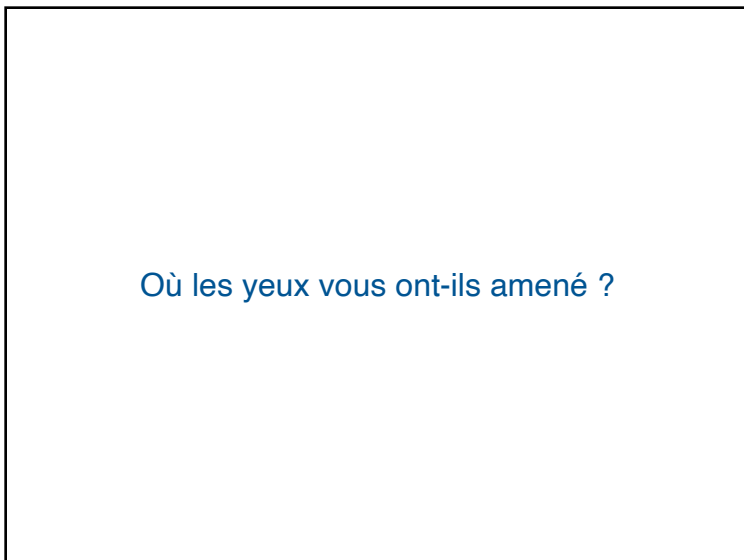
100



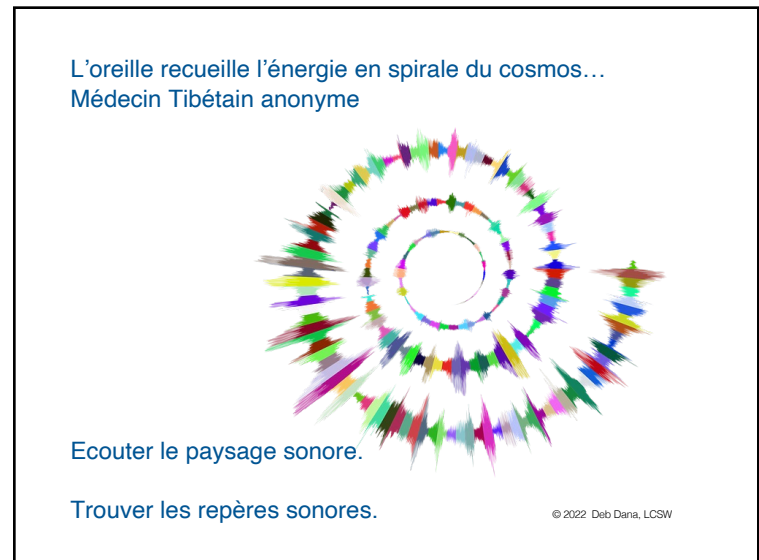
101



102



103



104

Le pouvoir de la prosodie

- La musique de la voix
- Les schémas du rythme et du son
- La fréquence
- La durée
- L'intensité
- Révèle l'intention sous-jacente

L'intonation avant l'information

© 2022 Deb Dana, LCSW

105

Sans paroles

*Quand vous ne savez pas quoi dire ...
utiliser un éclat vocal.*

« Les sons non-linguistiques » que nous utilisons pour communiquer

ahhh, mmmm, ohhhh, humph

Compris à travers différentes cultures

Compris à travers les espèces

Compris avec un haut degré de précision

Quel message autonome envoyez-vous ?

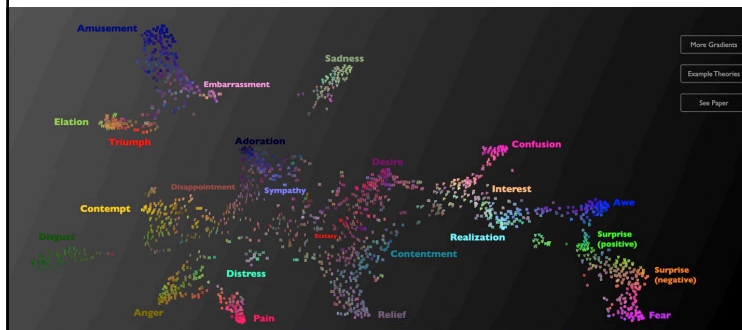
© 2022 Deb Dana, LCSW

106

Carte d'éclats vocaux

Carte mondiale interactive d'éclats vocaux

- <https://s3-us-west-1.amazonaws.com/vocs/map.html#>



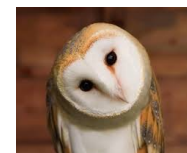
107

Mouvements de la tête

Une tête droite et immobile est un signal autonome de danger.

Une légère inclinaison de la tête émet un signal de sécurité et un accueil autonome.

Les hochements de la tête envoient un message de connexion.



© 2022 Deb Dana, LCSW

108

Etre régulé et réguler

« ... sans l'expérience d'un autre organisateur ... le système nerveux est sidéré. » (*Sebern Fisher*)

Nous sommes responsables d'être un autre régulé et régulateur. Si nous sommes dérégulé, il y aura une rupture de connexion et la réponse autonome de l'autre consistera souvent en un mouvement automatique pour sortir de la connexion et entrer dans la protection.

Quel message votre système nerveux autonome envoie-t-il ?

© 2022 Deb Dana, LCSW

109

Le pouvoir des micro-moments

- Célébrer les micro-moments.
- Se souvenir que c'est à travers les petites choses répétées souvent que nous avançons.
- La réorganisation autonome se produit avec patience et persévérance.

© 2022 Deb Dana, LCSW

110

Les lueurs

- micro-moments lorsque nous sentons une étincelle d'énergie ventrale
- se produisent régulièrement mais passent souvent inaperçues
- façonnent nos systèmes en douceur et de manière significative
- rappellent que le système nerveux peut contenir à la fois le dérèglement et la régulation

© 2022 Deb Dana, LCSW

111

Les lueurs

Une lueur est une étincelle d'énergie ventrale. Les lueurs se trouvent partout autour de nous, mais quand nous sommes en état de protection, elles sont difficiles à trouver. Même ancrés dans la sécurité et la connexion, nous pouvons passer à côté des lueurs si nous ne sommes pas attentifs.

Comment savoir si vous avez rencontré une lueur ?(corps, pensées, sens)

Présence prévisible et moments inattendus

voir - s'arrêter - reconnaître - apprécier

© 2022 Deb Dana, LCSW

112

Pratique polyvagale guidée

Le système nerveux autonome est soit dans une réponse de survie adaptative soit dans un état de sécurité, prêt à la connexion et ouvert au changement.

Tant que l'énergie ventrale est insuffisante pour réguler le système, le changement ne peut pas se produire. Les états sympathique et dorsal sont incompatibles avec la sécurité, et la sécurité est un pré-requis pour la guérison.

© 2022 Deb Dana, LCSW

113

Au service de la survie

Qu'est-ce que le système nerveux (le mien et celui du client) essaie de me communiquer ?

Les symptômes sont le moyen de communication du système nerveux. Regardez en-dessous des symptômes.

Voyez les clients comme des personnes déréglées. Soyez curieux : quels sont les schémas de dérèglement particuliers ?

© 2022 Deb Dana, LCSW

114

Un ingrédient essentiel

Un état vagal ventral actif est nécessaire à tous les états de bien-être.

Sans le ventral, le système nerveux entre dans un état de survie.

Le simple fait d'offrir votre présence de régulation autonome aux autres amorce un changement de leur expérience.

© 2022 Deb Dana, LCSW

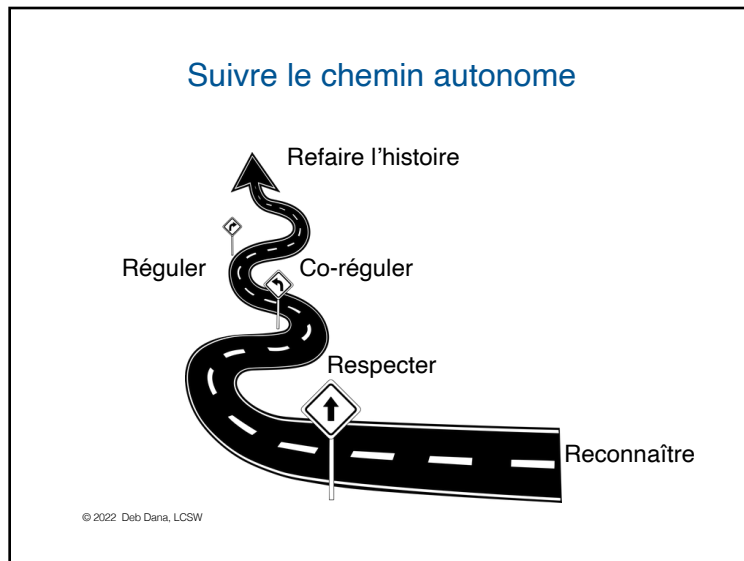
115

Les questions directrices

- Dans quel état suis-je ?
- De quoi ai-je besoin pour être ancré dans la régulation ventrale ?
- Où en est l'autre personne ?
- De quoi son système nerveux a-t-il besoin à cet instant ?

© 2022 Deb Dana, LCSW

116



117