

## **Carte 1 : Carte autonome ou carte du SNA**

Faire la carte du SNA aide les clients à se connecter en toute sécurité à chacun des trois états autonomes et à apprendre à connaître les expériences qu'ils font dans chacun de ces états. Le fait de faire cette carte amène naturellement de l'énergie dans le système. Aidez vos clients à "plonger un orteil" dans les états sympathique et dorsal afin d'apprivoiser ces états et pour ne pas être kidnappé par eux et aussi de pouvoir savourer leur exploration du ventral. N'oubliez pas que même si les clients créent leurs propres cartes, cela est avant tout une expérience dyadique. Accompagnez votre client dans son voyage de création et apportez votre énergie de co-régulation pour soutenir un engagement secure dans le processus.

### **Comment faire cette carte ?**

Bien que vous pouvez le faire avec un simple stylo ou un crayon à papier, travailler avec de la couleur présente un avantage supplémentaire. Si vous décidez d'utiliser la couleur, préparez votre matériel (feutres, crayons de couleur, pastels etc.) et demandez à vos clients de choisir les couleurs qui représentent chacun de leurs états autonomes.

Les exercices en polyvagal aident les clients à explorer leurs états et à suivre la règle d'or "Toujours finir dans le ventral". Dans cet exercice de création des cartes autonomes, suivez le cheminement que vous connaissez en descendant le long de la

hiérarchie. Commencez par l'état sympathique, puis passez au vagal dorsal et terminez par l'état vagal ventral régulé.

Pour commencer, demandez à votre client de se souvenir d'un moment où il a ressenti une activation sympathique et de ressentir un peu de cela dans son esprit et son corps - juste assez pour en avoir une idée de ce que c'est. Dans la section sympathique de la carte avec l'échelle, demandez-lui d'écrire à quoi cela ressemble que ce soit au niveau ressenti, auditif ou visuel. Que se passe-t-il dans le corps ? Que font-ils ? Qu'est-ce qu'ils ressentent ? Que pensent-ils et que se disent-ils ? Demandez-leur comment leur sommeil, leur relation avec la nourriture, leur consommation de substances ou leurs comportements compulsifs sont affectés. Lorsqu'ils terminent la section, demandez-leur de compléter les phrases "Je suis..." et "Le monde est...". Ces deux phrases identifient les croyances fondamentales qui sous-tendent cet État.

Répétez ce processus avec l'état vagal dorsal. Faire la carte de l'état dorsal vagal peut facilement activer l'énergie d'effondrement ou de déconnexion. Utilisez vos capacités de co-régulation vagale ventrale pour soutenir votre client et l'aider à se connecter avec juste ce qu'il faut de son état dorsal pour commencer à le décrire.

Terminez en faisant la carte de l'état vagal ventral. Pour cette section, aidez votre client à vivre pleinement cet état. Pour certains clients il est difficile de croire qu'ils ont accès à cet état ou bien ils pensent qu'ils sont détruits et que leur système vagal ventral est foutu. Si un client a du mal à se connecter à son état ventral, recherchez des moments

de votre relation thérapeutique, la connexion avec un animal de compagnie ou une connexion avec la nature. Un micro-moment de régulation ventrale suffit pour rendre l'état vivant et le cartographier.

Lorsque les trois états sont terminés, demandez à vos clients de donner un nom à chaque état et demandez-leur de l'écrire dans les cases situées sur le côté de la carte.

Explorez cette carte avec votre client. Écoutez leurs expériences sympathiques et dorsales et terminez l'exercice en vous ancrant dans l'expérience du vagal ventral.