



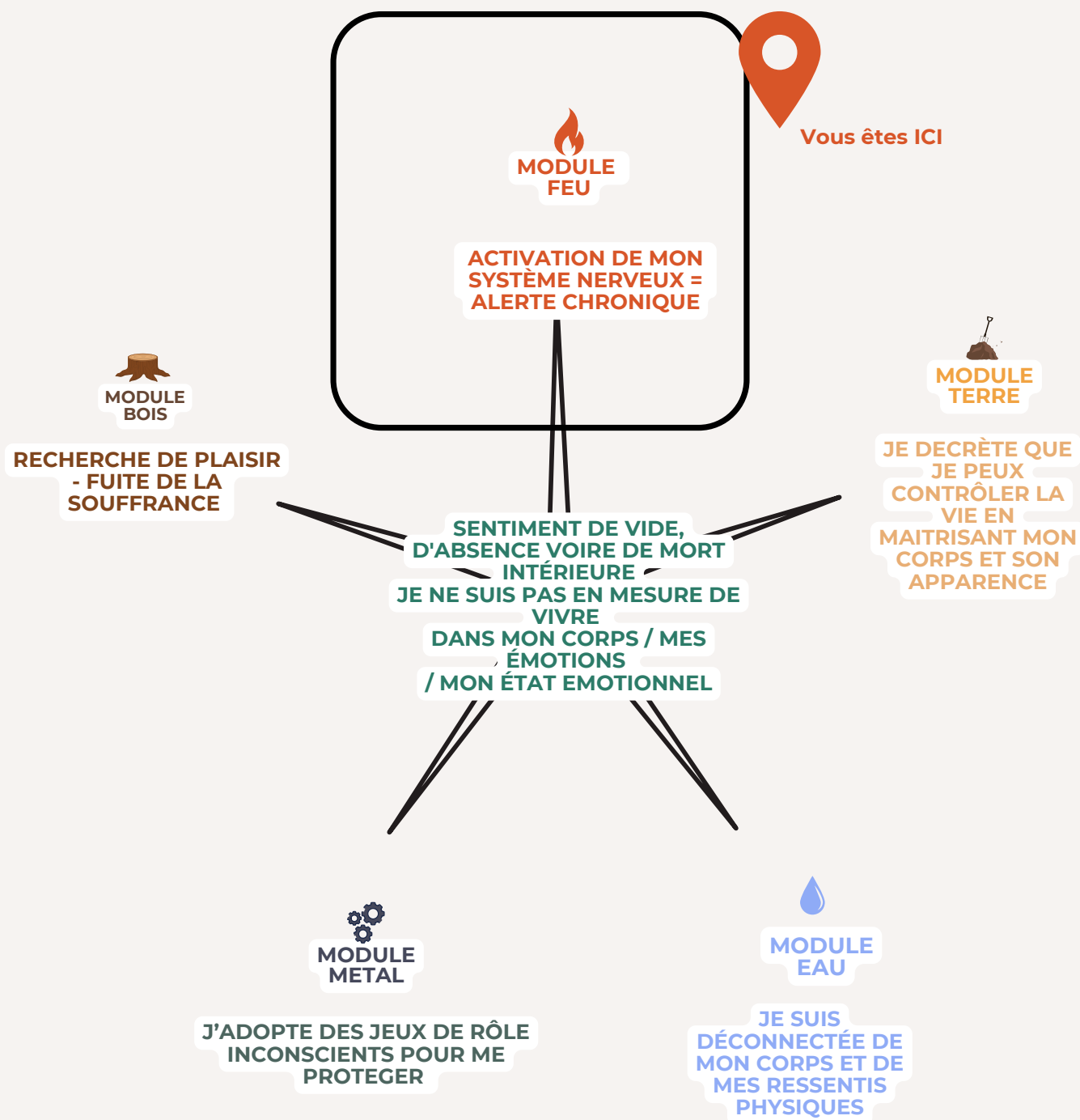
-MODULE FEU-

DU VAGUE À L'ÂME : MAÎTRISER
MON SYSTÈME NERVEUX
AUTONOME ET COMPRENDRE LE
PONT ENTRE L'ESPRIT ET LA
MATIÈRE



// Rappel

Pour oeuvrer sur les facteurs à l'origine de mon état émotionnel intolérable qui me poussent à compulser, je peux oeuvrer sur plusieurs aspects. Dans le Module Feu, **l'objectif est d'apprendre à réguler mon système nerveux autonome.**



Contexte

Ce module a vocation à m'apporter une compréhension profonde du lien entre mon système nerveux autonome et mes comportements. Pendant longtemps, j'ai ressenti ce décalage douloureux:

- «Je n'ai pas de volonté.»
- «Je me sens en insécurité permanente alors que tout semble aller bien.»
- «Je mange mes émotions parce que je ne sais pas les gérer.»
- «Je ne comprends pas pourquoi je n'ai pas le contrôle sur mes comportements.»

Ces expériences ne sont pas un manque de discipline ou un défaut personnel, mais le résultat d'un mécanisme central: **mon système nerveux autonome**. Il agit comme un processeur entre mon esprit et mon corps, influençant mes pensées, mes émotions et mes comportements en fonction de mes perceptions. Lorsqu'il est bloqué en mode "danger", il perçoit des menaces constantes, même en leur absence, et m'enferme dans des réponses automatiques: fuir, lutter, ou chercher refuge, souvent dans la nourriture.

Avec les troubles du comportement alimentaire, ce dérèglement se révèle encore plus évident. La nourriture devient une solution temporaire pour calmer l'insécurité ou apaiser des émotions trop intenses, mais elle alimente un cercle vicieux qui renforce mon sentiment de perte de contrôle.

Ce module va m'apprendre à réguler ce système clé pour sortir de ces automatismes. En apaisant mon système nerveux, je pourrai transformer ma relation à mes émotions, à mon corps et à la nourriture, et ainsi retrouver une véritable liberté intérieure.

Objectif du module

- **Les nouvelles découvertes sur le SNA et pourquoi il n'est pas délirant de se gaver et/ou se faire vomir pour s'apaiser.**
- **Pourquoi est-ce qu'il est impossible d'utiliser le pouvoir de la volonté durant l'état d'alerte et comment œuvrer en amont pour retrouver de la maîtrise.**
- **Comment mesurer et apaiser un système nerveux en alerte avec des exercices concrets de régulation et pourquoi les méthodes traditionnelles (faire diversion, changer ses pensées, les exercices de respiration et de méditation etc) peuvent accentuer l'état d'alerte.**

MODULE FEU // SOMMAIRE

I. Qu'est ce que le Système Nerveux ?

- A Présentation du Système Nerveux
- B. Les différents états du Système Nerveux Autonome
- C. Les fonctionnement du Système Nerveux Autonome
- D. Les TCA vu d'un point de vue scientifique avec le Système Nerveux Autonome

II. Quelle information reçoit mon Système Nerveux ?

- A. La neuroception
- B. Les traumatismes
- C. Le Stress

III. Lien entre Système Nerveux et Etat d'Etre

IV. Réguler son Système Nerveux

- A. Améliorer son Hygiène de Vie
- B. Développer l'Observation de Soi
- C. Développer sa Résilience
- D. Gérer les Etats d'Alerte
- E. Adopter une Respiration adaptée

I. QU'EST CE QUE LE SYSTEME NERVEUX ?

A. PRESENTATION DU SYSTEME NERVEUX

B. LES DIFFERENTS ETATS DU SYSTEME NERVEUX AUTONOME

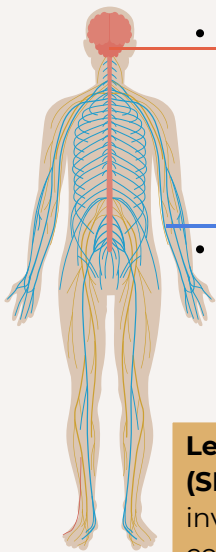
C. LES FONCTIONNEMENTS DU SYSTEME NERVEUX AUTONOME

D. POINT DE VUE SCIENTIFIQUE SUR LES TCA AVEC LE SYSTEME NERVEUX AUTONOME

I. QU'EST CE QUE LE SYSTEME NERVEUX ?

A. PRESENTATION DU SYSTEME NERVEUX

Le fonctionnement de notre corps repose sur un réseau complexe de communication interne : **le système nerveux (Il est composé du cerveau, de la moelle épinière, des nerfs et de diverses cellules et substances)**, véritable chef d'orchestre de nos sensations, pensées et actions. Ce système se divise en deux grandes branches principales :



- **Le système nerveux central (SNC)** : Il regroupe le **cerveau** et la **moelle épinière** (à l'intérieur de la colonne vertébrale), qui agissent comme le centre de contrôle principal. C'est ici que sont traitées les informations venant du corps et que naissent les ordres envoyés aux muscles, organes et glandes.

- **Le système nerveux périphérique (SNP)** : Il comprend **tous les nerfs** qui connectent le système nerveux central au reste du corps. C'est grâce à ce réseau de "câblage" que les informations circulent entre les différentes parties de l'organisme et le SNC. Ce système périphérique se divise en deux sous-parties :

Le système nerveux autonome (SNA) : Gérant les fonctions involontaires et automatiques comme la respiration, le rythme cardiaque, la digestion et la régulation hormonale.

Le système nerveux somatique : Responsable des mouvements volontaires et des sensations conscientes, il contrôle par exemple nos muscles squelettiques.

- **Le système sympathique** : souvent associé à la réaction de "combat ou fuite" face à un danger.
- **Le système parasympathique** : qui favorise la relaxation, la digestion et la régénération.
- **Le système entérique** : impliqué dans la gestion autonome du système digestif.

Exemple

Le système nerveux autonome signifie qu'il ne dépend pas de la volonté : son fonctionnement est automatique, pour s'adapter à ce qui se passe dans le corps et à l'extérieur du corps. **Il agit essentiellement inconsciemment et régule les fonctions corporelles** telles que la fréquence cardiaque, la digestion ou la fréquence respiratoire.

- Si je fais face à un danger, il mobilise mes ressources nécessaires pour fuir ou combattre.
- Si la température extérieure monte, je transpire
- Si la température extérieure baisse, je frissonne, etc.

CENTRE MENTAL

ZONE DU NEOCORTEX

- Fonction : réflexion, intellect (raisonnement, langage, anticipation, planification, association, imagination, permet de peser le pour et le contre avant d'agir)

LA TÊTE

100 MILLIARDS DE NEURONES

- Centre de commande qui reçoit, traite et envoie des informations ; influence les autres cerveaux via le **système nerveux autonome**.

NÉOCORTEX

CERVEAU LIMBIQUE

CERVEAU REPTILIEN

CENTRE INSTINCTIF

CERVEAU REPTILIEN

- Fonction : responsable des fonctions vitales automatiques (éveil, faim, soif, respiration, fréquence cardiaque...). Centre de l'observation qui détecte le danger (responsable des réactions de survie : lutte, fuite, sidération).

LES INTESTINS

40 000 NEURONES

- Fonctionnement : les intestins communiquent avec le cerveau via le nerf vague (principalement voie parasympathique)

- Siège de l'action, du réflexe (respirer, marcher etc). Si je fais appel à mon centre instinctif, j'agis pour survivre, et passer immédiatement à l'action.

CENTRE ÉMOTIONNEL

CERVEAU LIMBIQUE

- Fonction : responsable de l'instinct grégaire, de la mémoire et des comportements motivés par la peur ou le plaisir : récompense et motivation à partir des stimuli (plaisir ou douleur).

LE COEUR

200 MILLIONS DE NEURONES

- Fonctionnement : le coeur peut envoyer des signaux au cerveau via le nerf vague (principalement voie parasympathique) et influencer l'état émotionnel et cognitif.

- Siège de la relation aux autres, mais aussi avec moi-même par les ressentis. Si je fais appel à mon centre émotionnel, j'agis à partir de l'impulsion de l'émotion (plaisir-douleur).

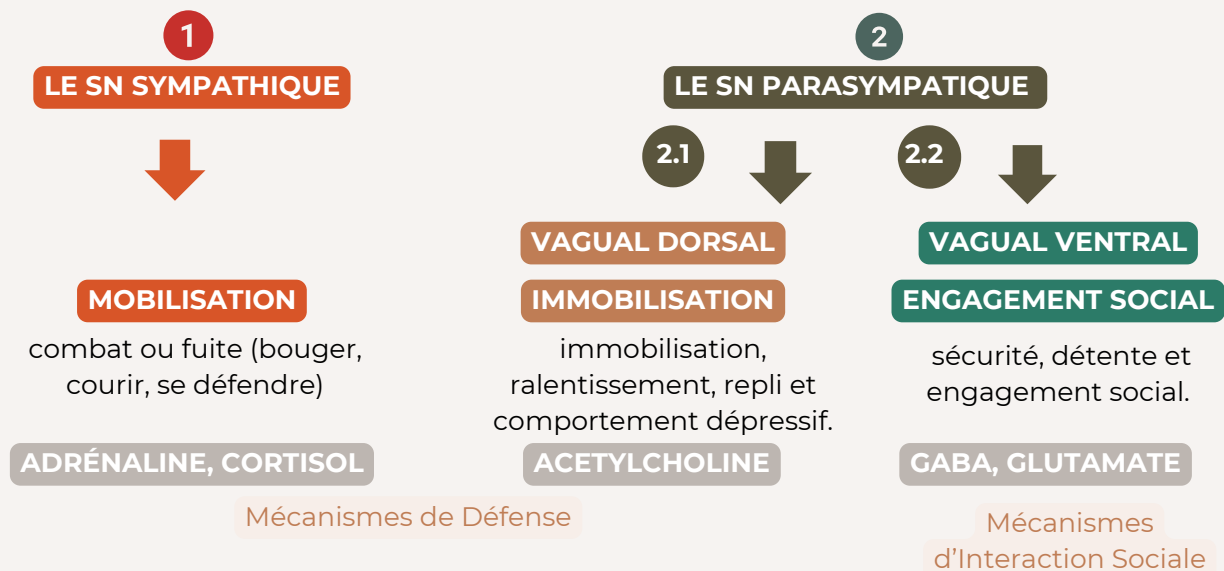
B. LES DIFFERENTS ETATS DU SYSTEME NERVEUX AUTONOME

LA THÉORIE POLYVAGALE

La théorie polyvagale, proposée par le Dr Stephen Porges en 1994, nous offre une vision approfondie et novatrice du système parasympathique en identifiant **deux branches distinctes du nerf vague**. Contrairement à l'ancien paradigme qui s'intéressait exclusivement à la régulation des viscères, cette théorie révèle comment ce nerf, avec ses deux branches distinctes, module nos réponses physiologiques et émotionnelles en fonction des signaux de sécurité ou de danger perçus.

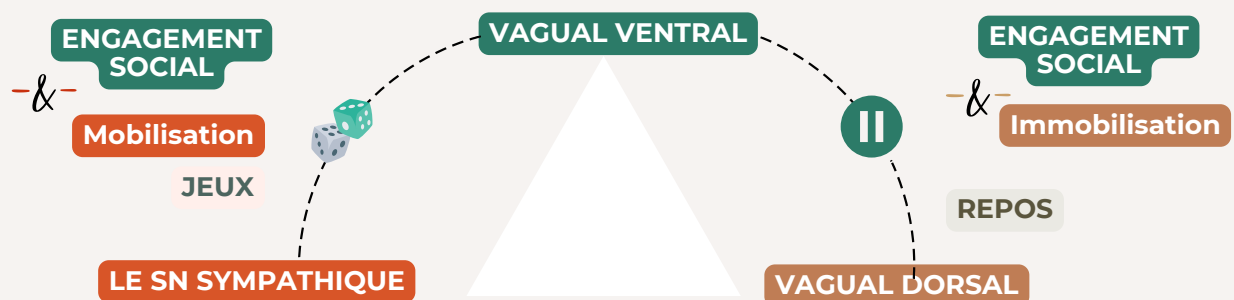


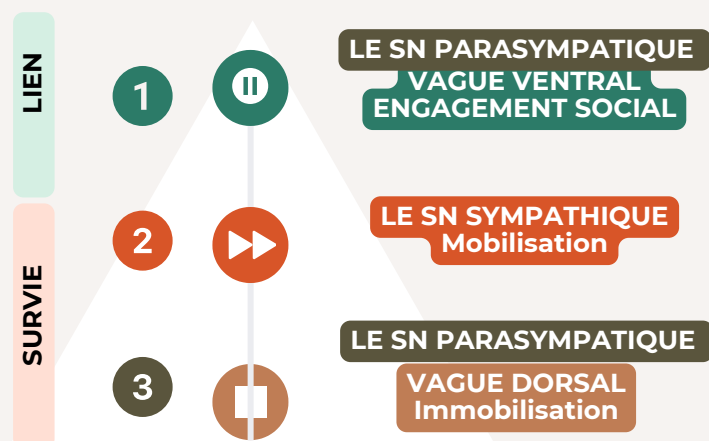
Il existe dans ce nouveau modèle **3 circuits liés aux états émotionnels** qui permettent, quand le SNA n'identifie pas de danger, de s'engager dans des interactions sociales riches et épanouissantes. Ces 3 états peuvent coexister entre eux permettant des états intermédiaires.



XXX Neurotransmetteurs (messagers chimiques assurant la transmission des informations d'un neurone à l'autre)

Mon système d'engagement social peut se compiler avec mes mécanisme de mobilisation et d'immobilisation pour donner naissance à 2 autres états écologiques : l'état de jeux et de repos





1 En premier lieu...

Le frein qu'exerce le vague ventral sur les deux autres systèmes se lève. De manière très rapide et tout aussi rapidement réversible, le cœur augmente sa fréquence afin de pouvoir faire face à l'éventuel danger. C'est un mécanisme souple et immédiatement disponible.

2 Puis...

Si le frein vagal n'est pas possible ou pas suffisant, le mécanisme de défense sympathique de mobilisation s'active.

Il **permet de faire face au danger en luttant ou en fuyant** (production d'adrénaline et de cortisol). Ce système **met du temps à se calmer et son activation trop prolongée** (stress chronique) **a des effets délétères sur l'organisme qui seront abordés par la suite.**

3 Enfin...

Si la lutte ou la fuite ne sont pas possibles, ou si le danger est perçu comme potentiellement mortel, c'est le système parasympathique dorsal d'immobilisation qui se déclenche (sidération, soumission, dissociation, perte de connaissance).

LA SOLUTION

Si la situation le permet, je peux **faire jouer mon système d'engagement social pour tenter de désamorcer le danger** (essayer de parler avec mon agresseur par exemple).

Encore faut-il que le système parasympathique ventral d'engagement social soit bien mature, ce qui n'est pas toujours le cas chez les personnes ayant un attachement insécure (victimes d'abus sexuels répétés ou d'autres formes de maltraitance dans l'enfance par exemple).

Cette **levée du frein vagal permet de faire face au danger sans activer automatiquement le mécanisme de défense sympathique de mobilisation.**

-01- LE SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE DORSAL

D'un point de vue évolutif. C'est le plus ancien des trois états dans l'évolution des espèces. Il est **hérité des reptiles** qui, n'ayant besoin que de peu d'oxygène pour survivre, se protègent face aux dangers en réduisant de manière considérable leur métabolisme. Ils ne bougent plus, ne respirent presque plus, leur cœur ralentit considérablement. Ils font le mort et peuvent passer des heures sous l'eau. Ce mode de protection a été **conservé par l'évolution** (la souris qui fait la morte dans la gueule du chat, l'antilope dans la gueule du lion - permettant aux proies d'avoir une chance de survie, les prédateurs n'aimant souvent pas les proies mortes) et constitue **l'un des deux mécanismes de défense disponibles chez les mammifères, dont l'être humain.**

D'un point de vue biologique.

- Il est nommé ainsi car les noyaux d'où partent et arrivent ses fibres nerveuses sont situés en arrière du tronc cérébral (structure située sous le cerveau).
- Ce système fonctionne grâce à un neurotransmetteur appelé acétylcholine.

D'un point de vue fonctionnel.

- **Lorsque le système parasympathique dorsal n'est pas utilisé dans une fonction défensive**, il s'occupe de tous les organes situés sous le diaphragme : essentiellement des organes digestifs, mais également un peu du cœur et des poumons, situés au-dessus (une activation trop forte de ce système dorsal peut conduire à un malaise vagal voire à un arrêt cardiaque par exemple).
- **L'activation défensive de la branche dorsale du système nerveux parasympathique** se produit quand je perçois qu'il m'est impossible de combattre ou de fuir le danger, quand je me vois piégée et impuissante, ou quand je suis confrontée à un danger perçu comme potentiellement mortel. C'est l'ultime voie de secours. Ce mécanisme de défense est certes très utile pour les reptiles et d'autres espèces, mais chez l'être humain, il entraîne quelques inconvénients lorsqu'il est sollicité sans danger réel.

Dans cet état, la capacité d'évaluer la situation et de prendre des décisions adaptées est compromise. Certains troubles des organes sexuels et digestifs invalidants (jusqu'à la défécation incontrôlée) peuvent également survenir. Cela explique pourquoi une personne agressée et impuissante tombe dans un état de sidération ou de dissociation, d'immobilité, de soumission. Une fois le danger passé, elle doit reprendre ses esprits et revenir à un état d'interaction sociale. Il arrive que certaines personnes restent coincées dans cet état d'immobilisation alors que le danger n'est plus ; c'est l'hyperactivation chronique de la branche dorsale du nerf vague.



-O2- LE SYSTÈME SYMPATHIQUE

D'un point de vue évolutif. C'est le second des deux mécanismes de défense apparu dans l'évolution. Le système sympathique **apparaît avec les poissons**. Contrairement au système parasympathique dorsal qui conduit à une réduction du métabolisme, le système sympathique produit une augmentation du métabolisme : le cœur bat plus vite et plus fort pour envoyer suffisamment d'oxygène aux muscles et leur permettre de faire face au danger par le combat ou la fuite. Le foie produit plus de glucose pour leur fournir l'énergie dont ils ont besoin pour se mobiliser.

D'un point de vue biologique.

- Il est nommé ainsi car les noyaux d'où partent et arrivent ses fibres nerveuses sont situés en arrière du tronc cérébral (structure située sous le cerveau).
- Son activation déclenche la production d'adrénaline, de noradrénaline et de cortisol, les fameuses "hormones du stress".

D'un point de vue fonctionnel.

- **Lorsque le système sympathique n'est pas utilisé dans une fonction défensive**

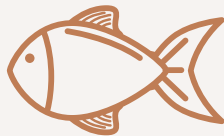
Il s'active lorsque notre corps fait de l'exercice et est impliqué dans notre système immunitaire pour faire face à un agent pathogène.

- **L'activation défensive du système nerveux sympathique** se produit lorsque je perçois un danger où je crois avoir une marge de manoeuvre par le combat ou la fuite. La fuite ne se limite pas à courir en sens inverse, elle comprend l'évitement volontaire de personnes ou de situations motivées par la peur.

Lorsque mon système nerveux sympathique est activé, mon corps est stressé; Une fois le danger passé, je dois reprendre mes esprits et revenir à un état d'interaction sociale.

STRESS :

Le stress peut ainsi être défini comme la réaction du système nerveux sympathique à un événement ou un état interne qui maximise la fuite ou le combat (mobilisation avec peur).



-03- LE SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE VENTRAL

D'un point de vue évolutif. Le système parasympathique ventral n'apparaît dans l'évolution **qu'avec les mammifères 300 million d'années après les poissons**. Stephen Porges a découvert que ce système vagal ventral était la clef de voûte de ce qu'il a appelé le système d'engagement social car il permet toutes ces interactions en « face-à-face ».

D'un point de vue biologique.

- Il innerve les poumons, les bronches, la trachée, la partie haute de l'œsophage, les muscles du pharynx, du larynx et du palais, et l'oreille externe, le cœur (c'est lui qui ralentit en permanence notre fréquence cardiaque d'environ 10 à 20 pulsations par minute, appelé aussi frein vagal).
- Il travaille en étroite collaboration avec les 4 nerfs crâniens qui innervent les muscles du visage (nerf facial), les muscles du cou, le trapèze, et l'oreille moyenne.

D'un point de vue fonctionnel.

- Quand tout va bien, les deux systèmes de défense (sympathique et parasympathique dorsal) sont désactivés par la troisième branche (parasympathique ventral) de notre système nerveux autonome. **Le système nerveux parasympathique ventral joue ainsi le rôle de frein sur les systèmes de défense lorsque aucun danger n'est perçu.**
- Cet arsenal neurologique me permet de tourner la tête vers ceux à qui je m'adresse, de leur parler, leur communiquer mes émotions tant verbalement que par mes mimiques faciales et de comprendre les leurs en les regardant et en les écoutant.
- Entre autre, le parasympathique ventral me permet de : me reposer et me restaurer, me sentir heureuse et pleine d'espoir, de ressentir le monde paisible, plein d'opportunités et apaisant, d'avoir une pression artérielle bien régulée, me concentrer sur les conversations amicales, réaliser des projets, jouer, me sentir productive, avoir une vision d'ensemble / long terme / globale, vivre et aimer, que je sois seule ou avec les autres.



C. LES FONCTIONNEMENTS DU SYSTEME NERVEUX AUTONOME

Nom de l'état de SN	✓ L'état est à mon service	✗ L'état me dessert
LE SN PARASYMPATIQUE VAGUE VENTRAL ENGAGEMENT	Sécurité - détente - engagement social - Relation à autrui, empathie - Régulation harmonieuse, équilibre émotionnel. Par exemple : parler, communiquer, s'engager, se réguler, s'auto-apaiser et se calmer pour inhiber l'influence sympathique.	Excès de confiance (activation non contrebalancée) pouvant me mettre en danger.
LE SN SYMPATHIQUE Mobilisation	Bouger, courir, se défendre (combat - fuite) - Prévenir le stress en mobilisant le système sympathique (par le sport par exemple). - Courir, combattre et inhiber les fonctions digestives (lorsqu'il y a un réel danger). - Energie, dynamisme.	Etat de stress, agitation, agressivité. Par exemple lorsque j'évite ou combats une situation qui n'est pas réellement dangereuse.
LE SN PARASYMPATIQUE VAGUE DORSAL Immobilisation	Evitement, désengagement, économie d'énergie - Régulation harmonieuse (inconsciente) pour se couper du stress en inhibant les fonctions corporelles. - Dissociation, effondrement, évitement et passivité par exemple en cas de burn out. - Si la fuite ou le combat ne sont pas possibles, le système nerveux déclenche l'immobilisation pour minimiser les dégâts. Cela permet la conservation de l'énergie vitale.	Repli sur soi, dépression, inconfort, douleurs en cas de stress post traumatique



Chaque état de mon système nerveux est utile et sain lorsqu'il est déclenché au juste moment. Vivre en paix ne correspond pas à un système nerveux sans aucun stress mais à un système nerveux flexible qui peut vivre du stress et ensuite retourner au calme. De nombreuses personnes connaissent rarement cet état d'équilibre, d'engagement et de bien-être. Elles restent coincées dans une oscillation entre des mécanismes de défense actif (sympathique) ou d'effondrement (parasympathique dorsal).

Pour me sentir en sécurité :

1

LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME NE DOIT PAS ÊTRE DANS UN ÉTAT DÉFENSIF

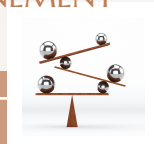
Mon corps ne doit percevoir aucun signal de danger (extérieurement ET intérieurement) et mon système nerveux ne doit avoir mobilisé aucun état de défense (ni sympathique ni parasympathique dorsale).

Comment ?

- **L'environnement extérieur (exteroception) est perçu comme sécurisant** (geste, mimique, indice de sécurité)
- **L'environnement interne du corps (intéroception et proprioception) permet** d'assurer son bon fonctionnement.

2

LE SYSTÈME D'ENGAGEMENT SOCIAL DOIT ÊTRE ACTIF POUR MAINTENIR LES DEUX AUTRES SYSTÈMES DANS UN FONCTIONNEMENT HOMÉOSTATIQUE.



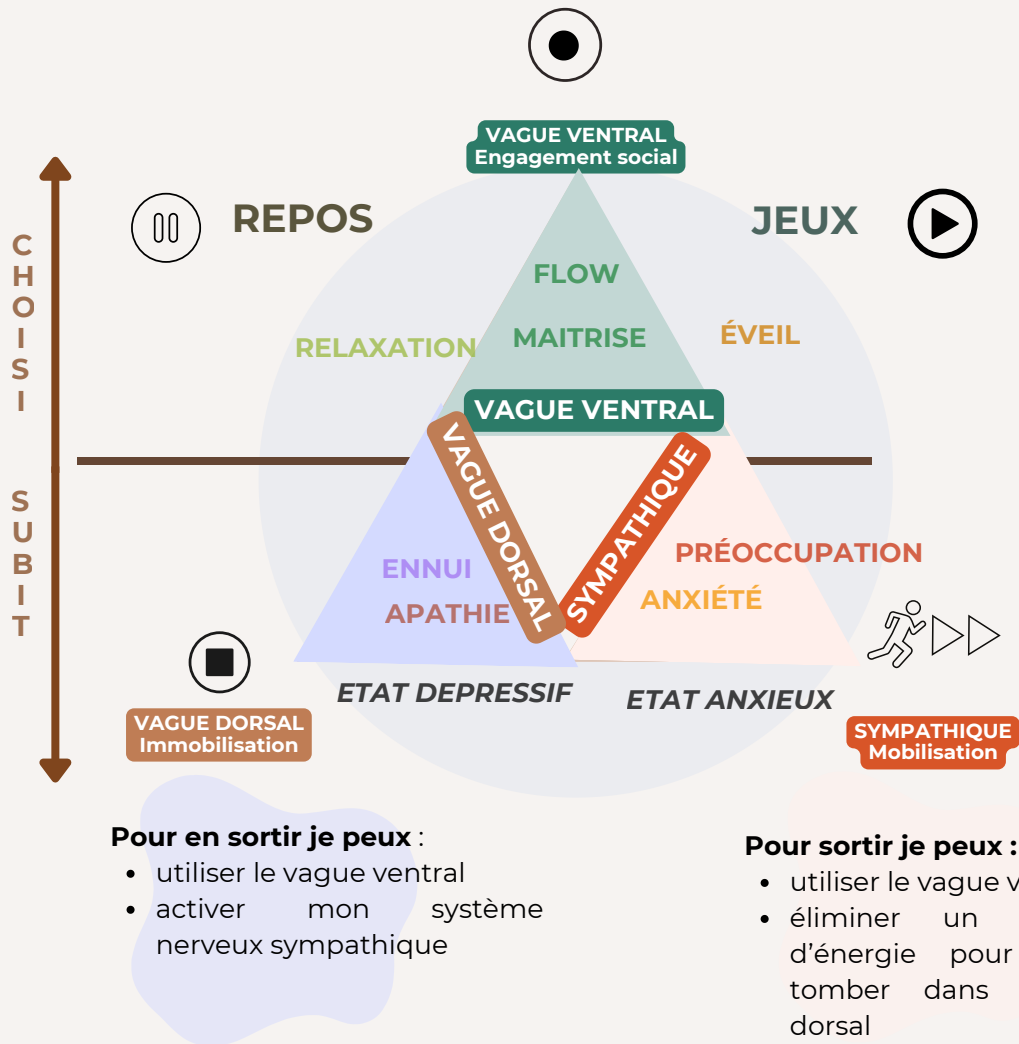
Qu'est-ce que la résilience ?

La résilience est la capacité à rebondir et à **retrouver un fonctionnement sécuritaire** après un événement traumatique, une adversité ou un stress. Selon la théorie polyvagale, cette capacité puise ses racines dans un système d'engagement social harmonieux, capable de réguler nos réponses au danger en effectuant son rôle de frein sur les système de défense (sympathique et parasympathique dorsal). Ainsi, ma faculté à retrouver un état de sécurité à la suite d'un traumatisme (résilience) dépend en partie de **l'équilibre entre les 3 états du système nerveux autonome**. Ceci pourrait expliquer les différences de réactions chez des personnes victimes du même événement traumatique. Si la résilience implique la sécurité, elle va toutefois au-delà de celle-ci. Être résilient, c'est aussi :

- Développer des compétences d'adaptation : Être capable de faire face aux défis grâce à des ressources internes et externes.
- Intégrer les expériences passées : Apprendre à transformer des événements difficiles en opportunités de croissance.
- Construire un sens : Donner un sens à ce qui est vécu pour avancer avec un sentiment d'autonomie et de maîtrise.

Etre résilient ne signifie pas uniquement absence de danger mais robustesse de la branche ventrale du nerf vague.

Avoir une belle robustesse de la branche ventrale du nerf vague permet de maintenir le frein sur mes mécanismes de survie et permet ainsi un retour à la normale à la suite d'une période de stress.



à noter : certains antidépresseurs stressent le corps (action sur le SN nerveux sympathique), donc sortent de la dépression (SN parasympathique dorsal) sans pour autant être dans l'interaction sociale.

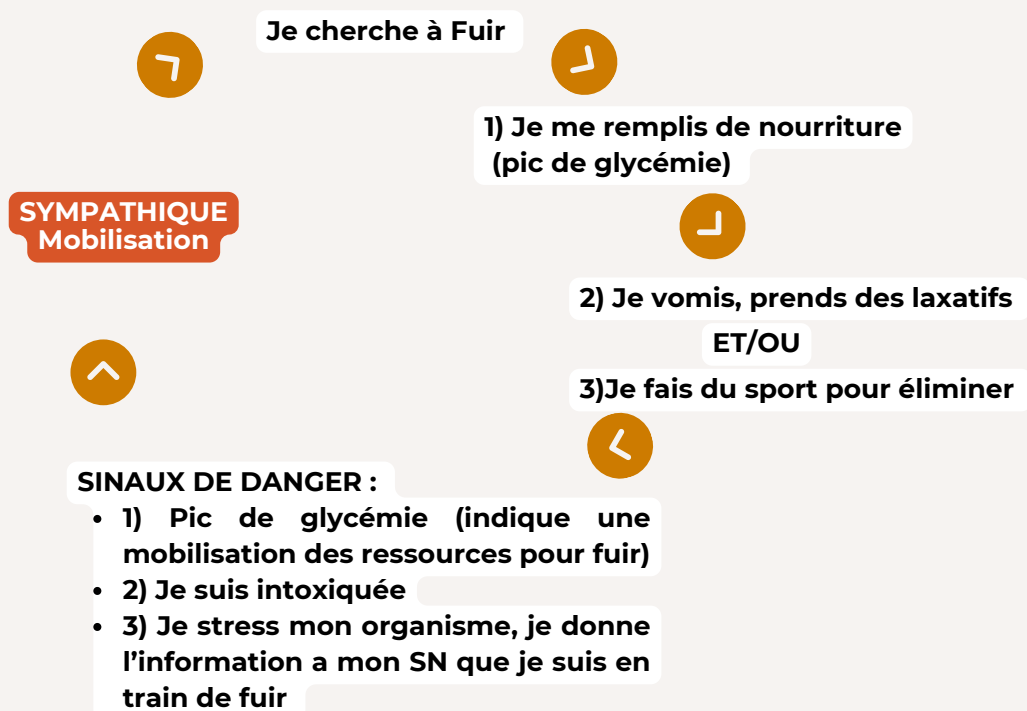
D. POINT DE VUE SCIENTIFIQUE SUR LES TCA AVEC LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

On a souvent tendance à dire : « Je suis boulimique à cause de ma mère, de mon père, ou de mon passé... ». Pourtant, la réalité est bien plus rationnelle et scientifique. La boulimie n'est pas une "faute" ni un caprice, mais un mécanisme naturel de survie, prévu par notre corps. Elle est une alerte : un signal que quelque chose dans notre système interne est déréglé.

En réalité, ces comportements compulsifs sont une tentative inconsciente, bien que maladroite et non durable, de réguler notre système nerveux. La boulimie nous ramène temporairement à un équilibre, mais au prix d'une charge émotionnelle et physique importante. Comprendre ce mécanisme, c'est poser un regard nouveau sur ce trouble et ouvrir la voie à des solutions respectueuses de notre corps et de notre esprit.

Le trouble alimentaire est une information sur l'état du système nerveux, il n'est pas à abattre. Si je souffre d'un trouble alimentaire, il est fortement probable que mon Système Nerveux sympathique soit aux commandes (il m'est impossible de m'arrêter). Ainsi, j'utilise consciemment ou inconsciemment la boulimie pour FUIR l'inconfort.

- **Me remplir est une manière de passer en état de léthargie** (SN parasympathique dorsal actif) pour survivre (comme l'antilope dans la gueule du lion).
- **Le réflexe vomitif permet également d'activer la branche ventrale du nerf vague et donc de revenir à un état d'interaction sociale.**



Éradiquer la boulimie n'a alors aucun sens. C'est comme éteindre l'alarme incendie de la maison qui brûle de l'intérieur.

Je gagnerais à placer mon énergie à apaiser mon système nerveux sympathique par activation de la branche ventrale du nerf vague pour revenir à un état d'interaction sociale, un état de sécurité intérieure.