

FRANÇOIS BONNAL

C'est
QUOI,
la

T THÉORIE **P** POLY **V** VAGALE



COMPRENDRE,
RÉGULER ET AGIR SUR
LE FONCTIONNEMENT DE
NOTRE SYSTÈME NERVEUX

Dangles
ÉDITIONS

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous les pays.

© François Bonnal, 2023.

📧 François Bonnal

Correction et relecture : Walter Sistelli

Conception et réalisation graphique : Louise Cosson – ColabCréa

ISBN : 978-2-7033-1292-5

Dépôt légal : février 2023

© Éditions Dangles, 2023

Éditions Dangles

Une marque du groupe éditorial Piktos.

355, rue de la Montagne-Noire – 31750 Escalquens

contact@piktos.fr

www.editions-dangles.fr

📧 @editionsdangles

📧 Éditions Dangles

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	6
INTRODUCTION	9
Le cerveau archaïque	9
Le cerveau mammalien	9
Le néocortex	9
PARTIE I – UN PEU DE THÉORIE ET D'ANATOMIE : LE SYSTÈME NERVEUX	11
Le système nerveux central (SNC)	11
L'encéphale	11
La moelle épinière	14
Le système nerveux périphérique	15
La voie sensitive, la voie des sens	15
La voie motrice, la voie de l'action et de la réaction	17
PARTIE II – LA THÉORIE POLYVAGALE, C'EST...	24
Les trois branches du système nerveux autonome de la TPV	26
L'ancienne branche du vague : la branche dorsale	26
La branche sympathique	27
Les différentes pathologies liées à un faible tonus polyvagal	30
Le malaise vagal	31
Le stress et la respiration	32
Le cas des troubles de stress post-traumatique	33

PARTIE III – BEAUCOUP DE PRATIQUE – COMMENT STIMULER SON MODE VENTRAL	35
La journalisation	35
Avant de démarrer votre journal	35
Les avantages de la journalisation	37
Votre journal de bord	39
RESPIRE !	47
La respiration en conscience	48
Exercice de respiration – cap vers la pleine conscience	49
Souffle et vie quotidienne	50
Performance sportive – accéder au monde ventral par l'expiration en conscience	51
Cohérence cardiaque	52
Apprendre à mieux se repérer dans l'espace, pour une meilleure sécurité intérieure	55
Obtenir une bonne régulation polyvagale par l'entretien des « 4 piliers » corporels	57
Shavasana	59
Les étirements, pour stimuler la voie ventrale	61
Soigner ses yeux	62
Les principes d'inhibition et de stimulation – maintenir et entretenir ses centres, le hara et le cœur	65
Le hara	65
Le cœur	66
Maintenir son niveau d'énergie stable	66
Équilibrer son système nerveux autonome, en se libérant de la mémoire traumatique	68
Mes deux atouts ventraux : mes chats, Pelote et Petit Nuage	69
Les trois états de la régulation : l'autorégulation, la corégulation et la dérégulation	69
Différentes techniques sonores pour passer en ventral	70
Le son « aoum » – petits exercices pour stimuler l'état ventral	71
Fredonner, siffler	72
Émettre un bourdonnement nasal	72



AVANT-PROPOS

L'organisme humain est une mécanique merveilleuse et complexe que nous sommes continuellement en train de découvrir et redécouvrir.

Les chercheurs en sciences humaines sont semblables à ces astronomes qui, le regard tourné vers l'infiniment grand, parcourent inlassablement la galaxie et étudient passionnément de nouveaux horizons, de nouvelles planètes.

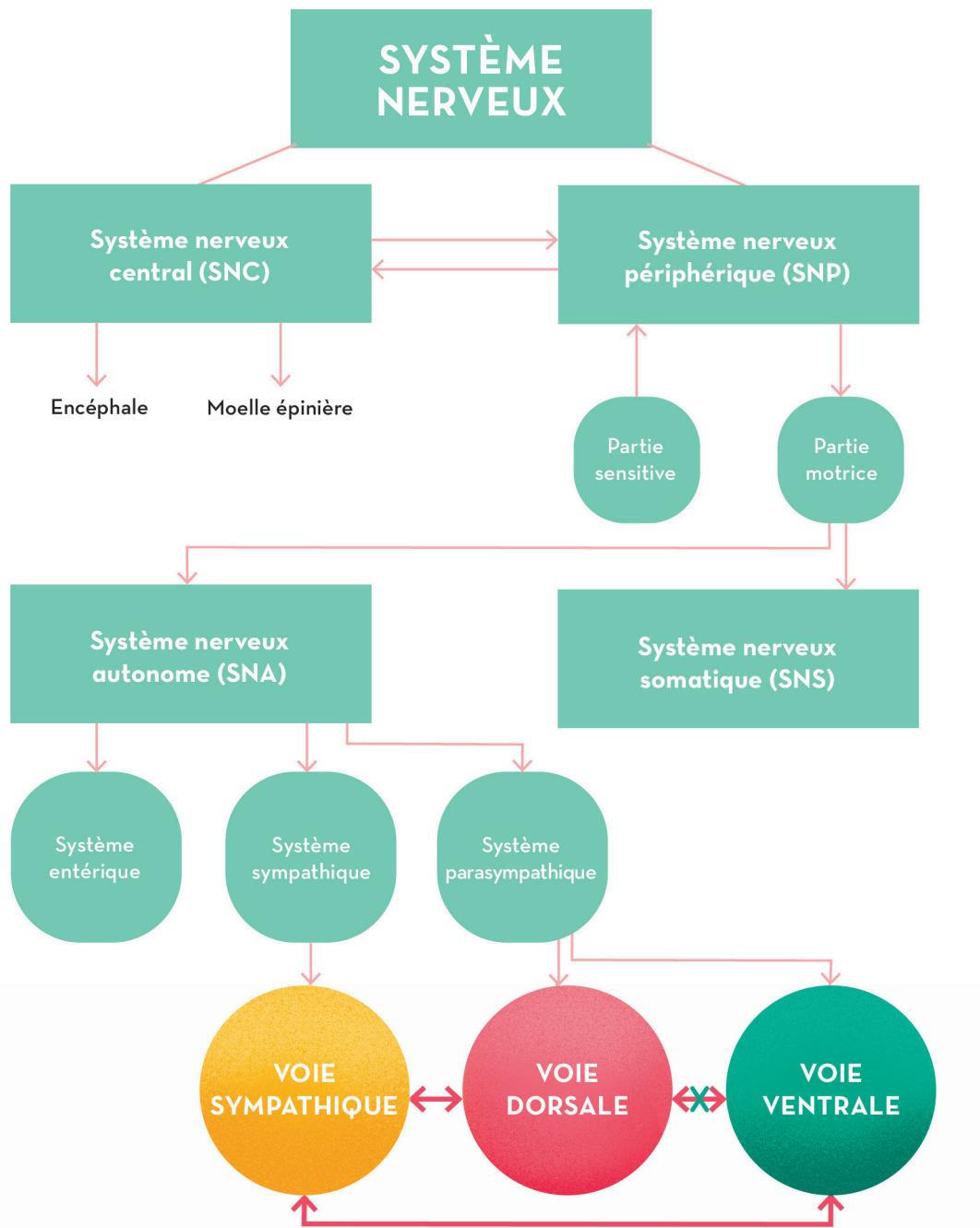
Du microcosme au macrocosme, la soif de toucher « l'inaccessible étoile » et de percer les mystères du cerveau, des comportements, des pensées, etc. est une quête sans fin qui anime la vie de tous les chercheurs.

Les récents progrès en imagerie médicale et en sciences modernes nous offrent une toute nouvelle compréhension de notre structure anatomique et de nos différents systèmes : nerveux, endocrinien (hormonal), vasculaire, immunitaire, respiratoire, digestif, émotionnel, psychologique...

Semblables aux astronomes explorant de nouvelles étoiles, les biologistes ne cessent de découvrir une nouvelle anatomie, de nouvelles fonctions et interactions.

Les dernières découvertes en neurosciences nous confirment que ces systèmes sont tous intimement reliés et coopérants. Ils collaborent, à chaque instant, pour le maintien de notre santé et de notre

Se gargariser, roucouler	72
Faire vibrer ses lèvres	73
Soupirer	73
Rire	73
Crier	73
Et si on s'écoutait un Bach ?	73
Éduquer et rééduquer son goût	74
Étirement de langue	75
Se retrouver soi-même	75
Création de votre « mantral »	75
C'est toujours le moment...	76
Cesser de se trouver de fausses excuses	76
L'autohypnose, comment ça fonctionne ?	77
« L'homme intérieur »	78
La mémoire d'un poisson rouge	79
Être aligné-e avec soi-même	80
Ma sieste	80
Se relier au cœur de l'humanité	82
Le temps du silence	82
La transparence	82
Faire tout, sauf faire semblant	83
Devenir invincible	84
Développer l'altruisme	84
Tout est une question d'équilibre entre s'écouter et être à l'écoute	84
Le sourire	85
Love is the cure, l'épisode des lapins	86
Remercier	86
EN GUISE DE CONCLUSION	88
POUR ALLER PLUS LOIN	91



PARTIE I

UN PEU DE THÉORIE ET D'ANATOMIE : LE SYSTÈME NERVEUX

Nous pourrions définir le système nerveux comme **l'organe de la communication**. Cette communication se fait du centre (système nerveux central) vers la périphérie (système nerveux périphérique), et de la périphérie vers le centre.

Les échanges sont possibles par des voies motrices, *efférentes* (qui partent du cerveau), et par des voies sensibles, *afférentes* (qui arrivent au cerveau).

Le **système nerveux central (SNC)** comporte la plus grande partie du système nerveux. Il est constitué de deux éléments : l'encéphale et la moelle épinière.

L'encéphale comprend le cerveau, le cervelet et le tronc cérébral.

Le rôle du SNC est de recueillir les informations, de les intégrer et d'y répondre, en participant à l'activation des différentes parties du corps.

Cette trame nerveuse diffuse des ordres, recueille et transmet les informations sensorielles au système nerveux central. Le système nerveux périphérique ouvre le cerveau vers le monde extérieur.

La voie sensitive, la voie des sens

La voie sensitive est la voie afférente (celle qui arrive au cerveau). Par le biais du système neurosensoriel, la voie sensitive nous permet de percevoir notre environnement – à la fois interne et externe.

Le cerveau, seul, n'est rien ; sa survie, sa bonne construction, son développement, son évolution dépendent du système sensoriel. La bonne régulation des systèmes nerveux est intimement liée au bon fonctionnement de nos différents sens. La diminution ou la perte d'un sens crée toujours une insécurité chez la personne concernée. De manière générale, un non-voyant, par exemple, sera plus sensible au stress qu'un voyant. La baisse significative ou la perte d'un sens peut entraîner l'isolement. L'isolement, à la longue, aura pour conséquence une dégénérescence du système nerveux, notamment par une atrophie des différents sens. Grâce à la neuroplasticité du cerveau, un non-voyant pourra compenser son handicap sensoriel en développant d'autres sens et d'autres aptitudes. Un non-voyant aura très souvent une meilleure écoute, un meilleur toucher et souvent une meilleure mémoire qu'un voyant ; et ce, en se construisant des images grâce à ses autres sens.

Toutes ces notions nous invitent à bien prendre soin de nos organes sensoriels et de ceux de nos proches vieillissants. Les organes des sens (les yeux, le nez, les oreilles, la langue, la peau) devront être bien éduqués, rééduqués et entretenus quotidiennement. Il ne faudra pas hésiter, évidemment, à consulter, à les soigner, les corriger (yeux), les appareiller (oreilles), si besoin est.

En aidant à réguler et à calmer le système nerveux, la mise en pratique de la TPV est un très bon outil pour accompagner les personnes

souffrant de stress et d'anxiété, causés notamment par la baisse handicapante ou la perte d'un sens.

LA MUSICOTHÉRAPIE

Dans la TPV, l'approche sensorielle est particulièrement développée. Le docteur Stephen W. Porges s'est particulièrement intéressé à la musicothérapie. Si le son soigne, apprendre à écouter, à s'accorder, nous aide également à vivre de bien meilleures relations sociales. Le système sensoriel ne se limite pas à ces fameux cinq sens. Nous pouvons ajouter au moins six autres sens sans lesquels nous ne pourrions survivre.

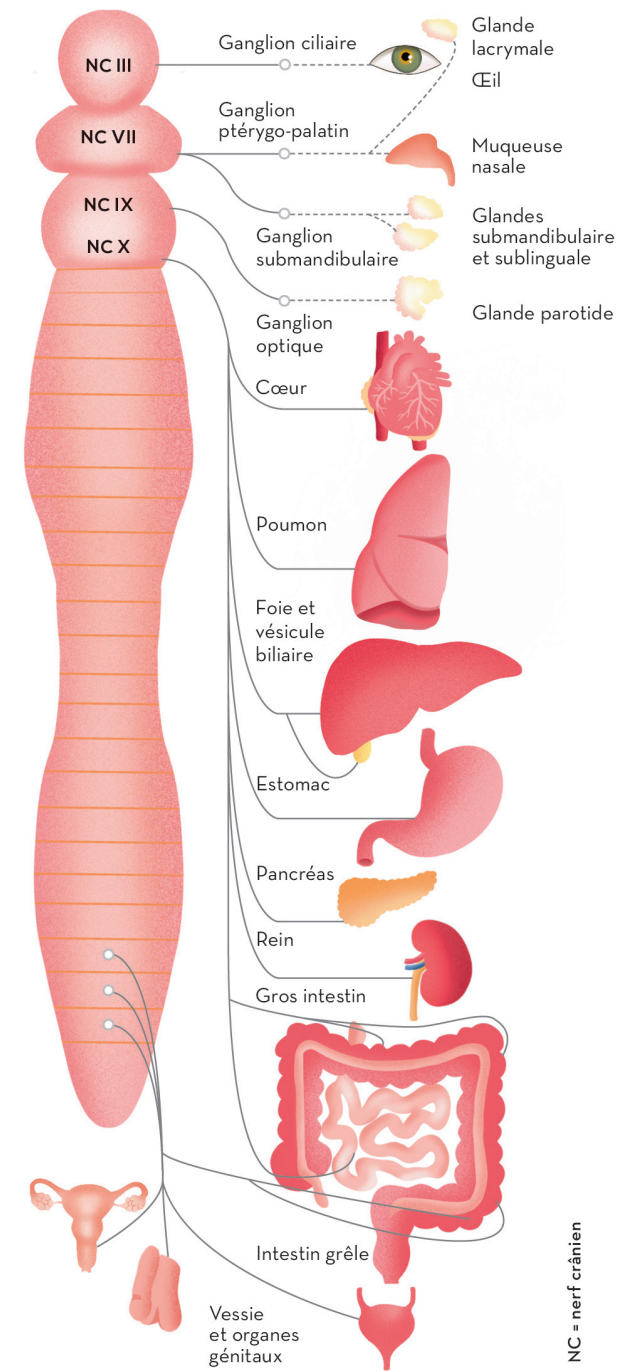
La proprioception – le 6^e sens

C'est le sens qui nous permet de nous positionner et de nous orienter dans l'espace. Il nous assure une stabilité dans le mouvement. La proprioception est possible grâce à une communication permanente entre le système nerveux central et les récepteurs sensoriels du système nerveux périphérique.

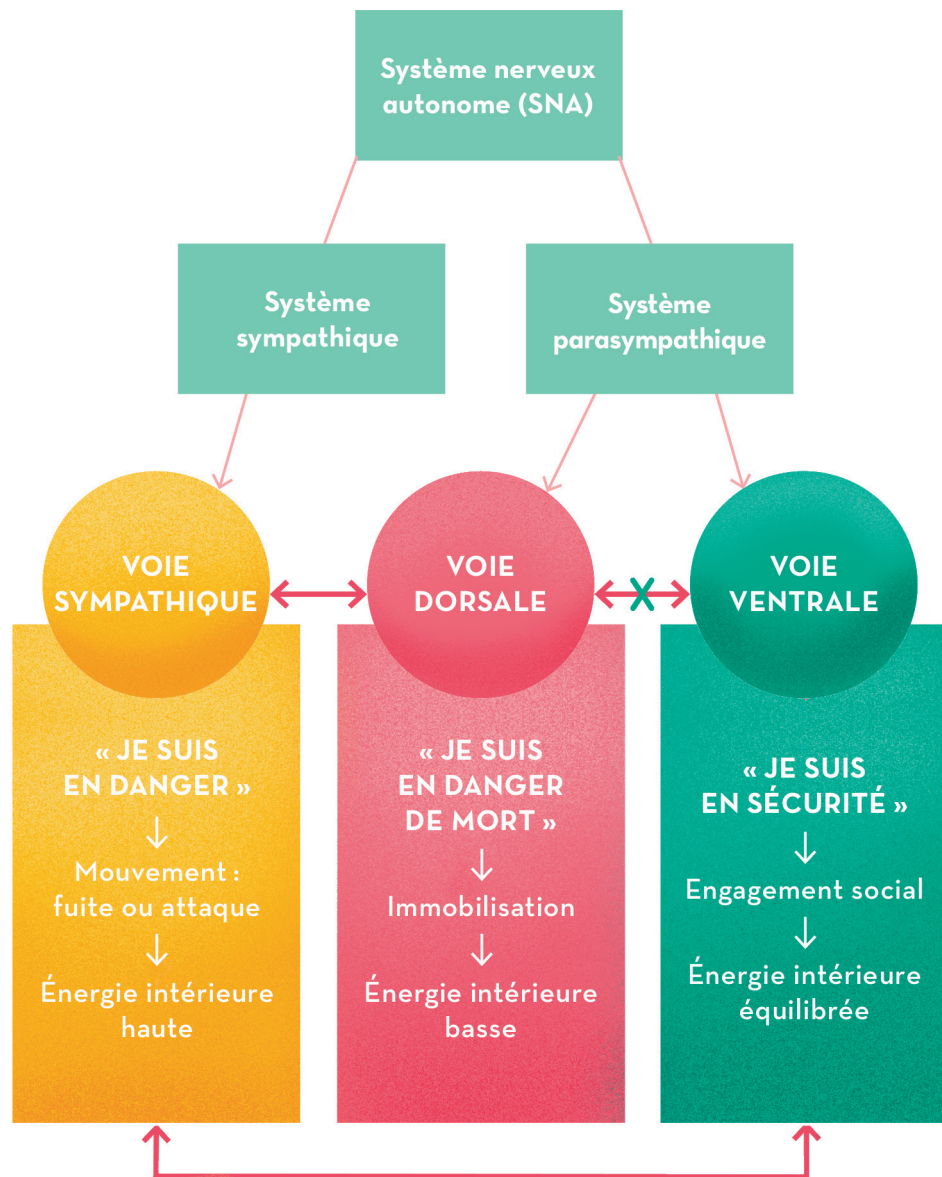
Avoir une bonne proprioception nous procure une assise intérieure propice à développer un sentiment de stabilité et de sécurité.

Le sens de l'équilibre – le 7^e sens

C'est le sens qui nous permet de maintenir notre équilibre postural. Lorsque nous marchons, à chaque pas, nous sommes comme en déséquilibre, mais, grâce à nos différents récepteurs sensoriels, nous maintenons un « pseudo-équilibre ». L'équilibre est donc relatif,



SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE (cranio-sacral)



Partie II

LA THÉORIE POLYVAGALE, C'EST...

La théorie polyvagale met en évidence les différents mécanismes cérébraux en rapport avec l'état d'insécurité, de danger – ou de danger de mort – de notre système nerveux autonome.

Par ce biais, elle apporte une toute nouvelle compréhension à la psychologie, et de nouvelles manières de traiter les mondes humain, animal et même végétal, car, dans le fond, tout le monde a besoin d'amour et de sécurité.

Les différents troubles fonctionnels qui empoisonnent nos vies sont très souvent l'expression d'un déséquilibre de ce système nerveux autonome, et principalement d'une mauvaise tonicité de la branche vagale ventrale. Pour y faire face, nous avons généralement tendance à chercher – en vain – nos réponses à l'extérieur, alors que, la plupart du temps, elles nous attendent paisiblement à l'intérieur.

La pratique de la TPV nous amène à nous connecter – voire à nous reconnecter – à notre être intérieur. Par cette action, nous

tranquillisons notre océan intérieur, et nous sommes plus en mesure d'accéder à la sécurité tissulaire.

Le principe est simple :

- Trouver la sécurité intérieure et souscrire à la santé du corps, du cœur et de la tête.
- Trouver la sécurité intérieure, booster notre système immunitaire. Et, la plupart du temps, la capacité de notre corps à s'autoguérir fera le reste.
- Trouver la sécurité intérieure et mieux habiter nos émotions, voire les transcender.
- Trouver la sécurité intérieure et permettre à notre cerveau social de s'exprimer pleinement, de créer de nouveaux liens, de nouvelles voies professionnelles, de nouvelles perspectives – oser parler en public, par exemple.

Cette nouvelle et révolutionnaire approche nous permet de vivre avec une bien meilleure compréhension et régulation de nos différents états intérieurs. Elle nous offre de précieuses clés pour revenir à un bon état d'équilibre général, si nécessaire. Elle favorise le maintien d'un état de santé à travers l'équilibre quotidien de nos différents états (vagale dorsal, sympathique, vagale ventrale).

Sur les terres vagues, tout est une question de sécurité. Nous allons vous donner des outils simples pour accéder à cet état.

LES TROIS ÉTATS INTÉRIEURS PRINCIPAUX SELON LA TPV

1. « Je suis en danger de mort. »
2. « Je suis en danger. »
3. « Je suis en sécurité. »

Ces trois états vont entraîner différentes réactions comportementales traitées par deux systèmes nerveux faisant partie du système nerveux autonome :

- Le système sympathique.
- Le système parasympathique qui est composé de deux branches : la branche vagale dorsale, et la branche vagale ventrale.

Ces trois états intérieurs correspondent aux états suivants :

1. « Je suis en danger de mort » : état vagal dorsal.
2. « Je suis en danger » : état sympathique.
3. « Je suis en sécurité » : état vagal ventral.

Les réactions comportementales à ces trois états, sont :

1. L'immobilisme.
2. Le mouvement : la fuite ou l'attaque.
3. L'engagement social.

Lorsqu'on observe nos comportements, on comprend alors que c'est le mode sympathique qui fait la liaison entre ces deux branches (dorsale et ventrale). On ne peut pas passer du mode dorsal au mode ventral ; il nous faut passer par le mode sympathique. De même, lorsque le cerveau ne trouve pas la solution dans la fuite ou l'attaque (pas de solution en mode sympathique ni en mode ventral), lorsqu'il se sent comme impuissant, il s'immobilise, se fige (mode dorsal)...

Les différentes réactions seront toujours à considérer en fonction de nos expériences passées et de notre mémoire