

Formation à la Théorie Polyvagale avec Certificat

Module 2



Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal institute

Qui suis-je ?



The Play Zone



PVI polyvagal institute

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal institute

Notre exploration d'aujourd'hui

La hiérarchie de nos réponses à la sécurité et à la menace
– des réponses adaptatives et automatiques

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal institute

Un atelier ludique et expérientiel

Acte I : Une science des sentiments

Acte II : Réactions adaptatives à la sécurité et à la menace

Acte III : Naviguer dans les espaces intermédiaires

Acte IV : Notre voyage commun

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal institute

Acte I

Une science des sentiments



Michael Allison - 2023

PVI
polyvagale

Pratique

Aller à la rencontre de notre corps
là où il en est



Michael Allison - 2023

PVI
polyvagale

Musique n°1

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagale

Musique n°2

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagale

Musique n°3

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagale

Musique n°4

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagale

Discussion de groupe

Décrivez EN UN MOT comment vous vous sentiez dans votre corps lorsque nous avons commencé, et comment vous vous sentez maintenant :
p. ex. anxieux – enjoué

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagale

La façon dont nous nous sentons influence et modifie ce que nous voyons, entendons, pensons, ressentons et faisons.

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagale

Quand nous nous sentons en danger

Nous avons tendance à détecter davantage le danger... même lorsque la sécurité est également présente.

Zone de combat Zone de fuite Fermeture

Michael Allison - 2023

PVI

A Court of Challenges

Changing Conditions

On Display

Competition

Violations of Expectancy

Constant Evaluation

All Alone

Unfamiliar

Michael Allison - 2023
The Play Zone

Quand nous nous sentons en sécurité

Nous avons tendance à détecter davantage la sécurité... même lorsque le danger est également présent.

Zone de sécurité

Michael Allison - 2023

PVI

La sécurité comme tampon

Attention
Qu'est-ce qui est sûr ?

Respiration
Consciente et contrôlée

Corps
Ancrage, respiration, tension musculaire, mouvements, posture

Équipe, entraîneur, supporters
Soutien, encouragement
Élever, calmer

Routines
Attention, respiration, posture, concentration

Connexion visage-cœur
Yeux, mâchoires, épaules, cou
Voix et visage

Michael Allison - 2023

La façon dont nous nous sentons est transmise au monde, que nous en soyons conscients ou non.

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

Lorsque nous nous sentons en sécurité



Zone de sécurité

Nous diffusons quelque chose de chaleureux et d'accueillant à travers nos yeux, notre visage et notre voix...

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal



Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

Lorsque nous nous sentons mobilisés pour attaquer ou défendre

Nous signalons le **DANGER** et disons aux autres de rester à l'écart – à travers notre visage, nos yeux, notre mâchoire, notre voix et notre tension musculaire...



Zone de combat



Zone de fuite

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal



Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal



Lorsque nous nous sentons submergés

Notre voix et notre apparence semblent « plates », nous nous déconnectons et envoyons le message que nous ne sommes pas vraiment là...



Fermeture

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal



Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

La façon dont nous nous sentons reflète quelque chose de plus profond...

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

☀ Les sentiments de sécurité...



Zone de sécurité
Sociostase

... reflètent que notre physiologie est régulée de manière autonome pour favoriser notre santé, notre croissance, notre guérison, notre restauration et notre socialité.

Rythme Cardiaque, ASR, Respiration, Rendement Métabolique, SES

Michael Allison - 2023

PVI

☀ Une physiologie performante

Connexion à la foule

Connexion à notre équipe

Connexion à notre potentiel

Réaligner notre physiologie pour soutenir nos valeurs, nos intentions, l'expression de nos compétences, notre potentiel le plus élevé, etc.



Michael Allison - 2023

PVI

☀ Lorsque nous ne nous sentons pas en sécurité



Zone de combat
Attaquer

Zone de fuite
Défendre

Fermeture
Conserver

Cela reflète une physiologie qui détourne les ressources pour les orienter vers l'attaque, la défense, la protection ou la conservation de ce qui reste, afin d'optimiser la survie.

Michael Allison - 2023

PVI

☀ Sécurité ou Danger / Accueil ou Mise en garde



Michael Allison - 2023

PVI

☀ La façon dont nous nous sentons...



...reflète la façon dont notre physiologie est régulée de manière autonome pour soit **SOUTENIR**, soit **INTERROMPRE** l'homéostasie et la sociostasie.

Michael Allison - 2023

PVI

☀ Lorsque nous nous sentons en sécurité



Zone de sécurité

Les muscles de l'oreille moyenne resserrent le tympan pour nous aider à extraire des bruits de fond la voix humaine...

Michael Allison - 2023

PVI

☀ Lorsque nous ne nous sentons pas en sécurité



Les muscles de l'oreille moyenne se desserrent, les pupilles se dilatent et les yeux balaient, ce qui augmente notre sensibilité aux sons de fond de basse fréquence, à la lumière et au mouvement.

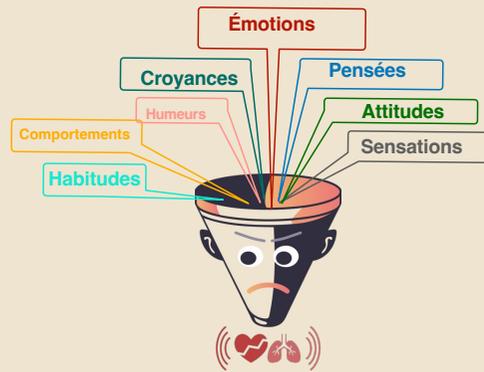
Michael Allison - 2023

PVI



Michael Allison - 2023

Un état entraîne une multitude de choses...



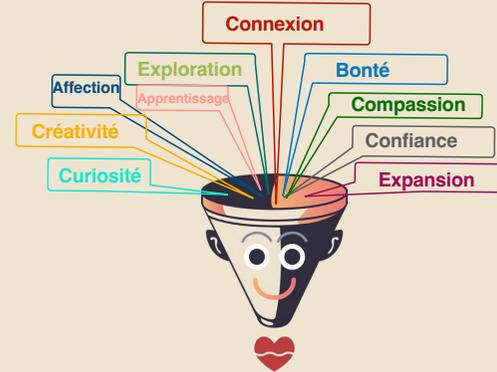
Une variété d'émotions, de pensées, de comportements, d'humeurs et de sensations peut émerger d'un état corporel...

...et contribuer à nous enfermer dans cet état, ou à en augmenter l'intensité !

Michael Allison - 2023

PVI

Ce n'est que lorsque nous nous sentons suffisamment en sécurité...



... que nous optimisons notre santé, notre bien-être, notre guérison, notre résilience et l'expression de qui nous sommes vraiment.

Michael Allison - 2023

PVI

Les ressentis et le sentiment de sécurité

Lorsque nous sommes chroniquement enfermés dans des états de menace, et/ou que nous avons l'habitude d'ignorer, de réprimer ou d'anesthésier nos ressentis corporels :

- Nous **compromettons les boucles de rétroaction neurale** qui régulent efficacement nos organes internes et nos systèmes corporels.

Lorsque nous favorisons les sentiments de sécurité, de connexion et d'appartenance :

- Nous **soutenons les mécanismes neuraux qui optimisent** notre santé, notre guérison, notre rétablissement, notre croissance et nos performances, et qui nourrissent nos relations sociales.

« Il faut sentir pour guérir ! » Les Aria

Michael Allison - 2023

PVI



SENTONS

L'exercice « Ah Ah »

Salles de réunion, en dyades

Michael Allison - 2023

PVI

Combien d'entre vous ont eu cette réaction ?

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

Pourquoi cela se passe-t-il?

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

☀️ Ou se sont sentis
comme ceci...



Getty Images

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

☀️ Or even this...



Michael Allison 2023

PVI
polyvagal

Réflexions

Michael Allison - 2023

PVI
Polyvagal Theory Institute

Points clés

Plus qu'un sentiment...

- La façon dont nous nous sentons n'est ni bonne ni mauvaise : c'est une information.
- La façon dont nous nous sentons est la manière dont notre cerveau conscient interprète notre état corporel.
- La façon dont nous nous sentons influence notre perception du monde, notre façon d'agir, de réagir et d'interagir avec les autres, et biaise ce que nous pensons, voyons et entendons.
- Plus que l'élimination d'une menace, la sécurité est un ressenti.
- Lorsque nous nous sentons en sécurité, connectés et que nous avons un sentiment d'appartenance, nous pouvons être qui nous sommes vraiment.

Michael Allison - 2023

PVI
Polyvagal Theory Institute



Acte II

Nos réactions réflexes d'adaptation



Michael Allison - 2023

PVI
Polyvagal Theory Institute

Le défi

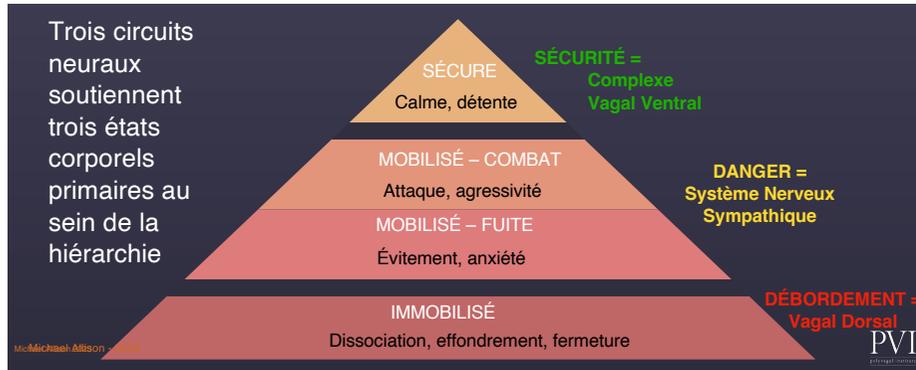
Notre corps réagit de manière réflexe et adaptative à des éléments de risque et de sécurité qui échappent à notre contrôle conscient.

Face à un défi, nous suivons une séquence prévisible, une hiérarchie de réponses corporelles issue de notre évolution, et dont nous pouvons prendre conscience.

Michael Allison - 2023

PVI
Polyvagal Theory Institute

Hiérarchie des états corporels



Optimiser la survie

Ces trois circuits neuraux forment une hiérarchie de réponse phylogénétiquement ordonnée qui régule de manière adaptative l'état autonome pour « optimiser la survie » dans des environnements sûrs, dangereux, ou menaçants pour notre vie.

Lorsque nous **nous sentons en sécurité**, le **Complexe Vagal Ventral**, qui comprend le Système d'Engagement Social, **contient** et **coordonne** le Système Nerveux Sympathique et le Complexe Vagal Dorsal pour « optimiser la survie » en favorisant la santé, la croissance, la restauration et les liens sociaux.

Michael Allison - 2023

PVI

Dissolution

« En cas de **défi**, il y a une progression qui pourrait être caractérisée comme **une évolution/un développement à l'envers**. Ainsi, la séquence phylogénétique ou sa séquence de maturation équivalente se déroulerait en sens inverse en réponse aux défis de la vie, qu'il s'agisse d'un agent pathogène, d'une blessure physique ou de l'anticipation d'une menace mortelle (p. ex. un prédateur). »

Porges, 2023

Michael Allison - 2023

PVI

Regardons comment cela se joue

Michael Allison - 2023

PVI

Pourquoi cela se passe-t-il?

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

À votre avis, comment le match s'est-il passé ?

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

Pourquoi cela se passe-t-il ?

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

Il n'est pas seul

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

Pourquoi cela se passe-t-il ?

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

Pourquoi cela se passe-t-il ?

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

Ces réactions d'adaptation peuvent se produire sur quelques secondes, minutes, heures, jours, semaines, mois, années, carrières – ou toute une vie !

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

Pourquoi cela se passe-t-il ?

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

☀ Sécurité ou menace ?

La loge de son équipe

Que nous en soyons conscients ou non, nous communiquons et échangeons des éléments de chaleur et d'accueil, ou d'incertitude, de menace et de danger.



Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

Pourquoi cela se passe-t-il ?

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

☀ Communiquer nos ressentis

L'entraîneur essaie de la pousser à se battre.

Le mari est submergé.

Plus nous sommes proches d'une personne, plus nous pouvons être touchés par sa souffrance et sa douleur – empathie.



Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

Pourquoi cela se passe-t-il ?

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

Impossible de recevoir

Lorsque nous sommes submergés, nous avons du mal à accepter la chaleur et l'accueil venant des autres...

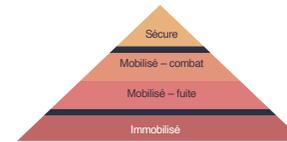


Michael Allison - 2023

PVI

Une séquence de survie

TOKYO 2020



Michael Allison - 2023

PVI

Point clé n°2

Lorsque notre performance est inférieure à notre capacité, ce n'est pas parce que nous ne sommes pas assez bons, mais plutôt parce que nous sommes dans un état physiologique défensif, réactif et axé sur la survie.

Lorsque nous agissons, réagissons ou surréagissons d'une manière qui ne correspond pas à nos intentions ou à nos valeurs, nous avons perdu l'accès à notre Système d'Engagement Social.

En tant que « témoin sûr », nous devons nous retrouver et alterner entre les états corporels d'empathie et de compassion.



Michael Allison - 2023

PVI

Réflexions

Michael Allison - 2023

PVI

Intermède Mattie

Michael Allison - 2023

PVI
parenting

Acte III

Vivre dans les espaces intermédiaires



Michael Allison - 2023

PVI
parenting

Trois états primaires

- Pique-nique
- Pétard
- Escargot

Crédit : Dr Mona Delahooke – Brain-Body Parenting

Michael Allison - 2023

PVI
parenting

Mais il y a peut-être un invité inattendu
à notre pique-nique

Michael Allison - 2023

PVI
parenting

Ou peut-être que notre escargot sera ramassé par quelqu'un qui tient à nous

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

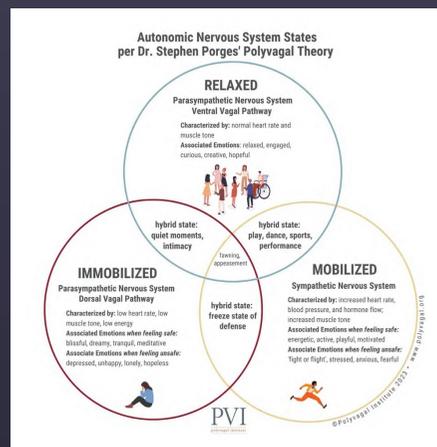


Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

NOUS VIVONS DANS DES ÉTATS MIXTES

Nous disposons de trois circuits neuraux fondamentaux, qui soutiennent trois états physiologiques primaires. Cependant, ils peuvent être mélangés et assortis, seuls ou avec d'autres, pour créer une large gamme d'états mixtes.



Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal



États mixtes et résilience

- Quels sont les avantages en termes d'adaptation que nous obtenons en mélangeant et en assortissant ces états de différentes manières ?
- Comment le Système d'Engagement Social (SES) coordonne-t-il les trois circuits neuraux pour promouvoir une variété d'états relationnels, réparateurs et « sains » ?
- Dans quelle mesure avons-nous accès à notre SES face à un défi, lorsque nous sommes menacés, ou pour nous remettre d'une perturbation de l'homéostasie ?

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

☀️ Jeu et intimité

La Théorie Polyvagale décrit notre « capacité autonome à réguler le ressenti de menace pour nous permettre de nous mobiliser ou de nous immobiliser en présence de personnes de confiance sans enclencher nos mécanismes de défense. Selon l'hypothèse de la Théorie Polyvagale, c'est ce processus consistant à séparer, sur le plan fonctionnel, la mobilisation/l'immobilisation et les stratégies défensives axées sur la menace qui a favorisé l'émergence du comportement social et de la coopération chez les espèces de mammifères sociaux. »

Stephen W. Porges, 2023

Michael Allison - 2023

PVI
Polyvagal Institute

« Chatouilles »

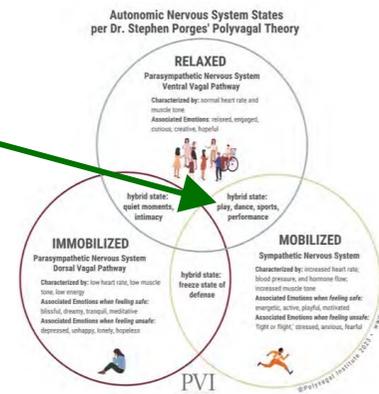
Citation d'un garçon de 7 ans

Michael Allison - 2023

PVI
Polyvagal Institute

☀️ Jeu

- Un mélange de CVV et de SNS
- Degrés variables de SNS
- Frein Vagal / Efficacité Vagale
- Le SES est effectivement accessible.
 - Voix, expression faciale, gestes, posture, respiration, mouvement
- Interactions réciproques et synchrones
- Les violations des attentes s'accompagnent de réparations efficaces.
- Exercice neural de navigation dans les états avec conscience, intention et efficacité

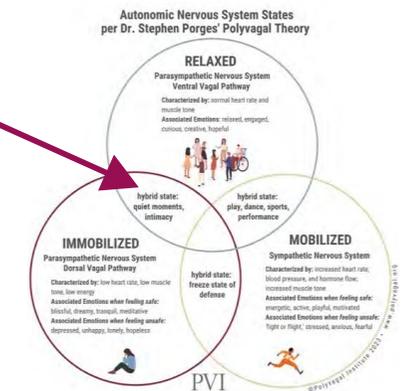


Michael Allison - 2023

PVI
Polyvagal Institute

☀️ Intimité

- Confiance dans la proximité et l'immobilité
- Un mélange de CVV et de CVD
- Le SES est accessible de manière efficace et efficace.
- La voix, le toucher, les gestes, la respiration et la posture envoient des signaux de chaleur et d'accueil.
- La sécurité mutuelle, la confiance et la corégulation sont telles que l'expression faciale et le regard ne sont pas forcément nécessaires.
- L'ocytocine joue un rôle essentiel : lien et confiance.
- La vulnérabilité est remplacée par l'accessibilité.

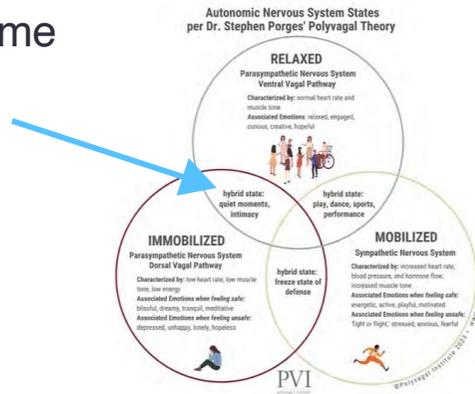


Michael Allison - 2023

PVI
Polyvagal Institute

Moments de calme

- Tranquillité, méditation, quiétude
- Un mélange de CVV et de CVD
- L'ASR est optimisée.

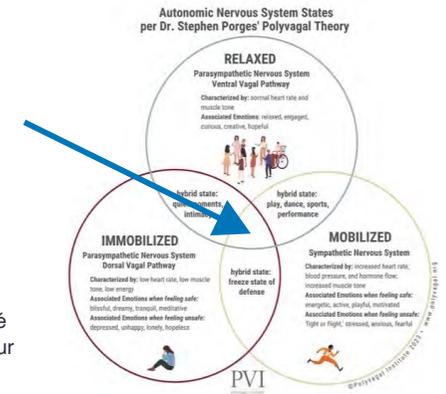


Michael Allison - 2023

PVI

Pacification

- Un mélange des trois réseaux/états neuraux.
- Différents degrés d'activation du SNS et du CVD.
- Capacité à utiliser efficacement le SES tout en étant dans un état physiologique de menace.
- Le SES transmet suffisamment de sécurité et de confiance pour convaincre l'agresseur que nous sommes de son côté et sur la même longueur d'onde.

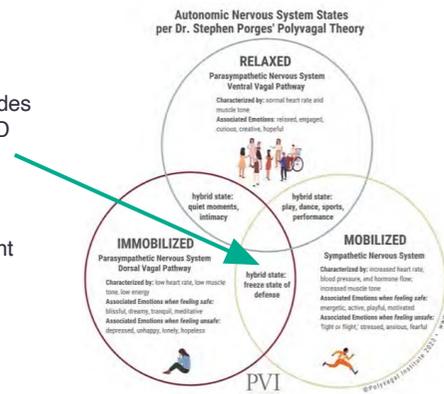


Michael Allison - 2023

PVI

Soumission

- Un état corporel de menace, avec des degrés variables de SNS et de CVD
- Le SES n'est pas accessible.
- Obéissance sans corégulation
- La dissociation et l'engourdissement peuvent être présents.

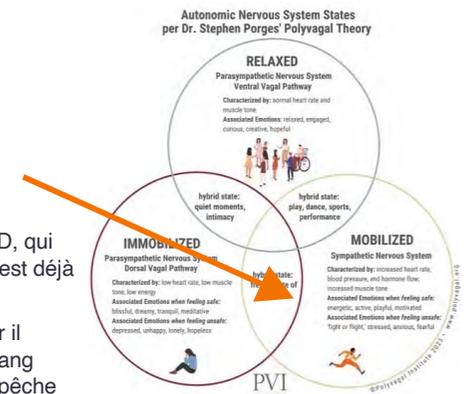


Michael Allison - 2023

PVI

Figement

- Un état mixte de SNS et de CVD
- Le CVV n'est plus en mesure de contraindre ou de coordonner le SNS et le CVD.
- Une adaptation à la fermeture du CVD, qui peut se produire dans un corps qui s'est déjà arrêté ou effondré.
- Moins dangereux biologiquement, car il maintient des niveaux suffisants de sang oxygéné dans le cerveau et nous empêche de nous évanouir.

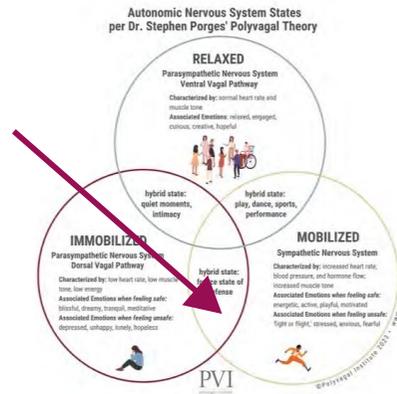


Michael Allison - 2023

PVI

☀️ Dissociation

- Perte du sentiment de présence – déconnexion et manque de continuité entre les pensées, les souvenirs, l'environnement et les actions
- L'impact biologique sur l'organisme est moins important que lors d'un figement ou d'un effondrement.
- Une réaction adaptative à des menaces mortelles, qui ne compromet pas les besoins vitaux du cerveau et du corps en oxygène et en circulation sanguine.



☀️ Effondrement – Figement – Dissociation

Le système nerveux apporte des modifications adaptatives à l'émergence du CVD, qui vont de l'effondrement au figement puis à la dissociation, afin d'optimiser la survie en cas de « menace vitale » ou de conditions accablantes.

☀️ Prédateur ou proie

Les espèces **proies** ont un **pourcentage plus élevé de fibres dorsales cardio-inhibitrices**, qui déclenchent un ralentissement du cœur et une réaction d'arrêt en cas de menace.

Les espèces **prédatrices** ont un **très faible pourcentage** de fibres vagales dorsales allant vers le cœur, et au lieu de ralentir le rythme cardiaque, ces fibres **réduisent la contractilité** du cœur et abaissent la tension artérielle.

Chez les proies comme les lapins et les rats, nous constatons une propension à s'immobiliser plus facilement face à une menace, alors que les prédateurs comme les chiens et les chats peuvent défequer mais n'entrent pas dans des états d'arrêt ou d'effondrement dans des conditions qui mettent leur vie en danger.

☀️ Et nous, que sommes-nous ?

- **Différences individuelles** dans le pourcentage de **fibres dorsales** arrivant au cœur
- Ces fibres **dorsales** ont-elles un impact **chronotrope** ou **inotrope** ?
- **Influences développementales** sur la **migration ventrale** des fibres cardio-inhibitrices du CVD vers le CVV

« Les différences entre les espèces (et même entre les individus) dans la fonction de chaque noyau vagal cardio-inhibiteur pourraient dépendre du succès de la migration ventrale, qui pourrait être **influencée au cours du développement par divers processus (p. ex. variation génétique, modification épigénétique, hypoxie, malnutrition, maltraitance, traumatisme, prématurité, maladie, etc.)**. »

Stephen W. Porges, The Vagal Paradox : A Polyvagal Solution, Comprehensive Psychoneuroendocrinology, Volume 16, 2023



La résilience est notre capacité physiologique à naviguer avec souplesse dans un large éventail d'états, en ayant accès à notre Système d'Engagement Social en cas de défi, et à récupérer efficacement pour revenir à un état favorisant l'homéostasie lorsque celle-ci a été perturbée par une difficulté.

L'ASR, la composante respiratoire de la VFC, et l'Efficacité Vagale sont des mesures de la résilience.

Michael Allison - 2023

PVI
PROGRAMME



La résilience par la connexion

« Elle était face à moi lorsque j'étais assis sur le banc. Et elle me souriait. Chaque fois que j'ai eu besoin de cette énergie innocente d'enfant, c'est elle qui me l'a donnée. Lorsque je traversais des moments très stressants, en particulier au deuxième set où j'avais besoin d'un peu de force, de légèreté, elle me souriait, ou m'encourageait en serrant le poing », a déclaré Djokovic.

Michael Allison - 2023

PVI
PROGRAMME



Le défi

Parfois, nous n'avons pas de personne de confiance ou de soutien pour nous aider.

Pour certains d'entre nous, nous ne sommes pas convaincus qu'il soit possible de se sentir en sécurité avec quelqu'un d'autre.

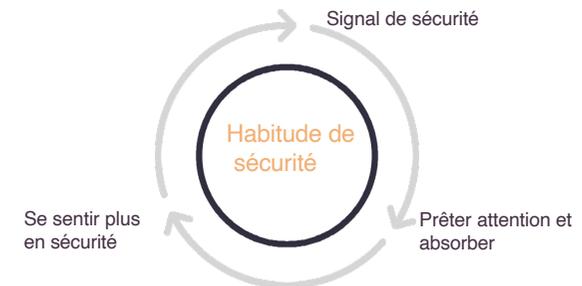
Michael Allison - 2023

PVI
PROGRAMME



La résilience : l'habitude de la sécurité

Voir, entendre et sentir les signaux de sécurité présents dans l'environnement qui nous entoure, dans notre propre corps et dans nos interactions avec les autres.



Michael Allison - 2023

PVI
PROGRAMME



Exercice : l'habitude de la sécurité

Quelles sont les personnes ou les choses qui nous sont accessibles en ce moment, et que le corps accueille comme sûres, rassurantes, apaisantes ou réconfortantes ?

- Extérieur : voir, entendre, sentir, goûter, toucher
- Intérieur : ancrage, respiration, posture, tension musculaire dans le corps et le visage (yeux, mâchoire, front), mouvement, toucher
- Autres : reconnaître la chaleur et l'accueil par la prosodie de la voix, le sourire dans les yeux, la douceur du visage, les gestes, les postures

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal



Les faits

Notre façon de nous sentir est influencée non seulement par les signaux de risque, mais aussi par les signaux de sécurité !

Nous sommes dotés d'une qualité unique aux mammifères sociaux : nous détectons les indices de chaleur, d'accueil, de soutien et de confiance.

Les mécanismes neuraux qui nous permettent d'échanger chaleur, accueil, soutien et confiance avec autrui sont les mêmes que ceux qui nous permettent de guérir, de grandir, de nous rétablir et de nous épanouir.

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

Point clé n°3

Nous n'essayons pas d'arrêter nos réactions automatiques d'adaptation...

Nous reconnaissons, respectons et nous mettons en lien avec ce qui se passe en nous, d'une façon qui nous permet de réaligner notre physiologie pour soutenir nos intentions, nos valeurs, notre guérison, notre bien-être et nos relations.

L'histoire de Neil



Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

Acte IV

Notre voyage commun



Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

Pourquoi cela se passe-t-il ?

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal theory



Le moment de la percée

- Lorsque nous trouvons un moyen de jouer au lieu d'avoir besoin d'attaquer, de défendre ou de protéger ?
- Lorsque notre peur de l'échec se transforme en liberté d'explorer notre potentiel ?
- Lorsque nous savons dans notre corps que nous appartenons.

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal theory



La quête de toute une vie

« Nous cherchons tous à nous sentir en sécurité – et cette quête de tous les jours est une quête qui dure toute la vie. »

Stephen W. Porges, Ph.D.

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal theory



Notre voyage commun

Qu'il s'agisse de guérir, de trouver le bonheur, un sens ou un but, ou d'optimiser l'expérience humaine, nous sommes tous engagés dans une quête de tous les jours, et qui durera toute notre vie...

...nous aspirons à avoir **CONFIANCE** que nous pouvons, en toute sécurité, nous sentir en sécurité.



Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal theory





Confiance qu'il est possible
de se sentir en sécurité dans
la **CONNEXION**



Michael Allison - 2023



Se sentir suffisamment en
sécurité pour être qui nous
sommes vraiment



Michael Allison - 2023



Suffisamment en sécurité pour
être qui nous sommes vraiment,
dans le lien avec l'autre

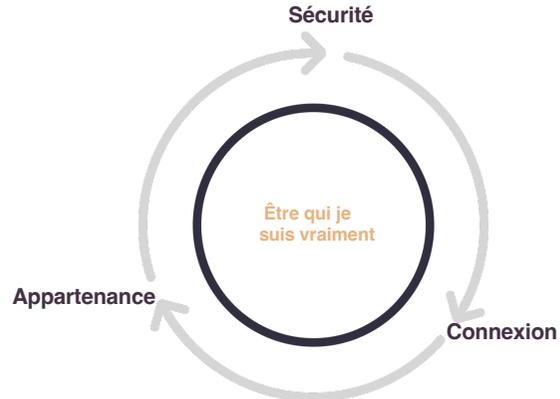


Michael Allison - 2023



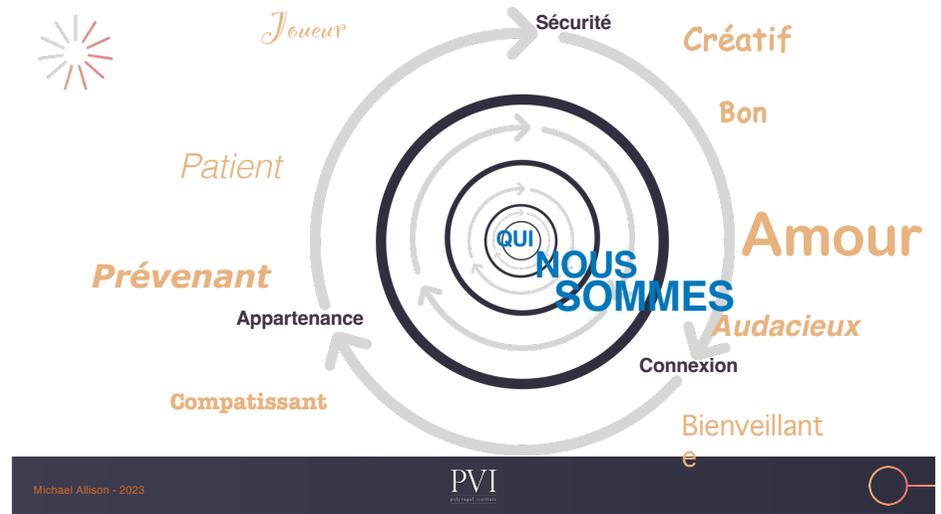
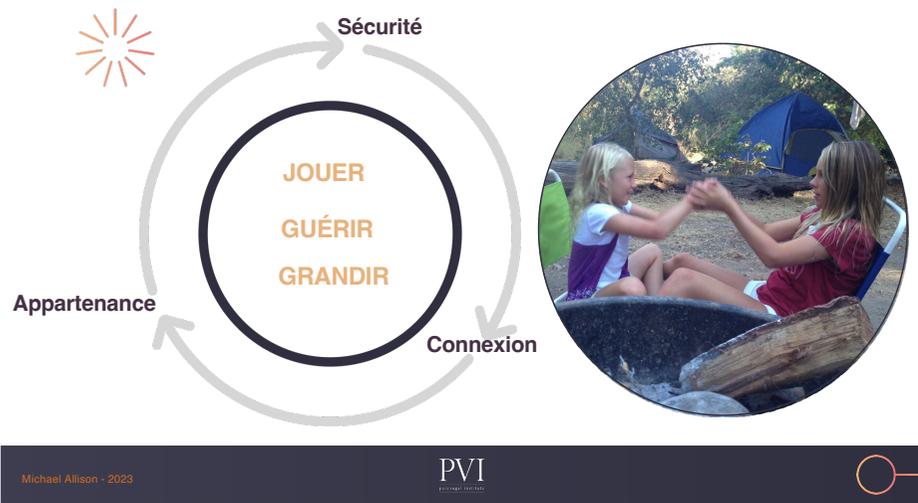
Appartenir

Savoir dans
notre corps que
nous **AVONS**
NOTRE PLACE



Michael Allison - 2023





Notre moment de percée

Nous avons à nouveau confiance dans notre capacité à ressentir...

L'accessibilité n'est plus perçue comme une vulnérabilité...

La socialité devient notre nutriment le plus puissant...

Pourquoi cela se passe-t-il ?

Cercles de partage

Salles de réunion – groupes de 2 ou 3 personnes

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

RÉSUMÉ

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal



Le nutriment le plus puissant pour notre guérison, notre résilience, notre santé, nos performances et notre survie, ce sont les relations empreintes de soutien, de confiance et de jeu...

Le problème, c'est que beaucoup d'entre nous ne croient pas qu'il soit possible de se sentir en sécurité avec les autres.

Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

Point clé n°4

Notre culture met l'accent sur l'autorégulation et l'accumulation d'argent, de pouvoir, de statut et de biens, en les présentant comme les ressources nécessaires à la sécurité, au succès et au bonheur.

Notre biologie a un désir ardent de corégulation, et souligne que c'est notre capacité à nous sentir en sécurité avec les autres et accessibles à eux qui est la clé de l'optimisation de notre santé, de notre bien-être et de notre qualité de vie.



Michael Allison - 2023

PVI
polyvagal

Guérir

Croire qu'il est possible de se sentir en sécurité...
Se sentir en sécurité les uns avec les autres...
Se sentir suffisamment en sécurité pour être qui nous sommes vraiment...
Qui nous sommes est suffisant pour avoir notre place...
Élargir notre cercle de confiance et d'accessibilité...



Michael Allison - 2023

PVI
Polyvagal Theory Institute

La science polyvagale

Vous trouverez ci-dessous des extraits et ma propre paraphrase de divers contenus tirés de la Théorie Polyvagale et qui étayent le contenu de cette présentation.



Michael Allison - 2023

PVI
Polyvagal Theory Institute



Le système nerveux est un système d'ajustement dynamique qui recueille les données entrantes, produit des données sortantes et déchiffre l'effet des données sortantes en étudiant les données entrantes qui reviennent dans le système. Le centre de régulation de ce système est le tronc cérébral.

La Théorie Polyvagale considère le nerf vague comme un conduit nerveux et non comme un organe doté d'une fonction exécutive. Au lieu de se concentrer sur le nerf, elle le considère comme faisant partie d'un système : un système interconnecté comprenant le cerveau, le corps et le système nerveux.

Michael Allison - 2023



Sur le plan fonctionnel, le nerf vague est un très grand système de surveillance de nos organes internes qui transmet des informations au tronc cérébral, lequel interprète ces informations comme « sûres » ou « dangereuses ».

Du point de vue de la Théorie Polyvagale, « hacker le nerf vague », ou la stimulation du nerf vague, peut être décrit comme le fait de stimuler les afférents vagues (données entrantes) qui alimentent les centres de régulation du tronc cérébral d'une manière qui est interprétée par le tronc cérébral comme « sûre », produisant ainsi des signaux efférents vagues (données sortantes) qui favorisent les processus homéostatiques soutenant la santé, la guérison, la résilience et la socialité.

Michael Allison - 2023



La TPV postule que lorsque le nerf vague ventral gère de manière optimale un système nerveux autonome résilient, le système sympathique et le nerf vague dorsal sont coordonnés de manière synergique pour soutenir les fonctions homéostatiques, y compris la santé, la croissance et la restauration. Cependant, lorsque les influences vagales ventrales sont diminuées, comme l'indiquent une dépression de l'ASR et de la variabilité globale de la fréquence cardiaque, les voies vagales sympathiques et dorsales sont alors prêtes à être recrutées de manière séquentielle pour la défense. Sur le plan autonome, cela se traduirait d'abord par une augmentation du rythme cardiaque et de la contractilité cardiaque, ainsi que par une suppression des actions inhibitrices, calmantes et homéostatiques du nerf vague dorsal sur le cœur et l'intestin. La stratégie de défense sympathique étant métaboliquement coûteuse, l'influence du nerf vague dorsal sur le cœur et l'intestin peut être déclenchée comme une poussée défensive, métaboliquement conservatrice, se traduisant par une contractilité cardiaque réduite, une baisse de la tension artérielle et une vidange de l'intestin. En général, la littérature sur l'ASR et la variabilité de la fréquence cardiaque suggère qu'un ASR déprimé est une covariable pour divers problèmes de santé, y compris certains types de dysfonctionnement de l'intestin, que l'on suppose être dus à des influences vagales dorsales.

Michael Allison - 2023



La compréhension complète de la fonction cardio-inhibitrice via les voies vagales chez l'humain est encore spéculative. Cependant, elle peut refléter une gamme de différences individuelles qui pourraient être élargies par des **perturbations potentielles du développement normal dues à des difficultés périnatales telles que la prématurité, l'hypoxie, la maltraitance et la malnutrition**. Bien que l'on ait supposé que, chez l'humain, les fibres chronotropes vagales qui vont du noyau moteur dorsal du nerf vague au cœur sont fonctionnellement dormantes [59], cette hypothèse n'est peut-être pas exacte. Potentiellement, ce système peut être sensible à, ou réservé pour, une action en réponse à des signaux mettant la vie en danger, tels que l'hypoxie, ou alors, les voies inotropes vagales dorsales peuvent déclencher, via des changements de la tension artérielle, des réactions chronotropes vagales ventrales. Ainsi, hypothétiquement, ce circuit neural pourrait se traduire par une série de **différences individuelles qui correspondraient aux observations cliniques des variations individuelles dans la propension à se fermer ou même à s'évanouir en réponse à une menace**. Les recherches suggèrent que dans un état « homéostatique » normal, les voies vagales dorsales ont un rôle inotrope protecteur sur le myocarde (voir références [5-9]). Cependant, il est possible qu'en cas de menace, il se produise une augmentation aiguë de leur influence inotrope, qui suffirait à déclencher une hypotension et une syncope.

Michael Allison - 2023
Michael Allison 2023



Ce que nous voyons, c'est la différence entre les prédateurs et les proies dans le pourcentage de fibres cardio-inhibitrices provenant du noyau moteur dorsal. Chez les prédateurs, il semble y avoir peu ou pas de fibres cardio-inhibitrices provenant du complexe dorsal. Alors que chez les proies, il semble y avoir une propension aux fibres cardio-inhibitrices provenant du complexe dorsal, ce qui, dans la vie réelle, signifierait une propension à s'immobiliser plus facilement face à une menace. C'est ce que l'on observe chez l'humain.

Michael Allison - 2023

Jouons

JOUONS l'attaque sans colère, tension ou hésitation.
JOUONS la défense sans crainte, inquiétude ou doute.
JOUONS lorsque tous les autres défendent et attaquent.
Sur le terrain, et en dehors.

Michael Allison, PDG Smarter Coaching LLC

www.theplayzone.com michael@theplayzone.com



Michael Allison - 2023

The Play Zone

PVI