

Les essentiels du système nerveux autonome

Selon Stephen W. PORGES

Nous venons dans le monde branchés [avec des circuits déjà en place], **prêts pour la connexion**, et nous nous engageons dans **une quête "à vie" pour nous sentir en sécurité** dans notre corps, dans les environnements que nous fréquentons et dans nos relations.

Le système nerveux autonome est notre système de surveillance personnel toujours sur ses gardes et demande : «**Est-ce que c'est sûr?**»

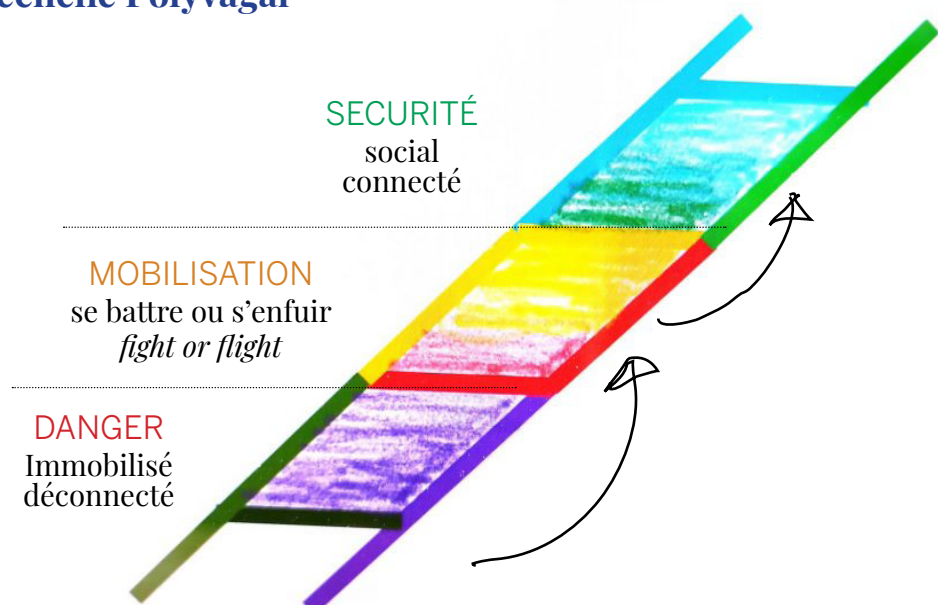
Son but est de nous protéger en détectant la présence de la sécurité, et aussi des risques. Il y a **une écoute «moment par moment» de ce qui se passe dans, et autour de notre corps**, et à travers les liens que nous avons tissés avec les autres.

Cette écoute se passe bien en-dessous du niveau de la conscience et **loin de notre contrôle conscient**.

Le Dr. Porges a compris que ceci n'est pas une prise de conscience qui vient avec la perception. Il a inventé le terme «**neuroception**» pour décrire la façon dont notre système nerveux autonome scanne les indices de sécurité, le danger et la menace de mort, **sans impliquer les parties pensantes de notre cerveau**.

[Cette séparation est nécessaire] parce que nous, les humains, sommes des êtres «**créateurs de sens**»: ce qui commence par **une expérience sans mots** dans le monde de la neuroception, conduit à **la création d'une histoire** qui va jusqu'à façonner notre vie quotidienne.

L'échelle Polyvagale



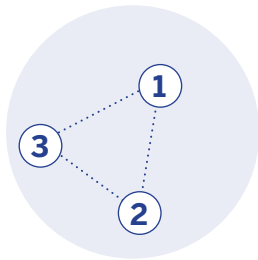
MAP 1

CLEAN CONSTELLATION & POLYVAGAL

FRANÇAIS

PART I

REPRESENTER

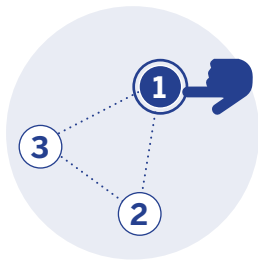


LE FACILITATEUR DIT LE SUIVANT :

Penses à une personne avec tu es en conflit (ou avec qui tu as été en conflit) et à la réaction de menace que tu as eue, et qui t'a fait partir en « mode défensive » (avec ou sans mouvement).

Choisis, s'il te plaît, des objets (ou figurines) pour représenter les personnes concernées. Place-les doucement sur ton plan de travail (sur un dessus de table circulaire, cela marche bien). 2 or 3 éléments (exemple toi, l'autre protagoniste, et une tierce personne éventuellement présente) pas plus.

DIFFERENCIER

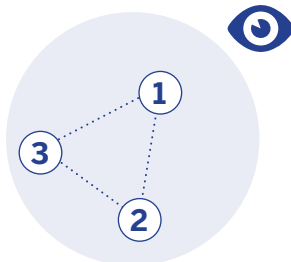


Placer-les soigneusement en relation les uns aux autres .

Doucement pose ton doigt sur le premier élément et pose-toi la question « **Qu'est-ce que je sais à partir d'ici ?** »; Puis la même chose pour le deuxième élément , et le troisième éventuellement.

Tu as maintenant différencié deux ou trois positions.

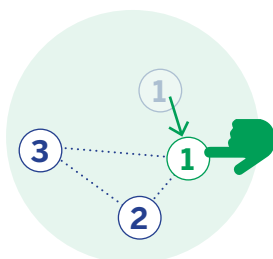
INTEGRER



Retourne à la Position Témoin qui te donne une visibilité sur les trois positions « **A partir de là, qu'est-ce que tu sais sur tout cela ?** »

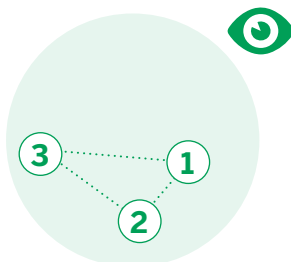
PART II

CHANGER POUR LE MIEUX



Maintenant apporte une amélioration.

INTEGRER



Retourne à la Position Témoin: « **Et qu'est-ce que tu sais maintenant ?** »

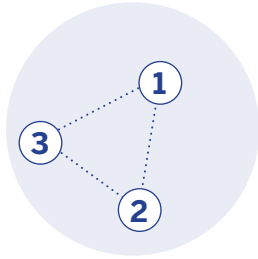
MAP 1

CLEAN CONSTELLATION & POLYVAGAL

ENGLISH

PART I

REPRESENT



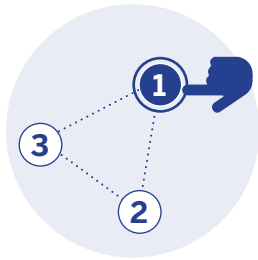
THE FACILITATOR SAYS THE FOLLOWING:

Think of a person with whom you are having or have had a conflict and when you reacted with a feeling of threat and went into defensive mode (either immobilised or mobilised)

Please choose objects (or figurines)* to represent those involved and place them carefully on your table top (best on a circular table mat). 2 or 3 elements (could be you, the person and a third person who was also present) no more.

Place them carefully in relation to each other.

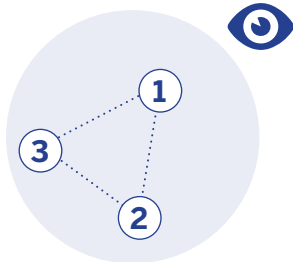
DIFFERENTIATE



Gently put your finger on the first element of this constellation and ask yourself, **“And, what do I know from here?”**

Repeat the same process on the second element and third if there is one.

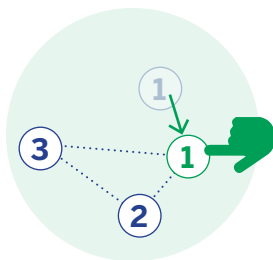
INTEGRATE



Step back to Witness position where you can see all the elements, **“And, what do you know from there about all that ?”**

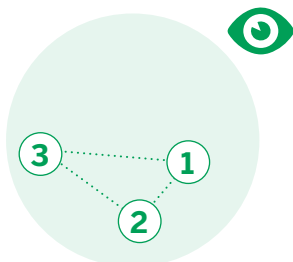
PART II

CHANGE FOR THE BETTER



Now make one change for the better.

INTEGRATE



Step back to Witness Position, **“And what do you know now?”**

* This exercise can also be done with Post-its in your room. Then you step into the Spaces as in Clean Space.