

# La Théorie Polyvagale

introduction aux travaux de Stephen PORGES & Deb DANA

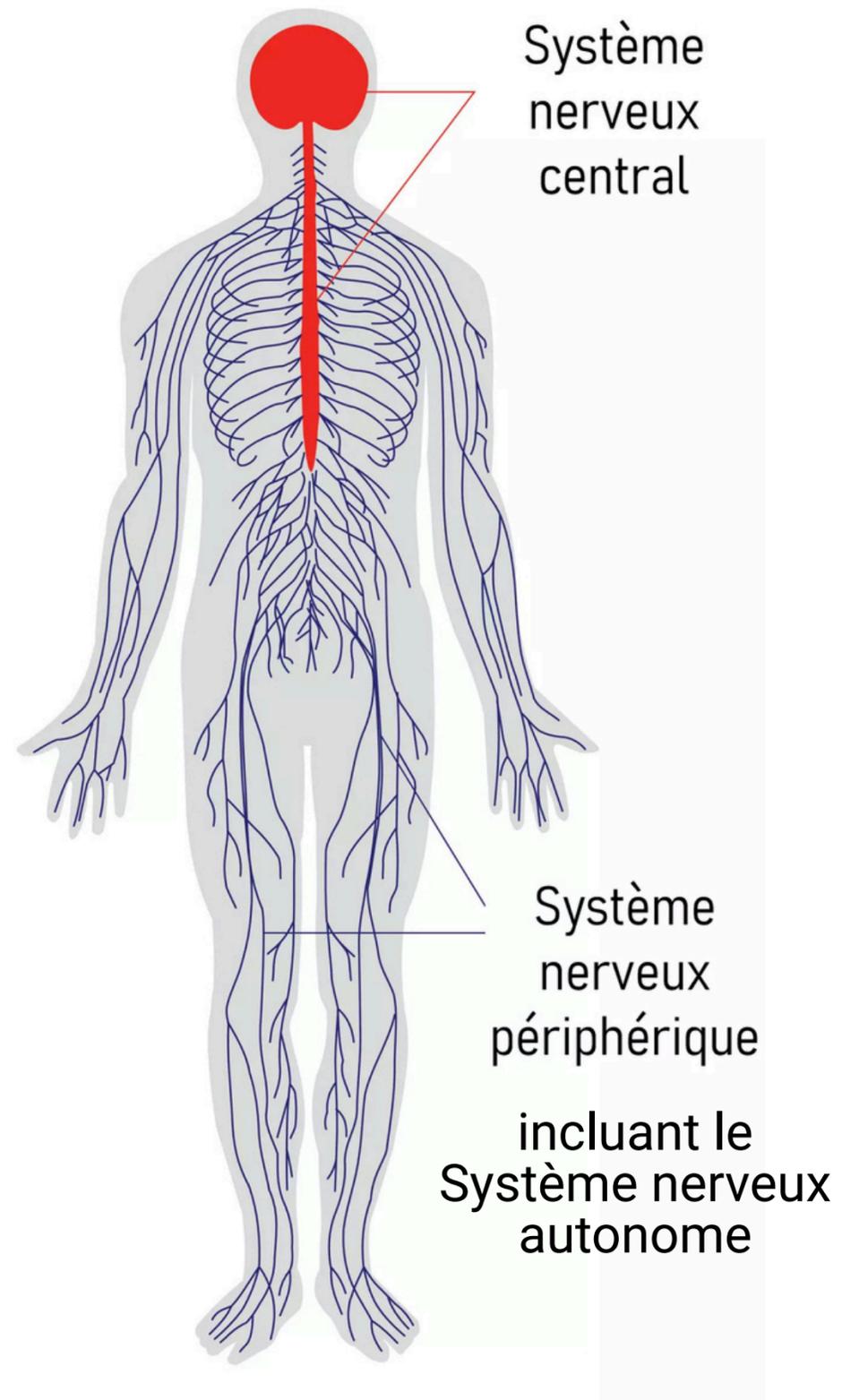
Gaël Lemouton • AESTC • 2025

[www.gael-lemouton.com](http://www.gael-lemouton.com)



Je ne suis pas logé dans mon corps  
Ainsi qu'un pilote dans son navire

**René Descartes**



# Systeme Nerveux Central (SNC)

vs

# Systeme Nerveux Autonome (SNA)

## Sympathique

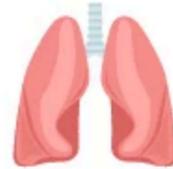
Dilatation des pupilles



Inhibition de la salivation



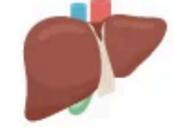
Relaxation des bronches



Augmentation du rythme cardiaque



Diminution de la glycogénèse



Ralentissement de la digestion



Augmentation de la norépinéphrine



Inhibition de l'activité motrice



Adaptation urinaire



## Parasympathique

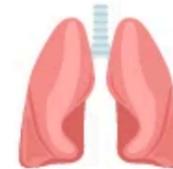
Constriction des pupilles



Stimulation de la salivation



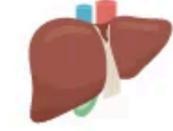
Constriction des bronches



Ralentissement du rythme cardiaque



Augmentation de la sécrétion de bile



Stimulation de la digestion



Augmentation de l'activité motrice



Contraction de la vessie



*et l'éjaculation*

*et l'érection*

source : Dr Houda Moubaraki

# Les 3 piliers de la théorie polyvagale

## **NEUROCEPTION**

Le SNA analyse  
l'environnement pour  
évaluer le degré de sécurité

## **HIÉRARCHIE**

Les 3 états du SNA  
sont organisés de façon  
hiérarchique

## **CORÉGULATION**

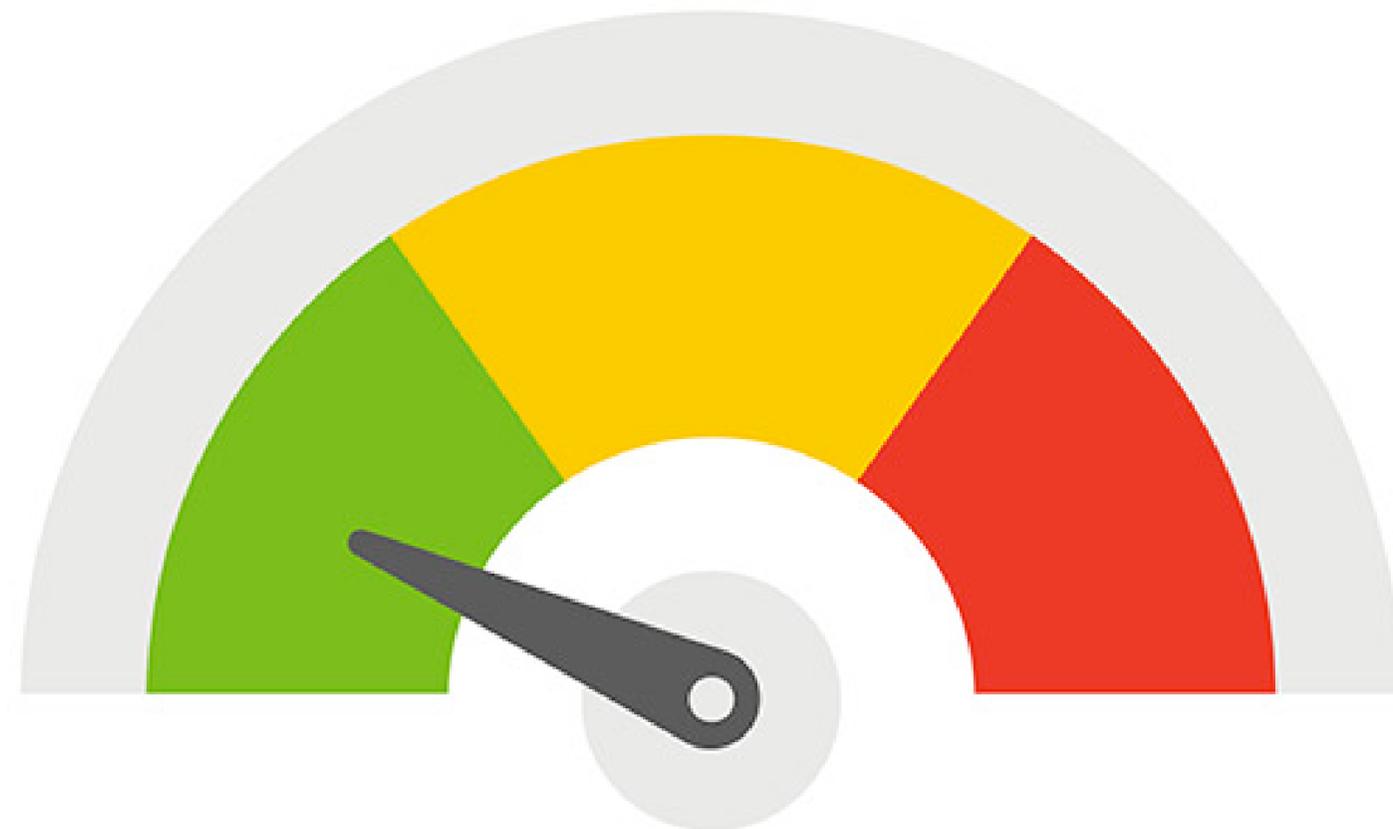
Le SNA est en interaction  
avec d'autres SNA

# La neuroception

**DANGER**

MENACE PERÇUE

**SÉCURITÉ**

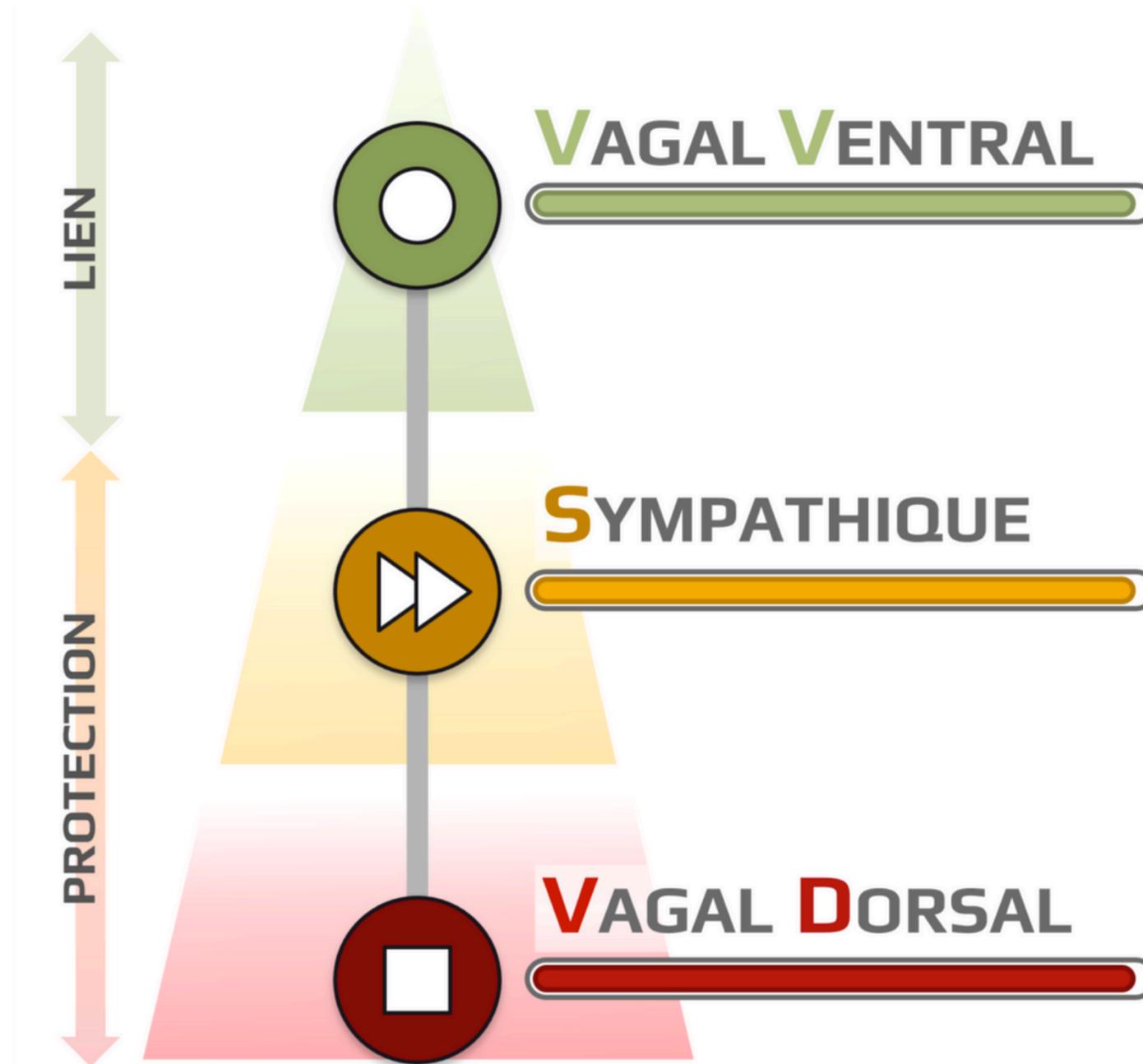


**DANGER  
DE MORT**

PEUR SANS SOLUTION

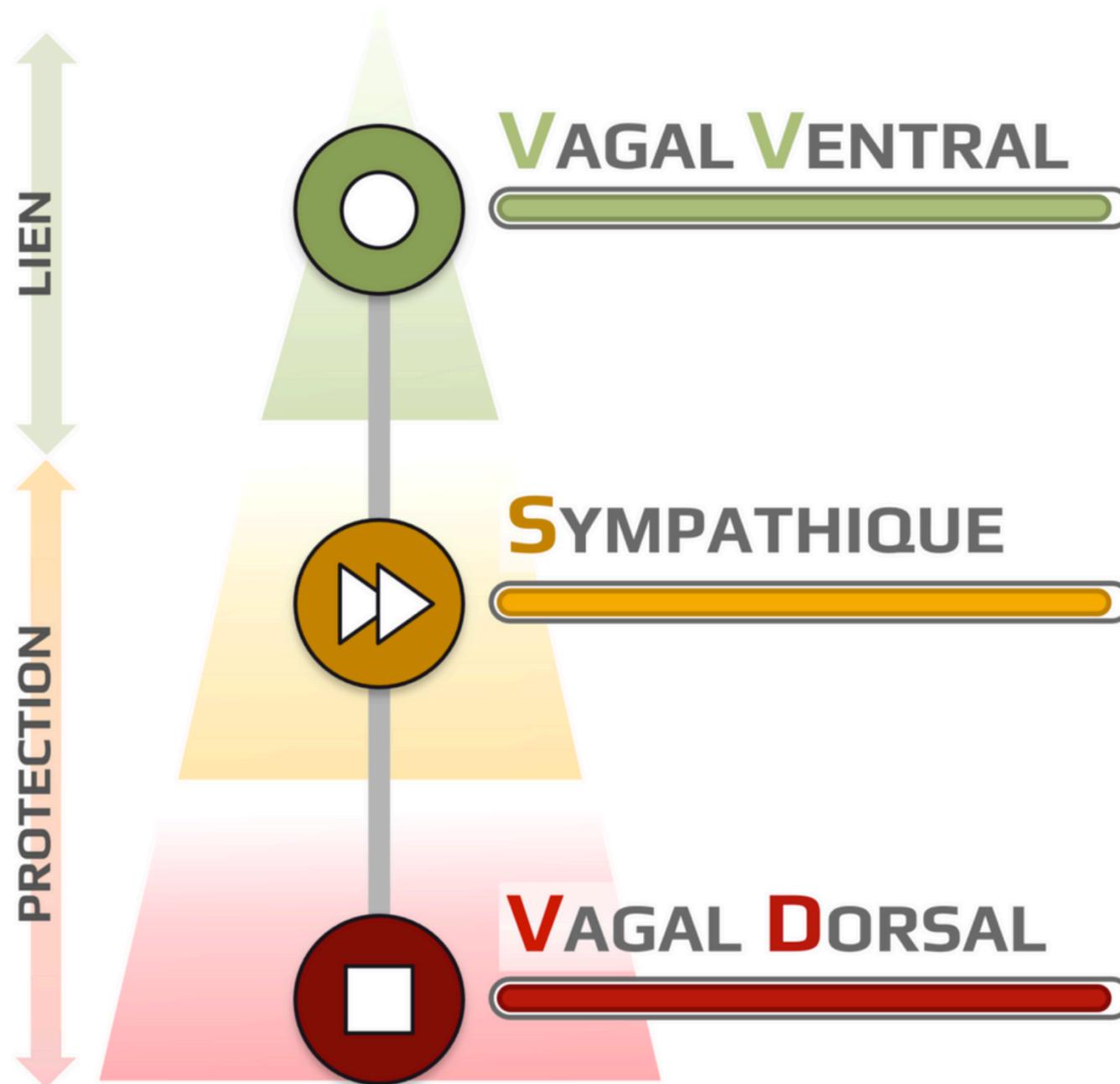
[ SYSTÈME NERVEUX AUTONOME ]

# La hiérarchie des états



*D'après Eric Marlien, Le système nerveux autonome  
de la théorie polyvagale ou développement psychosomatique*

# La hiérarchie des états



## ENGAGEMENT SOCIAL

Parler, communiquer, s'engager, se réguler, s'auto-apaiser et se calmer pour inhiber l'influence sympathique et surrénalienne

## MOBILISATION

Lutter activement contre le stress en mobilisant le système sympathique. Courir, combattre, s'activer et inhiber les fonctions digestives

## IMMOBILISATION

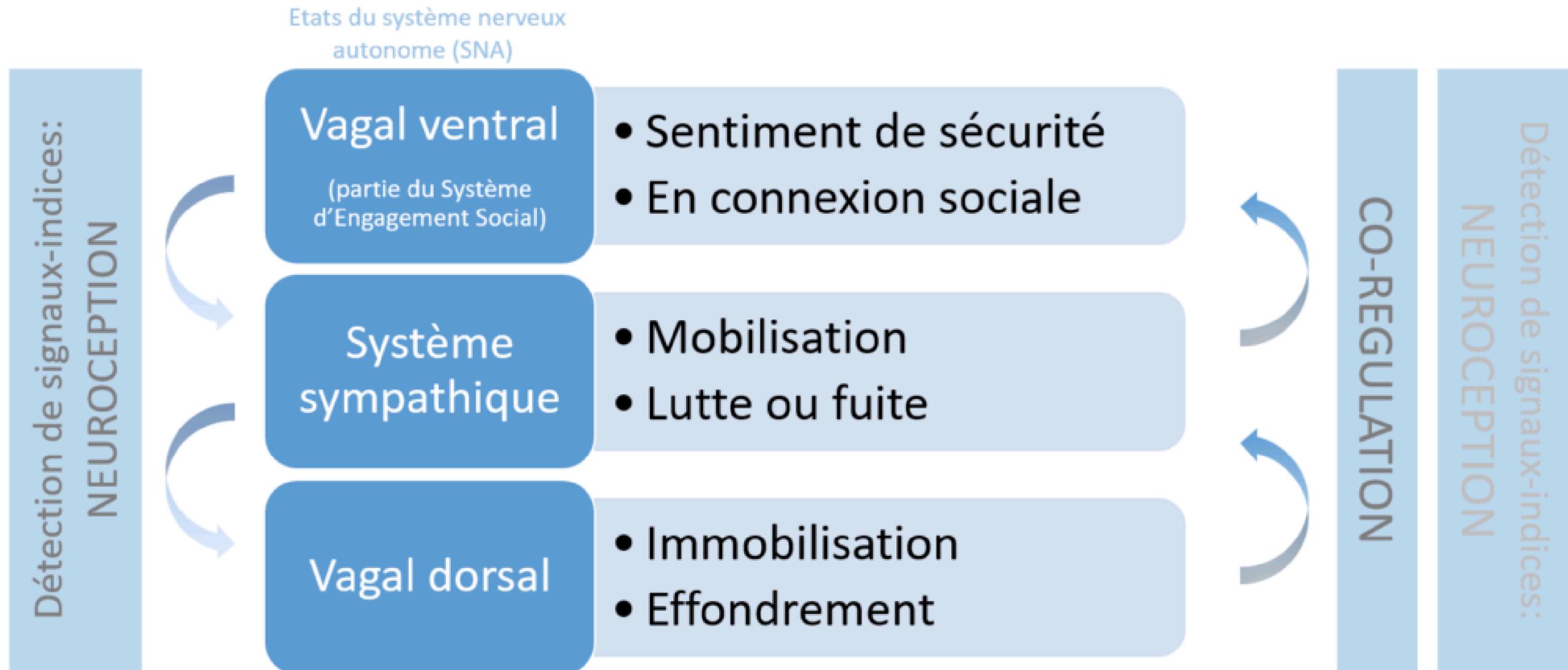
Se couper du stress en inhibant les fonctions corporelles. Dissociation, effondrement, évitement et passivité.

*D'après Eric Marlien, Le système nerveux autonome de la théorie polyvagale ou développement psychosomatique*

# La co-régulation



# En résumé...





# À vous !

Faire mieux connaissance avec les 3 états



# Exercice

Mon voisin au cinéma est bruyant et dérange tout le monde. Que vais-je faire et me dire si je suis...

- dans le vagal ventral ?
- dans le sympathique ?
- dans le vagal dorsal ?



Mes 3 états



# Vagal Ventral

**Comment je me sens ?**

Sensations, émotions, ...

**Comment je sens les autres ?**

**Quelle histoire je me raconte ?**

**Qu'est-ce que je fais ?**



# Sympathique

**Comment je me sens ?**

Sensations, émotions, ...

**Comment je sens les autres ?**

**Quelle histoire je me raconte ?**

**Qu'est-ce que je fais ?**



# Vagal dorsal

**Comment je me sens ?**

Sensations, émotions, ...

**Comment je sens les autres ?**

**Quelle histoire je me raconte ?**

**Qu'est-ce que je fais ?**

# À quoi ça sert ?

Parce qu'on n'est pas des théoriciens !



# Pour nos patients/ clients...

## Déculpabiliser

**Comprendre ses propres réactions même** après coup, apaise beaucoup.

ex : figement traumatique

## Mieux se connaître au quotidien

Observer ses réactions au quotidien, les fluctuations du système nerveux, permet de **les traverser avec plus de conscience**, et moins de combat.

## Co-réguler, s'autoréguler

Une fois plus conscient de son état nerveux, de ses réactions, de ses déclencheurs...

- On peut augmenter sa **régulation émotionnelle**
- On peut apprendre à réguler via le corps (respiration, méditation, pratiques de stimulation du nerf vague) plutôt que se battre contre les pensées anxieuses ou la colère.
- On peut s'appuyer sur les autres pour co-réguler, et avancer vers de l'autorégulation....



...et pour  
nous  
thérapeutes.

## Comprendre notre rôle de co-régulation

C'est la co-régulation avec une figure d'attachement qui permet d'apprendre l'autorégulation (cf Bowlby)

**Co-réguler avec nos patients** leur permet de s'autonomiser et de mieux se réguler seuls.

## Accompagner les patients pour apprivoiser leur système nerveux

Les thérapies "TPV informées" ou même basées sur la TPV incluent cette question dans les modèles thérapeutiques.

## Observer notre SNA en séance

**En séance, nos systèmes nerveux sont impliqués, co-régulent ou co-dysrégulent avec ceux de nos patients !**  
C'est normal. Mais en avoir conscience permet de ne pas se laisser embarquer.

**Quand suis-je dans le ventral avec mes patients ?**

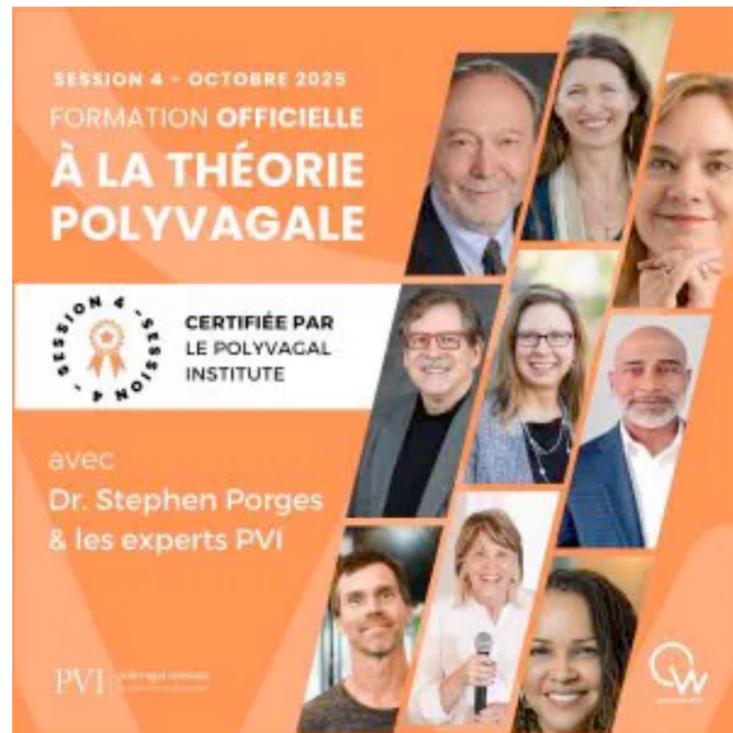
**Quand suis-je dans le sympathique avec mes patients ?**

**Quand suis-je dans le dorsal avec mes patients ?**

# Échanges

The background features abstract, organic shapes in shades of mustard yellow, light beige, and white. The shapes are fluid and flowing, creating a sense of movement and exchange. The word 'Échanges' is centered in a classic serif font, matching the mustard yellow color of the shapes.

# Pour aller plus loin...



**Quantum Way**



**Effervescience**



**Deb Dana**