

La théorie polyvagale : guide du débutant

Le Dr. Stephen Porges, qui a développé la Théorie Polyvagale, a identifié un ordre biologique de réponses humaines qui s'applique à toutes les expériences humaines. En remerciant le Dr. Porges pour son travail, ce fascicule explore et explique en termes accessibles la Théorie Polyvagale.

Nous venons au monde en étant conçus pour nous connecter. Dès notre premier souffle, nous nous embarquons dans une quête qui durera toute notre vie : nous sentir en sécurité dans notre corps, dans notre environnement et dans nos relations avec les autres. Le système nerveux autonome est notre système de surveillance personnel, toujours sur ses gardes, toujours à se demander « suis-je en sécurité ? ». Son but est de nous protéger en évaluant la sécurité et le risque, en écoutant à chaque instant ce qui se passe dans notre corps et autour de lui, ainsi qu'au niveau des liens que nous avons avec les autres.

Cette écoute attentive se produit bien en profondeur, loin de la pensée et de notre contrôle conscient. Le Dr. Porges, comprenant qu'il ne s'agissait pas d'une conscience venant de la perception, a inventé le terme « neuroception », qui décrit la manière qu'a notre système nerveux autonome de rechercher des indices de sécurité, de danger et de menace vitale sans impliquer les parties conscientes de notre cerveau. Comme nous les humains sommes des êtres créateurs de sens et de signification, ce qui survient au départ sous la forme d'une expérience ineffable de la neuroception devient le moteur de la création d'un récit qui modèle notre vie quotidienne.

Anatomie et capacités

Deux branches... trois chemins

Notre système nerveux autonome a trois modes de réponse : tout d'abord le mode de l'engagement et du lien social, lorsqu'il se sent en sécurité ; ensuite, le mode de la mobilisation, pour répondre à un danger ; enfin, le mode de l'extinction ou de l'effondrement, quand il semble impossible d'échapper au danger. Dans chaque mode, nous réagissons de différentes manières.

Le système nerveux est fait de deux branches principales : sympathique et parasympathique. La branche parasympathique se divise à son tour en deux chemins, donnant en tout au système nerveux autonome trois voies de réponses possibles. Quel que soit le chemin que nous suivons, nos réactions sont « au service de la survie ».

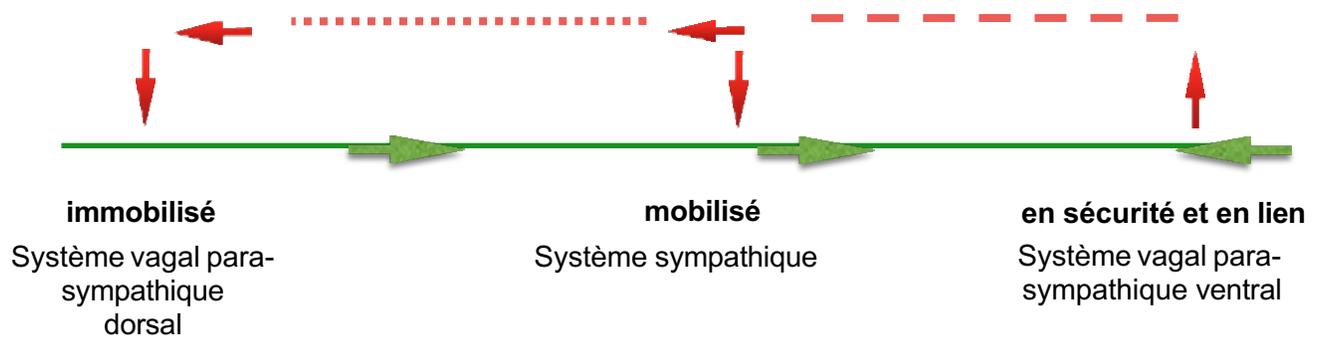
La branche sympathique se trouve dans la partie centrale de la moelle épinière et nous prépare à l'action. C'est ce système qui recherche des indices de danger et qui déclenche la sécrétion d'adrénaline qui alimente le réflexe de combattre ou fuir.

Dans la branche parasympathique, nous trouvons les deux chemins restants, avec un nerf dit « nerf vague ». Ce nerf, dont le nom a pour origine le terme latin pour « promeneur », est bien nommé. En partant du tronc cérébral, situé dans la base de la tête, le nerf vague part dans deux directions : vers le bas, dans les poumons, le cœur, le diaphragme et l'estomac, et vers le haut, en se connectant aux nerfs du cou, de la gorge, des yeux et des oreilles. Le nerf vague se divise en deux parties : la voie vagale ventrale et la voie vagale dorsale. La voie vagale ventrale s'occupe de la sensation de sécurité et du lien social. Lorsque nous nous sentons à l'aise et en lien, notre système vagal ventral est connecté et c'est lui qui dirige. A l'inverse, la voie vagale dorsale répond aux signaux de danger extrême. Elle nous sort du lien et de la conscience pour nous plonger dans un état protectif d'effondrement. Lorsque nous nous sentons paralysés, engourdis ou « absents », c'est que le système vagal dorsal a pris le contrôle.

Le Dr. Porges a identifié une hiérarchie de réponses intégrée à notre système nerveux autonome et ancrée dans le développement de notre espèce au cours de l'évolution. Les racines de la voie vagale dorsale se trouvent chez nos ancêtres reptiliens. Le système nerveux sympathique, qui s'est développé ensuite, se manifeste dans les accélérations subites des poissons. Le dernier ajout, la voie vagale ventrale, est propre aux mammifères.

Quand nous sommes fermement installés dans notre voie vagale ventrale, nous nous sentons en sécurité et en lien, calmes et sociables. Une sensation (neuroception) de danger peut déclencher notre sortie de cet état et nous renvoyer en arrière dans l'histoire de notre évolution,

dans la branche sympathique. Nous sommes alors mobilisés pour réagir et prendre les mesures nécessaires. Agir pour faire le nécessaire peut nous permettre de retourner à l'état de sécurité et de lien social. C'est lorsque nous nous sentons piégés et incapables d'échapper au danger que la voie vagale dorsale nous ramène jusqu'au tout début de notre évolution, au stade reptilien. Dans cet état, nous sommes figés ou immobilisés. Nous nous éteignons pour survivre. De là, la route à parcourir pour se sentir à nouveau en sécurité et en lien est longue et douloureuse.



L'échelle du système nerveux autonome

Traduisons notre connaissance de base du système nerveux autonome en une compréhension du quotidien en l'imaginant sous la forme d'une échelle. Comment vivons-nous les changements en montant et en descendant cette échelle ?

La vue d'en haut

La sécurité et le lien sont guidés par la partie la plus récente du système nerveux autonome. Notre système d'engagement social agit depuis la voie vagale ventrale de la branche parasympathique, parfois surnommée voie vagale intelligente ou sociale. Dans cet état, notre fréquence cardiaque est régulée, notre respiration est complète, nous reconnaissons les visages de nos amis, nous arrivons à centrer notre attention sur les conversations et en exclure les bruits extérieurs. Nous avons une vue d'ensemble des choses et sommes connectés au monde et aux gens qui l'habitent. Dans cet état, une personne se décrirait comme étant heureuse, active, intéressée et décrirait le monde comme étant un lieu sûr, amusant et paisible. Lorsqu'on est dans le système vagal ventral au sommet de l'échelle autonome, on est connecté à ses expériences et on peut aller vers les autres. Parmi les expériences du quotidien qui relèvent de cet état, on peut compter le fait d'être organisé, de réaliser ses projets, de s'occuper de soi, de prendre le temps de jouer, de faire des choses avec les autres, de se sentir productif au travail, une impression générale de bonne régulation et un sentiment de bien gérer les choses. Au niveau de la santé, les bienfaits incluent un cœur sain, une tension artérielle bien régulée, un système immunitaire performant qui nous rend moins sujets aux maladies, une bonne digestion, un bon sommeil, et une sensation générale de bien-être.

En descendant l'échelle...

La branche sympathique du système nerveux autonome s'active quand nous ressentons une gêne, quand quelque chose déclenche une neuroception de danger. Nous passons à l'action.

C'est là que nous combattons ou que nous fuyons. Dans cet état, notre rythme cardiaque s'accélère, notre souffle est court et peu profond, nous surveillons notre environnement à la recherche d'un danger, nous sommes « en mouvement ». Je me décrirais alors comme étant anxieuse ou en colère et l'afflux d'adrénaline que je ressentirais m'empêcherait de tenir en place. Je suis à l'écoute de signes de danger et je n'entends pas les sons de voix amicales. Le monde peut me sembler dangereux, chaotique et inhospitalier. À partir de cet état de mobilisation sympathique, qui est plus bas dans l'échelle autonome et un pas en arrière au niveau de l'évolution, je peux penser : « le monde est un endroit dangereux et je dois me protéger du danger ». Certains problèmes quotidiens liés à cet état sont : l'anxiété, des crises d'angoisse, la colère, des difficultés à se concentrer ou à faire les choses jusqu'au bout, et une détresse au niveau des relations. Les conséquences au niveau de la santé peuvent inclure les maladies cardiaques, une forte tension artérielle, un fort taux de cholestérol, des problèmes de sommeil, un gain de poids, des pertes de mémoire, des maux de tête, des tensions chroniques au niveau du cou, des épaules et du dos, des problèmes de digestion et une plus forte vulnérabilité face aux maladies.

En bas de l'échelle...

Notre plus ancienne voie de réponse, la branche vagale dorsale du système nerveux parasympathique, est la voie du dernier recours. Quand rien d'autre ne marche, quand nous sommes piégés et que nos actions ne suffisent pas, le système « vagal primitif » nous amène à se renfermer sur nous-même, à l'effondrement et à la dissociation. Là, tout en bas de l'échelle, je suis seule avec mon désespoir et je me réfugie dans un état dans lequel je ne connais rien, je ne ressens rien et dans lequel je n'existe pratiquement plus. Je me décrirais comme étant désespérée, abandonnée, confuse, trop fatiguée pour penser ou agir et je décrirais le monde comme étant vide, mort et obscur. À partir de cet état au tout début de l'évolution, dans lequel mon esprit et mon corps sont entrés dans un mode de survie, je peux croire que « je suis perdu et personne ne me trouvera jamais ». Certains des problèmes du quotidien liés à cela peuvent être la

dissociation, des troubles de mémoire, la dépression, l'isolement et le manque d'énergie pour effectuer les tâches du quotidien. Les conséquences sur la santé peuvent notamment inclure la fatigue chronique, la fibromyalgie, les problèmes de digestion, une tension artérielle faible, le diabète de type 2 et une prise de poids.

Maintenant que nous avons exploré chacun des niveaux de l'échelle autonome, voyons comment nous pouvons monter et descendre cette échelle. Nous préférons être tout en haut.

Comme le dit la chanson de Johnny Nash, « *I can see clearly now* » : « Je vois clairement, maintenant que la pluie est partie, je peux voir tous les obstacles sur ma route. Partis, les sombres nuages qui m'aveuglaient ». L'état vagal ventral est un état plein d'espoir et de ressources. Nous pouvons vivre, aimer, rire seuls ou avec les autres. Ce n'est pas un état dans lequel tout est merveilleux et dénué de tout problème. Mais dans cet état, nous pouvons reconnaître notre détresse et explorer des options, chercher du soutien et avoir des réactions organisées. Nous descendons l'échelle pour entrer dans l'action lorsqu'un sentiment de malaise ou de danger immédiat est déclenché en nous. Nous espérons que les mesures que nous prenons ici nous permettront de souffler un peu et de regimber l'échelle pour retourner à notre lieu de sécurité et de lien. Ce n'est que lorsque nous tombons tout en bas de l'échelle que la sécurité et que l'espoir du sommet semblent inatteignables.

À quoi ces mouvements le long de l'échelle autonome pourraient-ils ressembler dans la vraie vie ?

Voici quelques exemples :

Je suis dans ma voiture le matin, en route au travail, j'écoute la radio et je profite du début de ma journée (je suis au sommet de l'échelle), lorsque j'entends une sirène derrière moi (je descends rapidement l'échelle).

Je sens mon cœur s'emballer et je crains immédiatement d'avoir commis une infraction (je reste là où je suis sur l'échelle). Je me gare sur le bas-côté et une voiture de police passe à côté de la mienne à toute allure. Je retourne sur la route, je reprends mon trajet quotidien et je sens mon cœur retourner à son rythme habituel (retour vers le haut de l'échelle). Le temps d'arriver au travail, j'ai oublié l'incident et je suis prête à commencer ma journée (de retour au sommet).

Je dîne avec des amis et je profite de la conversation et du plaisir d'être de sortie avec des gens que j'aime (je suis au sommet de l'échelle). La conversation tourne vers les vacances et je commence à comparer ma situation à celles de mes amis. Je commence à me sentir en colère de ne pas pouvoir m'offrir de vacances, d'avoir un travail qui ne paie pas assez, d'avoir trop de factures en attente pour pouvoir espérer partir en vacances un jour (je descends l'échelle).

Pendant que mes amis continuent de discuter de leurs voyages et de leurs projets je prends un peu de recul et je les regarde. Je me déconnecte de la conversation et commence à me sentir invisible alors qu'elle continue autour de moi (renfermement et descente vers le bas de l'échelle). La soirée se termine sans que mes amis n'aient remarqué mon silence et je me sens comme une intruse dans le groupe (coincée en bas de l'échelle). Je rentre chez moi et me glisse dans mon lit... (je ne connais désormais plus que le bas de l'échelle). Le lendemain matin, je me réveille sans aucune envie de me lever ni d'aller au travail (toujours en bas de l'échelle). Je crains d'être licenciée si je n'arrive pas à me sortir du lit (un peu d'énergie et un début de remontée de l'échelle). Je suis en retard au travail. Mon patron me fait une remarque et j'ai du mal à me retenir de lui répondre méchamment (je continue à remonter l'échelle avec de plus en plus d'énergie mobilisée). Je décide que j'en ai eu assez de ce travail et que je vais sérieusement en chercher un autre (je continue à remonter l'échelle). Je commence à réfléchir aux compétences que je pourrais utiliser dans un nouveau travail et je me dis qu'avec le bon travail, je pourrais payer mes factures et même peut-être partir en vacances. Je déjeune avec un collègue et nous parlons du travail et de nos rêves pour l'avenir (de retour au sommet de l'échelle).

Quand les systèmes fonctionnent ensemble

Quand les trois parties de notre système nerveux autonome marchent ensemble, nous nous sentons bien. Afin de comprendre cette intégration, abandonnons l'image de l'échelle et imaginons à la place une maison.

Le système vagal dorsal opère les « services de base » : il fonctionne en continu en arrière-plan pour maintenir nos systèmes corporels de base en ordre et en état de marche. Quand il y a un incident dans le système, nous y faisons attention. Quand tout fonctionne bien, les « services de base » du corps fonctionnent automatiquement. Sans l'influence du système vagal ventral, les services de base sont en fonction dans la maison vide mais « il n'y a personne » ... ou si nous sommes dans la maison, l'environnement ne nous procure aucun confort. Tout est réglé au minimum : juste ce qu'il faut pour que l'air continue à circuler et que la tuyauterie ne gèle pas. L'environnement est tout juste assez habitable pour y survivre.

La branche sympathique peut être vue comme le système d'alarme de la maison, qui prévoit toute une gamme de réponses et est équipé pour réagir à tous types d'urgences. Ce système d'alarme est conçu pour déclencher une réponse immédiate et retourner ensuite en état de veille. Sans l'influence du système vagal ventral, ce système reste en état d'alerte et continue à sonner l'alarme.

Le système vagal ventral nous permet de nous installer dans la maison que nous habitons et de l'apprécier. Nous pouvons en profiter comme d'un lieu de repos et de ressourcement et comme d'un lieu où retrouver notre famille et nos amis. Nous sentons les « services basiques » fonctionner en arrière-plan. Le rythme de notre cœur et de notre souffle est régulé. Nous savons que le « système de contrôle » est en veille. L'intégration des systèmes nous permet d'avoir de la compassion pour les autres, de la curiosité pour le monde dans lequel nous vivons, et un lien émotionnel et physique avec les autres.

Où cela nous emmène-t-il ?

Ce « guide du débutant » a pour but de nous faire comprendre le rôle et les réactions qu'a le système nerveux autonome pour assurer notre sécurité et notre survie. Avec cette connaissance, nous pouvons l'appivoiser et cartographier nos schémas de réponses personnels. Plus la capacité à entrer en empathie est grande, meilleures sont les capacités à s'occuper du suivi. Avec la conscience que nous procure ce suivi, nous pouvons commencer à accorder et harmoniser consciemment notre système nerveux autonome. Nous pouvons réussir à trouver notre chemin dans notre quête de sécurité et de lien.