

S'EXTRAIRE DU MODE SURVIE

d'un système nerveux dérégulé



Un guide clair et apaisant
pour comprendre, réguler et reconstruire.

26 exercices simples
à mettre en place dans ton quotidien

Partie 1 – Comprendre son système nerveux

Partie 2 – Se reconnecter au corps

Partie 3 – Libérer les émotions

Partie 4 – Réguler & intégrer

Le mode survie du système nerveux

Ce fonctionnement est étroitement lié aux traumatismes enregistrés dans le corps. Lorsqu'une personne a vécu des expériences trop intenses, trop précoces ou répétées, le système nerveux peut apprendre que le monde n'est pas sûr. Le mode survie devient alors un état habituel plutôt qu'une réponse ponctuelle.

Le mode survie est comme une alarme interne. Il se déclenche lorsque le corps perçoit un danger, même si celui-ci n'est pas toujours visible ou conscient. Son rôle est simple : protéger.

Quand cette alarme s'active, le corps choisit automatiquement une stratégie de réflexes de survie :

- **fuir** (s'agiter, vouloir partir)
- **se battre** (se tendre, s'irriter, se défendre)
- **se figer** (se bloquer, se couper, s'épuiser)

En principe, une fois le danger passé, l'alarme s'éteint. Mais après un stress intense ou répété, elle peut rester allumée trop longtemps. Le corps vit alors comme s'il était constamment sur le qui-vive.

Les émotions suivent cet état interne. En mode survie, la peur, la colère ou l'anxiété prennent plus de place, ou au contraire les émotions semblent absentes. Ce n'est pas un problème émotionnel, mais un système nerveux qui cherche avant tout la sécurité.

Apaiser le mode survie ne passe pas par le contrôle, mais par des signaux de sécurité : respiration plus lente, repos, relations rassurantes, écoute du corps. Peu à peu, l'alarme peut s'éteindre, et les émotions retrouver leur mouvement naturel.

Sortir du mode survie en douceur

Comprendre avant de vouloir changer

Sortir du mode survie ne consiste pas à « se forcer à aller mieux » ni à contrôler ses émotions. Le mode survie est une réponse intelligente du système nerveux face à un danger perçu. S'il est encore actif aujourd'hui, c'est parce que le corps a appris, à un moment donné, que la sécurité n'était pas garantie.

La première étape est donc la compréhension : ce que vous vivez n'est pas une faiblesse, mais une stratégie de protection.

Redonner au corps des signaux de sécurité

Le système nerveux ne se régule pas par la pensée, mais par l'expérience. Pour sortir du mode survie, le corps a besoin de recevoir, de façon répétée, des messages de sécurité.

Cela peut passer par des choses simples :

- ralentir volontairement la respiration,
- sentir ses appuis (les pieds sur le sol, le dos soutenu),
- s'accorder de vrais temps de repos,

- réduire les stimulations lorsque c'est possible.

Ces gestes envoient au corps l'information que, ici et maintenant, le danger n'est pas présent.

Apprivoiser les sensations plutôt que les éviter

En mode survie, certaines sensations corporelles ou émotions peuvent sembler envahissantes. L'objectif n'est pas de les faire disparaître, mais d'apprendre à les approcher progressivement, sans se forcer.

Observer une sensation, la nommer (ou pas, d'ailleurs), respirer avec elle quelques instants permet au système nerveux de comprendre qu'il peut rester présent sans être submergé.

Avancer lentement et respecter son rythme

La sortie du mode survie est rarement linéaire. Il peut y avoir des allers-retours entre apaisement et activation. Cela fait partie du processus.

Aller doucement, célébrer les petits signes de détente et respecter ses limites permet au corps de retrouver peu à peu confiance.

Conclusion

Sortir du mode survie en douceur, c'est avant tout aider le corps à comprendre qu'il n'a plus besoin de se défendre en permanence. Avec du temps, de la patience et des expériences répétées de sécurité, le système nerveux peut se réguler à nouveau.

Le calme ne se force pas : il se construit, pas à pas.

Les traumatismes enregistrés dans le corps

Introduction

Quand on parle de traumatisme, on pense souvent à un souvenir douloureux ou à une blessure psychologique. Pourtant, le traumatisme ne se loge pas uniquement dans la tête : il s'inscrit aussi dans le corps. Même lorsque l'événement semble « oublié », le corps peut continuer à en garder la trace et à l'exprimer à travers des sensations, des douleurs ou des réactions automatiques. Comprendre cela permet de mieux se comprendre soi-même et d'aborder la guérison de manière plus douce et plus globale.

Qu'est-ce qu'un traumatisme ?

Un traumatisme apparaît lorsqu'une personne vit une situation trop intense, trop soudaine ou trop effrayante pour pouvoir y faire face sur le moment. Cela peut être un événement marquant comme un accident, une agression ou un deuil, mais aussi des expériences plus discrètes et répétées : manque de sécurité affective, humiliations, conflits constants, ou stress prolongé.

Dans ces moments-là, le corps et le système nerveux sont débordés. L'expérience n'est pas complètement assimilée et reste comme « en suspens ».

Les traumatismes ne commencent pas toujours après la naissance. Dès la grossesse, le fœtus est sensible à son environnement et aux états émotionnels de la mère. Un stress intense, prolongé ou vécu dans l'insécurité peut laisser une empreinte corporelle précoce, non sous forme de souvenirs, mais d'adaptations du système nerveux. La naissance elle-même, lorsqu'elle est vécue dans l'urgence ou la séparation, peut aussi marquer le corps. Plus tard, ces traumatismes précoces peuvent se manifester par une anxiété diffuse, une hypervigilance ou des difficultés à se sentir en sécurité. Il ne s'agit pas de failles personnelles, mais de stratégies de survie très anciennes.

Comment le corps réagit face au danger

Face à une menace, le corps déclenche automatiquement des réactions de survie : fuir, se défendre ou se figer. Ces réactions sont naturelles et indispensables pour nous protéger.

En temps normal, une fois le danger passé, le corps se détend et revient à un état de calme. Mais après un traumatisme, ce retour à l'équilibre ne se fait pas toujours complètement. Le corps peut alors rester en alerte, même lorsque la situation est objectivement sûre.

Les traces du traumatisme dans le corps

Un traumatisme peut s'exprimer dans le corps de différentes manières :

- des tensions musculaires persistantes, notamment dans le dos, la nuque ou les épaules ;
- des douleurs ou troubles physiques sans cause médicale claire (fatigue, maux de ventre, migraines...) ;
- des réactions automatiques comme le cœur qui s'emballer, une respiration courte, des sueurs ou un sentiment de blocage ;
- une difficulté à ressentir son corps ou, au contraire, une grande sensibilité aux sensations.

Ces réactions ne sont ni exagérées ni imaginaires. Elles correspondent à une mémoire du corps, qui fonctionne sans passer par les mots.

Le corps, une mémoire silencieuse

Lorsque l'on n'a pas pu comprendre, exprimer ou partager ce que l'on vivait, le corps prend le relais. Il « parle » à travers les sensations et les symptômes.

Vu sous cet angle, le corps ne fait pas d'erreur. Il essaie simplement de protéger la personne et de signaler qu'un vécu a encore besoin d'être reconnu et apaisé.



Pourquoi la parole ne suffit pas toujours

Parler de ce que l'on a vécu est important, mais cela ne suffit pas toujours à faire disparaître les réactions corporelles. C'est normal : le traumatisme s'est inscrit à un niveau profond, lié au fonctionnement automatique du corps.

C'est pour cette raison que certaines approches thérapeutiques intègrent le corps dans le processus de

guérison.

Se libérer progressivement des traces du traumatisme

Il existe aujourd'hui de nombreuses approches qui aident à apaiser le corps et le système nerveux, visant à rétablir un sentiment de sécurité, à relâcher les tensions et à permettre au corps de terminer ce qui est resté bloqué.

Réapprendre à habiter son corps

Guérir d'un traumatisme ne signifie pas effacer le passé. Il s'agit plutôt de développer une relation plus sûre et plus bienveillante avec son corps. Apprendre à écouter ses sensations, à respecter ses limites et à avancer à son rythme fait partie intégrante du chemin.

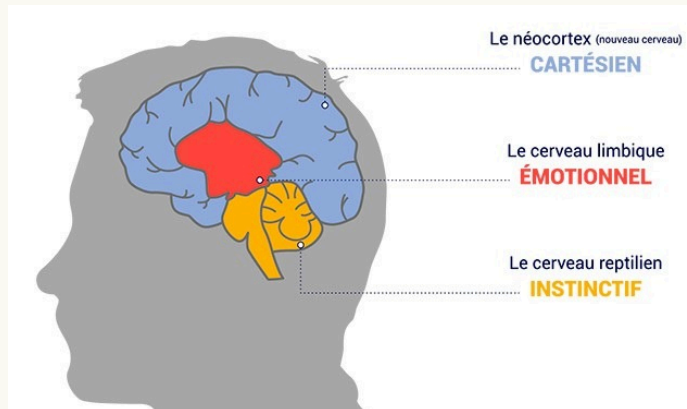
Peu à peu, le corps peut redevenir un espace de soutien plutôt qu'un lieu de souffrance.

Conclusion

Les traumatismes enregistrés dans le corps nous rappellent que le corps et l'esprit sont profondément liés. En reconnaissant le rôle du corps dans les expériences traumatiques, on ouvre la porte à une compréhension plus humaine et plus complète de la guérison. Le corps n'est pas l'ennemi : il est souvent le premier allié sur le chemin du mieux-être.

Les trois cerveaux et le langage des émotions

À l'intérieur de nous, trois couches de cerveau cohabitent, comme trois voix qui racontent notre rapport au monde. Elles ne s'opposent pas : elles se relaient, se protègent, se complètent. Comprendre leur dialogue, c'est déjà faire un pas vers l'apaisement.



Le cerveau reptilien : le gardien silencieux

Le cerveau reptilien est le plus ancien. Il ne parle pas, il agit. Il veille jour et nuit, attentif au moindre danger.

Il régule la respiration, le cœur, les réflexes. Face à une menace, réelle ou perçue, il déclenche instantanément la fuite, le combat ou le figement. Il ne cherche pas à comprendre, seulement à protéger.

Quand il s'active, le corps prend les commandes. Ce n'est pas un choix, c'est une sagesse primitive.

Le cerveau limbique : le cœur émotionnel

Le cerveau limbique est le lieu des émotions, des souvenirs affectifs et des liens. Il ressent avant de penser. Il se souvient avant de raisonner.

C'est lui qui colore nos expériences de peur, de joie, de tristesse ou de tendresse. Il reconnaît ce qui est familier, ce qui rassure, ce qui alerte.

Une émotion qui surgit est souvent une mémoire qui s'éveille.

Le néocortex : la voix qui met des mots

Le néocortex est le plus récent. Il observe, analyse, met du sens. Il nous permet de nommer ce que nous vivons, de réfléchir, de prendre du recul.

Mais cette voix a besoin de calme pour se faire entendre. Lorsque le corps se sent menacé, le néocortex s'efface, laissant la place aux mécanismes de protection.

On ne peut pas raisonner un corps qui a peur.

Quand le stress prend le dessus

En situation de stress ou de traumatisme, le cerveau reptilien et le cerveau limbique prennent la main. Les émotions débordent ou se figent. Les mots manquent.

Ce n'est ni une faiblesse ni un échec. C'est un organisme qui choisit la survie.

Retrouver l'harmonie intérieure

Lorsque la sécurité revient, le gardien se détend, le cœur s'apaise et la pensée peut à nouveau circuler.

Les émotions deviennent alors des messages plutôt que des tempêtes. Le corps et l'esprit recommencent à dialoguer.

*Nos émotions sont le langage vivant de nos trois cerveaux en conversation.
Les écouter avec douceur, c'est permettre à toutes nos parts de se sentir enfin en sécurité.*

Comprendre les émotions

Les émotions : une énergie en mouvement

Les émotions ne sont pas des erreurs à corriger ni des tempêtes à craindre. Elles sont des mouvements du vivant, une énergie qui traverse le corps pour dire quelque chose de notre expérience.

Le mot « émotion » vient de *emovere* : mettre en mouvement. Une émotion, c'est cela avant tout un élan, une vague intérieure, un souffle qui cherche à circuler.

Avant même les mots, le corps sait. Le cœur s'accélère, la respiration se modifie, une chaleur monte, une tension apparaît ou se relâche. L'émotion prend forme dans la chair avant d'exister dans la pensée.

Lorsque l'environnement est sûr, l'émotion suit son cours naturel. Elle arrive, se déploie, puis se transforme. Comme une vague, elle ne reste jamais figée si rien ne l'entrave.

Face à un choc, à une peur, à une douleur ou à une détresse trop grandes, le système nerveux fait ce qu'il peut pour protéger. Il coupe, fige ou met à distance l'émotion. Ce mécanisme est vital sur le moment : il permet de survivre quand l'expérience est trop écrasante.

Mais l'émotion ainsi interrompue ne disparaît pas. Comme toute énergie en mouvement, elle reste en attente. Elle se loge dans le corps, dans le système nerveux, sous forme de tensions, de réactions automatiques ou d'états émotionnels récurrents.

Avec le temps, ces émotions non accueillies peuvent se manifester de façon indirecte : anxiété diffuse, colère qui déborde, tristesse persistante, sensation de vide ou d'hypervigilance. Elles ne sont pas des réactions excessives, mais des émotions anciennes qui n'ont jamais trouvé d'espace pour être vécues.

En mode survie, le corps ne cherche plus à ressentir, mais à protéger. Certaines émotions prennent toute la place, d'autres s'éloignent. Ce n'est pas une défaillance, mais une sagesse de survie.

Le traumatisme se maintient lorsque le corps continue de croire que ressentir est dangereux. Il garde alors le mode survie activé, empêchant l'émotion de circuler librement.

Accueillir une émotion, ce n'est pas s'y noyer. C'est lui offrir un espace sûr pour exister : une respiration, une présence, une écoute douce des sensations. Alors, lentement, le mouvement reprend.

Les émotions ne demandent pas à être maîtrisées, seulement à être reconnues. Lorsqu'on leur rend leur liberté de circuler, elles retrouvent leur fonction première : nous relier à la vie, en mouvement.

La guérison ne consiste pas à forcer les émotions à sortir, mais à créer des conditions de sécurité suffisantes pour qu'elles puissent enfin être accueillies. Lorsqu'une émotion est reconnue, ressentie à petites doses et soutenue, le mouvement peut reprendre.

Ainsi, apaiser un traumatisme, c'est moins revivre le passé que permettre à ce qui a été figé de se remettre doucement en mouvement. Les émotions non accueillies retrouvent alors leur chemin naturel, et le corps

peut enfin relâcher ce qu'il retenait depuis longtemps.

Tu découvriras un peu plus loin comment tu vas pouvoir préparer, aider ton corps
à libérer les mémoires émotionnelles cristallisées.

© Isabelle Leclercq - Cap bien-être

Le triangle de Karpman et l'accueil de nos émotions

Le triangle de Karpman décrit trois rôles que nous adoptons très souvent dans nos relations :

Victime, Sauveur, Persécuteur.

On les présente souvent comme des schémas relationnels, mais on oublie l'essentiel : ces rôles sont très souvent des réponses émotionnelles non reconnues.

Quand une émotion n'a pas été accueillie

Lorsqu'une émotion n'a pas été écoutée, validée ou contenue, surtout tôt dans la vie, le corps et le système nerveux cherchent une autre voie d'expression. Si l'émotion ne peut pas être ressentie, elle va être jouée.

- La **Victime** porte une peur, une tristesse ou une impuissance qui n'a pas été entendue.
- Le **Sauveur** tente d'éviter ses propres émotions en prenant soin des autres.
- Le **Persécuteur** laisse sortir une colère ou une frustration longtemps retenue.

Derrière chaque rôle, il y a une émotion qui cherche simplement à être reconnue.

Le triangle comme tentative de protection

Ces rôles ne sont pas des erreurs. Ils sont des **stratégies de survie émotionnelle**.

À un moment donné, ils ont permis de rester en lien, de ne pas être rejeté, de continuer à avancer.

Le problème apparaît lorsque ces rôles deviennent automatiques, et remplacent le contact direct avec ce que l'on ressent vraiment.

Sortir du triangle par l'accueil

On ne sort pas du triangle de Karpman en se corrigeant ou en se jugeant. On en sort en revenant à l'émotion à la source.

Accueillir ce qui est là (peur, tristesse, colère, fatigue) sans chercher à sauver, accuser ou se victimiser, permet au système nerveux de se réguler.

Quand l'émotion est ressentie et reconnue :

- la Victime retrouve du pouvoir,
- le Sauveur peut se reposer,
- le Persécuteur n'a plus besoin d'attaquer.

Accueillir ses émotions, c'est reprendre sa place

Accueillir ses émotions, c'est quitter les rôles pour revenir à soi.

C'est passer de la réaction à la présence.

Et c'est souvent là que commencent des relations plus justes, plus vivantes, plus apaisées.

*Comprendre ce triangle,
c'est donc reprendre la responsabilité de son monde intérieur,
une étape indispensable.*



Pourquoi le corps est une porte de sortie ?

Lorsque le système nerveux perçoit un danger, réel ou ancien, il bascule en mode survie.

À ce moment-là, le corps prend le relais : il se tend, s'agite, se fige, se coupe du ressenti ou déborde d'émotions.

Dans ces états, le mental peut comprendre beaucoup de choses... mais le corps reste en alerte.

C'est pour cela que les émotions liées aux traumatismes ne se libèrent pas uniquement par la parole. Elles sont inscrites dans les réflexes, le souffle, les muscles, les postures.

Les émotions comme messagères du système nerveux

Chaque émotion est une tentative du système nerveux pour :

- se protéger
- retrouver l'équilibre
- signaler un besoin non entendu

Quand une émotion n'a pas été accueillie au moment où elle est apparue, elle ne disparaît pas. Elle s'imprime dans le corps, parfois en silence, parfois sous forme de réactions intenses.

Le rôle des exercices corporels

Les exercices corporels parlent directement au système nerveux. Ils ne demandent pas d'expliquer, ni de revivre, ni d'analyser.

Respirer lentement, sentir ses appuis, bouger doucement, trembler, s'étirer, poser une main sur soi : ce sont des signaux simples qui disent au corps : « *Tu peux relâcher. Tu es en sécurité maintenant.* »

C'est ainsi que :

- le mode survie peut s'apaiser,
- les émotions peuvent circuler à nouveau,
- le corps peut terminer ce qu'il avait dû interrompre.

Sortir du mode survie, ce n'est pas forcer

Sortir du mode survie ne passe pas par un effort, mais par une relation douce au corps.

Les pratiques corporelles respectueuses permettent :

- de revenir dans le présent,
- d'habiter à nouveau ses sensations,
- d'accueillir les émotions sans se laisser submerger.

C'est souvent là que commence une guérison plus profonde : quand le corps n'a plus besoin de se défendre contre ce qui est déjà passé.

Schéma visuel “ Du mode survie à la régulation ”

MODE SURVIE

Signal de danger

Stress • choc • surcharge • souvenir • émotion trop intense

Système nerveux en alerte

Fuite / Combat / Figement / Effondrement

Le corps cherche avant tout à survivre.

CORPS

Réponses corporelles automatiques :

- tensions musculaires
- souffle court ou bloqué
- agitation ou immobilité
- sensations floues / coupure

Quand le mental ne peut plus, le corps agit.

ÉMOTIONS

Énergie émotionnelle associée :

- peur
- colère
- détresse
- impuissance
- confusion

Si elles ne sont pas accueillies → elles se stockent dans le corps

PORTE DE SORTIE : LE CORPS

Exercices corporels doux :

- respiration lente
- sentir les appuis
- micro-mouvements
- tremblements naturels
- auto-contact

Message envoyé au système nerveux : « Le danger est passé. »

RÉGULATION

Retour progressif à l'équilibre :

- apaisement intérieur
- émotions qui circulent
- présence à soi
- plus de choix, moins de réactions

La régulation est un retour à la sécurité, pas un contrôle.

À retenir

*On ne sort pas du mode survie avec le mental seul.
On passe par le corps pour laisser circuler les émotions
et retrouver la régulation.*

Préambule aux exercices

*Ne retiens plus ce que tu ressens.
Autorise tes émotions à circuler,
à prendre l'air, à être là.*

*Depuis trop longtemps, tu les as enfermées,
comme si éprouver était une faiblesse,
comme si pleurer, hurler, frissonner ou aimer
devait rester dissimulé derrière des barrières solides.*

*Tu n'es pas obligé(e) d'être courageux(se) à chaque instant.
Tu n'es pas tenu(e) d'afficher un sourire
quand ton monde intérieur s'effondre.
Tu n'as pas à jouer le rôle de celui qui va bien
quand la tempête fait rage en toi.*

*Tes larmes ont leur place.
Ta colère a le droit d'exister.
Ta joie mérite de rayonner,
libre, sincère, sans gêne ni crainte.*

*Chaque émotion porte un sens,
un fragment de vérité sur ton parcours.
Elles ne sont pas là pour te nuire,
elles témoignent simplement de ta vitalité.*

*Alors entrouvre la porte, même doucement.
Laisse entrer la clarté.
Laisse s'écouler ce qui demande à sortir.
Car on ne se perd pas dans l'accueil de soi,
on y trouve la liberté.*

Exercices corporels



1/ Ouvrir la bouche :

Cet exercice est l'un des plus importants à pratiquer.

En ouvrant la bouche très largement, sans hésiter à aller au maximum, tu permets à des tensions émotionnelles accumulées de se relâcher.

Une fois la mâchoire détendue, il est fréquent de ressentir le besoin de bâiller. Autorises-toi à le faire pleinement : étires ton corps, laisses même sortir des sons.

En effet, la mâchoire joue un rôle clé dans le contrôle involontaire de nos émotions. La libérer est donc indispensable.

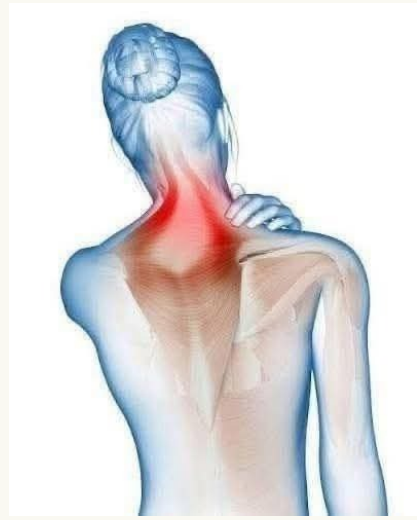
Lorsqu'elle est réellement relâchée, le corps peut évacuer plus aisément ses tensions par différents mécanismes naturels comme le bâillement, la toux ou des bruits digestifs.

Les personnes ayant tendance à vouloir tout maîtriser éprouvent souvent des difficultés à s'abandonner à ces réactions spontanées.

Dépasser cette retenue constitue une première étape essentielle pour accueillir ses émotions sans résistance.

Intègres cet exercice aussi fréquemment que possible dans ton quotidien.

Le cou : carrefour de la vigilance



Beaucoup de personnes vivent avec des tensions dans le cou presque en permanence.

Raideur, nuque bloquée, mâchoire serrée, douleurs entre les omoplates...

On pense souvent à une mauvaise posture ou au stress. Mais très souvent, le cou raconte surtout l'histoire du système nerveux en alerte.

Le cou est une zone clé pour la survie. Il relie la tête, qui observe le monde, au reste du corps qui réagit.

Quand le cerveau perçoit un danger (même subtil ou ancien), une réaction automatique apparaît :

- les muscles du cou se contractent,
- la tête se projette légèrement vers l'avant,
- la respiration devient plus haute et plus courte.

C'est une posture de **vigilance**. Le corps se prépare à surveiller, fuir ou se défendre. Regarder le danger.

Quand le système nerveux est en mode survie, une partie du cerveau cherche constamment :

- ce qui pourrait mal se passer,
- ce qui pourrait surprendre,
- ce qui pourrait menacer.

Le cou se rigidifie pour maintenir la tête prête à scanner l'environnement. C'est comme si le corps disait : « *reste attentif, reste prêt* ».

Le lien avec la mâchoire et les épaules : Le cou ne travaille jamais seul.

Il est relié à :

- la mâchoire (se préparer à mordre, crier ou retenir),
- les épaules (se protéger, encaisser),
- la respiration (se préparer à agir).

C'est pourquoi, lorsque le système nerveux reste longtemps en alerte, on peut ressentir :

- mâchoire serrée
- épaules hautes
- respiration bloquée

- migraines ou maux de tête

Le corps maintient une posture de protection... même quand le danger est passé.

1/ Voici un exercice très simple à réaliser, mais néanmoins très efficace pour soulager ton cou. Il s'agit tout simplement d'entretenir la mobilité de la nuque, en effectuant des mouvements du cou dans les 4 directions.

Commences par te tenir le dos droit, en position assise ou debout, les mains le long du corps ou posées sur votre bureau. Veilles à ce que tes épaules soient bien détendues.

Dans cette position, penches d'abord la tête sur la droite, en rapprochant l'oreille de l'épaule. Compte jusqu'à 10, ramènes la tête au centre, puis fais le même mouvement sur la gauche. Là encore, compte jusqu'à 10. Tu peux effectuer environ 15 mouvements de chaque côté.

Ensuite, refais le même exercice, mais cette fois-ci en penchant la tête vers l'avant, comme pour regarder tes pieds, puis vers l'arrière.

2/ Les rotations du cou :

Il s'agit tout simplement, en gardant les épaules détendues et le dos bien droit, d'effectuer des rotations du cou d'un côté puis de l'autre, comme si tu voulais regarder d'abord sur la droite, puis sur la gauche. L'idée est d'effectuer le mouvement lentement, en essayant d'aller le plus loin possible de chaque côté, mais sans forcer pour autant. Là encore, répètes la rotation 15 fois de chaque côté pour que l'exercice soit efficace.

3/ Le "Non" :

Dos bien droit, épaules détendues, bras relâchés le long du corps, laisse ta tête "tomber" vers l'avant (ton menton est quasi en contact avec ta gorge) puis fais "non" en faisant le balancier avec ta tête.

Commences doucement, puis tu peux aller un peu vite en fonction de ton ressenti.

4/ Les roulements d'épaule :

Voici un exercice très simple pour solliciter les trapèzes et soulager efficacement votre cou.

Pour effectuer des roulements d'épaule, il est conseillé de se mettre debout, les bras tombant le long du corps. Dans cette position, fais rouler tes épaules de l'avant vers l'arrière, environ 10 fois. Puis, faites une pause et refais le roulement 10 fois, cette fois-ci de l'arrière vers l'avant.

5/ Étirement doux du nerf vague (sans forcer) :

Garde la tête droite.

Tourne les yeux vers la droite... sans bouger la tête. Juste les yeux.

Reste dans cette position 20 secondes tout en respirant tranquillement.

Peut-être un bâillement, une déglutition, un soupir...C'est parfait.

Reviens au centre.

Puis les yeux vers la gauche. 20 secondes. Respire toujours tranquillement.

Reviens au centre.

Ce mouvement aide le système nerveux à quitter la surveillance constante.

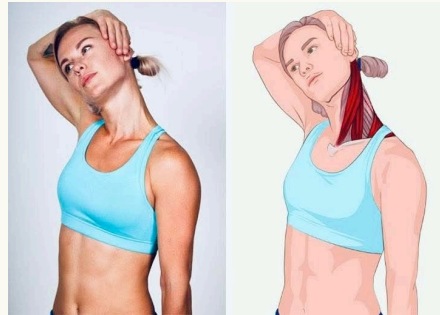
Pour les trapèzes qui accumulent énormément de tension

Exercice 1 : Étirement latéral du trapèze supérieur (le plus important)

Position :

- Assis ou debout, dos droit
- Épaules relâchées

Mouvement :



1. Place la main droite sur la tempe gauche
2. Incline doucement la tête vers l'épaule droite
3. Laisse le poids du bras tirer légèrement (sans forcer)
4. L'épaule gauche reste lourde vers le sol

Puis tu inverses (main gauche sur tempe droite, inclinaison de la tête vers l'épaule gauche)

Respiration :

- Inspire profondément
- Expire » relâche encore l'épaule

30-45 secondes par côté

Tu dois sentir l'étirement sur le côté du cou jusqu'à l'épaule.

Exercice 2 : Étirement trapèze + omoplate (version bureau)

Position :

- Assis, dos droit
- Main droite derrière le dos (attrape le poignet si possible)

Mouvement :

1. Tire doucement l'épaule droite vers le bas
2. Incline la tête vers la gauche
3. Regarde légèrement vers le sol (diagonale)

30 secondes par côté

Exercice 3 : Étirement trapèze moyen et supérieur (dos rond)

Position :

- Entrelace les doigts devant toi
- Bras tendus à hauteur d'épaules

Mouvement :

1. Pousse les mains loin devant
2. Arrondis le haut du dos
3. Baisse légèrement la tête entre les bras

Respiration lente pendant 30–40 s.

Exercice 4 : Étirement trapèze supérieur au mur (très efficace)

Position :

- Debout près d'un mur
- Main droite posée sur le mur, bras tendu

Mouvement :

1. Recules légèrement le corps
2. Penches la tête à gauche
3. Laisse l'épaule gauche descendre
Puis tu inverses (main gauche au mur, tête vers la droite, épaule droite baissée)

30 s par côté

Détendre le muscle diaphragme et ouvrir le thorax

Pourquoi détendre le diaphragme
et ouvrir le thorax ?



Quand le système nerveux est en alerte :

- la respiration devient haute et courte
- le diaphragme se bloque
- la cage thoracique se rigidifie

Le corps passe en respiration de survie.

Résultat possible :

- anxiété / oppression
- fatigue chronique
- tensions nuque / épaules
- sensation de manquer d'air
- émotions difficiles à ressentir

Le diaphragme est le muscle clé de la régulation, car quand il retrouve du mouvement, le système nerveux comprend que le danger est passé.

Exercice 1 : Respiration basse mains sur les côtes (base indispensable)

Position

- Allongé(e) ou assis(e) dos contre un mur
- Mains sur les côtes basses (côté flancs)

Mouvement

1. Inspires par le nez 4 sec » pousse les côtes vers les mains (comme un parapluie qui s'ouvre).
2. Expire long 6-8 sec par la bouche » laisse les côtes fondre.
3. À la fin de l'expiration : pause 2 sec.

10 respirations lentes

Indice : le ventre gonfle ET les côtes s'ouvrent. Pas les épaules.

Effet :

- » réveille le diaphragme
- » envoie un signal sécurité au système nerveux.

Exercice 2 : Auto-massage du diaphragme

Position

- Assis(e) légèrement penché(e) en avant

Placement des doigts

Sous les côtes (zone sensible), juste au bord de la cage thoracique.

Mouvement

1. Inspires doucement.
2. À l'expiration » enfonce légèrement les doigts sous les côtes.
3. Maintiens 2-3 respirations.
4. Déplaces-toi centimètre par centimètre.

2-3 min

C'est souvent sensible » normal.

Effet :

- » relâche les tensions profondes du plexus solaire
- » diminue anxiété + oppression thoracique.

Exercice 3 : Étirement du “cœur ouvert”

Position

- Debout(e) ou assis(e)

Mouvement

1. Mains dans le dos, doigts entrelacés.
2. Inspires » ouvres la poitrine vers le ciel.
3. Expire » lèves légèrement les bras derrière toi.
4. Regardes droit devant (pas vers le plafond).

5 respirations lentes

Sensations recherchées :

- Étirement poitrine
- Clavicules qui s'élargissent
- Respiration plus fluide

Exercice 4 : Extension thoracique sur dossier / coussin

Position

- Allongé(e) sur le dos
- Coussin ou rouleau sous le haut du dos (entre omoplates)
- Mains derrière la tête

Mouvement

1. Inspires » ouvres les coudes.
2. Expire » laisses la cage thoracique fondre vers l'arrière.

1-2 min respiration lente

Effet magique :

- » annule la posture écran
- » libère le haut du diaphragme
- » soulage nuque immédiatement.

Exercice 5 : Étirement latéral des côtes

Position

- Assis(e) ou debout

Mouvement

1. Bras droit au-dessus de la tête.
2. Penches doucement à gauche.
3. Inspires dans le côté étiré.
4. Expire » relâches.

5 respirations par côté

Tu dois sentir l'air entrer dans les flancs.

CE QUI PEUT ARRIVER

bâillements
émotions qui montent
chaleur / tremblements
sensation d'espace intérieur

*On ne force pas la respiration.
On redonne au corps la permission de respirer.*

*Quand le diaphragme bouge,
le système nerveux se calme,
et les émotions peuvent circuler.*

Respiration “Nadi Shodhana”

Nadi Shodhana signifie « purification des canaux ». Dans la tradition du yoga, les nadis sont comme des rivières invisibles où circulent le souffle, l'énergie, les émotions.



Installation

Assieds-toi confortablement, le dos droit mais sans tension.

Ferme doucement les yeux.

Observe ton souffle naturel, sans le modifier.

Juste quelques instants.

*Comme une main posée sur le cœur : « je suis là ». **

Position de la main

Avec la main droite :

- replies l'index et le majeur vers la paume
- le pouce servira à fermer la narine droite
- l'annulaire (ou auriculaire) fermera la narine gauche

La main gauche peut reposer sur la cuisse.

Première respiration

- Ferme la **narine droite** avec le pouce
- Inspire lentement par la **narine gauche**

Pendant cette inspiration, imagine que tu accueilles, ce qui est présent en toi, sans chercher à comprendre.

Changement

- Ferme maintenant la **narine gauche**
- Ouvre la **narine droite**
- Expire lentement par la narine droite

C'est le geste du lâcher-prise. Ce qui doit sortir sort.

Deuxième inspiration

- Inspires par la **narine droite**, calmement

Tu laisses entrer l'espace, la clarté, le souffle neuf.

Retour

- Fermes la narine droite
- Ouvres la narine gauche
- Expire doucement par la **narine gauche**

Un cycle est terminé.

Répétition

Continues ainsi entre **5 et 10 cycles**, sans compter avec rigidité.

Laisse le rythme devenir naturel, presque méditatif.

*Si une émotion apparaît, ne la retiens pas. Ne la suis pas non plus. Respire **avec** elle.*

Le sens profond de la pratique

- *on ne se noie pas dans ce qu'on accepte*
 - *on ne force pas la libération*
- *on crée les conditions pour que l'équilibre revienne*

*Le souffle devient un **pont** entre le corps et l'émotion, entre le chaos et la paix.*

Les parts gardiennes des émotions

À l'intérieur de chacun de nous vivent des parts silencieuses. Elles ne cherchent pas à nous compliquer la vie. Elles veillent. Elles protègent. On les appelle parfois les parts gardiennes.

Il arrive qu'une émotion surgisse à un moment où elle ne peut pas être accueillie : trop intense, trop dangereuse, trop solitaire. Alors quelque chose en nous intervient.

Une part se lève et dit : « Pas maintenant. Pas comme ça. »

Elle met l'émotion à distance, l'enferme, la fige ou la fait taire. Non pas pour l'effacer, mais pour permettre de continuer à vivre.

Le rôle des parts gardiennes

Les parts gardiennes sont des stratégies de survie. Elles prennent souvent la forme :

- du contrôle,
- de l'hypervigilance,
- du retrait,
- de l'anesthésie émotionnelle,
- de l'agitation ou de la fuite.

Elles se construisent tôt, parfois très tôt, lorsque le système nerveux apprend que ressentir pleinement n'est pas sans risque.

Elles ne sont pas le problème

On pourrait croire que ces parts bloquent les émotions. En réalité, elles les gardent.

Elles montent la garde pour éviter que le corps ne soit à nouveau submergé. Elles préfèrent la tension connue au chaos possible.

Elles portent une intention profonde : protéger la vie.

Quand le corps devient plus sûr

Lorsque le système nerveux commence à se réguler, les parts gardiennes n'ont plus besoin de lutter aussi fort.

Elles observent. Elles testent. Elles s'approchent un peu.

Alors, parfois, une émotion longtemps retenue se remet à circuler : une tristesse douce, une colère contenue, une peur ancienne.

Accueillir sans forcer

Les parts gardiennes ne s'ouvrent pas sous la contrainte. Elles s'apaisent dans la sécurité.

Les regarder avec curiosité, leur parler intérieurement avec respect, leur rappeler que le présent est différent... tout cela crée de l'espace.

Quand elles se sentent reconnues, elles desserrent peu à peu leur étreinte.

Le mouvement de guérison

La guérison n'est pas une bataille contre soi. C'est une rencontre.

Rencontre avec ces parts qui ont tenu trop longtemps. Rencontre avec les émotions qu'elles protégeaient.

Rencontre avec un corps qui peut enfin respirer un peu plus librement.

Les parts gardiennes des émotions ne sont pas des obstacles sur le chemin. Elles en sont les sentinelles.

Et lorsqu'on leur offre écoute et sécurité, elles nous montrent doucement le chemin du retour à soi.

Pratique guidée : Dialoguer avec une part gardienne

Cette pratique est une invitation à entrer en relation avec une part de toi qui protège.
Il n'y a rien à forcer, rien à réussir. Tu peux t'arrêter à tout moment.

1. Créer un espace de sécurité

Installe-toi dans une position confortable. Assis(e), allongé(e) ou debout, comme ton corps le préfère aujourd'hui.

Prends un instant pour sentir les points de contact avec le sol, la chaise, le support. Laisse le poids de ton corps être porté.

Respires naturellement. Tu n'as rien à changer.

Si cela t'aide, regardes autour de toi et nommes intérieurement trois choses que tu vois. Rappelle à ton corps : « *Ici, maintenant, c'est ok.* »

2. Tourner doucement l'attention vers l'intérieur

Sans chercher une émotion précise, observes simplement ce qui est là.

Peut-être une tension.

Une agitation.

Un vide.

Ou quelque chose de difficile à nommer.

Là où tu ressens cela, imagine qu'il y a une **part**. Une part qui veille.

Tu n'as pas besoin de la comprendre. Juste de la reconnaître.

3. Entrer en contact avec la part gardienne

Intérieurement, adresse-lui ces mots (ou les tiens) :

« *Je vois que tu es là.*

Je sens que tu fais quelque chose d'important pour moi. »

Observe ce qui se passe. Peut-être rien. Peut-être un changement subtil.

Laisse le temps.

4. Lui poser une question simple

Quand tu te sens prêt(e), poses doucement l'une de ces questions, sans attendre de réponse mentale :

- *De quoi essaies-tu de me protéger ?*

- *Est-ce que tu crains qu'il arrive si tu te relâches ?*

Les réponses peuvent venir sous forme de sensations, d'images, d'émotions ou de silence.
Tout est juste.

5. Reconnaître son intention

Quelle que soit la réponse — ou même en l'absence de réponse — dis intérieurement :

« Merci. Je vois que tu as voulu m'aider. »

Cette reconnaissance est souvent ce que la part attend depuis longtemps.
Ressens si quelque chose s'adoucit, même très légèrement.

6. Lui rappeler le présent

Si cela te semble possible, ajoute doucement :

*« Aujourd'hui, je suis un peu plus en sécurité.
Tu n'as pas besoin de tout porter seul(e). »*

Tu ne lui demandes pas de partir. Tu lui offres une mise à jour.

7. Clôturer avec douceur

Remercies la part pour ce qu'elle a partagé, même si cela a été silencieux.

Reviens progressivement à la sensation de ton corps dans l'espace.

À la respiration.

Aux sons autour de toi.

Prends un moment avant de reprendre tes activités.

Note importante

Cette pratique peut faire émerger des émotions profondes. Va toujours à ton rythme. Si c'est trop intense, ouvre les yeux, bouges doucement, reviens au présent.

Se faire accompagner est parfois nécessaire, et c'est une force.

Les parts gardiennes ne demandent pas à être combattues.

Elles demandent à être écoutées.

Et chaque fois que tu leur offres un espace sûr, tu fais un pas de plus vers toi.

Laisser sortir l'énergie émotionnelle cristallisée

L'émotion n'est pas un problème à résoudre. C'est une énergie vivante, un mouvement naturel qui traverse le corps.

Lorsqu'elle peut circuler, elle se transforme. Lorsqu'elle est retenue, elle se condense, se fige, s'alourdit.

L'énergie cherche toujours une issue

Même retenue, l'émotion continue de vivre. Elle se manifeste autrement :

- tensions chroniques,
- fatigue inexplicée,
- agitation intérieure,
- débordements émotionnels soudains,
- ou sensation de vide.

Ce n'est pas un dysfonctionnement. C'est une énergie qui cherche une porte de sortie sûre.

On ne libère pas, on autorise

Laisser sortir l'énergie émotionnelle ne consiste pas à forcer, ni à revivre.

Il ne s'agit pas de pousser le corps au-delà de ses limites.

Il s'agit d'autoriser le mouvement, même minuscule.

Un souffle plus profond.

Un tremblement léger.

Un son.

Un geste spontané.

Le corps sait comment faire, quand il se sent en sécurité.

La sécurité avant l'expression

Sans sécurité, l'énergie déborde ou se referme. Avec de la sécurité, elle s'écoule.

La lenteur, le respect du rythme, la présence bienveillante sont les véritables catalyseurs de transformation.

Signes que l'énergie se remet en mouvement

Quand l'émotion commence à circuler, cela peut ressembler à :

- une chaleur qui se diffuse,
- des frissons,
- un corps qui tremble, qui vibre,
- des larmes sans histoire,
- une respiration qui s'approfondit,

- un relâchement soudain.

Ce ne sont pas des signes de faiblesse. Ce sont des signes de vie.

Après le mouvement, l'intégration

Une émotion qui sort a besoin d'être suivie par du repos. Le corps a besoin d'entendre que c'est terminé, que l'alerte peut redescendre.

S'allonger, respirer, se couvrir, sentir les appuis. Laisser l'énergie trouver son nouvel équilibre.

Tu n'as rien à libérer de force.

Tu n'as rien à réparer.

Lorsque le corps se sent suffisamment en sécurité,
l'énergie émotionnelle trouve naturellement son chemin.

Et dans ce mouvement retrouvé, quelque chose en toi respire un peu plus librement.

Pratique guidée : Laisser sortir l'énergie émotionnelle du corps

Cette pratique est une invitation à autoriser le mouvement naturel de l'émotion, sans forcer, sans revivre, sans dépasser tes limites.

1. S'installer dans la sécurité

Choisis une position confortable : assis(e), allongé(e) ou debout.

Laisse ton corps choisir.

Prends quelques instants pour sentir les points d'appui : le sol sous tes pieds, le support sous ton dos, le poids de ton corps.

Regardes doucement autour de toi.

Nommes intérieurement trois choses que tu vois.

Rappelles à ton corps : « *Ici et maintenant, je suis en sécurité.* »

2. Revenir au souffle

Observe ta respiration telle qu'elle est, sans la modifier.

Puis, si cela te convient, allonges légèrement l'expiration. Comme si tu soufflais doucement à travers une paille.

Laisse le souffle devenir un soutien.

3. Sentir l'énergie émotionnelle

Sans chercher une émotion précise, demandes-toi simplement :

« *Qu'est-ce qui est vivant dans mon corps en ce moment ?* »

Peut-être une tension, une chaleur, une lourdeur, un vide, une agitation.

Poses ton attention là où c'est le plus perceptible. Non pas pour analyser mais juste pour sentir.

4. Donner une autorisation intérieure

Dis intérieurement (ou avec tes propres mots) :

« *Tu peux être là.*

Tu peux bouger à ton rythme.

Je t'écoute. »

Observe si quelque chose change, même très subtilement.

5. Laisser venir le micro-mouvement

Sans réfléchir, laisse le corps initier un **petit mouvement** :

- un balancement,
- un étirement,
- un tremblement léger,
- un soupir,
- un son discret.

Ne cherches pas l'intensité. Cherches la justesse.

Si rien ne vient, c'est très bien aussi.

6. Accompagner sans diriger

Laisse ce mouvement se faire pendant quelques respirations.

Puis reviens aux appuis, au souffle, à l'environnement.

Rappelle-toi : tu es aux commandes.

7. Observer les signes de circulation

L'énergie qui se remet en mouvement peut se manifester par :

- des larmes,
- de la chaleur ou du froid,
- des frissons,
- un relâchement soudain,
- une respiration plus ample.

Laisse faire, sans commenter, sans juger.

8. Intégrer et refermer

Quand tu sens que le mouvement se calme, invites le corps à s'arrêter.

Poses une main sur ton cœur, ton ventre, ou là où c'est agréable.

Respires tranquillement.

Dis intérieurement :

« *C'est fini pour maintenant. Je peux me reposer.* »

9. Revenir doucement

Bouges lentement les doigts, les pieds, les jambes.
Ouvres les yeux si ils étaient fermés.

Prends un moment avant de reprendre ton activité.

L'énergie émotionnelle ne demande pas à être expulsée.
Elle demande à être accueillie dans un corps suffisamment sûr.

Chaque micro-mouvement compte.
Chaque pause aussi.

Cette pratique va être d'autant plus efficace que tu vas apprendre à préparer ton corps à laisser l'énergie émotionnelle circuler de façon fluide.

Et c'est exactement ce que nous allons aborder dans les prochains paragraphes !

Auto massage des pieds

Cet exercice invite à relâcher les tensions dans la plante des pieds et à renforcer la sensation d'ancrage. En portant ton attention sur tes pieds, tu favorises la détente et une meilleure présence à ton corps.

Certaines zones peuvent être plus sensibles : accueille simplement ces sensations, sans jugement.

Un côté à la fois :

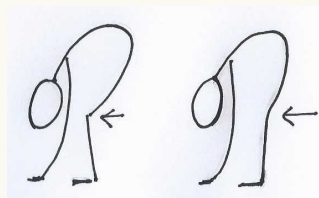
- Prends une balle de tennis et appuies dessus de tout ton poids avec toutes les zones de ta voute plantaire (n'oublie pas les orteils, le talon ainsi que les côtés de ta voute plantaire)
- Prends ton temps, en restant un peu plus longtemps sur les zones qui te semblent plus sensibles.
- Puis fais la rouler pour masser l'ensemble de ta voute plantaire.
- Déposes ensuite la balle et poses ton pied au sol. Ferme les yeux quelques instants.



Observez les sensations : stabilité, détente, contact avec le sol...

Puis pratiques la même chose avec le second pied.

« Faire vibrer les jambes » (extrait de l'enseignement en bioénergétique de Christopher Loewen.)



Cet exercice apporte de grands bienfaits, les vibrations des jambes permettent de faire circuler l'énergie et de renforcer la connexion avec la terre.

- Les pieds écartés à largeur d'épaules, les genoux fléchis, penche-toi doucement en avant pour toucher le sol avec tes mains, laissez tomber la tête qui se relâche, tout le dos est détendu.
- Respire profondément dans la posture, le poids du corps porte sur l'avant des pieds
- Dans cette position, redresse lentement les genoux, comme pour tendre les jambes, jusqu'à ce que tu sentes tes jambes trembler (ce sont les tensions qui s'évacuent).
- Laissez le tremblement se faire.
- Fléchis les genoux puis doucement tends les jambes jusqu'à ce que tu sentes le tremblement apparaître dans tes jambes. Laisse le tremblement se manifester le temps nécessaire dans la position où il apparaît.

Tu peux répéter plusieurs fois cette pratique surtout si le tremblement n'apparaît pas au début. Il est important de bien relâcher le corps et de se détendre.

Les tensions statiques

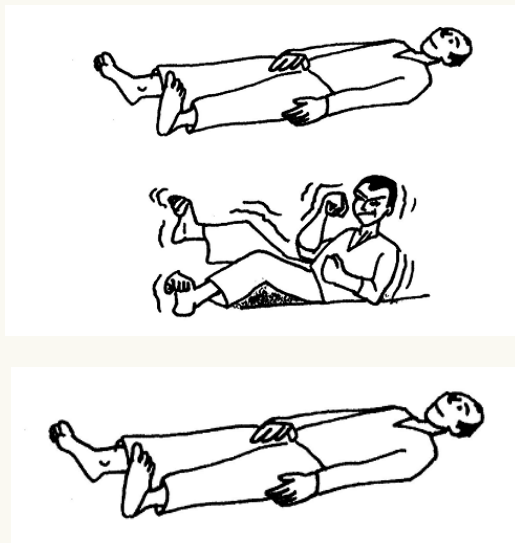
Allongé(e) ou assis(e)

Phase 1 : prends le temps de sentir tout ton corps

Phase 2 : tends et contractes l'ensemble de ton corps, musculairement et "nerveusement"

Phase 3 : relâches d'un coup pour revenir à l'état de la phase 1.

Durée recommandée : au moins 10 fois de suite, à un rythme soutenu.



Le marteau piqueur

Cet exercice va te permettre de relâcher les grosses masses musculaires et d'améliorer ton enracinement

Position de départ : debout, les pieds écartés à la largeur du bassin, les genoux légèrement fléchis.

Les yeux ouverts, respiration naturelle.

Secoues tout ton corps vers le bas tout, en gardant les pieds en contact avec le sol.

Relâches bien la mâchoire.

Exercice du papillon allongé

Allongé(e) sur le dos, plies les genoux, plantes des pieds au sol, puis laisse les genoux s'ouvrir vers les côtés et ramènes les pieds joints, plante contre plante, plus ou moins proches des fesses selon ta souplesse.

Les bras sont le long du corps, paumes tournées vers le ciel.

Pour un relâchement encore plus profond, tu peux allonger ton dos et ta tête sur un bolster de yoga ou un traversin, le bassin reste au sol.

Glisses également un gros coussin sous chaque genou si c'est plus confortable pour toi : l'objectif est d'être complètement à l'aise dans cette posture.

Restes ensuite dans cette position pendant au moins dix respirations, en respirant profondément et amplement. Pour sortir de la posture, replies doucement tes genoux vers la poitrine, puis roules sur le côté droit en position de fœtus avant de te redresser.



Cette posture est profondément apaisante. Avec la poitrine ouverte et l'abdomen détendu, il stimule le nerf vague, signalant au cerveau qu'il abaisse les hormones de stress comme le cortisol et se déplace vers un état de repos et de digestion. Le rythme cardiaque ralentit, et l'anxiété commence à se calmer.

Dans cette position, le muscle psoas reliant la colonne vertébrale aux jambes peut adoucir. Souvent appelé le « muscle de l'âme », le psoas maintient une tension émotionnelle. Une libération douce ici peut aider à lâcher le stress stocké et l'anxiété de longue date.

Pour aller encore plus loin dans cet exercice :

Option 1 : A partir de cette position, rapproches doucement tes genoux (comme pour les faire se rejoindre) jusqu'au moment où tu vas sentir tes jambes trembler.

Gardes alors la position, et laisses les trembler tout en respirant.

Option 2 : sur ton lit, adoptes cette position avec les dernières cervicales au bord du matelas (“la tête dans le vide”) Ainsi, tu pourras laisser aller la tête en arrière, ainsi que les bras. Etirement complet assuré !

La posture “Viparita Karani” (quand le corps apprend à dire « je suis en sécurité »)

Viparita Karani, la posture des jambes contre le mur, n'est pas une posture de performance. On n'y fait rien. On y permet.

Quand le système nerveux est dérégulé, le corps vit comme si le danger était constant. Viparita Karani inverse ce message. Elle murmure au système nerveux : *tu peux relâcher*.

Pourquoi cette posture apaise le système nerveux

- L'inversion douce favorise le **retour veineux** » sensation de détente profonde
- Le bassin soutenu et le dos au sol envoient un signal de **sécurité**
- Le regard vers le haut, les yeux fermés, stimulent le **nerf vague**
- Le rythme cardiaque ralentit » activation du **système parasympathique**

C'est une posture idéale quand on est anxieux, épuisé émotionnellement, submergé ou simplement « trop » dans la tête.



Préparer l'espace

Installes-toi près d'un mur.

Prévois un bolster, un coussin ou une couverture pliée. L'idée n'est pas d'étirer, mais de **soutenir**.

Placement du bassin

Assieds-toi de côté, hanche contre le mur.

En un mouvement doux, bascules sur le dos et fais monter les jambes le long du mur.

Glisse le coussin sous le bassin (sacrum), pas sous les lombaires. Le bas du dos reste confortable, jamais cambré de force.

Placement des jambes

Les jambes montent naturellement contre le mur :

- soit droites
- soit légèrement fléchies si c'est plus confortable

Les pieds se relâchent, les cuisses n'ont rien à tenir.

Placement du haut du corps

- Le dos repose lourdement sur le sol
- Les bras s'ouvrent sur les côtés, paumes vers le ciel
- Les épaules fondent
- La mâchoire se desserre

Fermes les yeux. C'est ici que le système nerveux commence à descendre d'un cran.

Le souffle (clé de la régulation)

Respires naturellement par le nez. Puis, doucement :

- inspires en sentant le ventre se soulever
- expires un peu plus longuement

Tu peux compter :

- inspiration 4
- expiration 6

Sans forcer. Chaque expiration est un signal de sécurité envoyé au cerveau.

Durée recommandée

- **5 à 10 minutes** pour un apaisement léger
- **15 à 20 minutes** pour une vraie régulation
- jusqu'à **30 minutes** en pratique restaurative

Le temps devient secondaire. Le système nerveux, lui, comprend.

Ce qui se passe subtilement :

- le cœur est soutenu
- le ventre se détend
- l'hypervigilance diminue
- les émotions peuvent remonter... puis se poser

Si une émotion apparaît, ne l'analyse pas. Reste dans le corps. Dans le souffle.

C'est exactement ainsi que l'on sort de la dérégulation, par la sensation, pas par le contrôle.

Sortir de la posture :

- plies doucement les genoux
- roules sur le côté droit
- restes quelques respirations
- puis redresses-toi lentement

Ne te lèves pas brusquement. Laisse le système nerveux intégrer.

Viparita Karani n'est pas « faire du yoga ».
C'est **offrir un refuge au corps**.
Un endroit où il n'a plus besoin de se défendre.

Posture Balasana (posture de l'enfant)

La posture Balasana, est bien plus qu'une simple position de repos en yoga. C'est un véritable outil anatomique, conçu pour décompresser la colonne vertébrale et désactiver le signal d'alarme du stress dans le cerveau.

Pratiquée quelques minutes par jour, elle agit comme un redémarrage du système nerveux.

Les trois grands bienfaits physiologiques :

1. Décompression lombaire (le soulagement mécanique) :

En pliant le corps vers l'avant et en ramenant les hanches vers les talons, la colonne lombaire s'étire en douceur selon sa courbe naturelle.

Cela favorise l'écartement des vertèbres, soulage la pression sur les disques intervertébraux et libère les nerfs souvent comprimés par une position assise ou debout prolongée.

2. Activation du nerf vague (l'apaisement chimique) :

Lorsque le front repose au sol et que les yeux se ferment, le système nerveux parasympathique s'active.

Un message de calme est transmis via le nerf vague, entraînant une diminution du rythme cardiaque et une baisse du cortisol, l'hormone du stress.

Un anxiolytique naturel, purement corporel.

3. Massage digestif :

La pression douce des cuisses contre l'abdomen agit comme un massage des organes internes.

Elle stimule la digestion et aide à libérer les gaz, améliorant le confort abdominal.

Comment pratiquer la posture ?

- Mets-toi à genoux et assieds-toi sur tes talons
- Penches le buste vers l'avant, front posé au sol
- Étires les bras vers l'avant pour relâcher les épaules, ou laisses-les vers l'arrière pour détendre les trapèzes
- Respires profondément vers le dos pendant 3 à 5 minutes



Le bercement lent

Le bercement est un langage archaïque de sécurité.

Assis ou debout :

- micro mouvements avant/arrière, et droite/gauche
- respiration lente

Très efficace en figement / anxiété diffuse.

2 min

Auto-câlin enveloppant

- croises les bras
- presses doucement épaules
- balancement lent

Message : Je suis soutenu(e).

autant que tu en sens le besoin

Orientation visuelle (exercice clé du nerf vague)

Regardes lentement autour de toi :

- nommes mentalement 5 objets
- repères couleurs / formes
- mouvements très lents de la tête

Message : le danger n'est plus là.

1-2 min

Vibration vocale

- long **mmmm**
ou **vooo**
ou **aaaah**

Main sur la poitrine » sens la vibration.

2 min

Mouvement libre intuitif

Mettre une musique douce :

- laisser le corps bouger seul
- sans chorégraphie
- suivre les sensations

3-5 min

Tapotements doux

Tapoter doucement :

- ventre
- bassin
- fessier, bas du dos
- torse
- épaules
- bras

Rythme lent et régulier.

Message : c'est ok de ressentir.

Le sommeil

Le sommeil étant une problématique récurrente pour les personnes au système nerveux dérégulé, je te partage quelques astuces d'une sophrologue. Je te propose de les expérimenter afin de trouver celle(s) qui te conviendra le mieux.

1) La technique de Bud Winter pour les soldats (Le scan corporel en sophrologie)

Utilisée pour s'endormir en situation de stress.

- En position allongée
- Détends chaque muscle, de la tête aux pieds
- Puis visualise un lieu apaisant (plage, forêt, silence...)

Objectif : envoyer au cerveau le signal "je suis en sécurité"

Sophro
WITH **Eno**

2) Cligner des yeux pendant 1 minute

Oui, aussi simple que ça.

- Cligne lentement des yeux pendant 60 secondes
- Sans forcer, sans réfléchir

Ça fatigue les yeux et calme l'activité mental
Le cerveau passe en mode repos

Sophro
WITH **Eno**

3) Respiration 4 / 7 / 8

Idéale si ton mental s'emballé

- Inspire 4 secondes
 - Retiens 7 secondes
 - Expire lentement 8 secondes
- (× 4 cycles)

Active le système parasympathique
Favorise l'endormissement

Sophro
WITH **Eno**

4) Taper (ou frotter) les pieds l'un contre l'autre

- En position allongée dans ton lit
- Tapes doucement tes pieds l'un contre l'autre
- Pendant quelques secondes
- Puis laisse-les immobiles

Décharge les tensions, aide le corps à « lâcher »

Sophro
WITH **Eno**

7) Contracter / relâcher les muscles

Provoquer volontairement le relâchement

- Inspire → contracte un groupe musculaire
- Expire → relâche complètement
- Progresse dans tout le corps

Le relâchement est plus profond après la contraction

Sophro
WITH **Care**

Petit guide pour créer les bonnes conditions et faciliter encore plus les techniques :

Éviter les écrans 30 min avant
→ moins de stimulation, mélatonine préservé

Activité douce le soir
→ aide le corps à ralentir naturellement

Se lever à la même heure
→ régule l'horloge interne

Repas 2h avant de dormir
→ digestion terminée = sommeil plus profond

Bouger dans la journée
→ facilite l'endormissement le soir

Sophro
WITH **Care**

Se choisir, c'est :

- Dire NON parce que je suis fatigué(e) et que j'ai besoin de repos.
- Dire NON parce que cela dépasse mes limites, qu'elles soient physiques ou émotionnelles.
- Dire NON parce que ce n'est pas une urgence.
- Dire NON parce que cela ne correspond plus à ce que je veux.
- Dire NON parce que cela ne respecte pas mes valeurs.
- Dire NON parce que ce type d'activité m'ennuie.
- Dire NON parce que cette personne me prend toute mon énergie.
- Dire NON parce que je ne me sens pas respecté(e) dans mon corps face à certaines actions.
- Dire NON parce que je ne me sens pas valorisé(e) lorsque je suis en présence de cette personne.
- Dire NON parce que je ne ressens aucune joie à faire cela.
- Dire NON tout simplement parce que ce n'est pas ce que je veux.

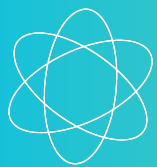
Etc.

Chacun a ses propres limites, et celles-ci ne doivent pas être comparées à celles des autres.

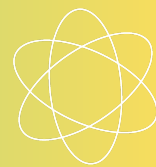
Souvent, la peur de perdre, de blesser ou de décevoir nous empêche de nous choisir nous-mêmes. La culpabilité peut également jouer un rôle important dans nos décisions.

Prends un moment pour réfléchir à ce qui t'empêche de dire NON. Puis, pas à pas, apprends à te choisir.

Prends soin de toi et sois en paix avec tes choix



Journal de gratitude



Tenir un journal de gratitude est une pratique simple mais puissante qui peut avoir un impact significatif sur ton bien-être mental et émotionnel.

Il s'agit de prendre régulièrement le temps de réfléchir aux choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e), qu'elles soient grandes ou petites.

Voici quelques raisons pour lesquelles la tenue d'un journal de gratitude est bénéfique :

- Augmente le bonheur : Se concentrer sur les aspects positifs de ta vie peut augmenter tes sentiments de joie et de satisfaction.
- Réduit le stress : La gratitude détourne ton attention des soucis et des pensées négatives.
- Améliore le sommeil : Écrire sur les choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) avant de te coucher peut favoriser un sommeil plus paisible.
- Renforce les relations : Exprimer sa gratitude envers les autres peut renforcer les liens et améliorer les relations.
- Augmente la résilience : La gratitude peut t'aider à faire face aux difficultés en te rappelant les bonnes choses de ta vie.

Comment tenir un journal de gratitude

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de tenir un journal de gratitude. L'important est de trouver une méthode qui te convient et de t'y tenir régulièrement. Voici quelques suggestions pour commencer :

- Choisis un format : tu peux utiliser un cahier, un document numérique ou une application mobile.
- Fixes un moment : choisis un moment de la journée où tu peux te concentrer sans distractions, comme le matin ou le soir.
- Sois précis(e) : Au lieu d'écrire simplement "Je suis reconnaissant(e) pour ma famille", précises ce que tu apprécies chez eux.
- Sois régulier(e) : Essaies d'écrire dans ton journal de gratitude au moins plusieurs fois par semaine.
- Sois sincère : Écris ce qui te vient à l'esprit et qui est authentique avec toi.

Idées pour ton journal

Si tu avez du mal à trouver des idées pour ton journal de gratitude, voici quelques questions à te poser :

- Qu'est-ce qui m'a fait(e) sourire aujourd'hui ?
- Qu'est-ce que j'apprécie chez mes amis et ma famille ?
- Quelles sont mes réalisations récentes ?

- Quelles sont les petites choses qui me rendent heureux(se) ?

Conseils supplémentaires

- Sois attentif(ve) : Remarque les petites choses positives qui se produisent tout au long de la journée.
- Varie les plaisirs : Ne te contentes pas d'écrire toujours les mêmes choses.
- Sois positif(ve) : Concentre-toi sur les aspects positifs de ta vie, même lorsque les temps sont durs.
- Partage ta gratitude : Exprime ta gratitude aux autres, cela renforcera tes relations.
- Sois patient(e) : Les bienfaits de la gratitude peuvent prendre du temps à se manifester.

Prochaines étapes

Commence dès aujourd'hui à tenir ton journal de gratitude. Choisis un cahier ou une application, fixe un moment et commence à écrire. Même quelques minutes par jour peuvent faire une grande différence dans ton bien-être.

POURQUOI LA VOLONTÉ NE RÉPARE PAS UN SYSTÈME NERVEUX

“ Pendant longtemps, j’ai cru que si je n’arrivais pas à rester présent, stable, ouvert dans le lien, c’était parce que je ne voulais pas assez.

Parce que je n’étais pas encore suffisamment conscient, pas assez discipliné, pas assez aligné.

J’ai réellement cru que la solution passerait par plus de volonté, plus d’efforts, plus de contrôle intérieur.

Et tout autour de moi venait confirmer cette idée, dans le développement personnel, dans la spiritualité, dans les discours “éveillés”.

On m’expliquait, parfois avec bienveillance, parfois avec condescendance, que si je réagissais encore, c’est que je m’identifiais trop.

Que si une émotion me traversait fortement, c’est que je n’avais pas assez de recul. Que si mon corps se contractait, c’est que je n’avais pas encore transcendé.

Alors j’ai essayé de transcender. J’ai essayé de dépasser le corps. D’observer sans ressentir. De respirer “au-dessus” de ce qui se passait. De rester calme, coûte que coûte.

Et pendant un temps, ça a fonctionné. Ou du moins, j’ai cru que ça fonctionnait.

Je me sentais plus posé, moins réactif en apparence, plus “spirituel”. Mais quelque chose sonnait faux !

Ce que je n’avais pas compris à l’époque, c’est que je ne régulais rien. Je me dissociais. Je ne faisais pas la paix avec mon système nerveux. Je l’anesthésiais.

La volonté m’a permis de tenir, pas de guérir

Et c’est là que la confusion est devenue claire pour moi : je demandais à mon corps de se comporter comme un mental. Je croyais qu’en comprenant, en décidant, en choisissant autrement, mon système nerveux allait suivre.

Mais il ne suivait pas. Il résistait. Ou il se coupait.

Parce qu’un système nerveux ne répond pas à des décisions. Il répond à ce qu’il perçoit comme sûr ou dangereux.

Plus je tentais de “faire mieux”, plus une tension de fond s’installait. Un contrôle permanent, une surveillance intérieure.

Je pouvais avoir des prises de conscience profondes, sincères. Mais dès que le lien devenait réel, incarné, engageant, mon corps reprenait la main.

Et là, aucune volonté n’y faisait quoi que ce soit.

Je pouvais me dire : “reste calme”.

Je pouvais me dire : “sois conscient”.

Je pouvais me dire : “aime”.

Mais le corps, lui, vivait autre chose.

Il se mettait en alerte.

Il se contractait.

Il anticipait.

Il se protégeait.

Pas parce que je refusais de voir, mais parce qu'il n'avait jamais appris ce que c'était que de se sentir vraiment en sécurité dans le lien.

C'est là que j'ai compris quelque chose de fondamental, et profondément inconfortable : la volonté est corticale. la régulation est sous-corticale.

Quand je parle de CORTICAL , je parle du mental conscient : la pensée, l'analyse, la compréhension, la décision. C'est là que naissent les "je sais", les "j'ai compris", les "je choisis".

Quand je parle de SOUS-CORTICAL, je parle du système nerveux et des circuits de survie. C'est lui qui évalue en permanence la sécurité ou le danger, sans mots, à travers le corps : tensions, fuite, attaque, figement, coupure.

Le cortical peut comprendre et vouloir changer.

Le sous-cortical, lui, ne se convainc pas : il se régule par l'expérience. Et quand il perçoit une menace, ce n'est plus la volonté qui décide, c'est la survie.)

Ce ne sont pas les mêmes langages.

Pas les mêmes temporalités.

Pas les mêmes leviers.

La volonté peut décider. Le système nerveux, lui, se souvient.

Il se souvient de ce qui a été trop, de ce qui a manqué, de ce qui a été dangereux, même subtilement. Et il ne se laisse pas convaincre par de beaux concepts.

Certaines pratiques spirituelles m'ont alors semblé, avec le recul, dangereuses pour moi. Pas parce qu'elles sont mauvaises en soi, mais parce qu'elles étaient mal adaptées à un système nerveux encore fragile.

On m'invitait à me désidentifier du corps, à ne pas m'attacher aux sensations, à observer de haut.

Mais ce que je faisais, en réalité, c'était quitter le corps au moment précis où il aurait eu besoin que je reste.

Ce calme que je recherchais n'était pas une sécurité retrouvée. C'était un éloignement.

Et plus je m'éloignais, plus mon système nerveux restait seul avec ce qu'il portait.

J'ai dû accepter une vérité qui a profondément changé ma trajectoire :

On ne répare pas un système nerveux en le dépassant.

On ne le guérit pas en le forçant à être prêt.

On ne l'apaise pas par des injonctions spirituelles.

La volonté peut soutenir un chemin. Mais elle ne peut pas remplacer l'expérience de sécurité.

La régulation ne se décide pas, elle s'apprend. Elle se construit lentement, dans le corps, par des expériences répétées où rien de grave n'arrive, où l'émotion peut monter sans que le lien se rompe, où la présence n'est pas exigée, mais possible.

Aujourd'hui, je ne cherche plus à être "au-dessus" de mes réactions. Je cherche à être avec ce qui se passe en moi. Je ne confonds plus calme et guérison. Je ne confonds plus spiritualité et dissociation. Je ne confonds plus volonté et maturité émotionnelle.

Je sais que si mon corps résiste, ce n'est pas un échec. C'est une information.

Et ma responsabilité n'est plus de le dominer, mais de lui apprendre, enfin, ce que signifie la sécurité.

Ma vérité est simple, mais elle peut déranger :

La conscience ne suffit pas.

La volonté ne suffit pas.

La spiritualité, sans incarnation, peut devenir une fuite élégante.

Tant que le corps n'a pas appris qu'il peut se relâcher sans danger, aucune décision ne tiendra dans la durée.

La vraie transformation ne commence pas quand on "veut mieux faire" . Elle commence quand on cesse de se faire violence au nom de l'évolution.

Et parfois, le geste le plus conscient, le plus mature, le plus aimant, ce n'est pas de se dépasser.

C'est de rester là

. Dans le corps

. Avec patience

. Avec respect

. Avec vérité "

© CÉDRIC JARDEL

J'ai créé cet e-book avec l'intention d'offrir un espace de douceur et de sécurité, un endroit où le système nerveux peut enfin ralentir et respirer.

*Prends le temps de le parcourir à ton rythme.
Il n'y a rien à réussir, rien à faire parfaitement.
Seulement à expérimenter, ressentir et revenir à toi.*

Si tu as la moindre question ou si tu souhaites me partager ton ressenti, tu peux simplement m'envoyer un email.

Pour t'accompagner encore un peu plus, je t'ai réservé un cadeau :

Si tu souhaites mon accompagnement à un moment clé où tu te sentirais bloqué(e), n'hésites pas à me contacter pour que l'on convienne d'un rendez-vous. Tu bénéficieras d'une séance au prix de 29€ au lieu de 35 €

*Pour ce faire, depuis mon site www.isabelle-leclercq.fr, rubrique "accompagnement énergétique", passe commande d'un soin en utilisant le code promo **REDUCPDF***

Je suis heureuse de te savoir sur ce chemin.

*À très bientôt,
Isabelle*



Tél. : 06 05 49 56 11

Email : cap.bien.etre@proton.me

Site : www.isabelle-leclercq.fr