RÉCAPITULATIF COMPLET

Réguler son système nerveux

L'essentiel de la formation en une fiche : comprendre le stress, repérer la surcharge, et les pratiques de régulation à garder sous la main — respiration, corps, émotions et cadre de sécurité.

1 · Comprendre son système nerveux

Le système nerveux autonome pilote automatiquement ce qui vous maintient en vie : rythme cardiaque, respiration, digestion, vigilance. Il fonctionne comme un **banc de réglages** : il vous accélère face au danger, vous ralentit au repos, et cherche surtout à vous garder en sécurité.

Le nerf vague et les trois états

Le **nerf vague** est le grand nerf de la régulation : il relie le cerveau aux organes et « freine » l'accélération. On décrit trois états :

1. Connecté & calme (ventral)
2. Mobilisé (sympathique) : stress, action
3. Effondré (dorsal) : figement, fatigue

La fenêtre de tolérance

Votre **fenêtre de tolérance** est la zone où vous vous sentez stable et capable de penser. En dessous : fatigue, engourdissement. Au-dessus : activation, anxiété, colère. Réguler, c'est apprendre à revenir dans sa fenêtre.

Stress aigu et stress chronique

Le stress **aigu** est court et utile : il mobilise l'énergie. Le stress **chronique** s'installe quand l'alerte ne retombe jamais — et c'est là que le corps s'épuise. Ce n'est pas un manque de volonté : c'est une physiologie.

> *Réguler ne veut pas dire « ne plus jamais stresser ». C'est retrouver la capacité de redescendre après.*

2 · Repérer sa surcharge

Les signaux du corps

- Respiration haute et rapide, épaules serrées, mâchoire crispée, mains froides.
- Digestion capricieuse, troubles du sommeil, fatigue qui ne passe pas.
- Tensions, maux de tête, sensation d'être « à cran » en permanence.

Les signaux des émotions et des pensées

Irritabilité, sentiment d'être débordé, difficulté à se concentrer, ruminations, émoussement, culpabilité. Ce sont des **indicateurs**, pas des défauts.

Votre échelle personnelle

Apprenez à situer votre activation de **0 à 10** : plus vous vous repérez tôt (vers 3-4), plus la régulation est facile. Plus c'est fort, plus il faut de répétition et de régularité.

🔍

Ce qui vous met en surcharge

Listez vos déclencheurs, votre vulnérabilité (sommeil, besoins, soutien) et les situations qui vous coûtent le plus.

🧭

Agir sur la vulnérabilité

Souvent, agir sur ce qui vous affaiblit fait plus que lutter contre le déclencheur lui-même.

3 · Respirer pour réguler

Pourquoi la respiration agit

La respiration est le seul levier volontaire du système nerveux autonome. Expirer **plus longtemps que l'on inspire** envoie au corps un signal de sécurité et active le frein vagal.

Deux pratiques clés

🫁

Cohérence cardiaque

3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes : inspirez 5 s, expirez 5 s. Simple et régulier.

😮💨

Respiration physiologique (le soupir)

Deux inspirations par le nez puis une longue expiration par la bouche. Vidange le stress, à faire quand l'intensité monte.

Et pour le sommeil

Avant de dormir : respiration lente, allongée, expiration prolongée. On ne force pas le sommeil, on prépare le terrain.

4 · S'ancrer et réguler par le corps

🖐️

Ancrage par les 5 sens

Nommer ce que je vois, entends, touche, sens, goûte. Ramène au présent, hors des pensées.

🧘

Scan corporel

Parcourir le corps zone par zone, sans juger, pour relâcher les tensions et se repérer.

🚶

Mouvement & décharge

Marcher, secouer, s'étirer : le corps évacue la tension quand les mots ne suffisent pas.

❄️

Froid & stimulations vagales

Eau froide sur le visage, expiration prolongée : un coup de frein vagal utile, en douceur.

5 · Apaiser les émotions

- Nommer et accueillir : mettre un mot sur l'émotion et l'accepter la calme, sans la nier.
- L'auto-compassion : se parler comme à un ami — la dureté envers soi ajoute du stress au stress.
- La co-régulation : le calme est contagieux : la présence d'une personne sûre régule le système nerveux.
- La visualisation apaisante : se représenter un lieu sûr, en mobilisant les sens.

> *On ne supprime pas une émotion : on lui fait de la place, et elle redescend.*

6 · Au quotidien et sécurité

Une routine de régulation

1. Repérer son niveau d'activation (0-10).
2. Respirer : soupir physiologique ou cohérence cardiaque.
3. Ancrer : 5 sens ou scan corporel.
4. Apaiser : nommer l'émotion, s'auto-compassionner.
5. Ajuster : environnement, limites, besoins.
6. Répéter : la régulation se renforce par la pratique régulière.

Urgence vitale : 15 (SAMU) ou 112. · Détresse psychologique : 3114 — gratuit, 24h/24, 7j/7.
Ces outils accompagnent, ils ne remplacent pas un suivi médical ou psychologique. En cas de trauma important, faites-vous accompagner par un professionnel formé.

Récapitulatif de la formation « Réguler son système nerveux » — introduction, ne remplace pas une vraie formation ni une consultation.
Neuro & Moi (neuroetmoi.fr)

À pratiquer à votre rythme 🌿