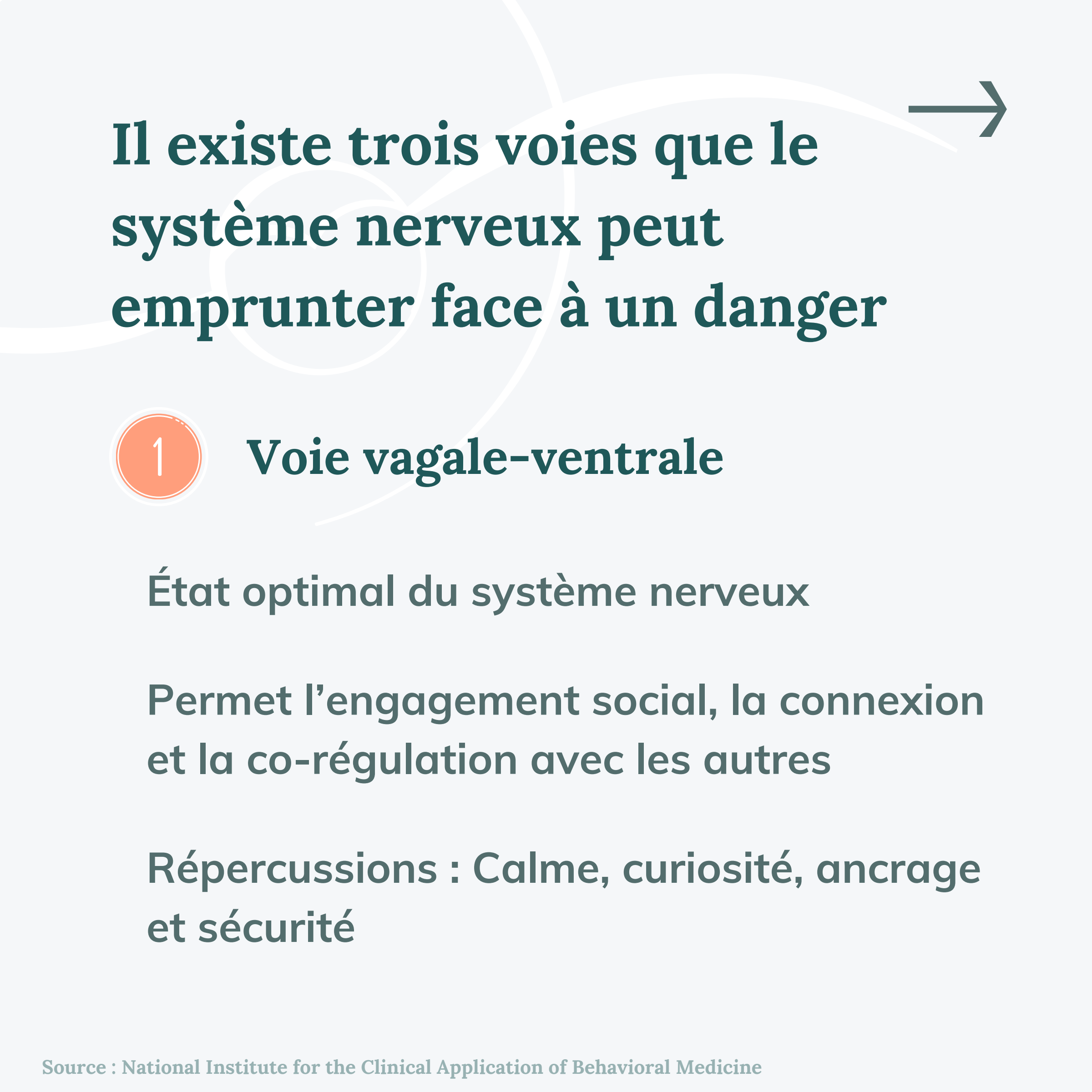




# La réponse du système nerveux face aux traumas

*Selon la théorie polyvagale*



**Il existe trois voies que le système nerveux peut emprunter face à un danger**


**1**

## **Voie vagale-ventrale**

État optimal du système nerveux

Permet l'engagement social, la connexion et la co-régulation avec les autres

Répercussions : Calme, curiosité, ancrage et sécurité



**Lorsqu'une personne a vécu des traumas, les relations interpersonnelles peuvent déclencher le « mode défense » du système nerveux.**

**Ne se sentant pas en sécurité avec les autres, le système nerveux cherche à se protéger autrement que par la voie vagale-ventrale, soit en utilisant la voie sympathique ou la voie vagale-dorsale.**



2

## **Voie sympathique**

**Voie défensive amenant la réponse de combat ou de fuite**

**Répercussions : Peur, panique, irritation, colère et rage**

3

## **Voie vagale-dorsale**

**Voie défensive amenant une réaction d'immobilisation**

**Voie défensive amenant une réaction d'immobilisation**



Développer une meilleure compréhension de ce qui déclenche le « mode défense » du système nerveux peut être ardu. Il peut alors être bénéfique de demander l'aide d'un professionnel afin d'identifier des stratégies de régulation face à ces déclencheurs pour éventuellement retrouver un équilibre.