

Je te propose un rendez-vous avec toi-même

Parce que tout commence à l'intérieur...



Se débarrasser du poids de l'anxiété !

Retrouver la joie !

**Dans ce guide je te propose de
comprendre
Qui tu es, ce que tu vis et pour
Quoi...**



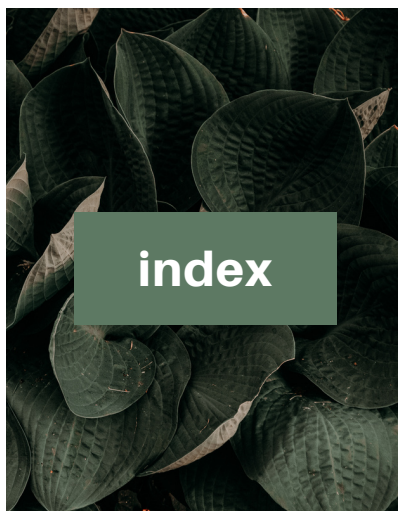
J'ai cru longtemps que faire plaisir aux autres était un trait de caractère, que ma gentillesse et mon envie de faire le mieux possible était un atout.

Pendant plus de 40 ans, je n'ai pas voulu voir tous les signes que m'envoyait mon corps : maux de ventre, addictions, maladie auto-immune, anxiété, tension dans le cou et dans le dos...

Puis un jour j'ai compris, que je n'étais pas obligée de continuer à vivre comme ça. Au lieu de chercher à éviter de voir la réalité, je pouvais l'accueillir, la comprendre et vivre autrement, en paix avec mon corps et avec mes peurs conscientes et inconscientes.

Dans ce petit livret, je te propose des clés pour t'aider à :

- Poser toi même ton diagnostic sur ce Qui tu es et ce que tu vis.
- Te comprendre et t'accepter.
- Te donner la possibilité de vivre en toute sérénité et ayant confiance en toi, confiance aux autres et confiance en la vie pour attirer le meilleur.



index

1

A LA DÉCOUVERTE DE QUI TU ES VRAIMENT

2

A LA DÉCOUVERTE DE TES
COMPORTEMENTS DE TES ÉMOTIONS ET
DE TES PENSÉES

3

TA VIE DANS TOUS SES ÉTATS

4

VIVRE AVEC UN SYSTÈME NERVEUX
RÉGULÉ

5

QUELLES RESSOURCE POUR VIVRE EN PAIX
LA VIE QUE TU VEUX VIVRE



1

A LA DÉCOUVERTE DE
QUI TU ES VRAIMENT...

QUI SUIS-JE ?



L' Ennéagramme, un outil
extraordinaire au service de la
compréhension de soi et des
autres



Pour Quoi ?

A travers cet outil de connaissance de soi et des autres, vous découvrez le POUR QUOI de vos comportements, de vos pensées et de vos émotions.

- Pour quoi je fais ce que je fais ?
- Quelle est la motivation profonde qui m'anime ?
- Quelle est ma peur fondamentale ?
- Quelle est ma croyance fondamentale ?
- Quel est mon mécanisme psychologique privilégié de protection ?
- Comment je réagis ?
- Quel est mon mode de communication ?
- Quelle est ma préoccupation majeure dans la vie quotidienne ?
- Quelle est ma réaction émotionnelle privilégiée ? La peur, la colère, la tristesse, la joie ?

Avoir une réponse à toutes ces questions vous ouvre un champ de conscience déterminant pour choisir votre avenir.



Comment se construit notre personnalité ?

- A la naissance, nous sommes des êtres sensoriels avant de devenir des êtres rationnels. Ainsi, nous allons expérimenter notre environnement et éprouver des sensations agréables et désagréables.
- Naturellement nous allons développer des comportements pour vivre le plus souvent possible, des sensations agréables, c'est ce qu'on appelle la "**quête**". Nous allons, ainsi, développer des stratégies pour éviter de ressentir des souffrances, telles que le rejet, l'injustice, les critiques...
- Notre seul objectif est d'être en lien et d'être aimé pour répondre à nos instincts de survie.



Exemples de stratégies
mises en place de façon
totalement inconsciente
qui ont des conséquences
majeures sur toute notre vie.

Stratégies de comportement pour s'adapter et ne pas souffrir

Par exemple, un enfant confronté à une situation de conflit va adopter des comportements et des stratégies différentes en fonction de son profil de personnalité :

- Se faire « tout petit » pour qu'on ne le remarque pas, et ainsi éviter le conflit.
- Se montrer fort pour s'en sortir et ne pas subir ce qu'il pourrait considérer comme une injustice.
- Vouloir faire les choses, le plus parfaitement possible, et éviter ainsi tout reproche et tout conflit.
- Faire preuve d'une grande prudence dans la vie, car, pour lui, le conflit représente un danger qu'il faut éviter



Quel est mon profil de personnalité ?

Découvrir son profil permet de comprendre nos schémas inconscients de pensées et de comportements, c'est à dire nos réactions automatiques.

Pour changer de comportements et transformer sa vie, on doit d'abord identifier nos stratégies de "protection" car on ne peut changer que ce dont on a conscience.

Alors, je vous propose d'aller à la rencontre des neufs facettes de l'âme du monde !

La personnalité de Type 1



Cette personnalité éprouve une peur inconsciente d'être mauvaise et immorale, ce qui entraîne un comportement de perfectionniste.

Elle passe sa vie à vouloir faire « parfaitement ».

Sa crainte est de commettre des erreurs.

Cette quête de la perfection le fait vivre dans le jugement permanent de soi-même et des autres.

C'est la stratégie du blocage de toute impulsion inacceptable au service de la perfection, de la rigueur et de l'intégrité qui calme et rassure.

Elle contrôle sa colère

Sa croyance fondamentale est :
« Tout va bien, si et seulement si tout ce que je fais est juste. »

La personnalité de type 2



Cette personnalité nourrit une peur inconsciente de ne pas mériter d'être aimée.

Son bonheur et sa valeur personnelle dépendent de la reconnaissance des autres.

Elle n'hésitera donc pas à se sacrifier pour eux pour faire plaisir.

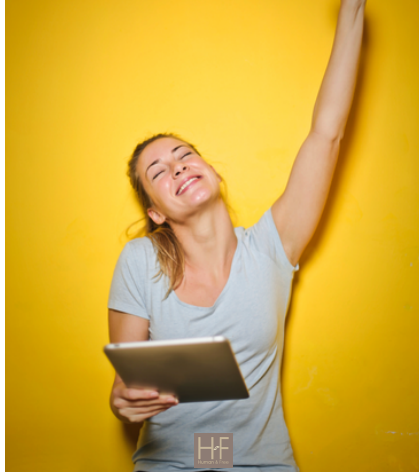
Cette quête de reconnaissance pourra lui faire vivre de la frustration et de la colère contre tous ceux qui ne témoignent pas de gratitude envers elle.

C'est la stratégie de la répression de ses besoins au service de la séduction et de la valorisation de soi, à la recherche de l'amour et de l'approbation.

Elle doit surveiller son orgueil d'être absolument une
« bonne personne »

Sa croyance fondamentale est :
« Tout va bien si et seulement si je suis aimée et proche des autres »

La personnalité de type 3



Cette personnalité éprouve une
peur inconsciente
d'être une personne sans valeur.

Elle passe sa vie à jouer le rôle d'une personne
qui réussit pour être reconnue, admirée.

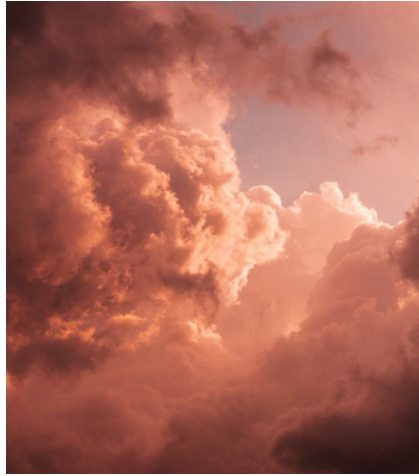
Sa quête de succès la conduit à ne plus savoir
qui elle est vraiment, ce qu'elle veut vraiment et
quels sont ses sentiments.

C'est la stratégie du succès et de l'identification
aux autres, au service de la séduction et
de la reconnaissance des autres.

Elle doit surveiller son envie de mentir
pour servir ses intérêts.

Sa croyance fondamentale est :
« Tout va bien si et seulement si je réussis »

La personnalité de type 4



Cette personnalité éprouve une peur inconsciente
d'être banale et incomprise.

Elle passe sa vie à vouloir être différente et en même
temps, cette différence peut la conduire
à se sentir rejetée.

La quête d'authenticité se traduit par un besoin
profond de vivre intensément ses émotions.

Elle est très en lien avec son monde intérieur.

Elle se passionne pour ce qui lui manque et ce qui ne
va pas, pour attirer l'attention, notamment en
théâtralisant les événements positifs ou non, et en leur
donnant beaucoup d'intensité.

Elle doit répondre à son envie
pour combler son manque

Sa croyance fondamentale est :

« Tout va bien si et seulement si je suis authentique et
vraie avec moi-même »

La personnalité de type 5



Cette personnalité éprouve une angoisse inconsciente
de ne pas comprendre le monde, les autres
ce qui entraîne
une peur de ne pas être capable de faire face.

Elle passe sa vie à comprendre, accumuler des
connaissances pour compenser cette peur.

Elle a besoin de se réfugier dans sa tête, de prendre du
recul, de se détacher émotionnellement...pour se
protéger.

Ce mécanisme de protection l'amène à s'isoler.

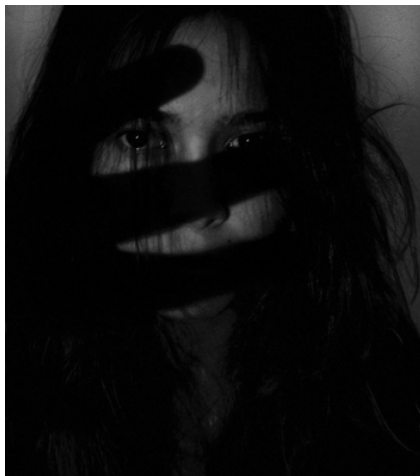
C'est la stratégie du retrait et de l'observation au service
de la protection de ses émotions et de sa survie.

Elle doit surveiller son envie de conserver les choses
pour elle, comme un moyen d'avoir du pouvoir pour se
protéger

Sa croyance fondamentale est :

« Tout va bien si et seulement je sais,
et je maîtrise mon sujet. »

La personnalité de Type 6



Cette personnalité éprouve une peur inconsciente d'être seule et impuissante dans un monde dangereux sans personne pour la soutenir.

Elle passe sa vie à douter et à avoir peur.

Elle a tendance à voir des dangers partout et à vouloir anticiper tous les risques.

Cette quête de certitude et de loyauté l'amène à redouter la trahison.

Cette hésitation anxieuse permanente la conduit à utiliser une stratégie d'anticipation mais aussi à remettre à plus tard la décision, ou l'action.

Elle contrôle sa spontanéité.

Sa croyance fondamentale est :

« Tout va bien si et seulement si je couvre mes arrières et fais ce qu'on attend de moi. »

La personnalité de Type 7



Cette personnalité éprouve une angoisse inconsciente à l'idée de ressentir de la privation et de la souffrance.

Elle passe sa vie à vouloir satisfaire son désir insatiable de plaisirs stimulants.

Cette recherche la conduit à habiter tellement sa tête qu'elle va s'éparpiller et se perdre dans toutes les directions.

Cette quête du plaisir et la fuite de la souffrance peut l'amener à se couper des autres.

C'est la stratégie de l'activité mentale pour toujours être d'accord avec elle-même et ainsi se protéger de la peur, de la tristesse et de la souffrance.

Ce mécanisme vise à trouver une explication positive et rationnelle aux expériences quelles qu'elles soient.

Sa croyance fondamentale est :

« Tout va bien si je suis heureux et je me fais plaisir »

La personnalité de Type 8



Cette personnalité éprouve la peur inconsciente de perdre le contrôle et d'être faible dans un monde potentiellement injuste.

Elle passe sa vie à vouloir se montrer forte.

Elle peut être tentée de se fermer émotionnellement pour s'endurcir.

Cette quête de contrôle peut l'amener à avoir des comportements excessifs.

C'est la stratégie du déni de réalité au service de la force et de la puissance pour neutraliser l'émotion et la souffrance.

Cette personnalité courageuse est prête à se battre pour défendre ce qu'elle considère comme juste.

Sa croyance fondamentale est :

« Tout va bien si et seulement si je suis forte et je contrôle la situation »

La personnalité de Type 9



Cette personnalité éprouve une peur inconsciente
d'être perdue ou séparée.

Elle passe sa vie à vouloir à tout prix la paix et
l'harmonie dans sa vie et ses relations.

Sa crainte est de vivre un conflit.

Cette peur peut la conduire à la paresse qui permet de
ne pas passer à l'action potentiellement dangereuse.

Cette peur du conflit peut la pousser jusqu'à l'abandon
de soi et de ses désirs.

C'est la stratégie de l'anesthésie et de la paresse au
service du calme et de la paix.

Sa croyance fondamentale est :

« Tout va bien si et seulement si tout le monde autour
de moi va bien »

**Les Noms de scène des neufs
profils :**

- 1 Le Perfectionniste
- 2 L' Altruiste ou l' Aidant
- 3 Le Battant
- 4 L' Artiste ou le Romantique
- 5 Le Rêveur ou le Penseur
- 6 Le sceptique ou le Loyaliste
- 7 L' Épicurien
- 8 Le Chef
- 9 Le Médiateur

Questionnaire Ennéagramme !

Parmi les neufs grandes familles de l'Ennéagramme, quelles sont les trois personnalités qui vous ressemblent le plus ?

De quoi prenez-vous conscience ?



- Après avoir identifié ton profil et les difficultés liées à ta vision du monde, à tes croyances fondamentales et à tes peurs, tu es en mesure de prendre conscience des pistes de solutions.
- La deuxième étape, est de modifier tes pensées et tes habitudes de comportements pour obtenir ce que tu veux vraiment.
- La théorie polyvagale, qui est la science de la relation est l'outil qui va te permettre d'obtenir le changement que tu souhaites pour améliorer ta relation avec toi-même et avec les autres, et donc de te sentir mieux chaque jour.
- Voici les grands principes afin que tu puisses expérimenter des ressources concrètes pour la mise en pratique d'une vie libérée des angoisses et de l'anxiété.



A LA DÉCOUVERTE DE

- TES COMPORTEMENTS
- TES PENSÉES
- TES ÉMOTIONS
- TES RELATIONS

À TRAVERS LE
FONCTIONNEMENT DE TON
SYSTÈME NERVEUX
AUTONOME...



**Ce monde à
l'intérieur de nous
qui nous
gouverne**

Qu'est ce que le système nerveux autonome ? (SNA)

- C'est un réseau de communication très intelligent qui envoie et reçoit en permanence des informations.
- Nous savons que ce système nerveux passe son temps à détecter, à l'intérieur de nous et à l'extérieur si nous sommes en sécurité ou pas.
- En fonction de son évaluation, il régule non seulement le fonctionnement des organes internes pour nous maintenir en vie (cœur, intestin, poumon...) mais détermine également notre état émotionnel, nos comportements et nos relations.

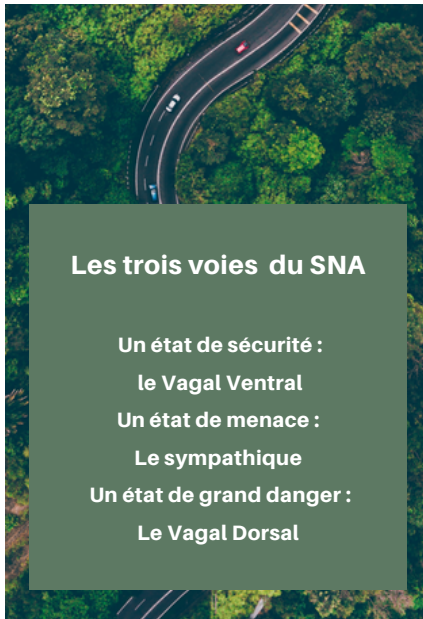
L'objectif de l'être humain n'est pas le bonheur mais la survie. Pour cela, à chaque instant, notre système nerveux répond à cette fonction en se demandant à chaque instant de notre vie :

« Suis-je en sécurité ? »



**Répétition
inconsciente de
nos
comportements**

- La répétition des situations va conditionner notre SNA à envoyer les mêmes signaux d'insécurité tous les jours de façon automatique et entraîner une répétition inconsciente des comportements.
- Ces comportements traduisent notre état interne.
- Une étude révèle que 85% de la population Française vit en mode survie.
- Ce mode "survie" est un mode dans lequel on réagit de façon automatique pour se protéger sur le plan physique et psychologique.
- 85% de la population ne sont donc pas libres de choisir comment ils veulent vivre car ils subissent leur état de stress et l'anxiété.



Les trois voies du SNA

Un état de sécurité :

le Vagal Ventral

Un état de menace :

Le sympathique

Un état de grand danger :

Le Vagal Dorsal

En fonction du caractère de sécurité ou d'insécurité des informations captées, le SNA va acheminer au cerveau les informations à travers trois voies différentes

- En mode "sécurité" : La « vie est belle », nous allons facilement vers les autres, nous nous adaptons à toutes les situations pour trouver des solutions, nous avons confiance en nous- mêmes, aux autres, et en la vie.
- En mode "alerte " : Nous réagissons par la fuite ou l'attaque
Nous évitons des personnes et des situations, nous trouvons des excuses, nous nous énervons facilement, nous jugeons et nous résistons à ce qui est...
- En mode "danger" : Nous réagissons par le figement et le repli sur soi . Nous nous sentons impuissants, nous ne pouvons plus passer à l'action et nous pensons alors que nous n'y arriverons jamais...



3

TA VIE DANS TOUS SES
ÉTATS



Etat ressource

Il doit être activé pour réguler son SNA c'est à dire choisir l'état adapté à la situation :

- Soit passer à l'action en toute confiance
- Soit se reposer et se régénérer en toute sérénité

Connexion

- Sentiment de confiance et de sécurité
- Sentiment de bien être et de joie
- Relations fluides et harmonieuses
- Connexion aux autres
- Interactions sociales
- Ecoute active



**Qu'est ce qui se
passe pour toi
quand tu vis dans
cet état ?**

Je me souviens d'un moment de totale sécurité...

Quelles sensations as-tu dans ton corps ?

Qu'est ce qu'il se passe dans ta tête ?

Quelle émotion es-tu en train de vivre ?

**Dans cet état tu dirais que la vie
est : _____**



**Etat
neurobiologique de
Sympathique :
Etat d'activation et
de mobilisation**

Etat inadapté

L'évaluation de la menace par le SNA est incorrecte

Cet état provoque la fuite ou le combat

- Colère, frustration, impatience
- Agitation physique et mentale
- Impossibilité de se reposer ou de dormir
- Dépassement de soi dans le travail, les relations sociales, familiales...
- Sport ou toute autre activité exercée de façon intensive

Adapté à la situation lorsque le SNA est régulé

- Etat naturel du jeu, de l'amusement, du partage, de la découverte en toute sécurité
- Expérimentation sans peur de l'échec, du jugement



**Qu'est ce qui se
passe pour toi
quand tu vis dans
cet état ?**

**Je me souviens d'un moment d'agacement,
de stress...**

Quelles sensations as-tu dans ton
corps ?

Qu'est ce qu'il se passe dans ta tête ?

Quelle émotion es-tu en train de vivre ?

Dans cet état, tu dirais que la vie est



**Etat
neurobiologique
de Vagal Dorsal
Etat de repli sur soi**

Etat inadapté

L'évaluation du danger par le SNA est défaillante

Cet état provoque l'inhibition et le repli sur soi

- Découragement
- Manque d'énergie
- Repli sur soi
- Dépression, burnout
- Désespoir, anxiété
- Sentiment de honte, d'abandon
- Impossibilité de passer à l'action

Adapté à la situation lorsque le SNA est régulé

- Contemplation
- Méditation
- Immobilisation en sécurité
- Repos assumé



**Qu'est ce qui se
passe pour toi
quand tu vis dans
cet état ?**

**Je me souviens d'un moment de
grande détresse...**

Quelles sensations as-tu dans ton
corps ?

Qu'est ce qu'il se passe dans ta tête ?

Quelle émotion es-tu en train de
vivre ?

Dans cet état tu dirais que la vie est :



Quel est l'état dans lequel je passe le plus de temps ?

- Dans des situations inconfortables, avez-vous tendance à vous agacer facilement ? **oui/non**
- Portez-vous facilement des jugements sur les autres ou sur vous-même ? (Il est nul, je suis idiot(e)...) **oui/non**
- Osez-vous facilement dire NON ? **oui/non**
- Avez-vous des journées très actives ? **oui/non**

*Tu as un maximum de OUI, tu es probablement un dominant Sympathique.

*Tu as un maximum de NON, tu es probablement un dominant Dorsal.

*Tu peux même te reconnaître dans les deux états, si tu fais des "boucles" d'états, en passant de sympathique à Dorsal, puis à nouveau de Dorsal en Sympathique.

Quel que soit ton état
dominant ce n'est pas
un problème !

Le problème est de
rester coincé dans un
état et de ne pas
pouvoir en sortir !



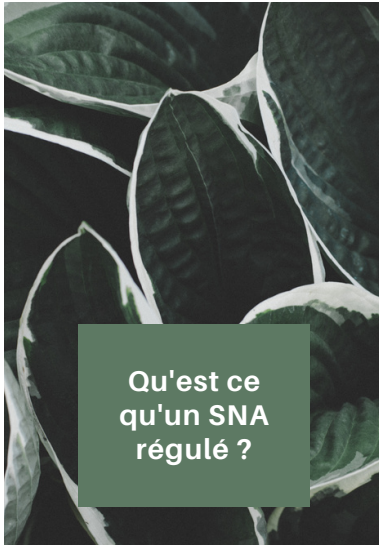
**GRÂCE À TON
NERF VAGUE**

**TU PEUX LE
FAIRE !**



4

VIVRE AVEC UN SYSTÈME
NERVEUX RÉGULÉ



Qu'est ce qu'un SNA régulé ?

- C'est un système nerveux qui est flexible.
- Un SNA capable de passer d'un état à un autre sans jamais rester coincé dans un état d'insécurité inadapté à la situation.
- C'est un SNA qui n'est pas bloqué dans le stress et l'anxiété.
- C'est un système nerveux capable d'évaluer efficacement la réalité de la situation à l'instant présent.



80% des informations qui arrivent à notre cerveau proviennent de notre corps

- Nos pensées, nos émotions et nos comportements dépendent donc de nos états neurobiologiques. Pour changer d'histoire dans notre tête, il faut donc changer d'état.
- En comprenant le fonctionnement de notre système nerveux, nous pouvons apprendre à réguler physiologiquement notre corps.
- Vous aurez ainsi le mode d'emploi pour activer votre état neurobiologique de confiance naturelle et engager ainsi une profonde transformation.
- C'est la méthode la plus puissante pour changer de regard sur vous et sur votre entourage afin de devenir une ressource pour vous-même et pour votre famille, vos collègues, vos enfants... !

La confiance et la sérénité, c'est contagieux !

Dans chacun des états nous nous racontons une histoire différente

Choisis ton histoire !



**Comment je
choisis mon état
de sécurité ?**

Tu peux avoir accès aux dernières découvertes
scientifiques sur la confiance en soi
et la sécurité intérieure

- La théorie Polyvagale est la découverte d'une état neurobiologique naturel de confiance à l'intérieur de notre Système nerveux, caché dans le système parasympathique.

Tu peux aller chercher cet état à l'intérieur de toi !

- Comment ? Il suffit d' activer un nerf crânien, appelé le nerf vague, ou « nerf du bonheur ».

Expérimente le **pouvoir EXTRAORDINAIRE** d'accéder naturellement à des pensées de sécurité, et de confiance en soi, quelle que soit la situation !



C'est Physiologique !

- Tout le monde a un nerf vague !
- Tu peux donc toi aussi réussir à vivre en état de sécurité intérieure et de confiance.
- Grâce à la méthode libre de Soi, tu entraines ta **flexibilité vagale** : C'est-à-dire que tu apprends à passer facilement d'un état à un autre, pour ne pas vivre en permanence dans l'anxiété.
- Tu deviens aussi à l'aise en Sympathique pour passer à l'action en toute confiance, qu'en Dorsal c'est-à-dire en restant immobile, et ce, quel que soit ton état dominant.
- Pour entraîner ton état de Ventral, tu as trois principaux leviers à ta disposition :
 - La respiration,
 - Les postures et mouvements
 - La visualisation.



**Le pouvoir
extraordinaire de
la
co-régulation**

Tout influence tout !

- Ton état neurobiologique influence l'état de l'autre !
- Tu peux donc choisir comment tu veux vivre tes relations aux autres.
- Si tu n'es pas conscient-e de ce pouvoir extraordinaire de ton système nerveux, tu subis tous les jours ton propre état, mais aussi ceux des autres.
- Tu n'auras plus peur de parler à quelqu'un et de perdre tes moyens.
- Grâce à l'application de la théorie polyvagale aux relations, on peut tout dire quand on est dans le bon état !
- Etre en état de confiance et de sécurité ne signifie pas tout accepter passivement des autres. Tu peux exprimer un désaccord profond en exprimant un avis argumenté et même une colère intense mais sans agressivité. Nous ne sommes pas en colère Contre mais Pour !



5

J'APPRENDS À
RECONNAITRE MES
ÉTATS DANS MON
CORPS ...ET JE METS
EN PLACE MES
RESSOURCES



TU AS DES
RESSOURCES
EXTERNES ET DES
RESSOURCES
INTERNES

TES RESSOURCES EXTERNES

- Une amie, un ami, un parent, un coach...
- Un passion, un hobby : regarder un film, faire une séance de sport, de yoga...
- Bouger : faire une balade en forêt, en ville...aller chez le coiffeur...
- Boire un thé, café...
- Aller dans un lieu ressource (une pièce, à la plage, maison de famille...
- Faire un câlin à son chien, son chat
- Ecouter de la musique, danser, chanter, lire ...



TES RESSOURCES INTERNES

- C'est ta capacité à activer à l'intérieur de toi, l'état naturel de confiance et de sécurité, sans à avoir recours à ce moment précis, à une ressource externe.
- Tu peux y avoir accès à tout moment.
- En renforçant ta flexibilité vagale, cet état de sécurité deviendra ton état dominant, comme un :

Etat automatique "par défaut"

- Dans la méthode Libre de Soi , je t'invite à remplir ton propre tableau des ressources pour l'avoir toujours sous la main en cas de nécessité !






La méthode Libre de Soi va t'aider !

- Observe ton comportement pour reconnaître ton état. C'est la base ! On ne peut changer que ce dont on a conscience.
- Respecte ton état et ne te juge pas même si il n'est pas adapté à la situation et qu'il ne te permet pas de vivre comme tu le voudrais. Cet état réactionnel ne cherche qu'à te protéger. C'est ton système nerveux qui est dérégulé ! Cette étape est indispensable et s'accompagne d'une réflexion sur la relation que tu entretiens avec toi-même.
- Entraîne toi en pratiquant régulièrement tous les outils pour activer le nerf vague.
- Demande toi, chaque fois que tu te fais "avoir" par ton SNA :

**Comment j'aurais aimé réagir,
si j'avais pu choisir ma réponse
en état de confiance et de sécurité (En Ventral) ?**



**Le manque
d'énergie peut
aussi créer un
manque de
confiance**

En équilibrant tes journées et en créant tes propres rituels de confiance, tu transformes ta façon de vivre.

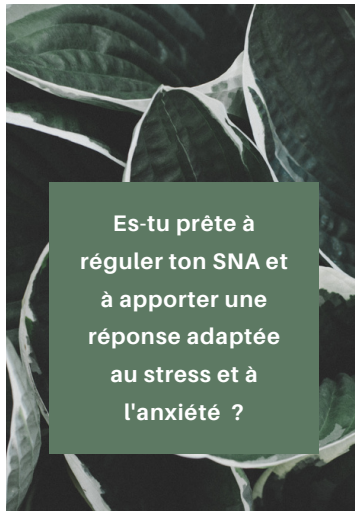
Gère ton énergie comme tu gères son argent !

Si on est à « découvert d'énergie », notre système nerveux se met en alerte "insécurité".

Pour éviter ces fluctuations d'énergie, posez- vous les questions suivantes :

- Qu'est- que je dois faire plus souvent qui me met en énergie ?
- Qu'est-ce que je dois faire moins souvent qui vide mon énergie ?
- Qu'est-ce que je dois totalement arrêter de faire qui gaspille mon énergie ?
- Qu'est-ce que je peux mettre en place pour me donner de l'énergie ?

Tu vas stimuler son nerf vague !



Es-tu prête à
réguler ton SNA et
à apporter une
réponse adaptée
au stress et à
l'anxiété ?

- Je te partage l'un des exercices de mon accompagnement !
- Je t'offre le guide de l'exercice de base pour activer le nerf vague !

Alors c'est parti !



**A QUEL MOMENT
DE MA JOURNÉE,
ME SUIS-JE
SENTIE EN
INSÉCURITÉ ?**

**EXERCICE D'ENTRAINEMENT :
NOTE DANS TON CARNET
LA SITUATION ET TA RÉACTION :**

Exemples



- Je me suis sentie dévalorisé-e quand _____

- Je me suis sentie anxieux-se **quand** _____

- Je me suis mis-e en colère, **quand** _____

- Qu'est-ce que je me suis dit ? Pensées :

- Qu'est-ce que j'ai fait ? Comportements :

- Qu'est ce sue j'ai ressenti dans mon corps ?
Sensations :



- Qu'est-ce que j'ai vécu comme émotions ?

- Comment aurais-je aimé réagir si je m'étais
senti en sécurité à l'intérieur de moi ?



- Qu'est-ce qui aurait été différent

- Après, comment ai-je réussi à revenir à un état
de sécurité ?



Exercice de base pour activer le nerf vague et transformer votre relation au stress et à l'anxiété

Voici l'exercice que je donne à tous mes clients
dès le début de l'accompagnement

- Il active le nerf vague.
- Il stimule les nerfs au niveau du cou, dont les trapèzes.
- Ces nerfs utiles pour détecter un danger ou une menace, doivent être opérationnels pour que notre SNA soit rassuré : il est donc capital d'en prendre soin. (Ce que nous faisons peu surtout lorsque nous sommes penchés sur notre ordinateur, ou notre téléphone)
- Ils participent donc directement à notre système de survie.
- Une bonne flexibilité au niveau du cou va envoyer des signaux "OK" à notre système nerveux et à notre cerveau.
- Une bonne flexibilité va diminuer le stress en permettant au SNA de passer du mode "vigilance/ danger" au mode "sécurité".



TEST

Avant de démarrer, tourne doucement la tête à droite et à gauche pour repérer si tu es limitée au niveau de la rotation. Surtout ne force pas ! Tu arrêtes dès que tu sens une tension. Refais le test après l'exercice en tournant doucement la tête à droite et à gauche en observe s'il y a plus d'amplitude qu'au début de l'exercice.



- Posture allongé, assis ou debout, croise les doigts de tes mains et soutiens ta tête à l'arrière à la base du crâne.
- Tourne alors les yeux complètement à droite tout en gardant la tête dans l'axe et maintiens la position jusqu'à ce que tu ressentis une envie de bâiller, de déglutir ou d'inspirer profondément comme un soupir.
- Laisser faire, respirez tranquillement, cela doit venir tout seul (ça peut prendre quelques secondes voire une minute).
- Lorsque vous sentez la détente, vous savez alors, que vous avez activé votre nerf vague.
- Puis laisser les yeux revenir au centre pour les tourner complètement à gauche. De la même façon, attendre un bâillement, une respiration forte ou une déglutition.



- Fais cet exercice si tu peux, 2 à 3 fois dans la journée.
- Le matin au réveil et le soir avant de dormir car il détend les tensions du cou.
- Une fois dans la journée surtout si tu travailles sur un ordinateur. Cela permet d'éviter d'avoir la tête en avant et cela maintient le corps dans une posture d'énergie.
- Contrairement à une idée reçue très répandue, les exercices simples ne sont pas pour autant inefficaces ! Au contraire ! Le secret est la répétition !
- En faisant cet exercice tu vas prouver à ton mental, qu'un exercice aussi simple soit-il, peut transformer la vie dès lors qu'on le met vraiment en application !



- Chacun doit appliquer, ce qui lui convient le mieux, en terme de rythme, de plaisir, de mode de vie.
- Mon but est de te donner des outils que tu peux appliquer dès maintenant pour te sentir de mieux en mieux.
- Expérimente dans un premier temps l'exercice de base et le soupir intentionnel. Il n'y a rien de plus simple : soupire de toutes vos forces, trois fois de suite et souris !
- Tu peux également pratiquer en autonomie la cohérence émotionnelle en visualisant le plus précisément possible un moment de ventral, exactement comme si tu y étais : Visualise, écoutes ce que tu entends, ressens dans ton corps, Si tu le fais régulièrement, tu retrouveras de plus en plus facilement cet état de sécurité dès que tu penserás à ce souvenir particulier.



Coach révélatrice de potentiel humain
Spécialiste des relations

Certifiée en Ennéagramme et théorie polyvagale

Tu veux en savoir plus sur la
régulation de ton système nerveux
et les applications concrètes de
cette découverte scientifique
dans ta vie ?

Tu peux me contacter sur mon site

www.human-and-free-coaching.fr

Par mail humanandfree@gmail.com

