MON CARNET DE SUIVI DE LA CONFÉRENCE

Le Grand Réveil du Nerf Vague

avec Anne Ghesquière, Ludovic Leroux et Rodolphe Bacquet

Mon prénom

Mon profil au quiz

Pas besoin de prendre des notes : tous les exercices et les informations importantes de l'émission sont réunis dans ce carnet. Gardez-le à côté de vous, et cochez au fil de la soirée.

AU PROGRAMME CE SOIR

1 Où j'en suis, là, maintenant ? page 2

2 Le soupir intentionnel page 2

3 Dans quel état suis-je ? page 3

4 Pourquoi on commence par le corps page 3

5 Les idées à retenir page 4

6 Ce que je retiens, et ma question page 4

1 Où j'en suis, là, maintenant ?

Le rituel de Deborah Dana, guidé par Ludovic Leroux

Arrêtez-vous quelques secondes et observez votre corps, sans chercher à changer quoi que ce soit.

Est-ce que je sens mon cœur battre ?

- [ ] Oui
- [ ] Non

Ma respiration est...

- [ ] calme
- [ ] courte ou saccadée

Je sens des tensions dans...

- [ ] les épaules
- [ ] la mâchoire
- [ ] le ventre
- [ ] la nuque, le dos

Mes signes de sécurité

- [ ] Mes épaules sont basses
- [ ] Pas de boule au ventre
- [ ] Ma respiration est calme

Quand le refaire ? Pas tout le temps : quelques petits moments dans la journée, au travail, quand vous croisez du monde. Pour ne pas rester en mode survie sans vous en rendre compte.

2 Le soupir intentionnel

Le geste de quelques secondes pour revenir au calme

Pensez au bus que vous attrapez de justesse, et au soulagement une fois assis : ce grand soupir, c'est votre système nerveux qui se régule tout seul. Vous pouvez le déclencher vous-même.

1
Inspirez profondément, par le nez.

2
Soupirez longuement, en relâchant les épaules.

3
Recommencez 3 fois, et observez ce qui change.

À utiliser face à une angoisse, la nuit, avant un moment stressant, ou dès que vous sentez la tension monter.

3 Dans quel état suis-je ?

Observez votre respiration, vos épaules, votre mâchoire

Nous passons tous, chaque jour, par ces quatre états. Le problème n'est pas d'y passer, c'est d'y rester coincé. Cochez votre état du moment.

☐ **Le repli**
vagal dorsal
La souris qui se cache dans sa grotte. Peu d'énergie, respiration courte, digestion difficile.

☐ **La fuite en avant**
sympathique fuyant
Agitation, envie de fuir, de faire plaisir pour éviter le conflit.

☐ **La lutte**
sympathique agressif
Cœur rapide, mâchoire serrée : la moindre contrariété met sous tension.

☐ **La sécurité**
vagal ventral
Calme, ouvert aux autres, disponible pour avancer.

4 Pourquoi on commence par le corps

- Le nerf vague relie le cerveau au cœur, aux poumons et au ventre. Il est composé à **80 % de fibres qui remontent du corps vers le cerveau** : c'est la « station météo » de votre corps.
- Avec l'âge, le tonus du nerf vague, qui aide le corps à revenir au calme, a tendance à s'affaiblir. D'où l'intérêt de l'entraîner.
- S'occuper de son nerf vague **comme on se brosse les dents** : un peu, chaque jour, toute sa vie.
- La **neuroception** : la capacité naturelle de votre corps à capter, sans y penser, les signaux de sécurité et de danger.

5 Les idées à retenir

- **« Quand on peut, on veut »** : ce n'est pas la volonté qui manque, c'est la sécurité intérieure qui permet de passer à l'action.
- **La pièce à rêves et le douanier** : ces projets rangés dans des cartons depuis des années, et ce qui les retient.
- Face à un reproche, se demander non pas « qu'est-ce qu'il me dit ? » mais **« dans quel état il me le dit ? »**.
- Si vous passez 23 heures sur 24 en alerte, **gagner une demi-heure de sécurité par jour, c'est déjà beaucoup**.

Les autres gestes évoqués ce soir

- [ ] La cohérence cardiaque
- [ ] Une minute d'immobilité sans peur
- [ ] Assouplir le corps : yoga, étirements

6 Ce que je retiens, et ma question

Ce que je retiens de la soirée

Ma question pour Anne, Rodolphe et Ludovic

Ce carnet vous aide à observer vos sensations. Il ne remplace pas un avis médical.