

Capsule #20 - Retour sur la théorie polyvagale et l'Overwhelm

11 mars 2020

IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Rappelons-nous l'échelle de Deb Dana pour comprendre comment peut s'appliquer la théorie polyvagale avec la méditation et l'auto-compassion.

La méditation nous permet de dégager l'observateur en soi pour porter notre attention sur notre respiration ou autres objets de notre choix, pensées, émotions, sensations. Cet état serein d'observateur est nommé dans la TPV l'état ventral vagal ou l'état parasympathique qui survient lorsqu'on se sent en sécurité. Le cœur ralentit, la respiration devient plus profonde et nous nous sentons connectés aux autres. C'est le système de l'engagement social et de l'auto-compassion (et non de la critique envers soi) dans un sentiment de confiance et de sécurité.

Lorsqu'on sent menacé pas un danger quelconque, c'est le sympathique qui rentre en fonction qui nous met dans un état d'attaque ou de fuite. Le cœur bat plus vite et mobilise les muscles pour l'action nécessaire face au danger. Première réaction avec l'adrénaline, deuxième avec le cortisol qui devient toxique si nous restons dans un état continu de stress.

Lorsque le danger est perçu comme mortel ou comme impossible à contrôler, le vague réagit à partir de sa partie dorsale qui innerve intestins, vessie et périnée. La personne est immobilisée (frozen) dans la terreur. Effondrement et dissociation surviennent.

A chaque niveau du vagal se retrouve une histoire qui nous y maintient.

Ce qui importe ici dans nos exercices de méditation c'est de nous rappeler que le vague, ce 10^{ème} nerf cérébral, le plus long du corps humain, a sa propre mémoire et qu'il réagit à ce qui lui semble dangereux. Il importe de pratiquer l'observateur en soi pour développer sa neuroception (un nouveau terme et une nouvelle habitude) et de distinguer si les réactions de son corps (lorsqu'en overwhelm) proviennent du vague et de sa mémoire implicite ou des dangers extérieurs.

Avec la méditation, on peut ainsi dégager l'observateur (qu'on appelle aussi la conscience, le self, l'ange bienveillant) en nous, qui nous permet de discerner **clairement** s'il m'appartient de retrouver seulement la sécurité (ventral vagal) en calmant mon corps ou si d'autres actions doivent être prises éventuellement.

<https://www.youtube.com/watch?v=8AnHlx3qZ30>