

Capsule #36 – Incommunicabilité et le SNA selon la théorie polyvagale 10 février 2021 IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Heureusement, l'un de vous avait demandé à Lily plus d'information sur mon jargon scientifique concernant le nerf vagal lorsque je me suis adressée à une participante mercredi dernier. Vous avez donc reçu deux liens You Tube sur la théorie polyvagale de Stephen Porges mercredi après la séance pour vous aider à visualiser les activités de votre nerf vagal.

Cette participante décrivait un état d'effondrement dans lequel elle se sentait enlisée avec l'impression de ne pas pouvoir s'en sortir seule. Par ailleurs, elle avait eu la bonne réaction de venir au groupe et de prendre la parole et de décrire cet état alors qu'elle se sentait en sécurité dans cette séance de méditation. Je percevais dans ce qu'elle décrivait l'état ressenti lorsqu'une personne se trouve dans la partie dorsale du nerf vagal, la portion sous-diaphragmatique non myélinisée du parasympathique. Dans ma compréhension du fonctionnement du vague, cette participante avait été en bonne partie dans son dorsal vagal depuis 3 jours avec les pensées et les émotions qui nous maintiennent dans un état d'incommunicabilité... à traverser.

Dans cet état, la personne essaie de jongler avec ses pensées et ne parvient plus à prendre conscience qu'elle est remontée dans le temps dans des moments où elle s'est sentie isolée dans son impuissance. C'est ce que nous lisons dans le « *Piège du bonheur* » dans la partie sur la fusion avec le passé. Il est bon alors de connaître préalablement l'existence et le mode de fonctionnement du vague selon les découvertes récentes de Stephen Porges. Cependant, il arrive que toutes les techniques de méditation ne permettent pas encore au sujet de se ramener seul dans le temps présent, dans l'activation du parasympathique ventral là où les moments de sérénité et de bonheur sont.

Comment passer du parasympathique dorsal au parasympathique ventral pour ressentir la sécurité (l'état de l'engagement social)?

Il n'y a pas de chemin unique. « No size fits all ». On sait cependant qu'on essaie de fixer le problème par l'action en passant par le sympathique. Pour certains, le fait d'aller courir ou faire des exercices physiques permet de retrouver sa paix. Pour d'autres, des stratégies d'évitement peuvent prendre toute l'énergie comme par exemple, le perfectionnisme, l'anxiété, l'hypervigilance, l'auto-critique et diverses pathologies psychiatriques. Une médication peut être nécessaire pour nous permettre d'accueillir nos émotions et à apprendre à activer progressivement la partie ventrale du vague favorable à notre sécurité et notre bien-être.

J'ai suggéré au groupe alors de favoriser l'activation du parasympathique ventral en appelant par exemple une personne bienveillante virtuelle (en se l'imaginant) ou réelle pour se sentir en sécurité. On connaît les lignes d'appel pour les personnes qui n'ont plus de réseau bienveillant ou qui croient ne plus en avoir.

L'important c'est de se rappeler qu'il me faut toujours un être bienveillant vers qui me tourner en cas de détresse. Progressivement, cette personne bienveillante fera partie intégrante de mon monde intérieur, de mon self leader, pour accueillir mes émotions déstabilisantes plutôt que de

m'en laisser submerger. Cette personne bienveillante sera en moi et je ne serai plus jamais seule.

C'est la défusion progressive vers le temps présent, vers l'observation du monde extérieur et de mon monde intérieur pour aller calmement vers les actions qui me tiennent à cœur et qui me réénergisent. C'est une nouvelle boucle de rétroaction qui s'installe dans le temps présent en pleine conscience.