

Régulation Somatique

La pratique régulière de ces techniques, même en dehors des états d'activation, permet de graduellement "rééduquer" un système nerveux dysrégulé.

Mode Survie: Hyperactivation (Sympathique)

Lorsque vous ressentez du stress, de l'anxiété, de l'agitation ou de la tension, vous pouvez utiliser les techniques suivantes pour calmer, décharger et apaiser l'excès d'énergie.

Respiration 4-7-8 (Dr. Andrew Weil)

Inspire 4 temps – Retient 7 temps – Expire 8 temps.

Respiration carrée (box breathing)

Inspire 4 – Retient 4 – Expire 4 – Retient 4.

Soupir physiologique (Huberman)

Double inspiration nez court suivie d'une longue expiration bouche.

Exercice de base (Stanley Rosenberg)

Mains entrelacées derrière la tête, regarder à droite (attendre 15-30sec), puis ramener au centre, puis à gauche, et ainsi de suite.

Pousser un mur / Ressourcer "combat"

Les mains sur un mur, poussez en expirant, laissez sortir un grognement ou un son.

Courir sur place / Ressourcer "fuite"

Depuis la chaise ou debout, "courez" sur place, bras inclus, puis laissez un soupir s'installer.

Shaking

Debout, secouez d'abord vos bras et le haut du corps puis faites descendre jusqu'aux jambes.

Relaxation musculaire progressive

Contractez un groupe musculaire (ex. épaules) quelques secondes, relâchez lentement en expirant.

Réponse d'orientation

Laisser le regard balayer l'environnement, prendre le temps d'observer l'environnement, repérer les issues, respirer doucement.

Musique ou mouvement bilatéral

Écoute audio bilatérale au casque ou tapoter les cuisses en alternance, ou passer un objet d'une main à l'autre plusieurs fois de suite.

Régulation Somatique

La pratique régulière de ces techniques, même en dehors des états d'activation, permet de graduellement "rééduquer" un système nerveux dysrégulé.



Mode Survie: Hypoactivation (Dorsal)



Lorsque vous vous sentez engourdi-e, lourd-e, "éteint-e" ou dissocié-e, vous pouvez utiliser ces techniques pour ramener de l'énergie, stimuler et revitaliser doucement le corps.

Auto-toucher stimulant

Tapoter, masser plus vigoureusement joues, mâchoire, crâne, tirer doucement les oreilles.

Pandiculation (version adaptée)

Hausser épaules/nuque, contracter quelques secondes, puis relâcher lentement.

Auto-étreinte (Self-Hold) + Balancement

Enlacer votre buste, vous bercer doucement, respirer par le nez.

Eye Movement / Réponse d'orientation active

Bouger la tête et les yeux pour "chercher" visuellement. Se lever si possible, changer de position.

Courir sur place / Mobiliser la "fuite"

Idem qu'en hyper, mais ici on cherche à rallumer l'énergie plutôt qu'à décharger.

Stimulations sensorielles plus fortes

- Boire un verre d'eau fraîche ou légèrement citronnée
- Manger quelque chose de croquant ou mentholé ou pimenté
- Secouer doucement bras et jambes

Couverture lestée / compression + mouvement

La compression peut rassurer, mais on ajoute un petit mouvement ou un bercement pour ne pas "s'endormir" davantage.

"Sucer son pouce" à l'adulte (variante)

Tenir / envelopper son pouce dans l'autre main, ou simultanément les deux.

Mouvements bilatéraux (marche, balancement gauche-droite)

Rythme un peu plus tonique, en mettant de la musique plus entraînante.

Respiration simple par le nez (au lieu de la bouche)

Inspirer fortement par le nez plusieurs fois de suite.