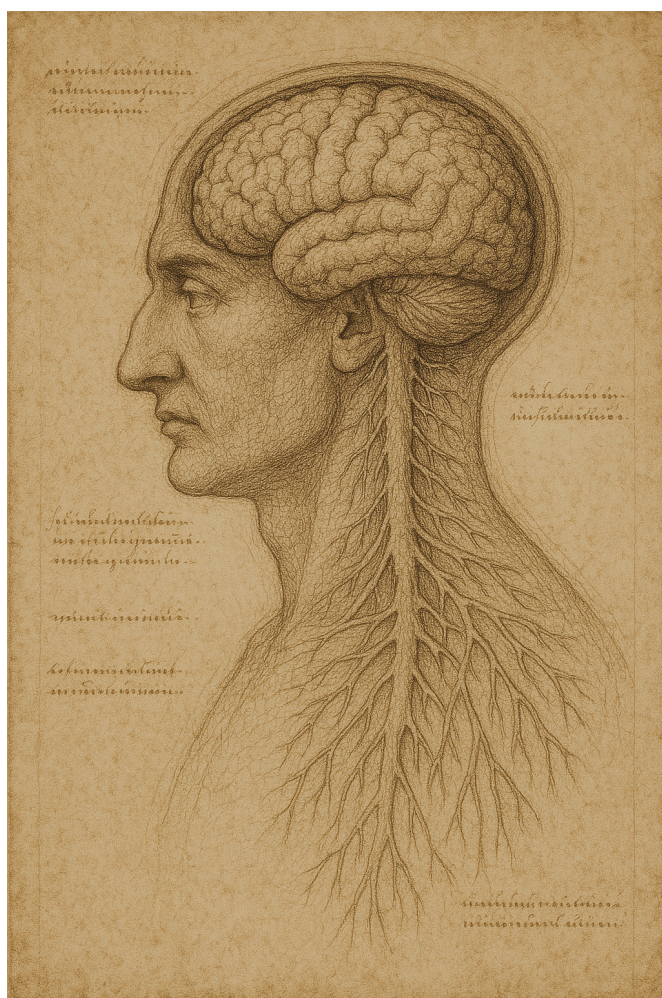


## Déroulé des 5 ateliers

# "Réguler son système nerveux: Comprendre et traverser les états d'alerte"



## Atelier 1. Comprendre la carte du système nerveux

Introduction à la théorie  
polyvagale et à la lecture des  
états d'activation.

- Découverte des trois grands systèmes : sympathique, dorsal, ventral
- Notion de neuroception : comment notre corps perçoit la sécurité ou la menace
- États mixtes et transitions : il n'y a pas que trois cases
- Repérage de son propre état nerveux
- Exercices de base pour revenir au calme

## Atelier 2 - Hyperactivation - L'état sympathique

Quand le système s'emballe : agitation, tension, fuite en avant ou besoin de contrôle.

- Manifestations de l'état sympathique : mental rapide, corps en alerte, hypervigilance
- Pourquoi il se déclenche et comment il se maintient
- Outils de régulation : respiration apaisante, regard périphérique, mouvement conscient, auto-contact
- Comment revenir doucement vers la sécurité ventrale

## Atelier 3. Effondrement – L'état dorsal

Quand le corps se retire pour se protéger.

- Reconnaître les signes du dorsal : perte d'énergie, isolement, vide, dissociation
- Mécanismes de figement et réponses de repli
- Pratiques pour remettre du mouvement en douceur, sans forcer
- Stimuler le lien à soi et au monde, depuis un lieu de sécurité

## Atelier 4. États mixtes et transitions

Entre figement et agitation : les zones floues, les allers-retours, les instabilités.

- Lecture des états mixtes : freeze, faux ventral, oscillations rapides
- Pourquoi certains systèmes naviguent entre plusieurs états
- Pratiques d'observation fine et d'ajustement en temps réel
- Ancrage progressif dans des micro-moments de ventral

## Atelier 5. Intégration – Créer une boussole intérieure

Renforcer la capacité à s'observer, se comprendre et se réguler en autonomie.

- Retour sur les différents états traversés
- Reconnaître ses signaux précoces d'alerte
- Composer sa propre boîte à outils de régulation
- Ancrer la présence ventrale dans le quotidien
- Visualisation de son propre chemin de retour vers la sécurité