



# LA THÉORIE POLYVAGALE



## QUAND ON SENT LA SÉCURITÉ

(Système nerveux  
parasympathique  
– Complexe vagal ventral)

## LE SYSTÈME VERT

Engagement social, santé,  
croissance, récupération

## QUAND ON SENT LE DANGER

(Système nerveux  
sympathique)

## LE SYSTÈME ORANGE

Mobilisation

## QUAND ON SENT NOTRE VIE MENACÉE

(Système nerveux  
parasympathique  
– Complexe vagal dorsal)

## LE SYSTÈME ROUGE

Immobilisation

### COMPORTEMENTS

Optimise le comportement social, la compassion, le calme mental et physiologique, la pensée critique, les fondements neurophysiologiques de la santé mentale et physique et la capacité à être un bon corégulateur.

### AUGMENTE

La capacité du corps à guérir physiquement, à penser de manière critique et créative, à digérer les aliments, à récupérer, à se connecter sur le plan social, à entendre et écouter les voix humaines et à transmettre aux autres un sentiment de sécurité.

### DIMINUE

Le système défensif qui mobilise le corps.

### COMPORTEMENTS

L'activation physique, la fuite ou le combat, la panique, l'incapacité à tenir en place, la réactivité, la rage et l'anxiété.

### AUGMENTE

La mobilité physique et les systèmes de défense, la tension artérielle, le rythme cardiaque, la sécrétion d'adrénaline, la tolérance et la réactivité à la douleur, la capacité à entendre et à traiter les sons à très basse fréquence.

### DIMINUE

Les comportements sociaux, la capacité à détecter avec justesse les émotions d'autrui, les expressions faciales et la prosodie de la voix, la santé physique et mentale, les systèmes digestifs, la capacité à entendre et à traiter la voix humaine et à coréguler avec d'autres personnes.

### COMPORTEMENTS

Le renfermement sur soi, l'évanouissement, la dissociation, l'engourdissement, la dépression, le désespoir, l'impuissance et l'incapacité à s'engager socialement et à communiquer avec les autres.

### AUGMENTE

L'immobilisation et la tolérance à la douleur.

### DIMINUE

Le rythme cardiaque, la tension artérielle, la profondeur de la respiration, la conscience du corps, la conscience des autres et la capacité à s'engager socialement et à communiquer.