Vibr'harmony

Comment va mon système nerveux ?

Se repérer et pratiquer, au quotidien



Votre système nerveux en bref

trois états, trois couleurs

Votre système nerveux veille sur vous en permanence. Sans vous demander votre avis, il évalue si vous êtes en sécurité, puis règle votre souffle, votre cœur et votre énergie. Pour s'y retrouver, on peut retenir trois grands états.

Je suis bien

Calme, présent(e), ouvert(e) aux autres.

Le corps récupère et se répare.

Je suis sous pression

Tendu(e), agité(e), sur le qui-vive.

Le corps se prépare à agir.

Je suis à plat

Éteint(e), lourd(e), loin de tout.

Le corps passe en économie.

Tout le monde passe par les trois, parfois plusieurs fois par jour !

Bon à savoir

Aucune couleur n'est un échec. L'orange et le rouge sont des réflexes de protection : ils ont une bonne raison d'exister. Le but n'est pas d'être toujours dans le vert, mais d'y revenir plus facilement.

Un peu d'agitation après un coup de mou ? C'est plutôt bon signe : pour remonter du rouge, on passe souvent par l'orange.

1. Je fais le **mini-quiz** pour trouver ma couleur.
2. Je choisis **un exercice** de ma couleur.
3. Je découpe mes **cartes de poche**.

Le mini-quiz

où en êtes-vous, là, maintenant ?

Cochez tout ce qui vous parle en ce moment.
Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse.

Vert

- ☐ Ma respiration est tranquille
- ☐ J'ai envie de parler à quelqu'un
- ☐ Je suis curieux(se) de ce qui m'entoure
- ☐ Mes épaules sont relâchées
- ☐ J'arrive à me concentrer
- ☐ Je peux rire facilement

Total : .....

Orange

- ☐ Mon cœur bat vite
- ☐ Je respire par le haut de la poitrine
- ☐ J'ai la mâchoire ou le ventre serré
- ☐ Mes pensées tournent en boucle
- ☐ Un rien m'agace
- ☐ J'ai du mal à tenir en place

Total : .....

Rouge

- ☐ Je me sens lourd(e) ou vidé(e)
- ☐ J'ai envie de me cacher sous la couette
- ☐ Je suis dans le brouillard
- ☐ Je ne ressens pas grand-chose
- ☐ La moindre tâche me paraît énorme
- ☐ Je préfère éviter tout le monde

Total : .....

Ma couleur du moment :

○ ○ ○

La colonne la plus remplie vous donne votre couleur. Deux colonnes à égalité ? C'est très courant, on est souvent entre deux. Choisissez celle qui vous semble la plus juste, puis rendez-vous à la page de votre couleur.

Trop d'énergie ?

on la fait redescendre

Quand vous êtes dans l'orange, votre corps a fait le plein d'énergie pour faire face. L'idée n'est pas de la bloquer, mais de l'aider à redescendre.

1 Le souffle long *2 minutes*

Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4. Expirez doucement par la bouche, comme dans une paille, en comptant jusqu'à 6. C'est l'expiration plus longue qui invite le corps à ralentir.

2 On secoue tout *1 minute*

Debout, secouez les mains, puis les bras, les épaules et les jambes, comme un chien qui sort de l'eau. Puis arrêtez-vous, et sentez les picotements dans votre corps.

3 Le 5-4-3-2-1 *2 minutes*

Nommez 5 choses que vous voyez, 4 que vous pouvez toucher, 3 que vous entendez, 2 que vous sentez et 1 que vous goûtez. Votre attention revient ici et maintenant.

Un seul exercice suffit !



Plus de batterie ?

on rallume tout doucement

Quand vous êtes dans le rouge, votre corps économise ses forces. Inutile de le brusquer : on lui envoie de petits signaux de sécurité, un à la fois.

1 Le réveil du chat *1 minute*

Bougez les doigts, puis les orteils. Étirez-vous lentement, dans tous les sens, comme un chat qui se réveille. Bâillez si ça vient.

2 Le coin cocon *3 minutes*

Une boisson chaude, un plaid, une main posée sur le cœur ou sur le ventre. La chaleur et le toucher rassurent le corps sans le bousculer.

3 Le regard explorateur *1 minute*

Tournez lentement la tête et laissez vos yeux se promener dans la pièce. Arrêtez-vous sur trois couleurs que vous aimez.

Tout petit, c'est déjà beaucoup.



Cultiver le calme

quand tout va à peu près bien

Ces pratiques se font quand vous êtes déjà assez calme. Plus on y revient souvent, plus le chemin devient familier pour le système nerveux.

1 Le son « vouuu » *1 minute*

Inspirez par le nez. En expirant, faites un son grave, « vouuu », comme une corne de brume, jusqu'au bout du souffle. Sentez la vibration dans le ventre. Trois fois.

2 Mon lieu refuge *3 minutes*

Fermez les yeux et repensez à un lieu ou à un moment où vous vous êtes senti(e) bien et en sécurité. Les couleurs, les sons, les odeurs. Remarquez ce que cela fait dans votre corps, et restez-y quelques respirations.

À faire sans modération.



Le défi des 7 jours

la chasse aux petits bonheurs

Chaque jour, repérez un petit moment où quelque chose en vous s'est apaisé : la chaleur d'une tasse, un rayon de soleil, un chat qui ronronne, une chanson.

1. Je **repère** le moment.
2. Je le **savoure** 20 secondes.
3. Je le **note** ici.

Lundi .....

Mardi .....

Mercredi .....

Jeudi .....

Vendredi .....

Samedi .....

Dimanche .....

Entourez aussi la couleur de votre journée.
Plus on en cherche, plus on en trouve !

Mes cartes de poche

à découper et à garder sur soi

✂ *Découpez-les et glissez-en une dans votre portefeuille, sur le frigo ou près de votre lit…*

quand ça s'emballe

Le souffle long

2 minutes

1. J'inspire par le nez : 1, 2, 3, 4.
2. J'expire comme dans une paille : 1, 2, 3, 4, 5, 6.
3. Je recommence une dizaine de fois.

quand ça s'emballe

On secoue tout

1 minute

1. Je secoue les mains, puis les bras.
2. Puis les épaules et les jambes.
3. Je m'arrête et je sens les picotements.

quand je suis à plat

Le réveil du chat

1 minute

1. Je bouge les doigts et les orteils.
2. Je m'étire lentement, dans tous les sens.
3. Je laisse venir un bâillement.

quand je suis à plat

Le coin cocon

3 minutes

1. Je me fais une boisson chaude.
2. Je m'enroule dans un plaid.
3. Je pose une main sur mon cœur et je respire.

pour cultiver le calme

Le son « vouuu »

1 minute

1. J'inspire par le nez.
2. J'expire en faisant « vouuu », grave et long.
3. Je sens la vibration dans le ventre. Trois fois.

pour cultiver le calme

Les petits bonheurs

20 secondes

1. Je repère un petit moment agréable.
2. Je reste avec lui vingt secondes.
3. Je remarque ce que ça fait dans mon corps.

Avant de vous quitter

Prendre soin de son système nerveux n'est pas une course. C'est une habitude douce, qui se construit un souffle après l'autre.

Revenez à ce guide aussi souvent que vous en avez besoin, et soyez indulgent(e) avec vous-même les jours où rien ne marche.

Blandine

Envie d'aller plus loin, accompagné(e) ?

Je vous accueille avec douceur, à votre rythme. Les vibrations des sons et l'accompagnement des émotions et du système nerveux peuvent offrir à votre corps un vrai moment de calme.

Prendre rendez-vous

contact@vibrharmony.fr · vibrharmony.fr

Si vous vous sentez souvent dans le rouge, ou si ces états durent et pèsent sur votre quotidien, parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de santé. Ces pratiques de bien-être accompagnent un suivi, elles ne le remplacent pas.

Inspiré des travaux de Stephen Porges (théorie polyvagale), Deb Dana (les « glimmers », ces petits moments de sécurité) et Peter Levine (le son « vouuu »).
Pour aller plus loin : *La théorie polyvagale*, S. W. Porges, EDP Sciences · *Ancré*, Deb Dana, Quantum Way · *Au-delà de tes traumas*, G. Zeender, Guy Trédaniel.