Vibr'harmony

Le nerf vague, mon allié du quotidien

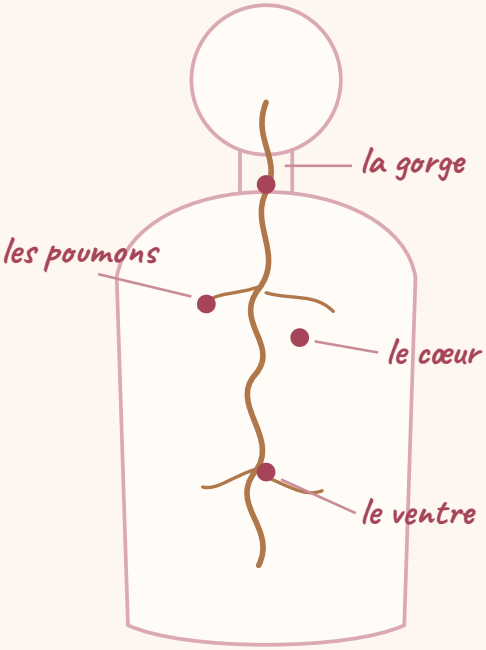
Comprendre et pratiquer, 10 minutes par jour



L'Atelier de Blandine · vibrharmony.fr

Le nerf vague, c'est quoi ?

un grand voyageur dans votre corps



Le nerf vague part de la base du cerveau et descend jusqu'au ventre, en passant par la gorge, le cœur et les poumons. Son nom vient du latin *vagus*, « vagabond » : il se promène partout.

C'est lui qui aide le cœur à ralentir, la respiration à s'apaiser et la digestion à se faire. On peut le voir comme le **frein doux** du corps : celui qui permet de revenir au calme après un coup de stress.

Surprise : la plupart de ses messages montent **du corps vers le cerveau**, et non l'inverse. Votre corps informe sans cesse votre cerveau de son état.

On ne peut pas lui donner d'ordre…
mais on peut lui parler, par le corps !

Le « tonus vagal »

Les chercheurs utilisent ce mot pour décrire la souplesse avec laquelle le nerf vague aide le corps à revenir au calme. Un peu comme un muscle, il semble pouvoir s'entretenir avec de petites pratiques régulières. C'est tout l'objet de ce guide.

Les 4 portes d'entrée

pour parler à votre nerf vague

Le nerf vague passe par des endroits que vous pouvez influencer vous-même. Voici les quatre portes par lesquelles on peut lui envoyer un message de sécurité.

Le souffle

Quand on expire plus longtemps qu'on n'inspire, le cœur ralentit un peu. C'est la porte la plus facile à ouvrir, partout et à tout moment.

Essayez : inspirer sur 4, expirer sur 6.

La voix

Le nerf vague passe tout près des cordes vocales. Chanter, fredonner ou faire un son grave crée des vibrations qu'il ressent directement.

Essayez : fredonner bouche fermée, « mmmmm ».

Le regard

Les yeux, les muscles du visage et l'écoute sont reliés au même réseau. Un regard qui se pose, un visage qui se détend, un sourire : le corps comprend « tout va bien ».

Essayez : regarder loin, à l'horizon.

Le toucher

Une main posée sur le cœur, la chaleur d'une couverture, un massage doux du cou ou des oreilles : le toucher bienveillant apporte au corps des informations de sécurité.

Essayez : une main sur le cœur, une sur le ventre.

Et il existe une cinquième porte, peut-être la plus puissante : **le lien**. Une voix aimée, un regard bienveillant, la présence d'un animal… Nos systèmes nerveux s'apaisent aussi les uns au contact des autres.

Ma routine 10 minutes

en un coup d'œil

1

Où est mon souffle ?

1 minute

J'observe, sans rien changer.

2

La cohérence cardiaque

5 minutes

5 secondes pour inspirer, 5 pour expirer.

3

Le son qui vibre

1 minute

« Vouuu » ou fredonnement.

4

Les yeux qui voyagent

2 minutes

Le regard part sur le côté, la tête reste immobile.

5

La main sur le cœur

1 minute

Je savoure le calme.

Total : 10 minutes, rien que pour vous.

Quand ?

Le matin au réveil, ou le soir avant de dormir.

Le secret ?

La régularité : un peu chaque jour vaut mieux que beaucoup une fois.

La routine pas à pas

étapes 1, 2 et 3

1 Où est mon souffle ?

1 minute

1. Asseyez-vous confortablement, le dos soutenu.
2. Posez une main sur la poitrine, l'autre sur le ventre.
3. Observez, sans rien changer : quelle main bouge le plus ? Le souffle est-il rapide, lent, retenu ?

Observer, c'est déjà commencer à se réguler.

2 La cohérence cardiaque

5 minutes



1. Inspirez par le nez pendant 5 secondes, en laissant le ventre se gonfler.
2. Expirez doucement pendant 5 secondes.
3. Continuez ainsi 5 minutes, soit environ 30 respirations.

Ce rythme de 6 respirations par minute est celui de la méthode « 365 » du Dr David O'Hare : 3 fois par jour, 6 respirations par minute, 5 minutes. Des applications gratuites guident le rythme avec une bulle qui monte et descend.

3 Le son qui vibre

1 minute

1. Inspirez par le nez.
2. En expirant, faites un son grave, « vouuu », comme une corne de brume, ou fredonnez bouche fermée, « mmmmm ».
3. Sentez la vibration dans la gorge, la poitrine et le ventre. Trois à cinq fois.

Le « vouuu » est un exercice proposé par Peter Levine. Les vibrations de la voix stimulent la zone où passe le nerf vague.

La routine pas à pas

étapes 4 et 5

4 Les yeux qui voyagent

2 minutes

1. Allongé(e) ou assis(e), croisez les doigts derrière la tête.
2. Sans bouger la tête, tournez seulement les yeux vers la droite, aussi loin que c'est confortable.
3. Restez ainsi 30 à 60 secondes, jusqu'à ce qu'un soupir, un bâillement ou une envie d'avaler apparaisse.
4. Ramenez les yeux au centre, puis faites la même chose à gauche.

C'est l'« exercice de base » proposé par le thérapeute Stanley Rosenberg. Le soupir ou le bâillement sont souvent le signe que le corps se détend. En cas de vertige, arrêtez-vous.

5 La main sur le cœur

1 minute

1. Posez une main sur votre cœur, l'autre sur votre ventre.
2. Sentez la chaleur de vos mains et le mouvement de votre respiration.
3. Remarquez ce qui a changé depuis l'étape 1 : le souffle, les épaules, le visage.

On termine en savourant : le corps retient le chemin du calme.

Pas le temps ? La version 1 minute

Deux petites inspirations par le nez, puis une très longue expiration par la bouche, comme un grand soupir de soulagement. Trois fois.



Comment savoir que ça marche ?

les signes que le corps se détend

Pendant ou après un exercice, votre corps vous envoie souvent de petits signaux. Ils montrent que le nerf vague a reçu le message et que le corps passe en mode repos.

Un bâillement
Il vient tout seul : laissez-le faire !

Un grand soupir
Comme une soupape qui relâche la pression.

Un souffle plus ample
La respiration descend vers le ventre et ralentit.

L'envie d'avaler
La salive revient : le corps sort du mode alerte.

Le ventre qui gargouille
La digestion se remet en route.

Les épaules qui descendent
La mâchoire et le front se relâchent aussi.

De la chaleur
Dans les mains, le ventre ou la poitrine.

Des picotements
Une sensation de circulation, de vie qui revient.

Les yeux qui piquent
Quelques larmes peuvent venir : elles libèrent.

Rien ne se passe ?
C'est normal aussi. Le corps a parfois besoin de temps et de répétitions. Continuez en douceur, sans rien forcer : les signes viennent souvent après quelques jours.

Ça vous agite davantage ?
Arrêtez-vous et choisissez un autre exercice. Chaque corps a ses préférences : celui qui vous convient est le bon.

Les exercices câlins

quand on a besoin de douceur

Ils passent par le toucher, et réconfortent quand on se sent seul(e), inquiet(e) ou submergé(e).

Le câlin papillon *2 à 5 minutes*

Créé en 1998 par Lucina Artigas, une thérapeute mexicaine.



1. Croisez les bras sur la poitrine et posez le bout des doigts juste sous les clavicules. Vous pouvez accrocher vos pouces : vos mains forment un papillon.
2. Tapotez doucement, une main après l'autre, comme des ailes qui battent lentement : gauche, droite, gauche, droite.
3. Respirez calmement par le ventre et regardez ce qui se passe en vous, sans juger. Arrêtez-vous quand vous vous sentez plus posé(e).

Le câlin à soi-même *2 à 5 minutes*

Inspiré des exercices de Peter Levine.

1. Glissez la main droite sous l'aisselle gauche, et posez la main gauche sur le haut du bras droit. Comme si vous vous preniez dans vos bras.
2. Sentez les limites de votre corps : vos côtes, vos épaules, la chaleur de vos mains.
3. Restez ainsi jusqu'à sentir un petit changement : plus de chaleur, un souffle plus ample, un soupir.

La main sur le front *2 à 5 minutes*

Inspiré des exercices de Peter Levine.

1. Posez une main sur votre front et l'autre sur le haut de la poitrine.
2. Attendez, simplement, en sentant le contact de vos mains. Les yeux ouverts ou fermés, comme vous préférez.
3. Quand quelque chose bouge, une chaleur, un apaisement, descendez la main du front vers le ventre et attendez encore un peu.

Le massage des oreilles *1 minute*

Une petite branche du nerf vague arrive dans le creux de l'oreille.

1. Avec l'index, massez doucement le creux de l'oreille, en petits cercles.
2. Puis tirez légèrement les lobes vers le bas, en respirant lentement.

Au fil de la journée

des petits gestes qui font du bien

Pas besoin d'attendre la routine : le nerf vague aime aussi les petits moments glissés dans la journée.



Chanter

Sous la douche, en voiture, en cuisinant. Faux, c'est permis !



Rire

Une vidéo drôle, un fou rire avec une amie : le diaphragme travaille.



L'eau fraîche

Passer de l'eau fraîche sur le visage, quelques secondes, pour se réveiller en douceur.



Regarder l'horizon

Lever les yeux de l'écran et laisser le regard partir loin, une minute.



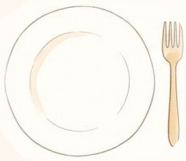
Marcher dehors

Dix minutes à l'air libre, en sentant ses pieds sur le sol.



Un câlin de 20 secondes

Avec une personne aimée ou un animal : le corps adore.



Manger lentement

Poser la fourchette entre deux bouchées et savourer.



Se bercer

Se balancer doucement d'avant en arrière, assis(e) ou debout, comme on berce un enfant.



Mon carnet de 14 jours

et si je testais ?

Pendant deux semaines, cochez le rond quand vous avez fait votre routine, puis notez votre niveau de calme avant et après, de 1 à 5.

1 = très agité(e) ou très à plat **5** = calme et présent(e)

	FAIT	AVANT		APRÈS
Jour 1	○	○○○○○	→	○○○○○
Jour 2	○	○○○○○	→	○○○○○
Jour 3	○	○○○○○	→	○○○○○
Jour 4	○	○○○○○	→	○○○○○
Jour 5	○	○○○○○	→	○○○○○
Jour 6	○	○○○○○	→	○○○○○
Jour 7	○	○○○○○	→	○○○○○
Jour 8	○	○○○○○	→	○○○○○
Jour 9	○	○○○○○	→	○○○○○
Jour 10	○	○○○○○	→	○○○○○
Jour 11	○	○○○○○	→	○○○○○
Jour 12	○	○○○○○	→	○○○○○
Jour 13	○	○○○○○	→	○○○○○
Jour 14	○	○○○○○	→	○○○○○

Au bout de 14 jours, regardez le chemin parcouru.
Et soyez fier(e) de vous !



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…*

le matin ou le soir

La cohérence cardiaque

5 minutes

1. J'inspire 5 secondes, ventre qui se gonfle.
2. J'expire 5 secondes, tout doucement.
3. Je continue 5 minutes, environ 30 fois.

quand ça s'emballe

Le soupir de soulagement

1 minute

1. Deux petites inspirations par le nez.
2. Une très longue expiration par la bouche.
3. Trois fois.

quand je suis à plat

Le fredonnement

1 minute

1. Bouche fermée, je fais « mmmmm ».
2. Je sens la vibration dans ma gorge et ma poitrine.
3. Je change de note si j'en ai envie.

pour cultiver le calme

Les yeux qui voyagent

2 minutes

1. Doigts croisés derrière la tête.
2. Les yeux à droite, la tête immobile, jusqu'au soupir.
3. Puis les yeux à gauche.

quand j'ai besoin de douceur

Le câlin papillon

2 minutes

1. Bras croisés, doigts sous les clavicules.
2. Je tapote, gauche, droite, comme des ailes.
3. Je respire lentement jusqu'à me sentir posé(e).

à tout moment

La main sur le cœur

1 minute

1. Une main sur le cœur, une sur le ventre.
2. Je sens leur chaleur.
3. Je respire lentement et je savoure.

Avant de vous quitter

Votre nerf vague vous accompagne à chaque instant, sans faire de bruit. Quelques minutes par jour suffisent pour lui rendre la pareille.

Commencez petit, gardez ce qui vous fait du bien, et laissez le reste. Il n'y a pas de bonne façon de faire, seulement la vôtre.

Blandine

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

Je vous accueille avec douceur, à votre rythme. Les vibrations des sons, comme celles des bols tibétains, sont une autre manière de parler à votre corps.

Prendre rendez-vous

contact@vibrharmony.fr · vibrharmony.fr

Si vous avez un problème cardiaque, respiratoire, des vertiges ou si vous êtes enceinte, demandez l'avis de votre médecin avant de pratiquer les exercices de respiration. Ces pratiques de bien-être accompagnent un suivi médical, elles ne le remplacent pas.

Inspiré des travaux de Stephen Porges (théorie polyvagale), Deb Dana, Stanley Rosenberg (l'exercice des yeux), Peter Levine (le son « vouuu » et les exercices de toucher), Lucina Artigas (le câlin papillon) et David O'Hare (la cohérence cardiaque 365).
Pour aller plus loin : *Cohérence cardiaque 365*, D. O'Hare, Thierry Souccar Éditions · *Ancré*, Deb Dana, Quantum Way · *La théorie polyvagale*, S. W. Porges, EDP Sciences.