

Décoder son système
nerveux autonome ☯ : et
en faire son allié au
quotidien



Hédia CHAFFAI
Kinésiologue, Energéticienne
Thérapeute "Trauma informé"



Pourquoi c’est important de savoir dans quel état on est ?

Votre **système nerveux autonome** agit comme une **boussole intérieure**.
Il guide vos réactions face à un danger. Et tout cela se fait... **de manière inconsciente** !

Avec ce guide, vous allez gagner en **conscience et en clarté**.

- ✦ Comprendre dans quel état vous êtes, c’est essentiel, car :
- 🧠 Vous mettez des mots sur vos sensations corporelles, votre fatigue, vos comportements.
 - ❤️ Vous arrêtez de vous juger et commencez à comprendre vos réactions.
 - 🔍 Vous pouvez enfin vous poser la bonne question :
Qu’est-ce qui a déclenché cet état ? Qu’est-ce qui a été perçu comme un danger ?

🔍 Identifier les déclencheurs

Un état n’arrive jamais « par hasard ».
Il est toujours **déclenché par quelque chose**, parfois subtil :

- Une discussion tendue
- Un souvenir qui resurgit
- Une situation du quotidien
- Un SMS d’un manager
- Un moment d’intimité avec son/sa partenaire



👨👩👧 Un exemple concret pour les parents

Vous ne pouvez pas **calmer votre enfant** si vous êtes vous-même **dérégulé-e**.
Même avec toute votre bonne volonté, il ressentira votre **agitation** ou votre **figement**.
En comprenant vos propres états, vous devenez plus à même de l’accompagner avec justesse.

Un monde binaire: du début à la fin de la vie

Sécurité / Danger

Et maintenant ?

Grâce à ce guide simple, vous allez pouvoir cocher les phrases qui résonnent avec votre expérience.
C’est une première étape pour identifier si vous êtes dans un état **sympathique**, **dorsal** ou **régulé**.

État Sympathique (activation, fuite ou combat)

⚡ Je me sens survolté·e, comme si je ne pouvais pas m'arrêter.

🦿 Je bouge mes jambes sans arrêt.

Je me sens triste, je pleure.

💔 Mon cœur bat vite, ma respiration est courte.

😡 Je me mets facilement en colère.

Mes pensées vont dans tous les sens.

😰 Je me sens anxieux·se.

Je capte les bruits de danger, mais pas les voix amicales.

🌀 État Dorsal (immobilisation, figement)

- Je me sens « éteint·e », comme coupé·e du monde.
- Je suis fatiguée, confus·e, envie de rien, perte d'élan, pas confiance en moi, lassitude,
- Je me sens seul·e.
- Je n'ai pas de répartie.
- J'ai du mal à trouver l'énergie pour agir ou parler.
- Je me sens engourdi·e ou comme absent·e dans mon corps. Je n'existe pratiquement plus.
- J'évite le contact avec les autres et je me replie sur moi.
- Je suis en mode automatique, comme un robot, c'est la routine.
- Mental très agité, rumination.
- J'ai un sentiment d'urgence.
- Je dors mal, j'ai l'impression de ne pas récupérer.
- Je mange mal, je ne digère pas.
- J'ai des douleurs chroniques : mâchoires, cervicales, casque sur la tête, vision floue.

💤 État d'effondrement

- 😴 Envie de dormir, baisse brutale d'énergie.
- 🧑 Sortie du corps, malaise vagal, ralentissement cardiaque.

🌱 État Régulé (connexion, sécurité)

- Je me sens calme et présent·e dans mon corps.
- Je respire librement et prends mon temps.
- 🤝 Je me sens connecté·e aux autres et j'ai envie d'échanger.
- J'accède à ma créativité et prends des décisions sereinement.

🌟 Rappelez-vous!

Ce test n'est pas un diagnostic.

C'est un **outil d'exploration** qui vous aide à mieux comprendre vos états.

Identifier votre état du moment, c'est déjà une première étape vers :

- plus de conscience 🧠
- plus de sécurité ❤️
- plus d'équilibre 🌱

