LE GUIDE · SYSTÈME NERVEUX

Sortir du mode survie : quoi faire, selon l'état de ton corps

Ton corps ne réagit pas au hasard. En alerte ou à plat, il n'a pas besoin de la même chose. Voici ce que je fais en consultation, traduit en gestes que tu peux poser toi-même.

Amandine Didelot · ostéopathe spécialisée en régulation du système nerveux · Perros-Guirec

Trois choses qu'on ne te dit jamais.

1. Ça monte, ou tu es en boucle ?

Avant d'agir, repère. Si ça vient de **monter** (un déclencheur, une bouffée), tu peux réguler tout de suite. Si tu es **en boucle** (les pensées tournent, tu n'es plus dans ton corps), il faut d'abord couper la boucle : de l'eau froide sur les poignets, un glaçon dans la main, une pression ferme, ou te dire tout haut « là, je rumine, je ne suis pas dans le présent ». Ensuite seulement, tu régules.

2. Les extrémités d'abord, jamais le cœur

On te répète de poser la main sur ton cœur et de respirer par le ventre. Pour un corps en survie, c'est souvent trop, trop vite : ça peut réactiver. On commence loin du centre, par les **extrémités** : les mains, les pieds, la mâchoire. Le thorax et le souffle viennent après, jamais en premier.

3. On joue avec l'élan, pas avec la force

Ce qui se fige dans un corps en survie, ce sont les **fascias**, ce tissu relié à ton système nerveux. Ils se remobilisent par l'élan et la lenteur, jamais par l'effort. Dès que tu contractes tes muscles, tu rates la cible.

Ces gestes sont des appuis de régulation, pas un traitement médical. En cas de douleur ou de doute, on en parle au cabinet.

CORPS À PLAT · FIGEMENT

Remettre du mouvement (+++)

L'alerte a trop duré, ton corps a coupé le courant. On ne se repose pas (ça enfonce) : on rallume par le mouvement, beaucoup. On commence par le bas, la zone qui répond le mieux.

1

Reprends contact par les pieds

Tape des pieds au sol, l'un après l'autre, jusqu'à sentir le poids dans tes talons, la chaleur qui monte dans les jambes. Plusieurs fois par jour, dès que tu te sens éteinte ou à côté de toi. C'est ton point de retour.

2

Lève et lâche (laisse la gravité faire)

Lève les bras, plie les genoux, puis laisse tout le haut de ton corps tomber vers l'avant, les bras qui pendent dans le vide. Tu ne descends pas avec ta volonté : tu lâches, c'est la gravité qui travaille. Remonte doucement, recommence. Le dos et les épaules se relâchent.

3

Secoue-toi, franchement

Secoue les mains, les bras, les jambes. Marche sur place en montant les genoux, ou mets de la musique et bouge sans retenue une à deux minutes. Plus tu mets de mouvement, plus tu rallumes : le corps sort du ralenti.

CORPS EN ALERTE · ACTIVATION

Faire redescendre

Trop d'énergie coincée. On la fait sortir par le mouvement, jusqu'à ce que le corps se pose. On décharge par l'élan, jamais en luttant contre la sensation.

1

Les épaules qui tombent

Monte les épaules vers les oreilles en inspirant, puis lâche-les d'un coup. Tu ne les reposes pas doucement : tu les laisses tomber. Recommence dès que tu les sens remonter. Tu peux ajouter : serrer les poings fort quelques secondes, puis relâcher.

2

L'élan, comme deux cordes

Debout, tourne le buste de gauche à droite, laisse tes bras suivre, complètement mous, comme deux cordes qui s'enroulent autour de toi. Ajoute les jambes que tu secoues, comme pour t'enlever de l'eau. C'est l'élan qui libère les fascias, pas le muscle.

3

Décharge par un mouvement fort

Donne quelques coups de poing dans le vide, ou frappe dans un coussin, quelques secondes, jusqu'à sentir l'énergie sortir. Puis arrête net et laisse ton corps se poser. Le trop-plein part par le mouvement.

Le repère qui change tout.

Le vrai secret : présente, et le temps

Deux choses font le travail. Être **présente à ton corps** pendant le geste (une minute vraiment là vaut mieux qu'une heure la tête ailleurs). Et **rester** : une fois la sécurité revenue, reste 3 à 5 minutes au lieu de repartir. Une bascule de 30 secondes ne reconfigure rien, c'est de rester qui apprend à ton corps que c'est un endroit sûr.

Comment savoir que ça marche

Ton corps redescend quand ces signaux arrivent **tout seuls** : de la chaleur dans les mains, un soupir, un bâillement, le **ventre qui gargouille**, une déglutition. Lourde **et posée** (ces signaux), c'est bon. Lourde **et absente** (le vide, le brouillard), c'est encore le figement : remets du mouvement.

Ton point de retour

Repère la zone de ton corps qui reste présente même quand tu vas mal (souvent les jambes, les pieds, les mains). Dès que tu sens que tu pars, tu y reviens. C'est ton ancre : pas besoin de tout sentir, juste de savoir où revenir.

LE SOIR

La rotation des yeux

Pour déposer la journée et préparer le sommeil, quel que soit ton état. Un exercice de Stanley Rosenberg.

Comment faire

Assise, la tête droite, croise les mains derrière ta nuque. Emmène tes yeux loin vers la droite, comme pour regarder ton coude, sans bouger la tête. Reste là jusqu'à ce qu'un soupir, un bâillement ou une déglutition vienne tout seul. Reviens au centre, puis fais le côté gauche. Ça redonne de la mobilité au cou, et cette mobilité aide ton corps à se sentir en sécurité.

Envie d'aller plus loin ?

Ces gestes t'aident sur le moment. En consultation, je vais plus loin : je lis ton état, je travaille avec les mains sur ton système nerveux (la base du crâne, la colonne), et dans l'accompagnement **Vivante** je te guide chaque jour en co-régulation, sur une trame construite pour toi. C'est là qu'un corps bloqué en survie depuis des années finit par se rouvrir.

Je te reçois à mon cabinet à Perros-Guirec, et j'organise des **journées pour sortir du mode survie** cet été. Écris-moi en message privé.

Amandine Didelot · ostéopathe D.O spécialisée en régulation du système nerveux · Perros-Guirec