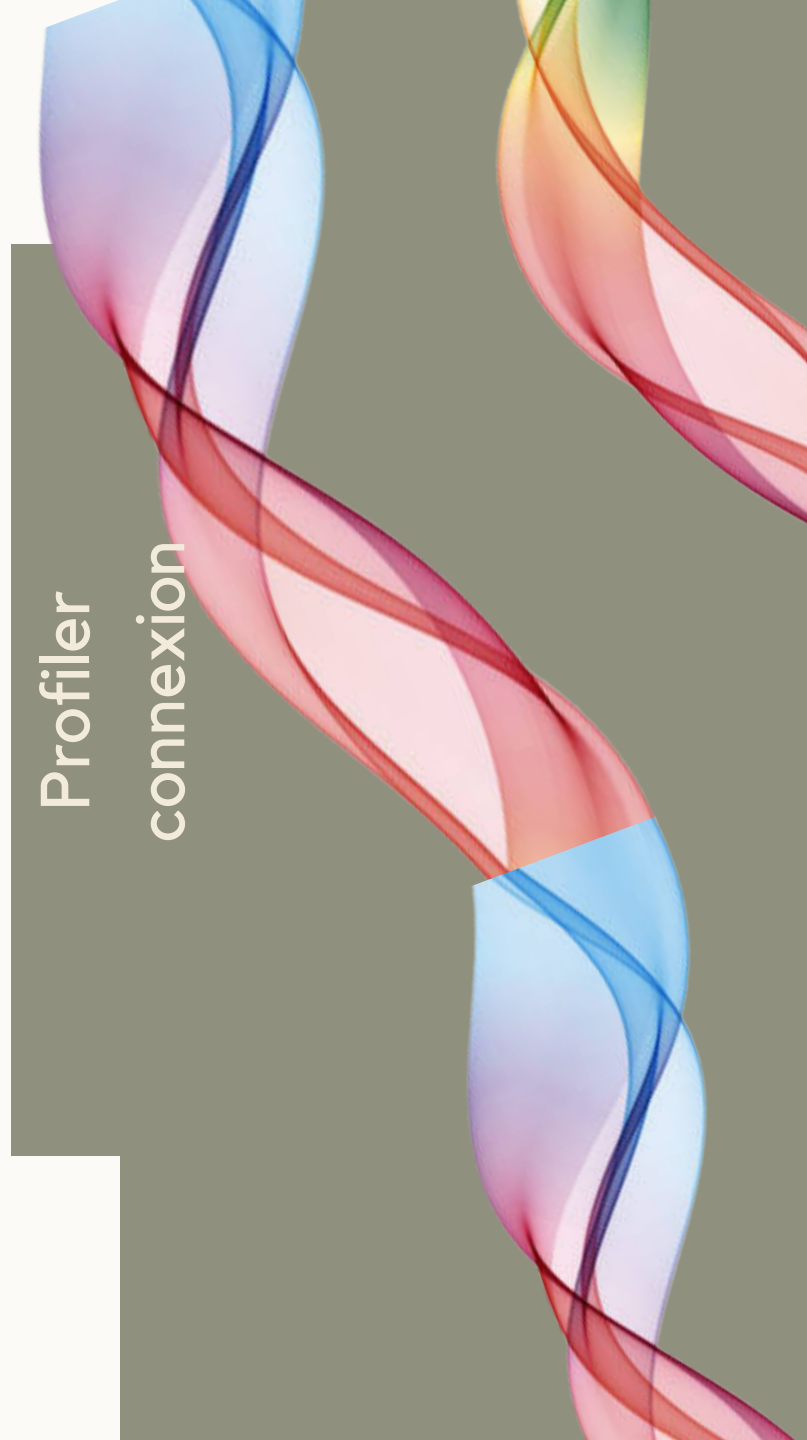




proflerconnexion

Styles d'attachement
et Théorie Polyvagale

Profler
connexion

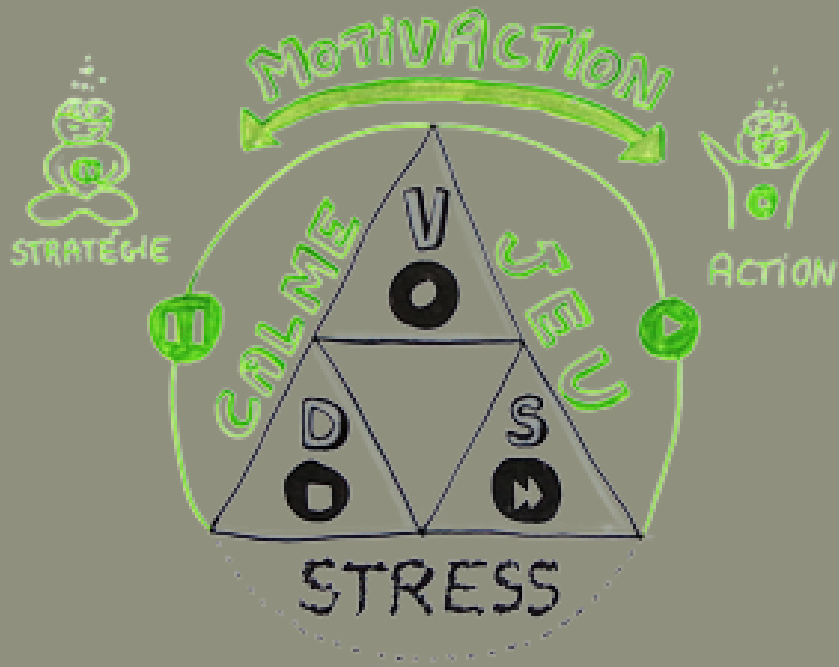


Styles d'attachement et Théorie Polyvagale

En 1994 le psychologue américain Stephen Porges introduit la théorie polyvagale, centrée autour d'une nouvelle compréhension de la fonction du système nerveux. Selon la théorie polyvagale, les trois branches différentes du système nerveux autonome ont évolué, des vertébrés très primitifs aux mammifères, avec :

- un système ancien, engagé dans la simulation de mort ou l'immobilisation. (parasymphatique - vagal dorsal) qui se manifeste sur un plan comportemental, par un état d'Immobilisation / sidération (ralentissement, repli, états dissociatifs où l'on se sent coupé de son corps et de ses émotions, comportements dépressifs, feindre la mort, ...) en engageant le nerf vagal dorsal.(cf : mobilisé si attachement insecure)
- un système de combat ou de fuite, qui se manifeste par la mobilisation (comportements de combat ou fuite...) en engageant la chaîne spinale sympathique. (cf : mobilisé si attachement insecure)





THEORIE POLYVAGALE



proflerconnexion

THÉORIE POLYVAGALE
 LA SCIENCE DE LA CONFIANCE
 & DE LA STRESS-DEFENSE

- un système d'engagement social, qui peut détecter les caractéristiques de sécurité et les communiquer aux autres (parasymphatique, vagal ventral), qui se manifeste par la communication sociale (détente et interactions sociales, expression faciale, vocalisation, écoute) en engageant la branche ventrale du nerf vague. (cf : attachement secure)

Ces trois circuits régulent les fonctions physiologiques afin de maintenir l'homéostasie, et l'évolution entre ces différents états répond à un certain ordre: par exemple, si nous sommes sidérés (immobilisés) dans le vagal dorsal, pour sortir de l'immobilisation nous devons engager le sympathique, avant de pouvoir ré-engager le vagal ventral dans la confiance, l'apaisement et l'engagement social. La théorie polyvagale offre donc une dimension supplémentaire au système nerveux autonome: celui-ci régule à la fois les états internes (ressentis) et les états émotionnels à l'origine de nos comportements.

