

TOUT COMPRENDRE SUR TON SYSTÈME NERVEUX



+ TABLEAU COMPLET DES SOLUTIONS DE RÉGULATION

By Marine Pecqueriaux

QUELQUES MOTS POUR TOI



Je m'appelle Marine. Depuis des années, je suis passionnée par le mieux-être, la manifestation, la compréhension de soi et de l'humain.

J'ai beaucoup expérimenté dans ma vie, car pour moi c'est de l'expérience que naît la véritable connaissance : le développement personnel, la communication non violente, la méditation, la neurobiologie...

Ce chemin m'a appris que le problème n'est pas qu'on n'est pas assez fortes ou assez disciplinées. Souvent, c'est simplement notre système nerveux qui fait de son mieux pour nous protéger.

Aujourd'hui, j'ai envie de partager ce que j'ai compris pour rendre tout ça simple, accessible et concret. Mon intention est qu'à travers cet ebook, tu puisses poser un autre regard sur toi : avec plus de clarté, plus de douceur, et la sensation d'avoir enfin des clés qui te redonnent du pouvoir.



CHAPITRE 1 TU N'AS RIEN À RÉPARER

Quand tu commences à t'intéresser à la manifestation, tu tombes très vite sur un principe présenté comme fondamental : le lâcher-prise.

Facile à dire...

mais toi comme moi, on sait bien qu'en pratique, c'est souvent tout sauf évident.

Dans ce chapitre, j'aimerais justement te proposer une autre lecture.

Pas une recette miracle, pas une théorie compliquée, mais une clé de compréhension qui peut vraiment changer ta façon de voir les choses : ton système nerveux.

Aujourd'hui, tout va vite.

Nous vivons dans un flux permanent de stimulations :

- notifications et mails,
- réseaux sociaux et écrans omniprésents,
- bruit, lumière artificielle, informations en continu,
- sans oublier la charge de travail, les responsabilités, les enfants...

Face à ce trop-plein, ton système nerveux réagit exactement comme il a été conçu pour le faire : il se met en mode alerte.

Il croit que, pour ta survie, tu dois rester vigilante, anticiper, tout contrôler. Et comme ce mécanisme fonctionne aussi par répétition, il devient vite ton "nouveau normal".

Tu planifies, tu sur-organises, tu gardes le cap coûte que coûte.

Mais quand tu aimerais simplement relâcher... tu n'y arrives pas.

Ton corps reste tendu, comme retenu par une force invisible qui te maintient en état d'alerte.



CHAPITRE I TU N'ES PAS "TROP", TU ES HUMAINE

Bien sûr, il y a mille et une raisons qui peuvent expliquer pourquoi tu te sens coincée dans le contrôle : ton histoire personnelle, tes responsabilités, ton environnement.

Mais l'une des clés les plus essentielles et trop souvent oubliée. Reste ton système nerveux.

Quand il est sur-sollicité, il ne te laisse pas lâcher prise. Pas parce que tu n'es pas capable.

Mais parce que, dans son langage, **lâcher = danger.**

Dans les pages qui suivent, je ne vais pas te vendre une baguette magique ni te dire que tout vient uniquement de là.

Mon intention, c'est de t'apporter une compréhension simple et accessible de ton système nerveux, pour que tu puisses :

- poser un autre regard sur toi,
- comprendre pourquoi tu réagis parfois comme tu le fais,
- retrouver plus de douceur et moins de culpabilité,
- et petit à petit, mettre en place des actions qui te font vraiment du bien.

Parce que le vrai lâcher-prise ne commence pas par un effort mental.

Il commence par ta sécurité intérieure.



CHAPITRE 2 COMMENT ÇA MARCHE CE TRUC ?

Ton système nerveux, c'est comme le réseau électrique de ta maison.
Il est partout, tout le temps :

- Il capte des signaux (ce que tu vois, entends, ressens).
- Il les analyse (est-ce que c'est sûr ou dangereux ?).
- Et il envoie une réponse (accélérer, ralentir, se protéger, se détendre).

Ah, je t'ai dit qu'on allait vraiment simplifier au maximum.

IL A 2 GRANDES FONCTIONS PRINCIPALES :

Le mode accélérateur (système sympathique) :

C'est celui qui t'aide à agir. Quand tu as une réunion importante, quand ton enfant pleure la nuit, ou quand tu traverses la rue et qu'une voiture arrive trop vite → ton accélérateur te garde alerte, concentrée, prête à réagir.

Le mode frein (système parasympathique) :

C'est celui qui t'aide à ralentir. Quand tu ris avec une amie, quand tu marches dans la nature, quand tu t'endors le soir → ton frein prend le relais pour apaiser ton corps et recharger tes batteries.

Ni l'un ni l'autre n'est "bon" ou "mauvais".

Tu as besoin de l'accélérateur pour avancer, et du frein pour récupérer.

Ton équilibre intérieur dépend de cette alternance.

La régulation n'est pas un simple acte ponctuel ; c'est une hygiène de vie.



CHAPITRE 2 COMMENT ÇA MARCHE CE TRUC ?

Le problème, c'est que dans notre quotidien moderne, nous sommes saturées de sollicitations : écrans, notifications, stress du travail, responsabilités familiales, bruit, lumière artificielle...

Résultat : ton système nerveux reste souvent bloqué sur accélérateur.

Tu continues de fonctionner, de gérer, d'avancer... mais ton corps ne trouve plus l'espace pour relâcher.

C'est comme conduire une voiture pied au plancher, sans jamais freiner.

Ça marche un temps, mais à long terme, ça épuise.

D'où l'importance de réguler ton système nerveux.

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas figé en mode accélérateur.

Il n'est absolument pas ton ennemi.

Au contraire : il est ton allié le plus fidèle, toujours là pour te protéger.

Et plus tu vas apprendre à le comprendre, plus tu vas pouvoir coopérer avec lui.

Tu vas reconnaître les moments où ton corps bascule en mode alerte... et tu pourras, petit à petit, lui redonner l'autorisation de passer en mode repos.

Et c'est là que réside ton vrai pouvoir : avec un peu de pratique, tu peux apprendre à lire ses signaux et à l'accompagner pour retrouver ton équilibre intérieur.

les signaux alors c'est quoi ?

TON TABLEAU DES SIGNAUX

Ton système nerveux te parle en permanence à travers ton corps, tes émotions et tes comportements. Voici un aperçu simple pour savoir si tu es en sécurité... ou en mode survie :

MODE DU SN*	SIGNAUX DANS TON CORPS	ÉMOTIONS	COMPORTEMENTS POSSIBLE
Sécurité	Respiration fluide, rythme cardiaque stable, muscles relâchés, digestion normale	Calme, curiosité, ouverture, confiance	Présence, connexion aux autres, plaisir des petites choses, créativité
Suractivation	Respiration courte, épaules/mâchoire tendues, cœur qui s'accélère, sommeil agité	Stress, irritabilité, peur, impatience, anxiété, colère, peur	Besoin de tout contrôler, agitation, pensées qui tournent en boucle, difficulté à se poser multitâche, hyperactivité
Figé	Lourdeur dans le corps, ventre serré, énergie très basse, sensation de fatigue écrasante	Vide, découragement, honte, indifférence	Procrastination, isolement, scroller sans fin, impression d'être coupée de soi

-- Il est important que tu retiennes une chose : ce n'est pas grave ni anormal d'osciller entre ces états.
Ton système nerveux est vivant. Il s'adapte.

TU NE PEUX PAS (ET TU NE DOIS PAS) ÊTRE EN MODE "SÉCURITÉ" 100 % DU TEMPS.

Avoir des moments d'accélérateur est nécessaire : ça te permet de travailler, de réagir vite, d'être présente pour tes proches.

Avoir des moments où tu te sens ralentie est aussi naturel : ton corps te signale qu'il a besoin de repos, de coupure, de récupération.

👉 **LE PROBLÈME N'EST DONC PAS D'ENTRER DANS CES ÉTATS, MAIS DE RESTER BLOQUÉE TROP LONGTEMPS DANS L'UN OU DANS L'AUTRE.**
LE BUT N'EST PAS DE VISER LA PERFECTION OU LA MAÎTRISE TOTALE.

Le but, c'est d'apprendre à revenir à l'équilibre plus facilement, avec des repères simples.

En d'autres mots : ton système nerveux n'est pas un juge, c'est une boussole.

Et plus tu apprends à la lire, plus tu peux retrouver ton chemin sans te juger.



CHAPITRE 4 – LE VRAI LÂCHER-PRISE

On nous répète sans cesse : “Il faut lâcher-prise.”

Mais pour toi, comme pour beaucoup de femmes, ça devient vite une pression supplémentaire.

Tu crois que lâcher-prise, c’est :

- ne plus penser du tout,
- vivre “comme si c’était déjà là”,
- ou réussir à ne plus être obsédée par ce que tu désires.

ET COMME ÇA NE MARCHE PAS, TU CULPABILISES ENCORE PLUS : “JE BLOQUE TOUT, JE NE FAIS PAS ASSEZ BIEN.”

☞ Le vrai lâcher-prise, c’est quand ton système nerveux retrouve un équilibre naturel. Tu n’es plus coincée en mode alerte, ni figée dans l’impuissance.

Ton corps peut respirer à nouveau, et ton esprit retrouve de l’espace.

LES SIGNAUX :

- ta respiration se libère,
- tes muscles se détendent,
- tu es présente à toi-même ou aux autres,
- tu sens de la curiosité ou de l’élan revenir.

Le test du “Est-ce que je me sens mieux après ?”

Tu veux savoir si une activité régule ton système nerveux ?

Demande-toi juste :

- ☞ Après, est-ce que je me sens plus calme, plus détendue, plus présente ?
- Si oui → c’est de la régulation.
 - Si non → ce n’en est pas.

TABLEAU COMPLET DES SOLUTIONS DE RÉGULATION



il n'y a pas d'activité universelle qui régule pour tout le monde !
test et choisie ce qui te fait du bien !!!



Si tu te sens plus calme, plus présente, plus légère → alors c'est
de la régulation, peu importe l'activité.

TABLEAU COMPLET DES SOLUTIONS DE REGULATION

CATÉGORIE	OBJECTIF / JUSTIFICATION	EXEMPLES DE STRATÉGIES
Respiration et stimulation vagale	Activer la réponse parasympathique, augmenter la variabilité de la fréquence cardiaque et calmer le système nerveux	Respiration diaphragmatique lente, respiration carré ... breathwork, soupirs physiologiques, longues expirations, respiration alternée, chant/fredonnement/gargouillement
Pleine conscience, méditation et attention	Renforcer la conscience corporelle et l'auto-régulation émotionnelle	Méditation de pleine conscience, balayage corporel, mantras, journaling, gratitude, visualisation
Mouvement doux et pratiques somatiques	Évacuer l'énergie accumulée et relâcher les tensions	Yoga, Tai-chi, Qi-Gong, marche, course, danse, shaking, étirements, proprioception, relaxation musculaire progressive, exercices somatiques
Ancrage et connexion à la nature	Envoyer des signaux de sécurité par le contact sensoriel avec l'environnement	Marcher pieds nus, exercices des cinq sens, bains de forêt, contact avec la nature, exposition à la lumière matinale
Relaxation sensorielle et soins corporels	Diminuer le tonus sympathique via des stimulations apaisantes	Massage/automassage, bains chauds/Epsom, douches froides ou alternées, couverture lestée, aromathérapie, tapping (EFT)

TABLEAU COMPLET DES SOLUTIONS DE RÉGULATION

CATÉGORIE	OBJECTIF / JUSTIFICATION	EXEMPLES DE STRATÉGIES
Sommeil, repos et hygiène de vie	Soutenir la régulation en offrant des conditions optimales de récupération	Sommeil 7–9 h, routine sans écran, synchronisation circadienne, siestes, limiter caféine, hydratation
Relations et soutien émotionnel	Utiliser la co-régulation et l'attachement sécurisé pour calmer le système	Câlins, co-régulation, relations saines, fixer des limites, partage émotionnel, thérapie de groupe
Pratiques créatives et expressives	Libérer les émotions et activer le nerf vague	Chant, musique, danse, art, théâtre, rire, pleurer en sécurité
Technologie et biofeedback	Surveiller et entraîner la régulation via des dispositifs	Capteurs de variabilité cardiaque, neurofeedback, appareils de vibration, applications de cohérence cardiaque
Modalités psychothérapeutiques et somatiques	Traiter les traumatismes et apprendre l'auto-régulation avec des professionnels	Thérapie somatique, EMDR, Internal Family Systems, hypnothérapie, thérapie polyvagale, TCC/DBT, acupuncture, thérapie occupationnelle
Autres stratégies et hygiène de vie	Outiller la vie quotidienne avec des pratiques diverses	Journaling, digital detox, auto-coaching, gratitude, interactions avec animaux, cryothérapie modérée, fixer des objectifs