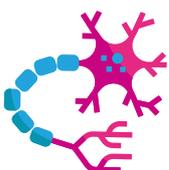
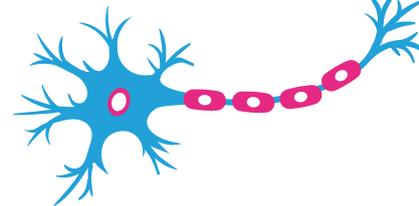


Carte polyvagale 1 A la rencontre de mon SNA

	Ventral	Sympathique	Dorsal
Mes ressentis physiologiques			
Mes ressentis émotionnels			
Mes comportements - actions - compulsions			
Comment et qu'est-ce que je pense?			
Comment et qu'est-ce que je mange?			
Comment est mon sommeil ?			
Comment le perçois les autres?			
Comment je suis avec mon corps ? Avec mon Intimité et avec ma sexualité?			
Comment je suis en séance ?			
Le monde est...			
Je suis...			
Note ton mot qui représente cet état			

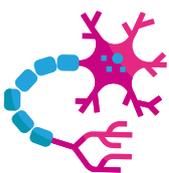


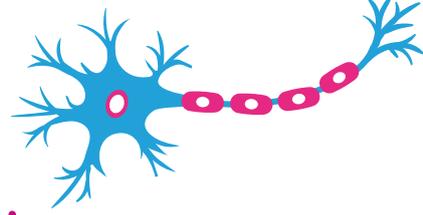


Carte polyvagale 2

Mes déclencheurs

	Sympathique Dérégulé	Dorsal dérégulé	Ventral
Les déclencheurs qui dépendent de moi (mes pensées, mes comportements, les endroits où je			
Les déclencheurs qui dépendent qui viennent de l'extérieur (ce que les autres font, les événements,			





Comment je sors du dorsal pour monter en sympathique	
Comment j'apaise le dorsal en activant le frein vagal?	
Comment je reste en état ventral?	

