

# La théorie polyvagale, le comportement équin, et la relation entre les chevaux et les humains

## Le système nerveux parasympathique

Le SNP est en partie influencé par le nerf vague (*le 10<sup>e</sup> nerf crânien*), qui peut être divisé en deux parties :

- **La voie ventrale vagale** (*myélinisée, au-dessus du diaphragme*) : tisse le lien entre la régulation neuronale du cœur, des poumons, du visage et de la tête (**le système nerveux social**). Fait la connexion entre les muscles striés du visage et de la tête, l'oreille moyenne, le larynx, le pharynx, les muscles du cou (*permettant l'orientation du visage*), le cœur et les bronches. Ce lien entre le visage et le cœur permet au système nerveux neurovégétatif de réagir aux expressions faciales, à la prosodie, le ton des vocalisations, et la gamme de fréquences d'autres sons. Il permet ainsi aux mammifères de signaler aux autres s'il est possible d'approcher et de déterminer s'il est possible d'approcher un autre en toute sécurité.
- **La voie dorsale vagale** (*non myélinisée, sous le diaphragme*) : la régulation neuronale des viscères et de la digestion. Supporte l'homéostasie, la croissance, et le rétablissement (*en sécurité*), ou la conservation et un état de figement, d'effondrement et de renfermement sur soi-même (*en péril*).

## La neuroception

- **NEUROCEPTION** : La capacité de ressentir un sentiment de **sécurité**, de **danger**, ou de **péril** par le biais d'indices viscéraux, dans l'environnement et au sein des relations interpersonnelles. La neuroception affecte l'état physiologique, ce qui déclenche ensuite des réactions bio-comportementales adaptées selon le contexte.
- **EN SÉCURITÉ** : Des signaux de la voie ventrale vagale harmonisent le système nerveux sympathique (SNS) et la voie dorsale vagale pour assurer l'homéostasie. Le système d'engagement social aide à ralentir le cœur, inhiber l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS), réduire l'inflammation et à réguler les réactions défensives auto-protectrices afin de garder l'excitation dans une zone d'énergie fonctionnelle. Le rôle principal de la voie dorsale vagale est de soutenir l'homéostasie (*se reposer et digérer*). La sensation de la sécurité supporte des **états de physiologie durable**. Dans ce contexte, les voies dorsale et ventrale vagales facilitent les relations interpersonnelles, le sommeil, la guérison, la récupération, la santé, la curiosité, l'écoute, les fonctions exécutives (*cognition, attention, apprentissage, mémoire, planification*), l'accomplissement de tâches, le jeu et la performance.
- **EN DANGER / PÉRIL** : L'enchaînement de réactions de défense passe des plus récentes aux plus primitives (*la dissolution*), commençant tout d'abord par les stratégies sociales de survie (*rapprochement, apaisement*). Ensuite vient la mobilisation pour la fuite et le combat (**physiologie de survie**). Enfin, si ces actions sont interrompues ou impossibles, le corps s'immobilise : figement, effondrement, feindre la mort, évanouissement et fragmentation (**physiologie de conservation**). Le degré auquel un organisme se sent en sécurité peut prédire la sécurité au niveau d'attachement, la disponibilité des fonctions exécutives et la qualité du rendement ou de la performance (*puisque ces derniers ne sont pas nécessaires pour assurer la survie*).

## Trois branches

**VERT :** Système nerveux parasympathique (*les freins, le complexe vagal ventral / CVV*).

- **SÉCURITÉ :** Engagement social
- **DANGER :** Stratégies sociales de survie (*rapprochement, apaisement*)

**DORÉ :** Système nerveux sympathique (*l'accélérateur*).

- **SÉCURITÉ :** Excitation
- **DANGER :** Activation de survie (*fuite, combat, agitation*)

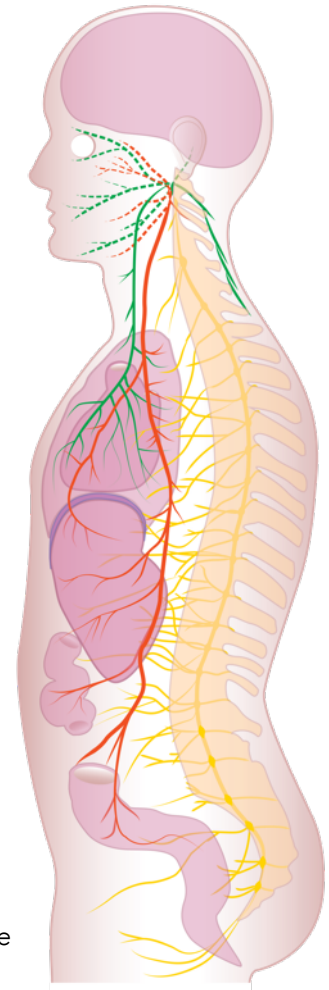
**ROUGE :** Système nerveux parasympathique (*les freins, le complexe vagal dorsal / CVD*).

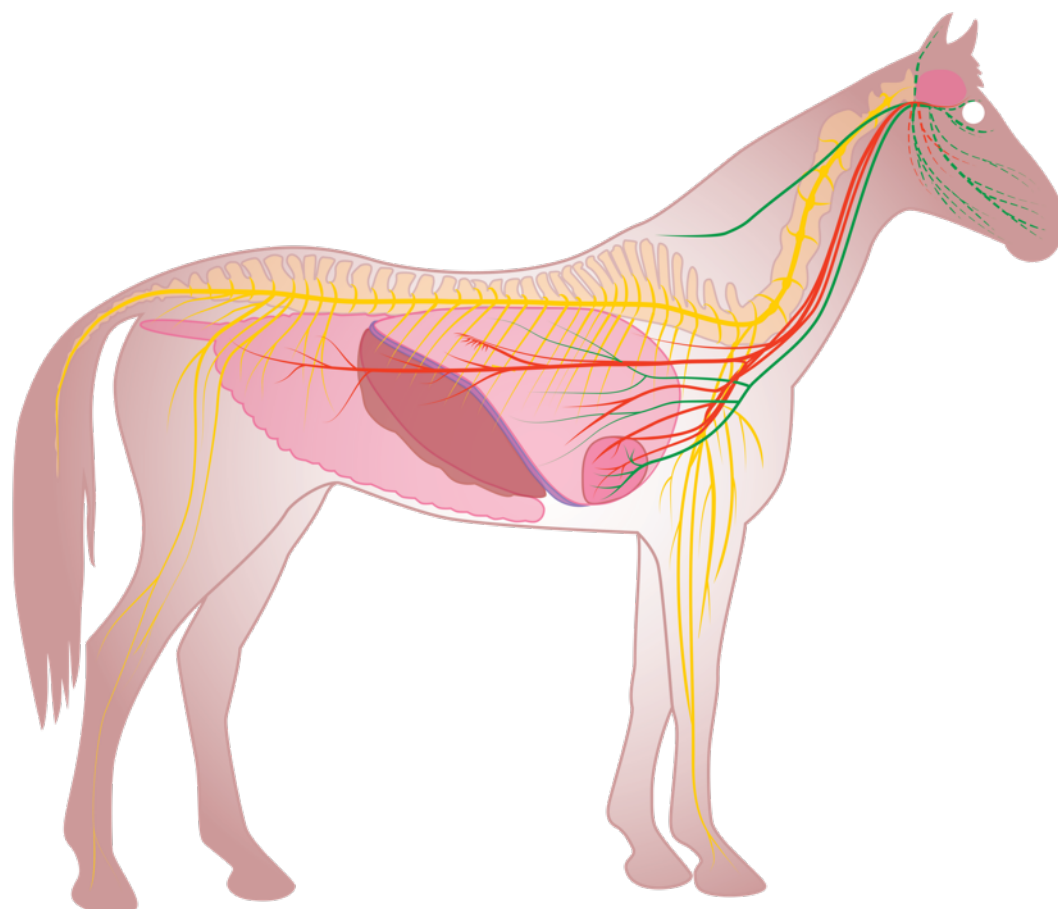
- **SÉCURITÉ :** Digestion et repos
- **PÉRIL :** Conservation d'énergie (*figement, effondrement, feindre la mort, évanouissement, et fragmentation*)

*Les branches peuvent fluctuer en même temps (états mixtes).*

## Implications pratiques

- Les états neurovégétatifs peuvent être repérés et communiqués par les expressions faciales, les mouvements et les vocalisations.
- Certains comportements peuvent se produire dans plus d'un état mixte (*par ex., un organisme peut s'agiter lorsqu'il se sent en sécurité ou en danger; la dissociation peut se produire dans un état de neuroception de sécurité, de danger et de péril; l'immobilité peut être signe de calme ou bien signe de figement ou d'effondrement, etc.*).
- La neuroception de sécurité supporte des comportements d'affiliation ainsi que des états physiologiques durables (*moins exigeants pour le corps*).
- Le système nerveux social fournit la plate-forme neuronale pour l'attachement sécurisé (*les conditions qui contribuent au havre de sécurité dans les relations interpersonnelles supportent le système ventral vagal*).
- Des états chroniques de survie ou de conservation (*plus néfastes pour le corps*) peuvent créer des troubles complexes de santé ou de comportement chez les chevaux et chez les humains.
- Des comportements difficiles pourraient signaler une neuroception de danger ou de péril (*dans le passé ou le présent, soit à l'interne, telle la douleur, ou dans l'environnement*) et des efforts pour retrouver la sécurité, le confort et le calme (*et non des signes de dominance, de manque de respect, d'incompétence, ou d'autres interprétations erronées*).
- L'attachement insécurisant, la co-dysrégulation et les ruptures au niveau de la synchronisation entre humains et chevaux peuvent mener au conflit, à la répétition de schémas de projection, d'abus, d'impuissance acquise, d'apaisement ou de soumission.





- Une synchronisation juste, la co-régulation, les gestes de réparation et une réponse appropriée aux états neurovégétatifs et aux seuils de tolérance favorisent la sécurité et la confiance.
- Résolvez les signaux insécurisants dans l'environnement et provenant de l'humain au lieu de culpabiliser le cheval (*voir la hiérarchie humaine de Friedman*). Cultivez tout d'abord un espace de soutien et de calme et établissez les conditions qui supportent la désactivation et l'engagement social avant de passer aux techniques de dressage ou comportementalistes.

**Pensez aux états neurovégétatifs mixtes dans vos interventions ou vos méthodes d'entraînement :**

- Dépassez-vous votre seuil de tolérance ? Qu'en est-il du cheval et des autres humains avec lesquels vous travaillez ? Comment le savez-vous ?
- Comment les états mixtes fluctuent-ils pour chaque organisme ? L'immobilisation n'équivaut pas toujours au calme, la conformité n'équivaut pas toujours au consentement, et les signaux de stress ou d'apaisement sont souvent négligés ou mal interprétés. De la même façon, le stress n'équivaut pas toujours à la détresse et l'énergie sympathique ne dépasse pas toujours le seuil de tolérance.
- Vos actions, réactions, interventions, ou choix de méthodes déclenchent-ils l'activation d'autrui (ou proviennent-ils de votre propre activation) ? Reflètent-ils votre style d'attachement ? Ou mènent-ils à une double impasse ou un état de co-dysrégulation ?

- Quel degré d'influence ventral vagale est disponible pour garder l'excitation de chacun d'entre vous dans une fenêtre de tolérance optimale ?
- Qu'est-ce qui supporte votre régulation, votre pleine conscience et votre présence ?
- Est-ce que vous répétez ou revivez des schémas ou des dynamiques problématiques ou renégociez-vous de nouveaux résultats ?

## **Le remède s'agit de cultiver l'état ressenti de la sécurité. - Dr. Stephen Porges**

### **Références**

- Friedman, S. (2008). What's wrong with this picture? Effectiveness is not enough. *Good Bird Magazine*, 4(4), 12-18.
- De Giorgio, F. & De Giorgio-Schoorl, J. *Equus Lost?* North Pomfret, VT: Trafalgar Square Books.
- Draaisma, R. (2018). *Language Signs and Calming Signals of Horses*. Boca Raton, FL: CRC Press.
- Kozłowska, K., Walker, P., & Carrive, P. (2015). Fear and the defense cascade: Clinical implications and management. *Harvard Review of Psychiatry*, 23(4), 263-287.
- Levine, P.A. (2010). *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- McGreevy, P.D., Henshall, C., Starling, M.L., McLean, A.N., & Boakes, A.N. (2014). The importance of safety signals in animal handling and training. *Journal of Veterinary Behavior*, 9(6), 382-387.
- Porges, S.W. (1995). Orienting in a defensive world: Mammalian modifications of our evolutionary heritage – A polyvagal theory. *Psychophysiology*, 32(4), 301-318.
- Porges, S.W. (2017). *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe*. New York, NY: W.W. Norton.
- Porges, S.W. (2018). *Clinical Applications of The Polyvagal Theory*. New York, NY: W.W. Norton.
- Rees, L. (2017). *Horses in Company*. Wiltshire, UK: J.A. Allen.
- Schauer, M., & Elbert, T. (2010). Dissociation following traumatic stress: Etiology and treatment. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology*, 218(2), 109-127.

---

*Illustré par Carolyn Buck Reynolds. Révisé par Dr. Stephen Porges. Traduit par Sarah Schlote et Norbert Dupraz.*