

★ RGNR

PODCAST

Et si cet été vous goûtiez au VRAI repos : 21 jours pour vous régénérer (Théorie polyvagale)

Comprendre pourquoi le vrai repos échappe au corps moderne et comment le retrouver

Sommaire

Introduction

- 1** Le repos n'est pas ce que l'on croit
 - 2** Un stress devenu invisible
 - 3** Ce qui se passe quand le corps ne redescend plus
 - 4** La théorie polyvagale, une clé de compréhension
 - 5** Pourquoi votre corps n'y arrive plus
 - 6** Les conditions du lâcher-prise véritable
 - 7** L'été, ce piège que l'on ne voit pas
 - 8** Un été pour changer de cap
-

Pour reffermer

INTRODUCTION

L'été arrive, et avec lui cette promesse familière : ralentir, respirer, se reposer enfin. Pourtant, combien de vacances se terminent avec un corps aussi tendu qu'au départ, un mental encore agité, une fatigue diffuse qui ne s'explique pas ? Le repos que nous croyons prendre n'est souvent qu'une pause de surface, un changement de décor qui laisse intacts les mécanismes profonds de l'épuisement.

Ce livret propose de regarder autrement ce mot que tout le monde emploie sans vraiment le vivre. Le repos n'est pas une position allongée, ni une absence d'agenda. C'est un état biologique précis, une bascule du système nerveux qui, seule, permet à l'organisme de réparer, digérer, éliminer, se régénérer.

Vous allez découvrir pourquoi tant de personnes restent bloquées dans un état d'alerte permanent sans même s'en rendre compte, ce que la théorie polyvagale du neuroscientifique Stephen Porges apporte comme éclairage, et pourquoi votre corps a besoin de conditions très particulières pour lâcher véritablement prise.

Vous découvrirez également la proposition élaborée par l'équipe Régénère pour cet été : un parcours de vingt et un jours conçu comme un accompagnement complet, avec des vidéos de Thierry Casasnovas retravaillées, des audios inédits enregistrés en 2021, des séances d'EFT avec Patricia Rousseau et un suivi quotidien.

Il ne s'agit pas d'ajouter une routine de plus à une vie déjà saturée. Il s'agit d'apprendre à goûter ce que le corps sait faire quand on lui rend la paix.

PREMIER CHAPITRE

Le repos n'est pas ce que l'on croit

On pense généralement que se reposer, c'est faire une pause, arrêter de bouger, s'allonger. Pourtant, vous pouvez être en vacances, en silence, sur un transat, et ne pas être reposé du tout. Le repos n'est pas une position, c'est un état neurophysiologique.

Notre système nerveux autonome régule tout ce que nous ne contrôlons pas consciemment : la respiration, le rythme cardiaque, la digestion, la tension artérielle. Il fonctionne comme une balance entre deux branches. Le système sympathique, celui de l'action, du stress, du combat et de la fuite. Le système parasympathique, celui du calme, de la digestion, de la réparation, de l'élimination et de la régénération.

Le problème, c'est que beaucoup de personnes sont coincées en mode sympathique sans le savoir, même en l'absence de stress extérieur visible, même sans rien faire. Leur corps reste en état d'alerte. Et tant que c'est le cas, aucune régénération profonde n'est possible.

Cet état porte un nom : la sympathicotonie chronique. Une stimulation permanente de la branche du système nerveux qui gère l'adaptation immédiate, l'action, la survie. Utile en cas de danger réel, ce mode devient délétère lorsqu'il ne se désactive plus.

DEUXIÈME CHAPITRE

Un stress devenu invisible

Dans notre monde moderne, le stress n'est plus un tigre à fuir. C'est devenu un millefeuille d'agressions diffuses, constantes, souvent invisibles. Des pensées en boucle qui tournent dans le mental, des inquiétudes, des projections, de la culpabilité, de l'anticipation, tout ce qui mobilise l'attention comme une menace permanente.

Ce sont aussi les notifications incessantes du téléphone, qui vous arrachent à vous-même toutes les deux minutes, maintiennent le cerveau en hypervigilance et interdisent toute descente intérieure. Le corps n'a plus l'occasion de retrouver son propre rythme.

Il y a également les tensions émotionnelles non digérées : un conflit ancien, une blessure jamais exprimée, une peur rentrée, qui restent actives dans les tissus, dans le diaphragme, dans le ventre. Le système nerveux, lui, en garde la mémoire.

Le stress peut aussi être biochimique. Un foie surchargé, incapable de métaboliser correctement toxines, médicaments et excès alimentaires, un intestin enflammé colonisé par une flore déséquilibrée, envoient des signaux immunitaires permanents qui nourrissent une inflammation de bas grade. Et cette inflammation, même silencieuse, stimule sans cesse le système nerveux sympathique.

Résultat : même sans danger visible, votre système nerveux peut vivre en permanence comme s'il était en danger.

TROISIÈME CHAPITRE

Ce qui se passe quand le corps ne redescend plus

Concrètement, en sympathicotonie chronique, le rythme cardiaque reste élevé ou irrégulier. Les glandes surrénales libèrent trop d'adrénaline. La digestion est inhibée : vous mangez, mais vous n'assimilez pas. Le sommeil est perturbé, l'endormissement difficile, les réveils nocturnes fréquents.

Les émotions restent bloquées dans le corps. Les tissus deviennent rigides, moins bien oxygénés. Les émonctoires, foie, reins, peau, intestin, ralentissent. Le système immunitaire s'épuise ou s'emballe. Autrement dit, aucune détox profonde, aucune régénération,

aucune guérison véritable ne sont possibles tant que le système nerveux n'a pas basculé vers la parasympathicotonie.

Le plus pernicious, c'est que cette hyperactivation peut être masquée par un calme apparent. Certaines personnes semblent posées, maîtrisées, mais leur rythme cardiaque reste discrètement accéléré, leur respiration courte et thoracique, leur diaphragme figé, leur ventre tendu, leur digestion ralentie.

Ce n'est pas du repos. C'est un état de figement. Le calme gelé, et non le repos vivant.

QUATRIÈME CHAPITRE

La théorie polyvagale, une clé de compréhension

C'est ici que les travaux du neuroscientifique Stephen Porges apportent un éclairage essentiel. On a longtemps pensé qu'il n'existait que deux états : le stress, sympathique, et le repos, parasympathique. La réalité est plus fine.

Le système parasympathique est essentiellement représenté par le nerf vague, qui assure environ quatre-vingt-dix pour cent de son activité globale. Et Porges a montré que le corps peut emprunter trois voies principales.

Première voie, le système sympathique : mobilisation, combat, fuite, action rapide. Nécessaire face au danger, destructeur s'il devient chronique. Deuxième voie, le nerf vague dorsal, branche ancienne du nerf vague : inhibition, figement, dissociation. Le corps se coupe, s'éteint. On paraît calme, mais tout est ralenti, verrouillé. Ce n'est pas du repos, c'est une stratégie de survie extrême.

Troisième voie, le nerf vague ventral, branche la plus évoluée : conscience, lien, sécurité, digestion, régulation émotionnelle, ouverture. C'est l'état optimal de repos et de réparation. C'est aussi l'état social, celui dans lequel on peut sourire, écouter, aimer, apprendre, digérer.

Le nerf vague, ou nerf crânien X, descend du cerveau vers le cœur, les poumons, l'estomac, l'intestin, le foie, le pancréas, les reins. Il transporte des informations dans les deux sens. Et c'est là qu'est la clé : le corps informe le cerveau sur son degré de sécurité. Le vrai repos, celui qui répare les cellules et relance les émonctoires, survient uniquement quand la branche ventrale est active.

CINQUIÈME CHAPITRE

Pourquoi votre corps n'y arrive plus

Même si vous le voulez de tout votre cœur, même si vous vous autorisez enfin une pause, votre corps ne peut pas lâcher s'il n'a pas les conditions biologiques et neurologiques pour le faire. Selon la théorie polyvagale, deux grandes configurations empêchent la bascule.

Vous pouvez être bloqué en mode sympathique : combat, fuite, agitation mentale, tension musculaire, hypervigilance, sommeil difficile. Vous êtes trop activé pour redescendre. Le nerf vague ventral ne peut pas s'activer parce que l'organisme ne se sent pas en sécurité.

Vous pouvez aussi être tombé en mode dorsal : figement, inhibition, fatigue extrême, état dépressif, ralentissement digestif, détachement émotionnel. Vous semblez calme, mais vous êtes dissocié. Le corps a choisi de s'éteindre plutôt que de fuir.

Dans les deux cas, le nerf vague ventral, celui du lien, du vivant, de la réparation, reste inactif. Et c'est lui qu'il faut réactiver pour enclencher la véritable régénération.

SIXIÈME CHAPITRE

Les conditions du lâcher-prise véritable

Le nerf vague ventral ne s'active que si le corps ressent un niveau suffisant de sécurité émotionnelle. Pas seulement du confort extérieur, mais une vraie possibilité de relâcher la garde, de ne plus avoir à se protéger. Un corps tendu, rigide, hyperactif ou figé garde souvent une charge émotionnelle non digérée : une peur ancienne, une colère rentrée, un deuil inachevé, une insécurité de fond.

À ces freins émotionnels s'ajoutent des freins biochimiques. Les carences en magnésium, potassium, soufre, zinc, essentiels à la conduction nerveuse, à la détente musculaire, à la plasticité tissulaire. L'inflammation chronique, qui rigidifie et crée un terrain de vigilance permanente. Les tissus sous-oxygénés, déshydratés, infiltrés, dans lesquels les cellules n'ont plus les moyens de relâcher.

Le manque de mouvement, d'eau, de respiration pleine, de lumière naturelle, prive également le corps des signaux biologiques qui apaisent le nerf vague. Autant d'éléments qui, cumulés, maintiennent l'alarme allumée en permanence.

Autrement dit, et avec une pointe d'humour, vous ne pouvez pas vous détendre de force. Le vagus ventral ne s'enclenche pas dans un corps crispé, déminéralisé, surstimulé ou dissocié. Tant qu'il ne l'est pas, vous restez bloqué, soit en fuite intérieure, soit en

figement profond. Dans les deux cas, la digestion ralentit, la détox s'arrête, le sommeil se fragmente, la libido s'éteint, l'immunité se désorganise.

SEPTIÈME CHAPITRE

L'été, ce piège que l'on ne voit pas

Chaque année, on attend l'été comme un moment de repos, de respiration, de retour à soi. Mais pour beaucoup, les vacances sont un piège. Regardons honnêtement ce qui s'y passe. On relâche le rythme et l'on surchauffe le système digestif : apéros, alcool, grignotage, barbecues. On se couche plus tard, on dérègle les rythmes circadiens, on accumule une dette de sommeil masquée.

On évite de penser, mais les tensions émotionnelles remontent dès que le mental se calme. Le corps n'intègre rien. Aucune régénération. Un simple dérèglement temporaire suivi d'un retour à la case départ.

On change de décor, mais on garde les mêmes schémas. On met le réveil en pause, mais le système nerveux ne s'éteint jamais. Il reste en veille, parfois même en surchauffe, à cause des excès alimentaires, du bruit permanent, des sollicitations sociales forcées, ou de l'absence de structure intérieure.

C'est ce qu'on appelle une pause de surface. Une déconnexion sans reconnexion. Un moment où l'on oublie, mais où rien ne s'intègre. Et c'est pour cela que chaque année, on revient au même point, avec le même état, le même blocage, le même terrain.

HUITIÈME CHAPITRE

Un été pour changer de cap

Et si, cet été, au lieu de se fuir dans la distraction ou le relâchement sans conscience, on choisissait de ralentir avec intelligence, de se réaligner avec bienveillance, de se reconnecter au vivant ? Non pas en se privant, ni en forçant, mais en visant chaque jour une petite avancée, une bascule vers la santé.

C'est précisément la proposition du parcours élaboré par Régénère : vingt et un jours pour enclencher ce retour à soi, au calme intérieur, à la pleine vitalité. Une expérience guidée pour relancer le vivant en vous. Des jus, des respirations, du mouvement doux, des défis simples mais puissants, des vidéos, des audios, des outils d'auto-évaluation, un cadre pour ne plus être seul face à cette guerre intérieure.

Chaque jour, une vidéo de Thierry Casasnovas, issue de la série « Un été pour tout changer », retravaillée par l'équipe. Un audio inédit de Thierry, conçu initialement en 2021 pour ce

projet de vingt et un jours. Une vidéo d'EFT avec Patricia Rousseau, pour libérer les tensions émotionnelles. Et un accompagnement quotidien de Pascal, qui a puisé dans plus de trente ans d'expérience en yoga, vitalisme, hygiénisme, respiration et art du déplacement.

À cela s'ajoutent un défi concret et réalisable chaque jour, des outils d'auto-évaluation pour mieux se connaître, et un canal Telegram pour poser vos questions, partager vos ressentis et être soutenu tout au long du processus.

Pour refermer

Le vrai repos n'est pas un luxe, ni une récompense méritée après l'effort. C'est la condition biologique de toute régénération. Sans lui, aucune détox profonde, aucune réparation cellulaire, aucune remise en route des fonctions vitales ne peut avoir lieu. Comprendre cela change déjà beaucoup de choses dans la manière d'aborder ses vacances, son quotidien, son rapport au corps.

La théorie polyvagale nous rappelle que le calme apparent n'est pas nécessairement du repos. Que la sécurité intérieure ne se décrète pas. Que le corps, pour lâcher véritablement, a besoin de signaux précis : émotionnels, biochimiques, sensoriels. Et que chacun de ces signaux peut être cultivé, réappris, réactivé.

L'été peut rester ce qu'il a toujours été : un changement de décor sans transformation réelle. Ou il peut devenir l'occasion d'une bascule véritable, structurée, accompagnée. C'est ce que propose ce parcours de vingt et un jours, non comme une promesse magique, mais comme un sas vers le vrai repos, à partir duquel la transformation peut commencer.

Que cet été soit celui où votre corps redécouvre ce qu'il sait faire quand on lui rend la paix. Bel été à vous.

Ce livret accompagne un podcast de RGNR.
Retrouvez l'ensemble des contenus sur rgnr.tv