

Comprendre ton système nerveux

Pourquoi le corps reste en alerte — et comment travailler avec lui

Pourquoi est-ce qu'on reste en alerte même quand tout va bien ? Pourquoi certaines situations nous font-elles « disjoncter » sans vraiment savoir pourquoi ? La réponse se trouve souvent dans quelque chose de très concret : votre système nerveux.

Votre système nerveux autonome régule en permanence des fonctions que vous ne contrôlez pas consciemment : votre rythme cardiaque, votre digestion, votre respiration, votre niveau d'alerte. Son job principal ? Vous garder en vie et en sécurité. Pour faire ça, il dispose de deux grands modes de fonctionnement — et la clé, c'est de comprendre lequel est activé en vous, et pourquoi.

Les deux modes principaux

■ Le mode Accélérateur

C'est votre système d'action. Il prépare votre corps à réagir : rythme cardiaque accéléré, muscles tendus, attention aiguisée. C'est le mode « combat ou fuite ».

■ Le mode Récupération

C'est votre système de repos. Il favorise la digestion, le sommeil, la régulation émotionnelle. C'est lui qui permet la connexion aux autres et la vraie récupération.

Aucun des deux n'est « bon » ou « mauvais ». Ils sont tous les deux nécessaires. Le problème arrive quand votre système reste bloqué dans un mode — le plus souvent en mode alerte — même quand il n'y a plus de danger réel.

Ce que ça produit en mode alerte prolongée

En situation de stress, votre corps libère de l'adrénaline et du cortisol. C'est utile sur le moment. Mais si ça dure, vous pouvez perdre jusqu'à 20% de capacité cognitive — vous passez en mode automatique, vous réagissez plutôt que vous réfléchissez.

C'est pourquoi dans certaines situations, vous avez l'impression de ne plus vous reconnaître. Ce n'est pas « vous » qui réagissez — c'est votre système nerveux qui fait son travail de survie.

La fenêtre de tolérance

Il existe une zone dans laquelle vous fonctionnez bien — ni trop activé, ni trop figé. C'est ce qu'on appelle la fenêtre de tolérance.

Au-dessus de la fenêtre

Hyperactivation : anxiété, agitation, impulsivité, pensées en boucle, difficulté à dormir, réactivité excessive.

En-dessous de la fenêtre

Hypoactivation : engourdissement, fatigue chronique, déconnexion, sentiment de vide, difficulté à ressentir quoi que ce soit.

L'objectif du travail thérapeutique est souvent d'élargir progressivement cette fenêtre — pour que vous puissiez traverser davantage d'émotions et de situations sans être débordé.

Les signes d'un système nerveux dérégulé

Ces signaux peuvent indiquer que votre système nerveux est en surcharge :

- Vous êtes facilement irritable ou sur les nerfs
- Vous êtes très sensible aux bruits, aux foules, à certaines ambiances
- Vous avez du mal à dormir ou vous réveillez épuisé
- Vous avez du mal à vous concentrer
- Vous ressentez les émotions des autres très fort
- Vous avez des tensions physiques récurrentes (nuque, épaules, ventre)
- Vous réagissez parfois « comme vos parents » sans le vouloir

Reconnaître ces signaux n'est pas un diagnostic — c'est un point de départ pour mieux vous comprendre.

Bonne nouvelle : votre système nerveux peut se réguler

La régulation n'est pas un état permanent — c'est une pratique. Des techniques simples (respiration, ancrage corporel, mouvement) peuvent vous aider à revenir dans votre fenêtre de tolérance assez rapidement. Retrouvez la fiche « 4 techniques de régulation rapide » dans votre espace pour des outils concrets à utiliser dès maintenant.

Ce que ça change dans la compréhension de vous-même

Comprendre que vos réactions « difficiles » — la colère soudaine, la paralysie, le repli, la suractivité — ne sont pas des défauts de caractère mais des réponses automatiques de votre système nerveux, c'est souvent le premier pas vers plus de compassion envers vous-même.

Votre système a appris à fonctionner ainsi pour des raisons qui avaient du sens à un moment donné. Le travail, c'est de lui apprendre progressivement que certaines situations d'aujourd'hui ne nécessitent plus le même niveau d'alarme.

L'essentiel à retenir

Votre système nerveux n'est pas votre ennemi. Il fait ce pour quoi il a été formé : vous protéger.
Comprendre son fonctionnement, c'est commencer à travailler avec lui plutôt que contre lui.

Et ça, ça change tout.