



ÉTATS DU SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

Théorie polyvagale



Vagal ventral (Parasympathique)

200 millions d'années

Sécurité et
socialisation
Santé, croissance et
restauration

➤ Frein vagal



Sympathique

400 millions d'années

Mobilisation
Fuite ou combat

➤ Auto-régulation



Vagal dorsal (Parasympathique)

500 millions d'années

Immobilisation
Déconnexion

➤ Frein vagal

➤ Co-régulation

www.laporterouge.ca