

Haut

HYPER-ACTIVATION :

Se sentir dépassé, être anxieux, hors de contrôle, agressivité...
Envie de se battre, de s'engager dans un conflit
Fuir ou éviter la situation – Appeler à l'aide
Hyperventilation, tremblements...
Pensées et idées obsessionnelles

Ce qui RÉTRÉCIT votre fenêtre de tolérance :

- Stress, Trauma, Pression
- Maladies, Douleur, Perte
- Anxiété, Chagrin
- Manque de sommeil
- Mauvaise alimentation
- ...



Ce qui OUVRE votre fenêtre de tolérance :

- Soin de soi, Sommeil
- Loisirs, Mouvements
- Nature, Pleine Conscience,
- Ancrage, Respiration
- Thérapie, Tenir un journal
- Soutien social
- ...

FENÊTRE DE TOLÉRANCE : sentiment de contrôle, régulation émotionnelle, sécurité

Bas

HYPO-ACTIVATION :

Se sentir vide, engourdi, paralysé, incapable d'agir
Déconnecté, comme absent
Dissocié, ou détaché de soi-même
Léthargie, faible énergie