



Hyperéveil/Hyperactivation

Zone où le niveau d'éveil est très (trop!) élevé et qui correspond aux réactions qui traduisent les réponses de survie «combat», «fuir» et «geler» !

Exemples de ce qu'on peut ressentir dans cette zone:

Forte anxiété, peur, colère/rage, pensées catastrophiques, panique, comportements impulsifs, coeur qui bat vite, tension physique, respiration courte/rapide, détresse

L'accompagnement thérapeutique et les divers outils mis en place pour prendre soin de soi aident à élargir la fenêtre de tolérance.



Fenêtre de tolérance

Zone d'éveil « idéale ». Quand on y est, on se sent disponibles, le corps est relativement détendu, la pensée est claire et on se sent en mesure de mettre les choses en mots.

On peut être préoccupé·e, stressé·e ou vivre des émotions plus difficiles même dans cette zone, cela dit, il n'y a pas de sentiment d'être submergé·e et le contact au présent demeure.

Le cumul de traumatismes et les impacts associés tendent à réduire la fenêtre de tolérance

Hypoéveil/Hypoactivation

Zone où le niveau d'éveil est très (trop!) bas et qui correspond aux réponses de survie s'effondrer/feindre la mort.

Exemples de ce qu'on peut ressentir dans cette zone:

Déconnexion, indifférence, fatigue, corps lourd, dissociation, impression de « ne pas être là », ne rien ressentir, envie forte de s'isoler.

