Fuite/Lutte

Colère

Agitation

Panique

Hypervigilance

Stress

Sur-stimulation

Sur la défensive

Vécu trop intense

Irritabilité

HYPERACTIVATION

Il y a beaucoup trop de choses qui se passent en même temps

Anxiété

Débordement émotionnel

Pensées envahissantes et intrusives

Tensions musculaires

Respiration rapide et superficielle

Augmentation du rythme cardiaque

Explosion

Peur

Confusion

Rigidité cognitive

Capacités réflexives et émotionnelles fonctionnelles

Concentration

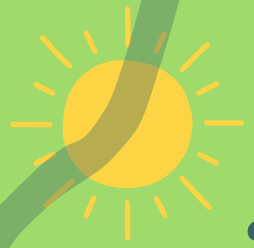
Capable de relever les défis du quotidien

Intensité optimale d'une émotion

Vigilance adaptée

Maîtrise de soi

Flexibilité cognitive



Joie

Calme

FENÊTRE DE TOLÉRANCE

Tout va bien

Je suis dans ma zone de confort

Ouverture

Sécurité

Équilibre

Détente

Connexion

Prises de décisions optimales

Expériences tolérables

Communication

Annette Berthon Psychopraticienne

Gel/Soumission

Engourdissement

Dissociation

Sous-stimulation

Tristesse

Sidération

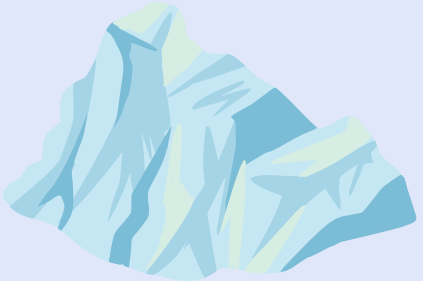
Vécu trop peu intense

Effondrement

HYPOACTIVATION

Dépression

Laissez-moi tranquille



Figement

Apathie

Repli sur soi

Détachement émotionnel

Fatigue

Manque d'énergie

Isolement

Indifférence

Anesthésie émotionnelle

Baisse du rythme cardiaque