

Fuite/Lutte

Système sympathique



Colère

Agitation

Panique

Hypervigilance

Stress

Sur-stimulation

Amygdale activée
Lobe frontal désactivé



Irritabilité

HYPERACTIVATION

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

Vécu trop intense

Sur la défensive

Anxiété

Dissociation

Pensées envahissantes et intrusives

Débordement émotionnel

Explosion

Peur

Confusion

Rigidité cognitive

Tensions musculaires
Respiration rapide et superficielle
Augmentation du rythme cardiaque

Système
parasympathique
ventral

Capable de relever
les défis du quotidien

Concentration

Curiosité



FENÊTRE DE TOLÉRANCE

Tout va bien Je suis dans ma zone de confort

Annette Berthon Psychopraticienne (2026)

Capacités réflexives et
émotionnelles fonctionnelles

Maîtrise de soi

Vigilance adaptée

Flexibilité cognitive

Ouverture

Connexion

Prises de décisions
optimales

Communication

Joie

Calme

Sécurité

Équilibre

Détente

Expériences tolérables

Gel/Soumission

Système parasympathique dorsal



Tristesse

Effondrement
Dépression

Repli sur soi

Fatigue

Apathie

Manque d'énergie

Isolement

Engourdissement

Dissociation

Vécu trop peu intense

HYPOACTIVATION

Laissez-moi tranquille

Sidération

Figement

Détachement émotionnel

Anesthésie émotionnelle

Indifférence

Sous-stimulation

Amygdale désactivée
Lobe frontal désactivé



Baisse du rythme cardiaque