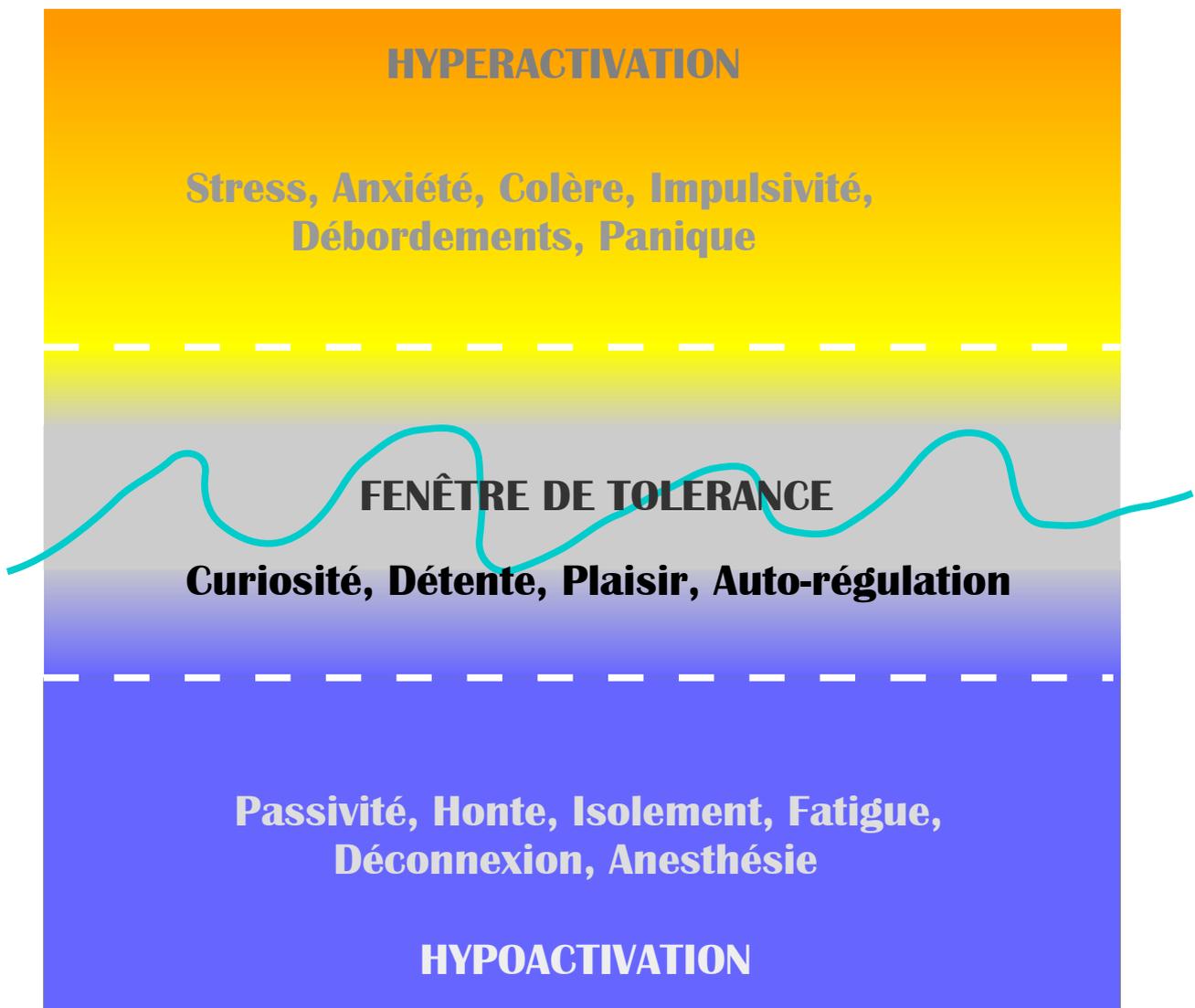


LA FENÊTRE DE TOLERANCE

La fenêtre de tolérance

Lorsque nous sommes en capacité de résoudre des difficultés avec discernement, que nous ressentons des émotions sans nous sentir débordé.e, envahi.e. par elles, nous sommes alors dans une zone que Dan Siegel a proposé de nommer notre « fenêtre de tolérance ».

Un système nerveux équilibré est en ondulation, permettant de revenir à l'équilibre après un stress : on peut ressentir de la tristesse ou de la colère, toucher les limites de la fenêtre de tolérance, mais revenir facilement à un état d'équilibre.

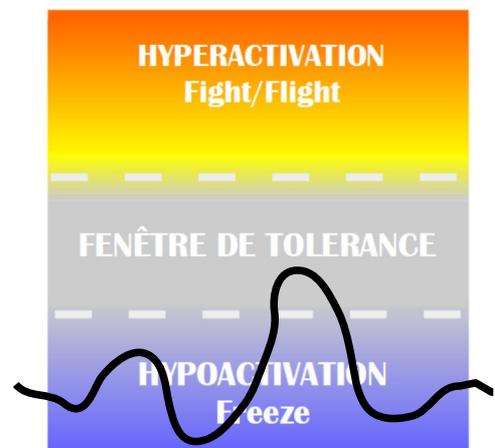
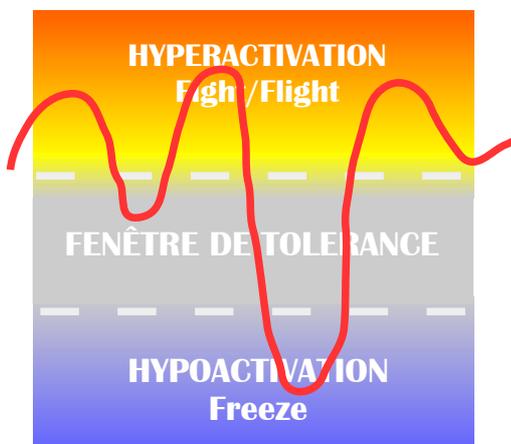


FLIGHT – FIGHT – FREEZE :

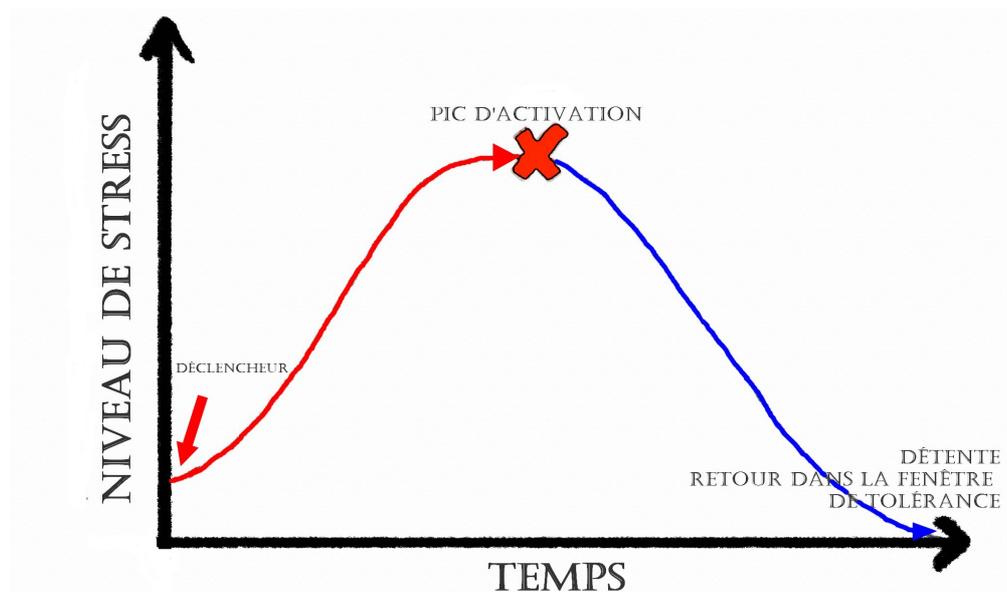
Êtes-vous « bloqué.e » dans un style de protection ?

Si nous sortons de la fenêtre de tolérance, c'est que nous n'arrivons plus à « gérer » les émotions générées par une situation, nous ne pouvons plus rester dans une oscillation revenant au calme – et cela s'exprime vers deux tendances :

- Vers l'*hyperactivation* avec le **Combat** ou la **Fuite**, via le **système nerveux sympathique** : et cela se traduit par de l'anxiété, de l'agressivité, de la peur, de l'hypervigilance...
- Ou vers l'*hypoactivation* avec le **Figement**, activé par le **système nerveux dorsal** : Passivité, honte, dépression, fatigue, retrait relationnel...



Sorties de la fenêtre de tolérance :
le Système nerveux autonome active une réponse de survie face à un stress



Et pour certaines personnes, l'état d'activation reste à un niveau élevé, le système nerveux se maintient en état d'alerte et ne permet pas de descendre la courbe pour (re)trouver un état d'équilibre.

Êtes-vous « bloqué.e » dans un style de protection ?

Si les mécanismes de protection déclenchés par le système nerveux autonome sont indispensables pour nous maintenir en vie, la redescende vers le calme est tout autant nécessaire une fois la menace écartée.

Le maintien de Fight/Flight/Freeze à un niveau de « pic d'activation » mobilise une quantité d'énergie colossale dans l'organisme : le cocktail d'hormones de stress libérées ont alors un impact délétère pour la santé (système immunitaire, cardiovasculaire, digestif, hormonal...).

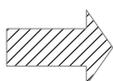


Des signes révèlent que le SNA reste bloqué sur « ON » :

- **Réactivité émotionnelle** : vos réactions émotionnelles sont disproportionnées par rapport à l'événement déclencheur actuel. Cela se traduit par un envahissement émotionnel, des crises de larmes, de la colère & une agressivité décuplées, et/ou une descente vers la tristesse, le désespoir, un profond sentiment d'impuissance et de solitude.
- **Problèmes de concentration**, avec la présence de nervosité, ou bien comme si l'accès à la pensée était brumeux et lointain
- **Trous de mémoire**, y compris concernant des événements récents, difficultés à se souvenir de ce que l'on a fait la journée ou le week-end dernier, si on a payé sa facture etc
- **Compulsions** : vous êtes pris.es d'envies soudaines et irrésistibles (prise alimentaire, dépenses, mises en danger, conduites addictives...)
- **Blocages / Résistance** : vous restez en retrait, vous ne faites pas ce que vous voulez, quelque chose en vous vous empêche d'avancer dans la vie, sentiment d'être invisible, de ne pas exister, procrastination, vous vous négligez (rendez-vous médicaux, hygiène, besoins de base...)
- **Problèmes relationnels** : les relations sont majoritairement une source stress, de déception, d'insatisfaction
- **Problèmes de santé chroniques**, tels que des problèmes de sommeil, burn out, dépression, anxiété, fatigue chronique...
- **Sensation de déconnexion** qui peut se traduire par une absence à soi, un engourdissement, un sentiment de vide.

Ces manifestations sont problématiques par leur fréquence et leur caractère envahissant, c'est à dire qu'elles se traduisent par un pic d'activation résistant à l'épreuve du temps.

Dans de tels cas, le retour dans la fenêtre de tolérance est difficile et de courte durée : c'est une toute petite fenêtre ! Il est nécessaire de l'agrandir, afin d'augmenter sa capacité à vivre pleinement.



Ces manifestations sont indicatrices de trauma