

Comment un trauma peut influencer votre fenêtre de tolérance

HYPERACTIVATION

C'est lorsque vous vous sentez extrêmement anxieux, en colère ou même hors de contrôle. Des sentiments non familiers ou menaçants peuvent vous submerger, et il se peut que vous vouliez vous battre ou fuir.



DEREGULATION

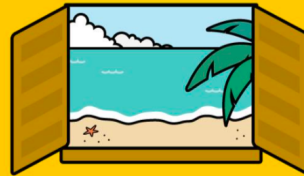
C'est lorsque vous commencez à vous sentir agité. Il se peut que vous vous sentiez anxieux, suractivé ou en colère. Vous ne vous sentez pas hors de contrôle, mais vous ne vous sentez pas bien.

Le stress et le trauma peut réduire votre fenêtre de tolérance

Cela signifie qu'il peut être plus difficile de rester calme et centré. Lorsque vous êtes en-dehors de votre fenêtre de tolérance, vous pouvez plus facilement vous retrouver en déséquilibre.

FENETRE DE TOLERANCE

C'est lorsque tout semble aller bien, lorsque vous êtes au meilleur de vos capacités pour faire face aux coups durs de la vie. Vous êtes calme mais pas fatigué. Vous êtes alerte mais pas anxieux.



Le travail avec votre praticien peut vous aider à élargir votre fenêtre de tolérance

Il peut vous aider à rester calme, centré et alerte même lorsque quelque chose arrive qui habituellement vous déséquilibre.

DEREGULATION

C'est lorsque vous commencez à vous renfermez. Vous pouvez vous sentir un peu déconnecté, vous perdez la notion du temps ou vous commencez à vous sentir ralenti, apathique. Vous ne vous sentez pas hors de contrôle, mais vous ne vous sentez pas bien.



HYPO-ACTIVATION

C'est lorsque vous vous sentez extrêmement déconnecté et engourdi, émotionnellement et physiquement. Vous perdez la notion du temps. Vous pouvez vous sentir complètement figé. Ça n'est pas quelque chose que vous choisissez, votre corps prend le dessus.