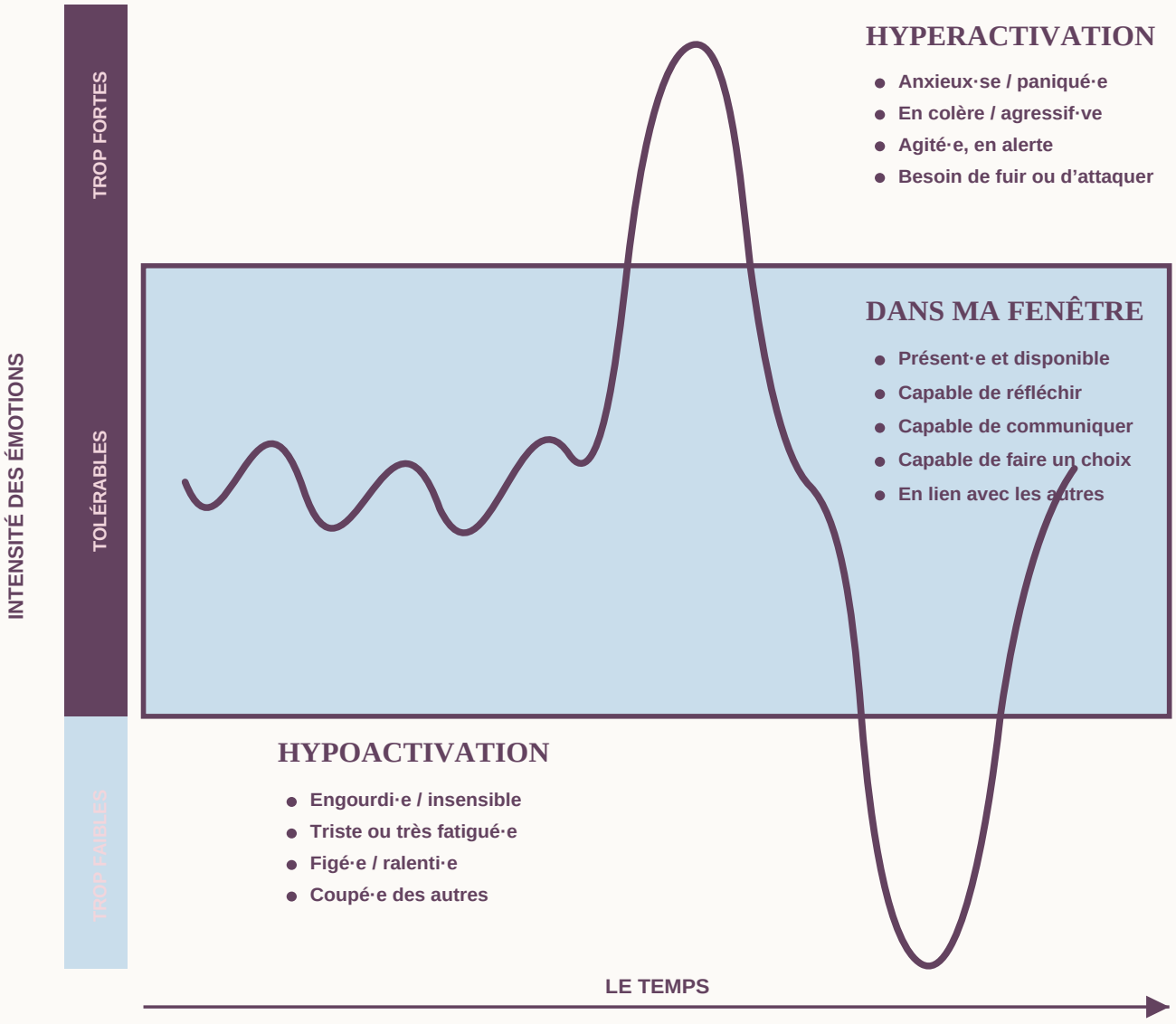
FENÊTRE DE TOLÉRANCE

COMPRENDRE CE QUI SE PASSE EN MOI

REPÉRER • COMPRENDRE • REVENIR À L'ÉQUILIBRE

La fenêtre de tolérance est la zone dans laquelle je peux ressentir des émotions tout en restant suffisamment présent·e, capable de réfléchir, de parler et d'agir. Quand l'intensité dépasse mes capacités du moment, je peux basculer vers l'hyperactivation ou l'hypoactivation.



Ma fenêtre n'est pas fixe

Elle peut être plus large quand je me sens en sécurité et plus étroite quand je suis fatigué·e, stressé·e ou confronté·e à un déclencheur. Le but est de repérer quand j'en sors et ce qui m'aide à y revenir.

MA FENÊTRE

MES DÉBORDEMENTS ET MES RESSOURCES

À COMPLÉTER APRÈS LE RETOUR À UN ÉTAT PLUS STABLE

1. La situation ou le déclencheur

Quelques mots suffisent : que s'est-il passé juste avant ?

JE SUIS EN « TROP » — HYPERACTIVATION

INTENSITÉ DE MES ÉMOTIONS

MA FENÊTRE DE TOLÉRANCE

Tracez votre courbe au fil de la situation

JE SUIS EN « PAS ASSEZ » — HYPOACTIVATION

LE TEMPS

2. Lorsque ma courbe est sortie de la fenêtre, qu'ai-je remarqué ?

PAR LE HAUT — EN « TROP »

Dans mon corps / mes émotions / mes pensées :

PAR LE BAS — EN « PAS ASSEZ »

Dans mon corps / mes émotions / mes pensées :

3. Ce qui m'a aidé·e à revenir dans ma fenêtre

Une personne, une parole, un mouvement, une respiration, un objet, un lieu, une sensation…