• Activation système limbique, libération d'hormones de stress (cortisol, **FIGEMENT** noradrenaline) • Augmentation du Rythme cardiaque, pression artérielle, respiration • Tensions, Tremblements, Dilatation des pupilles, énergie • Baisse de la digestion et de la réponse immunitaire Figement Tonique: Je suis terrorisé·e, je • États dissociés au service de la survie (fusion avec les parts), flashbacks **SURVIE -**COMBAT ne peux ni fuir ni combattre, c'est trop, • Hypervigilance, pensées obsessionnelles, intrusives impossible de bouger, impossible de **HYPERACTIVATION** • Réactivité Émotionnelle, submergé·e par les émotions, explosion parler, tension dans tout le corps, désorientation, comme un lapin pris dans émotionnelle les phares d'une voiture, besoin d'être • TCA, Addictions (substances ou comportementales) automutilation Irritation, colère, rage, besoin de dominer, FUITE de gagner, de contrôler, • Libération de Cannabinoïdes endogènes surfonctionnement, impulsivité, combativité, détermination, violence. Peut ressembler à: Trouble Panique, TSA critique (Interne et/ou Externe), jugement, besoin de justice, de respect, Panique, s'échapper, partir, anxiété, Agitation, Anxiété, Irritation, Frustration, Impatience, Impulsivité, défendre son intégrité, ses limites. ignorer, se tourner vers les autres, **INSÉCURITÉ - TROP D'ÉNERGIE** Pensées confuses, Ruminations, Défensive, Sentiment d'être attaqué·e addictions (travail, sexe, substances, Peut ressembler à: Trouble Oppositionnel, sport, etc.), jambe sans repos, ATTACHEMENT **Trouble Explosif Intermittent** hyperactivité, impossible de se poser, **SECURITÉ - ACTION** impulsivité, besoin d'être soulagé tout de **ÉTATS HYBRIDES DE DÉFENSE FIGÉE:** • Sécure, sociable, engagé·e suite, besoin d'espace... Menace perçue comme vitale: • Dans le présent, Self, adulte Crainte/Inquiétude désactivation de l'aire de Broca: Besoin d'être perçu∙e, aimé∙e, incapacité a parler, à dire non, • Capacité à penser & ressentir en même temps Peut ressembler à: TDAH, Trouble anxieux **ÉNERGIE OPTIMALE** paralysie/immobilisation du corps, rassuré·e, réconforté·e, Réflexion, prise de recul impossible de bouger, de se défendre, • Capacité à se connecter à soi & aux autres fragmentation, troubles ou perte de la • Patience, Compassion, curiosité, créativité **SECURITÉ - CALME** INSÉCURITÉ - PEU D'ÉNERGIE Épuisement, Fatigue, Plus de motivation, Apathie, Déprime, C'est trop, je n'en peux plus, je n'ai plus la force, apathie, honte, passivité, "Là mais pas • Baisse de la fréquence cardiaque, du tonus musculaire, de la température, de la là", épuisement, sentiment d'être enseveli·e, plus d'émotions, déconnexion, immobilité, sentiment de ne pas être capable, comme la souris qui fait la morte, besoin de • Augmentation du stockage de l'énergie (conservation des ressources disparaître, évitement. Danger dans la relation, plaire et apaiser, ne pas savoir dire non, faire passer les autres avant soi, comportements de "soumission", faire tout pour les métaboliques) autres, besoin d'appartenance, vouloir plaire à tout le monde, souvent en conflit avec • Libération d'Opioïdes endogènes **SURVIE**part combat. • Hyposensibilité / Augmentation du seuil de la douleur **HYPOACTIVATION** Peut ressembler à: Dépression, People Pleasing, Syndrôme du Sauveur, de Stockholm. • États dissociés de mort feinte/évitement • Engourdissement physique & émotionnel • Fermeture, défaite • Absence d'énergie, dépression SOUMISSION • Désespoir, détresse, sentiment d'être pris au piège, impuissance, inutilité, honte • Idées Suicidaires