

Signes de "Fusion" (Blending)

La **fusion** se produit lorsqu'une partie vous submerge, et que vous ressentez ses émotions et ses croyances comme étant la seule réalité, ici et maintenant.

Sensations Physiques & Somatiques :

- **Changement d'énergie soudain** : Passer de calme à agité, ou d'éveillé à endormi/engourdi en un instant.
- **Engourdissement** : Ne plus sentir son corps, ou sentir que certaines zones sont "mortes".
- **Tension extrême** : Mâchoire serrée, poings fermés, épaules remontées, envie de bouger ou de courir.
- **Changements sensoriels** : Vision en tunnel (ne voir qu'une chose), sons étouffés, ou hypersensibilité au bruit/lumière.
- **Anesthésie émotionnelle** : "Je ne ressens rien", "Je suis vide".

Pensées & Cognitions :

- **Pensée "Tout ou Rien"** : "C'est toujours comme ça", "Ça ne changera jamais", "Je suis nul(le)".
- **Urgence** : "Je dois faire quelque chose MAINTENANT", "Je dois dire ça tout de suite".
- **Confusion temporelle** : Avoir l'impression d'être à nouveau un enfant, ou que le danger passé est présent maintenant.
- **Perte d'empathie** : Ne plus se soucier des conséquences pour soi-même ou pour les autres.
- **Critique interne sévère** : Une voix intérieure qui attaque, insulte ou fait honte.

Comportements :

- **Impulsivité** : Agir sans réfléchir (dépenser, manger, crier, envoyer un message).
- **Immobilisation** : Incapacité à bouger, parler ou prendre une décision simple.
- **Évitement** : Se distraire de manière obsessionnelle (scrolling infini, jeux vidéo, travail excessif) pour ne pas sentir.