

# LA FENÊTRE DE TOLÉRANCE

## [ À L'EXTÉRIEUR de la fenêtre de tolérance ]



Lorsqu'ici, la personne est **sur-stimulée** (ou « hyper excitée / activée ») et se sent **menacée**, agitée, en colère, enragée, paniquée, apeurée, sur le pilote automatique, et peut être en mesure de participer ou de collaborer avec l'agresseur.



– EN RÉACTION (combat / fuite) : « Je suis capable ! » –



## À L'INTÉRIEUR de la fenêtre de tolérance



Lorsqu'ici, la personne est **adéquatement** stimulée (ou « excitée / activée ») et se sent **en sécurité**, centrée, détendue, calme, centrée, connectée, contenue.

– EN CONTRÔLE (liberté) : « Je suis OK » –



## [ À L'EXTÉRIEUR de la fenêtre de tolérance ]



Lorsqu'ici, la personne est **sous-stimulée** (ou « hypo excitée / activée ») et se sent **menacée**, impuissante, dissociée, engourdie, fragile, affaiblie, fébrile, « éteinte », piégée.

– DÉPASSÉE / ACCABLÉE / ENGOURDIE (figée / fébrile) : « Je suis incapable » –

