

Dans la vie quotidienne, cela ressemble à ça :



✓ Une **dispute** avec un proche → vous montez vite en tension

✓ Une **remarque** mal interprétée → vous vous refermez



✓ Une **discussion sensible** → vous préférez éviter

✓ Une **émotion trop forte** → vous bloquez ou perdez vos moyens



✓ **Trop de stimulation** (bruit, agitation) → fatigue, irritabilité

✓ **Trop de stimulation** (bruit, agitation) → fatigue, irritabilité



✓ **Trop de stimulation** (bruit, agitation) → fatigue, irritabilité

Ce qui se passe réellement

Votre système nerveux active automatiquement un mode de protection :

! Combat

Réaction vive, défense, hausse du ton

↖ Fuite

Évitement, retrait, silence.

! Figement

Blocage, confusion, sensation d'être "déconnecté".

➔ Comprendre vos réactions, c'est commencer à les maîtriser.

➔ La régulation commence par la conscience.

SKConsult