

PAS DE CAPITAINE, DE PILOTE À BORD



## MÉCANISMES DE PROTECTION, DE SURVIE SCHÉMAS RÉPÉTÉTIFS

### Sympathique agressif (SA)

- « Il faut que..., je dois... »
- contrôle... dans le faire
- Exigences, perfectionnisme, « to do list »
- critiques envers soi et les autres
- hypervigilance
- jouer au fort, aller au front

### Sympathique fuyant (SF)

- Fuir les ressentis, les émotions
- dans la logique, recherche de soins
- dans le déni, minimisation
- sauveur, faire plaisir
- justifications, argumentations,
- « pays de la licorne »
- contournement spirituel

COMBAT

FUITE

INSÉCURITÉ / DÉCONNEXION

TRIANGLE DES BERMUDES



Vagal dorsal (D)

FIGEMENT

Découragement, sans énergie, image sombre de soi, camouflage, figement émotionnel, procrastination, anesthésié, esprit confus, mort vivant, engourdi

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---