



LES DIFFÉRENTES RÉACTIONS / ÉTATS POSSIBLES

Au service de sa survie, l'être humain à 4 manières de fonctionner face à des situations qui se traduisent en états (neurobiologie), par rapport en lien à soi, aux autres et à l'environnement.

- 1 **S'immobiliser : état de Dorsal**
- 2 **Attaquer (se battre) : état de Sympathique Agressif**
- 3 **Fuir : état de Sympathique Fuyant**
- 4 **Faire face aux situations avec confiance, même si du stress est ressenti : état de Ventral**

Chaque état comporte ses émotions, ses pensées/croyances, ses comportements et ses sensations.

Voici 3 tableaux non exhaustifs de la description des états que peut avoir l'être humain.

BUT

Les observer, les connaître et les comprendre...

- Permet de se connaître et se comprendre davantage lorsque l'on vit des situations afin d'avoir des états plus adaptées lors des prochaines situations.
- Permet de connaître et comprendre l'autre afin que nous réagissions moins à celui-ci.
- Ouvre la possibilité de visualiser, créer des situations sous différents angles.

EXERCICE

Dans les tableaux, entourez les émotions, pensées/croyances, comportements, réactions physiques et sensations que vous avez le plus afin de vous permettre de les mettre en lumière. Vous pouvez en ajouter. C'est votre BASE!

Note : Ce PDF est complémentaire au PDF Les différents déclencheurs possibles.

ÉTAT DORSAL : IMMOBILISATION (LA SURVIE - L'INSÉCURITÉ)

ÉMOTIONS	Honte	Culpabilité	Désespoir
	baisser les bras	Déception	Pitié
	Tristesse	Timidité	Doute
PENSÉES / CROYANCES	Je n'y arriverai jamais!	Trop difficile!	Impossible!
	C'est toujours de ma faute!	À quoi bon!	Je ne veux pas décevoir!
	Sois sage!	Tais-toi!	Je ne suis pas capable!
COMPORTEMENTS	Se replier	Difficulté à réfléchir	S'isoler
	Se fermer	Victime	Incapacité
	Se bloquer / se coincer	Ne demande pas d'aide	Procrastiner (ne rien faire)
	Se retirer	Impuissance	Immobilité
RÉACTIONS PHYSIQUES	Douleur	Tensions	Épuisement
	Lourdeur	Dissociation	Létargie
	Boule dans la gorge	Regard vers le bas	Mal au ventre
SENSATIONS	Engourdissement	Paralysie	Ankylosé
RYTHME CARDIAQUE	Ralentissement des battements de cœur		
RYTHME RESPIRATOIRE	Ralentissement du rythme respiratoire		

ÉTAT SYMPATHIQUE : ATTAQUE OU FUITE (LA SURVIE - L'INSÉCURITÉ)

ÉMOTIONS	Colère	Frustration	Haine
	Dégoût	Peur	Agressivité
	Impatience	Anxiété	
PENSÉES/CROYANCES	Ce n'est pas juste!	Fais des efforts!	Oui, mais...
	Ce n'est pas ma faute!	L'autre ne devrait pas ceci, celà...	Sois parfait!
	Fais plaisir!	Le temps va arranger les choses!	Sois fort!
COMPORTEMENTS	Juger	Se battre	Fuir
	Comme une poule pas de tête	Impulsivité	Mentir
	Procrastiner (fait autre chose)	Hyperactivité	Multitâche (en fait beaucoup)
	En contrôle	Surcharge mentale	Blâmer
	N'avoir besoin de personne	Argumenter	Mauvaise foi
	Sur la défensive	Agressivité	Fait plaisir avec attentes
SENSATIONS	Tensions	Pression	Maux de tête
	Grincer des dents	Mâchoires serrées	Transpirer
	Diarrhée	Insomnie	
RYTHME CARDIAQUE	Rythme saccadé		
RYTHME RESPIRATOIRE	Rythme plus saccadé		

ÉTAT VENTRAL : CONFIANCE, LIEN (LA VIE - LA SÉCURITÉ)

ÉMOTIONS	Paix	Bienveillance	Plénitude
	Amour	Indulgence	Patience
	Respect	Compassion	Sérénité
PENSÉES/CROYANCES	La vie est belle!	Tout est possible!	Je vais m'essayer!
	Je suis responsable!	Il y a une solution à tout!	Je m'accepte même si...
COMPORTEMENTS	Rire	Non jugement	Créatif
	Mode solution	Curiosité	Courage
	Empathique	Sans attente	Prendre soin de soi
	Authentique	Vulnérable	Acceptation
	En lien	Sécurisant	Écoute
	Présence	Recherche de soutien	Lucidité
	Engagement	Interactions sociales plus faciles	Fait plaisir sans attente
SENSATIONS	Légèreté	Bien-être	Zénitude
	Calme	Apaisement	Liberté
	Vitalité	Connexion	
RYTHME CARDIAQUE	Régulier		
RYTHME RESPIRATOIRE	Ample		