

# Reconnaître les RÉACTIONS INSTANTANÉES AUX TRAUMATISMES et agir en conséquence

## « Combattre ou fuir » ou « figer »

Notre cerveau et notre corps réagissent souvent en « combattant ou en fuyant », ou en « figeant » lorsque nous nous sentons menacées. Cela comprend nous sentir prises au piège ou bloquées; être blessées (physiquement, émotionnellement, psychologiquement, spirituellement), ignorées ou ne pas être prises au sérieux, traitées injustement; ou se faire rappeler une blessure antérieure.



Si nous réagissons en combattant/fuyant, nous pouvons :

- Nous sentir anxieuses ou engourdis
- Nous sentir en colère et vouloir crier ou nous battre
- Avoir des pensées obsessionnelles que nous ne pouvons arrêter
- Avoir de la difficulté à nous concentrer
- Avoir de la difficulté à trouver les bons mots
- Surréagir à ce qui se passe autour de nous

Si nous réagissons en figeant, nous pouvons :

- Nous sentir absentes ou insensibles
- Ne pas nous sentir motivées
- Avoir de la difficulté à nous souvenir de certaines choses
- Avoir l'air indifférentes
- Nous sentir déconnectées de nous-mêmes
- Nous dissocier

## Qu'est-ce qui nous permet de revenir à notre fenêtre de tolérance?

### Combattre/Fuir

- Pour nous calmer, nous pouvons :
- Bouger pour évacuer notre surplus d'énergie
    - Aller marcher/courir
    - Faire des pompes contre un mur
    - Danser/Nous « secouer les puces »
    - Presser une balle antistress
  - Prendre de grandes respirations, en nous concentrant sur une longue expiration
  - Nommer nos peurs, préoccupations et frustrations
  - Nous retirer de la situation

### Figer

- Pour nous calmer, nous pouvons :
- Presser nos mains l'une contre l'autre ou contre nos bras ou jambes
  - Compter jusqu'à 20, puis de façon décroissante
  - Décrire les choses autour de nous : Quelles couleurs pouvons-nous voir? Quelles formes? Qu'est-ce qui semble doux autour de nous? Dur?
  - Boire un verre d'eau froide
  - Prendre de grandes respirations, en nous concentrant sur une longue expiration
  - Colorier/Peindre une image
  - Sentir des odeurs agréables (huiles essentielles ou des épices, comme la cannelle)