

La fenêtre de tolérance



La fenêtre de tolérance

« Quand une personne est dépassée et n'arrive plus à se recentrer, il faut d'abord l'aider à revenir dans le moment présent et à retrouver ses repères. »

– MARLENE O'NEILL LABERGE, MSS, ASSOCIÉE, TEND

Au fil de la journée, prenez un moment pour vous demander :
« Où est-ce que je me situe dans ma fenêtre de tolérance? »

EXCITATION ÉMOTIONNELLE



HYPER EXCITATION

Dans cette zone, on peut se sentir anxieux, en colère ou dépassé. C'est comme si notre système était en surchauffe – il devient alors difficile de se concentrer ou de rester calme.



ZONE OPTIMALE

Dans cette zone, nous nous sentons présents, équilibrés et prêts à faire face aux situations qui surviennent. Nous pouvons réfléchir clairement, gérer nos émotions et rester connectés à nous-mêmes et aux autres.



HYPO EXCITATION

Dans cette zone, on peut se sentir engourdi, déconnecté ou passif. C'est comme si notre système commençait à se mettre en veille – il devient difficile d'agir ou même de ressentir quoi que ce soit.