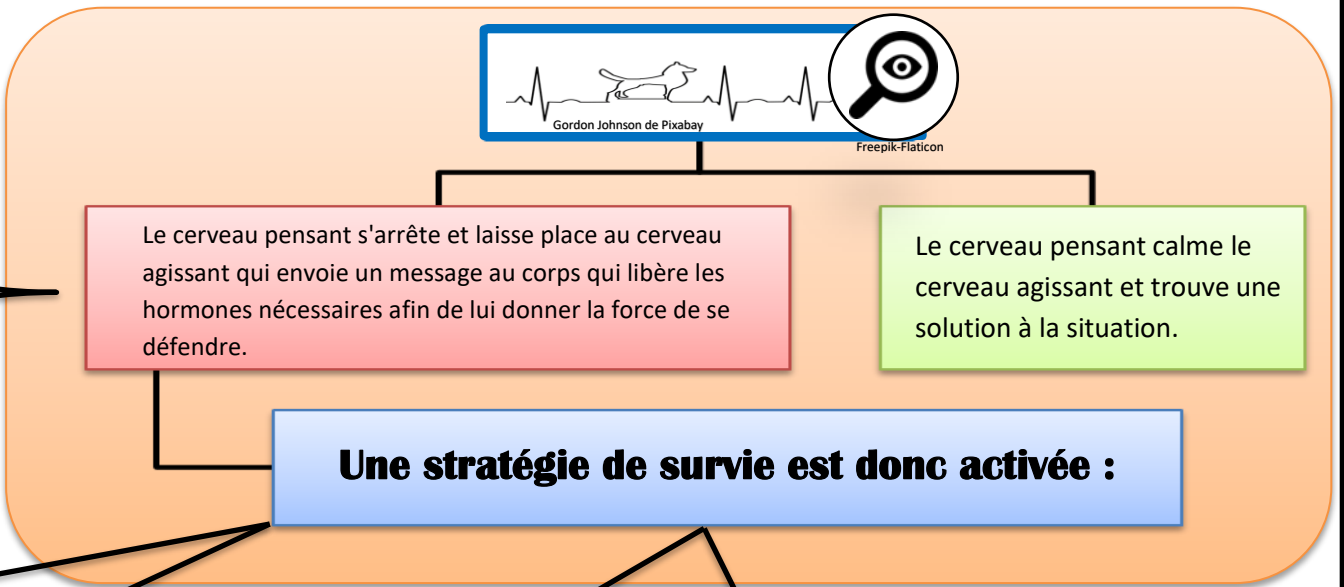


LORSQUE L'ALARME EST SONNÉE, LE CERVEAU PENSANT FAIT UN « SCAN » POUR ÉVALUER LA SITUATION



Devant un danger potentiel le cerveau et le corps agissent ensemble afin de nous garder en vie.

La réponse humaine au danger est normale et adaptative. Ce n'est pas un choix, mais une stratégie biologique de survie.



COMBATTRE
Agressivité, irritabilité, colère, opposition, argumentation, cris, manque de respect, comportements violents envers les objets ou les personnes.

FUIR
Se cacher, se sauver, se retirer, s'isoler, fuguer.

FIGER
Impression de grand calme, d'être éteint sans émotion/comportement, passivité, incapable de bouger/parler, dissociation, ne plus sentir son corps.

SE SOUMETTRE
Impuissance, conformité excessive, tout faire pour plaire à l'autre, nier ses besoins et toujours vouloir aider l'autre, donner tout à l'autre même à son propre détriment, agir en fonction de ce que les autres décident.

Lorsqu'un jeune est exposé à des traumatismes, une série de réactions biologiques se met en place de façon automatique en réponse à la peur suscitée par les événements. Puisque son système d'alarme a été si souvent sollicité, il devient défectueux. Le cerveau pensant cesse donc d'évaluer la situation et réagit comme si le danger était toujours présent.