La fenêtre thérapeutique

Lorsque les traces des traumas vécus réduisent votre marge de tolérance, il suffit de peu pour vous déséquilibrer.

Hyperactivation

Submergé.e, dépassé.e anxieux.se, en colère, incontrôlable, accablé.e, dérégulé.e, sentiment d'être attaqué.e ou persécuté.e, reviviscence, ruminations, souffrance, détresse

Réaction spontanée : se battre/défendre, figer ou s'enfuir (*fight, freeze ou flight*). Moteur pour l'action et mobilisation, mais faible accès aux ressources internes (ex.: réflexion, mentalisation).

Dérégulation

On commence à se sentir agité.e. Vous pouvez vous sentir anxieux.se, revigoré.e, mobilisé.e ou en colère. Vous ne vous sentez pas hors de contrôle mais vous ne vous sentez pas à l'aise.

Les antécédents de traumas et répercussions associées tendent à réduire votre fenêtre thérapeutique. Vous être alors facilement activé.e, c'est difficile de rester calme et concentré.e. Il suffit parfois de peu pour vous déséquilibrer, les déclencheurs (stress, conflits, etc.) diminuent votre fenêtre thérapeutique.

Fenêtre thérapeutique

Ancré.e dans le moment présent, connecté.e à soi et aux autres, engagé.e émotionnellement mais non débordé.e, souffrance tolérable, forte capacité de réflexion et d'expression

Zone de travail thérapeutique : espace psychologique souhaitable avec équilibre des besoins, qui favorise l'intégration et la métabolisation des résidus post-traumatiques, vers la guérison. Liée au sentiment de pouvoir composer avec l'expérience actuelle, gestion appropriée du stress ou de la pression, stratégies efficaces et enracinées.

Diverses stratégies peuvent être mises en place pour augmenter votre tolérance aux différents stresseurs et éviter de sortir de votre fenêtre thérapeutique en vous régulant. Stratégies possibles : présence attentive, respiration, mentalisation, soutien, expression et saines habitudes de vie (exercice physique, alimentation, sommeil).

Dérégulation

On commence à se sentir plus indifférent.e, distant.e, comme désactivé.e ou si vous vous repliez sur vous-même. Il est possible que vous vous sentiez plus absent.e ou que vous ayez l'impression de ne pas être en contact avec vos états internes ni le monde extérieur.

Hypoactivation

Indifférent.e, espacé.e, zoné.e, engourdi.e, gelé.e, dissocié.e, vide, sans émotion

S'accompagne d'isolement, d'évitement, d'apathie, d'une impression de ne rien ressentir, comme si quelque chose s'éteint ou se désactive en vous. Réaction spontanée : figer, s'enfuir (freeze, flight), mise à distance.

Pour citer cet outil : Godbout, N., Monette, M., et Dussault, É. (2020). La fenêtre thérapeutique. Outil d'intervention, Unité de recherche et d'Intervention sur le TRAuma et le CouplE (TRACE), Montréal, Qc, Canada.