## TRAUMA: IFS & LE SYSTEME NERVEUX

Système Familial Interne

Théorie Polyvagale

# PROTECTEURS DES ECHECS

EFFONDREMENT p.ex. fatigue chronique, dépersonnalisation, évanouissement, narcolepsie, migraine, recherche de l'oubli ou de la mort.

ABANDON p.ex. la dépression, la flatterie, la résignation, le repli sur soi, obeisance, le sentiment de vide, les addictions engourdissantes.

#### LES EXILES

Sans le soutien nécessaire pour les traiter, les sentiments envahissants doivent être relégués. Cela crée un réservoir de parties bannies, souvent jeunes, qui refoulent la rage, la terreur, le chagrin, la honte et le désespoir non traités, parfois sous forme de symptômes physiques. En exil, ils continuent d'essayer d'être entendus et aidés, activés par des événements familiers.

SURVIE

Les **PROTECTEURS** essaient d'isoler les Exilés. En tant que **GESTIONNAIRES** proactifs / **POMPIERS** réactifs, ils utilisent la stratégie de survie qu'ils ont trouvée aidante à l'origine.

# PROTECTEURS CORRECTEURS

p.ex. l'hyper-vigilance, le contrôle, les TOC, le renoncement, la rébellion, l'anxiété, le perfectionnisme, l'hyperactivité, la critique, le mensonge, l'impulsivité, la dépendance aux activités.

#### **LEADERSHIP du SELF**

Les Parties peuvent se détendre et travailler en équipe. Les besoins / sentiments → exprimés et éprouvés. Possibles : l'auto- / co-régulation, le jeu, la confiance, la spontanéité, la complicité, l'apprentissage, les limites saines, le repos, la réparation & l'épanouissement.

#### **SELF**

(alias âme / connaissance intérieure / moi profond) Un réservoir incarné et conscient de clarté, de curiosité, de compassion, de calme et de confiance. Être au lieu de faire.

JE N'Y PEUX RIEN

échec

### **EFFONDREMENT**

**Vague Dorsal (SNPS)** 

## **ABANDON**

SN orthosympathique sous-activé

recherche de sécurité par la DÉCONNEXION

JE SOUFFRE

**JE DEVRAIS** 

## FIGEMENT

saturation suractivation + sous-activation

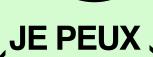
réparer

## COMBAT FUITE

SN orthosympathique suractivé

Recherche de sécurité par l'ACTION

fluidité



# ENGAGEMENT SOCIAL

Nerf Vague Ventral (SNPS) + combinaison flexible avec d'autres états du SNA

Trouvant la sécurité dans la CONNEXION avec « Self » ou avec les autres

**JE SUIS** 

## LA SPIRALE SURVIVRE / PROSPERER