

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, obeissance, 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 familiaux.

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

JE SOUFFRE

JE DEVRAIS

JE PEUX

JE SUIS

échec

EFFONDREMENT
Vague Dorsal (SNPS)

ABANDON
SN orthosympathique sous-activé

recherche de sécurité par la **DÉCONNEXION**

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

SURVIE

RESILIENCE

LA SPIRALE SURVIVRE / PROSPERER

www.calmheart.co.uk - Ruth Culver © 2020 (mis à jour le 7/23) - Traduit par: Fairouz Vergnes