

Combat ou Fuite

Lorsque l'on rencontre quelque chose d'effrayant ou dangereux, notre corps essaye d'être utile en nous préparant à nous **battre** ou à **fuir**.

Cette réaction **combat-fuite** peut te faire ressentir de fortes sensations dans le corps et l'esprit.

Sensation de vertige

Se fâcher

Respiration rapide

Avoir peur ou être nerveux

Sensation de chaleur ou de transpiration

« Papillon » dans le ventre

Sensation de tension dans le corps ou les muscles

Envie de sortir, de fuir ou de se cacher

Tremblement des jambes



Combat ou Fuite

Lorsque l'on rencontre quelque chose d'effrayant ou dangereux, notre corps essaye d'être utile en nous préparant à nous **battre** ou à **fuir**.

Cette réaction **combat-fuite** peut te faire ressentir de fortes sensations dans le corps et l'esprit.

Respiration rapide

Dans les situations effrayantes, nous respirons plus rapidement afin de donner plus de « carburant » à nos muscles.

Se fâcher

Il est facile de se disputer avec des gens qui, selon nous, se mettent en travers de notre chemin.

Sensation de chaleur ou de transpiration

Les corps qui restent au frais en transpirant peuvent s'enfuir plus vite.

Sensation de tension dans le corps ou les muscles

Tes muscles sont prêts à t'aider pour t'enfuir du danger.

Envie de sortir, de fuir ou de se cacher

Fuir ou se cacher peut t'aider à rester en sécurité si le danger est grave.



Sensation de vertige

Si on respire vite sans être actif, on peut commencer à se sentir étourdi.

Avoir peur ou être nerveux

Les émotions fortes comme la peur attirent notre attention – c'est très utile si il y a des dangers à proximité mais distrayant si il s'agit de « fausses alarmes ».

« Papillon » dans le ventre

Dans des situations effrayantes, ton corps envoie plus de sang dans tes muscles et moins dans ton estomac.

Tremblement des jambes

Dans des situations de danger, tes muscles se préparent à t'aider à fuir le danger. Ils peuvent trembler en étant prêts.

Combat ou Fuite

Dans des situations effrayantes ou dangereuses, nos corps et nos esprits peuvent réagir tout seuls pour nous aider à être prêt à réagir.

Écris une fois où tu as eu peur: _____

Quelles sensations as-tu ressenties dans ton corps et ton esprit?


