FICHE OUTIL · RÉGULATION

Ma fenêtre de tolérance

Repérer ce qui me sort de ma fenêtre, ce qui m'y ramène, et faire bouger doucement mon quotidien.

Qu'est-ce que la fenêtre de tolérance ?

La fenêtre de tolérance est la zone d'activation dans laquelle on peut penser, sentir, parler et choisir en même temps. À l'intérieur, on peut être stressé·e, triste ou agacé·e, et rester en contact avec soi et avec les autres. À l'extérieur, le système nerveux prend le contrôle et le cerveau qui réfléchit passe au second plan.

Chacun·e a une fenêtre de largeur différente. Elle n'est pas fixe. Elle se rétrécit ou s'élargit selon les expériences que l'on répète.

Les deux façons d'en sortir

Par le haut · hyperactivation

Trop d'énergie dans le système. Colère, ressassement, agitation, anxiété, difficulté à s'endormir, impulsions, besoin de sucre ou de contrôle.

Ce qu'il faut : ralentir, se poser, réchauffer, se lier.

Par le bas · hypoactivation

Plus assez d'énergie. Brouillard, oubli, report, évitement, retrait des autres, impossibilité de commencer ou de finir, engourdissement.

Ce qu'il faut : remettre doucement en mouvement, stimuler, se relier.

On peut alterner les deux dans la même journée. Le haut épuise, puis le bas prend le relais.

Pourquoi certaines fenêtres sont étroites

Dans *Widen the Window*, Elizabeth Stanley décrit trois chemins qui rétrécissent la fenêtre au cours de la vie. Ils s'additionnent.

1. **L'adversité dans l'enfance.** Stress chronique, insécurité ou traumatismes précoces, à l'âge où le système nerveux se construit.
2. **Les traumatismes « choc ».** Accident, agression, deuil brutal, événement où l'on s'est senti·e impuissant·e, même brièvement.
3. **Le stress chronique et le trauma relationnel du quotidien.** Manque de sommeil, relation tendue, émotions cachées au travail, charge de soin, pression continue sans récupération.

> **Plus on passe de temps hors de la fenêtre, plus le quotidien devient difficile.** La mémoire, le sommeil, les décisions, la digestion et les relations en pâtissent. Une fenêtre étroite rend les petits stress disproportionnés, ce qui rétrécit encore la fenêtre. La bonne nouvelle : le mécanisme marche dans l'autre sens. Ce que l'on répète élargit la fenêtre.

Comment utiliser cette fiche

Quatre questions, quinze lignes chacune. Prenez plusieurs jours pour les remplir. Notez au fil de la semaine, au moment où vous le remarquez. Les réponses précises valent mieux que les générales (« une douche très chaude de 10 minutes » plutôt que « me détendre »). La dernière page explique quoi faire de ces réponses.

1 Ce qui me régule

Ce qui me ramène dans ma fenêtre quand je suis sorti·e par le haut. Ce qui calme, réchauffe, ralentit. Personnes, gestes, lieux, objets, séries, nourritures, rituels.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

Entourez les trois qui marchent même les mauvais jours.

2 Ce qui me stimule et m'enthousiasme

Ce qui me remet en mouvement quand je suis sorti·e par le bas. Ce qui donne envie, réveille, met en lien. Apprentissages, projets, conversations, sorties, créations.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

Marquez d'une étoile ceux qui demandent peu d'énergie pour démarrer. Ce sont les premiers à utiliser.

3 Mes signes de sortie de fenêtre

Ce que je fais, pense ou ressens quand je commence à sortir. Comportements, pensées en boucle, sommeil, alimentation, évitements, corps. Cochez **H** (haut) ou **B** (bas) pour chaque signe.

1	H ☐ B ☐
2	H ☐ B ☐
3	H ☐ B ☐
4	H ☐ B ☐
5	H ☐ B ☐
6	H ☐ B ☐
7	H ☐ B ☐
8	H ☐ B ☐
9	H ☐ B ☐
10	H ☐ B ☐
11	H ☐ B ☐
12	H ☐ B ☐
13	H ☐ B ☐
14	H ☐ B ☐
15	H ☐ B ☐
16	H ☐ B ☐
17	H ☐ B ☐
18	H ☐ B ☐

Soulignez le signe qui arrive en premier. C'est votre signal précoce, celui qui laisse encore le temps d'agir.

4 Ce qui me fait sortir de ma fenêtre

Les personnes, activités, situations et conditions après lesquelles je constate les signes de la question 3. Soyez précis·e : qui, où, combien de temps, dans quel état j'y arrivais (fatigue, faim, seul·e).

1 H ☐ B ☐

2 H ☐ B ☐

3 H ☐ B ☐

4 H ☐ B ☐

5 H ☐ B ☐

6 H ☐ B ☐

7 H ☐ B ☐

8 H ☐ B ☐

9 H ☐ B ☐

10 H ☐ B ☐

11 H ☐ B ☐

12 H ☐ B ☐

13 H ☐ B ☐

14 H ☐ B ☐

15 H ☐ B ☐

16 H ☐ B ☐

17 H ☐ B ☐

18 H ☐ B ☐

Certains déclencheurs ne sont pas évitables (travail, famille, soins). Notez-les quand même : on ne les supprime pas, on les aménage.

AVEC VOS RÉPONSES

Faire bouger doucement son quotidien

Le but n'est pas de vivre sans stress. C'est de passer plus de temps dans la fenêtre que dehors, et de revenir plus vite quand on en sort. Deux mouvements, à mener en parallèle.

MOUVEMENT 1 Trier ce à quoi je m'expose

1. **Repérer.** Reprenez la question 4. Pour chaque déclencheur, notez le signe de la question 3 qu'il produit et sa colonne (H ou B).
2. **Raccourcir ou alléger.** Un déclencheur que l'on ne peut pas éviter se dose. Moins longtemps, moins souvent, pas en fin de journée, pas à jeun, pas seul·e, avec une sortie prévue. Un dîner de 4 h devient un café de 1 h.
3. **Encadrer.** Avant l'exposition, un régulateur de la question 1 (versant haut) ou un stimulant de la question 2 (versant bas). Après, un temps de récupération réservé, inscrit dans l'agenda, avant toute autre chose.
4. **Rééquilibrer la semaine.** Comptez sur sept jours le nombre d'expositions et le nombre de moments régulateurs. Si les expositions l'emportent, retirez-en une ou ajoutez deux moments de régulation. Visez plus de régulation que de dérégulation, chaque semaine, sans exception.

Déclencheur (Q4)	H / B	Je raccourcis ou j'allège	Avant (Q1 ou Q2)	Après (récupération)

MOUVEMENT 2 Faire grandir ma fenêtre

Trier protège. Cela ne suffit pas : une fenêtre que l'on ne sollicite jamais reste étroite. Elle s'élargit par des expositions choisies, dosées et sécurisées, suivies de récupération. Le système nerveux apprend qu'il peut traverser et revenir.

Exposition qui rétrécit	Exposition qui élargit
Subie, imprévue	Choisie, décidée à l'avance
Trop longue, pas de sortie possible	Courte, avec une porte de sortie connue
Seul·e, fatigué·e, à jeun	Reposé·e, nourri·e, avec quelqu'un de sûr si besoin
Enchaînée avec autre chose	Suivie d'un régulateur prévu (Q1)
Même dose à chaque fois	Dose augmentée un peu seulement quand la précédente est devenue facile

1. Choisissez une situation de la question 4 que vous aimeriez retrouver (une amitié, un lieu, une activité évitée).
2. Fixez une dose qui vous sort à peine de la fenêtre. Si vous sentez votre signal précoce, c'est la bonne dose. Si vous êtes déjà loin dehors, c'est trop.
3. Encadrez-la comme au mouvement 1. Avant, après.
4. Recommencez la même dose jusqu'à ce qu'elle devienne ordinaire. Puis augmentez un cran.

> **Règle simple.** Chaque jour : un régulateur (Q1) sans attendre d'en avoir besoin. Chaque semaine : un stimulant (Q2) et une exposition sécurisée. Chaque fois que le signal précoce (Q3) apparaît : on arrête, on régule, on reprend plus tard.

Nuances

- Les signes de la question 3 peuvent aussi venir d'une cause physique (sommeil, hormones, maladie). Lisez-les ensemble, pas isolément.
- Un régulateur utilisé seul, tout le temps (dormir, manger, s'isoler) devient un évitement. Gardez au moins trois régulateurs de registres différents.
- Si une exposition vous sort loin et longtemps de la fenêtre malgré le dosage, nous le reprenons en séance avant de recommencer.

Références : Daniel Siegel, *The Developing Mind* (fenêtre de tolérance) · Elizabeth A. Stanley, *Widen the Window* (2019).

Mey Mekouar · Psycho-sexologue clinicienne · 9 rue Ernest Cresson, 75014 Paris et en visio · 07 68 25 89 88 · meymekouar.fr
Document remis en séance. Usage personnel.