

# Les reflexes de survie



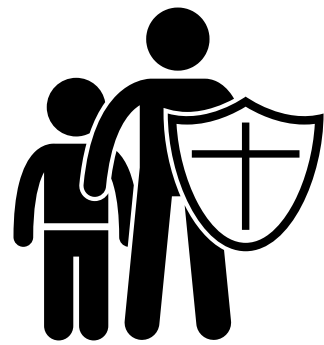
Danger

**Le combat**

**La fuite**

**Le figement**

**La soumission**



Se défendre  
Se protéger  
Faire respecter ses limites

S'éloigner d'une situation dangereuse ou stressante  
Se mettre à distance  
S'occuper ailleurs

Se figer, se dissocier, se siderer, être incapable de bouger

Obéir aux ordres  
se soumettre par survie

Violence verbale ou physique tournée vers l'exterieure

L'agitation, la suractivité pour éviter le problème ou l'angoisse qui y est reliée

La procrastination, la rêverie, l'incapacitation, les troubles somatiques

Suradaptation aux demande des autres, non respect de ses propres besoins