**GROUPE DES EXPERTS : FENETRE DE TOLERANCE**

**MODE D’EMPLOI**

1. Prendre connaissance des documents écrits **(dont le manuel p.4 à 7)**, des schémas et de la vidéo.
2. Echangez entre vous sur ce que vous avez appris et retenez d’utile
3. Tout à l’heure, vous devrez restituer ce que vous avez compris aux autres collègues.

Vous pouvez choisir de restituer seulement à l’oral vos notes, faire des schémas, un jeu de rôles, utiliser des exemples ….. tout ce qui vous semblera utile.

Quelques questions qui pourraient vous être utiles dans votre réflexion sur le lien entre neurones miroirs et trauma :

* la fenêtre de tolérance et comment peut elle évoluer en fonction des événements de la vie ?
* Qu’est ce qui permet d’augmenter sa fenêtre de tolérance
* Quels sont, selon nous, les exercices pour réguler l’hyper activation et pour réguler l’hypo activation ?
* Lors d’une reviviscence du traumatisme / une détresse majeure de la personne, que peut-il se passer pour moi en tant qu’aidant , sur quoi je dois avant tout porter mon attention ?

Si vous avez des questions, n’hésitez pas à me solliciter.