

Lutte ou fuite

Mode Émotion

Lutter ou fuir sont des réactions face au stress, ce protocole va permettre une rapide LSE.

Le stress nous amène à développer une stratégie, parfois à en changer (le tract de l'orateur peut se muer en agressivité ou découragement face à une auditoire déstabilisant par exemple). **Le stress agit avec ses propres moyens et ses critères de décision, essentiellement primitifs et stéréotypés, donc peu adaptés et peu contrôlables, laissant peu de possibilité d'apprentissage direct et précis.**

- a. La réaction de lutte engendre une augmentation du volume sanguin dans les muscles du haut du corps et plus particulièrement dans les bras.
Les muscles des membres supérieurs TF, ceux des membres inférieurs Tf.
- b. La réaction de fuite est le processus inverse qui se met en place à savoir une augmentation du volume sanguin dans le bas du corps (pour prendre la fuite).
Les muscles du bras Tf et ceux des jambes TF.

L'incapacité à lutter ou fuir amène à l'inhibition de l'action, des paroles, de la compréhension et peut avoir des effets indésirables sur notre santé.



1

Protocole

TEST

1. Prendre un MIF pendant que la personne pense au stress et tester
2. Si Tf : rechercher si lutte ou fuite
 - a. Dire « biceps – triceps » → Si TF = lutte
 - b. Dire « quadriceps - ischio jambier » → Si TF = fuite

CORRECTION

Le but de la correction étant de brûler l'excès de glucose libéré dans ce processus :

- a. Pour la lutte : boxer l'air avec les bras
- b. Pour la fuite : effectuer des mouvements croisés

ANCRAGE

Prendre un MIF pendant que la personne pense au stress et tester → TF

Lutte ou fuite... pour aller plus loin

1. La réponse combat-fuite a été décrite pour la première fois en 1929 par le physiologiste américain **Walter Bradford Cannon** (1871 -1945), professeur à la Harvard Medical School. Ce dernier est un des précurseurs des rayons X. Il a, entre autres, développé le concept d'homéostasie.
2. Selon Jacques Fradin, Docteur en médecine, le stress développe **trois programmes, qui se succèdent en fonction des événements et, notamment, du succès ou de l'échec du précédent pour éloigner le danger perçu**. Ce sont les états dits de
 - **Fuite** : on cherche à s'échapper, on développe un état d'anxiété, un retrait social et/ou une toxicomanie.
 - **Lutte** : si la fuite est impossible, on tente de se retourner contre la personne qui nous agresse, on cherche à l'intimider par des rituels de combat et, en dernier recours, on se bat réellement, on développe une forme d'agressivité, on argumente avec force.
 - **Inhibition** enfin, lorsqu'il y a échec des deux précédentes stratégies, on va tenter, selon les cas, de faire le mort, se faire oublier, pardonner... ou se laisser aller au découragement.

2

Notons que l'ordre de succession peut être changé lorsque notre instinct évalue que nous ne sommes pas capables de fuir ou lutter. Si, dans notre vie moderne, **l'inhibition participe à la constitution des états dépressifs**, on comprend néanmoins qu'elle n'est pas pour autant, à la base, une « pulsion de mort », mais bien **un instinct de vie : c'est parfois notre dernière carte à jouer pour sauver notre vie en milieu primitif ou sauvage**. Ne rien désirer, déprimer intensément pendant un instant, c'est une façon très animale mais efficace de s'immobiliser !

3. Au niveau physiologique

L'épinéphrine (adrénaline), la norépinéphrine (noradrénaline) et la dopamine sont impliquées dans la transmission de l'influx nerveux entre les neurones. Elles sont produites en quantités accrues sous l'effet du stress (agressions physiques et autres événements traumatisants, hypoglycémie...). Ainsi les réactions physiques immédiates associées à une préparation pour une action musculaire violente sont facilitées.

Ce processus inclut :

- Accélération du rythme cardiaque et de la respiration.
- Pâleur ou rougissement, ou les deux cas alternés.
- Inhibition de l'estomac et du petit intestin à un point où la digestion ralentit ou s'arrête.
- Effet général sur les sphincters du corps.
- Constriction des vaisseaux sanguins dans plusieurs parties du corps.
- **Libération des nutriments (particulièrement gras et glucose) pour action musculaire.**
- **Dilatation des vaisseaux sanguins des muscles.**
- Inhibition de la glande lacrymale (responsable de la production des larmes) et de la salivation.
- Dilatation de la pupille (mydriase).
- Pilo-érection.
- Perte d'audition.
- Vision tunnelisée (perte de vision périphérique).
- Accélération instantanée des réflexes.
- Tremblements.

4. Effets négatifs chez les humains

La réponse au stress accélère ou diminue des mécanismes physiologiques variés tels que le comportement sexuel ou le système digestif, pour se focaliser sur la situation stressante, et cause typiquement quelques effets négatifs comme la constipation, l'anorexie, une impuissance sexuelle, des difficultés à uriner et à maintenir une sexualité.

Des états de stress prolongés peuvent conduire à une suppression chronique des réponses immunitaires, laissant le corps sensible aux infections. Cependant, une petite énergie du système immunitaire après le combat ou la fuite est activée. Les réponses au stress sont quelquefois la cause **de troubles mentaux** tels que le trouble de stress post-traumatique, durant lequel l'individu montre une grande réponse au stress à la suite d'un traumatisme lié au passé, et le **trouble panique**, durant lequel une réponse au stress se manifeste violemment.

5. Comment accompagner ?

Apprendre à désamorcer le stress de l'autre permet d'aller vers une communication plus vertueuse et des relations plus harmonieuses. On n'apaisera pas une personne de la même manière en fonction de sa réaction face au stress. Agir toujours de la même façon pour désamorcer le stress de l'autre pourrait même empirer la situation.

Avec une personne qui est dans la lutte déséquilibrée

- **Émotions de base** : colère, susceptibilité, impatience, énervement, agressivité.
- **Signes** : visage parfois empourpré, gestes brusques, voix forte, regard noir fixe et frontal, parle fort, le haut du corps est tendu (mâchoires, cou, épaules, ...).
- **Instinct** : dominer, avoir raison, vouloir être le/la plus fort(e) ("*C'est dégueulasse ! C'est injuste ! C'est toujours la même chose !*").
- **Attitude aggravante** : essayer de calmer ("*calme-toi, écoute-moi, respire, ...*"), dominer, ordonner ("*calmez-vous !*"), couper la parole, contredire, critiquer, faire des reproches, se moquer, être injuste, faire de l'humour, ironiser, être indifférent, nier, minimiser, infantiliser, agacer etc.
- **Attitude positive possible en quatre temps** : 1) écouter calmement dans le but d'entendre quelque chose sur lequel on est d'accord et questionner si besoin ; 2) aller dans son sens ("*tu as raison, c'est pas cool*") sans le "*mais...*" ; 3) éventuellement donner des explications sur les raisons de ce qui a provoqué cette colère ("*j'ai coupé le wifi parce que...*") ; 4) agir, s'engager dans l'action.

Avec une personne qui est dans la fuite déséquilibrée

- **Émotion de base** : anxiété.
- **Signes** : débit verbal agité, respiration rapide, mains moites, regard fuyant en zig zag, et parfois des plaques rouges qui apparaissent. La personne est angoissée, a peur, est confuse, ne sait plus très bien comment elle s'appelle ni de quoi on parle, perd la mémoire, ses pieds bougent nerveusement... C'est typiquement l'attitude que l'on peut avoir face à une exposition sociale où l'on sait qu'on va être jugé, comme un étudiant stressé à un examen oral ou quelqu'un qui doit faire à une présentation au boulot, etc.
- **Instinct** : fuir, s'échapper, éviter.
- **Attitude aggravante**: contraindre et forcer la personne à s'engager avec des questions fermées, "coincer" la personne dans un coin, juger, moraliser, agresser ou crier ; bref, toutes les situations qui augmenteront encore plus l'envie de fuir.

- **Attitude positive possible** : dédramatiser, mettre à l'aise ("*moi aussi ça m'arrive*"), se positionner comme complice et comme allié plutôt que comme prédateur, lever la contrainte et donner une porte de sortie, rendre les choses conviviales, lui montrer qu'on est là, organiser ses pensées, reformuler ses réponses, chercher des solutions et poser des questions ouvertes.

Avec une personne qui est dans l'inhibition de l'action

- **Émotions de base** : découragement, tristesse, abattement.
- **Signes** : teint pâle, lèvres grises ou violacées, oppression thoracique, sensation de fatigue, sensibilité à la douleur, spasmes. Tous les traits sont "tombants" : regard bas, épaules basses, voix basse inaudible en fin de phrase, soupirs, etc. C'est typiquement l'attitude d'une personne découragée, comme un élève qui passe inaperçu et qui ne pose aucune question car il est "écrasé" par la masse de travail. On "fait le mort".
- **Instinct** : être protégé, soutenu.
- **Attitude aggravante**: encourager ("*allez vas-y, tu es capable, tu as tout en toi...*"), forcer à l'action autonome ("*va dans ta chambre, concentre-toi*"), nier l'état en "secouant", juger, punir, inciter à la volonté et au courage, ou complimenter sur les capacités d'intelligence et d'action. Car agir c'est bouger... Or quand on est dans cet état-là, on en est tout simplement incapable.
- **Attitude positive possible** : transformer la montagne en escalier, couper la charge de travail en petites actions, accompagner dans l'action, consoler, soutenir, protéger ("*je comprends que ce soit difficile*"), complimenter sur les qualités humaines, proposer des actions simples, etc.

