



Gestion du stress de survie

Etude théorique sur les méthodes d'entraînement

Auteur : Frédéric MAILLARD

Dans la conclusion de l'article précédent (Le Stress de survie, mécanismes, conséquences et opportunités), j'évoquais deux pistes de travail sur le stress de survie en situation d'agression :

- Minimiser ses effets négatifs
- Profiter des opportunités qu'il offre

C'est sur le premier de ces deux points que je souhaite revenir ici.

L'analyse des mécanismes et causes du stress de survie nous fournit de nombreuses informations permettant de dégager des pistes pour le gérer. Dans cet article, je vous propose une étude théorique sur la gestion du stress de survie afin d'en minimiser les effets négatifs. J'attire l'attention du lecteur sur le fait que cette analyse est à prendre comme telle et ne saurait être prise comme vérité absolue. Il est entendu que les conclusions de cette étude sont destinées à dégager des pistes de travail pour l'élaboration de techniques ou méthodes de gestion du stress de survie. Ces dernières devront nécessairement être mises à l'épreuve lors d'entraînements réalistes et/ou faire l'objet de RETEX issus de véritables situations de survie.

Nous avons vu dans l'article précédent, que l'apparition du stress (qu'il soit de survie ou autre) est involontaire. On ne choisit pas de ressentir du stress. Il est donc illusoire d'espérer se débarrasser du stress ressenti lors d'une agression ou toute autre situation de survie.

Il ne serait d'ailleurs pas souhaitable de l'éliminer étant donné qu'il constitue un signal d'alarme face au danger et permet à notre corps de mobiliser l'ensemble de ses ressources pour y faire face.

L'objectif est donc d'apprendre à gérer ce stress afin d'en limiter les effets délétères sur notre capacité à nous défendre.

C'est pourquoi j'ai choisi de mener cette étude suivant les deux axes ci-dessous :

- Le travail sur l'intensité du stress ressenti dans l'objectif de le maintenir à un niveau acceptable et permettre au corps de fonctionner de manière optimale au point de vue défensif.
- Travail sur les effets physiologiques et cognitifs du stress

1- Travail sur l'intensité du stress ressenti :

L'intensité du stress ressenti par un individu peut varier en fonction de différents facteurs que nous résumons via le sigle CINE (cf article précédent).

C'est à la lumière de ces quatre facteurs (Contrôle, Imprévisibilité, Nouveauté, Ego) que je me propose de mener ma réflexion.

1.1. Contrôle faible:

Moins la victime aura le sentiment d'avoir d'emprise sur la situation, plus le niveau de stress sera élevé. Ainsi, tout moyen donnant à la victime le pouvoir d'être actrice de son destin (ou en renforçant le sentiment) permet de diminuer le niveau de stress ressenti.

Regardons de plus près les leviers permettant d'augmenter ce sentiment de contrôle de la situation.

- L'entraînement : Une bonne confiance en nous et en nos techniques de combat renforce notre perception du contrôle que nous avons sur la situation. Le fait de disposer d'outils me permettant d'influer sur le cours des choses et de savoir m'en servir ne me positionne plus en tant que spectateur passif de mon propre malheur mais bien en tant qu'acteur pouvant agir sur la situation. L'entraînement doit donc être structuré pour renforcer la confiance en soi de l'élève. En outre, deux conditions doivent être réunies pour que l'élève ait confiance en ses techniques de combat :
 - o Il doit nécessairement être convaincu de l'efficacité de la technique en elle-même.
 - o Mais également de sa propre capacité à réaliser la technique en cas de besoin dans une situation critique. Dans ce cas, le mode d'entraînement est primordial et le recours aux exercices sous pression et sparrings appuyés est à mon sens essentiel (attention, ce type d'exercices potentiellement traumatisants pour certains doit être amené avec un bon timing dans la progression pédagogique, prendre en compte la personnalité de l'élève et respecter certains critères sous peine de devenir contre-productif en terme de confiance en soi).

- L'utilisation d'equalizers : On appelle equalizer tout type d'objet permettant d'égaliser (ou à minima de réduire le déséquilibre) les forces en présence. Tout objet pouvant servir d'arme (par nature ou par destination) renforcera le sentiment de la victime de pouvoir agir sur la situation en se défendant plus efficacement. Nous pouvons citer entre autres les equalizers suivants : Bombe lacrymogène, spray au poivre, journal roulé, stylo, trousseau de clés, kubotan, lampe torche...

- Une stratégie de positionnement : La position de négociation (souvent appelée garde passive), alliée à un langage verbal et corporel adapté permet souvent de désamorcer une situation tendue tout en conservant une relative protection. Il est encore une fois indispensable de donner à l'élève les outils pour agir sur la situation en amont (avant qu'elle ne dégénère) et non simplement la subir.

En outre, si la situation dégénère ou que la victime a le sentiment qu'elle échappe à son contrôle, une garde passive alliée à un déplacement adapté (gestion de la distance de

sécurité, déplacements non linéaires, check de l'environnement...) lui permet d'anticiper une attaque.

1.2.Imprévisibilité :

Qui n'a jamais été surpris par une porte qui claque ou par un copain surgissant dans son dos pour faire une mauvaise blague ? Souvenez-vous de ce que vous avez ressenti à cette fraction de seconde : Cœur battant la chamade, boule à l'estomac, pour certains, membres légèrement engourdis. Pourtant, la menace était extrêmement minime, voire nulle. C'est bien l'effet de surprise qui est responsable de l'intensité du stress que vous avez ressenti.

C'est la raison pour laquelle la stratégie la plus utilisée par les prédateurs est l'attaque surprise. Ils recherchent un effet de sidération chez la victime qui dépassée par un stress intense ne peut plus réagir à la situation.

Le seul remède à l'imprévisibilité d'une agression est de l'anticiper (là, je me suis pas foulé...).

L'anticipation d'une situation dangereuse quelle qu'elle soit passe par :

- Une conscience de l'environnement via une vigilance adaptée (cf article Les niveaux de vigilance)
- Une compréhension des schémas comportementaux des agresseurs et des stratégies mises en place par ceux-ci pour perpétrer leurs agressions (cf article mécanismes d'agression).

1.3.Nouveauté

Dans les pays développés et en temps de paix, rares sont les individus fréquemment exposés à la violence. Notre représentation de la violence se construit donc d'après notre éducation et le cinéma. Une personne confrontée à une véritable agression est bien souvent tétanisée par la violence de l'évènement. Ce phénomène est d'autant plus fort que le décalage entre l'idée qu'il se fait de ce genre d'évènement et la réalité est grand.

Lorsque nous sommes en danger, notre cerveau puise dans ses souvenirs à la recherche d'une stratégie ayant déjà fait ses preuves dans une situation similaire. Si une telle situation n'a jamais été rencontrée, l'individu n'a aucun moyen d'estimer le niveau de risque pour son intégrité physique et aucune stratégie de réponse n'est disponible dans sa mémoire. Il doit alors faire preuve d'innovation. Cette innovation nécessite un temps de réflexion dont l'individu ne dispose pas en situation d'urgence (situation chaotique et constamment changeante).

Le risque pour la victime est de ne trouver aucune réponse adaptée et de perdre totalement le contrôle de la situation, voire de se figer de stupeur (par enrayement de sa boucle de décision OODA, boucle que nous aborderons dans un prochain article).

Traitement par visionnage de vidéos :

Internet regorge de vidéos d'agressions. Visionner ces vidéos permet de se familiariser avec les mécanismes de la violence et de regarder la réalité telle qu'elle est et non pas telle que nous l'imaginons.

Traitement par l'entraînement :

L'entraînement doit donc mettre en place des exercices simulant toute ou partie d'une agression (jeux de rôles, travail sous pression, sparrings appuyés...). Ces exercices doivent s'attacher à reproduire de manière la plus réaliste possible les facteurs de stress prépondérants spécifiques à une agression.

Quelques exemples :

Lors d'un jeu de rôle, la capacité du partenaire à jouer un agresseur convaincant est primordial pour la réussite de l'exercice. Pour cela, une bonne connaissance des schémas comportementaux (langage verbal et corporel) liés à la violence est nécessaire.

Le travail sous pression permet de simuler les effets physiologiques du stress (souffle court, rythme cardiaque élevé, membres engourdis...).

Les sparrings appuyés permettent d'appréhender et de dédramatiser les coups portés.

Traitement par visualisation :

Une fois les différentes composantes de l'agression intégrée par l'élève, celui-ci pourra commencer, s'il le souhaite, un travail de visualisation. L'exercice consiste à visualiser une situation d'agression avec un maximum de détails (état psychologique compris) et s'imaginer en train de se défendre. Il est important de s'imaginer sortir victorieux de la situation sous peine de dégrader sa propre confiance en soi.

Il est important d'être passé par les deux précédentes étapes (visionnage de vidéo et entraînement) pour être capable de se représenter une scène d'agression de manière réaliste et y ressentir les sensations associées.

Le traitement par visualisation permet des arrêts sur image, une visualisation au ralenti ou sous plusieurs angles de vue afin de s'approprier pleinement la situation. Une bonne visualisation peut engendrer un état de stress proche d'une véritable agression. L'élève pourra tester les techniques de gestion du stress au cours de l'exercice.

1.4.L'Ego menacé

Le terme « égo menacé » doit se comprendre comme une menace envers notre intégrité physique et/ou psychologique.

La menace envers l'intégrité physique est une composante intrinsèque de toute agression physique. La perception de la victime sur la gravité de la menace est déterminante dans le niveau de stress ressenti. S'il ne faut pas dramatiser une altercation avec coups de poing ou de pied, celle-ci ne doit cependant pas être prise à la légère car trop de facteurs entrent compte pour en prédire la fin. Est-il donc souhaitable de minimiser (dans l'enseignement) les risques physiques encourus par la victime afin de réduire le stress en cas d'agression ? Le risque de ce type de démarche pourrait conduire à un excès de confiance de la part de l'élève pouvant déboucher sur des velléités d'héroïsme fâcheuses. Je pense qu'au contraire, le rôle de l'enseignant est de faire prendre conscience des risques à son élève de manière réaliste (sans dramatiser mais sans minimiser) ainsi que de lui faire prendre conscience de ses propres capacités à faire face à une situation violente et les options qui s'offrent à lui.

2- Travail sur les effets du stress :

Trop forte augmentation du rythme cardiaque : Respiration tactique

Contre la détérioration des capacités combattives :

Les recherches dans le domaine du stress de survie montrent une corrélation entre le rythme cardiaque et la détérioration des capacités motrices.

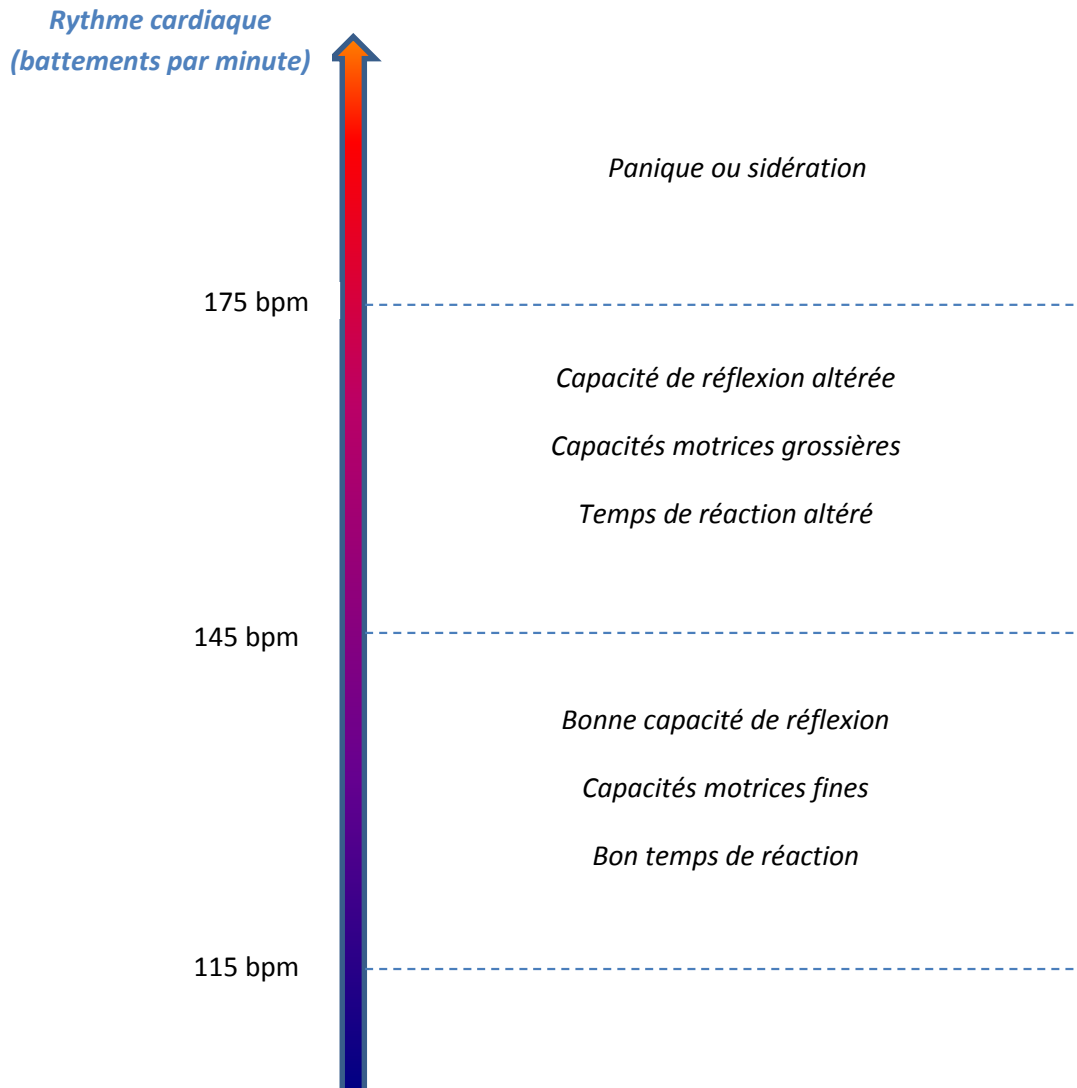


Fig. 1 : Effets du stress de survie - Dégradation des capacités motrices en fonction du rythme cardiaque

Deux pistes se dégagent du schéma ci-dessus :

- L'utilisation de techniques simples mobilisant principalement les gros groupes musculaires rehausse le seuil de perte d'efficacité combattive. En effet, les capacités motrices grossières (gross motors skills), se détériorent à un niveau cardiaque beaucoup plus élevé que les capacités motrices fines (fine motors skills).
- Une méthode de contrôle ou de limitation du rythme cardiaque permettrait conserver au mieux nos capacités combattives. A cet égard, plusieurs spécialistes ont développé des concepts de respiration tactique permettant d'oxygéner au mieux le cerveau tout en régulant la pression artérielle (citons entre autres les concepts développés dans Neurocombat Livre 1 et dans Anthropologie du combat).

Contre la détérioration des capacités de réflexion :

Sous l'effet d'un stress aigu, le « cerveau reptilien » a tendance à prendre le relais et faire basculer le corps en pilotage automatique (mode survie). Si ce mode de fonctionnement a fait ses preuves en situation de survie, il peut aboutir à des erreurs d'appréciation de la situation pouvant déboucher sur de très fâcheuses conséquences. L'individu risque de réagir de façon prématurée et surtout disproportionnée par rapport à la menace. En outre, à un stade dépassé, le stress peut aboutir à une réaction de panique du type réaction incohérente, fuite désordonnée ou autre pouvant être totalement contreproductive.

Une méthode pour limiter cet effet consisterait à forcer le cortex à se remettre à fonctionner en commençant par des tâches simples : Observer l'agresseur, noter mentalement sa couleur de cheveux, sa taille, son habillement... Cette méthode a pour objectif une reprise de contrôle de nos réactions par le cortex (ou du moins un fonctionnement commun des trois cerveaux). En outre, le sentiment de maîtrise de soi qui en découlerait limiterait le sentiment de perte de contrôle de la situation et contribuerait ainsi à diminuer le niveau de stress ressenti.

Références :

- Neurocombat livre 1: Psychologie de la violence de rue et du combat rapproché, de Christophe Jaquemart, éditions Fusion Froide

- Anthropologie du Combat, de Jean-Luc Guinot, éditions Books on Demand GmbH (21 septembre 2010)

- www.stresshumain.ca



Cette oeuvre, création, site ou texte est sous licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International. Pour accéder à une copie de cette licence, merci de vous rendre à l'adresse suivante <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> ou envoyez un courrier à Creative Commons, 444 Castro Street, Suite 900, Mountain View, California, 94041, USA.

