



Le Stress de survie, mécanismes, conséquences et opportunités

Auteur : Frédéric MAILLARD

Le stress (issu par l'anglais de l'ancien français destresse) est, en biologie, l'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des pressions ou contraintes de la part de son environnement. Ces réponses dépendent toujours de la perception qu'a l'individu des pressions qu'il ressent. Selon la définition médicale, il s'agit d'une séquence complexe d'événements provoquant des réponses physiologiques, psychosomatiques. (Source: [Wikipédia](#))

Le stress apparaît lorsqu'un individu rencontre une situation inconnue, ou perçue comme un danger. Il a pour objectif de stimuler l'organisme pour faire face à la situation. Il est donc juste de dire que **le stress est une réaction normale à une situation anormale.**

Symptômes du stress:

Les symptômes les plus facilement reconnaissables du stress sont:

- Une accélération du rythme cardiaque
- Une accélération du rythme respiratoire
- Une augmentation de la transpiration

Issus d'une longue évolution au travers les âges, ces symptômes concourent à préparer le corps à l'action (la fuite ou le combat) à l'instar d'un animal devant faire face à un prédateur.

Le stress est donc notre meilleure assurance vie en cas d'agression. Il nous alerte du danger et nous prépare à faire face. Ce "bon stress" est aussi appelé eustress.

Cependant, en situation critique (agression, accident...), le niveau de stress atteint peut dépasser les limites admissibles par l'individu et les conséquences pour celui-ci peuvent devenir négatives (inhibition, perte de contrôle, panique...). Nous parlerons alors de distress. Il apparaît lorsque l'individu juge ses ressources insuffisantes pour faire face à la situation.

Déclenchement du stress:

- Le déclenchement du stress chez un individu est involontaire et non spécifique. Le mécanisme de déclenchement du stress ainsi que le type de symptômes ressentis sont invariablement les mêmes et ce quelle que soit la personne ou la menace.

- la charge émotionnelle ressentie par l'individu est quant à elle subjective. Deux individus différents ressentiront un niveau de stress totalement différent pour une même situation. L'intensité du stress ressenti dépendra de plusieurs facteurs que nous pouvons résumer sous l'acronyme **C.I.N.E**:

Contrôle faible: Nous avons le sentiment de n'avoir aucun ou très peu de contrôle sur la situation.

Imprévisibilité: Nous ne nous attendons pas à la situation et/ou sommes incapables d'en prédire le déroulement. L'effet de surprise est d'ailleurs l'une des stratégies les plus répandues chez les agresseurs de type prédateur.

Nouveauté: Nous n'avons aucune expérience d'une telle situation sur laquelle nous baser pour développer une stratégie de réponse.

Ego menacé: Notre intégrité physique ou psychologique est menacé.

Il n'est pas nécessaire que l'ensemble de ces facteurs soient réunis pour voir apparaître le stress chez un individu. Un seul facteur peut suffire à déclencher le mécanisme de stress. Cependant, plus de facteurs seront réunis, plus l'intensité du stress ressenti sera grande.

Comprendre que le stress est un précieux allié, que son apparition est incontrôlable et quels sont les facteurs aggravants nous aidera à accepter la charge émotionnelle ressentie. Cette acceptation est un premier pas vers la canalisation de notre stress. Elle limite également le sentiment de culpabilité que de nombreuses victimes ressentent suite à une agression du au sentiment de panique ressenti au moment de l'évènement.

Mécanismes du stress:

Le stress aigu ou de survie (ressenti lorsque notre vie est en danger) est un type de stress d'une exceptionnelle intensité.

- Il apparaît brusquement et se manifeste par un pic émotionnel accompagné des symptômes décrits ci-dessus (accélération du rythme cardiaque et respiratoire en une fraction de seconde et fort "coup de chaud"). C'est ce que nous appellerons la réaction de peur (source: Neurocombat, Livre I).

- Dans un second temps, le traitement des informations par notre cortex abouti à une prise de conscience de la situation et du stress ressenti. C'est le sentiment de peur (source: Neurocombat, Livre I).

Concept du cerveau triunique:

Le concept du cerveau Triunique a été élaboré par le docteur Paul D. Maclean. Il postule que notre cerveau est en réalité constitué de trois sous-cerveaux ayant chacun des fonctions bien définies, chacun étant en constante relation avec les deux autres.

- Le cerveau reptilien, probablement premier apparu dans l'évolution, gère l'ensemble des mécanismes primaires de survie (recherche de nourriture, défense du territoire, recherche de partenaire sexuelle...). Si ses réactions sont stéréotypées, elles sont également beaucoup plus rapides que celles des autres cerveaux.

- Le cerveau limbique: C'est le siège des émotions. Il nuance les comportements du cerveau reptilien en proposant une palette de comportements plus larges et moins stéréotypés. Il participe en outre à la mémorisation à long terme. En attachant des émotions à une situation donnée, le cerveau limbique apporte une dimension particulière à celle-ci. Si la situation se représente, elle sera alors identifiée plus rapidement et le comportement correspondant sera choisi plus sûrement. Il joue donc un rôle dans l'apprentissage (d'autant plus s'il s'agit de situations traumatisantes comme une agression). C'est en quelque sorte notre sixième sens. Celui qui nous dit que quelque chose cloche avant même que nous puissions prendre conscience de la menace.

- Le cortex: C'est le cerveau de la réflexion. Il permet des raisonnements élaborés et l'établissement de solutions complexes à un problème donné. Si les solutions apportées par le cortex sont souvent beaucoup plus adaptées que celles fournies par le cerveau reptilien, elles sont également beaucoup plus lentes.

Lors d'une situation de survie, l'urgence de la situation nécessite des prises de décisions et réactions très rapides. De ce fait, le cortex a tendance à s'effacer pour laisser la place aux deux autres cerveaux. C'est la raison de notre difficulté à penser de façon cohérente en situation de stress aigu et à fortiori lors d'une agression. Dans certains cas, le cortex se déconnecte totalement et le corps passe en "pilote automatique". Guidé par la perception du danger transmis par le cerveau limbique via les émotions, le cerveau reptilien exécute des programmes préétablis pour se sortir de la situation dangereuse. Les comportements sont alors

peu nuancés et souvent brutaux. Si les solutions fournies par le cerveau reptilien ne sont pas optimales, elles ont cependant de bonnes chances de réussite car issues d'une longue évolution au travers l'histoire de notre espèce.

Les avantages de ce mode de fonctionnement au regard de la survie de l'individu présentent également un revers de médaille. Le comportement peu nuancé peut aboutir à des comportements extrêmes tels que l'acharnement sur l'agresseur. En outre, le stress étant subjectif, il peut aboutir à des erreurs d'appréciation de la situation pouvant déboucher sur de très fâcheuses conséquences. C'est la raison pour laquelle nous devons nous entraîner à dompter la bête qui est en nous en canalisant notre stress.

Les récentes découvertes des neurosciences ont démontré que le cerveau triunique ne repose sur aucune réalité neurologique ou physiologique. Cependant, ce modèle est pédagogiquement extrêmement pertinent car il permet d'expliquer l'ensemble des phénomènes psychologiques entrant en jeu lors d'un stress de survie.

Conséquences du stress:

Vous trouverez ci-dessous quelques-unes des conséquences les plus fréquentes d'un stress dépassé.

- Dégradation des capacités de raisonnement
- Dégradation des capacités motrices fines et complexes
- Altération des perceptions (vue et ouïe)
- Nausée et Incontinence
- Dans certains cas extrêmes, la catalepsie.

Le plus gros risque auquel nous sommes confrontés lors d'une situation de survie est de se laisser gagner par la panique. Lorsque le danger est détecté, notre corps est sujet à la réaction

de peur. Le cœur s'accélère, nous respirons par saccades et nous transpirons abondamment. Dans un second temps, le cerveau analyse ces symptômes et les reconnaît comme de la peur. Si nous n'avons aucune connaissance de la peur (qu'elle soit théorique ou vécue), celle-ci, aussi normale soit-elle dans une telle situation, sera interprétée comme anormale. Le niveau de stress s'en retrouvera donc augmenté et notre peur avec lui. Il sera donc primordial d'enrayer ce cycle infernal sous peine de saturer notre système cognitif et de céder à la panique ou à la sidération.

Opportunités du stress:

Si le stress aigu provoque de nombreux désagréments très handicapants lors d'une agression, il offre néanmoins des opportunités non négligeables.

- Afin de préparer le corps au combat, le système vasculaire opère un retrait du flux sanguin des zones périphériques vers les gros muscles et les organes vitaux. Ce phénomène est la cause de notre pâleur dans ce genre de situation (le sang quitte notre épiderme). Outre le fait de préparer la machine au combat, ce phénomène présente le gros avantage de diminuer fortement le saignement en cas de blessure ouverte.

- La libération massive d'adrénaline et d'endorphines dans le système sanguin nous rend plus résistant à la douleur.

- Le taux de sucre dans le sang augmente. Ceci, allié à l'afflux sanguin vers nos gros muscles et la sécrétion d'adrénaline à haute dose permet la libération d'une force phénoménale ainsi qu'une plus grande rapidité d'action (de nombreuses histoires mettent en scène des mères capables de prouesses extraordinaires pour sauver leur enfant).

Concrètement, que ressent-on en état de stress aigu?

L'intensité des symptômes peut varier d'un individu à l'autre mais leur type reste invariable. Ils sont naturels et incontrôlables. Les principales sensations ressenties sont:

- la poitrine est prête à exploser. Nous sentons notre cœur battre à tout rompre

- La bouche est sèche
- Nos mains et nos jambes tremblent
- Nous ressentons une boule dans l'estomac et parfois des nausées. Le corps se prépare à évacuer tout surplus de poids pour optimiser ses capacités à combattre ou à fuir. Pour la même raison, certains individus sont sujet à l'incontinence.
- Notre ouïe et notre vue s'altèrent. Nous sommes sujet à ce que l'on appelle l'effet tunnel. L'attention se focalise sur le danger perçu et occulte tout le reste. il en résulte un rétrécissement du champs de vision comparable à un faisceau lumineux d'une lampe torche.

En conclusion, le stress aigu est une médaille à deux revers. L'enjeu de l'entrainement sera de minimiser les effets négatifs du stress de survie tout en profitant des opportunités qu'il offre.

- Conserver un minimum de réflexion afin de pouvoir porter un jugement cohérent sur la situation et doser la réponse à y apporter
- Intégrer dans le système réflexe (cerveau reptilien) des drills permettant de dompter la bête qui est en nous mais comprenant des "techniques" suffisamment efficaces pour se sortir de la situation. Je pense notamment au drill CPR (Coups Par Coups Rapides) mis au point par l'ACDS et NDS qui limite les risques de s'acharner contre l'agresseur en travaillant par des séries de 4 à 6 frappes, puis en rompant le contact.
- Canaliser le stress pour le maintenir à un niveau acceptable par l'organisme afin de "garder le contrôle". Ceci peut se travailler via des drills de désensibilisation au stress tels que les jeux de rôle et mises en situation. Une autre piste intéressante se base sur les exercices de contrôle de la respiration. A ce titre la respiration tactique prônée par de nombreux experts en self-défense permet de maintenir le rythme cardiaque sous le seuil de panique et de maintenir un minimum de capacités motrices.

Nota: afin de ne pas alourdir cet article, je n'ai volontairement pas abordé l'aspect neurobiologique du stress. La complexité du sujet et mes connaissances actuelles dans ce domaine ne me permettent pas de vulgariser et résumer l'ensemble des mécanismes neurobiologiques en jeu sans risquer d'emprunter des raccourcis hasardeux. J'invite cependant le lecteur intéressé par cet aspect à consulter le site www.neur-one.fr.

Références:

- Neurocombat livre 1: Psychologie de la violence de rue et du combat rapproché, de Christophe Jaquemart, éditions Fusion Froide
- Les travaux de l'ACDS/NDS pour leur drill en CPR
- L'article "La peur est ton meilleur ami et ton pire ennemi, contrôle la et gagne" (www.robertpaturel.com)
- 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.

