

"Comprendre la peur et le stress de survie" Lee Morrison.

Merci au blog ju-jitsu Paris 16 pour la traduction.

"Après avoir étudié les arts martiaux et divers style de boxe, l'anglais Lee Morrison a passé 12 ans comme portier dans différents bars et boîtes de nuit londonienne. Il s'est servi de son expérience pour monter son propre club de self défense, "Urban Combatives". Il nous explique dans cet article les effets sur le corps de la montée d'adrénaline lors d'une agression.

"La peur est ton meilleur ami et ton pire ennemi, contrôle-là et gagne"

En temps de danger, chacun d'entre nous va ressentir les effets de la réponse du stress de survie qui est mise en action par le centre de contrôle de sécurité du cerveau appelé l'Amygdala. L'Amygdala est basiquement l'organe de détection des menaces de notre cerveau. Durant un stress tel qu'une confrontation violente, le Système Nerveux Sympathique va prendre le dessus et un déferlement neuronal va causer une hausse du rythme cardiaque qui va lui même augmenter notre pression sanguine. Ceci entraîne le rapatriement du sang depuis nos extrémités vers nos organes vitaux internes. Le sang est également tiré de notre cortex cérébral pour la même raison, ce qui altère notre pensée, en particulier nos facultés de prendre des décisions. A cause de cette restriction de sang vers le cerveau, le Neo Cortex, ou "haut cerveau", est altéré, et le système limbique qui est la partie du cerveau responsable des émotions prend maintenant la prééminence, rendant impossible tout processus de prise de décisions complexes.

Le résultat est que nous sommes maintenant réduit à l'état d'intelligence d'un chien. En plus de cela existe ce qui est connu sous le nom de pompe d'adrénaline, qui va relâcher des endorphines qui vont nous rendre plus fort, plus rapide et plus résistant à la douleur et aux chocs. Le revers de la médaille, ce sont les implications mentales avec lesquelles nous devons aussi compter. Cela inclu l'exclusion auditive, ou l'altération de l'ouïe, et la vision tunnel, quand notre vision périphérique se ferme (d'où l'importance de bien "scanner" son environnement), parmi d'autres effets.

Pour les individus, l'aspect le plus important quand ils doivent faire face à une quelconque confrontation violente potentielle, sera leur compréhension de la réponse "bats-toi ou figes-toi". Votre habileté à "faire avec" le stress de l'adrénaline quand une situation émerge fera toute la différence sur la manière dont vous gérerez la situation. Le fait est que le savoir c'est le pouvoir et que si vous comprenez ce qui arrive à votre propre corps sous les effets du stress d'adrénaline, alors vous serez plus capable de vous contrôler vous et la situation et moins susceptible de vous figer ou "d'outré réagir".

Le corps répond au danger en sécrétant de l'adrénaline, ce que nous interprétons souvent mal comme étant de la peur. Si vous ne comprenez pas cela, alors vous êtes plus susceptible de produire une réponse du type "je me fige", surtout si vous êtes surpris. La seule manière de minimiser l'effet du réflexe de surprise et prévenir le fait de se figer est de rester vigilant/ attentif (rester "connecté"), d'avoir un bon jugement de la menace et d'anticiper la sensation de l'adrénaline.

Savoir et compréhension :

Nous devons apprendre à comprendre ce qui se passe dans notre esprit et notre corps quand nous sommes face au danger. Si nous avons cette compréhension, alors nous serons mieux préparés à passer outre les sensations mentales et physiques du lâché d'adrénaline, afin que nous puissions éventuellement mieux fonctionner physiquement.

Qu'attendre ?

Premièrement, attendez-vous à être effrayé, parce que peu importe l'expérience que vous avez, c'est comme cela que vous allez vous sentir. La peur est un sentiment naturel avant une confrontation. Quand "ça arrive", le sentiment que vous voudriez plutôt être n'importe où ailleurs dans le monde qu'à l'endroit où vous êtes en ce moment est un sentiment commun à tous. Si vous vous sentez l'envie de vous mentir, sachez que vous n'êtes pas tout seul, nous ressentons tous (sans exception) ces effets, ils sont des produits naturels du lâché d'adrénaline.

Effets secondaires de l'adrénaline :

Attendez-vous à avoir des "papillons dans l'estomac", voire même une petite nausée. C'est la façon qu'a le corps de vous aidez à éliminer tout poids excessif que vous pourriez porter à cause d'un repas précédent, pour vous permettre de bouger plus vite et plus efficacement ; c'est pour la même raison que vous risquez aussi d'avoir besoin d'uriner ou de déféquer. Vous allez peut-être aussi transpirer et votre rythme cardiaque va augmenter. Un symptôme commun est le tremblement des jambes (certains ont ce symptôme plus que d'autres) , cela est du à l'adrénaline déferlant via votre sang à grande vitesse. Une perte de la coloration de la peau peut également arriver, c'est la façon qu'a la nature de vous protéger. Le sang quitte la surface de la peau afin que vous saigniez moins si vous êtes coupé. C'est aussi parce que votre sang est pompé vers vos organes vitaux internes (cœur/ poumons), où il est plus nécessaire.

Notre habilité à utiliser notre processus de pensé va devenir moins rationnel, rendant beaucoup plus difficile l'habileté de prendre des décisions. Cela est du au fait que le sang quitte le cerveau pour être mis ailleurs. Vos yeux vont devenir grands et fixes, dans une tentative de faire entrer plus d'informations ; cela est du à "l'effet tunnel", qui va rendre votre champ de vision étroit, comme si vous regardiez au travers d'un tube. Cela peut vous rendre vulnérable à une attaque de côté ; si vous êtes concentré sur une menace de face, essayez de garder votre vision périphérique ouverte en regardant souvent autour de vous. Votre ouïe sera également perturbée à cause de l'exclusion auditive, dans le but de se "brancher" sur la menace. Votre habileté à réaliser des actions motrices fines ou complexes sera sérieusement réduite, ne vous laissant que les actions motrices "grossières". Du côté positif, l'adrénaline va vous rendre plus fort, plus rapide et plus résistant à la douleur. Comme vous pouvez le voir, tous ces effets ont un but et sont en fait essentiels à notre survie. Essayez de gagner une compréhension de l'adrénaline, afin de pouvoir l'utiliser à votre avantage.

Désensibilisation :

Il y a aussi des sentiments étranges dont peu de gens ont l'expérience.

Les personnes dont les métiers les expose à des situations difficiles sur une base régulière (les pompiers, les officiers de police, les agents de sécurité, les portiers, les gardes du corps...) sont plus à même de gérer les effets de l'adrénaline. Cela est du au fait que l'exposition répétée aux situations qui causent le stress d'adrénaline désensibilise les personnes au dit effet. La principale raison qui fait que des individus peuvent agir face au danger est qu'elles anticipent et s'attendent aux effets de l'adrénaline. Quand vous les avez expérimenté précédemment et savez qu'ils vont arriver encore sous des circonstances similaires, vous ne serez pas pris au dépourvu. Donc vous devez vous attendre et accepter les sensations de l'adrénaline, parce qu'elles seront toujours présentes dans toute situation conflictuelle dans laquelle vous pourriez vous retrouver ; ces sensations ne partiront jamais et sont essentielles à notre survie. Ainsi, avec une compréhension et une exposition régulière, nous pouvons devenir très capable d'utiliser l'adrénaline à notre avantage et fonctionner efficacement. Dans la phase de dialogue d'une confrontation potentielle, vous devez essayer de vous contrôler en prenant une grande inspiration et en relaxant vos épaules. Ralentez les mouvements de votre corps, afin de ne pas avoir l'air sur vos garde ou nerveux. Votre maintien devrait être naturel, doux et contrôlé. Cela ne veut pas dire que vous ne devez pas utiliser une approche agressive, car dans certains cas une communication forte et assertive peut être efficace.

Mais si vous restez calme, l'opposant peut douter de son habileté à vous rendre nerveux et questionner le fait qu'il ait choisi la bonne personne à attaquer. Il peut se demander pourquoi vous êtes si calme et imaginer que vous avez du soutien/ du renfort ou que vous avez plus de "sagesse de la rue" que lui.

La recherche scientifique des états de l'adrénaline se réfère aussi à la Réponse du Stress de Survie (Survival Stress Response (SSR)) ; effectuées par un scientifique dans ce domaine du nom de Bruce Siddle, les recherches montrent que notre habileté à fonctionner sous les effets du stress d'adrénaline est directement liée à une hausse du rythme cardiaque. A 115 battements par minutes, la plupart des gens commencent à perdre les fonctions motrices fines. Les talents qui demandent une coordination ou une dextérité des doigts vont commencer à devenir difficile à réaliser. Alors que le rythme augmente à 145 battements par minute et plus, notre corps va commencer à réduire l'efficacité de certaines fonctions du corps qu'il considère être moins essentielles à notre survie pendant le temps du stress, cela incluant les effets déjà expliqués sur la vue et l'ouïe que des altérations de certaines zones du cerveau.

La chose à se souvenir est qu'en combat, nos battements cardiaques peuvent passer de 70 à 220 battements par minute en moins d'une seconde ; un tel cas peut déclencher un état d'hyper-vigilance ou de redoutable "gel". Au minimum, notre capacité à prendre des décisions sera sévèrement altérée. D'autres recherches de Siddle suggèrent que le rythme cardiaque idéal pour une réponse fonctionnelle en combat, permettant le maximum de temps de réaction et la maintenance des principes moteurs grossiers, se situe dans une zone de 114-145 battements par minutes. Le facteur clé réside donc dans notre habileté à rester dans la tranche idéale. Cela peut être atteint via certains exercices d'entraînement qui vous rendront capable de vous désensibiliser à l'adrénaline. Les exercices de thérapie de l'agression, les simulations et les scénarios dans un environnement contrôlé en utilisant des "armures", des jeux de rôles et un dialogue agressif peuvent vous emmener pour une large part sur le chemin de la désensibilisation aux effets de l'adrénaline, et va développer votre habileté à rester plus calme dans des situations de ce genre, et par là même réduire l'augmentation du rythme cardiaque.

Un autre facteur critique est le contrôle de la respiration. Dans des situations stressantes, telle qu'une confrontation potentiellement violente, il y a une tendance à prendre une inspiration rapide, suivit du fait de retenir la respiration ou de continuer à respirer sur une rythme rapide, deux actions qui ne serviront qu'à augmenter l'anxiété de votre situation. Au lieu de cela, nous devons viser le fait de nourrir nos poumons avec de l'oxygène en inspirant par le nez, amenant l'air tout au fond du bas abdomen, le retenir un court instant avant d'expulser la respiration par la bouche. Bien sûr, nous allons avoir besoin de faire cela de manière aussi bien habituelle que naturelle, afin d'avoir l'air de contrôler complètement la situation. Cela est plus applicable durant la phase orale de la confrontation, ou si vous avez une sorte de phase de pré-avertissement qui se développe, comme une bonne vigilance devrait toujours vous le permettre. Alors vous aurez la chance de gagner le contrôle de votre respiration. Une bonne méthode d'entraînement quand vous vous sentez "adrénalisé" ou même un petit peu agité est de prendre 3 profondes inspirations. Inspirez pendant 3 secondes, retenez la respiration 3 secondes et expirez pendant 3 secondes, et répétez jusqu'à ce que vous soyez arrivé à un état plus calme et plus contrôlé. J'avais l'habitude de pratiquer cela quand je travaillais comme videur. Chaque fois que j'étais appelé sur une situation par la radio, je faisais cette technique pendant ma route pour arriver sur les lieux. Le plus bas vous pouvez garder votre rythme cardiaque, le plus de contrôle vous avez.

Bien que le conditionnement à l'adrénaline développé au travers du bon usage de l'entraînement via la simulation et les scénarios peut vous aider à vous désensibiliser des effets de cette biochimie essentielle, ils ne peuvent répliquer complètement le même degré d'intensité que celui d'une situation de vie ou de mort. Ils vous permettront cependant de réduire le fossé de la réalité entre le dojo et la rue. Vous devriez apprendre tout ce que vous pouvez au sujet du fonctionnement de la peur et de l'adrénaline, comprendre l'importance du contrôle de la respiration pour diminuer votre rythme cardiaque, mais la désensibilisation ne peut prendre place qu'au travers de l'exposition répétée à ces sentiments.

Cela correspond à ce que je disais au début au sujet des gens qui travaillent dans des jobs à risque et qui apprennent à se contrôler eux-mêmes et à fonctionner sous la pression, à cause de la répétition que leur offre leur métier sur une base quotidienne.

Vous seriez surpris d'apprendre à quoi vous pouvez vous habituer ..."