

ANNEXE 1

3 RÉACTIONS PRIMITIVES : « SE BATTRE, S'ENFUIR OU SE CACHER/SE FIGER »

Nos ancêtres disposaient d'une stratégie de survie en 3 réactions lorsqu'ils faisaient face à un lion : s'enfuir, se battre ou se figer.

Ces réactions restent d'actualité aujourd'hui en cas de grave danger. Songez par exemple à un freinage brusque lorsqu'une personne traverse la route ou la fuite en cas d'incendie.

Une réaction primitive ne se choisit pas. Elle est instinctive. Elle est intégrée dans notre cerveau reptilien. Il est important de prendre conscience de votre réaction primitive spécifique. Vous pouvez la reconnaître, et elle permet d'expliquer votre réaction.

Des hormones du stress se libèrent et placent le corps en état d'alerte maximale :

- Le rythme cardiaque s'accélère
- La pression artérielle augmente
- Les muscles se tendent
- Les sens sont affûtés
- La sensibilité à la douleur diminue

Réactions automatiques

Au quotidien, ces réactions primitives se manifestent de manière involontaire.

La réaction que vous avez peut varier en fonction de la situation et d'une personne à l'autre.

Exemple 1 : Vous êtes témoin d'un grave accident de la route et allez :

- A.** Vous battre : vous allez immédiatement agir et vous assurer qu'il n'y a pas de victimes.
- B.** Fuir : faire demi-tour et partir.
- C.** Se cacher/figer : regarder sans bouger et ne pas savoir quoi faire.

Les personnes qui se figent ou s'enfuient se demandent ensuite souvent pourquoi elles n'ont pas agi. Elles se sentent coupables. Il s'agit cependant de réactions automatiques, qui ne sont le fruit d'aucune réflexion, et qui vous empêchent d'avoir une prise quelconque sur elles à leur apparition.

ANNEXE 1

Exemple 2 : Votre client fait une remarque très gênante :

- A. Se battre : vous défendre ou crier.
- B. S'enfuir : s'enfuir ou se renfermer et ne plus réagir.
- C. Se cacher/figer : se cramponner à votre avis ou se taire et ne plus rien dire.

Une réaction gênante peut créer en vous un sentiment de colère, de crainte ou d'impuissance, ce qui conforte le comportement de fuite, de bagarre ou de blocage.

Un comportement inapproprié d'autres personnes peut facilement déclencher ces réactions primitives. C'est la raison pour laquelle il est important de savoir quelles sont vos réactions primitives. On ne les choisit pas, ce sont des réactions de base. Les reconnaître, c'est pouvoir les gérer.