

La gestion de la peur en situation d'agression

The fear's management in situation of aggression

Jean Carignan, Shoshi, Noritsudokan Dojo
Yvon Courchesne, Tashi (ho), Noritsudokan Dojo

Résumé

Cet article traite du sentiment de peur ressenti lors d'une agression verbale ou physique et des moyens qui peuvent être considérés afin de ne pas la subir mais plutôt de la contrôler. En aucun temps cet article ne doit être considéré comme étant un moyen élaboré par un professionnel du milieu de la santé afin de traiter tout trouble cognitif relatif à la peur. Le seul objectif de cet article est d'avoir, dans le cadre de la pratique des arts martiaux, une meilleure compréhension du sentiment de la peur et de ses effets sur notre capacité individuelle à répondre à une agression. Cet article propose aussi une méthode de gestion de la peur basée sur la désensibilisation.

Abstract

This article deals with the feeling of fear felt during a verbal or physical attack and the means that can be considered so as not to undergo it but rather to control it. This article should not be considered as a means developed by a health professional to treat any cognitive disorder related to fear. The only purpose of this article is to have a better understanding of the feeling of fear and its effects on our individual ability to respond to aggression in the context of martial arts practice. This article also proposes a method of managing fear based on desensitization.

1. Introduction

La peur est un sentiment que nous expérimentons tous et ce à divers niveaux dans plusieurs aspects de notre vie. Que ce soit la peur de l'échec, la peur de parler en public ou toute autre phobie, elle a toujours comme point commun une anticipation de ce qui pourrait arriver. La peur associée à une agression verbale ou physique n'échappe pas à cette règle. Cependant, elle a aussi comme caractéristique qu'elle met en jeu notre intégrité physique.

En situation d'agression, verbale ou physique, chacun d'entre nous, brave ou de nature plus craintive, va expérimenter un sentiment plus ou moins fort de peur. L'ampleur, dans ce sentiment, est entre autre fonction de plusieurs éléments comme le niveau d'inconnu associé à la situation,

l'habitude à coexister avec la peur et l'historique propre à chaque individu. La peur, qui est un réflexe conscient [1], fait partie intégrante des émotions de base communes à tout être humain, sans égard à ses origines et sa culture [2]. Son but ultime est la protection de la vie, la protection de notre intégrité physique.

La peur, réaction normale face au danger, est considérée comme étant une émotion simple, d'anticipation [3]. Elle indique à l'organisme la présence d'un danger potentiel qui pourrait survenir dans un avenir plus ou moins rapproché (quelques secondes, quelques minutes voire même quelques jours). Il y a, dans ce sentiment, deux éléments majeurs : la sensation ; c'est-à-dire l'émotion intérieure perçue par la conscience et l'acte réflexe [1] que constitue

la réaction à la peur. Cette dernière réaction peut se manifester par l'immobilisation, la fuite ou l'affrontement dans toutes ses formes [4]. La peur ne cesse que lorsque le danger est clairement écarté. À ce moment et seulement à ce moment, elle pourra être intégrée dans une explication plus logique.

La peur [6], comme toutes les émotions, est subjective. Ce qui en terrorise un, est un défi pour un autre et une habitude pour un troisième. Cette différence dans l'estimation du danger repose sur la diversité de nos expériences antérieures, de nos habiletés et de notre confiance en nous.

Tel que mentionné précédemment, la peur est déclenchée par la perception d'un éventuel danger. Cette perception n'est pas forcément réaliste. L'imagination vient jouer un rôle important dans notre appréciation du danger et vient altérer notre perception juste des choses. En d'autres termes, c'est le fait d'imaginer ce qui pourrait se produire (anticipation) qui déclenche automatiquement le sentiment de peur. Mais l'événement prédit ne se produit pas fatalement.

Lorsque la peur survient, une multitude de réactions physiologiques [7, 8, 9] s'enclenchent modifiant ainsi notre perception de l'environnement, diminuant nos capacités de réflexion et de motricité fine. Cependant, certaines de nos capacités se voient améliorées comme la force musculaire et la résistance à la douleur (production d'endorphine) [10].

Le présent article, qui ne se veut pas exhaustif, vise à analyser les effets de la peur en situation d'agression. Il vise aussi à explorer certains mécanismes qui pourraient permettre d'en faire une meilleure gestion et ultimement, de réduire ses impacts négatifs en situation d'agression physique.

2. La situation d'agression ; un survol physiologique

Avant d'aller trop en profondeur dans les mécanismes qui pourraient la gérer, il est important de reconnaître les signes de la peur afin de ne pas se méprendre sur ce qui nous arrive. Les paragraphes qui suivent font état de ces signes. Une fois reconnue, la peur peut être gérée et peut laisser place à une action défensive (verbale ou physique) efficace et bien dosée.

Tel que précisé en début d'article, chacun d'entre nous va ressentir, à divers niveaux, les effets physiologiques à une menace physique ou verbale importante. Durant une telle situation de stress, c'est le système nerveux sympathique [11], alimenté par l'amygdale [12, 13] qui prend le dessus. La personne agressée verra alors son taux d'adrénaline dans le sang augmenter quasi instantanément. La présence d'adrénaline [14] dans le sang provoquera alors une série de réactions dont l'objectif commun est de préparer le corps à affronter le danger.

La personne soumise au stress verra une augmentation de son rythme cardiaque et de sa pression sanguine. Ceci entraînera le rapatriement du sang depuis nos extrémités vers nos organes vitaux internes. Par le fait même, le sang se retirera également de notre cortex cérébral, ce qui altèrera la pensée de la personne stressée ou agressée. Cela explique pourquoi, lors d'une agression, la prise de décision complexe est très difficile, voire même impossible. La réappropriation d'une partie plus ou moins grande de notre capacité à réfléchir, en une telle situation, demande un entraînement particulier qui sera abordé plus loin.

Le déplacement du sang vers les organes vitaux va aussi provoquer une diminution de la capacité auditive. Le déplacement du sang et l'augmentation de la production de

l'adrénaline vont aussi entraîner une réduction de la vision périphérique communément appelée vision tunnel [15,16]. C'est de là qu'émane le besoin de conserver, autant que possible, une vision périphérique ouverte en regardant régulièrement autour de nous (méthode de balayage visuel "scanning") et ce afin d'identifier d'autres sources de danger potentiels.

Tel que précisé précédemment, lors d'une agression, le cerveau est privé d'une partie du sang qui y circule normalement. Cela aura aussi pour conséquence de réduire la capacité de la personne agressée à mener des actions de motricité fine ou complexe. De cette limitation, naît le besoin de conduire, en cas d'affrontement, des actions simples (riposte défensive), mais efficaces.

En contrepartie, dans une situation d'agression physique, l'organisme va relâcher de l'adrénaline et des endorphines [17], qui vont augmenter la force musculaire ainsi que la résistance à la douleur et aux impacts. Il est vrai que lors d'une telle situation, la vision périphérique sera réduite (vision tunnel). Cependant, cela va permettre de se concentrer sur l'objet de la peur et d'être aux aguets et en mode de grande vigilance (augmentation de l'acuité mentale).

L'ensemble de ces changements physiques involontaires, amorcé par le sentiment de peur, n'a pour seul but que la préparation du corps à subir une attaque et à y répondre. C'est là le résultat d'une longue évolution de la peur depuis que l'homme est homme. Le seul et unique but de la peur est de protéger la vie. La peur, c'est la haine de mourir.

3. La gestion de la peur

Maintenant que nous avons exploré comment la peur se manifeste, il est temps d'aborder sa gestion. Il existe plusieurs techniques de gestion de la peur. Les professionnels du milieu de la santé utilisent certaines d'entre elles afin de traiter des phobies ou encore des chocs post-traumatiques. Ces techniques sont complexes et doivent faire l'objet d'un encadrement et d'un accompagnement particulier propre à une démarche définie par un spécialiste. Ces techniques ne s'inscrivent donc pas dans le cadre du présent article.

La gestion de la peur est une condition sine qua non à la conservation du contrôle émotif et physique lors d'une agression. Dans le cadre de la pratique des arts martiaux, cette gestion peut être acquise¹ de la façon suivante. Dans un premier temps, pour bien la gérer le sentiment de peur, il faut le reconnaître, d'où l'intérêt des deux premières sections.

Dans un second temps, on doit graduellement s'approcher de notre peur, s'y exposer, petit à petit [1,5] afin de s'habituer aux effets physiques qu'elle génère sur notre organisme (désensibilisation [18]). Alors que l'habitude et la répétition affine les réactions, elles émoussent les émotions, et la peur n'y fait pas exception [1] à cette règle. Il est reconnu que les personnes qui, de par leur profession ou leurs activités, s'exposent régulièrement aux effets de l'adrénaline, (ex.: policiers) sont plus habitués à en gérer les effets. Cela leur permet, en situation de stress, comme lors d'une agression verbale ou physique, de rester calmes, et ce, tout en se préparant

¹ La méthode ici suggérée n'est pas exhaustive et est basée sur la lecture d'articles et l'expérience de l'auteur principal.

mentalement à intervenir au moindre signe qu'une agression est imminente.

Il est ici important de préciser que, dans le cadre de cet article, la "désensibilisation" ne vise qu'à s'habituer aux effets de l'adrénaline via une exposition graduelle à la peur et ce dans des conditions contrôlées (ex.: exercices en dojo). En aucun temps, il n'est ici question d'une désensibilisation qui aurait pour objectif ultime de banaliser la violence ou encore de se couper de ses émotions lorsque cette dernière nous est imposée.

Lors d'expositions graduelles et récurrentes au sentiment de peur, il faut irrémédiablement essayer de reprendre le contrôle de notre respiration et tenter de réduire notre fréquence cardiaque pour qu'elle se situe entre 115 et 145 battements par minute [16]. C'est en se situant dans cette zone optimale, en reconnaissant les effets physiologiques de la peur et en reprenant le contrôle de l'esprit, que les divers ancrages (répliques, ripostes, contrôles physiques, scanning visuel, etc.) acquis au fil des nombreuses expositions pourront efficacement s'exprimer. À ce moment précis, c'est le corps et sa mémoire qui feront toute la différence entre le fait de subir une agression ou de la contrôler.

Aussi bonne peut être la désensibilisation aux effets de la poussée d'adrénaline, causée par la peur, rien ne peut vraiment nous préparer à l'intensité d'une agression physique où notre vie est mise en danger. Cependant, l'exposition régulière à la peur

va permettre de réduire le fossé qui existe entre l'environnement sécuritaire d'un dojo, où les ancrages sont acquis, et la dure et froide réalité d'une agression dans la rue.

4. Conclusions

Le sentiment de peur, lors d'une agression verbale ou physique, est commun aux braves et aux personnes de nature plus craintive. La peur qui en décline, dont le seul objectif est de protéger la vie, entraîne des changements physiologiques qui limitent ou modifient nos actions de défense.

Une meilleure connaissance et compréhension de ces changements, ainsi qu'une exposition graduelle et répétée à la peur liée à l'agression, permettent d'être plus efficace dans la contre-réaction qui doit s'en suivre. Cette contre-réaction doit être répétée à de multiples reprises afin de devenir des réactions naturelles (ancrages) que le corps et l'esprit auront tous deux intégrées.

Au moment d'une agression, la désensibilisation devrait permettre de pallier aux inconvénients des poussées d'adrénaline alors que la pratique répétée des ancrages en devenir devrait permettre au corps de réagir correctement à la menace. C'est la synergie du contrôle de la peur et de la répétition des situations contrôlées d'agression qui devrait permettre de faire la différence entre subir une agression ou la contrôler.

Bibliographie

- [1] Richet, Charles "La peur – Étude Psychologique" Revue des deux mondes, tome 76 1886
- [2] Jaccard, Denis " La peur, origines et solutions "
http://www.tafel.levillage.org/societe/imprimerie/les_peurs.pdf
- [3] Larivey, Michelle "les genres d'émotions" La lettre du psy" Volume 2, No 7 : juillet 1998
- [4] Courchesne, Yvon "Trois systèmes de défense ; karaté, Tengu et policier " CRB, Novembre 2013
- [5] Lemoine, Laurence et Al. "Traverser nos peurs"
<http://www.psychologies.com/Moi/Epreuves/Deuil/Articles-et-Dossiers/Avoir-moins-peur-de-la-vie-et-de-la-mort/Traverser-nos-peurs>
- [6] Larivey, Michelle "La peur une émotion simple"
<http://www.redpsy.com/guide/peur.html>
- [7] Huot, Jean et Al., "La psychologie de l'anxiété"
<http://www.deploie-tes-ailes.org/doc/anxiete.php>
- [8] Layton, Julia "How fear works"
<http://science.howstuffworks.com/life/fear.htm>
- [9] Steimer, T "The biology of fear and anxiety related behaviors"
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3181681/>
- [10] <http://entrainement-sportif.fr/endorphine.htm>
- [11] http://lecerveau.mcgill.ca/flash/a/a_01/a_01_cr/a_01_cr_ana/a_01_cr_ana.html
- [12] http://lecerveau.mcgill.ca/flash/a/a_04/a_04_cr/a_04_cr_peu/a_04_cr_peu.html
- [13] <http://comprendrelapeur.e-monsite.com/pages/au-coeur-de-theme/les-effets-de-la-peur-sur-l-organisme.html>
- [14] http://www.allodocteurs.fr/maladies/maladies-hormonales/adrenaline-l-hormone-du-stress_287.html
- [15] https://fr.wikipedia.org/wiki/Vision_du_tunnel
- [16] <https://www.kmkc3.com/self-defense-feminine/effet-ou-vision-tunnel/>
- [17] Muret, Marc "Stress post-traumatique"
<http://www.docteurmuret.ch/problemes/stress-post-traumatique/>
- [18] Paturel, Robert "La peur est ton meilleur ami et ton pire ennemi, contrôle-la et gagne"
<http://gesivi.fr/Portals/0/productdocs/la%20peur%20par%20R%20Paturel.pdf>