

***La Peur* avant le combat.**

"FLIGHT or FIGHT". FUIR ou COMBATTRE

On a tous à un moment de notre vie ressenti ce qui dans le jargon s'appelle le "*dump*" (poussée d'adrénaline) ou Stress. Par exemple lorsque l'on doit interpeller une personne, pour lui demander quelque chose comme l'invité à boire un verre, ou bien à danser.... Quel rapport avec l'adrénaline et cette démarche ? A priori aucun, mais comprendre ce qui nous arrive dans le cas d'une décharge d'adrénaline, aide considérablement à en réduire les effets négatifs, le canaliser et même le faire marcher d'une façon positive pour vous (ce qui est d'ailleurs sa fonction première).

Certaines personnes peuvent être découragés d'aller parler à quelqu'un par simple peur d'éprouver ce torrent d'adrénaline.

1-Comprendre la nature de la bête:

À quoi reconnaît-on un *dump* ? une décharge d'adrénaline ?

Exemples de symptômes physiques:

- Les genoux qui tremblent (ou tout autre spasmes musculaires involontaires).
- L'envie irrésistible d'écartier les bras et les mains moites (pour faciliter la transpiration).
- Accélération du rythme cardiaque.
- Elargissement des iris, et regard "fixant" (vision en tunnel).
- Respiration ample et forte (besoins supplémentaire d'oxygène).
- Peau pâle, voire livide chez certains (sang affluant vers les organes vitaux et les muscles).
- Dans le pire des cas, incontinence ou envie de vomir.

Exemples de symptômes psychologiques:

- Projection astrale (vous avez l'impression de vous voir de l'extérieur, comme dans un film).
- Disproportion (la pièce peu vous sembler énorme, ou au contraire étroite).
- Exclusion auditive (vous êtes tellement concentré que vous n'entendez plus rien en dehors de votre champ d'attention).
- Logorrhée (une élocution rapide et ininterrompue).
- Paralysie (vous n'arrivez plus à bouger ou à parler).
- Problèmes à penser de façon claire.

D'autres effets peuvent apparaître et varier selon les individus.
Premièrement, ce qu'il faut savoir à propos de l'adrénaline, et donc de la **peur** c'est que **c'est tout à fait normal**.

"La sensation de peur est aussi naturelle que la sensation de faim ou d'aller aux toilettes. Quand vous avez faim, mangez! Quand vous avez besoin d'aller aux toilettes, faites! Quand vous avez peur... Agissez!"

Pourquoi les humains ont une réaction adrénaline face au stress?

C'est très simple. À l'époque de l'âge de pierre et avant, l'être humain n'était pas encore au sommet de la chaîne alimentaire. Pourchassé par des bêtes, devant se battre pour survivre, notre cerveau a développé un système de *"fuite ou d'affrontement"*.

Très simplement, en cas de danger, notre cerveau devait choisir entre 2 options en moins d'une seconde: se battre jusqu'à la mort ou s'enfuir cul par dessus tête. Pour l'assister dans la tâche, le corps humain possède des glandes produisant l'adrénaline, une hormone puissante qui augmente l'afflux sanguin dans les muscles, ouvre les voies respiratoires et retire le glucose (énergie) des zones considérées inutiles pour les actions physiques (incluant le cerveau et le système digestif).

L'être humain n'étant pas un prédateur de nature, notre cerveau tend toujours à préférer (de loin) la fuite à l'affrontement. Ce qui est tant mieux dans la plupart des cas. "*FLIGHT or FIGHT*".

Le problème, c'est que aujourd'hui, dans une société où un tigre dent-de-sabre ne traîne pas à tous les coins de rue, nous n'avons plus l'habitude d'expérimenter cet état de "*FLIGHT or FIGHT*". Sauf dans les sports à risque ou les sports de combat.

La réaction adrénaline et la société moderne:

Vu que la vie de l'humain a changé avec l'avènement de la civilisation, il a aussi perdu le contact avec ses impulsions primitives. L'humain ne les comprend plus et les interprète de manière très vague.

Pire, il les a rejeté en bloc et les a stigmatisés avec des noms parfois péjoratifs (peur, lâcheté, pétage de plomb (crise de nerf)... etc.).

Aujourd'hui, l'humain est soumis à des dangers différents que ceux de la jungle. Les mamouths et autres panthères ont cédé la place aux stress de perdre son job, les frayeurs quand un fou qui vous double de près sur l'autoroute et... la peur d'être rejeté par le sexe opposé.

Le cerveau, malheureusement, n'y voit aucune différence. Tigre, boss abusif, ou chauffard c'est la même chose...

Mais bien sûr, s'enfuir devant son patron, ou massacrer le chauffard à mains nues n'est plus très à la mode de nos jours... (On aimerait pourtant bien des fois...).

Qu'arrive-t-il donc lorsque on ne peut utiliser cette adrénaline qui s'accumule? La moindre contrariété peut déclencher un effondrement émotionnel chez certains (ce qu'on appelle le **Burn out**), ou des actes de violence irraisonnée chez d'autres... le "**pétage de plomb**".

Aujourd'hui pour maîtriser le "**dump**", qui est une montée soudaine d'adrénaline, l'homme expérimente le relâchement progressif d'adrénaline du stress ou **adrénaline anticipatoire**.

.

"Un lutteur de Glasgow (Ecosse), fut défié par Bert ASARATI, un lutteur Anglais avec une réputation d'invincible bourreau du ring, prenant un malin plaisir à faire souffrir son adversaire. En route pour Londres par train pour aller l'affronter, le Glasvegien s'imaginait déjà en train d'agoniser sous les mains de Bert ASARATI. A chaque fois que le train passait un arrêt de gare, la sensation de terreur se fit de plus en plus insupportable. Tellement insupportable qu'une fois arrivé à Birmingham, il prit immédiatement le train de retour en direction de Glasgow. Bert ASARATI reçut une lettre 2 jours après: <Reparti pour Glasgow, vous m'avez battu a Birmingham>. Le lutteur est tombé victime de l'adrénaline anticipatoire..."

L'adrénaline anticipatoire est une méchante bête. Vous vous sentez fatigué, stressé, angoissé et vous n'arrêtez pas de broyer du noir (imaginer des scénarios négatifs).

Il va de soit qu'une attitude positive est essentielle pour soulager l'adrénaline anticipatoire.

Aussi, il est essentiel que vous vous débarrassiez de cette adrénaline qui s'accumule, sous peine de vous sentir vidé d'énergie et déprimé.

Dans cette situation, la relaxation et surtout le sport font des merveilles. Votre corps doit bouger pour évacuer ce stress. C'est ce que veut votre cerveau. C'est à ça que sert l'adrénaline, à vous battre ou vous enfuir. Tant que votre cerveau n'aura pas reçu sa dose d'endorphines (signe pour votre cerveau que vous avez agi) il continuera de pomper l'énergie de votre corps en anticipation d'action.

En général, les sportifs sont moins sujets aux stress, car leur niveau d'endorphines est naturellement plus élevé.

Ils sont aussi moins susceptibles à l'anticipation, surtout les compétiteurs chevronnés.

2- Comment maîtriser sa peur?

"Quel différence il y a t'il entre un héros et un lâche? Aucune différence! C'est ce que le héros FAIT qui fait de lui un héros, et c'est que le lâche ne fait PAS qui fait de lui un lâche". *Cus D'Amato* coach sportif.

Comprenez bien que la sensation de peur est inévitable. Même les hommes les plus sûrs d'eux l'éprouvent. Pourtant ils ont l'air détendus et confiants. Pourquoi? Ils ont tous simplement appris à maîtriser cette peur et à réduire ses effets.

C'est à la portée de tout le monde. Les hommes braves ne naissent pas braves, ils le deviennent. Rien que le fait de savoir que vous allez éprouver une réaction adrénaline et que c'est un processus 100% naturel réduit considérablement vos chances de perdre le contrôle de vos émotions.

Rappelez-vous! Ce n'est PAS de la lâcheté! C'est NATUREL.

La méthode la plus efficace pour contrôler sa peur reste encore la désensibilisation.

Plus on est habitué à l'effet de l'adrénaline, moins on en ressentira les effets négatifs.

Pour faire cela on peut soit essayer de pratiquer un sport extrême (saut en parachute, escalade), un sport de combat (contact de préférence, type boxe ou judo), la fête foraine (les grands huit etc.) ou tout simplement la méthode "Rambo" et affronter ce qui vous fait peur de façon brutale jusqu'à ce que ça devienne la routine.

"Il n'y a pas de meilleure préparation pour un événement que l'événement lui-même".

Bruce Lee

Il est essentiel de garder un esprit positif concernant ce qui vous effraie.

Prenez un autre point de vue, ne regardez pas la situation sous un œil défaitiste ou craintif, prenez une autre approche au problème!

3 exemples de façon positive d'aborder une situation stressante avec une personne:

1- ***Humour***. Ne vous prenez pas aux sérieux. Riez, voyez tout d'un œil comique, cherchez l'humour dans la situation. Cela fait des merveilles, car le rire relaxe et relâche des endorphines. De plus, un peu d'humour est toujours un atout pour séduire. N'en faites pas trop non plus bien entendu, ne devenez pas un clown ou pire, un cynique.

2- ***Fascination***. Au lieu d'être terrorisé, soyez fasciné par ce que vous avez devant vous. Attention! Ne devenez pas rêveur. Au lieu de craindre ce que vous confrontez, soyez sincèrement curieux et intéressé. Cela vous aidera à focaliser vos pensées sur la personne en face de vous, et pas sur vos idées noires.

3- ***Scientifique***. C'est l'approche "Mr Spock". Le rationnel. Assez proche de la fascination, mais en plus détaché. Faites attention à ne pas fermer vos émotions complètement, la personne le sentira et fera de même. Cet état d'esprit est recommandé lorsque vous faites face à quelqu'un pour la première fois. Cela vous permettra de vous habituer à la personne, et à progressivement vous relâcher.

3-Maitrisez votre peur, maitrisez votre vie.

"La peur est l'ami des gens exceptionnels".

Geoff Thompson

"Il n'y a rien à craindre, à part la crainte elle-même".

Franklin D. Roosevelt

"Il faut transformer sa peur en puissance".

Cus D'Amato

Pour conclure, si vous imaginez un scénario négatif, vous exécuterez une action négative.

La peur ne partira jamais. Et pour une bonne raison ! Elle est là pour vous aider en cas de problèmes.

Il est assez normal d'avoir peur d'une personne étrangère, du rejet, Mais dès que vous aurez une bonne dose d'expériences positives sous la ceinture, vous ne ressentirez presque plus les effets indésirables.

Lorsque vous ressentez une montée d'adrénaline, relaxez-vous. Respirez profondément avec le diaphragme. Maîtriser votre respiration permet de maîtriser l'ensemble du corps.

Si vous tremblez, tapez du pied, comme si vous suiviez le rythme d'une chanson imaginaire. Cela permettra vous permettra d'évacuer un peu en ayant l'air décontracté.

Évitez les mouvements brusques. Vous êtes 2 fois plus rapide et fort sous adrénaline, alors il se peut que vous fassiez des mouvements involontairement brusque ou maladroit. Prenez votre temps, relaxez-vous.

C'est ce que les professionnels de la sécurité appellent : "le syndrome du canard".

Observez un canard. Quand il traverse un étang, il semble glisser sans effort sur l'eau...

Mais si vous regardez sous l'eau, il pagaie comme un diable avec ses pattes pour avancer !

C'est la même chose avec la peur. Devenez un maître de la méthode "canard".

"Ajoutez ce qui est utile, jetez ce qui sert à rien".

Bruce Lee

