

# Mécanique et gestion d'une poussée d'adrénaline



(son fonctionnement se manifeste généralement en cinq phases qui peuvent se dérouler très rapidement)

## 1. **Déclenchement:**

Un incident se produit que je *perçois* comme menaçant (physiquement, émotivement, psychologiquement) parce que l'incident me fait peur (insécurité), me blesse (douleur), m'humilie, etc. Cet incident peut être extérieur à moi (suite à un geste ou une parole d'un autre, d'une situation, etc.) et/ou intérieur à moi (déclenché par un souvenir, mon niveau de stress, de fatigue, de faim).

## 2. **Montée:**

En réaction à la menace perçue, mon cerveau envoie un message à mon corps de se défendre en produisant des hormones (adrénaline, etc.). Ces hormones accélèrent mon métabolisme afin de me préparer à poser deux actions soit celle de me défendre ou celle de fuir :

- ma respiration s'accélère
- mon cœur bat plus vite
- ma pression monte
- mes muscles se tendent
- ma voix devient plus stridente et forte
- mes yeux changent (pupilles dilatées, sourcils froncés)
- ma concentration et ma force physique augmentent
- mon sang est dirigé davantage vers mes muscles (en prévision d'un combat ou d'une fuite) qu'à mon cerveau
- ma capacité de raisonner est diminuée

## 3. **Crise:**

C'est le moment de l'action, donc de l'attaque ou de la fuite. Mon énergie physique est à son maximum, mais la qualité de mon jugement est à son plus faible niveau (moins de sang à mon cerveau). Je suis comme un automate: j'agis de façon impulsive et il m'est difficile de raisonner. Je n'ai pas accès à mes ressources de gestion.

## 4. **Récupération:**

Dès que j'ai réagi, mon système commence à récupérer. Je redeviens plus rationnel tout en demeurant susceptible à une autre crise, je demeure en alerte. La concentration d'hormones dans mon corps ne se résorbe que très progressivement.

## 5. **Dépression:**

Mon corps cherche à retrouver son équilibre. Je me sens vidé, physiquement et émotivement. J'évalue mon comportement: je regrette mes gestes, mes paroles, je me sens coupable, je me sens seul. Ma capacité de raisonner est rétablie.

Le problème avec la poussée d'adrénaline mode attaque c'est lorsqu'elle se déclenche dans tes relations sans qu'il y ait menace à ta vie. L'attaque et la fuite ne sont jamais des stratégies gagnantes pour régler un problème ou un conflit. Alors, voici des moyens pour sortir, pour neutraliser cette réaction.

## QUOI FAIRE POUR EN SORTIR:

### Les techniques pour neutraliser - «les 5R»:

- 1- Reconnaître les signes d'une poussée d'adrénaline (signaux d'alarme)
- 2- se Retirer
- 3- Respirer (8-4-4) /récupérer (exercice) /relaxer
- 4- Réfléchir (grille)
- 5- Retour



## Les Techniques des 5rs afin de gérer les effets de la poussée d'adrénaline, mode attaque.

1. **Reconnaître mes signaux d'alarme** qui me permettent de savoir que la pression est en train de monter et que je risque de "sauter une coche" si je ne fais rien pour éviter d'agir sous l'effet de la poussée. Je veux éviter, par le fait même, les conséquences d'un comportement inspiré par un mode attaque (violence).



Être conscient et attentif à mes signaux d'alarme me permettra de reconnaître et d'appliquer des moyens pour gérer la poussée d'adrénaline que je sais inadéquate lors de conflits dans mes relations avec les autres. Plus rapidement que j'identifie la poussée et que j'applique les moyens de gestion, moins d'effort et moins d'énergie, cela me coûtera. La conséquence de gérer la poussée est d'avoir accès à des moyens autres que l'attaque ou la fuite pour trouver des solutions.

### Identification de mes signaux d'alarme pour Reconnaître



- Je ressens une chaleur corporelle
- Je ressens un nœud dans l'estomac
- J'ai le goût de me lever lors de la discussion (prendre le pouvoir)
- Mon ton de voix s'élève, j'ai le goût de crier
- Je prépare mes répliques au lieu d'écouter ce que l'autre me dit
- Je ressens une tension dans mes muscles
- Mes oreilles chauffent
- Ma bouche devient pâteuse
- J'ai besoin de bouger
- Je pointe l'autre personne
- Je respire rapidement
- Mon cœur bat vite
- Je rumine le passé (je fais des reproches sans lien avec le sujet discuté)
- Ma vision change (tunnel, accent sur «la personne perçue menaçante»)
- J'ai chaud
- Je serre la mâchoire
- ...
- ...
- ....

## 2. se **Retirer**, faire un retrait stratégique temporaire

Je m'isole et m'éloigne de la situation afin de me calmer et gérer l'excitation physique engendrée par l'adrénaline. J'attends que les signaux physiques partent, que j'aie retrouvé ma clarté mentale. Je quitte **temporairement** pour appliquer le temps d'arrêt - STOP. Je le fais pour retrouver mon calme, je ne fuie pas le conflit, je ne suis pas pissou, je vais revenir sur la situation quand j'aurai retrouvé mon calme.

*Quoi faire si on ne peut quitter la situation ? Par exemple, je suis au travail. Retrait mental*

Il est important de faire un retour ! Quand on y pense bien, le retrait peut être reçu comme une fuite, voir même un message que la violence aurait pu éclater.

Pour ces raisons, il est important de respecter **LES RÈGLES DU RETRAIT** :

- Le retrait doit se faire à l'**extérieur de la maison**.
- Le retrait doit être d'une **durée suffisante** pour diminuer la poussée d'adrénaline et ses signaux. Attention : vous pourriez être en récupération lors de votre retour à la maison ou autres lieux.
- Le retrait est **temporaire**. Il sert à mieux se gérer et à réintégrer le domicile ou autre lieu par la suite.
- Le retrait doit être fait sans injures, sans cris ou sans claquer la porte en quittant. Le but est **d'éviter la violence**.
- On ne fait pas le retrait pour s'autoriser à aller consommer, découcher ou pour s'autoriser une sortie avec ses amis (es). C'est un temps qu'on se donne pour effectuer des **techniques respiratoires** et une **décharge motrice**.
- Un retrait est insultant pour la personne avec qui nous sommes en conflit ou en désaccord. Il importe d'**aviser** le-la partenaire que nous allons essayer cette technique de gestion et que celle-ci fait partie des moyens que l'on se donne temporairement (mais en tout temps) pour mieux se gérer et éviter la violence. Au fil du cheminement des techniques de communication et de gestion s'ajouteront à cet outil.
- Le retrait peut faire partie d'un **contrat de chicane**. Il s'agit de balises avec lesquelles nous choisissons dès lors de nous chicaner. Te référer dans l'onglet d'outils de réflexion au document *Contrat de chicane*.

**Attention !** : Le retrait est un outil très important lorsqu'on entame une démarche en gestion de la colère. Il nous permet dans l'immédiat de réduire les risques de violence. À long terme, par contre, il faudra apprendre d'autres outils : apprendre à discuter sainement, à remettre en question ses pensées, à s'affirmer, etc. **Rappelle-toi que tu es responsable et que tu portes la responsabilité de l'application et de la bonne gestion de ton retrait stratégique.**



### 3. Respirer (8-4-4) /récupérer (exercice) /relaxer)

Après avoir fait mon retrait, je prends du temps pour moi, pour m'aider à limiter les impacts de la poussée d'adrénaline. J'utilise des stratégies pour retrouver mon jugement et donc de diminuer l'adrénaline dans mon corps.

Respirer : **la méthode 8-4-4**, une technique à maîtriser

**8** Expirer lentement par la bouche. Vider l'air de ses poumons. (8 secondes)

**4** Inspirer par le nez en gonflant le ventre comme un ballon (4 secondes).

**4** Puis, bloquer l'air dans les poumons quelques secondes (4 secondes).

**Répéter 10 fois** les étapes du 8-4-4

En inspirant, on peut imaginer que l'on se remplit d'oxygène, d'air pur, **d'énergie positive**. Et en expirant, on expulse le dioxyde de carbone, on évacue ses soucis, ses pensées négatives, **son stress**.

Extrait de <https://www.topsante.com/medecine/psycho/stress/antistress-4-exos-pour-apprendre-a-bien-respirer-612422>



Cette technique peut être utilisée en prévention, quand tu te sens stressé, tu peux faire la technique aux 30 minutes. Cela peut éviter un déclenchement.



## Récupérer ses ressources en libérant l'énergie :

Une poussée d'adrénaline amène de l'énergie qui doit absolument être dépensée. La respiration doit être accompagnée d'une décharge motrice. Une décharge motrice est l'action de faire un exercice répétitif. Il faut dépenser l'énergie physique de l'adrénaline, car elle risque de favoriser une nouvelle crise.

Exemples d'activités de décharge motrice :

- Faire un sport physique
- Fendre du bois
- Serrer les muscles par groupe et les relâcher
- Monter et descendre les marches
- Courir
- Marcher rapidement, etc.



## Relaxer :

Pour contrecarrer la poussée d'adrénaline et ses effets néfastes, les techniques de relaxation sont très encouragées. Tout comme la poussée d'adrénaline, la relaxation est une réponse intégrée à l'organisme : elle est disponible à tous, produit les mêmes effets pour tous, et elle peut être appliquée dans une multitude de contextes chargés d'émotivité.

En effet, lorsqu'un individu génère une réponse de relaxation, une réaction neurochimique viendra contrecarrer la poussée d'adrénaline. D'un point de vue biologique, on pourrait donc dire que les effets de la relaxation supplantent les effets du stress : la respiration ralentit ; l'apport d'oxygène, le rythme cardiaque et l'hypervigilance diminuent.

Il va donc sans dire que c'est une technique qui vaut la peine d'intégrer à sa vie : elle est sans risque, sans coût; le seul travail consiste à développer le réflexe de s'en servir rapidement et plus fréquemment.

Toutes les méthodes suivantes sont reconnues pour leur efficacité à provoquer la réponse de relaxation

- Respiration thoracique
- Yoga
- Le 8-4-4 en prévention aussi...
- Méditation
- Relaxation musculaire progressive
- Nature

## 4. Réfléchir (la « grille »)

Compléter sa **grille d'auto-observation** pour comprendre.

Je pense à ce que j'ai fait (comportements, attitudes, gestes) et ce que j'ai dit. Je réfléchis à ce que je me disais, à ce que je ressentais. J'explore d'autres solutions (ce que je pourrais dire pour revenir sur la situation avec le message en JE, je réfléchis à si j'ai besoin d'en parler à une personne de confiance, je sollicite de l'aide au besoin...).



## GRILLE D'AUTO-OBSERVATION

<b>Situation</b> (quelques faits)	<b>Pensées</b> (je me dis; ex.: je ne peux pas accepter ça, c'est de sa faute ...)	<b>Émotions</b> (tristesse, colère, non-respect ...)	<b>Sensation</b> (Signes physiques)	<b>Comportement</b> (Gestes posés, choix, attitudes)	<b>Conséquences</b> (sur l'autre, sur moi-même, <u>ce que j'apprends</u> en y réfléchissant)

Et si tu avais pensé ou t'étais dit autre chose.....

### 5. Retour

D'abord, je garde en tête que l'autre personne impliquée a peut-être aussi besoin de se calmer. En premier lieu, je lui demande si c'est un **bon temps** pour reparler de la situation. Selon la disposition de l'autre personne, je peux **partager mon analyse** faite avec la grille et **assumer** ma part de responsabilités. Puis, j'avance une **proposition** pour régler le conflit sagement. Je demeure en tout temps attentif aux signaux d'alarme chez moi et chez l'autre pour gérer la poussée d'adrénaline avant tout.



*Revenir sur la situation est très important pour que le conflit se règle de façon adéquate. De plus, au moment du retour, les personnes concernées sont en mesure de constater que le moyen que tu as pris pour te calmer est efficace.*

Plusieurs techniques de communication et de gestion seront présentées dans le volet de responsabilisation du programme. Pour le présent volet de sensibilisation, la priorité est mise sur la gestion de la poussée d'adrénaline (les 5R).

*Quoi faire si on revient et que la poussée revient après un retrait ? Par exemple, je retourne voir ma conjointe après une bonne marche et la chicane recommence. Faire un nouveau retrait.*