

Mécanique et gestion d'une poussée d'adrénaline en situation relationnelle

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, émotionnellement, psychologiquement) parce que l'incident me fait peur (insécurité), me blesse (douleur), m'humilie, etc. Cet incident peut être extérieur à moi (à la suite d'un geste ou d'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 rationnelle tout en demeurant susceptible d'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 émotionnellement. J'évalue mon comportement : je regrette mes gestes, mes paroles, je me sens coupable, je me sens seul. Ma capacité de raisonner est rétablie.

QUOI FAIRE POUR S'EN SORTIR : Techniques afin de gérer les effets de la poussée d'adrénaline, mode attaque.

1. **Connaître 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 aussi les conséquences d'un comportement inspiré par un mode attaque.
2. **M'isoler**, m'éloigner de la situation afin de me calmer. Quitter temporairement, appliquer le retrait stratégique.
3. **Technique respiratoire** : grandes respirations par le nez afin de gonfler le ventre (ballon). Une fois gonflée, je bloque ma respiration pour quelques secondes (3-5), j'expire par la bouche lentement, comme une fuite dans un ballon. Je répète la technique jusqu'à ce que je ressente un effet relaxant.
4. **Décharge motrice** : Une poussée d'hormones amène de l'énergie qui doit être dépensée. Je monte et descends les escaliers, je cours, je marche rapidement, etc., afin de dépenser cette énergie, car elle risque de favoriser une nouvelle crise.

Identification de mes signaux d'alarme

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 interpersonnelles. Plus rapidement que j'identifie la poussée et que j'applique les moyens de gestion, moins d'effort que cela me prendra. La conséquence de gérer la poussée est d'avoir accès à des moyens autres que l'attaque pour trouver des solutions.

- Je ressens une chaleur corporelle
- Je ressens un noeud 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 ma réplique 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 coeur bat vite
- Je rumine le passé (je fais des reproches sans lien avec le sujet discuté)
- Ma vision change
- J'ai chaud
-
-
-