

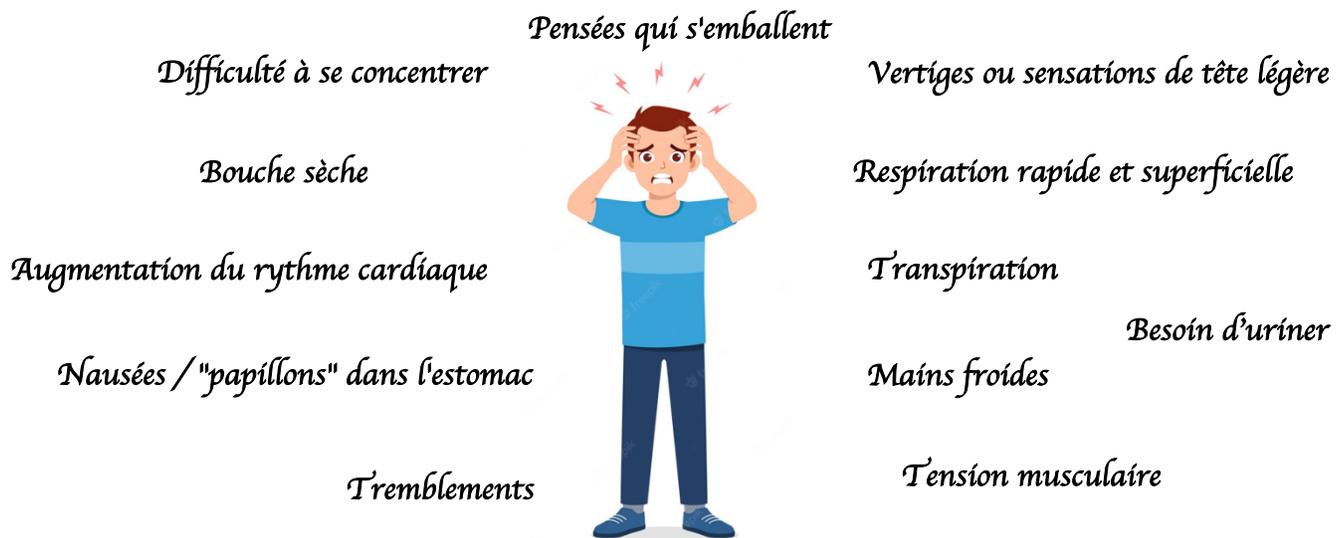
# Stress et anxiété : la réaction combat-fuite

« *fight or flight* » (en anglais)



La réaction combat-fuite est l'un des mécanismes que le corps utilise pour nous protéger du danger (ex. : la menace d'un tigre). Lorsque l'on se sent menacé, plusieurs changements physiologiques nous préparent soit à affronter la menace, soit à la fuir.

*Quels sont les symptômes de la réaction combat-fuite ?*



*Comment est déclenchée la réaction combat-fuite ?*

Les menaces sur le bien-être émotionnel, comme la peur de l'embarras avant de faire une présentation, peuvent également déclencher la réaction combat-fuite. Dans ces cas-là, les symptômes ne sont souvent pas adaptés à la situation. L'accélération du rythme cardiaque et les sueurs peuvent aider à échapper à un tigre, mais elles n'aident pas vraiment à paraître calme et détendu pendant une présentation.

*La réaction combat-fuite est-elle mauvaise ?*

Tout le monde expérimente parfois la réponse combat-fuite, à des degrés divers. En général, c'est naturel, sain et ce n'est pas un problème. Cependant, lorsque la réaction combat-fuite entraîne une colère excessive, de l'anxiété, un stress prolongé ou d'autres problèmes, il peut être nécessaire d'intervenir.

*Comment gérer la réaction combat-fuite ?*

La réaction combat-fuite étant avant tout physiologique (= dans le corps), il est possible de la contrer agissant sur le corps.

La relaxation permet de contrecarrer les symptômes de la réaction combat-fuite puisqu'elle agit sur le corps en activant des réactions opposées, ex. : une respiration plus lente et plus profonde, le ralentissement du rythme cardiaque, la détente des muscles, etc. La relaxation du corps peut être déclenchée en utilisant des techniques de relaxation, telles que la respiration profonde ou la relaxation musculaire progressive.

