Guillaume MOREL • Frédéric BOUAMMACHE

PROTEGOR

Guide Pratique de Sécurité Personnelle
Self-Défense & Survie Urbaine

CONSEILS
TECHNIQUES
TÉMOIGNAGES

AMPHORA

Stress & Combat

Par Frédéric BOUAMMACHE

Face aux multiples situations imprévisibles auxquelles l'homme peut être confronté, son sens de l'adaptation est souvent mis à rude épreuve. Le stress se manifeste alors, par des troubles symptomatiques. Et, du simple gène au handicap, ces effets pervers ont tendance à augmenter proportionnellement en fonction de l'intensité et de la soudaineté du facteur déclencheur. Le Syndrome d'HyperVentilation (SHV), épuisement du au stress, générée par une respiration trop rapide, partielle et mal régulée occasionne des dysfonctionnements internes pouvant aller du simple épuisement à des troubles cardiaques complexes, en passant par des épisodes d'inconforts, d'angoisses, de phobies.

L'agression et les tensions consécutives aux conflits de toutes sortes, sont des terrains propices à la survenue de sensations de stress.

Mais alors comment vaincre ou surmonter son stress lors de conflit ou d'agression ?
Pas de solution miracle, mais simplement des principes de précaution et quelques méthodes de relaxation favorisent le retour au calme et le discernement dans l'action.

Ces principes commencent par :

1) *Une anticipation des phénomènes, être prêt* !

Prévoir pour être surpris le moins possible. S'attendre au pire pour tenter d'améliorer les choses et limiter ainsi l'ampleur des dégâts et les risques collatéraux. L'anticipation et la connaissance de soi & des risques encourus sont primordiaux. Adopter une bonne hygiène de vie, se sentir « équilibré », détendu et préparé, pour faire face à d'éventuelles altercations et retrouver au mieux les réponses adaptées pour y mettre un terme, sans se retrouver paralysé par la peur. Connaître ses propres limites et se fixer des objectifs (entraînements etc..) adaptés aux situations que l'on risque de rencontrer.

2) *Une bonne analyse de la situation encourue et un sens rigoureux de l'adaptation.*

En observant avec recul une situation d'engagement, en étudiant avec célérité et sagacité les solutions de sortie, d'accalmie….ou de survie dans les cas extrêmes.
La vision périphérique, le sang froid et la prise de décision sont ici à explorer.

3) *Une gestion adéquate de son stress, favorisant un retour au calme étudié et une limitation du stress post-traumatique.*

Apprendre à relativiser et à se détendre rapidement lorsque l'on est confronté à des événements générateurs de stress. La visualisation (calme, confiance, patience), la récupération ainsi que des méthodes de respirations (ventrales et profondes) appropriées peuvent s'avérer salvatrices. Savoir s'auto-régénérer, retrouver de la « détente » mentale est une gymnastique de l'esprit indispensable.

Une méthode simple & efficace de relaxation consiste à expirer l'air contenu dans ses poumons en « vivant » la sensation de vide, puis de procéder à une profonde inspiration revigorante et apaisante. A renouveler plusieurs fois si nécessaire.

D'autre part, un bon maintien du corps, de l'axe tête-cou-tronc, facilite les respirations ventrales, reconnues depuis longtemps par différentes Traditions pour leurs vertus d'efficacité martiale et de bonne santé.

N'oublions pas encore que des solutions évidentes sont à notre portée. Boire de l'eau correctement minéralisée (magnésium pour l'influx nerveux) en grande quantité devrait être également un réflexe… Des barres énergétiques ou du chocolat sont autant de produits réconfortants !

Et si un contexte gravissime ou catastrophique réclame un certain sens de l'adaptation, nous ne sommes pas tous égaux devant cette évidence. Prendre sur soi, gérer, ses émotions et décider d'agir justement au bon moment ne sont pas choses faciles…Peut-être convient-il alors de prendre le temps d'y penser un peu avant d'y être confronté, même si cette improbabilité demeure.

En position de combat de survie, l'impossibilité de fuite développe la production de noradrénaline qui tend à générer des décharges de stress à forte doses, c'est-à-dire des réactions physiques ou psychiques qui peuvent être complètement décalées, inconscientes et inadaptées aux exigences d'une réalité alarmante.

Aparté entre le stress positif et le stress négatif

Durant l'inconscience d'un danger, le stress peut s'avérer salutaire et donc positif. Et ce, surtout s'il favorise des réponses de replis ou de mises à l'abri sécuritaires.

C'est le cas du passant qui tombe accidentellement d'un pont dans un lac ou un fleuve, et qui réagit instinctivement et émotionnellement en exécutant des mouvements désorganisés, rapides, gauches, saccadés, mais qui lui permettent de rejoindre une berge et de survivre à la noyade ou à l'hydrocution.

Nous connaissons également cet exemple d'une mère qui voit sous es yeux son enfant renversé et écrasé par un véhicule, et qui parviendra « miraculeusement » à déployer suffisamment d'énergie (du désespoir ?) et de puissance, pour trouver la ressource de soulever le véhicule afin de dégager sa progéniture…

Le stress négatif est celui qui aura une conséquence bien entendu néfaste sur l'intégrité physique de la victime. Cela peut correspondre par exemple, à la peur d'emprunter une échelle de secours afin de se soustraire des flammes d'un incendie, par crainte irraisonnée du vertige. Il peut encore s'agir de rester passif et prostré d'impuissance devant des agresseurs alors que des possibilités de fuite sont exploitables.

Mais pour en revenir au combat, le stress c'est aussi le risque participatif à l'épreuve de l'engagement martial (de survie ou très réaliste), dont l'issue peut parfois être incertaine en fonction des limites fixées (blessures, mis en danger…). Combattre au plus près des conditions réalistes, nécessite effectivement une certaine abnégation de soi et une domination de ses craintes, de ses doutes.

Guillaume MOREL • Frédéric BOUAMMACHE

PROTEGOR

Guide Pratique de Sécurité Personnelle
Self-Défense & Survie Urbaine

CONSEILS
TECHNIQUES
TÉMOIGNAGES

AMPHORA