
REPONSE COMBAT-FUITE & SYSTEME NERVEUX SYMPATHIQUE

La réponse combat-fuite a été décrite pour la première fois par le psychologue américain Walter Bradford Cannon¹.

Sa théorie explique que la réaction animale face aux menaces accompagnée d'une décharge générale du **système nerveux sympathique**, amorce l'animal à un combat ou une fuite. Cette théorie est plus tard reconnue comme étant le premier stade du syndrome général d'adaptation régulant les réponses au stress parmi les vertébrés et autres organismes.

PHYSIOLOGIE

Les catécholamines facilitent les réactions physiques immédiates associées à une préparation pour une action musculaire violente. Ceux-ci incluent notamment²:

- Accélération du rythme cardiaque et de la respiration
- Pâleur ou rougissement, ou les deux cas alternés
- Inhibition de l'estomac et du petit intestin à un point où la digestion ralentit ou s'arrête
- Effet général sur les sphincters du corps
- Constriction des vaisseaux sanguins dans plusieurs parties du corps
- Libération des nutriments (particulièrement gras et glucose) pour action musculaire
- Dilatation du sang pour les muscles
- Inhibition de la glande lacrymale (responsable de la production des larmes) et de la salivation
- Dilatation de la pupille (mydriase)
- Pilo-érection
- Perte d'audition
- vision tunnelisée (perte de vision périphérique)
- Accélération instantanée des réflexes
- Tremblements

PSYCHOLOGIE DE LA REPONSE AU STRESS

Un exemple typique de la réponse au stress, dans la zoologie, est le zèbre, qui maintient calmement une homéostasie. Si le zèbre voit un lion s'approcher de lui pour le tuer, la réponse au stress est activée. La fuite requiert un effort musculaire, supporté par tout le système corporel. L'activation du système nerveux sympathique génère ces besoins. Un exemple similaire incluant un combat est le chat lorsqu'il est attaqué par un chien. Le chat montre une pulsation cardiaque accélérée, une piloérection (conservation de la chaleur) et une dilatation de la pupille - tous les signes d'un comportement sympathique (nerveux)².

Bien que Cannon, ayant originellement proposé la réponse combat-fuite, ait mis en avant ces évidences considérables chez de nombreux animaux, sa théorie paraissait trop simpliste. Les animaux répondent aux menaces par des moyens beaucoup plus complexes. Les rats, par exemple, tentent de fuir lorsqu'ils sont menacés, mais combattent lors d'impacts physiques. Certains animaux arrivent à se cacher de leurs prédateurs. D'autres se paralysent ou font le mort lorsqu'ils sont touchés, dans l'espoir que leur prédateur en perde l'intérêt. D'autres possèdent des méthodes d'auto-défense exotiques. Par exemple, certains spécimens de poissons changent de couleur pour se camoufler. Ces réponses sont enclenchées par leur système nerveux sympathique, mais seulement dans la mesure de la réponse combat-fuite. Souvent, le combat et la fuite s'entremêlent lors de confrontations.

La menace d'autres animaux ne résulte pas directement à une réponse combat-fuite. Il peut y avoir une période de conscience intensifiée, durant laquelle chaque animal interprète des signaux comportementaux des autres. Des signes tels que la pâleur, piloérection, paralysie, sons et langage du corps communiquent le statut et intention de chaque animal. Il peut y avoir une sorte de négociation, après laquelle un combat ou une fuite peut s'ensuivre, mais qui peut également résulter en jeu, taquineries, ou sans aucune réaction. L'un de ces

exemples sont les chatons : chaque chaton montre un comportement neuro-sympathique, mais n'inflige pas réellement de dégât.

Enfin, l'idée de figer est également discuté soit, généralement, de faire le mort, ou pour les animaux doté d'un bon système de camouflage, se fondre dans le décor. Un cas typique est la mouche qui fait la morte quand elle est menacée par une grenouille. L'institut Roelofs nous illustre brillamment la réaction de fige chez l'humain: « La recherche portant sur le stress humain est abondamment fondée sur des modèles animaux, et ces perspectives nouvelles aident à construire le pont entre la recherche animale et humaine, montrant ainsi pour la première fois que des réactions spontanées face à une menace sociale présentées par des femmes anxieuses imitent les réactions de fige généralement observées chez des animaux anxieux. »

MANIFESTATIONS DU COMBAT-FUITE

La réponse combat-fuite chez les humains remonte à l'ère préhistorique ; le combat se manifeste par un comportement agressif et combattif, la fuite se traduit par l'évitement des situations menaçantes. De nos jours ces réponses persistent, mais les réponses combat-fuite sont assumées par un large groupe de comportements. Par exemple, la réponse au combat peut se manifester par un comportement agressif, argumentatif, et la réponse à la fuite peut se manifester par un retrait social et/ou une toxicomanie⁴.

EFFETS NEGATIFS CHEZ LES HUMAINS

La réponse au stress accélère ou diminue des mécanismes physiologiques variés tels que le comportement sexuel ou le système digestif, pour se focaliser sur la situation stressante, et cause typiquement quelques effets négatifs comme la constipation, l'anorexie, une impuissance sexuelle, des difficultés à uriner et à maintenir une sexualité.

Des réponses prolongées au stress peuvent conduire à une suppression chronique des réponses immunitaires, laissant le corps sensible aux infections. Cependant, une petite énergie du système immunitaire après le combat ou la fuite est activée. Les réponses au stress sont quelquefois la cause de troubles mentaux tels que le trouble de stress post-traumatique, durant lequel l'individu montre une grande réponse au stress suite à un traumatisme lié au passé, et le trouble panique, durant lequel une réponse au stress se manifeste violemment.

LA SOCIABILITE, UNE TROISIEME POSSIBILITE CHEZ L'HUMAIN?

L'hypothèse d'un troisième comportement en situation de stress ou de danger est proposée chez l'être humain : la socialibilité⁵. En effet, un comportement socialisant de reliance aux autres serait une réponse réflexe favorisant le contrôle du stress. Ce comportement de sociabilité augmente aussi les chances de protection en situation de danger. Plutôt que de suivre le schéma binaire d'un comportement de combat ou de fuite, des sujets démontraient, dans l'étude allemande, un comportement de socialité marqué par la confiance et le partage.

REFERENCES

- Walter Bradford Cannon, Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage, New York, 1929
- Henry Gleitman, Alan J. Fridlund et Daniel Reisberg, Psychology, 6, 2004 (ISBN 0-393-97767-6)
- (en) Roelofs, K. & Hagenaaars, M.A. & Stins, J.F., « Facing freeze: Social threat induces bodily freeze in humans. », Psychological Science, no 21, 2010
- (en) Friedman, H. S., & Silver, R. C. (Eds.) (2007). Foundations of Health Psychology. New York: Oxford University Press.
- (en) von Dawans, B., Fischbacher, U., Kirschbaum, C., Fehr, E., Heinrich, M., « The Social Dimension of Stress Reactivity: Acute Stress Increases Prosocial Behavior in Humans » Psychological Science 2012;23(6):651-660.