



C'est être empêché d'agir - le plus souvent par soi-même - par crainte, par timidité, par incapacité, par doute, par préjugés, ou par des forces inconscientes, ou encore par des forces extérieures à soi, la pression sociale par exemple.

C'est Henri Laborit (1914-1995), un chirurgien, neurobiologiste, chercheur spécialiste du comportement animal et humain, et philosophe qui le premier a étudié ce problème en 1970. Il y a consacré de nombreuses années, établissant entre autres les premiers liens entre le stress et l'évolution des cancers chez l'être humain.

Il conduit des expériences sur des rats, et a constaté qu'un rat soumis à un stress, s'il peut réagir par la fuite, ou par la lutte, ne présentera pas de signes de maladie. S'il ne peut faire ni l'un ni l'autre, il se trouve en inhibition de l'action, et présente alors rapidement des signes de maladie.

Nous transposons dans nos ateliers cette expérience avec l'exemple suivant : imaginons le lapin qui mange de l'herbe dans un champ, et qui s'aperçoit qu'un rapace vient droit sur lui ... Il peut décider de combattre (issue très aléatoire pour lui ...), ou de fuir vers son terrier (ce qui lui donne plus de chances de survie), ou être paralysé par la peur, restant sur place sans bouger : il est en inhibition de l'action, ce qui sera la mauvaise solution pour lui dans tous les cas de figure.

Il en est de même pour l'être humain : confronté à une épreuve, il ne dispose que de trois choix :

- Combattre (ce qui demandera beaucoup d'énergie et qui ne sera pas forcément suivi de succès si les chances sont inégales par exemple)
- Ne rien faire (ce qui garantit le résultat : il sera à coup sur NUL)
- Fuir (pas forcément glorieux, mais mieux vaut tenter une « fuite salutaire » que de rester bloqué dans l'inaction)

S'il ne peut ni combattre, ni fuir, il se trouve en inhibition de l'action. Ce qui va entraîner des signes de maladie (« psychosomatique »), par exemple : de l'hypertension artérielle, une inflammation de l'estomac, des troubles digestifs, des troubles du sommeil, entre autres symptômes.

Exemple : devant un agresseur armé d'un couteau, on peut soit l'attaquer et essayer de le désarmer, soit fuir, soit rester immobile, pétrifié de peur ...

Autre exemple : un jeune demandeur d'emploi peut soit se démener pour trouver du travail par ses propres moyens, soit choisir la « fuite salutaire » consistant à retourner temporairement chez ses parents, soit rester prostré chez lui (en attendant qu'on vienne le chercher ...)

Cet outil – un peu technique à priori - passe généralement très bien auprès de nos bénéficiaires. Ils retiennent très bien le message de ce qu'ils nomment l'exemple du « lapin qui fait son boulot de lapin ». Cette information qui s'installe dans les têtes, nous permet de mieux faire passer l'idée qu'il vaut mieux entrer en action, se bouger même quand on est en situation particulièrement difficile, car c'est à la fois la meilleure façon de protéger sa santé et de se donner aussi plus de chances de trouver (ou de retrouver) un travail.

Rédigée le 2/4/2020

