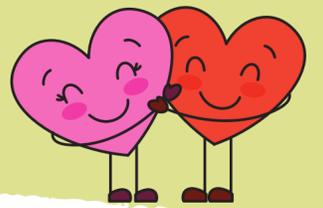


Fuite, attaque, figement : on oublie



l'amour pour faire face au stress.

apprendreaeducer.fr



FUITE/ ATTAQUE/ PROSTRATION... ET RECHERCHE DE RÉCONFORT

Le mécanisme de fuite/ attaque/ prostration n'est pas la seule manière de faire face au stress. La recherche de **réconfort** est une autre stratégie efficace et d'ordre neurobiologique.

DÉPASSER LA RÉACTION DE STRESS DYSFUNCTIONNELLE

Le sentiment qu'on n'est **pas seul**, qu'une personne est là, quelqu'un à qui on peut demander **conseil**, qui reste à nos côtés, **écoute**, réconforte et éprouve de **l'empathie** soulage la réaction de stress.



L'IMAGINATION EST UTILE.

Il nous suffit de savoir qu'il **existe un ami ou une amie, une mère aimante, un grand-parent chaleureux, ou n'importe quel proche qui nous aime** et sera là pour nous. D'ailleurs, il ne s'agit pas forcément d'une personne mais cette source de réconfort peut être un **animal** ou encore de la **musique**, une image agréable, voire un dieu.



LA PEUR DE PERDRE L'AMOUR, SOURCE DE RÉCONFORT : NOUVELLE SOURCE DE STRESS

Trouver en ce monde quelque chose pour rendre nos peurs plus supportables revient pourtant à nous attirer une **nouvelle peur** : celle de **perdre à nouveau ce que l'on aime**.



COUVERTURE D'AMOUR FINE ET HAINE

Plus la "**couverture d'amour**" est **fine**, plus elle est fragile et plus la personne est susceptible d'éprouver de la **haine** face aux personnes qui risquent de la déposséder d'une partie (même infime) de cette protection vitale que représente cette fine couverture d'amour. La haine peut aussi se retourner **contre les personnes aimées** si elles ont le malheur de s'éloigner ou de ne pas être à la hauteur des attentes.

C'est pourquoi la peur en ce monde ne pourra disparaître que le jour où **tous les êtres humains grandiront et vivront** d'une façon qui leur permettra de percevoir, de comprendre et ainsi peut-être **d'aimer** tout ce qui les entoure. - Gerald Hüther

