

Le 4^{ème} mode de réaction face au stress

En réponse au stress, nous savons depuis Hans Seyle qu'il y a la lutte, la fuite et la sidération.

Eh bien il semblerait qu'il existe une 4^{ème} réponse ou comportement face à un stress aigu, un comportement « prosocial ».

Ce comportement « prosocial » consiste à se rapprocher des autres, à devenir plus sociable et coopératif et à se protéger ainsi du stress, par un sentiment de proximité, de confiance et de partage. Ce sont les conclusions de cette étude allemande, publiée dans la revue Psychological Science¹.

Le stress psychosocial est un facteur de risque majeur en santé publique et un facteur déclenchant pour un grand nombre de maladies. Face au stress, on considère généralement les deux principales réactions humaines, la lutte ou la fuite. Ce sont en gros, les deux comportements « prototypes » humains, en réponse au stress. Cependant, en situation de stress, les interactions sociales positives jouent un rôle essentiel en favorisant le contrôle de la réponse au stress et ce comportement prosocial peut être un 4^{ème} comportement possible face au stress. Un comportement qui permet, aussi, de se protéger.

Ces chercheurs de l'Université of Fribourg (Allemagne) ont montré que des sujets soumis en laboratoire, à un stress social aigu, plutôt que de succomber à un instinct plus « primaire » de conflit ou de fuite, choisissent parfois de s'engager dans un comportement pro-social marqué par de la confiance, le sentiment de fiabilité de l'entourage et le partage. L'expérience consistait à tester la réponse des participants au stress, avec un groupe d'étudiants soumis à des exercices de langue et de maths difficiles et l'autre groupe de participants soumis à des activités plus détendues. Durant ces tests, le rythme cardiaque et les niveaux d'hormone du stress (cortisol) des participants étaient surveillés. Les participants devaient également participer à des jeux destinés à mesurer la confiance vis-à-vis des partenaires.

Les résultats montrent qu'au lieu de déclencher conflits ou abandon, le stress déclenche un comportement d'approche sociale, qui fonctionne comme une stratégie « tampon » entre le stress et le sujet. Plus le rythme cardiaque et les niveaux de cortisol des participants augmentent, plus leur comportement devient sociable, confiant et généreux. Cette stratégie d'adaptation est si fortement ancrée que les sujets parviennent à modifier leurs réponses au stress pendant ou immédiatement après, grâce à ce comportement social positif.

¹ Source: Psychological Science May 16, 2012 0956797611431576 « [The Social Dimension of Stress Reactivity: Acute Stress Increases Prosocial Behavior in Humans](#) »