

# Le mode Survie – des réactions physiologiques automatiques

Face à un danger (réel ou ressenti), votre corps active instantanément des réflexes de survie : l'attaque, la fuite ou la sidération.

Votre système nerveux mobilise alors une grande énergie pour vous protéger. Si vous ne pouvez pas passer à l'action physiquement, cette énergie reste bloquée et provoque des sensations inconfortables, voire impressionnantes.

C'est tout à fait normal : c'est le signe que votre corps est prêt à vous défendre.

## Accélération des pensées

Votre esprit passe en mode "analyse ultra-rapide" pour évaluer le danger et décider instantanément de la meilleure action à suivre.

## La vision change

Votre regard devient plus affûté et se focalise sur la menace. Ce mode "vision tunnel" aide le cerveau à se concentrer uniquement sur le danger sans être distrait par le reste.

## La bouche devient sèche

Pour économiser de l'énergie, votre corps met la digestion "en pause" afin de privilégier vos muscles. La production de salive ralentit car elle n'est plus la priorité du moment.

## Le rythme cardiaque s'accélère

Votre cœur bat plus vite pour envoyer rapidement du sang et de l'oxygène vers vos muscles. C'est comme un moteur qui monte en régime pour vous donner la force nécessaire de réagir physiquement.

## Mains froides

Votre sang se retire des extrémités pour se concentrer dans vos muscles principaux. Cette redistribution stratégique donne à votre corps la puissance nécessaire pour agir.

## Mains moites

Votre corps déclenche la transpiration pour se refroidir d'avance et éviter la surchauffe durant l'effort.

## Vertiges ou étourdissements

En respirant plus vite, vous emmagasinez un surplus d'oxygène. Si vous ne l'utilisez pas par une action physique, ce léger déséquilibre provoque une sensation de flottement tout à fait passagère

## La respiration change

Votre souffle s'accélère pour charger votre sang en oxygène. Cela permet de nourrir vos muscles instantanément pour vous donner la force de réagir

## Pic d'adrénaline

Vos glandes surrénales libèrent un messager chimique qui ordonne instantanément à tout votre corps de se mettre en état d'alerte. C'est le signal de départ qui prépare vos muscles et vos sens à réagir

## Nausées ou Papillons

Comme votre sang est redirigé vers vos muscles, votre digestion est mise au ralenti. Ce changement soudain de priorité crée ces sensations particulières dans votre estomac, sans que cela ne soit grave

## Envie pressante d'uriner

Vos muscles se contractent pour vider votre vessie. C'est un réflexe de votre corps qui cherche à s'alléger au maximum

## Tensions et tremblements

Vos muscles se contractent pour être prêts à agir. Si vous restez immobile, ce trop-plein d'énergie peut faire trembler votre corps : c'est simplement votre moteur interne qui "tourne à plein régime"

