

LES DIFFÉRENTES FORMES DE RÉACTIONS FACE À LA VIOLENCE LES 4 F

**Face à la violence : fuir, combattre, se figer, se soumettre... ou se rassembler ?
Comprendre les réactions humaines au traumatisme et la puissance du « flock »**

En psychotraumatologie, un principe fondamental guide la compréhension des réactions humaines : tout comportement est une forme de communication, un message.

Les comportements sont interconnectés, porteurs de besoins spécifiques, et enracinés dans ce qui constitue notre force vitale la plus profonde.

Ce que nous voyons, entendons et ressentons est toujours une expression :

- liée à notre passé, notre présent et notre avenir,
- guidée par des besoins de reconnaissance, de sécurité, de validation,
- portée par un système nerveux qui cherche avant tout à survivre.

Face à la violence, et en particulier aux violences sexuelles, ces réactions ne sont ni des choix conscients ni des faiblesses. Elles sont des réponses automatiques, biologiques et adaptatives.

1. Les quatre réponses de survie face à la menace

Les sciences du trauma décrivent classiquement quatre grandes réponses du système nerveux autonome face au danger : la **fuite** (flight), le **combat** (fight), la **paralysie** (freeze) et la **soumission** ou l'apaisement relationnel (fawn).

La fuite (Flight)

La fuite correspond à une mobilisation intense pour échapper à la menace. Le corps cherche à s'éloigner de la source de danger, même si celle-ci n'est pas/plus physiquement présente. Elle se manifeste par :

- agitation, hyperactivité, fuite mentale,
- surinvestissement dans le travail, le contrôle ou le perfectionnisme,
- anxiété chronique, ruminations, inquiétudes permanentes.

Le combat (Fight)

Le combat mobilise l'énergie de défense active. Il s'agit d'une tentative biologique de reprendre du pouvoir face à la menace :

- colère intense,
- opposition, rigidité,
- comportements agressifs ou hypercontrôlants.

La paralysie (Freeze)

Lorsque ni la fuite ni le combat ne sont possibles, le système nerveux peut se figer. La paralysie est une stratégie de survie extrême, fréquente lors des violences sexuelles, notamment quand la victime est en situation d'impuissance. Cela inclut :

- sidération, dissociation,
- sensation d'être bloqué.e, absent.e, déconnecté.e,
- engourdissement émotionnel ou corporel.

La soumission (Fawn)

La soumission consiste à tenter de survivre en apaisant l'autre. Cette réaction protège en maintenant le lien, mais elle fragilise profondément l'identité et l'estime de soi. Elle se traduit par :

- un effacement de soi,
- un surinvestissement dans les besoins d'autrui,
- des difficultés à poser des limites,
- des relations marquées par la dépendance.

Ces réactions peuvent être incomprises, tant par la personne elle-même que par son entourage.

Le **silence**, l'**absence de soutien** ou les **réactions inadéquates** peuvent devenir des **blessures secondaires**, profondément inscrites dans le corps et la mémoire.

Le traumatisme n'est pas seulement ce qui est arrivé, mais aussi ce qui a manqué par la suite : la protection, la reconnaissance, la présence et la solidarité.



2. Et si une cinquième réponse existait ? Le « flock »

Une théorie propose le concept de « flock », qui consiste à **se regrouper, faire corps commun**, donner une **réponse collective** à la menace, comme une cinquième réponse face à une menace. Comme le font de nombreuses autres espèces sur terre, tel que le **lagopède** lors de ses diverses migrations (**regroupement** de plusieurs familles, jusqu'à 250 oiseaux, pour **migrer** vers leurs quartiers d'hiver).

Les travaux de la chercheuse Liesel Ebersöhn, notamment sur la *Relationship-Resourced Resilience*, montrent que **la résilience peut être un processus collectif**, et non uniquement individuel.

Mobiliser les relations, la solidarité, la communauté comme ressource de survie et de réparation est l'une des stratégies pour faire face à la menace. Ensemble nous sommes toujours plus forts.

Le rassemblement est inscrit dans le vivant

Dans la nature, le « flocking » est **omniprésent** :

- les **arbres** communiquent et se soutiennent via les réseaux mycorhiziens,
- les **fourmis** et les abeilles partagent l'information et les ressources,
- les **manchots** se regroupent pour survivre au froid extrême,
- les **oiseaux** synchronisent leurs mouvements pour assurer la cohésion et la sécurité du groupe.

Chez l'être humain, notre **cerveau** est doté de **neurones miroirs**, qui nous permettent l'**empathie**, l'**accordage émotionnel** et la **compréhension mutuelle**. Nous sommes biologiquement câblés pour la relation.

Le « flock » face au traumatisme

Dans le champ du trauma, les recherches montrent que les **expériences positives relationnelles peuvent atténuer les effets des expériences adverses (ACEs)**. La présence de personnes soutenantes, sécurisantes et fiables favorise :

- la **régulation** du système nerveux,
- la **reconstruction** du sentiment de sécurité,
- la **croissance** post-traumatique.

On estime que **30 à 70 % des personnes** ayant vécu un traumatisme rapportent des **changements positifs** lorsque des conditions **relationnelles favorables** sont présentes.





LagopAid

www.lagopaid.org
info@lagopaid.org



Appliquer le « flock » aux violences sexuelles, se rassembler pour se réparer, permet aux personnes touchées de trouver des réponses, de la protection et de l'humanité :

- **sortir de l'isolement** imposé par la violence,
- **être cru.e**, entendu.e, reconnu.e,
- accéder à des **espaces collectifs sécurisés**,
- **reconstruire la confiance** à travers des liens justes.

3. En conclusion

Les réactions face à la violence ne définissent pas qui vous êtes. Elles racontent comment votre système nerveux a tenté de vous sauver.

Et parfois, la voie de la guérison ne passe pas seulement par l'intérieur, mais par le lien. Par le fait de ne plus porter seul.e. Par le droit fondamental de se rassembler pour survivre et, un jour, pour revivre pleinement.

Inspiré et adapté de l'article de Lana Kristine Jelenjev (2023), enrichi par les apports contemporains en neurosciences, psychotraumatologie et psychologie collective.

Article à destination des personnes victimes de violences sexuelles, fondé sur les connaissances scientifiques en psychotraumatologie et en neurosciences.

Raiffeisen Sion et Région – IBAN : CH06 8080 8006 7667 5045 4



Libération de la parole



Ecoute sans jugement



Aide aux victimes