

# Naviguer l'incertitude – Comprendre le réflexe FFF (Fight Flee Freeze)

Par moment, face à l'incertitude, une crise ou un stress, nous pouvons avoir le sentiment d'être incapable de saisir ce qui est en train de se passer. Comme si à l'intérieur de nous, quelque chose voulait « se figer », « fuir », ou « combattre ». En tout cas, tout faire pour ne pas rester dans un présent inconfortable, une sensation de ne plus être plus maître du jeu.

En tant que dirigeant, il est pourtant essentiel de cerner ce qui se passe pour nous à ces moment-là. Ce d'autant que ce réflexe s'active le plus souvent quand nous nous y attendons le moins !

Les neurosciences décryptent bien ce phénomène au travers du réflexe FFF (Fight. Flee. Freeze) : dès que notre cerveau perçoit un danger, il déclenche comme un « court-circuit » dans nos réactions habituelles pour laisser le cerveau reptilien (celui de la survie, des automatismes) prendre le dessus et réagir instinctivement par celle des « réponses ancestrales » qu'il a programmé dans notre enfance comme « meilleure réaction à cette situation de danger » :

> **Fight** - combattre : comme le lion qui se met à rugir devant un ennemi ou l'ours qui donne un coup de patte ;

> **Flee** - fuir : comme l'homme se met à courir devant un serpent/ un lion

> **Freeze** -se figer : comme le lapin devant les phares d'une voiture.

Plus nous nous sommes entraînés à repérer, dès les premiers signes avant-coureurs, ce mécanisme et plus nous sommes à même de les « court-circuiter consciemment pour replacer/recréer les conditions de la confiance (ouverture, curiosité, compréhension de l'autre dans sa différence, etc.)

Une bonne connaissance de soi et de sa relation aux autres, une intelligence émotionnelle et une certaine maturité, sont des atouts précieux pour identifier ces mécanismes de repli (FFF) dès les premiers signes avant-coureurs pour qu'ils ne parasitent pas les interactions et décisions ! Et vous, quel est votre réflexe premier ?