

## LES SIGNAUX AUTONOMES

Nous avons deux systèmes nerveux: le sympathique qui prépare aux activités intenses et le parasympathique pour les mouvements ralentis. En temps normal, il y a conjugaison de ces deux systèmes qui permettent dès lors de maintenir une forme physique équilibrée.

Mais il existe des signaux autonomes qui traduisent un état de malaise. Ainsi, le peur (souvent incontrôlée car ressentie) peut se distinguer en peur blanche ou rouge. En effet, la survenue d'un enfant qui traverse la route provoque chez le conducteur une peur due à un afflux d'adrénaline dans le sang provoqué par le système sympathique. A contrario, une personne "fille de rouge" au teint rouge paraît agressive mais ne sera pas sur le point d'attaquer car l'action du système parasympathique tempère l'énergie antérieure par rapport à celui qui sera énermé en étant "fille de rouge", réellement prêt à l'attaque.

De même, lors de stress intense (pour une interview par exemple), il peut y avoir un déclenchement de réaction forte, de palpitations, de salivation en excès ou un assèchement buccal.

De nombreux signaux autonomes existent: le tremblement des membres, les signaux sexualisés tels que l'érection, les bouffées de chaleur, le fait de se toucher les mains, respiration augmentée, maux d'angoisse éproués au niveau de la gorge, impressions de vertige qui peuvent d'ailleurs provoquer l'évanouissement (par l'annonce d'un décès)... mordillement des lèvres.

Le rôle de l'éducateur sera principalement d'observer dans un premier temps. Car pour pouvoir agir envers une personne, encore faut-il savoir comment. Pour cela, il faut savoir au mieux les malaises et donc être attentif au comportement. Une fois la "détection"

d'un quelconque problème comportemental appartenant aux signaux autonomes, l'éducateur pourra dès lors soutenir la personne. Tout d'abord en évitant une dégradation de l'état physique (comme l'évanouissement) qui traduit un malaise plus profond.

Dans un second temps, l'éducateur sera à l'écoute de la personne en se montrant ouvert au dialogue ou à diverses activités. Ceci de manière à ce que l'individu en mal-être trouve un moyen de s'extérioriser afin de surmonter ses angoisses. Le travail de ce professionnel variera largement d'une personne à l'autre car tout besoin se définit individuellement.