



La réponse combat-fuite

Dans le film *Le Revenant*, l'acteur Leonardo DiCaprio personnifie Hugh Glass, un trappeur américain ayant réellement existé. En 1823, lors d'une expédition en forêt, Hugh Glass surprend une mère grizzly accompagnée de ses deux oursins. Afin de protéger sa progéniture, l'animal charge violemment Hugh Glass et lui inflige de profondes lacerations sur l'ensemble de son corps. Heureusement, Hugh parvient à tuer le prédateur, mais une longue période de convalescence suivra.

Au début du 20^e siècle, le physiologiste américain Walter Bradford Cannon a développé le principe de la réponse combat-fuite en observant le comportement des animaux face à des situations de danger. Ce type de réponse est également constaté chez l'être humain. Exposés à une menace physique directe, nous réagissons instinctivement en affrontant notre adversaire ou en fuyant les lieux. Dans le cas de Hugh Glass, il n'a eu d'autre choix que de lutter pour sa vie.

« Confronté à une épreuve, l'homme ne dispose que de trois choix : combattre, ne rien faire ou fuir. »

— Henri Laborit, chirurgien et neurobiologiste

Dans l'hypothèse où vous croiseriez un grizzly, les consignes de Parcs Canada sont les suivantes : arrêtez-vous, restez calme, évitez de courir, évaluez le comportement de l'animal et tentez de découvrir sa motivation. Selon l'agence gouvernementale canadienne, la majorité de ces rencontres se terminent sans blessures.

Advenant qu'il vous attaque, il est recommandé de vous jeter par terre et de faire le mort. En étant couché à plat ventre avec les jambes écartées et les mains croisées derrière la nuque, vous serez en mesure de protéger votre tête, votre visage et votre cou et, de plus, le grizzly aura davantage de misère à vous retourner. Vous devez rester immobile jusqu'à ce que vous soyez certain qu'il est parti. D'après Parcs Canada, une attaque dure généralement moins de deux minutes; il est donc essentiel de conserver son sang-froid.



À la lumière de ce qui précède, nous devons tout d'abord nous familiariser avec la procédure à suivre. Ensuite, nous devons reconnaître qu'il est souhaitable d'agir autrement que par une réponse combat-fuite face à une situation particulièrement stressante. En effet, Parcs Canada suggère de prendre conscience du moment présent en demeurant calme et alerte. De cette façon, nous sommes en mesure de créer un espace entre l'émotion de peur et notre réaction initiale, facilitant ainsi l'application du comportement non conventionnel (ne rien faire) proposé. Naturellement, plusieurs personnes seraient plutôt tentées de se défendre ou de déguerpir, augmentant alors les risques de blessures.

« Les pires décisions, qu'elles soient le fait de particuliers ou des marchés en général, sont prises durant des moments de panique. »

— Bridgehouse, gestionnaire d'actifs

Entre le 24 juin et le 27 juin 2016, le S&P 500, l'indice de référence américain, a perdu près de 6 % à la suite de la victoire du Brexit. Avec ce référendum, les Britanniques se sont prononcés en faveur du retrait du Royaume-Uni au sein de l'Union européenne. Compte tenu de l'incertitude quant aux conséquences sociales, économiques et politiques sur les places boursières, ce vent de panique chez les investisseurs semblait justifié.

D'un point de vue émotionnel, l'épisode du Brexit s'apparente à la rencontre fortuite d'un grizzly. D'après le Dr Andrew Menaker, notre cerveau ne fait pas la différence entre une peur réelle et une peur irréelle. Par conséquent, nous avons tendance à nous comporter selon la réponse combat-fuite. D'une part, nous ripostons en vendant nos actions en vue de protéger notre portefeuille contre une éventuelle baisse prononcée des cours. D'autre part, nous sommes stressés et anxieux à l'idée de voir la valeur de notre portefeuille reculée davantage et préférons ainsi éviter le sujet. Dans le cas de ces deux réactions, l'objectif est de réduire l'inconfort psychologique provoqué par le sentiment de panique. Toutefois, est-ce la bonne façon de procéder?



CONSEILS PRATIQUES

À l'image de Parcs Canada, Bridgehouse propose une série de recommandations pour aider l'investisseur à composer avec des périodes plus stressantes. Plus spécifiquement, le gestionnaire d'actifs lui suggère de remplir et de signer, avec l'aide d'un conseiller financier, un *Plan de prévention de la panique*. Le but est ici d'adopter une approche plus réfléchie que celle dictée par une réponse combat-fuite.

Voici les trois éléments clés à tenir en compte.

Les périodes angoissantes sont inévitables.

Que ce soit une attaque terroriste, une catastrophe naturelle ou une récession mondiale, l'investisseur doit reconnaître que ces événements sont fréquents et il doit s'y habituer. En juillet 2016, en l'espace de quelques jours, il y a eu un attentat terroriste à Nice et un coup d'État en Turquie.

Une mauvaise gestion émotionnelle peut entraîner la prise de décisions nuisibles au rendement du portefeuille. Comme mentionné précédemment, le sentiment de panique nous amène à vendre au mauvais moment ou nous empêche de profiter d'occasions d'investissement

lors des baisses plus importantes des cours. Entre septembre et octobre 2014, le S&P 500 a reculé de 10 % et, pour la période s'échelonnant entre la fin novembre 2015 et la mi-février 2016, le même indice de référence a perdu près de 14 %. Malgré tout, en juillet 2016, le S&P 500 s'est échangé à un nouveau sommet historique.

Mettre l'accent sur le long terme. Il est reconnu que les marchés boursiers procurent un rendement intéressant à long terme, ce qui démontre leur résilience face à des événements tels que les attentats du 11 septembre 2001, la crise financière de 2008 et le Brexit. C'est pourquoi il est primordial que l'investisseur maintienne le cap en se rappelant les raisons qui ont motivé l'élaboration de son plan financier.

Grâce au Plan de prévention de la panique, il est possible de créer l'espace nécessaire entre le sentiment de panique et notre prise de décision, qui permettra de diminuer notre niveau de stress tout en augmentant nos chances d'atteindre nos objectifs financiers. À l'instar d'une attaque de grizzly, il est souvent préférable de ne rien faire!

Source

Parcs Canada. Les ours dans les parcs nationaux des montagnes, <http://www.pc.gc.ca/fra/pn-np/mtn/ours-bears/securite-safety/ours-humains-bears-people.aspx>, consulté en juillet 2016.