

## Le stress, le dominant et le dominé

Des études montrent qu'en général chez les animaux le dominant souffre de moins de stress que le dominé.

Pourquoi ?

Le dominant, c'est celui qui à qui l'on octroie la meilleure place, celui qui accapare les ressources et les femelles.

Le dominé.... Il lui reste les miettes en quelque sorte !

Quelles sont les conséquences pour les comportements ?

Le dominant doit faire face à peu d'incertitude, il n'a pas à anticiper en

permanence, c'est pourquoi il subit un stress peu élevé.

Le dominé au contraire, fait face à de grandes incertitudes, il doit anticiper les menaces en permanence, il contrôle peu la situation. Aussi subit-il un stress élevé.

Ainsi s'explique peut-être pourquoi, chez les humains, les femmes qui ont longtemps été du côté des dominés ont su développer l'intuition, la fameuse intuition féminine, car elles avaient à se sortir de situations à forte incertitude qu'elles ne maîtrisaient pas.

La morale de l'histoire est que, si vous avez le choix, dans votre entreprise, rangez vous plutôt dans le camp des dominants.

Evidemment, cela n'est pas toujours possible.

Dans ce cas, suivez un deuxième conseil : exprimez-vous ! Des études comparatives ont montrées que dans une population de malades atteints du sida, ceux qui parlaient de leur maladie, s'exprimaient, se plaignaient et réclamaient vivaient plus longtemps que ceux qui supportaient leur mal sans rien dire.