

Défaillance humaine en canyon

Résumé simplifié du livre



Ce résumé, agrémenté de petites notes complémentaires, est tiré du livre de Jean-François Delhom intitulé *La défaillance humaine en canyon*, lui-même inspiré par les travaux du psychologue Bruno Banzer. Deux traductions de ce résumé, une en Espagnol et une en Italien, sont disponibles sur le site de l'auteur :

www.canyons-photographies.com

* * *

Dans les cursus de formation à la pratique du canyoning on étudie le matériel et on apprend les techniques mais on ne s'intéresse pas à la psychologie. La réflexion qui suit tente de remédier à cette lacune.

LES PETITES ERREURS

J'ai connu des gens de très haut niveau qui sont morts dans des marches d'approche (un faux pas sur de l'herbe glissante au-dessus d'une falaise ; une petite avalanche à 30 m du début du canyon en condition hivernale), ou en s'endormant au volant sur le chemin du retour. Cela m'a donné à réfléchir.

Quel que soit notre niveau, notre esprit se focalise sur les gros dangers, on sous-estime les petits dangers. Par exemple en début de sortie notre esprit est déjà projeté dans le gros de l'action et nous ne sommes pas concentrés sur l'instant présent. Un exemple : parfois le dernier talus qui mène au canyon est très raide et les copains font rouler des pierres. Pourtant, combien ne mettent pas leur casque ?

Dans les métiers du bâtiment, les ouvriers qui travaillent sur des échafaudages ont parfois des accidents. Les statistiques indiquent que les chutes mortelles les plus fréquentes ont lieu entre 1m et 3m de haut. En dessous de 1m on ne se tue pas et au-dessus de 3m *on fait attention !*

En canyon, la grande majorité des accidents a lieu dans des petites désescalades ou lors de petits sauts dans des vasques que nous n'avons pas sondées.

Pensons aussi qu'intégrée à un *enchaînement d'erreurs*, la petite erreur que nous avons tendance à sous-évaluer devient très dangereuse. Chaque fois que nous faisons une erreur et qu'il ne se passe rien de grave nous l'acceptons comme un bonus, comme si l'erreur était tolérable, effaçable. N'attendez pas d'avoir grillé tous vos bonus.

LE MANQUE DE PEUR

La peur est un garde-fou, une protection, c'est une « crainte respectueuse ». Quand on n'a plus peur, il faut se méfier. Exemple classique : je me promène au bord du vide sans assurage. Quelqu'un derrière moi enlève son sac et me bouscule... : deux petites négligences cumulées, la sienne et la mienne, et c'est la chute.

Il y a aussi la routine. De nombreux accidents de la route ont lieu à moins de 500 m de la maison. On n'avait pas mis sa ceinture.

Souvent on sait ce qu'il faut faire pour progresser en sécurité mais on ne le fait pas toujours. Il y a un décalage entre le savoir et l'action. Il est important de reconnaître que ce décalage existe et de penser à le réduire. Une trop grande confiance en soi ou dans ses coéquipiers n'est pas réaliste. Nous ne sommes pas invincibles. Je préfère aller en canyon avec quelqu'un de moyennement fort *qui connaît ses limites* plutôt qu'avec quelqu'un de très fort mais qui ne connaît pas ses limites.

MECANISMES DE REJET DE LA PEUR

Plus d'une vingtaine de formes différentes de rejet de peur ont été décrites par les psychologues jusqu'à ce jour. L'expression « mécanismes de rejet » souligne leur caractère le plus souvent inconscient. En voici quelques-uns :

– L'**intellectualisation** est une mise à distance de la peur, elle n'est pas intégrée émotionnellement. Par exemple, je me dis : « C'est pas très prudent ce que je suis en train de faire ! » tout en continuant. Si je le disais à voix haute devant témoin, ce serait déjà inviter une réplique du genre : « Alors pourquoi tu continues ? »

– La **neutralisation** cache dangereusement un risque, une lacune, en célébrant une pseudo-sécurité ailleurs : je peux vanter la qualité de ma corde toute neuve alors que j'accepte de progresser sur des amarrages douteux.

– Par la **sublimation**, je peux détourner l'énergie de ma peur et la diriger ailleurs, par exemple en me rendant serviable, attentif aux autres. Cela peut effectivement me rassurer, mais cela risque aussi de me distraire de cette peur, de me rendre sourd à son signal d'alarme et de la cacher aux autres. J'ai connu une jeune femme qui s'occupait attentivement de son amie en la rassurant sans cesse. Puis tout à coup elle a fait une crise de panique au point de se comporter de façon précipitée et irrationnelle au mépris de tous les dangers. Nous avons compris un peu tard que toute l'attention qu'elle portait à son amie avait pour but de dévier une profonde angoisse personnelle.

– L'**émotionnalisation** : Le besoin d'émotions grisantes inhibe l'appréciation consciente des dangers. En raison de sa soif de plaisirs, la personne, surexcitée, va se précipiter dans l'action sans prendre les mesures minimales de précaution (comme sonder une vasque).

– Par **déplacement**, la peur est transformée en un autre sentiment. Par exemple j'ai peur de faire cette escalade parce que mes chaussures glissent. Plutôt que de reconnaître le bienfondé de ma peur je vais la transformer en rage contre mes chaussures et faire l'escalade sans réclamer une corde.

LA DISSONANCE COGNITIVE

Nous pouvons constater que certains de nos comportements ne correspondent pas à nos critères de valeur. C'est ainsi, par exemple, qu'il nous arrive de fumer, de rouler trop vite, de manger mal, de partir en canyon sans avoir prévenu personne... De telles contradictions occasionnent une tension intérieure. Notre psychisme veut éliminer ces tensions. Il s'y prend *en faisant disparaître de notre conscience ces informations désécurisantes*. Plus nous prenons l'habitude de désobéir à nos valeurs, plus nous les oublions. La sincérité avec nous-mêmes et l'obéissance à nos valeurs permet d'améliorer notre équilibre psychique en évitant les dissonances cognitives.

L'INERTIE

En raison de notre inertie naturelle (en groupe nous connaissons bien cette inertie qui nous pousse à suivre comme des moutons), il nous faut plus d'énergie pour renoncer à un projet que pour le poursuivre. Il en résulte, contrairement à nos préjugés, que renoncer n'est pas une faiblesse, c'est un courage. *Renoncer demande plus de courage que continuer.*

Imaginons que nous ayons fait une longue route pour descendre tel beau canyon mais en arrivant sur place le débit est impressionnant. Il nous sera beaucoup plus facile de renoncer si nous avons planifié à l'avance une option de rechange, soit par exemple un canyon moins aquatique, soit une promenade en montagne, ou s'il pleut, des bains thermaux.

UN DANGEREUX PENCHANT POUR LE RISQUE

Pourquoi recherchons-nous des sensations fortes ?

L'insécurité peut nous procurer une ivresse et être recherchée dans ce but. Si certaines personnes s'exposent à des situations désécurisantes voire angoissantes, la psychologie nous éclaire sur trois motifs :

- a) la soif d'angoisse ;
- b) le comportement contrephobique ;
- c) la pulsion de destruction.

a) La soif d'angoisse :

Pour un bon fonctionnement de notre psychisme, il faut un niveau d'excitation optimal, ni trop élevé ni trop bas. On peut comparer cet état à celui d'un moteur de voiture qui atteint son rendement maximal à un certain régime et une certaine température. De nombreuses personnes ont l'impression de vivre en sous-régime. Leur psychisme les incite par conséquent à chercher des sensations fortes, à rendre la vie plus « passionnante ». Films policiers, films d'horreur, défis et aventures en tout genre peuvent remplir cette fonction.

Si c'est justement en canyonisme que nous choisissons (consciemment ou

inconsciemment) d'apaiser cette « soif d'angoisse », celle-ci constitue un facteur de risque supplémentaire pour les raisons que voici :

- Les situations recherchées en vue de cette angoisse sont très souvent liées à des dangers réels.

- Avec l'apaisement de la « soif d'angoisse » naissent des sentiments de liberté, d'exubérance et d'euphorie. Ces émotions invitent tout particulièrement à la témérité, à l'imprudence voire à la surestimation de soi. Et plus nous sommes doués, plus nos succès consolident cette surestimation. Le besoin « d'augmenter la dose » fausse toute appréciation réaliste des risques.

b) La fuite en avant :

Cette peur ou angoisse dont nous venons de parler, certaines personnes en cherchent l'expérience pour une raison opposée. Le but est alors de *surmonter une appréhension plus profonde* et de diminuer un niveau de tension trop élevé. Comment est-ce possible ?

Chaque fois que nous nous tirons d'une situation dangereuse sans avoir subi de contrecoup, nous ressentons un soulagement qui a pour effet de diminuer notre peur. Ce type de stratégie visant à affronter une phobie est appelé comportement *contrephobique* (phobie = crainte exagérée). Par exemple, on peut imaginer qu'une personne souffrant d'une peur particulière de l'eau cherche à combattre cette peur dans la pratique d'un sport aquatique.

Il est stimulant de pouvoir imputer à une action personnelle le fait d'avoir échappé à des circonstances désagréables. La peur initiale avait été subie (p. ex. un traumatisme infantile, un début de noyade), tandis que le comportement contrephobique est actif. Il nous redonne le contrôle et stabilise notre confiance en soi. Mais il faut savoir que la panique n'est jamais très loin et que l'affrontement de la phobie augmente le danger inhérent à l'obstacle.

c) La pulsion de destruction :

Je ne résumerai pas ici cette question difficile. Je me contenterai de vous rappeler que si nous voyons des gens se détruire dans l'alcool ou la drogue, d'autres sentent le besoin de se blesser encore et encore, ou de provoquer la mort en duel dans des sports extrêmes. Si un tel penchant semble affecter l'un de vos amis, conseillez-lui une psychothérapie.

L'ACCEPTATION DE LA PEUR

Toute chose nouvelle ou inconnue, tout ce que nous faisons ou vivons pour la première fois, stimule en nous la passion pour le nouveau, l'esprit d'aventure, le goût du risque, mais tout autant la peur. Notre peur ne concerne pas seulement le risque de nous blesser mais aussi de ne pas être à la hauteur aux yeux de quelqu'un qui nous regarde et peut nous juger. Pour ma part, j'ai pris l'habitude de raconter les erreurs que je fais et d'en rire. Je me moque gentiment de moi, je casse le dangereux rêve d'héroïsme. Cela va sans doute vous surprendre, je n'aime pas les surhommes, j'aime les gens sensibles, humains et honnêtes, les hommes de bonne volonté. En montrant mes erreurs, j'invite les autres à accepter les leurs. Une très bonne manière de pratiquer cette démystification des erreurs consiste à

faire un débriefing en fin de course où chacun raconte comment il ou elle a vécu sa journée, ce qui était négatif, ce qui était positif.

La parole possède un immense pouvoir d'intégration des émotions et de pacification des relations. Un barbare est quelqu'un qui ne parle pas ; d'ailleurs, celui qui se tait ignore que pour lui-même aussi il se tait : désert mental.

Si quelqu'un a l'honnêteté de vous avouer qu'il a peur, il faut l'*écouter* et le prendre au sérieux. Il n'y a rien de plus détestable et de plus nocif que ces paroles moqueuses ou faussement encourageantes qui invitent à nier vos émotions : « mais non tu n'as pas peur, vas-y, tu n'es pas une mauviette. » On a vu des gens se blesser dans de grands sauts non pas à cause du choc d'arrivée dans l'eau mais à cause de l'extrême crispation de peur durant le saut lui-même. J'ai vu des filles en pleurs parce que leur copain voulait les obliger à sauter. Le saut doit être un plaisir, on n'a rien à prouver. Même pour 3m, si on vous réclame la corde, mettez-la.

CONCLUSION

On le voit tout au long de ce texte, l'écoute de ses sentiments est d'une importance capitale pour la prévention d'accidents. Apprenons donc à oser montrer ou dire nos peurs, nos angoisses, nos impatiences... et à les accepter chez les autres.

Jean-François Delhom