



Au seuil de la panique

Par Didier JAFFIOL
Co-fondateur du GESIVI® Système
Formation à la gestion des situations de violence

- **Un texte pour qui ?** Les Secouristes, Professionnels et Publics désireux de comprendre le stress dépassé.
- Il traite du phénomène observé en situation de peur panique.

Ces articles se veulent pragmatiques et l'objectif est d'apporter des outils utiles et compréhensibles au lecteur. Ils se réfèrent à l'expérience professionnelle des membres du groupe recherche et formation de [GESIVI](#). Ils puisent ces expériences de terrain et les rattachent aux études comportementales et scientifiques menées par les plus grands spécialistes en la matière.

Les sources sont données pour celles et ceux qui désirent approfondir la question.

Ce texte est écrit en hommage à Frank CHESNEAU, pilote de tracker mort accidentellement le 2 août 2019 durant un largage dans la région de Générac (GARD). Avec une pensée à toutes celles et ceux qui luttent contre les incendies l'été durant.



L'HISTOIRE

L'action se déroule en **septembre 1986**. Région de Portes en Cévennes, à quelques kilomètres au Nord d'Alès.

Un des plus grands feux de



ces dernières années qui a duré une semaine et brûlé 8 000 hectares de forêts. 1000 hommes engagés (*pompiers, militaires, ONF, Croix rouge, sécurité civile, forces de l'ordre*) au déclenchement du plan ORSEC.



La fumée. Plus dangereuse que les flammes

Nous sommes engagés dans ce chemin étroit, un véhicule feux de forêt (CCF), un minibus (VTP) une voiture tout terrain (VLTT). En tout, une douzaine d'hommes. Le feu arrive en contrebas et de face. Un mur de flammes d'environ 15-20 mètres dévore tout. Le bruit que nous connaissons bien, est sourd et de plus en plus fort. Nous comprenons qu'il se dirige sur nous. **Le combat est inégal.** Les ordres de l'officier sont peu clairs. Il est vrai que, la fatigue des heures passées à combattre la chaleur, mais aussi le sentiment

d'impuissance à faire face, ne jouent pas en notre faveur.

La fumée devient de plus en plus épaisse. Des vents tournants et chauds nous annoncent que le feu s'approche dangereusement. Une lance en action. Notre impact est dérisoire. L'ordre est donné de se replier vers la route à 500 mètres environ, où des dizaines de badauds et d'habitants sont regroupés.

Trop tard. Les flammes sont de part et d'autre du chemin. La panique s'empare du groupe. Le conducteur du minibus tente une manœuvre de demi-tour. La manœuvre est mal contrôlée. Le véhicule commence à basculer dans un fossé. Cris. Ordres de monter et de s'entasser dans les véhicules. D'abandonner la lance. La fumée de plus en plus épaisse. La chaleur difficilement supportable. Le bruit sourd du feu qui nous fait comprendre que les flammes sont autour de nous. Plusieurs pompiers sautent du véhicule. Certains quittent leur veste de feu et l'utilise pour frapper les premières flammes qui apparaissent. Geste dérisoire. Le combat est inégal. On part à pied. Plusieurs messages radio de demande de secours sont envoyés au PC. Les véhicules sont dangereusement exposés. L'hélicoptère semble nous avoir repéré.

Quand le secours vient du ciel



DC6 - sécurité civile utilisé de 1980 à 1990

Nous entendons le bruit d'un porteur d'eau. C'est un DC6. Un gros porteur de 12 000 litres (2 fois la capacité d'un canadair). Un avion à la force de frappe énorme. Mais qui est peu maniable en zone accidentée comme ici.

Il s'approche au plus près (cinquante mètres de haut) et effectue un largage partiel en amont pour éviter que l'impact du largage blesse les personnels. La virulence du feu est fortement diminuée. Nous pouvons nous replier et regagner la route pour attendre une colonne de renfort.

Quand la panique se manifeste



Apparition du phénomène :

La panique est **une terreur soudaine**, dominant la pensée et le raisonnement, manifestée par une intense anxiété et une agitation frénétique liée à une réaction combat-fuite animale.

La panique peut survenir chez un seul individu ou se manifester soudainement dans un groupe sous le terme de **panique de masse**.

Le mot « **panique** » dérive du grec πανικός, « crée par le dieu Pan », qui s'amusait à effrayer les troupeaux de chèvres et de moutons (*Wikipédia*).

On peut résumer ainsi :

Le seuil de panique

- ✓ Je connais la situation
- ✓ Je m'y suis préparé
- ✓ Je suis reposé
- ✓ J'ai confiance en mes partenaires



Stress adapté pour m'aider à faire face

- ✓ Événement imprévu
- ✓ Face à face avec la mort
- ✓ Événement inconnu
- ✓ Je n'y suis pas préparé
- ✓ Mauvaise coordination dans le groupe
- ✓ Fatigue



Stress dépassé – seuil de panique
Action inadaptée, inefficace



- **Repousser son apparition** : C'est comprendre le mécanisme.

Un exemple de gestion du stress et des émotions. Dans cette [vidéo](https://youtu.be/T4qM03Lb5Xc) (si le lien précédent ne fonctionne pas : copier et coller dans le navigateur <https://youtu.be/T4qM03Lb5Xc>)



Un exemple de situation à « risque fort ». On sent le stress monter dans les messages. Si la peur est une émotion perçue individuellement, le stress, lui se transmet très vite. Tel un embrasement, il se propage à l'ensemble de l'équipe. Les points clés pour gérer ce type de situation :

1. **AVANT** : L'entraînement et les mises en situations pour se préparer.
2. Travailler sur l'adaptation et le principe d'incertitude.
3. **PENDANT** : Ordres du chef clairs et déterminés.
4. Des messages simples et constructifs. Les « *On est mal* », « *on est foutus* » ne servent qu'à accroître l'angoisse.
5. Gérer son stress par des techniques respiratoires (cohérence cardiaque, [GESEOP®](#).)
6. **APRÈS** : Faire un Defusing émotionnel.

7. Procéder à un Débriefing technique et un **RETEX** (retour d'expérience).

N'oubliez pas : se nourrir de ses expériences et reconnaître les erreurs pour en faire des points à améliorer.

Car, « *Tout ce qui ne nous tue pas, nous rend plus fort* » Friedrich Nietzsche



Dessin Christophe HIEBLER

POUR ALLER PLUS LOIN

- [Reportage Objectif Gard.](#)
- Les articles de notre partenaire *Secunews*
 - [Prévention du traumatisme dans les équipes de secours](#)
- Nos livres qui traitent du sujet de la peur, les émotions en jeu :
 - Pour les personnels du [médicosocial et du social](#)
 - Pour les personnels des [services de sécurité et de secours](#)
 - Reproduction même partielle interdite sans l'accord de GESIVI-Système.
 - Pour nous [contacter](#).
 - Pour [être tenu informé](#) (sans engagement aucun) de nos prochains articles de recherche.

Août 2019