

**Zeitschrift:** Revue Militaire Suisse  
**Herausgeber:** Association de la Revue Militaire Suisse  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Introduction au dossier "Rupture"  
**Autor:** Chambaz, Grégoire  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-823317>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



La rupture peut frapper n'importe quand, à n'importe quel endroit.

## Rupture

### Introduction au dossier « Rupture »

**Cap Grégoire Chambaz**

Rédacteur adjoint RMS+

**L**a rupture. Ce mot possède plusieurs sens, qui se rassemblent tous dans l'idée de la *discontinuité*.<sup>1</sup> Dans ce dossier, il s'agira d'explorer les effets d'une rupture dans le temps, du court au long terme et ses impacts sur les individus, les groupes sociaux et les sociétés.

Pourquoi traiter de la rupture ? Qu'elle soit le dénouement d'un processus structurel ou le résultat d'une catastrophe (naturelle ou technique), la rupture est inéluctable. La question n'est pas si elle interviendra, mais quand. Ainsi, il est important de s'y préparer afin de mieux y réagir, particulièrement dans le domaine de la sécurité. Les organisations et les individus qui veulent assurer la réussite de leur mission en toutes circonstances ont tout intérêt à l'étudier. En particulier, le premier et deuxième article seront pertinents pour l'engagement en cas de catastrophe pour l'officier suisse, les autorités compétentes, les services d'urgence ainsi que la protection civile.

Dans le but de fournir le contenu le plus opératoire possible, on ne se focalisera pas sur les causes potentielles de la rupture. Elles sont trop nombreuses (catastrophes, urgences, conflits, etc.). En revanche, on explorera en détail les effets de la rupture à trois échelons différents (voir tableau 1) :

- Lors de l'impact pour un individu ou un groupe d'individus avec la physiologie et la psychologie des chocs. Il s'agira de faire la lumière sur les réactions et réponses des individus aux chocs ;
- Après l'impact pour un ensemble social avec la sociologie des catastrophes. On distinguera dans un premier texte les mythes des comportements avérés des groupes sociaux après la catastrophe, et dans un deuxième texte

- les conséquences de la croyance en les mythes ;
- Et la rupture dans le temps long pour une société avec les changements d'états de référence, une notion d'analyse anthropologique. On explorera les mutations des perceptions des individus faisant obstacle au constat du changement de l'environnement ou des normes de société.

L'ensemble des données présentées proviennent d'articles scientifiques, d'ouvrages de référence ou de vulgarisation. Afin de ne pas alourdir la lecture, les références sont citées en fin d'article et non pas directement dans le texte. En cas de question spécifique, les lecteurs curieux peuvent contacter l'auteur. Ce dossier peut paraître grâce au soutien du colonel EMG Alexandre Vautravers ainsi que de la contribution d'infatigables correcteurs et relecteurs sans lesquels ces textes ne seraient pas « matures » aujourd'hui. Qu'ils en soient profondément remerciés.

G. C.

	Focus	Temporalité
Psychologie et physiologie des chocs (p. 17-21)	Individu et groupes	Heures
Sociologie des catastrophes (p. 22-23)	Ensembles sociaux	Jours
Changements d'état de référence (p. 34-35)	Société	Années
Tableau 1 : Echelons de la rupture		

<sup>1</sup> Le Larousse indique le fait « pour quelque chose, de se rompre, sous l'effet d'un effort excessif ou trop prolongé ou d'un choc, » ou « pour un état, une action, d'être interrompu brusquement » ou encore « l'action de considérer comme nul un engagement, un acte public ou particulier. »



Le choc de certaines situations peut requérir l'intervention des services d'urgence. Ci-contre, une équipe d'intervention israélienne.

## Rupture

### Les réponses des individus face au danger : Régularités et exceptions

**Cap Grégoire Chambaz**

Rédacteur adjoint RMS+

**F**ace à un danger imminent, les individus réagissent de manières diverses. Aujourd'hui, les expressions les plus courantes de ces réactions sont bien identifiées et l'ensemble des réponses est bien connu. Grâce à la psychologie des chocs, les neurosciences, la sociologie des catastrophes et l'observation du monde animal, il est désormais possible de décrire et d'expliquer les principales réactions des individus et des groupes à un danger imminent.<sup>1</sup> Cette compréhension permet aussi d'identifier les caractéristiques principales des individus résilients et comment les reproduire : soit par la préparation, soit par des actions à appliquer face au danger.

Les individus présentent dans l'ensemble trois types de réponses (réaction) face à un danger imminent. Elles ne se suivent pas forcément de manière séquentielle : selon la temporalité ou la nature de la menace, elles peuvent se chevaucher, se répéter ou ne pas se produire. Ces phases sont :

- Le déni : mis à part certains cas extrêmes, la première réaction humaine est de refuser l'existence du danger ou de considérer ses conséquences. Ce refus peut provoquer un délai de réaction potentiellement fatal. La durée de ce délai est conditionnée par plusieurs facteurs, notamment l'évaluation du risque, qui dépend plus de la subjectivité individuelle que de l'analyse objective ;
- La délibération : une fois le danger reconnu, la peur s'installe. Les individus expérimentent une dégradation ou une amélioration de leurs capacités, de même que des changements physiologiques. C'est dans ces conditions que les individus déterminent leur réponse au danger. Face à la peur, certaines personnes sont plus résilientes que d'autres ;
- La réponse : le temps de l'action. Les réponses principales sont la fuite, le combat ou la paralysie. Ce dernier cas

de figure est généralement méconnu alors qu'il est fréquent. Quand la fuite et le combat sont impossibles, elle peut faire la différence entre la vie et la mort.

Cet article est divisé en trois parties. Tout d'abord, le déni, la délibération et la réponse sont détaillés, principalement au niveau de l'individu. Ensuite, l'attention se déplace sur le comportement des groupes, pour terminer sur comment les individus peuvent avoir prise sur leurs réactions.

#### Le déni

Face au danger, la première réaction est de nier son existence. Ce déni peut revêtir plusieurs formes dont les principales sont le rire ou un délai de réaction plus ou moins long. L'ensemble des formes de déni et leur étendue sont difficiles à identifier. Le déni survient d'une part comme produit du fonctionnement mental humain (sous la forme de biais cognitifs) et comme mécanisme d'adaptation (voire de survie) d'autre part.

Le déni se produit, entre autres, en raison du « biais de normalité » : la tendance de croire que tout est normal, car cela l'a toujours été auparavant. Ce « biais de normalité » trouve sa source dans le fonctionnement du cerveau humain, qui traite l'information selon des schémas pré-déterminés. Ces schémas sont conditionnés par les expériences passées de l'individu. Dans un environnement stable, ce fonctionnement est optimal : il permet d'importantes économies d'énergie mentale en prenant des raccourcis efficaces.

Toutefois, le cerveau tend à ne pas reconnaître ou à ne pas traiter correctement les exceptions qui sortent de ses schémas. Face à de nouvelles informations, le cerveau tend à les assimiler à ses schémas existants, même si ceux-ci sont erronés. Ce biais agit comme un filtre empêchant parfois d'appréhender concrètement tout ou partie d'une nouvelle information. De fait, imaginer le danger

<sup>1</sup> Il s'agit de changements soudains (non progressifs), imprévus et posant un danger imminent à la personne.

potentiel résultant d'une information triviale est difficile, en particulier en l'absence d'indices tangibles.

Le déni est entretenu par un autre biais cognitif : « l'illusion de centralité. » Ce biais limite la perception d'un individu à ses alentours immédiats et provoque de fait la sous-estimation de l'importance et de l'ampleur du danger. Un trouble perçu sera considéré comme localisé et donc potentiellement moins dangereux. Ce biais perceptuel n'est pas uniquement néfaste. Dans certains cas, il peut contribuer à accroître les chances de survie d'un individu. Dans des situations qui pourraient paraître sans espoir par exemple, l'individu pourrait ne pas le remarquer et continuer d'agir jusqu'à effectivement s'en sortir, alors que se rendre compte de la situation pourrait le décourager.

L'oubli et la dissociation sont deux formes extrêmes de déni remplissant une fonction similaire. Dans les situations où le danger semble trop fort, l'oublier ou s'en sentir détaché peut contribuer à ce que l'individu poursuive ses actions jusqu'à se mettre à l'abri. Concrètement, le déni n'est donc pas uniquement négatif. Le déni actif du danger (« comme s'il n'existe pas ») constitue une stratégie de survie *adaptative*, en ne laissant aux individus « voir que ce qu'ils ont besoin de voir. »

Si le déni peut retarder la réponse d'un individu, deux autres éléments peuvent également contribuer à allonger son délai de réaction : les habitudes et les conventions sociales ainsi que la pression de groupe. Les premières expriment les automatismes et les règles auxquels les individus se raccrochent dans le stress et l'incertitude, et la deuxième indique la crainte d'être perçu comme surréagissant. Lors des attaques du 11 septembre 2001, les occupants de la tour 1 ont attendu en moyenne six minutes avant de se diriger vers les escaliers de secours : 40 % d'entre eux ont d'abord cherché à rassembler leurs affaires. Dans la tour 2, la plupart des occupants ont suivi les instructions qui leur étaient données et sont restés dans la tour, potentiellement par crainte de surréagir.

Il peut arriver que le danger soit reconnu, mais que l'individu n'agisse pas en conséquence. Dans ce cas, le déni s'exprime par un retard de réaction en raison d'une appréhension partielle du risque. Les individus calculent le risque en fonction de leur appréhension de la probabilité d'un événement et des conséquences. Les humains éprouvent cependant des difficultés à appréhender les événements peu probables, mais à hautes conséquences. En conséquence, ces risques sont généralement ignorés, comme les humains appréhendent le risque en termes binaires (cela arrivera ou cela n'arrivera pas).

La plupart des individus évaluent les risques selon leur appréhension subjective, à savoir selon leur optimisme, leurs craintes ainsi que leurs expériences. L'optimisme peut s'avérer problématique, car la prise de risque tend à augmenter quand l'individu anticipe des conséquences favorables. La crainte dépend de l'évaluation de l'incontrôlabilité d'un événement, de son étrangeté, de la douleur, de la destruction qu'il pourrait produire et

de l'injustice perçue. Face au danger, la crainte peut être une alliée : elle compense alors la perception binaire du risque par une évaluation des conséquences potentielles comme trop importantes pour s'y risquer.

## La délibération

Dès lors que le danger est avéré et ses effets reconnus, la peur s'installe et va conditionner tout ou partie des réactions de l'individu jusqu'à ce que le danger soit écarté. La peur est une émotion primitive. Elle atteint généralement son point culminant juste après la réalisation du danger. Ses effets et son expression chez les humains ressemblent à celle des autres animaux. Elle provoque une amélioration de certains sens et capacités, tout en dégradant simultanément d'autres. Face au danger, le cerveau décide quelles aptitudes favoriser.

Concrètement, la vision s'altère. Pour une minorité, elle devient absolument claire. Pour la majorité, le champ de vision peut se réduire de 70 % : la vision périphérique disparaît alors et l'individu ne perçoit plus qu'un étroit « tunnel. » L'ouïe peut connaître la même altération : certains sons sont voilés alors que d'autres sont amplifiés. Les muscles se tendent. Le corps produit de l'adrénaline, un antidouleur naturel. Le rythme cardiaque s'accélère.

La peur provoque un stress qui améliore les performances de l'individu, jusqu'à un certain niveau. Passé un point critique, les effets du stress dégradent significativement les capacités de l'individu. Par exemple, lorsque le rythme cardiaque se situe entre 115 et 145 bpm (battements par minute)<sup>2</sup>, les individus affichent des performances optimales : ils réagissent rapidement, voient clairement, et ont des compétences motrices complexes. Lorsque le rythme cardiaque dépasse 145 bpm, le sang se concentre autour des organes vitaux, provoquant une dégradation des capacités motrices, de la vision et de l'ouïe. La voix commence alors à trembler. Et, passé une certaine concentration, l'adrénaline interfère avec la faculté de résolution de problèmes complexes, pouvant même empêcher les individus de résoudre des problèmes simples.

Lors de situations extrêmes, le cerveau abandonne certaines fonctions corporelles non essentielles, telles que la digestion, la salivation et le contrôle de la vessie. Le rythme cardiaque peut atteindre 200 bpm, une cadence potentiellement dangereuse. À ce stade, les effets du stress peuvent être bien plus mortels que le danger en tant que tel. Les environnements très froids ou très chauds provoquent également une dégradation rapide des performances humaines (à partir de cinq minutes).

Dans les situations « de vie ou de mort, » les individus peuvent expérimenter un « ralentissement du temps, » un effet courant. Ce ralentissement donne la perception d'avoir « plus de temps » pour prendre une décision. D'autres individus se perçoivent dissociés et se sentent détachés de la situation, qui apparaît alors

<sup>2</sup> Pour comparaison, le rythme cardiaque se situe au repos autour de 75 bpm.

« irréelle.» Certains expérimentent le « ralentissement du temps » et la dissociation simultanément. Plus cette dernière est forte, plus l'individu aura de difficulté à récupérer après la crise. Enfin, le stress peut être tel qu'il provoque une amnésie (partielle) après le trauma.

Fondamentalement, c'est l'amygdale<sup>3</sup> qui conditionne la réponse du cerveau. Elle réagit au danger de deux manières : par « la voie basse » ou par la « voie haute. » La « voie basse » est un processus rapide : sur la base d'une perception immédiate (potentiellement erronée), l'amygdale déclenche immédiatement une réponse du système nerveux sympathique.<sup>4</sup> C'est par exemple un fort son qui provoque une augmentation du rythme cardiaque. La « voie haute » est un processus plus lent, mais plus exact (l'information étant traitée par le cortex<sup>5</sup>) qui nuance le message envoyé à l'amygdale et donc sa réponse. Un stimulus identifié comme provenant d'un élément considéré comme non dangereux ne déclenchera aucune réaction. Par exemple, le son d'un train passant à côté ne provoquera pas de réaction une fois identifié.

De fait, plus les individus ont de temps après avoir pris connaissance d'un danger, plus ils peuvent avoir prise sur leur réponse. Tout d'abord, la « voie haute » permet de relativiser le choc, puis de chercher de l'information permettant de mieux appréhender le danger et de mieux y réagir. Le contrôle de la respiration permet de reprendre le dessus sur la peur et de retrouver tout ou partie de ses capacités.<sup>6</sup> Si le rire peut être l'expression du déni, il peut également permettre de se distancer de la situation et de se sentir également plus en contrôle.

De manière générale, les individus qui réagissent le mieux lors d'un stress sont ceux qui ont une bonne estime de leurs capacités. Si le cerveau croit que l'origine du stress est sous contrôle, la « voie haute » est privilégiée à la « voie basse. » Concrètement, la confiance (en soi, en ses moyens, en l'environnement) permet de restreindre les effets négatifs du stress. C'est une des caractéristiques qui différencie les personnes dites « résilientes » des autres.

Les individus résilients possèdent une grande confiance en eux-mêmes. De plus, ils présentent trois avantages

<sup>3</sup> L'amygdale est une partie du système limbique, dit le cerveau « émotionnel. » Elle possède plusieurs fonctions, notamment celle de système d'alerte et de détermination des réponses comportementales face à la peur et à l'anxiété. En outre, elle est impliquée dans la reconnaissance et l'évaluation des stimuli sensoriels, dans l'apprentissage par association et la détection du plaisir.

<sup>4</sup> Le système nerveux sympathique est une des trois parties du système nerveux autonome (les autres parties sont le système nerveux entérique et le système nerveux parasympathique). Le système nerveux sympathique gère un grand nombre de fonctions automatiques de l'organisme

<sup>5</sup> Le cortex cérébral est la partie dite « rationnelle » du cerveau. Il possède des fonctions neurologiques élaborées, comme l'intelligence, les mouvements volontaires, la conscience, la sensibilité, le langage et la mémoire.

<sup>6</sup> La respiration est une des rares fonctions corporelles à être contrôlée à la fois par le système nerveux somatique (géré conscientement) et le système nerveux autonome. De fait, le contrôle de la respiration permet d'agir sur certaines fonctions corporelles automatiques.

#### Les aspects chimiques de la résilience

Lors d'une étude réalisée en 1998 auprès des forces américaines, les examinateurs ont mis au jour une différence chimique entre les militaires issus des forces spéciales ou des forces régulières. Les militaires participaient à un stage de survie comprenant une simulation d'interrogation.

Avant, pendant et après cette simulation, les caractéristiques psychologiques des militaires du rang étaient considérablement différentes de celles des opérateurs des forces spéciales. Ces derniers étaient bien moins sujets aux effets extrêmes du stress (dissociation, « ralentissement du temps », sensations « irréelles ») tant en fréquence qu'en intensité.

24 heures après l'interrogation, les prises de sang relevaient une autre différence majeure, physiologique celle-ci. Les opérateurs des forces spéciales produisaient bien plus de « neuropeptide Y, » un neurotransmetteur impliqué dans la concentration sous stress (les personnes ayant des troubles de l'anxiété ou en dépression tendent à présenter un niveau de neuropeptide bas).

La corrélation semble donc claire : moins un individu est sujet aux effets extrêmes du stress (en particulier en conditions normales), plus il produit de neuropeptide Y, plus il est performant. Ses produits en Grande-Bretagne, en France, en Italie, en Allemagne, en Espagne et aux Etats-Unis. Elle appartient à BAE Systems, Airbus Group et Finmeccanica.

distinctifs : elles croient qu'elles peuvent influencer ce qui leur arrive, elles trouvent du sens même dans les troubles de la vie, et elles sont convaincues qu'elles peuvent apprendre de leurs expériences, qu'elles soient bonnes ou mauvaises. De fait, le danger leur apparaît comme gérable et ils y réagissent mieux, à tel point que cela affecte leur composition chimique (voir encadré). De manière analogue, les personnes perçues comme arrogantes (qui possèdent une grande confiance en elles) s'en sortent particulièrement bien sous stress. C'est aussi le cas pour les individus possédant un quotient intellectuel élevé.

Le 'Beverly Hills Supper Club' est totalement détruit par le feu en 1977. Lors de son évacuation, les invités sont calmes et la plupart des invités est calme et aide... spontanément les individus en besoin d'assistance.



C'est dans ces conditions qu'a lieu le choix de la réponse : la délibération. En groupe, les individus réfléchissent généralement ensemble, en cherchant de l'information, en comparant les renseignements et en évaluant les options disponibles. La manière de réfléchir (et dans le cas d'un groupe, avec qui) peut affecter significativement les chances de survie.

### La réponse

Face au danger, les trois principales réponses sont la fuite, le combat ou la paralysie. Le combat, ou le fait de « faire face », et la fuite sont bien connus. La paralysie l'est moins alors qu'elle constitue une réaction également fréquente. Si elle peut être mortelle, elle peut aussi sauver quand le combat et la fuite sont impossibles.

En situation de peur extrême et sans possibilité de fuir, les animaux semblent avoir une réaction instinctive de paralysie complète. Plus la peur est forte, plus la paralysie est longue et importante. L'état de paralysie se traduit par une chute du rythme cardiaque et de la température corporelle, une augmentation de la respiration et une insensibilité à la douleur. Les yeux tendent à se fermer de manière intermittente, les pupilles sont dilatées et le regard est flou. Le corps peut être traversé de spasmes. Pendant ce temps, le cerveau enregistre toutes les informations possibles sur ce qu'il se passe.

Cet état peut sembler révéler un choc trop important ou la résignation de l'animal face à son sort. Cette reddition apparente peut cependant servir de tactique de survie. Face à un prédateur, jouer au mort peut sauver la vie. Sans combat, certains prédateurs n'ont pas d'appétit et d'autres évitent de manger ceux qu'ils n'ont pas tués afin d'éviter une intoxication alimentaire. De fait, la paralysie

est une stratégie de survie adaptative, même si elle peut parfois être si puissante qu'elle provoque un décès réel.

Cette réaction se retrouve également, chez les humains. Lors du moment décisif, l'instinct de paralysie prend le dessus. Les individus semblent alors immobiles, inanimés et physiquement mous. La paralysie est une réponse plus commune et fréquente que la panique. Pour celle-ci, il faut bien distinguer le sentiment de panique du comportement de panique. Le sentiment de panique décrit une terreur provoquant chez l'individu une perte de contrôle. Le comportement de panique consiste en une conduite irrationnelle pouvant mettre en danger la personne sujette à la panique ou les individus proches.

Concrètement, le comportement de panique est très rare. Il ne se produit que quand les conditions suivantes sont rassemblées : la personne ou les individus se sentent pris au piège<sup>7</sup> — indépendamment de l'espace ; la personne ou les individus se sentent impuissants ou ressentent la même impuissance chez les autres ; et la personne ou les individus se sentent profondément isolés et désesparés.

### Les groupes face au danger

Les individus font généralement face en groupe à la catastrophe ou au danger. Les groupes se connaissant préalablement fonctionnent aussi bien pendant la crise qu'avant. Les groupes fonctionnels communiquent entre eux et s'entraident lors du choc. Plus la culture du groupe est saine, mieux il gère le stress et récupère.

---

<sup>7</sup> Etre réellement pris au piège est autre situation ne provoquant pas de comportement de panique, en témoignent les récits de mineurs ou sous-mariniers.

L'entraide prévaut dans les groupes après les catastrophes. Ici, un groupes d'hommes pousse un pick-up à Houston après l'ouragan Irma en 2017.



Chez des individus qui ne se connaissent pas, le sentiment d'être étranger disparaît pendant et après une situation exceptionnelle. La catastrophe provoque des liens immédiats entre de parfaits inconnus. La solidarité devient la norme. Même si les groupes sont fragmentés au départ, ils se soudent rapidement.

Toutefois, ces comportements prosociaux ont un désavantage: la difficulté d'aller contre le sens du groupe. Dans ces situations exceptionnelles, la réponse collective face au choc est de tendre collectivement vers le consensus et d'éviter le dissensus. Ce phénomène est appelé «groupthink» et peut être dangereux pour un groupe s'aventurant dans une voie imprudente. L'élan du groupe et la crainte de remettre en question la trajectoire collective peuvent entraîner des dommages bénins comme mortels.

Le «groupthink» peut accroître l'effet de troupeau. Face au choc, les individus cherchent à se rassembler selon les groupes préexistants. Par exemple dans les accidents d'avion, les membres d'une même famille cherchent à se regrouper avant d'évacuer, et ce même au péril de leur vie. En outre, les individus ont tendance à se tourner vers toute personne ayant des symboles d'autorité pour instructions (comme des policiers ou des pompiers). Ce phénomène se combine bien avec une autre tendance: «l'obéissance.»

Les individus peuvent entreprendre des actions contre-productives pour leur survie et celle des autres. Toutefois, les individus sont plus enclins à l'obéissance dans les catastrophes. C'est notamment un avantage pour escorter rapidement des groupes hors de la zone de danger. L'obéissance peut également être induite par l'emploi d'instructions fortes et claires. Dans les évacuations d'avions par exemple, le personnel navigant doit diriger agressivement les passagers pour assurer une évacuation rapide.

Des comportements «d'héroïsme» peuvent aussi se produire en situation exceptionnelle ou face au danger. Il n'existe pas une seule explication de comment et pourquoi les individus agissent héroïquement. Les personnes qui ont un rôle d'assistance dans la vie de tous les jours, comme les policiers ou les pompiers, tendent à accomplir des actions héroïques. Les individus plus empathiques que la moyenne, s'identifiant comme aidants et preneurs de risques, sont également prédisposés.

Dans les faits, les héros sont généralement des jeunes hommes sans enfants. Accomplir des actes «héroïques» pourrait être alors une stratégie pour gagner en réputation et accroître leurs chances de reproduction. Les héros, hommes ou femmes, indiquent cependant effectuer leurs actes non pas pour gagner quelque chose, mais pour eux: l'action sert à éviter de se sentir lâche et de vivre avec ce souvenir.

Les individus *leaders* dans la vie de tous les jours ne le sont pas nécessairement en situation de crise. Face à un danger exceptionnel, le fait d'avoir un leader peut faire

la différence. Les leaders émergent après avoir gagné le respect de leurs pairs par leur calme et leur crédibilité. Ils sont compétents, prennent des décisions rapidement et sont ouverts à l'opinion des autres. Généralement, un «second» venant assister le leader émerge également. Les hiérarchies du groupe varient en fonction de l'intensité du danger, celui-ci conditionnant le type de leadership exigé pour survivre.

### Influencer les réponses face au danger

Il est possible d'influencer les réponses humaines avant ou pendant une situation de crise. Le cerveau est plastique, ce qui signifie qu'il est possible d'influer sur sa structure. Par exemple, la peur peut être modulée avec de l'entraînement. Concrètement, la préparation est nécessaire pour tout conditionnement de réponse.

La préparation, qu'elle soit physique, organisationnelle ou mentale, permet, d'une part, de monter en compétence, et d'autre part, de contribuer à renforcer la confiance grâce à l'entraînement. Fondamentalement, la préparation est plus importante que les effets du danger. Pour être la plus efficace possible, elle doit s'effectuer sous forme de drill dans des conditions les plus proches de la réalité.

De cette manière, plus l'individu se sentira en contrôle, plus son niveau de confiance augmentera et moins il sentira la peur au moment décisif. De plus, il récupérera bien mieux après la crise. L'exposition à une série de stress dans des conditions «sûres» permet également de décroître l'emprise potentielle de la peur dans une situation de danger.

Enfin, disposer d'un plan des actions à effectuer face au danger, même standard, est une technique efficace afin d'accroître ses chances de survie. Pour qu'il soit efficace, ce plan doit être secondé d'une volonté ferme de le mettre à exécution en cas de crise. Ce plan d'action peut être simple, comme vérifier les sorties de secours dans chaque pièce. Par exemple, les passagers qui ont consulté la plaquette de sécurité ont tendance à être moins blessés lors des évacuations d'avion.

Ainsi, les individus peuvent influencer leur réaction au danger de plusieurs manières: par la préparation physique ou mentale; en accroissant leur confiance en eux-mêmes (la préparation jouant un rôle certain); ou encore en disposant d'un plan clair des actions à effectuer en situation de crise. Encore faut-il reconnaître que le danger peut survenir pour effectuer ces efforts.

G.C.

### Pour aller plus loin :

Amanda Ripley, *The Unthinkable: Who survives when disaster strikes—and why*, Arrow Books, 2009, 272 p.