

**Zeitschrift:** Zivilschutz = Protection civile = Protezione civile  
**Herausgeber:** Schweizerischer Zivilschutzverband  
**Band:** 36 (1989)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Réactions psychiques dans les catastrophes  
**Autor:** Knoepfel, Hans-Konrad  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-367744>

#### **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:** 21.02.2026

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

# Réactions psychiques dans les catastrophes

**Les réactions psychiques dans les catastrophes appartiennent à la catégorie des réflexes de l'être humain face au stress. En principe, il convient dès lors de connaître un petit nombre de faits simples et de savoir se comporter correctement lorsqu'on y est confronté. En matière de psychologie du stress, il s'agit donc de faits simples et raisonnables, mais il semble particulièrement difficile d'être simple et raisonnable. Cela s'explique bel et bien par le fait que les complexes peuvent recéler beaucoup de déraisonnable et d'illogique, sans qu'on le remarque. Celui qui parle d'une façon compliquée est moins exposé à la critique, en effet chacun de ses auditeurs se sent un peu bête et se tient coi de ne pas comprendre ce qui est compliqué.**

Le stress conduit à une «réaction d'alarme», à un «emergency state» comme l'appelle Cannon à une «fight-flight reaction». On parle également de réaction de préparation ou de «mise en position». W.R. Hess, de Zurich, appelle cet état «la phase ergotrope». Le travail, la prestation, la défense, le combat et la fuite doivent être allégés. La peur rend attentif à toutes les perceptions des sens, elle accélère les réac-

par Hans-Konrad Knoepfel, dr méd., prof. en psychiatrie

tions psychiques, la circulation sanguine et le métabolisme. La pression sanguine augmente pour s'adapter à la fréquence cardiaque et la respiration devient plus rapide. La transpiration augmente, car il faut éliminer une chaleur supplémentaire. Même les fonctions intestinales peuvent se trouver stimulées. En très peu de temps, tout est prêt pour une attaque rapide et violente contre le danger ou pour une fuite efficace.

Pensez à ce proverbe hongrois: «La fuite n'est pas glorieuse, mais elle est saine.» Restons sérieux. Lorsqu'on n'est pas en mesure de combattre un danger et qu'il n'y a aucune raison valable de rester dans le danger, par exemple pour assister autrui, une fuite habile constitue la meilleure des solutions. Comme toutes les réactions humaines, cette «mise en position», peut s'avérer superflue. Cette activation de notre système peut devenir une instabilité, une perte de calme. Elle peut également provoquer un besoin incommode d'uriner ou de vomir. Chaque individu a déjà eu l'occasion de ressentir certains de ces symptômes, la plupart du temps isolés et pas très marqués, lors d'une situation moyennement stressante comme un examen. Lorsqu'il apparaît que l'on peut éviter ou supprimer le danger par la lutte ou la fuite, ou mieux, par le travail ou la fuite, la réaction d'alarme s'évanouit, de même que la phase de mise en condition ou la phase d'ergotropie. La plupart du temps, la détente que l'on avait suspen-

du, la fatigue et la disposition d'âme que l'on avait auparavant reviennent alors. On peut faire les mêmes observations en cas de stress voulu, par exemple lorsqu'un individu s'astreint volontairement à un effort physique ou intellectuel.

Le danger, qui provoque une réaction d'alarme ou de mise en position, peut venir du dehors ou du dedans. On peut craindre un ennemi, un danger objectif. On peut également méconnaître subjectivement un danger objectif, le minimiser ou le dramatiser ou encore y réagir témérairement ou craintivement. On peut également craindre un danger intérieur, tel que perdre la maîtrise de soi, réagir comme un coupable ou prendre des décisions erronées. Les aspects subjectifs et personnels jouent un grand rôle. Il s'agit du danger tel qu'on le vit et non d'une analyse rationnelle. A ce niveau on constate déjà qu'il vaut la peine de disséquer sur les dangers pour s'y préparer. Celui qui connaît les dangers, a de meilleures chances de pouvoir analyser de façon efficace les menaces, c'est-à-dire d'appréhender la situation et d'agir raisonnablement. Celui qui a réfléchi aux dangers pour s'y préparer et a étudié les solutions possibles, aura plutôt tendance à agir de façon raisonnable face à la menace. Celui qui se laisse surprendre subjectivement et objectivement court le danger de perdre la tête et ensuite, également, la vie. Si l'on réfléchit aux dangers et que l'on examine les solutions possibles d'y parer, on peut d'un côté éviter les risques inutiles mais de l'autre, également empêcher qu'en cas de catastrophes, des chances réelles de sauvetage soient perdues du fait des mauvaises réactions psychiques. De nombreuses catastrophes sont bien moins graves qu'on ne le croit, mais il en est d'autres qui sont plus dangereuses qu'on ne le pensait de prime abord. Dans tous les cas, chaque catastrophe peut être aggravée par une action fausse de sauvetage.

Si aucune activité ne s'avère possible, ni combat, ni fuite, si l'on a aucune idée sur la façon de supprimer ou d'éviter le danger, alors l'organisme passe à un

autre stade que Hess appelle «la phase histiotrope». Le sujet veut maintenant ménager son organisme et économise l'énergie, il entend se sauver en faisant le mort. La mise en éveil et la réceptivité à l'égard des dangers se transforment en indifférence. On enregistre ce qui se passe, mais on n'en ressent rien. Baelz a pu observer et décrire pour la première fois cet état psychique en 1894, lors d'un tremblement de terre au Japon. Il lui a consacré une expression tout à fait appropriée, à savoir: la paralysie de l'émotion. Aujourd'hui on nomme cet état «confinement émotionnel» ou «dédoubllement». Cette indifférence peut se transformer en apathie, en résignation ou en dépression. La réaction-type provoquée par ce «retrait» en soi-même se manifeste également par une chute de pression, une bradycardie, des nausées et des vomissements. Le corps et l'esprit manifestent des dispositions d'impuissance et de désespoir.

Les catastrophes ne sont que des situations passagères. Mais il existe des conditions d'impuissance et de désespoir qui perdurent, même si elles ne revêtent pas des formes de menaces létales aiguës. Nous pensons aux conflits chroniques insolubles avec notre prochain. Les individus doués d'une personnalité forte et saine peuvent supporter de telles situations avec sangfroid. D'autres sont contraints de se réfugier dans l'inconscient, ce qui n'est possible qu'au prix d'une névrose. Mais l'impuissance et le désespoir peuvent également déboucher sur une maladie psychosomatique ou sur une dépression due à l'épuisement. Les réactions au stress font partie de notre comportement quotidien, elles sont inhérentes à notre accoutumance. Leur action vise toujours à améliorer l'assimilation et l'atténuation de la pression provoquée par la menace. Dans le cas extrême où survient une catastrophe, il faut réparer les dommages et assainir ou abandonner un environnement pathogène. La psychologie des catastrophes est un cas limite de la vie de tous les jours, car on ne peut pas séparer l'existence et le stress.

Il convient par ailleurs d'observer que les catastrophes sont dans la plupart des cas, un assemblage complexe d'événements. A elles seules, de simples catastrophes naturelles telles que tremblements de terre, cyclones ou inondations créent des situations qui sont entièrement nouvelles pour ceux qui les vivent. La réaction de masse qui anime par instinct les gens est en soi relativement simple. Soit elle déclanche une hyperactivité de lutte ou de fuite, soit elle pousse le sujet à «faire le mort», par conséquent elle provoque des situations complexes qui n'ont rien de naturel. On ne peut pas combattre un tremblement de terre et on doit bien choisir l'endroit vers lequel s'enfuir. Il en va de même en cas de cyclone ou d'inonda-

tion. La situation se complique encore dans l'environnement pourvu de moyens techniques où nous vivons actuellement, lorsque des machines, des moyens de transport, des constructions ou des moyens de communication sont atteints et, bien entendu, cessent de fonctionner ou même se retournent contre nous. Prenons un exemple simple: l'eau permet d'éteindre le feu, mais pas l'essence ou l'huile enflammée dans la poêle à frire.

Nous pouvons dès lors résumer les caractéristiques les plus importantes de la psychologie des catastrophes d'une façon simple. Les catastrophes sont complexes, elles exigent des comportements appropriés. Les réactions instinctives ne suffisent pas et sont même souvent de nature à détériorer encore la situation. L'être humain juge le danger subjectivement et n'y réagit pas de manière objective. Il est en outre particulièrement difficile d'apprécier la situation de façon réaliste en dépit de la peur, et d'agir d'une manière appropriée face à la peur. Il n'est pas inutile de se préparer aux dangers. Il faut apprendre à saisir rationnellement la situation dangereuse et y réagir avec clairvoyance. L'être humain a tendance à éviter les expériences désagréables. C'est pourquoi il est tenté de ne pas se préoccuper des dangers. Tout cela est simple et clair, mais les choses simples sont souvent difficiles à exécuter.

Le débat qui a lieu actuellement sur la place publique au sujet de l'énergie nucléaire constitue un exemple de discussion lacuneuse sur les dangers. La catastrophe de Tchernobyl a démontré d'une façon effrayante quels sont les dangers de la technique lorsqu'on manipule celle-ci avec négligence. La question de l'énergie nucléaire doit faire l'objet d'un nouvel examen complet. Jusque là, le débat est réaliste. Mais que ferons-nous si un autre réacteur de ce type – il en existe plus de 25 qui continuent à fonctionner – tombait en panne? Personne ne parle de ce danger, seuls les experts travaillent dans l'ombre. La population et les médias se

taisent. Or, grâce aux moyens de protection de la population dont nous disposons, nous pourrions fort bien survivre à une telle catastrophe. Mais il serait bon, assurément que nous nous préoccupions de savoir comment nous souhaiterions que se déroule notre existence durant deux à trois semaines dans un abri. Clausen (1977) souligne que la connaissance du risque transforme la peur de la catastrophe en une politique de lutte contre les sinistres. Essen pour sa part (1985) démontre, en se fondant sur des incendies de forêts catastrophiques, comment une réflexion permanente sur un tel danger peut instruire la population à prévenir les incendies de forêts et comment elle améliore l'efficacité des équipes de lutte qui, sans cela, agiraient d'une manière trop timorée du fait d'une peur initiale. S'il n'est pas préparé, un séjour forcé de deux semaines dans des abris de protection civile suscitera inutilement bien des craintes, bien des énervements et des ennuis. S'il était préparé en revanche, cet exercice pénible et ennuieux serait tout à fait supportable. On peut envisager deux manières d'éviter le sentiment désagréable que provoque la réflexion sur le danger: soit en le minimisant soit en le dramatisant. Il est aisé de remarquer comment on le minimise. Pensons uniquement aux nombreux motocyclistes circulant sans casque. Ils sont apparemment tous certains qu'ils ne chuteront jamais sur la tête.

Quant à dramatiser, prenons un exemple de tous les jours: l'homme qui trompe son épouse et se fait surprendre par elle se plaindra d'être le dernier des individus à mériter l'amour de sa femme et qu'elle ferait mieux de le répudier. Mais il commencera aussitôt sa prochaine aventure, tel un alcoolique qui, se réveillant le matin avec la «gueule de bois», se condamne pour ses excès, à midi, décide de renoncer à l'alcool et le soir, fête cette courageuse décision en buvant un verre.

Indépendamment de ces deux manières – dramatiser ou minimiser – l'être hu-

main dispose encore d'autres possibilités d'affronter ce sentiment désagréable. En psychanalyse, on parle de mécanisme de défense. Ainsi, parmi divers états de fait douloureux, on peut choisir celui qui est le moins angoissant. On se fait par exemple un sang d'encre pour son propre épanouissement dans la société de loisirs qui s'annonce et on ne voit pas que les vrais problèmes qui nous menacent ont pour noms la guerre, la faim et le chômage dans des régions étendues de la terre. On déplace nos sentiments et nos pensées désagréables sur des domaines plus anodins. Les choses se passent de façon analogue à celle de ce personnage original, habitant de Berne, qui, ayant perdu les clés devant la porte de sa maison, dans le noir, décide d'aller les chercher à la gare, où il pourra les retrouver plus facilement car il y a de la lumière. On peut relever un autre cas de transfert fréquent et usuel dans la vie de tous les jours. Il s'agit de la vieille règle appliquée dans l'art de la controverse selon laquelle on doit changer de sujet lorsqu'on défend un point de vue douteux. Si l'on veut rester objectif dans la défense d'une affaire obscure ou douteuse, on doit prendre en compte toutes sortes de critiques désagréables, mais ce courage d'affronter la réalité sera payé d'une meilleure solution. On abouti toujours à la même expérience, à savoir: voir les choses comme elles se révèlent parfois désagréables mais cette façon de les appréhender nous permet d'être mieux armé dans la vie quotidienne comme en cas de catastrophe. On peut éviter l'aspect désagréable de la réflexion sur la réalité en acceptant des compromis dits mauvais. Voilà ce que déclare aujourd'hui un très grand nombre de gens. Plus ils acceptent la critique et plus celle-là leur est securable et nécessaire. Il s'agit là de l'aspect sensé du compromis. Malheureusement cet aspect ne va pas plus loin que la déclaration rationnelle. En effet dès que l'on critique, de nombreux adeptes de cette déclaration se sentent blessés, deviennent agressifs et, au lieu

## Explosionsgeschützte Sicherheits-Handlampe TEKZ/EX/JUPITER

Säure- und laugen-beständiges Kunststoffgehäuse, schlagfestes und kratzzähles Deckglas. Wasserdicht, aufladbar. Ladespannung 220 V WS/0,1 A max. oder 12-40 V =/0,33 A max.

Information, Prospekte:



**TECHNOKONTROLL AG**  
8049 Zürich, Imbisbühlstr. 144, Tel. 01 3415633



## ARTLUX

Ihr Partner für:



### Zivilschutz-Matratzen

- Kissen
- Woldecken
- Schlafsäcke
- Matratzenüberzüge (nach Mass)

### Liegestellen/Trockenklosett-System

Matratzen nach Mass für:  
Militär/Personalunterkünfte/Ferienheime

**ARTLUX**

Grenzsteinweg 620  
5745 Safenwil  
062 971568

d'écouter, entreprennent de contre-attaquer. C'est là que transparaît l'aspect insensé de ce compromis qui procède clairement de la névrose et que l'on rencontre fréquemment. Il semble qu'il soit interdit de critiquer les censeurs. Dans ce type de compromis, on renonce aux avantages d'un débat véritablement critique et on n'est plus en mesure de donner une solution optimale à un problème difficile.

Un autre moyen de lutter contre une perspective désagréable consiste à trouver un bouc émissaire. Ce n'est pas moi le fautif, c'est lui. En psychologie, on appelle cela une projection. A ce moment-là, on se sent innocent, en toute équité intelligent et nos actes, moraux. Il faut dès lors uniquement rechercher un bouc émissaire dans le désert et tout va bien. Mais la première publication concernant ce mécanisme de défense mentionnait qu'un tel processus devait se répéter au moins chaque année. Apparemment, on paye l'avantage que l'on en tire de la mésestime de soi, du fait que l'on ne peut plus combattre la situation de détresse mais uniquement encore le bouc émissaire que l'on a trouvé. Dans la vie de tous les jours, lorsque survient une mésaventure – pensons à une collision anodine entre deux véhicules –, chacun des participants protestera de son innocence et accusera l'autre.

En revanche, si l'on accepte de confronter notre réflexion à la peur, à la menace et à une réalité désagréable, notre action deviendra appropriée et efficiente. Nos chances de nous sauver augmenteront. En psychologie, le fait d'assumer sa peur avec sang-froid et d'agir d'une façon réfléchie porte le nom de sublimation. Si nous évitons la peur et d'autres sentiments désagréables, notre action sera hasardeuse, elle ne servira plus qu'à nous libérer de nos tensions mais sera sans effet pour supprimer les dangers. En psychothérapie, on désigne cela sous le terme d'«agir» plutôt que réfléchir. Cela reste sans vertu pour assurer la survie. On doit excuser le chirurgien à qui il arrive

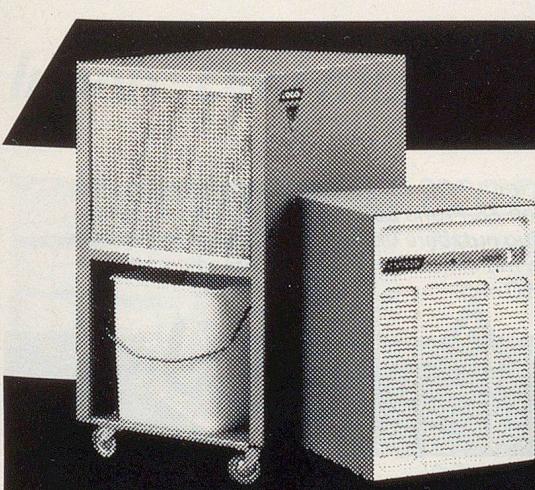
dans le stress d'une opération, de jeter un scalpel pour se libérer de la peur, mais la technique opératoire n'en sera pas améliorée pour autant.

Nous pouvons désormais présenter quelques caractéristiques de la psychologie des catastrophes. La peur est facteur de survie. Elle active les fonctions psychiques et physiques, elle met en état d'éveil, rend attentif et circonspect. Elle averti qu'il pourrait être nécessaire de se battre ou de fuir. Même le système végétatif est organisé en vue de la survie, il fait régner un état ergonomique, un état de surveillance et de réaction d'alarme. Si le combat ou la fuite n'ont pas de sens, le psychisme et le soma commutent sur un état histiotropique, le sujet «fait le mort», il s'agit pour lui de durer et de survivre passivement. La mesure de la peur est toujours subjective. Chaque individu vit et gère différemment une menace externe. Vivre sa peur consciemment et réagir avec sang-froid, c'est-à-dire sublimer sa peur, voilà ce qui offre les chances de survie les meilleures. Si l'on isole sa peur et si on la déconnecte de la situation, on peut alors conserver la tête froide mais on risque de minimiser le danger. Les mécanismes de défense qui rendent inconscient le sentiment de peur, par exemple en le transférant, en le reléguant par l'action ou en déterminant le sujet à faire le mort, mettent en danger la survie. Il en va de même si l'on dramatise la situation.

La menace et la capacité d'y réagir sont corollaires l'une de l'autre. Une forte personnalité, c'est-à-dire une personne qui possède un Moi psychiquement affirmé, peut sublimer de grandes peurs; en d'autres termes, elle peut vivre ses peurs consciemment et avec sang-froid. Un enfant qui, par définition, possède une personnalité encore faible, doit par exemple fuir un poids psychique grave et durable en se réfugiant dans l'inconscient. Il paie une telle situation en créant une névrose. Il peut arriver aussi que des adultes, en dépit d'un Moi solide, réagissent par des altérations psychiques durables, à des situations par-

ticulièrement brutales. C'est ainsi que certains n'arrivent plus à se distancer de leur isolement affectif ou du dédoublement de personnalité dont ils souffrent – ce que Baelz appelle la paralysie de l'émotion – ou se maintiennent dans un état chronique de crainte et de dépression. On a observé cela chez les survivants victimes des camps de concentration et de bombes atomiques. On peut développer un Moi solide, une force de personnalité, une capacité de réagir ou de sublimer. En réfléchissant à la peur, on s'aperçoit qu'on en est capable. Nous pouvons ainsi acquérir une certaine sûreté de soi. L'éducation dans la famille et dans la société doit nous aider à y parvenir. Si l'on nous surmène, alors nous enregistrons des échecs éclatants et nous ne pouvons plus avoir confiance en notre capacité de réagir. Lorsqu'elles seront confrontées à un danger, les personnes affectées d'une telle défiance de soi vont s'enfuir inconsidérément ou faire le mort. Si nous sommes par trop ménagés, nous ne pourrons pas non plus exercer notre capacité de réagir. L'entraînement psychique est comme l'entraînement physique. Un entraînement trop poussé provoque des courbatures et donne une musculature trop peu détendue, mais un effort approprié renforce et améliore celle-ci.

Le médecin, homme ou femme, est confronté à trois formes de réactions en cas de catastrophe. Tout d'abord, il y a réaction normale qu'il ressent lui-même. Il perçoit la peur et la mise en éveil agitée de tous les sens. Pensez en particulier à ce qui se passe, lorsque vous êtes seuls dans une maison, dans le noir, tous les bruits sont amplifiés. Vous aurez peur pour votre vie, mais peur également de défaillir. Les battements de votre cœur s'accélèrent, vous tremblerez, vous transpirerez, vos membres seront agités, peut-être même vos genoux deviendront faibles et vous éprouverez un besoin d'uriner. Les mouvements sont plus rares que ne les indiquent les écrivains parlant de la guerre. Si votre propre peur ne vous



Pour prévenir des dégâts d'eau onéreux:

## Déshumidificateurs

Gamme étendue d'appareils efficaces, d'un emploi très varié – caves, entrepôts, habitations, installations de protection civile, etc. Exploitation entièrement automatique, consommation d'énergie minime.

Demandez-nous la documentation détaillée.

Krüger + Co.  
1010 Lausanne, Tél. 021 32 92 90  
Succursales: Münsingen BE,  
Hofstetten SO, Degersheim SG,  
Dielsdorf ZH, Gordola TI  
Küssnacht am Rigi, Samedan

**KRÜGER**

effraie pas et que vous avez la présence d'esprit de penser que vous pouvez accomplir votre tâche la peur au ventre, qu'il vaut la peine de secourir une autre personne, alors vous pourrez agir calmement. Dans un premier temps, vous ne remarquerez que peu de choses s'agissant des autres individus qui ont une réaction normale face à la catastrophe. S'ils ne sont pas blessés, ils se mettront à l'ouvrage, ici ou là pour aider et faire quelque chose de raisonnable. Chaque catastrophe révèle chez les individus des capacités, des talents et une préparation à l'action que l'on n'a pas attendus. Les personnes qui ont une réaction normale et qui sont blessées se comporteront comme les blessés en général, elles ont peur, cherchent de l'aide et aussitôt qu'elles trouvent un médecin qui leur inspire confiance, elles se montrent dociles à ses exigences. En bref, les médecins et les secouristes n'ont pas de problème avec les personnes qui manifestent des réactions normales en cas de catastrophe. Mais peu nombreux sont ceux qui adoptent ce comportement idéal. Au début d'une catastrophe, la plupart des êtres humains sont surpris, ils ne voient que le danger et ne savent pas comment s'en sortir. Ils commencent pas «faire le mort». Ils sont hébétés, abattus, passifs. Mais la plupart du temps, ils se reprennent rapidement et commencent à réfléchir à ce qu'il faut faire. Cette courte phase initiale consistant à faire le mort se caractérise par le sentiment d'avoir les genoux qui se dérobent, l'impression de ne pouvoir ni marcher, ni agir ou pleurer, c'est la désolation, c'est l'abattement. On ne doit pas être effrayé par ces symptômes initiaux. Ils n'empêchent pas vraiment de se reprendre en main et d'entreprendre ensuite une activité réfléchie. En soi, c'est avoir une réaction saine et appropriée que de ne rien faire dans un premier temps, lorsque survient une menace soudaine, puis d'analyser la situation et enfin seulement d'agir. Peu d'individus demeurent figés dans leur stupeur initiale, et même ceux-là se remettent en

général rapidement lorsqu'on les fait participer à l'action, qu'on leur manifeste de la bienveillance et qu'on les secoue amicalement. Le médecin ne doit pas nécessairement s'en charger lui-même, un secouriste intelligent y parvient tout aussi bien.

Au lieu de tomber dans une prostration initiale, on peut réagir en déployant une hyperactivité, la réaction combatitive accentue l'état ergotropique. Le sujet parle plus vite et plus fort, peut-être même court-il en tous sens inutilement. Mais bientôt il se calme. Cela non plus n'est pas dangereux, tant et aussi longtemps que le sujet ne se livre pas à des activités contre-indiquées. Toutefois, l'hyperactivité devient dangereuse dès lors que nous n'avons plus de réaction de peur. Là également, il faut uniquement savoir que notre calme reviendra bientôt, ne serait-ce qu'au moment où nous aurons une tâche à accomplir au même titre qu'un médecin lors d'une catastrophe. Nous comprenons mieux désormais pourquoi il est bon d'avoir une mission et de savoir comment l'empêcher. Les tâches, le travail et la responsabilité stimulent une manière d'agir raisonnable et réfléchie malgré la peur. Elles prônent la sublimation. Celui qui reçoit une formation en matière de médecine des catastrophes améliore ses propres perspectives de survie. En résumé, on peut dire qu'une légère paralysie dans l'action ou qu'une certaine hyperactivité peuvent être considérées comme des réactions normales à une catastrophe, de même que la peur et des manifestations physiologiques végétatives. Ce qui est dangereux, c'est uniquement de se dénier de ses réactions, de penser qu'elles vont nous amener à faillir à notre devoir, d'en avoir honte et de gaspiller ses forces à lutter inutilement contre la peur au lieu d'accomplir sa mission en ayant carrément peur, ce qui est tout à fait possible. Etre courageux, c'est accomplir sa tâche malgré la peur, seuls les imbéciles, les individus inexpérimentés ou les psychopathes libérés de la peur sont impavides. Cette formule a marqué toute la

Royal Air Force durant la Seconde Guerre mondiale. Elle est le fruit d'une expérience amère, elle a fait ses preuves et garde toute son actualité. Quant à la fréquence des réactions normales de peur, on peut dire que tout individu a ressenti la peur dans une forme ou une autre. Il arrive souvent que nous en ayons conscience après coup du fait qu'auparavant nous n'avions pas le loisir d'analyser nos réactions. Parfois la peur nous revient dans nos rêves, après la catastrophe. Fréquemment, le sujet doit en parler et en parler encore après le sinistre. C'est une très bonne thérapie, lorsqu'on est à nouveau en sécurité. Les réactions de peur qui paralysent ou rendent hyperactif durant un court moment, c'est-à-dire, qui diminuent l'efficience du sujet, sont fréquentes. On peut admettre schématiquement que pour 10 personnes surprises, une seule aura une réaction légère de peur, qui disparaîtra très rapidement, après quelques paroles et quelques encouragements, voire après qu'on lui aura donné une occupation. La plupart du temps ces personnes n'auront pas même besoin de consulter un médecin.

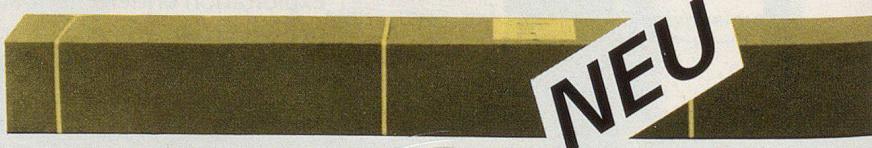
Les réactions pathologiques de peur sont si fortes qu'elles réduisent, voire suppriment la capacité d'agir raisonnablement pour survivre. Le sujet qui en est affecté déploie une énergie exagérée ou fait le mort d'une manière irréfléchie. Les réactions pathologiques de peur se manifestent par une activité corporelle, le sujet court en tous sens, s'expose inutilement au danger, ses membres sont en constant mouvement, il peut devenir légèrement spastique, mais avant tout, il parle, se mêle de tout, perturbe les secouristes, sait mieux que tous les autres ce qu'il faut faire et provoque le désordre. La plupart du temps, il réprimande son voisin, fait le procès de l'autorité ou peste contre l'équipement qu'il trouve défectueux. En fait toute son activité n'est qu'une pseudo-activité. Il faut beaucoup de choses mais n'est efficace en rien. Or dans une situation d'urgence,

**Aussen: 16 x 16 x 190 cm.**

Was sich in öffentlichen Schutzzäumen bewährt, ist auch für den Privatbereich erhältlich:

**Das Paket voller ACO-Dienstleistungen und einer Dreier-Zivilschutzliege «Kombi».**

*Mit diesem Paket trägt ACO wesentlich zur verantwortungsvollen Tätigkeit von ZS-Profis bei. Wir liefern Ihnen fixfertig verpackte, vielseitig nutzbare und BZS-schock-geprüfte Liegestellen. Stapelbar, mit einfacher Steckmontage und Höhenverstellbarkeit je 50 mm.*



c'est l'efficacité qui compte et non l'activité. Ce n'est que dans les temps meilleurs que l'on peut s'offrir «d'agir dans le vide».

Il faut comprendre que cette suractivité a le caractère de l'agir. On n'agit pas de façon appropriée, mais on fait quelque chose, pour avoir moins peur. Tout se passe comme pour cet enfant seul qui siffle dans la forêt sombre pour se donner du courage et qui en fait, appelle à lui les brigands qui peut-être se trouvent dans les environs. Il est impératif de stopper les personnes de ce genre amicalement mais fermement en leur signalant par exemple, que pour l'heure il faut agir raisonnablement et remettre à plus tard le débat sur les responsabilités et les fautes. Ce qui leur convient à ce moment-là, c'est une mission précise, un ordre clairement défini. Souvent, il peut être utile de les faire assister par un secouriste réfléchi pour le début de leur travail, jusqu'à ce qu'ils soient à même de le poursuivre de façon autonome. Si l'on ne peut pas calmer un sujet particulièrement excité, il est alors nécessaire de l'isoler, avec l'aide de plusieurs secouristes, amicalement mais fermement, au besoin en recourant à la force. De telles personnes peuvent déclencher une panique qui se définit comme une réaction de suractivité collective. La panique peut avoir des conséquences désastreuses. On peut se rappeler à cet égard la panique qui s'est emparée du stade de football de Heysel à Bruxelles le 29 mai 1985. Il y a eu 38 morts et 257 blessés. En 1942 lors de l'incendie d'une boîte de nuit, 495 des 800 personnes qui s'y trouvaient ont perdu la vie (cf. Ungeheuer 1986).

En tant que phénomène de masse, la panique n'est que très difficilement contrôlable. Il faut prévenir toute panique. En fait, il faudrait que toutes les personnes qui sont astreintes à cotoyer des dangers particuliers soient naturellement renseignées sur ces dangers particuliers, capables de les reconnaître, qu'elles puissent réfléchir aux techniques de sauvetage et avoir appris les

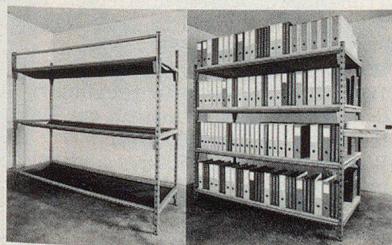
techniques de survie. Lorsqu'une foule d'individus est désécurisée et la menace confuse, lorsque les responsables ne se montrent pas ou s'expriment en termes généraux qui ne veulent rien dire, au lieu de donner des informations et des missions claires et précises, alors une panique peut fort bien se déclencher au sein d'une foule dont la cohésion est insuffisamment forte. La plupart du temps, la panique est causée par un petit nombre de personnes qui réagissent à la peur en déployant une hyperactivité. Voilà pourquoi il est important d'isoler ces personnes immédiatement et de s'en occuper. Lorsque des êtres humains ayant un comportement social équilibré, une appréhension réaliste des dangers et des techniques de survie sûres et exercées sont pris dans une situation dangereuse, ils ont de bonnes chances de s'en tirer. Il convient de rappeler à cet égard que deux tiers des naufragés allemands de la Seconde Guerre mondiale ont survécu (Wandel 1969). Il en va de même pour la moitié des habitants d'Hiroshima. On connaît des exemples impressionnantes d'individus qui ont pu survivre à l'explosion atomique: en effet grâce à leur entraînement en matière de protection anti-aérienne, ils se sont jetés à terre ou précipité à couvert et ont pu ainsi se protéger de la chaleur, du rayonnement, de la pression et des débris qui tombaient. Ainsi, dans un train, un homme se jeta au sol et survécu cependant que d'autres, qui n'avaient pas réagi, furent grièvement blessés et parfois moururent des suites des blessures que leur avaient faites les vitres du train et d'autres objets (Lifton 1967; Trumbull 1958).

La cruauté collective procède du même comportement que la panique, en tant que réaction collective pathologique où la foule est excitée. La peur saisit les gens, ils ne savent pas que faire, alors ils font n'importe quoi pour ne pas se sentir désarmés. Ils pratiquent la violence, car celle-ci leur donne une sensation de puissance. Mais la violence irréfléchie est dangereuse, pour les autres

comme pour soi. On parle de panique également pour décrire une grande peur individuelle qui conduit à une hyperactivité pathologique. Ainsi qu'on le fait la plupart du temps, on doit toujours veiller au sens qu'il faut donner aux mots. A mon avis, il est préférable de n'utiliser le mot panique que pour des phénomènes de foule.

La réaction de peur pathologique passive – faire le mort – se manifeste par la passivité, la dépression, une faiblesse musculaire, une sensation de paralysie. Le sujet qui en est atteint ne peut plus agir, éventuellement il se cramponne à quelque chose ou à quelqu'un, il appelle à l'aide d'une façon puérile, se plaint à haute voix et souligne constamment qu'il est perdu. On peut dramatiser d'une manière démesurée de petites blessures. Il n'est pas rare que ce genre de personnes aboutissent tout d'abord dans les postes de premiers secours, si l'on n'a pas organisé avant un triage serré. Souvent cette erreur d'aiguillage est le fait de secouristes bien intentionnés mais inexpérimentés, qui ont été fortement impressionnés par l'état de prostration des sujets. Lors de catastrophes brutales qui sont immédiatement suivies par des secours massifs, par exemple un attentat terroriste pour lequel il est possible d'avoir rapidement une infrastructure médicale, les réactions passives de peur ne posent pas de problèmes, lorsque les personnes atteintes d'assoiront, paralysées, tristes et désespérées. Elles ne perturbent pas les secours. Si elles obtiennent de l'aide, c'est d'autant mieux lorsque cette aide vise à s'occuper d'elles et à les reconforter en leur montrant que leurs sensations désagréables vont bientôt disparaître, on les écoute et on veillera à ce qu'elles agissent raisonnablement. Si les personnes touchées monopolisent trop de secouristes par leurs plaintes aiguës, il faudra se montrer ferme à leur égard et les rassurer sur leur état en leur expliquant qu'elles ne sont pas blessées gravement ou même pas blessées du tout et que tout cela ne sera bientôt plus qu'un

## Innen: Drei multifunktionale Liegen/Regale.



Für den Einsatz als Liegestelle, Regal, Hurde usw.

**ACO Zivilschutzmöbiliar.**  
Topqualität zu vernünftigem Preis.



ACO-Zivilschutzmaterial  
Allenspach & Co. AG  
Untere Dünnerstrasse 33  
4612 Wangen bei Olten  
Telefon 062 32 58 85-88  
Telefax 062 32 16 52

Verlangen Sie die Adresse Ihrer Regionalvertretung!

### Info-Coupon

Bitte senden Sie uns detaillierte Unterlagen mit Bezugsquellen nachweis.

Name \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Zuständig für \_\_\_\_\_



souvenir. Les réactions de peur passives peuvent occasionnellement conduire jusqu'à une paralysie passagère. Toutefois cet état dont la vue est très impressionnante, s'améliore spontanément. Ce qui est dangereux, ce sont les réactions passives qui amènent le sujet à rater des chances de se sauver. C'est ainsi que lors de la guerre du Yom Kippour, des soldats ont été écrasés sous des chenilles de chars qu'ils n'avaient pas cherché à éviter. Il faut mettre de telles personnes en lieu sûr, les amener en un endroit où elles ne risquent rien, en cas de naufrage, les pousser dans un canot de sauvetage ou les contraindre à s'y rendre, lors d'une tempête de neige, les faire marcher jusqu'au prochain refuge ou les faire participer à l'installation d'un igloo ou d'une excavation dans la neige. La réaction passive de peur se révèle particulièrement dangereuse dans les camps de prisonniers de guerre. Celui qui abandonne, crève! En effet les traitements des prisonniers y sont mauvais, la nourriture insuffisante, les soins médicaux inexistant et le logement misérable. Les prisonniers doivent garder une certaine cohésion et tenter activement d'améliorer leur camp, de rechercher de la nourriture, quitte à manger des mets inhabituels – on peut faire un très bon repas d'un serpent préparé en friandise – il faut qu'ils améliorent leur logement et qu'ils s'organisent pour le chauffage. Alors leurs chances de survie augmentent énormément. Lors de la guerre de Corée, tous les prisonniers turcs ont survécu, parce qu'ils étaient restés unis et actifs dans des conditions de détention très mauvaises en Corée du nord. Pendant ce temps, les prisonniers américains, qui étaient accoutumés à recevoir une assistance médicale et d'autres services les ont vainement attendus des nord-coréens. C'est ainsi qu'un tiers d'entre eux sont morts. Souvent ce n'est pas à la mauvaise volonté de la puissance détentrice que l'on doit cette situation, mais à son incapacité à s'occuper des prisonniers. Cela s'avère particulièrement difficile dans un pays peu développé où la population autochtone souffre déjà de disette (Kinkead 1959; Lienhart 1977). On ne peut donner que des estimations grossières concernant les fréquences de toutes les réactions pathologiques de peur. Il faut relever tout d'abord que le danger est toujours vécu subjectivement. Les individus expérimentés ont moins peur face à des dangers qu'ils connaissent, les gens surpris, davantage. La cohésion sociale constitue une aide contre la peur. Mais souvent, les catastrophes frappent des foules sans cohésion sociale, par exemple autour d'un terrain de football, ou lors d'un attentat terroriste. Même lors de l'incendie d'un cinéma ou d'un naufrage, ce n'est pas un ensemble bien homogène d'individus qui est touché. Dans tous les cas, on sait qu'en cas de nau-

frage ou d'amerrissage d'urgence d'un avion de transport, les bons équipages s'emploient à placer leurs passagers dans des chaloupes de sauvetage. La fréquence des réactions pathologiques est avant tout fonction des dégâts survenus, c'est-à-dire du nombre de morts et de blessés. Pendant la guerre, dans l'aviation, on comptait un effondrement psychique pour un mort parmi les rescapés indemnes. Lors d'une catastrophe, environ 5 à 10 % des blessés présentent des manifestations de réaction pathologique de peur, réactions qui d'ailleurs disparaissent rapidement. Mais ce ne sont pas avant tout les blessés qui réagissent mais bien les personnes sorties indemnes de la catastrophe. La fréquence des réactions de peur durable est de moins de 5 % parmi les blessés. Ainsi, lors d'une catastrophe faisant 100 morts et 600 blessés, on peut compter entre 30 et 60 réactions de peur rapidement éliminées et 10 à 15 durables. Les sauveteurs devront s'occuper des personnes en question sur les lieux même de la catastrophe. Mais même parmi les 10 à 15 sujets frappés durablement, un grand nombre récupéreront, si on les traite correctement et pourront même se montrer utiles ou, en cas de catastrophe civile, rentrer chez eux. Un petit nombre d'entre eux, 2 ou 3 peut-être, auront besoin d'une assistance psychiatrique. En temps de guerre, il faudra les amener dans un poste sanitaire, en temps de paix, dans une polyclinique psychiatrique ou les remettre entre les mains d'un psychiatre du poste de premiers secours.

Pour terminer, je voudrais résumer comment il convient de traiter les réactions pathologiques de peur. Il s'agit de redonner au sujet ses capacités de surmonter avec sang-froid sa peur. Tous les moyens qui peuvent atténuer cette peur sont bons. Il faut s'adresser au sujet avec calme, le réconforter en lui disant que ce qui le perturbe va bientôt disparaître, le faire participer et le prendre au sérieux, l'écouter, le laisser exprimer ses sensations et éviter de lui dire comment il doit sentir les choses. Il faut lui donner une activité, l'occuper et si possible l'intégrer aux secouristes. Les médicaments ne sont guère utiles, ils réduisent l'état d'éveil et peuvent faire d'un patient ambulatoire un malade alité. Les personnes hyperactives doivent être contrôlées et si nécessaire, isolées. Les moyens qui peuvent encore augmenter la peur sont à proscrire. La trop fameuse gifle n'est qu'un réaction de peur du sauveteur, elle ne constitue pas une thérapie rationnelle. Il est faux de brutaliser ou d'agresser le patient, car cela crée une peur supplémentaire. Il est faux également de minimiser ou de dramatiser la situation. Ce qui est très judicieux, c'est que le sauveteur soit préparé à sa tâche et qu'il sache par conséquent ce qu'il doit faire. La compétence est de nature à calmer,

mais elle ne peut malheureusement pas être exercée pour tous les cas qui se présentent. On l'a acquise avant la catastrophe ou elle nous manque complètement. Celui qui n'est pas sérieusement préparé à secourir en cas de catastrophe, faillira à sa tâche le moment venu et pourra même occasionner des dommages supplémentaires. On peut citer à cet égard une parole de Régina Kägi-Fuchsmann, qui a occupé durant longtemps le poste de Directrice de l'Œuvre suisse d'entraide ouvrière, qui déclarait: «Un grand cœur à l'ouvrage ne suffit pas!» Mais nous pouvons apprendre ce qu'il faut faire. Si nous sommes médecins et que nous accomplissons notre devoir, même avec la peur au ventre, cela rassure et calme notre prochain apeuré. Car tout ce qui fonctionne bien constitue un secours. □

#### Literatur

- [1] Ackerknecht E.: Die Katastrophe in der Geschichte der Medizin. Schweiz. Z. Milit.-Med. 55, 181–188, 1978.
- [2] Bochnik H. J. und Richtberg W.: Panik-Verhütung und -Bekämpfung. In: Ungeheuer E. Hgb. Katastrophenmedizin. Deutscher Ärzte-Verlag Köln-Lövenich, 76–89, 1986.
- [3] Brickenstein R.: Fehlverhalten bei drohenden Gefahren. Wehrmedizinisches Handbuch. Urban und Schwarzenberg, München, Wien, Baltimore, 455–464, 1980.
- [4] Clausen L.: Die Zunahme der Katastrophen. Schweiz. Z. Milit.-Med. 54, 130–132, 1977.
- [5] Esser R.: Die Katastrophe als sicherheitswissenschaftliches Problem. Gesellschaft für Sicherheitswissenschaften. Bergische Universität, D-5600 Wuppertal 1, 134–197, 1985.
- [6] Guggenbühl D.: Truppenpsychologie. Huber Frauenfeld, 122–167, 1980.
- [7] Harrison J.: Living through the Blitz. Collins, London 1976.
- [8] Kinkead E.: In every war but one. W. W. Norton, New York, 1959.
- [9] Knoepfel H.-K.: Psychische Reaktionen in Katastrophen. In: R. Lanz und M. Rossetti, Katastrophenmedizin Enke Stuttgart 1980, 204–214 (Literaturübersicht).
- [10] Leinhart P.: Gefangenschaft, Allg. Schweiz. Milit.-Z. Oktober-November 1977.
- [11] Lifton R. J.: Death in life. Survivors of Hiroshima. Random House New York, 1967.
- [12] Trumbull R.: Wie sie überlebten. Erfahrungen aus Hiroshima und Nagasaki. Egon, Düsseldorf, 1958.
- [13] Wandel A.: Truppenpraxis Dezember 1969 Heft 12. Veröffentlichungen aus dem schiffahrtmed. Institut der Marine, II. Band, 23–29, Kiel, 1972.
- [14] Weismann Gaby: Massive and emotional reactions and states of emergency. Schweiz. Z. Milit.-Med. 55, 317–318, 1978.

#### Korrespondenz-Adresse:

Prof. Dr. med. H.-K. Knoepfel, Venusstrasse 6, CH-8050 Zürich