

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

## Werbung

### 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:** 22.02.2026

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

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 tremblez, 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**