

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: 21.02.2026

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

effraye 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 combat-fuite 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'empoigner. 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 défier 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. Être 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'efficacité 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 × 16 × 190 cm.

Was sich in öffentlichen Schutzräumen 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 einfachster 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

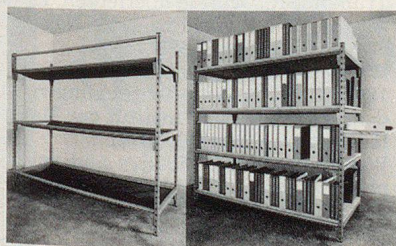
techniques de survie. Lorsqu'une foule d'individus est désécurisée et la menace confuse, lorsque les responsables ne se montrent pas ou s'expriment en termes généraux qui ne veulent rien dire, au lieu de donner des informations et des missions claires et précises, alors une panique peut fort bien se 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 impressionnants 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 survécut 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'assoient, 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 Zivilschutzmobiliar.

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 Bezugsquellennachweis.

Name

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

Zuständig für