

Cette chose toute simple que la majorité des gens est incapable de faire pour survivre à une catastrophe

La survie n'est pas une question de courage mais plutôt de capacité à préparer le pire.

Sauve qui peut

Publié le 4 Février 2015 / Atlantico



Le Costa Concordia lors de son naufrage Crédit Reuters

Dans tout film catastrophe qui se respecte, il y a toujours un héros. Celui qui va sauver sa famille tandis que la plupart de ses contemporains meurent sous la lave d'un volcan, dans le naufrage d'un navire ou dans l'effondrement d'un immeuble. Le sauvetage se fait toujours à la dernière minute grâce aux décisions avisées et courageuses de notre héros. Mais en réalité, les catastrophes finissent souvent mal. Pire, **les victimes perdent parfois la vie simplement parce qu'ils n'ont pas pris les bonnes décisions au moment du drame, des décisions évidentes mais qui ne leur traversent pas l'esprit.** [Interviewé par la BBC](#), le docteur John Leach, un chercheur en psychologie et ancien instructeur militaire résume la situation : "Mon rôle d'instructeur de combat est d'apprendre aux gens à survivre.

Mon rôle de psychologue est de leur apprendre à ne pas mourir."

Les exemples sont légions. Le 28 septembre 1994, le ferry Estonia coule dans la mer Baltique en raison du mauvais temps, avec ses 989 personnes à bord. Parmi elles, seules 137 seront secourues. "Un taux de mortalité qui a laissé les experts stupéfaits" explique la BBC. [Selon le rapport officiel](#), "un bon nombre de personnes ont

été incapable de réfléchir rationnellement en raison de leur peur. D'autres apparaissaient pétrifiées et ne pouvaient plus bouger." On retrouve dans l'histoire beaucoup d'exemples similaires. Après le passage de l'ouragan Hugo dans les Antilles en 1989, le chercheur [Jean-Pierre Besancenot a noté](#) : "Des individus anéantis par l'adversité, plongèrent dans la prostration, incapables de réagir, voire de raisonner, au point que les sauveteurs ont eu la sensation de devoir penser pour eux."

Ce phénomène de "commotion-inhibition-stupeur" se retrouve dans toutes les grandes catastrophes comme ce fut le cas pour le World Trade Center où les victimes ont tardé à s'enfuir alors que le bâtiment menaçait de s'écrouler. Dans d'autres cas, c'est le contraire, la panique totale. Chacun prend une direction différente car il ne connaît pas les issues. C'est par exemple le cas dans les aéroports. " Des trajectoires peuvent se rencontrer, et des heurts se produire, occasion de déchainement de violence sauvage et de lutte pour la survie" [souligne le psychiatre Louis Crocq](#), auteur du livre "Les paniques collectives."

Pour John Leach, **75% des personnes en danger de mort sont incapables de penser clairement**. En fait, la peur panique est une émotion d'anticipation. Le corps se charge en énergie soit pour pouvoir lutter soit pour pouvoir fuir. Les symptômes physiques suivent : la respiration et le cœur s'accroissent pour apporter plus d'oxygène, les fourmillements apparaissent aux poings et aux pieds où le sang afflue car ce sont les membres qui nous permettent de nous battre ou de courir. L'excès d'énergie fait trembler le corps. **Le problème, c'est que dans le cas des catastrophes, la situation fait perdre tous les repères**. Soit la victime court sans réfléchir, quitte à en mourir (c'est le cas des mouvements de foule). Soit elle reste inerte car incapable de prendre une décision.

Ainsi, les plus courageux ne sont pas forcément les plus prompts à survivre. Au contraire, certaines actions qui peuvent paraître courageuses ne sont absolument pas réfléchies et peuvent mener à la mort. Celles qui s'en sortent le mieux sont finalement les personnes les mieux préparées au drame. C'est d'ailleurs pour cela que les héros des films sont souvent des flics au sang-froid. **Pour s'en sortir, mieux vaut ne pas être obligé de penser**. "L'entraînement permet de rendre les actions automatiques, sans avoir à chercher de détails" insiste Jerome Chertkoff, un psychologue de l'université d'Indiana, interrogé par la BBC. **De façon concrète, il s'agit de repérer les issues de secours lorsque l'on va au théâtre ou au cinéma et les chemins pour y accéder**. Ou encore de bien suivre les consignes de sécurité dans les avions pour qu'elles deviennent naturelles en cas de catastrophe. L'émotion va prendre le pas sur la raison puisque c'est une conséquence physiologique, mieux vaut donc avoir parfaitement intégré les bons réflexes. **John Leach propose un petit exercice : "lorsque vous êtes dans un endroit, vous devez vous demander ce que serait votre première réponse, si un événement se produisait."** Si vous êtes capable de répondre à cette question, alors "tout va se mettre en place. C'est aussi simple que ça."

Certains chercheurs, [comme Kenneth Kendler](#), ont montré que le sang-froid était en partie fondé sur la génétique, à hauteur de 30% environ mais qu'il était largement possible de l'améliorer au fil du temps par l'entraînement. Ainsi, les exercices d'évacuation ne sont pas à prendre à la légère pour mieux conditionner son cerveau. Dernière chose, appréhender la peur et le trac, dans les situations du quotidien, permettent de mieux gérer les catastrophes. Et peut-être de sauver sa vie.