

Le stress en spéléologie et canyoning

Par le Dr Jean-Pierre BUCH ¹

Une enquête de la Commission médicale (CoMed)

Le stress... ! Un mot qui inonde nos médias et envahit nos discours, souvent à juste titre ! Les stressés de la vie sont nombreux et rien de tel que les activités de pleine nature pour oublier, évacuer et dépasser ce stress.

Cependant, ces activités sont-elles si miraculeusement harmonieuses, si épanouissantes ? Sommes-nous toujours si « zen » quand on se confronte à Dame nature ? La question peut se poser et elle n'est pas si incongrue que cela.

L'idée initiale de cette étude visait le stress des sauveteurs lors des opérations de secours. Après une longue maturation, nous avons décidé d'élargir le sujet à la pratique elle-même, au travers d'une enquête ouverte.

Avouons que le succès immédiat de cette enquête nous a agréablement surpris : 300 fiches en moins de deux mois, sans aucune relance : cette réactivité confirmait l'intérêt de cette recherche.

L'enquête de la Commission médicale fédérale, réalisée en 2010, tente de cerner les situations de stress, les symptômes ressentis par les individus et laisse libre cours à l'expression des répondants dans une dernière partie de commentaires libres.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress, terme créé au début du XX^e siècle et issu du latin *stringere* (serrer), caractérise d'abord les réactions physiologiques observées chez l'être humain comme chez les animaux, devant une situation mettant en danger l'individu et lui permettant sa sauvegarde (fuite, lutte).

La compréhension du phénomène a traversé trois grandes époques successives :

- un courant biologique et environnemental rattachant le stress à l'environnement de la personne. La solution consiste alors à changer cet environnement,
- un courant dispositionnel qui rattache le stress aux caractéristiques de l'individu. La solution



Grotte de la Diau
(Haute-Savoie).
Cliché FFS.

1. Médecin fédéral national.

passé ici par la transformation de la personne au travers d'un travail de type analytique,

- enfin, le courant moderne actuel, interactionniste, se basant sur les stratégies d'adaptation que l'individu met en jeu face à un environnement hostile. L'individu redevient un acteur à part entière aux travers des réponses adaptatives, les transactions, qu'il va devoir mettre en place.

Si ce dernier courant paraît le plus utile en pratique, les deux autres restent valides et permettent de construire un schéma où l'agent stressé et l'individu sont reliés par des stratégies construites et originales.

Le stress est donc une pathologie d'adaptation, survenant quand « il y a un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face » (Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail).

On voit par là que le stress est un concept large, complexe et protéiforme, que tout le monde vit au quotidien, parfois sans s'en rendre compte dans l'accumulation des petits tracas de la vie courante.

N'hésitons pas à penser que dans nos activités de pleine nature le stress peut être présent plus souvent que désiré.

Données chiffrées sur les réponses

Les trois cents réponses proviennent majoritairement d'hommes (18 % de réponses de femmes, pour 28 % de fédérées) de plus de 40 ans, pratiquant essentiellement la spéléologie (82 % des cas), ayant au moins 5 ans de pratique et ayant vécu plusieurs situations stressantes (pour au moins une personne sur deux).

La situation du répondant est la victime d'un accident (54 %), un sauveur (28 %) ou un témoin (18 %).

Si 65 % des personnes ont eu des troubles au décours immédiat de la situation et 50 % à distance de l'événement, on constate heureusement que 70 % des personnes n'ont pas eu de conséquences sur leur vie personnelle suite à ces situations.

Par contre, 59 % des personnes ont dit avoir modifié leur pratique après ces situations, ce qui montre une



Salle Chevalier - Pierre-Saint-Martin (Pyrénées-Atlantiques). Cliché FFS

réflexion positive et une adaptation stratégique du comportement visant à une prévention de ces événements. Cela souligne aussi l'importance des situations de stress dans l'histoire personnelle de l'individu.

Le recours à un professionnel de santé dans ces situations de stress est reconnu comme utile pour 58 % des réponses mais seulement 11 % l'ont mis en place, essentiellement un médecin généraliste, un psychologue ou un psychiatre.

Dans 9 % des cas, un traitement médical a été mis en place, médicament et/ou psychothérapie.

Les situations de stress

Les caractéristiques de nos activités font que les situations de stress peuvent être multiples. Nos lieux d'activité ne forment pas un long fleuve tranquille, même si les accidents sont fort heureusement rarissimes par rapport au nombre d'heures passées

sous terre ou en canyon. La nature a ses pièges et ses règles, l'homme a ses envies et ses prétentions. Le résultat n'est pas toujours celui que l'on attend.

Les situations de loin les plus fréquentes sont les chutes de la personne et les risques liés à l'eau.

Une cohorte de causes moins fréquentes sont les étroitures, le contact avec une victime et l'engagement d'un secours, ou encore un état de malaise psychique ou physique.

Les causes moins fréquentes sont les chutes de pierre, les erreurs et problèmes techniques, les problèmes de progression.

Les symptômes ressentis

Une grande diversité de symptômes apparaît dans les réponses. On peut isoler les symptômes physiques et les symptômes psychiques. Tous sont bien connus et nous ferons donc un simple rappel.

Symptômes physiques

Le trouble le plus fréquemment cité comme lié au stress est un état de sidération, d'inhibition psychomotrice, accompagné par des symptômes comme « des jambes en coton », une fatigue brutale et intense, des sueurs, etc.

Viennent ensuite une accélération du rythme cardiaque, des bouffées de chaleur, une oppression respiratoire, une hyperventilation, des tremblements, des troubles digestifs, etc.

Symptômes psychiques

Ils peuvent être immédiats ou retardés.

De manière immédiate, on constate les sentiments suivants : peur, angoisse, panique, sensation de mort imminente, pleurs, sentiment d'une intense solitude, nervosité, agressivité, culpabilité, repli sur soi, sentiment d'être responsable, tristesse, émotion, honte, remise en question, etc.

De manière retardée, on note des troubles du sommeil, un état dépressif, une réminiscence pénible de la situation, tous symptômes pouvant faire suspecter un syndrome post-traumatique.

On voit que ces troubles ont tous une connotation négative, ce qui est bien sûr un aspect essentiel du stress, mais qui ne le résume pas forcément.

On trouve également des réponses positives : réaction de lutte, hyperconcentration ou hypervigilance, joie d'avoir surmonté un événement grave, d'avoir sauvé quelqu'un ou trouvé une solution à une situation complexe, d'avoir progressé, de s'être senti porté par un groupe solidaire, d'avoir un regard neuf sur l'activité, etc.

Toutefois, ne nous leurrions pas : le stress positif reste un stress, qui demande une réaction d'adaptation à des circonstances imprévues. Cette adaptation consomme de l'énergie et peut laisser des traces, des cicatrices psychiques.

Les commentaires

Là aussi, le nombre et la diversité des réponses montrent un intérêt certain pour le sujet, avec 55 % des

fiches comportant un commentaire. La formation technique et l'aptitude personnelle sont les principales défenses préventives des situations stressantes, d'autant plus importantes que la spéléologie et le canyonisme se pratiquent dans un milieu pouvant devenir rapidement très hostile.

Une bonne préparation technique et physique est une des pistes essentielle pour affronter et maîtriser un événement inattendu et synonyme de danger.

La gestion du stress est citée dans 24 % des commentaires, gestion préventive surtout, notamment par une sensibilisation lors des stages de formation. Une fois la situation vécue, le débriefing immédiat par les collègues pratiquants (le plus souvent cités) ou par des professionnels de santé, pourra accompagner et déculpabiliser les personnes exposées.

La préférence pour l'aide des collègues confirme une des valeurs cardinales de la spéléologie et du canyonisme, l'entraide, la solidarité, le compagnonnage. Bref, le soutien humain.

Le recours à des personnes qualifiées est par contre assez discuté dans les réponses. Le problème de la définition de ces personnes qualifiées est d'ailleurs posé. Leur utilité est reconnue, surtout en cas d'accident grave ou de décès de la victime, mais souvent avec des conditions ou des réserves. Il est perçu comme utile pour les autres mais pas pour soi, et réservé aux personnes fragiles. Cette notion de fragilité personnelle est évidemment très discutable. Elle ne peut en tout cas pas être prise en compte sans une analyse plus fine.

Certaines réponses font état de la positivité du stress et de son caractère formateur.

Les conséquences du stress vécu ont un impact sur l'individu lui-même et sur sa pratique. L'effet majeur sur l'individu est une prise de conscience des risques et de l'engagement impliqué par l'activité, avec un ressenti de peur et de culpabilité. La réponse à ces situations consiste alors à une adaptation de la pratique, à un évitement de la situation, à une plus grande vigilance

ou à un engagement moins grand et enfin à une formation technique. Cette adaptation dépasse l'individu et concerne également l'attention aux autres, ce qui rejoint une des valeurs précitées de la spéléologie, la solidarité.

Au total, presque deux tiers des répondants ont été amenés à modifier leur pratique, ce qui modère un peu le fait que la même proportion des personnes déclare ne pas avoir eu de retombées personnelles de la situation stressante. Soulignons ici le caractère positif de l'analyse situationnelle et de la remise en question par la personne elle-même.

Les perspectives

Ce travail a permis de faire un premier état des lieux. L'enthousiasme rencontré montre que la question était sensible et les gens ne demandaient qu'à s'exprimer.

Maintenant que nous avons quelques clés, que pouvons-nous en faire ?

La sensibilisation au stress lors des stages de formation secours et de formation des cadres est un projet qui peut être facilement réalisable.

Le sujet est déjà abordé dans les stages du Spéléo-secours français (SSF) « d'assistance victime » (ASV).

Des études plus précises pourraient prolonger ce travail, au travers des secours bien sûr, mais aussi des expéditions, des différentes pratiques (plongée, désobstruction, handicap...), des dirigeants de structure, etc.

La porte est ouverte pour aborder de nouvelles problématiques liées au stress.

La CoMed est là pour soutenir et accompagner tout projet dans ce sens.

Merci aux membres de la CoMed qui se sont investis sur ce projet et ont permis sa réalisation, en particulier R. Duroc, C. Costes, S. Lauransan et, surtout, merci aux personnes qui ont bien voulu répondre à cette enquête.