

### 3 La préparation mentale chez les SP

\*

#### Mental ?



Trois domaines sont multi sollicités lors de nos opérations :

**Le physique** (L'endurance cardio-respiratoire, habilité, motricité...)

**La technique** (Les connaissances théoriques, habilité techniques et gestuelles, utilisation des matériels...)

**Le mental** (La capacité à garder sang-froid et lucidité en toute circonstance)

Ces trois domaines sont indissociables et intimement liés. Ils peuvent être représentés par un triangle capacitaire. Les deux côtés de ce triangle peuvent être identifiés comme le physique et la technique qui reposent tous les deux sur une base dénommée : « MENTAL ». Ces trois domaines ne sont pas exclusivement sollicités lors de notre vie opérationnelle mais bels et bien tous les jours de notre vie. C'est ainsi que des capacités physiques et techniques développées et acquises lors de nos apprentissages infantiles, scolaires et estudiantins sont constamment utilisées dans notre vie de tous les jours comme le sport, l'écriture, le calcul, la réflexion, etc. . La maîtrise de ces domaines est donc indispensable à notre épanouissement dans les activités de tous les jours. Le seul domaine qui reste en « page de fond » est le mental. Hors ce domaine n'est pas aussi facilement représenté que le sont le physique et la technique. En effet le physique et la technique gestuelle sont des domaines kinesthésiques qui permettent une appréciation immédiate de l'action. Aussi le fait d'apprendre des leçons et de les restituer permet aussi une appréciation conscientisée de l'apprentissage. Mais qu'en est-il du mental ?

Ce domaine est lié à la construction psychique du nourrisson au sapeur-pompier adulte. Cette construction est totalement individuelle et englobe des domaines complexes, croisés, conscients et inconscients de processus relevant de l'esprit, de l'intelligence, de l'affectivité et de la volonté. Le mental est donc considéré comme une nébuleuse complexe et aléatoire ne pouvant intéresser que les professionnels de la psychologie. Les sapeurs-pompiers qui sont des « praticos-pratiquants » ne portent que peu d'intérêt à ce domaine qui est trop abstrait et qui paraît ne pas être un atout puisque la force physique et l'agilité technique semblent être les domaines les plus nobles et surtout ceux qui sont nécessaires à l'activité opérationnelle. Or, il s'avère que nos comportements et notre gestion de l'émotion peuvent être à l'origine d'accident. Le comportement est une résultante de notre action déclenchée par une analyse qui a été faussée par une émotion ou une sensation désagréable. A ce moment précis il s'agit bien d'une erreur de jugement engendrée par une diminution de notre lucidité ou de notre capacité d'analyse engendrée par la gestion non maîtrisée d'une émotion. Ces incidences mentales peuvent commencer par influencer sur

nos capacités de réflexion jusqu'à nous faire perdre notre sang-froid. Partant du principe que nous ne pouvons appréhender dans l'urgence que ce que nous avons déjà vécu et appris à gérer, pourquoi ne pas préparer notre cerveau à gérer les émotions anxiogènes comme nous le faisons avec nos mains lorsque nous apprenons un nouveau nœud de corde ?

Une situation d'urgence est obligatoirement génératrice de stress. En effet le caractère « urgent » de cette situation nécessite des prises de décisions rapides avec des objectifs précis déclenchant une montée en pression des intervenants en rapport avec des objectifs et augmente très significativement avec la prise de risque liée au dynamisme de cette situation. Il n'existe pas aujourd'hui de préparation psychologique permettant aux intervenants de se prémunir des mécanismes mentaux produits par le vécu d'une opération. Toutefois, la prise en charge psychologique post opératoire est amorcée progressivement dans certains sdis permettant de déceler les altérations engendrées par le vécu d'une situation opérationnelle difficile. Mais il semblerait que ces atteintes psychologiques pourraient être atténuées par une formation et une préparation diffusée en amont de l'opération. Qui plus est, cette préparation permettrait aux intervenants d'appréhender l'intervention et surtout de savoir à quoi ils risquent d'être confrontés psychologiquement, consciemment et inconsciemment, dans le but de se protéger des mécanismes protectionnistes et empiriques de notre cerveau. Le but étant d'augmenter significativement nos capacités d'analyse en situation de stress pour mieux réagir et éviter des mises en danger commandées par les commandements de la virilité absolue ou le syndrome de « Superman ».

Nous sommes tous différents et totalement inégaux dans nos capacités à réagir dans l'urgence. Mais les mécanismes impactant les capacités à réagir dans l'urgence ont une incidence identique. C'est la capacité de gestion de ces conséquences qui diffère d'un individu à l'autre. Les mécanismes de défense comme la sidération ou la transmission du stress, comme l'émoi collectif, touchent tous les individus liés de près et de loin à la situation. Néanmoins l'effet est différent et en rapport avec plusieurs paramètres propres à chaque individu : Le vécu personnel (et ce depuis l'enfance), la formation, l'expérience professionnelle, la proximité avec la situation, etc. Les individus formés à la reconnaissance de ces mécanismes sont aussi impactés mais plus à même d'en contrôler les effets et donc de garder une lucidité nécessaire à leur sauvegarde mentale et à une efficacité opérationnelle.

Le « mental utile » au sapeur-pompier peut être défini comme une « assurance sang-froid » ou une capacité à rester lucide dans des situations et des circonstances très stressantes permettant de faire les bons choix au bon moment. Cet aspect de contrôle n'est que très peu ou pas développé dans le cursus de formation d'un sapeur-pompier. Le but de ce chapitre n'est pas de substituer le travail remarquable des psychologues engagés par les sdis mais plutôt d'amener en amont une réflexion

globale et vulgarisée sur l'importance de la préparation mentale des intervenants aux situations d'urgence.

Extrait du guide national de référence – Appareil respiratoire isolant, il est écrit :

*« Pour apprendre à utiliser un A.R.I, il faut d'abord **connaître les règles de sécurité individuelles**, puis **grâce à des exercices appropriés**, le porteur **prend conscience des problèmes physiologiques** liés au port de l'A.R.I. Il **découvre ses propres limites** et peut enfin aborder la procédure opérationnelle. La formation des porteurs doit être d'abord une **formation individuelle**. Chacun doit apprendre à **se maîtriser, à respirer, à contrôler ses efforts afin de garder sa lucidité**, s'intégrer dans une équipe et mener à bien des opérations délicates. »*

Dans le guide national de référence de 1999 sur la thématique de l'appareil respiratoire isolant, il est très clairement écrit que le port d'un ARI répond à des critères formatifs d'apprentissage réel prenant compte les perturbations physiologiques et psychologiques. Il est aussi indiqué que la maîtrise, le contrôle et la lucidité sont des critères indispensables aux actions à réaliser lors des opérations délicates. Je me souviens avoir eu l'occasion, lors de ma formation, de tester mes limites physiques et probablement, mais inconsciemment, mes limites psychologiques sans comprendre pourquoi je n'étais plus capable de faire les bons gestes ou les bonnes actions. Je pensais tout simplement que l'effort physique avait été tel qu'il avait réduit mes capacités de réflexion. Aujourd'hui avec beaucoup de recul, de nombreux tests et une solide expérience, je sais que la fatigue physique n'est pas la seule responsable de la diminution de la vigilance. Les limites physiques sont très souvent et artificiellement atteintes parce que l'adversité psychique nous a vaincu bien avant. Nos capacités cognitives sont intimement liées à nos capacités de résistance au stress. La volonté est bien souvent vaincue par la facilité d'abandon.

### ARI > Danger ?

L'instant d'une opération de lutte contre un incendie de structure où les intervenants sont le plus exposé au risque est lorsqu'ils coiffent un appareil respiratoire pour s'engager dans un endroit fuit de tous et où toute forme de vie est compromise. Le simple fait d'en prendre conscience est anxiogène. Cet épisode anxiogène est généralement mis au second plan par le fait que nous sommes là pour faire ce que personne d'autre ne fait à notre place. Ce sentiment est renforcé par le respect et l'admiration que nous témoigne la population (effet pervers de la reconnaissance qui pousse à prendre des risques sans prise de conscience du risque). Nos équipements de protection individuelle ainsi que nos moyens d'extinction de plus en plus performants nous grisent et perturbent notre jugement et notre évaluation du risque. Le manque d'expérience et de vécu opérationnel diminuent nos capacités d'adaptation. Tous ces éléments diminuent notre crainte du danger et notre niveau de vigilance. L'homme a survécu sur terre parce qu'il avait peur et qu'il a appris à craindre et donc à éviter le danger. L'homme moderne vit dans le confort et a oublié les peurs primaires qui lui ont permis de survivre. Lorsqu'il se retrouve confronté à ces peurs, il n'arrive pas à les gérer et ne sait plus quel comportement adopter, il

peut alors perdre sa lucidité voir même jusqu'à la raison. Lors des conflits armés, lorsqu'un soldat est fait prisonnier ; pour le déstabiliser et obtenir rapidement des informations il est déshabillé, enfermé dans une geôle sans lumière, privé de nourriture, de sommeil et sa montre lui est subtilisée pour le couper de toute notion du temps écoulé. Il est ainsi, transi de froid, dans le noir, obnubilé par la faim et la soif et totalement déconnecté de la réalité du temps qui passe. Cette méthode est bien plus efficace que toutes les tortures physiques qui engendrent souvent des interruptions d'interrogatoire pour cause d'évanouissement. Cette torture, que l'on peut considérer comme psychologique, s'appuie sur les principes mêmes de la pyramide des besoins du Professeur Abraham MASLOW. La technique est de réduire à néant la base de la pyramide qui englobe les besoins physiologiques. Une fois cette base totalement détruite l'individu victime de ce sévise s'écroule totalement et répond aux exigences de ces ennemis. Cet exemple est en relation avec les effets pervers des émotions refoulées par les intervenants lors de la lutte contre un feu de structure sous ARI. Nous ne conscientisons que ce que nous avons appris, vécu et ressenti dans les expériences de notre vie. Nous savons que la fumée est toxique et létale et que le feu brûle et qu'il est extrêmement dangereux. Nous avons acquis ces savoirs à travers notre formation et nous conscientisons cette réalité, mais qu'en est-il vraiment ?

La plongée subaquatique est très similaire au port d'un ARI. Un plongeur utilise un appareil respiratoire pour progresser en milieu aquatique où il sait, par la force des choses, qu'il doit sa survie à son appareil. Outre le fait que le scaphandrier est conscient de ce risque il l'est aussi inconsciemment. Lors de notre enfance il nous est arrivé de « boire la tasse » et cette expérience très désagréable a très franchement marqué notre cerveau au point que nous ne mettons pas en doute ce risque létal qu'est la noyade. Le pompier, n'a pas ou très peu subi cette expérience d'asphyxie et suffocation par l'inhalation des fumées et son cerveau a bien analysé que c'était dangereux mais pas au point de développer une absolue nécessité de se protéger de ces gaz toxiques.

La conscience du risque est acceptée alors que la conscience de la prise de risque est mise au second plan voire jamais conscientisée.

La formation au port de l'appareil respiratoire isolant nécessite de, je cite le GNR :

- Connaître les règles de sécurité individuelles
- Prendre conscience des problèmes physiologiques, grâce à des exercices appropriés
- Découvrir ses propres limites
- A travers une formation individuelle, de se maîtriser, à respirer, à contrôler ses efforts afin de garder sa lucidité

Porter un ARI d'une dizaine de kilos, respirer dans un masque en faisant un effort est à la portée de toute personne valide, normalement constituée et pratiquant régulièrement une activité physique. Mais porter un ARI en plus des EPI et des matériels de base pour réaliser un effort violent, dans une situation anxiogène, bruyante, dangereuse ; le tout sans aucune visibilité dans une atmosphère impropre à la vie dissimulant un feu dévorant tout ce qui est combustible, n'est certainement

pas à la portée du premier venu. Nous avons coutume de ne pas trop nous exprimer en ce qui concerne ces moments de notre vie opérationnelle où nous avons côtoyé notre Sainte barbe, égaré dans le fond d'une cave ou d'un parking-souterrain. Personne n'est réellement préparé à ces situations. Qui plus est, la diminution de notre activité opérationnelle dans le domaine de la lutte contre les incendies de structure nous prive peu à peu de ces expériences indispensables à notre apprentissage.

La multiplicité des matériels emportés nécessite un socle de connaissance solide et une aptitude à les utiliser en temps voulu de façon quasi automatique voir réflexe. Cependant la formation des personnels à l'utilisation de tous ces matériels, en plus des techniques opérationnelles de base est très chronophage et nécessite de plus en plus d'heure de formation. Le fait d'emporter des matériels dont on ne sait se servir qu'approximativement peut être source de stress. Peut-être qu'à travers l'abondance de ces matériels et outils nous essayons de nous rassurer et de nous convaincre qu'ils répondront à toutes situations à notre place? Mais le cerveau est très exclusif, encore plus en situation de stress et tous ces outils et gadgets resteront dans nos poches et ce malgré nous. Dans un registre plus théorique, mais somme toute indispensable, la méconnaissance du système feu amène les porteurs à prendre des risques non évalués et les rend vulnérables. Peut-être est-il nécessaire de réduire le nombre de nos outils au bénéfice d'un apprentissage plus régulier et abouti ?

### Comment fonctionne notre cerveau ?

Très vulgairement et de façon à rester très simple notre cerveau est séparé en trois parties distinctes : le cortex, le limbique et le reptilien. Chacune de ces parties possèdent des capacités propres qui interagissent les unes avec les autres. Le cortex est considéré comme celui qui permet la réflexion et la vie de relation. Il contrôle les fonctions cognitives qui comprennent : l'attention, la motricité, la mémoire, le langage et les fonctions exécutives qui sont comme le chef d'orchestre qui dirige et coordonne l'ensemble des fonctions cognitives. Il est très évolutif, il permet l'analyse et possède des capacités d'adaptation quasi infinies. Cette partie est la plus jeune de notre cerveau au sens de l'évolution et représente environ quatre-vingt-cinq pourcents de notre masse crânienne. Le limbique peut être considéré comme le siège émotionnel. Il gère les sensations, les émotions et le comportement en relation avec celle-ci. Le limbique communique ses résultats aux deux autres cerveaux. C'est le lieu des mécanismes de motivation, des réussites, des échecs, du plaisir et de la tristesse. Il prend les décisions en relation avec le raisonnement du cortex et de l'émotion générée. Le limbique dirige une grande partie de nos actions et bloque souvent les capacités d'analyse du cortex pour cause de surplus émotionnel. Le reptilien est la partie la plus vieille de notre cerveau et aussi la plus petite. C'est le siège de l'instinctif, de la conservation et de l'appétence. Il ordonne nos comportements primaires. Il contrôle les fonctions motrices primaires telles que la respiration ou l'alimentation et nos capacités reproductives. C'est un cerveau binaire, un même stimulu entraînera toujours la même réponse. Dans le cas où une situation

engage la survie de l'individu, Il prend le contrôle sur le cortex et le limbique, inversement si le cortex n'arrive pas à trouver une solution et/ou que le limbique est submergé par une émotion trop violente et/ou inconnue, le reptilien prend le relais et le contrôle. C'est le siège de l'instinct de survie, de la conservation et de la fuite. Il est programmé pour agir dans l'urgence.

Comme vu précédemment notre situation d'homme moderne nous dessert dans les situations anxiogènes. L'homme a appris, depuis la nuit des temps, à se protéger et à éviter le danger. L'adage, mieux vaut fuir que mourir prend toute sa valeur dans notre activité de sauveteur.

### Comment notre cerveau traite-t-il l'information dans l'action opérationnelle?

Si l'information n'engage pas notre survie elle est exclusivement partagée par le limbique et le cortex. Cette information est traitée par le limbique pour définir si le stimulus est agréable ou désagréable. La réponse déclenchera un traitement de l'information en correspondance avec la sensation, le ressenti et l'émotion générée. Dans le cas où tous les voyants sont au vert cette information pourra être partagée et transmise au cortex pour analyse et traitement. Dans le cas où tous les voyants sont au rouge, traduisant une situation ou une information désagréable accompagnée d'une sensation et/ou d'un ressenti déplaisant impactant les fonctions cognitives au niveau sensoriel, l'individu risque de perdre son sang-froid et sa lucidité au bénéfice d'un comportement protectionniste déclenché par le reptilien. Le comportement éveillé par ce mécanisme dépend des individus, de leur âge, de leur vécu, de leur expérience professionnelle, de leur formation et surtout de leur lien direct ou indirect à la situation anxiogène. Une situation peut paraître anxiogène pour certain et ne pas l'être pour d'autre, d'où certaine interaction négative entre individu pour cause de transmission d'information jugée normale pour le transmetteur et ressentie comme très anxiogène par le receveur, vice et versa. Il est nécessaire que cette notion de transmission anxiogène soit perçue pour préparer les intervenants à se protéger des effets néfastes d'une verbalisation ou d'une action non opportune lors d'une opération. Elle est d'autant plus importante lorsque ce sont des intervenants qui sont impactés par le sinistre et qu'il faut les secourir. L'émotion sera tellement prédominante que les prises de risque des sauveteurs seront maximum et les règles de sécurité bafouées pour éviter d'être freiné voir empêché dans l'action. Il y a donc deux grandes familles de déclencheurs émotionnels : Les sensoriels directs et les transmis indirects.

Lors d'une opération de lutte contre un incendie de structure les intervenants les plus exposés aux déclencheurs sensoriels directs sont ceux qui sont engagés en première ligne. Les porteurs d'appareil respiratoire isolant sont ceux qui amassent le plus d'information, qui ressentent le plus de sensations stressantes, chaleur, humidité,

cris, bruits, etc ; sans compter la progression dans les fumées toxiques. Les intervenants restés à l'extérieur de la zone impactée par le sinistre sont soumis à la transmission des informations et aux actions des intervenants engagés de façon indirecte à travers cette communication. Les risques étant généralement beaucoup plus concentrés dans la zone sinistrée, l'anxiété générée par l'engagement des personnels dans cette zone est indirectement ressentie et transmise aux intervenants externes, surtout dans le niveau hiérarchique inscrit dans le commandement. Cette zone de danger illustrée plus avant, est l'endroit de tous les risques d'accident et de problème pour les porteurs engagés. En cas de problème, la transmission des informations et le transit de celles-ci entre les intervenants est primordiale. Bien souvent, les accidents sont aggravés par un défaut de communication et de transmission d'information entre les intervenants. Lorsque cela est le cas, il s'en suit une déstratification de la chaîne de commandement, une période de déstabilisation et d'agitation, pouvant amener certains intervenants à s'auto-engager sous l'impulsion émotionnelle collective. Il est donc clairement défini que nos réactions et nos comportements sont dirigés par nos capacités à garder notre sang froid et surtout à gérer nos émotions et notre comportement.

Je me souviens souvent de cette sortie pour feu où dès le départ en centre de secours mes collègues et moi-même criaient notre joie de partir pour cette noble lutte d'autant plus que ces interventions se raréfient. Cette euphorie continuait dans l'engin et pouvait même être très largement augmentée à la vue d'un panache de fumée à l'horizon. Arrivés sur les lieux de l'intervention, l'ambiance changeait du tout au tout lorsque les requérants nous sortaient du FPT en hurlant qu'une famille entière était encore dans le pavillon ! Aucune formation ne nous a formé à cette situation dramatique. L'ascenseur émotionnel a impacté tout l'équipage en moins d'une seconde et il s'en est suivi un temps de flottement court où nous avons tous cherché à faire quelque chose sans réelle coordination ni commandement. Peut-être aurions-nous été moins choqués et plus réactifs si nous avions gardé notre calme lors du transit vers les lieux du sinistre et surtout appris à ne pas subir l'émoi transmis par les témoins. De la même manière, un chef d'agrès qui crie ses ordres à son équipage n'obtiendra qu'une réaction impulsive et hâtive de celui-ci. La transmission du stress d'un chef à ses hommes est très rapide en situation d'urgence. Si le chef perd son sang-froid, c'est l'ensemble de l'opération qui est menacée par la perception anxiogène de son équipage. Chaque niveau hiérarchique doit être préparé à gérer ces situations pour éviter la transmission du stress par le comportement, la verbalisation négative et les commandements agressifs.

Si notre survie est engagée, le reptilien prend l'exclusivité des commandes de toutes les fonctions cognitives et répond immédiatement et instinctivement sans analyse ni empathie. La souffrance et les blessures augmentent significativement le temps de réponse. Ainsi, un binôme pris au piège par la propagation d'un feu au 5<sup>ème</sup> étage

d'un immeuble et commençant à souffrir de brûlures peut prendre la décision fatale de se défenestrer si son itinéraire de repli ou de secours n'est plus accessible. Deux membres d'un binôme pris dans les flammes ne peuvent se porter secours l'un et l'autre, puisque totalement obnubilés par leur propre survie. Ce n'est que lorsqu'il se retrouve hors de danger que l'individu prend conscience de la situation. C'est à ce moment-là que la culpabilité et la vulnérabilité envahit le limbique et crée un traumatisme psychologique important qui n'est jamais directement mesuré parce que la fonction ne peut subir aucune faiblesse. Nous préférons vivre avec nos fantômes plutôt que de partager notre douleur qui pourrait être considérée comme une faiblesse par nos collègues.

### Comment se préparer et se prémunir?

Premièrement il est difficile de générer des efforts violents le ventre vide. L'alimentation régulière est donc essentielle lors d'une garde. De cette alimentation raisonnée dépendra nos capacités à réfléchir et à agir. La sensation de faim et de soif est gérée exclusivement par le cerveau reptilien. Si un individu a faim ou soif, les informations seront freinées par le reptilien et nos capacités de réflexion seront moins grandes. Le manque de sommeil, le stress (pas uniquement opérationnel mais celui de tous les jours), la peur de l'inconnu, etc... sont des facteurs aggravants et diminuent très significativement et inconsciemment notre vigilance et notre lucidité.

Il est absolument nécessaire de savoir-faire une lecture du risque pour prendre les décisions de prise de risque adaptées à notre sauvegarde opérationnelle. La balance bénéfices d'une action en rapport aux risques encourus doit être équilibrée pour permettre de prévoir une échappatoire. Cette analyse du risque nécessite une base de connaissance du système feu solide et de très bonnes capacités à se servir des matériels opérationnels. Il faut éviter les situations de danger dynamique et instable en préparant l'engagement pour progresser en respectant les consignes opérationnelles telles que le TOOTEM. Le respect à la lettre des règlements sécuritaires et l'assurance du bon fonctionnement des matériels avant engagement sont essentiels. Concernant ces règles de sécurité, je propose souvent cet exemple présentant la pression minimum d'engagement sous ARI. En France le GNR 99 stipule que l'engagement ne peut être réalisé avec un ARI dont la pression de la bouteille n'est pas au-dessus de 280 bars (entre 280 et 300 bars). Or lors d'une vérification de matériels à la prise de ma garde, un collègue vient me signifier qu'un ARI affiche 275 bars. Etant chef d'agrès de l'engin et donc responsable de la sécurité de mon personnel je lui demande de changer la bouteille incriminée. Là, il me dit qu'il était juste venu me le dire pour me prévenir mais que cela lui convenait et qu'il s'en accommoderait. Je lui demande alors à quelle pression il se décidait à changer sa bouteille. Il répond que jusqu'à 265 bars cela lui semblait correct. La bouteille fut changée. Lorsque la bouteille est envoyée au gonflage, le responsable m'appelle et me demande pourquoi je lui envoyais une bouteille pleine. Je lui réponds que celle-ci



ne répond pas à la règle de base de l'engagement minimum. Il me répond alors que si tous les SP du département faisaient ça il croulerait sous les bouteilles. Je lui demande donc à quelle pression je devais lui faire parvenir. Il me répond qu'au-dessus de 270 bars il ne gonflait pas les bouteilles. Cet exemple anodin démontre que la sécurité peut être très simplement diminuée en amont de l'opération et sans que cela ne pose de problème ni au contrôleur-vérificateur des matériels, ni à l'intervenant dont sa survie dépend de ce matériel.

Autre règle souvent non respectée pour ne pas subir les railleries et les réflexions des collègues attendant à l'extérieur, le repli stratégique. Il ne faut pas hésiter à rebrousser chemin lorsque la situation devient trop hasardeuse et difficilement interprétable au risque de ne plus être capable de se repérer et de se perdre. Il faut rester à l'écoute de ses coéquipiers et prendre le temps d'organiser les actions avant réalisation. Un entraînement et des exercices réguliers et adaptés au port de l'ARI en situations opérationnelles et décontextualisées permettent une meilleure appréhension en situation réelle. Enfin Il faut essayer de marquer des poses avant de verbaliser et demander la retranscription du message avant action.

Lorsque notre survie n'est pas menacée, les informations sont dirigées et mieux traitées par le cerveau limbique. Comme expliqué précédemment Il va rapidement les classer dans un registre agréable ou désagréable. S'il juge l'information agréable au niveau émotionnel il va la transmettre au cortex pour analyse et action. S'il juge l'information désagréable, il freine le transfert au cortex et peu même la bloquer au risque d'être submergé par une émotion et déclencher une réaction reptilienne de défense et d'évitement. Lorsque cette information est accompagnée de souffrance, d'anxiété, de nervosité, les effets du blocage peuvent être très rapides et créer un schéma réactif très violent, agressivité, panique, émoi, sidération, fuite aveugle, etc. Le cortex est influencé par les sensations et notre façon de gérer nos émotions, mais aussi par l'autosuggestion.

*« Une situation désagréable me sera plus difficile à accomplir qu'une agréable, même si les efforts ou la complexité sont moins grandes. »*

*Einstein*

*« C'est parce qu'il ne savait pas que c'était impossible qu'il a réussi. »*

*Marc Twain*

Il faut être conscient du danger et de la prise de risque pour s'en prémunir. Une situation anxiogène peut être gérée si elle a déjà été appréhendée et si on a appris à en reconnaître les signes et les effets. Cet apprentissage au stress peut être réalisé aux moyens de nombreuses expériences opérationnelles ou lors d'entraînement individualisé, ciblé et décontextualisé. Les progrès qui ont été réalisés dans le domaine de la prévention des risques d'incendie ainsi que la rénovation des installations techniques des habitats durant les dernières décennies ont très fortement diminués les interventions de lutte contre les incendies de structures. De

ce fait, cette baisse du nombre d'intervention a aussi diminué notre niveau d'expérience et nos capacités à la lecture du risque en temps réel. Les entraînements sont donc indispensables pour construire un schéma analytique conscientisé qui nous permet de reconnaître les effets d'une émotion ou d'un stress et de pouvoir le gérer pour garder notre sang-froid et notre lucidité.

### La formation au port de l'ARI

Le guide national de référence sur l'ARI de 99, indique et nomme les contraintes physiologiques. Mais il n'explique pas que ces contraintes vont influencer sur notre psychisme et encore moins comment faire pour appréhender et garder notre sang-froid. On a souvent entendu dans nos couloirs de centre de secours des histoires qui racontait qu'un gars avait survécu en s'allongeant au sol face contre une grille d'égout, la veste de feu rabattue sur la tête en attendant les collègues partis à son secours ; légende urbaine ? Mais ceux qui ne sont pas remontés ne pourront pas en témoigner.

Là où la formation d'un plongeur autonome sapeur-pompier demande deux à trois semaines d'apprentissage théorique et pratique, la formation au port de l'ARI en France est d'environ vingt-quatre à quarante-huit heures selon les sdis. Cette formation, essentiellement technique, permet de montrer l'appareil, en expliquer le fonctionnement et ses restrictions d'utilisation. L'apprenant apprend à coiffer la pièce faciale et à se déplacer dans un milieu enfumé ou pas pour en comprendre les contraintes. Cet apprentissage occulte les facteurs émotionnels sans permettre au porteur de découvrir ses limites psychiques. Les limites physiques sont beaucoup plus souvent mises en exergue à travers des parcours cardios sous appareil, mais elles sont souvent confondues avec celles qui impactent notre psychisme. Une préparation mentale permettrait d'augmenter nos capacités analytiques et de développer notre adaptabilité aux situations anxiogènes pour éviter une saturation émotionnelle et cognitive.

Il est possible de créer des situations anxiogènes nivelées et évolutives permettant à un porteur de reconnaître des indicateurs d'anxiété, de les apprivoiser et de les enregistrer sous forme de curseurs mentaux et ainsi de se prémunir d'une émotion qui développerait une sensation stressante équivalente. Cette méthode ressemble à bien des aspects à la « formation par inoculation du stress ». Développée par un Professeur en psychologie, le Professeur américain Donald Meichenbaum. Cette méthode fonctionne comme un « vaccin » qui diminue les effets phobiques du stress par un apprentissage adapté, nivelé et évolutif. Le porteur d'ARI est confronté à des situations anxiogènes simples qui sont ensuite légèrement augmentées pour créer une accoutumance par une analyse des indicateurs de stress. La claustrophobie, la peur du blocage physique, la difficulté à reprendre son souffle auxquels s'ajoutent

l'effort physique intense et une application technique spécifique sont des situations anxiogènes qui doivent être appréhendées pour être connues et analysées autrement que sur opération. L'improvisation ne peut aboutir qu'à des actions approximatives voir instinctives et donc non adaptées à la situation.

Cet apprentissage se doit d'être nivelé, adapté et évolutif pour permettre aux apprenants de construire un schéma analytique progressif et individualisé. Les séquences proposées doivent comprendre des exercices individualisés et adaptés à tous les personnels venus se former. En premier lieu il est important de confronter les stagiaires à des mises en situation décontextualisées pour éviter les effets de mimétisme en rapport avec une situation opérationnelle type. Ces situations doivent permettre de stimuler les domaines physiques, techniques et surtout mentaux. Avant toute mise en situation ou exercice il est indispensable de créer un état de confiance mutuelle. Cette confiance doit être installée et partagée entre le formateur et ses stagiaires mais aussi mise en exergue chez les stagiaires eux-mêmes. Il arrive parfois que des SP soient peu habiles ou peu à l'aise lors d'exercices puisqu'ils manquent de confiance en eux, le contraire est aussi souvent remarqué. Il est donc essentiel que ces exercices ne soient pas certificatifs. Cet apprentissage demande du volontarisme de la part de l'apprenant et une capacité à occulter tout jugement de la part du formateur. En formation, les situations décontextualisées permettent de détacher l'action de l'apprenant du contexte opérationnel interprétable et imaginaire. Cela permet de concentrer l'analyse et la reconnaissance de signes annonciateurs de stress sans être accaparé et perturbé par une situation opérationnelle dynamique et complexe.

### *Avant*

Une explication de l'exercice et des objectifs recherchés sont indispensables. Il faut que le stagiaire sache qu'il va être amené à découvrir des sensations nouvelles et surtout qu'il va devoir apprendre à les gérer pour garder sa lucidité. Ce briefing permet de présenter le domaine mental en l'illustrant avec des mots simples pour faire prendre conscience de son importance dans l'apprentissage global du SP. Lors de ce briefing le formateur peut expliquer simplement le fonctionnement du cerveau et les incidences dues au manque de partage des informations entre les différentes parties de celui-ci en situation de stress. Cette explication simplifiée permet aux stagiaires de comprendre le fonctionnement inconscient de leur cerveau et de se préparer à rechercher leurs propres indicateurs de stress pour mieux s'en prémunir. Cette étape n'est pas nécessairement à réaliser dans une salle de cours pendant des heures de face-face pédagogique, mais plutôt sur le terrain à la collégiale pendant une dizaine de minute. A la fin de chaque exercice le formateur reprend des mots et des passages choisis du briefing pour permettre au stagiaire de se remémorer les objectifs recherchés et autoévalués. Cette méthode permet au stagiaire de créer du

lien entre la théorie décontextualisée du mental et les résurgences psychiques réelles ressenties pendant l'exercice. Le stagiaire doit arriver à conscientiser les impacts psychiques produits par la situation et son comportement pour réussir à trouver les ressources mentales nécessaires à garder son sang-froid et sa lucidité. Une fois ce schéma analytique créé et conscientisé, le stagiaire pourra continuer son apprentissage par lui-même et surtout être capable de réaliser des actions dans des situations dégradées et anxiogènes.

Lors du port d'un appareil respiratoire lors de la lutte contre un incendie de structure, le porteur est soumis à plusieurs conséquences anxiogènes dont les plus importantes sont :

- Les perturbations sensorielles
- Les perturbations et contraintes morpho-physiologiques
- Le risque léthal des gaz toxiques
- L'effort physique
- L'inconnu
- Les objectifs de la mission
- Le regard et le jugement des autres intervenants

Comme vu précédemment il est nécessaire qu'un apprentissage « Technico-physico-mental » au port de l'ARI prennent en compte les incidences citées ci-dessus. Mais quels sont ceux qui sont les plus impactant ?

Un SP sous EPI avec un ARI dans le dos et une pièce faciale sur le visage est très sensible aux difficultés lors de son déplacement et de ses mouvements. La claustrophobie est une des pathologies anxieuses qui peut engendrer un comportement soudain, inadapté, voire de panique. La claustrophobie est une peur primaire qui est enfouie profondément dans notre cerveau mais elle ne surgit de façon symptomatique que chez 5 à 7 % de la population mondiale. Mais certains symptômes comme la peur de suffoquer dans un milieu restreint et confiné touche quasiment tout le monde (Ce type d'événement est souvent décrit en situation de cauchemar). Nous réagissons tous différemment à cette éventualité mais les signaux ressentis et les réactions déclenchés sont très facilement interprétables.

*Pendant*

Prenons un SP en équipement complet sous ARI et plaçons-le dans une situation de confinement sans aide extérieure (Parcours ARI). S'il se retrouve bloqué, entravé et confiné, ses réactions risquent d'être violentes et totalement dirigées vers un objectif unique : sortir de cette impasse coûte que coûte. Cette expérience une fois terminée est vécue comme un supplice sans intérêt pour ce SP. Il n'en tire aucune leçon et

cherche à oublier cet épisode peu agréable au risque de ressentir de façon beaucoup plus violente les effets d'une situation opérationnelle équivalente au point de le faire paniquer.

Prenons ce même SP qui est pris en charge au sein d'un groupe par un formateur spécialisé. Il est interrogé sur ses expériences anxiogènes dans le domaine du port de l'ARI en formation et en opération. Puis ce même formateur explique les mécanismes psychiques et les sensations qui vont être découverts lors de la séance. Un point est fait sur les règles de sécurité en opération et une situation de franchissement très simple est présentée aux stagiaires. Le but de ce premier exercice est, de renouer confiance avec l'ARI pour certain, de préparer le corps à la suite de l'exercice, de prendre contact avec l'outil pédagogique (obstacle simple, parcours adapté, MEPAR, CEPARI, module de réduction de profil, PAFARI...) et au formateur de jauger les problématiques physiologiques. S'en suit un état des lieux techniques avec des démonstrations techniques très simples de franchissement réalisées par le formateur. Puis les stagiaires sont invités à s'engager un par un dans le module pédagogique pendant que les non-actifs observent, en même temps que le formateur, le stagiaire qui passe. Cette possibilité d'ouvrir aux regards des stagiaires l'activité leur permet de désacraliser le passage et commencer à travailler inconsciemment sur la gestion de leur stress. A chaque passage le niveau de confinement est augmenté pour accentuer les effets phobiques du stress lié au confinement et obliger les stagiaires à rester calmes et lucides pour se sortir de la situation. La verbalisation du stagiaire doit être accompagnée par le formateur pour permettre de lui faire découvrir de nouvelles ressources mentales nécessaires à l'analyse sous stress. Une fois cette accoutumance et cette reconnaissance des signes et des effets du stress opérationnel découverts et reconnus l'apprenant peut mettre à profit l'aspect technique. L'apprentissage technique est alors mis en œuvre avec plus de lucidité et de maîtrise puisque l'analyse et l'adaptabilité sont moins perturbées par le stress qui est mieux géré et contenu.

### *Gestion de l'échec*

L'échec fait partie intégrante de cette préparation mentale. L'homme se construit toute sa vie grâce à lui. L'échec nous permet de corriger, de gommer, de gérer, de classer, de remplacer et d'utiliser nos capacités acquises pour développer des compétences. Les résultantes issues de l'échec sont plus ou moins rapides à émergées selon l'accompagnement et la gestion de celui-ci. Un échec, pour qu'il soit utile, doit être analysé et compris pour apporter une solution qui doit pouvoir être utilisée pour éviter un nouvel échec. L'accompagnement du formateur dans ce domaine de préparation mentale est essentiel. Il n'y a rien de pire qu'un formateur disant en fin d'exercice à ses stagiaires qui viennent d'échouer : « vous en êtes content de votre manœuvre de merde ! ». Cette phrase, que j'ai souvent entendu en

instruction, est très « impactante » pour les apprenants. Le fait de savoir que notre prestation était médiocre est une chose, se l'entendre dire ne permet absolument pas d'analyser l'échec. Cela équivaut à dire à un enfant qui est tombé en patin et s'est cassé la jambe : « C'est bien fait, je t'avais prévenu que c'était trop dur pour toi ! ». La verbalisation positive est primordiale pour augmenter les ressources utiles à la création d'un schéma analytique efficace. Le monde formatif SP manque d'horizontalité et confond souvent savoir et pouvoir. Je me souviens d'un formateur que j'estimais beaucoup par ses capacités de retranscription techniques dans le domaine de la lutte contre les incendies. Je me suis aperçu, plus tard, qu'il ne diffusait que des brides de ses connaissances pour garder l'ascendance sur ses autres collègues.

« Le savoir n'a de valeur que s'il est partagé par tous »

Jean Gabin Ntebutse

Le SP n'aime pas l'échec. Lors de sa formation toutes ses compétences ont été évaluées de façon certificative avec une obligation de réussite. Dès lors, lorsqu'il participe à des actions de formation pendant sa carrière, il doit réussir, au sens propre du terme. L'échec n'est pas envisageable et ne correspond à aucune valeur reconnue. La préparation mentale s'appuie sur l'échec constructif. Il ne peut pas y avoir de création de schéma analytique sans échec. Le formateur a la lourde responsabilité de dédramatiser l'échec. Il doit amener le stagiaire à découvrir les nouvelles ressources gagnées dans l'échec. Il faut aussi que le stagiaire comprenne que l'échec n'est pas unique et qu'il peut se répéter dans une même situation à cause d'un ou plusieurs paramètres techniques, physiques et/ou psychique.

« La peur de l'échec enterre la réussite »

Robert Sabatier

Toutefois, il faut rester lucide sur le fait que cette préparation mentale n'est pas un bouclier universel et absolu contre toutes les situations opérationnelles difficiles. Lorsqu'un accident survient et impacte violemment un ou plusieurs intervenants, au point qu'ils ne soient pas en capacité d'en réchapper, rien ne peut préparer au jugement de la fatalité aveugle. L'activité du sapeur-pompier engendre des prises de risque qui sont mesurées mais qui ne peuvent exclure les explosions, les effondrements, les accidents thermiques... . La vigilance reste la première règle de sécurité, mais elle demande de la lucidité et une maîtrise de soi importante et ce malgré le stress engendré par la situation. La préparation mentale est nécessaire pour comprendre et mettre du bon sens dans nos actions.

« Savoir pour sauver sans périr »

Guilbert Thierry