

DÉFAILLANCE HUMAINE

Regard sur les mécanismes psychiques
entraînant la plupart des accidents

EN CANYON

Jean-François
Delhom

D'après une étude de Bruno Banzer



Photo de couverture : Rogério Nobrega dans une cascade de 55 m. Canyon de *Passo*, partie inférieure (Madère)

Cette brochure est dédiée à tous ceux qui acceptent d'apprivoiser leurs erreurs.

© 2016, Édité par Jean-François Delhom

Tous droits réservés pour tous pays. Sauf autorisation expresse, toute reproduction de cette brochure, même partielle, par tous procédés, est interdite.

DÉFAILLANCE HUMAINE

en canyon

Regard sur les mécanismes psychiques
entraînant la plupart des accidents

Retranscription et adaptation d'un texte de **Bruno Banzer**

Rédaction et photographies de
Jean-François Delhom

PRÉAMBULE

Le Bureau suisse de prévention des accidents (bpa) a publié, sous la forme du volume 20 de ses Cahiers (1995), une réflexion menée par le psychologue Bruno Banzer intitulée *Le parapente et la « défaillance humaine »*. Ce Cahier, malheureusement épuisé, n'a jamais été actualisé, refait ou contrôlé depuis sa sortie en 1995. Je me propose de lui donner une nouvelle vie en le résumant et en l'adaptant à l'activité du canyoning. L'intérêt de cette réflexion pourrait d'ailleurs concerner bien d'autres sports dits « à risque », et même certaines situations de la vie courante, où, pour des raisons de psychologie et de dynamique de groupe, nous nous mettons en danger. Prévenir vaut mieux que guérir ! Agir (en s'instruisant) vaut mieux que pâtir !

Ayant moi-même quelques connaissances en théorie psychanalytique, je me suis permis une réécriture qui s'écarte parfois légèrement du texte d'origine. Ce sera le cas de la notion d'instinct, que la psychanalyse réserve à la conservation de l'espèce, alors qu'elle lui préfère le terme de pulsion en ce qui concerne des caractéristiques proprement humaines comme la pulsion de vie et la pulsion de mort. Je préférerai également la notion freudienne d'inconscient à la notion jungienne de subconscient. Néanmoins, le texte de Bruno Banzer publié par le bpa constitue la colonne vertébrale et la source de ma rédaction, comme en témoignent les guillemets et la pagination en fin de citation. Les passages en italique sont soulignés par moi-même.

Je remercie chaleureusement Monsieur Bruno Banzer ainsi que le bpa pour leur autorisation de publication. Une version pdf de l'actuelle brochure est également consultable sur le site du bpa : www.bfu.ch/fr/conseils/prevention-des-accidents/sport-et-activite-physique/sports-aquatiques/canyoning/canyoning

J.-F. Delhom



Chrystel Descargues dans l'affluent du *Riu de Pierlas*, gorges du Cians, Alpes Maritimes (France)



Hervé Krummenacher et Pierre Courent dans le canyon extrêmement étroit de *Gorgonchon*, Sierra de Guara (Espagne)

Nous savons, sans avoir besoin de recourir à des statistiques, qu'en canyoning comme dans nombre de sports de pleine nature, la cause d'accident la plus fréquente est la « défaillance humaine ». Le matériel n'est que fort rarement impliqué, et la plupart du temps par mésusage.

1. La « défaillance humaine »

«...les spécialistes préfèrent employer à la place de “défaillance humaine” l'expression “comportement humain”, qui est plus neutre». L'homme n'est pas à considérer comme une machine imparfaite (défaillante). Sa responsabilisation relève de la construction, non de la réparation.

Néanmoins, dans le cadre de cette brochure adressée à des non-spécialistes, Bruno Banzer préfère conserver le terme plus usité de « défaillance humaine », placé entre guillemets.

La « défaillance humaine » n'est pas toujours synonyme de maladresse. Elle est bien souvent la conséquence d'une passivité ou de fausses hypothèses et de mauvaises interprétations. Il est compréhensible qu'une personne trop peu consciente des conséquences de ses actes se fasse surprendre. Le but de cette brochure n'est pas de moraliser mais d'aider à la prévention.

«La majorité des [canyonistes] victimes d'un accident savaient initialement comment ils ou elles auraient dû se comporter pour [progresser] de façon plus sûre. Aussi banal que cela puisse paraître, on s'aperçoit que *savoir et savoir faire ne sont pas identiques*. (p. 5) [...] En admettant que nous savons comment faire, nous avons tendance à nourrir en nous la conviction que nous serons en mesure de le faire et le ferons le moment venu.» (p. 6)

Par ailleurs, on ne peut exclure l'éventualité d'un échec inconsciemment motivé. À ce sujet, nous aborderons plus loin la notion d' « acte manqué » et celle de la pulsion de destruction.

«Les accidents le plus souvent ne sont pas la conséquence d'une simple erreur, mais d'un *enchaînement d'erreurs* ou, comme on dit couramment par euphémisme, ils sont le résultat de “circonstances malencontreuses”. Chacune de ces erreurs à l'état isolé ne représente bien souvent qu'une bagatelle alors que, cumulée à d'autres erreurs, elle risque d'engendrer de graves conséquences. Ce n'est donc pas en premier lieu l'importance des erreurs qui rendra l'effet plus ou moins néfaste, mais la façon dont elles sont liées entre elles.

» Nous avons tendance à sous-estimer l'importance des “petites” erreurs. » Pourtant, « les “petites” erreurs pouvant contenir le germe d'une catastrophe sont en réalité très fréquentes, si l'on regarde de plus près. La plupart d'entre elles, même lorsqu'elles sont très grossières, n'ont cependant pas de répercussions graves [isolément]. Cette absence (réjouissante) de conséquences désagréables agit à chaque fois sur le comportement potentiellement dangereux comme une récompense, laquelle nourrit notre *illusion que nous ne faisons pas d'erreurs*, ou tout au plus, que des erreurs négligeables. » (p. 7) Jusqu'au jour où...



Georgi Perren et Guy Teixeira dans *Turnigla*, Grisons (Suisse)



L'explorateur Alain Rohr, dans les énormes débits de la Nouvelle-Zélande (île du Sud), ici dans *Leaping Burn*, Matukituki Valley.

«En général, nous partons de la conviction que la plupart de nos décisions sont prises consciemment, ce qui nous fait croire qu'elles sont raisonnables et correctes. [...] Nous décidons bien plus souvent que nous l'imaginons sur une base intuitive, ce qui en soi n'est pas faux. Mais il est dangereux de surévaluer l'influence de la conscience sur nos actions [...]». Nous le faisons d'autant plus que notre «perception de la calculabilité du risque [est] idéalisée par nos désirs» (p. 10).

2. La peur à l'origine de la «défaillance humaine»

Un manque ou un excès de peur peut conduire à des pertes de maîtrise.

«Lorsque notre excitation intérieure (ou réaction à une incertitude) augmente légèrement, nous disons généralement que nous sommes un peu nerveux. Nous employons le mot “peur” lorsqu'un sentiment, en s'accroissant, engendre un état de crispation voire de désorientation. Or, il suffit que le niveau d'excitation augmente légèrement pour que notre attention, notre perception, nos facultés mentales, notre capacité d'action soient inhibées. [Peu conscients de ce niveau d'excitation intérieure], nous sous-estimons en général les dangers qui y sont liés (p. 13).

»Toute chose nouvelle ou inconnue, tout ce que nous faisons ou vivons pour la première fois, stimule en nous la passion pour le nouveau, l'esprit d'aventure, le goût du risque, mais tout autant la peur.» Lorsque nous débutons, l'inconnu nous désécurise. Notre peur concerne également le risque de nous blesser, ou encore de ne pas être à la hauteur aux yeux de quelqu'un qui nous regarde et risque de nous juger.

«Un niveau d'excitation déficitaire peut s'avérer tout aussi néfaste [...] lorsqu'il y a manque de “crainte respectueuse” face aux dangers réels, que ce soit en raison de l'effet négatif de la *routine*, de l'ignorance des dangers ou de la surestimation de soi-même. Un niveau d'excitation déficitaire peut se traduire par un manque d'attention et de la négligence. Il peut faire commettre des erreurs. Cette forme de “défaillance humaine” correspond sans aucun doute à la *majorité des cas [d'accidents]*. (p. 14)

»On a constaté que le moment de la plus grande peur recule, avec la pratique, [du moment le plus exposé] vers la phase préliminaire.» Par exemple, on a davantage peur en approchant du vide qu'en y étant engagé. Cela «présente le gros avantage de réduire la peur au moment le plus délicat [...]». Néanmoins ce déplacement de la peur entraîne deux désavantages :



Thierry Achmetoff dans *Angouire*, Verdon (France)



Le si gentil et regretté Tony Maurer dans *Hole in a Wall*, Blue Mountains, Nouvelle-Galles du Sud (Australie)

« Si la peur et le risque sont trop distanciés l'un de l'autre, leur corrélation sera moins évidente. Cela peut entraîner une baisse d'attention en phase critique. »

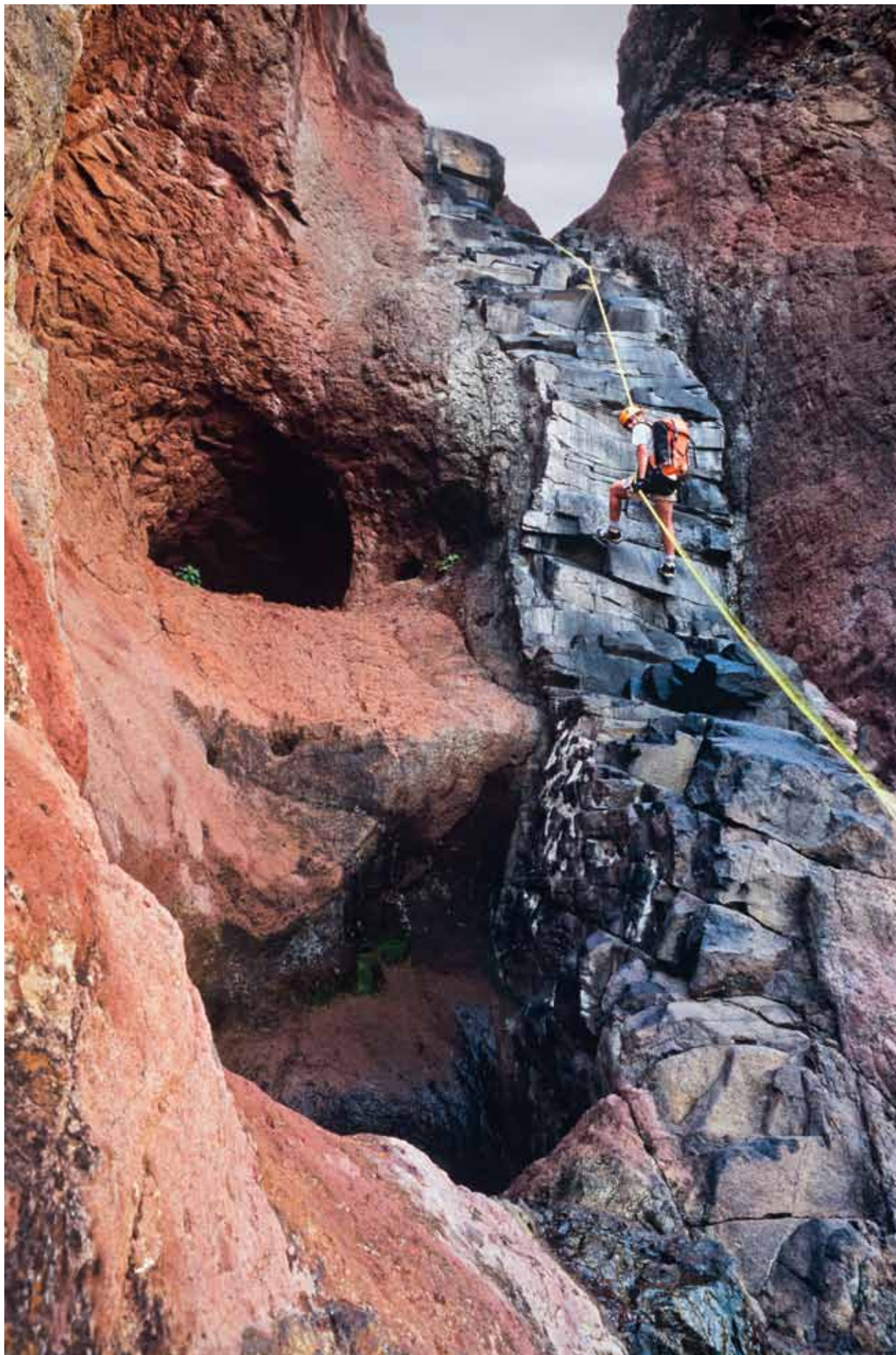
« Des personnes expérimentées réussissent mieux à inhiber la peur au moment de sa plus forte présence. La force de cette répression inconsciente s'affaiblira plus tard. Si la peur inhibée était considérable, il peut arriver qu'elle resurgisse intempestivement par la suite et détruise la stabilité psychique du sujet en question. » (p. 15) Tel est le cas de ces personnes qui réagissent très calmement dans des situations extrêmement tendues et qui s'effondrent une fois sorties de cette situation au point de devoir définitivement renoncer à l'activité qui leur a fait connaître cette épreuve.

« Notre organisme, par grande peur, a une réaction physiologique appelée *réaction de détresse*. [...] La motricité peut alors être perturbée de sorte qu'il devient difficile ou quasi impossible de coordonner les mouvements. Une forte angoisse peut se manifester par un resserrement de gorge, un déluge de paroles, des frissonnements, un blocage des mâchoires ou des crispations musculaires dans d'autres parties du corps. [Le vertige peut apparaître.]

» Sous l'influence d'une angoisse accentuée, notre organisme décharge non seulement de l'adrénaline, principal catalyseur de l'intense déploiement d'énergie, mais aussi de la noradrénaline qui entrave la transmission d'impulsions nerveuses et engendre par là des blocages au niveau de l'esprit et de la perception. La peur, par ailleurs, bouleverse l'équilibre au niveau des hormones adrénocorticotropes (ACTH). Des schémas réactionnels devenus inutiles (ou faux) ne peuvent plus être éliminés, ce qui signifie que *la capacité d'adaptation aux rapides changements extérieurs n'est plus assurée*. (p. 17)

» L'homme, depuis son apparition sur terre, a vécu plus de 99 % de son existence à l'âge de pierre. Les conditions de vie ont grandement changé depuis, mais l'être humain en soi est resté le même à maints égards. Les réflexes innés dans une situation de peur sont encore les mêmes que ceux qu'a connus l'homme de Néandertal, il y a plus de 50 000 ans. [...] Lorsque nous nous effrayons, nous avons pour réaction par exemple de rentrer la tête, d'enrouler le corps, de fermer les yeux, de ramener les extrémités vers le corps ou de lancer vers le haut les bras lorsque nous tombons à la renverse. » Il semblerait que la réaction utile d'antan ait été de faire le mort, nous dit Banzer. Or, l'homme d'aujourd'hui étant confronté à de nouvelles exigences, ces réflexes ne servent plus à éviter les dangers (un peu comme le hérisson lorsqu'il se met en boule à l'approche d'une voiture). « Pour rendre les modèles de comportement appris plus efficaces que les réflexes innés, il faut les automatiser moyennant un entraînement régulier. » (p. 18) D'où l'utilité des jeux de rôle où le danger est simulé pour *conditionner nos réactions*.

« Plus d'une vingtaine de formes différentes de rejet de peur ont été décrites jusqu'à ce jour. L'expression "mécanismes de rejet" souligne leur caractère le plus souvent inconscient. » (p. 20)



Christelle Durand sur les escaliers de basalte de *Ribeira de Praia Lisboa*, dernier ressaut débouchant sur la plage. Ile de Santo Antao (Cap Vert)

Nous en énumérerons huit. Mes connaissances en psychanalyse m'ont incité ici à m'éloigner des descriptions faites par Bruno Banzer :

- L'**intellectualisation** est un raisonnement qui reste pour nous abstrait, mis à distance, dans la mesure où il n'a pas été intégré émotionnellement. Par exemple : *C'est pas très prudent ce que je suis en train de faire !* me dis-je sans rien changer à mon comportement. Si je le disais à voix haute devant témoin, ce serait déjà inviter une réplique du genre : *Alors pourquoi tu continues ?*
- La **neutralisation** cache dangereusement un risque, une lacune, « en célébrant pour ainsi dire de manière rituelle une pseudo-sécurité ailleurs ». Par exemple : Je peux vanter la qualité de ma corde tout en acceptant de progresser sur des amarrages douteux.
- Par la **sublimation**, je peux détourner l'énergie de ma peur et l'utiliser par exemple pour me rendre serviable, aider autour de moi. Cela peut effectivement me rassurer, mais cela risque aussi de me distraire de cette peur, de me rendre sourd à son signal d'alarme et de la cacher aux autres. Par exemple, j'ai connu une jeune femme qui s'occupait attentivement de son amie en la rassurant sans cesse, jusqu'à ce qu'elle nous fasse une crise de panique au point de se comporter de façon précipitée et irrationnelle au mépris de tous les dangers. Nous avons compris un peu tard que toute l'attention qu'elle portait à son amie avait pour but de dévier une profonde angoisse personnelle.
- Par la **substitution** : « Il y a des gens qui transforment la peur et l'insécurité en hardiesse et surestimation de soi. »
- L'**émotionnalisation** : « Le besoin d'émotions grisantes inhibe l'appréciation consciente des dangers. [...] En raison de sa soif de plaisirs, [la personne] aura tendance à écarter les scrupules. » (p. 21)
- Par **déplacement**, la peur est transformée en un autre sentiment, par exemple en rage contre quelque chose ou quelqu'un.
- Un autre type de déplacement peut concerner la source même de la peur. Par exemple, pour lier ma peur à des activités qui m'impressionnent moins ou qui n'appartiennent pas à une situation actuelle, je peux produire des angoisses à ski, en voiture, alors que ces activités ne m'ont pas inquiété jusqu'ici.
- Par **projection** ou **isolation** je peux constater chez les autres des situations de danger que je ne serai pas capable de reconnaître quand elles me concernent moi-même.

Il serait très profitable que moi-même, lecteur de ce texte, je cherche à mon tour dans mon expérience personnelle des exemples à ces différentes formes de rejet de la peur. C'est grâce à des exemples particuliers qu'on intègre la théorie dans l'expérience.

L'une des meilleures dispositions d'esprit par laquelle je peux prévenir ces risques, consiste à accepter et à reconnaître ma peur, car «*il est moins important de ne pas avoir peur que de savoir en tirer les bonnes conclusions*» (p. 22).

Il est évident par ailleurs, que «le surmenage [...] représente une menace complémentaire» (p. 25). Celui qui vit stressé s'expose plus facilement au danger.

3. Un dangereux penchant pour le risque

Pourquoi recherchons-nous des sensations fortes ?

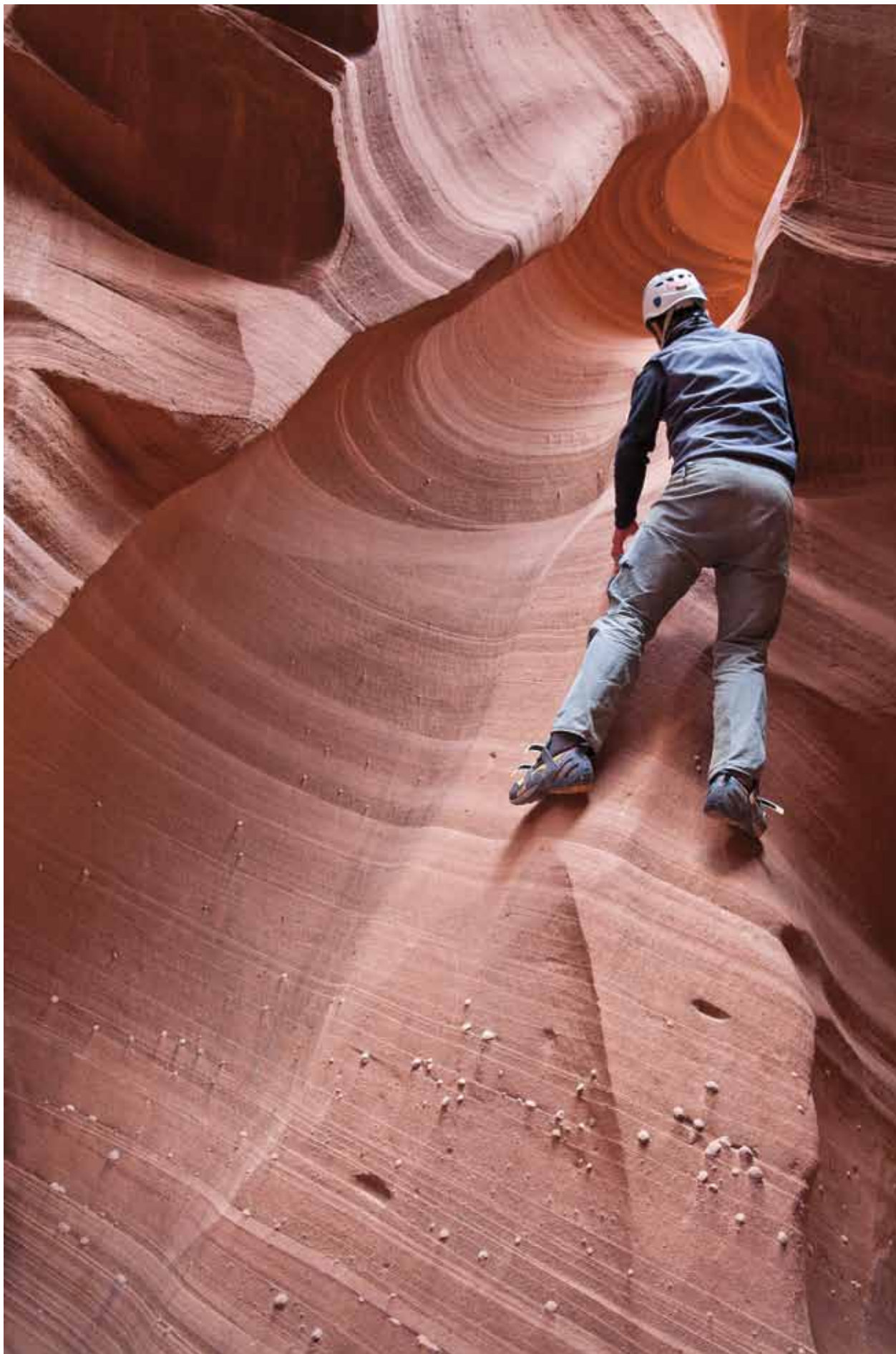
« Dans ce que nous avons dit jusqu'ici, la peur apparaît comme un sentiment que nous cherchons à éviter dans la mesure du possible. [...] Mais à côté de ce besoin de sécurité, il existe aussi sans aucun doute un appétit pour l'insécurité enivrante. » (p. 26)

L'insécurité peut nous procurer une ivresse, et être recherchée dans ce but. Si certaines personnes s'exposent à des situations désécurisantes voire angoissantes, la psychologie nous éclaire sur trois de leurs possibles raisons :

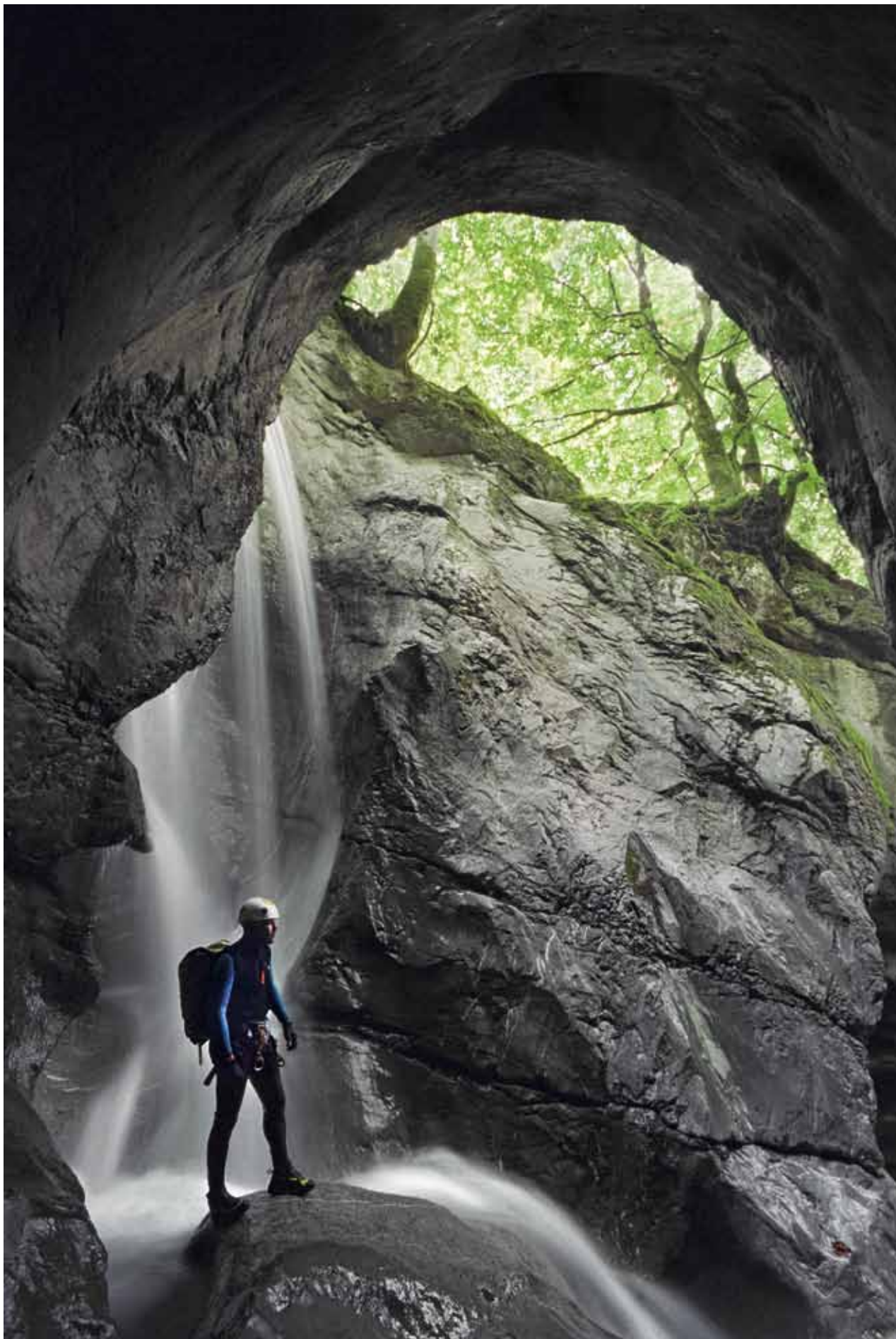
- a) la «soif d'angoisse» ;
- b) le comportement dit «contrephobique» ;
- c) la pulsion de destruction.

a) La «soif d'angoisse» ou la «recherche du plaisir»

« Pour un bon fonctionnement de notre organisme, il faut un niveau d'excitation optimal ; en d'autres mots : la tension psychique ne doit être ni trop élevée ni trop basse. On peut comparer cet état à celui d'un moteur de voiture qui atteint son rendement maximal à un certain régime et une certaine température. Chez de nombreuses personnes, toutefois, il arrive que la tension intérieure se situe temporairement ou de façon permanente sous la valeur idéale. Leur psychisme les incitera par conséquent à chercher ou à créer régulièrement des situations chargées d'insécurité, de sensations fortes ou de peur, afin de rehausser leur niveau d'excitation. Le [canyonisme] est une des innombrables possibilités qui permettent de rendre la vie plus "passionnante". Films policiers, films d'horreur, défis et aventures en tout genre peuvent remplir la même fonction. C'est le besoin d'ajuster son équilibre intérieur par de tels moyens que nous appelons "soif d'angoisse". Il apparaît nettement que l'assouvissement de cette "soif d'angoisse" est très important non seulement pour un "bon fonctionnement" de l'organisme, mais aussi pour le bien-être psychique. »



Nacho (Ignacio Fernandez de la Calle) escaladant un petit bout de canyon perdu en Arizona (USA)



Frédéric Bétrisey dans le *Hüribach* (Suisse)

Si c'est justement en canyonisme que nous choisissons (consciemment ou inconsciemment) d'apaiser cette «soif d'angoisse», celle-ci «constitue un facteur de risque supplémentaire pour les raisons que voici :

» Les situations [recherchées en vue de cette angoisse] sont très souvent liées à des dangers réels.

» Avec l'apaisement de la "soif d'angoisse" naissent des sentiments de liberté, d'exubérance et d'euphorie. Ces émotions invitent tout particulièrement à la témérité, à l'imprudence voire à la surestimation de soi. [Et plus nous sommes doués, plus nos succès consolident cette surestimation.]

» L'envergure des risques auxquels on s'expose délibérément n'est pas [perçue par la raison, dans la mesure où cette visée n'est pas du ressort de la conscience].

» Les dangers que nous devons éviter en [canyonisme] sont sérieux. De petites erreurs peuvent avoir de graves conséquences. (p. 27)

» La "soif d'angoisse", tout compte fait, se matérialise assez souvent sous forme de manie qui, généralement, entrave le processus de raisonnement.

» *Nous devrions satisfaire ce besoin de sensations fortes d'une autre manière. Le saut à l'élastique serait peut-être plus approprié, puisqu'il permet sans risque de satisfaire cet appétit. Mais que ferons-nous quand le saut à l'élastique ne suffira plus ?* » (p. 28)

Nous pourrions nous demander pourquoi ce besoin d'insécurité, de sensations fortes, de peur, cherche à se satisfaire en risquant notre peau, et non pas par exemple en risquant notre réputation ou en jouant notre identité ? Pourquoi ce ne sont pas non plus des voies relationnelles ou artistiques dans lesquelles nous choisissons de nous exposer ?

b) La fuite en avant

Cette faible peur ou angoisse dont nous venons de parler, certaines personnes en cherchent l'expérience pour une raison opposée. Le but est alors de «*surmonter une appréhension plus profonde* et de diminuer un niveau d'excitation trop élevé. Comment est-ce possible ?

» Chaque fois que nous nous tirons d'une situation dangereuse sans avoir subi de contrecoup, nous ressentons un soulagement qui a pour effet de diminuer notre peur. Ce type de stratégie visant à affronter une phobie est appelé *comportement contrephobique* (phobie = crainte exagérée). Pour le psychanalyste Fenichel, un comportement contrephobique représente une "tentative incessante et tardive de surmonter une peur remontant à l'enfance qui n'a pas été digérée". » On peut imaginer qu'une personne souffrant d'une peur particulière de l'eau liée à un souvenir infantile, cherche à combattre cette peur dans la pratique du canyonisme.



Jean Zahn dans la cascade terminale de 53 m d'*Antolina*, Val d'Ossola (Italie)



Benjamin Perren et Gilles Jeannin au départ de la cascade terminale de *Bras Sec* (136 m de haut). En bas, la *Rivière des Marsoins* (Ile de la Réunion)



Aude et Sabine Marain dans le *Riolan*, Alpes Maritimes (France)

«Voici quelques explications qui devraient permettre de mieux comprendre pourquoi l’homme se sert de méthodes apparemment aussi contradictoires pour surmonter sa peur :

» Cela nous fait du bien de sortir indemne d’une situation incertaine.

» Il est aussi stimulant de pouvoir imputer à une action personnelle le fait d’avoir échappé à des circonstances désagréables. Le sentiment qui en résulte est contraire au sentiment d’incapacité ; il est très précieux puisqu’il nourrit le sens de sa propre valeur.

» Une situation potentiellement effrayante nous fera moins “souffrir” si nous l’avons créée “délibérément”. » (p. 30) La vie nous montre quantité de cas de figure où une personne répète une situation désagréable. Ce n’est pas qu’elle n’a pas su tirer les leçons de son malheur initial, mais que celui-là a valeur traumatique et que la personne ainsi marquée n’a pas trouvé d’autre ressource que de l’abréagir, c’est-à-dire le reprendre en charge.

«Le comportement contrephobique se rencontre dans de multiples domaines sportifs sans qu’il en résulte de gros problèmes. Aux yeux du psychanalyste Mentzos, cette stratégie destinée à surmonter la peur est “une technique parfaitement normale pour la stabilisation de la confiance en soi, à condition qu’elle ne dépasse pas certaines limites”. Mais le besoin de sensations fortes peut aussi se transformer en manie s’il repose sur des déficiences structurelles graves du psychisme. La fuite en avant peut alors devenir dangereuse, puisque le besoin contraignant “d’augmenter la dose” fausse toute appréciation réaliste des risques. Nous devons, dans un tel cas, nous demander quelles peurs non digérées [peuvent nous défier du fond de notre inconscient (question à laquelle nous sommes incapables de répondre sans l’aide d’un spécialiste. Autrement dit, si nous repérons en nous une soif de danger inquiétante, il serait sage de consulter un psy)] (p. 31).

» Une peur peut être aussi [surmontée] par contrephobie lorsque nous observons d’autres personnes se tirant d’une situation apparemment ou effectivement dangereuse sans se blesser. C’est la fascination pour les héros qui entre en jeu. Le courage est contagieux. Il est d’ailleurs très fréquent que des gens adoptent un comportement contrephobique en [regardant faire leurs compagnons les plus adroits].

» Malgré l’hésitation ressentie face au [danger], il peut arriver que l’effet contrephobique de l’observation renforce notre intention, de sorte que la raison n’exerce plus guère d’influence sur notre décision. » (p. 32) Le caractère contrephobique de notre bravoure peut ainsi émigrer dans l’inconscient. La peur ou l’insécurité ne sont plus ressenties. *Si les copains ont été capables de passer ce dressage, je peux en faire autant.* La différence, c’est que les copains n’ont pas de phobie à combattre, eux. Question à se poser : *Est-ce que je m’y serais aventuré si j’avais été seul ?*

Un autre danger peut survenir si «*le fait d'avoir maîtrisé une situation dangereuse peut diminuer notre peur de manière générale, en dehors du cadre de cette situation*» (p. 37).

Par exemple en surmontant ma peur des légers drossages, je cesse également d'avoir peur des siphons, autrement dangereux.

c) La pulsion de destruction

En 1920, Freud a introduit dans sa recherche la théorie d'une pulsion de mort. Ce texte célèbre, intitulé *Au-delà du principe de plaisir*, est considéré par certains philosophes (tel Wittgenstein) comme le plus grand écrit de l'inventeur de la psychanalyse. Pourtant, suivant le réflexe selon lequel notre psychisme a tendance à ne pas vouloir admettre les sentiments et pensées désagréables, beaucoup de profanes ou de spécialistes pressés n'apprécient pas cette théorie.

À vrai dire, on peut penser qu'elle leur fait peur.

«Selon les déclarations du psychanalyste H. Nunberg, [la pulsion de destruction ne grossit pas. Il n'y a que la pulsion de vie] qui peut augmenter spontanément et produire un surplus d'énergie demandant à être consommé "judicieusement". Si cette consommation n'a pas lieu, l'énergie s'écoulera vers [la pulsion] de destruction et renforcera son pouvoir destructif. [...]

Des poussées d'énergies spontanées peuvent apparaître dans différentes phases de la vie. Mais elles se présentent le plus souvent chez les personnes jeunes et celles qui veulent rester jeunes. Ces personnes sont impétueusement poussées par leur [pulsion de vie] vers l'autonomie et l'expansion.» (p. 34) «Or à toute explosion de vie s'opposent de nombreux obstacles (plus ou moins nécessaires), ce qui crée les deux conditions fondamentales pour un dangereux développement de [la pulsion] de destruction. Il suffit de prendre quelques exemples d'activités à risques telles que la course de moto ou de voitures, l'alpinisme, le ski et le snowboard hors piste, le parachutisme [ou le parapente, et bien entendu le canyonisme], pour constater que ces sports ne sont pas pratiqués par de vieilles personnes lasses de vivre ou déprimées, mais le plus souvent par des jeunes (ou des personnes vivant une "seconde jeunesse").

» Afin de prévenir les risques inhérents à un tel déséquilibre, nous devons veiller à *réserver à notre [pulsion vitale] un cadre judicieux pour se "défouler"*. Et ceci tout particulièrement jusqu'à ce que l'équilibre se rétablisse de lui-même, soit avec l'âge, quand un seuil de frustration plus élevé est toléré, soit lorsque le bilan énergétique se stabilise. » (p. 36)

4. Les causes mentales de la «défaillance humaine»

La dissonance cognitive

«Les contenus de la conscience, tels que pensées, attitudes, espérances, besoins, perception de ses propres actes, etc., peuvent être en contradiction. Si nous sommes suffisamment critiques envers nous-mêmes, nous pouvons constater que certains de nos comportements ne correspondent pas à nos critères de valeur.»



Sylvain Dubouis au milieu de la fameuse gerbe horizontale de *Bares*, Lombardie (Italie)



Rappel de corde par Olivier Guillaume dans *Panagia – Kalami II* (Crête)

C'est ainsi, par exemple, qu'il nous arrive de fumer, de rouler trop vite, de manger mal, de nous pendre sur un ancrage pourri, de partir en canyon sans avoir prévenu personne... «De telles contradictions [...] occasionnent une tension intérieure [...]. Notre psychisme veut éliminer ces tensions. [Il s'y prend] *en faisant disparaître de notre conscience ces informations désécurisantes.* »

Lorsque les conditions sont douteuses (p. ex. risque de crue), «notre psychisme [...] influence notre choix [...] sur la seule base de notre besoin de stabilité psychique. En raison de notre inertie naturelle, il nous faut plus d'énergie pour renoncer à une action pour laquelle nous nous sommes engagés que pour la poursuivre.» (p. 38) En d'autres termes, *renoncer demande du courage*. Planifier à l'avance une option de rechange (p. ex. soit un autre canyon, soit une promenade en montagne, ou s'il pleut, des bains thermaux) nous aidera à renoncer plus facilement.

«Associer une bonne condition physique à une bonne disposition d'esprit, signifie non seulement maintenir son corps en bonne santé, mais aussi être à l'écoute de ce dernier afin de développer un certain flair vis-à-vis de notre disposition intérieure et de nos limites. [Ainsi pourrions-nous] augmenter notre tolérance face aux dissonances.

» Nous pouvons encore améliorer notre état psychique en adoptant une attitude positive face à la vie, et en nous efforçant d'entretenir des relations sincères et solides avec les gens qui nous entourent (et en revoyant nos prétentions). Une bonne gestion du temps, moins de stress et davantage de sérénité – nous l'avons déjà vu – auront aussi un impact positif sur nos actes.» (p. 41)

Une périlleuse tendance à simplifier

«Dès que nous sommes confrontés à une situation qui déclenche une dissonance cognitive, qui nous fait peur ou que nous ne comprenons pas tout à fait, nous avons tendance à nous procurer au plus vite une certitude mentale quelconque. Nous cherchons à stabiliser l'équilibre intérieur *en simplifiant l'information désécurisante,* » ce qui procure une *impression de maîtrise*.

Par exemple nous considérerons comme dangereux «avant tout ce qui est “connu”, “visible”, “compréhensible” et “concret”. [...] Nous gagnons l'illusion de “connaître” les dangers.»

La personnification du danger sous la forme du bouc émissaire fait partie de ces simplifications trop rassurantes.

Nous rencontrons un autre exemple de simplification de l'information désécurisante dans la «tendance exagérée à faire confiance à des personnes, un matériel ou d'autres éléments qui semblent permettre de surmonter l'insécurité» (p. 43). C'est sur ce point que les instructeurs préconisent une sécurité active plutôt qu'une sécurité passive (p. ex. : Descendre un débutant à la moulinette comme un sac de pommes de terre, c'est le placer dans une position de sécurité passive. Lui apprendre à doser lui-même la vitesse de sa progression, c'est l'impliquer dans une sécurité active).

« Il n'y a aucune objection à faire contre une confiance raisonnable. Le besoin de faire confiance ne devient dangereux que lorsqu'il est nourri essentiellement par l'insécurité, la peur ou par une dissonance cognitive. » (p. 44)

5. Le «pouvoir féminin»

Proportionnellement par rapport au nombre de pratiquants de chaque sexe, les hommes subissent plus fréquemment un accident que les femmes, relève Bruno Banzer. Cela est d'autant plus surprenant que les hommes pratiquent en moyenne plus régulièrement et avec un niveau souvent plus élevé. (En caricaturant, on peut en déduire que ce ne sont pas les débutantes femmes mais les experts hommes qui se mettent le plus souvent en danger).

« Différentes études montrent que les femmes en général sont plus peureuses que les hommes, [mais ce n'est pas le cas de celles qui ont choisi de pratiquer des sports dits extrêmes. Ces femmes-là] sont moins vite apeurées que les autres femmes.

» Un test sur la tendance à la panique [...] a montré que les hommes y étaient en moyenne plus enclins que leurs camarades féminines. » Cela expliquerait, en partie tout au moins, le résultat des statistiques annoncé ci-dessus.

« L'envie de sensations fortes est un motif invoqué plus souvent par les femmes que les hommes en début de formation. Toutefois, au bout de quelques mois seulement, ce risque supplémentaire devient moins fréquent chez les femmes que chez les hommes. Contrairement aux hommes, les femmes semblent avoir évolué plus rapidement sur ce point. » (p. 47)

On peut en trouver une explication dans ce conditionnement culturel selon lequel « les femmes en général sont beaucoup moins tenues de contrôler leurs sentiments que les hommes. Elles acceptent plus facilement la peur et, de ce fait, ne se voient pas obligées de la réprimer dangereusement et inconsciemment ». Ce conditionnement est tel que notre corps lui-même développe cette distinction, ce qui permet physiologiquement aux femmes par exemple de pleurer plus facilement. « Il serait donc souhaitable que les femmes s'adaptent moins aux normes masculines et les hommes un peu plus aux valeurs féminines. » (p. 48)





Emmanuel Dommergues et Laetitia Feneon dans le turquoise irréal d'une résurgence. Canyon de l'*Artuby*, Verdon (France)



Laure Gamba dans le canyon souterrain de *Cormor*, Lombardie (Italie)

Conclusion

On le voit tout au long de ce texte, *la réaction face à ses propres sentiments est d'une importance capitale pour la prévention d'accidents.*

Apprenons donc à oser montrer ou dire nos peurs, nos angoisses, nos impatiences... et à les accepter chez les autres. Ce sont des sentiments humains et non des vices, de la psychologie et non de la morale. Faisons-les sortir du discrédit dans lequel notre culture les porte. Et s'il est « de règle que de nombreux hommes nourrissent l'illusion de ne pas avoir peur » (p. 48), apprenons à compter davantage sur notre sincérité que sur le désir de montrer de nous-mêmes une image un peu trop sûre de soi.



Sonny (William Lawrence) au bas du premier rappel (80 m environ) pénétrant dans les entrailles de *Micro Death Hollow*, Escalante, Utah (USA)



Morta (Miguel Ortega) dans le canyon encore glacé de *Birch Hollow*, près de Zion, Utah (USA)



Laurent Argouse, Florence Jambon et Bernadette Mallet faisant « le petit train » dans un mini toboggan de *Variola*, Val d'Ossola (Italie)

Prix de vente

Dans une perspective de prévention des accidents, cet ouvrage a pour vocation d'informer et de sensibiliser. Le Bureau suisse de prévention des accidents (bpa) avait distribué gratuitement la brochure dont je me suis inspiré. Pour respecter cet esprit philanthropique, j'ai moi-même renoncé à me faire payer. Le faible prix qui vous est demandé sert principalement à rembourser les frais d'imprimerie.

€ 10.–

D'après une thèse de : Bruno BANZER (*Le parapente et la « défaillance humaine »*)
Article et photos : Jean-François DELHOM
Conception graphique : Jean-François DELHOM
Consultations et relectures : Leslie PONCE
Daniela SPRING
Scans : www.diaprint.ch
Impression : Musumeci S.p.A. (AO Italia)
Copyright : © 2016, Jean-François DELHOM

Bruno Banzer est né en 1947 à Oberwil/Zoug. Il est pilote de Delta depuis 1982 et pilote de parapente depuis 1986 et possède un diplôme de maître d'éducation physique (degré II) de l'EPFZ tout comme une licence en psychologie appliquée, biologique/mathématique et clinique de l'Université de Zurich. Il a rédigé en 1993 une thèse de doctorat sur les causes psychiques de la «défaillance humaine» en analysant le cas concret des parapentistes. Un condensé de cette thèse a été publié par le Bureau suisse de prévention des accidents (bpa), *Cahiers* volume 20 (1995), sous le titre *Le parapente et la «défaillance humaine»*.

Jean-François Delhom est né en 1962 à Fribourg. Après des études d'art et de philosophie, il devient instructeur en spéléologie et en spéléo-secours, moniteur de canyoning, puis surtout photographe de paysages. Depuis 2001, il parcourt le monde pour en immortaliser les beautés minérales traversées de cascades.

Du même auteur, aux Éditions Favre :

CANYONS Tessin, 2013
ISBN 978-2-8289-1348-9



PLANÈTE CANYONS, 2015
ISBN 978-2-8289-1502-5



www.canyons-photographies.com



Geoffroy Bourquin assurant la sécurité au bas d'une veine d'eau éjectable. Canyon de *Boggia II*, Val Bodengo (Italie)

Le psychologue Bruno Banzer a rédigé en 1993 une thèse de doctorat sur les causes psychiques de la défaillance humaine en analysant le cas concret des parapentistes. Cette étude fut reprise dans le volume 20 des Cahiers du Bureau suisse de prévention des accidents (bpa) sous le titre : *Le parapente et la « défaillance humaine »*. C'est ce travail que résume à son tour Jean-François Delhom, en l'adaptant à l'univers du canyonisme. Cette passionnante étude, école de vie, déborde largement l'univers des sports extrêmes pour nous aider à apprivoiser nos peurs plutôt qu'à les nier.

Les photographies de Jean-François Delhom accompagnent ce texte en le doublant d'une dimension d'émerveillement, occasion également de rendre hommage à quelques coéquipiers.