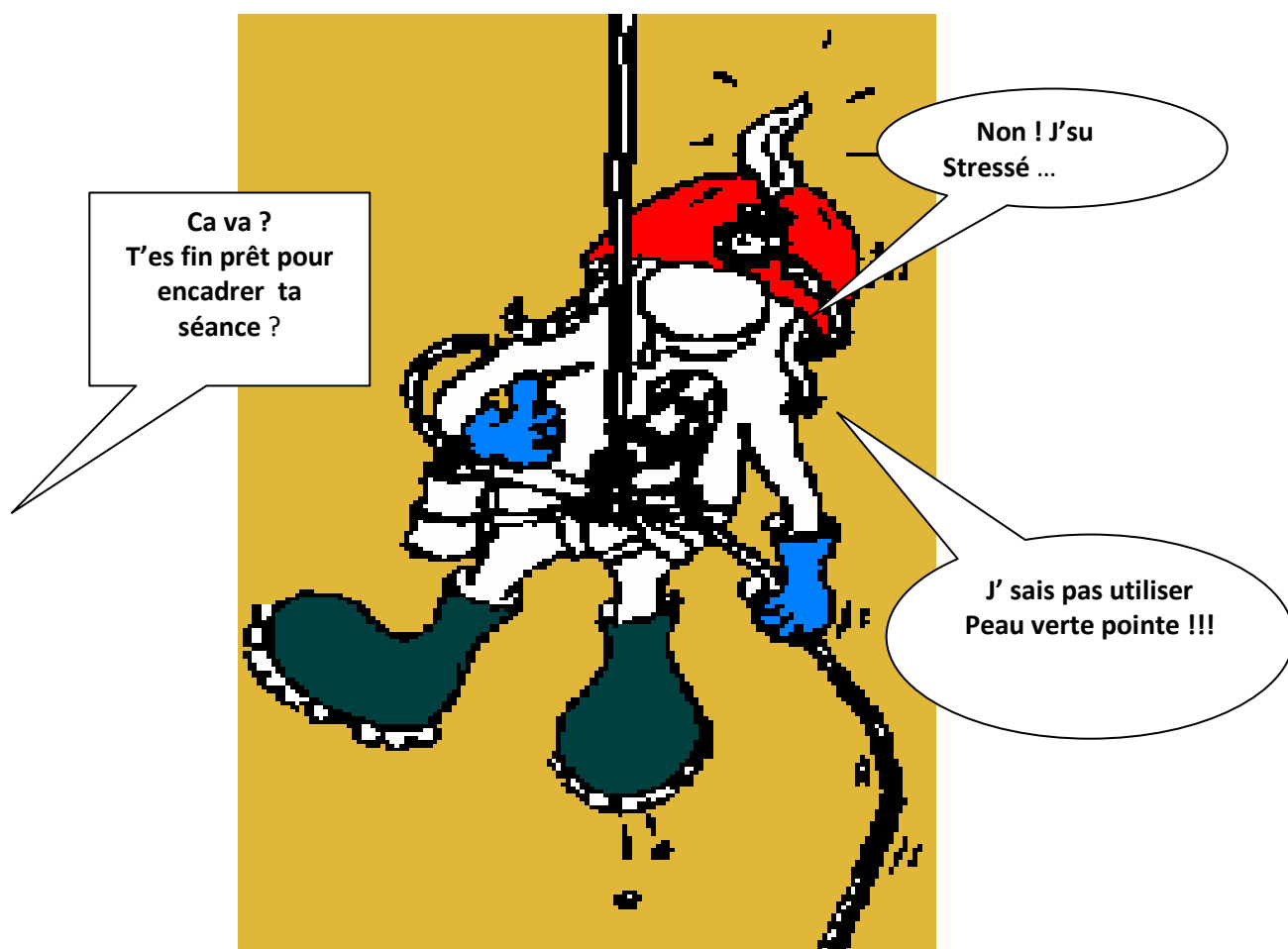


STRESS & GESTION DU STRESS EN SPELEOLOGIE

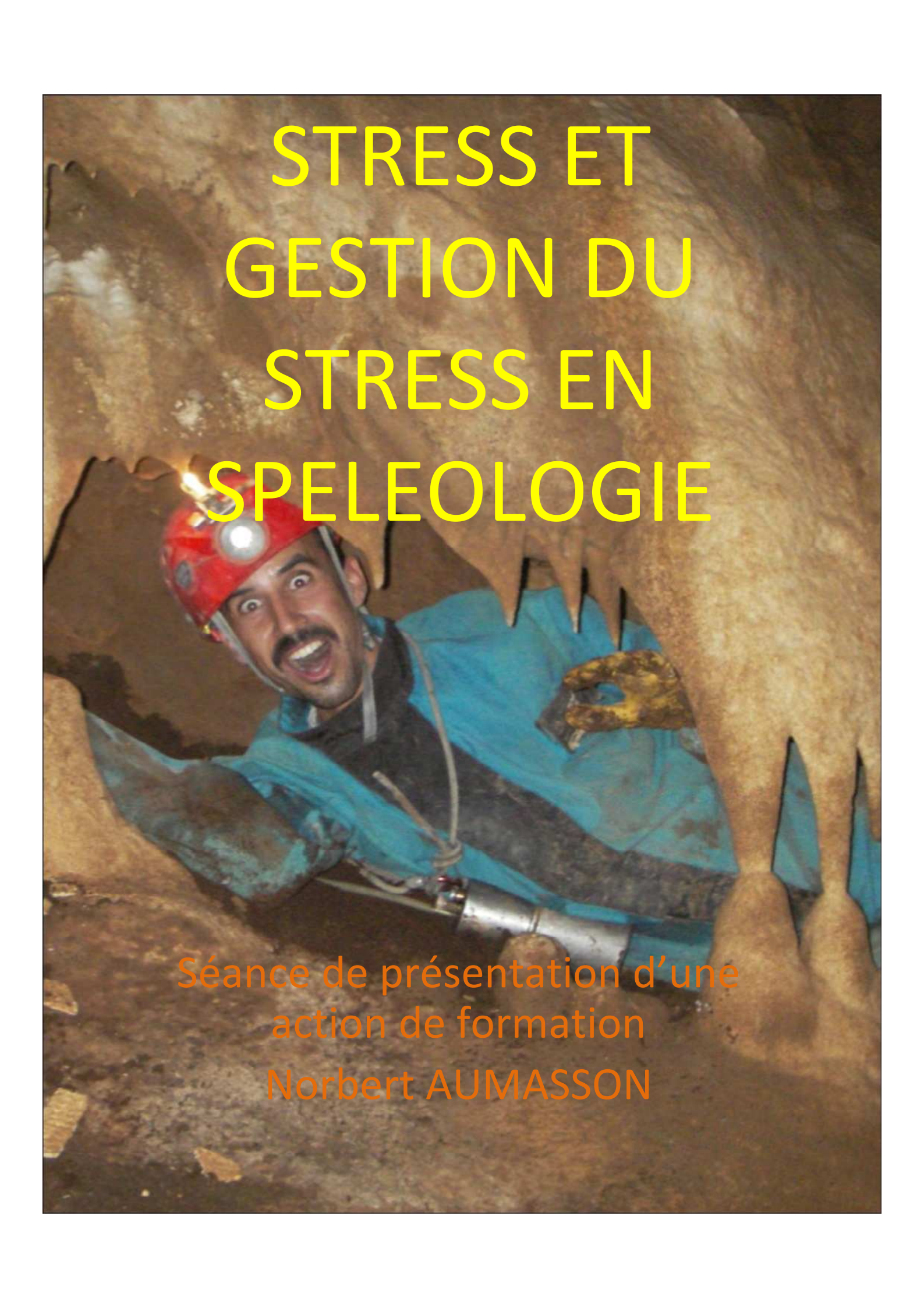


***FICHE DE SCEANCE D'UNE ACTION DE FORMATION
POUR LES DESJEPS option Spéléologie.
Session de Décembre 2007
Norbert AUMASSON***

DES JEPS SPELEOLOGIE

FICHE DE SEANCE

- **OBJECTIFS**
- Prise de conscience des problématiques et incidences du stress
- Méthodologie de gestion du stress à l'usage des cadres professionnels
- **COMPETENCE CIBLEE**
- Définir et exposer ce qu'est le stress
- Capacité à percevoir ses expressions
- Savoir en dégager les causes et les effets
- Etre à même d'en faire une analyse objective
- Etre capable de sensibiliser un public de formateurs aux notions de stress en spéléologie
- Capacité à créer des outils de transmission
- **MODE D'AQUISITION**
- Participation active
- Rendu d'expérience personnel
- Analyse préalable de l'expérience
- Tests pratiques en salle
- Ecoute et partage des expériences
- **PEDAGOGIE EMPLOYEE**
- Méthode globale participative
- **EVALUATION FINALE**
- Remise en question sur les bases théoriques données
- Nouvelle capacités d'analyse des expériences

A man with a mustache, wearing a red helmet with a headlamp and a blue jacket, is caving in a cave. He is looking towards the camera with a wide, excited smile. The cave walls are brown and textured, with several stalactites hanging from the ceiling. The lighting is dim, with the headlamp providing the main source of light.

STRESS ET GESTION DU STRESS EN SPELEOLOGIE

Séance de présentation d'une
action de formation
Norbert AUMASSON

DEFINITION

- **Mot d'origine anglaise « effort intense, tension »**
- **Agent physique ou psychologique provoquant une réaction de l'organisme.**
- **Le stress : ensemble des réactions non spécifiques à cet agent agressif entraînant une angoisse, un traumatisme.**
- **Ces réactions peuvent être physiologique, métabolique, comportementale...**
- **Situations, facteurs, agents, faits traumatisants pour l'individu, induisant : tension nerveuse, agression, pression, peur, blocage...**

CAUSES ET ELEMENTS DECLENCHEURS

- **Agression du milieu et risques objectifs :**

- Crue,
- chutes de pierres,
- accidents, blessures
- Incident techniques (rupture d'amarrage, frottement de corde, destruction d'appareil, ouverture de delta, de mousqueton...)
- Rencontre avec des animaux, insectes... (serpents, blaireau, araignée...)

- **Risques subjectifs et erreurs humaines :**

- Vertige
- Nuit, pénombre, noir (mauvais éclairage...)
- Bruits divers (rivière, pierres, claquements de matériel, cris...)
- Fatigue, épuisement, hypoglycémie
- Peur (par anticipation et en situation)
- Phénomène de contamination de groupe
- Destructuration morale
- Dynamique de groupe
- Froid hypothermie
- Chaud hyperthermie

USAGE DES SENS ET DES CARACTERES

- **Les sens et leur % d'utilisation**

- Vue 50%
- Ouïe 22%
- Touché 18%
- Odorat 6%
- Goût 4%
- 6° sens ou proprioception (positionnement et perception de son corps dans l'espace)

-

- **Les caractères types et leur usage :**

- Timidité
- Sociabilité
- Instabilité
- Emotivité
- Persistance
- Dominance
- Activité générale
- Confiance
- Super ego
- Les capacités de chaque individu d'un groupe permettront de le gérer en utilisant les compétences et faiblesses de chacun.

LES DIFFERENTS TYPES DE STRESS

- **Stress aigu :**
 - Situation violente de crise impliquant une réaction instantanée le plus souvent face à des risques objectifs (crue, chute de pierre, accident corporel...).
- **Stress chronique :**
 - Stress qui s'installe dans une situation conflictuelle avec le milieu ou dans une situation extrême : Grandes et Petites Causes. Accumulation de stress successifs (matériel, tenue inadaptée, points de compression, froid, peur, vertige, fatigue, faim...) stress lié aux risques objectifs
 - Gestion d'une situation de crise, Moyen de gestion : anticipation, attitude
 - La réponse à ce stress durable dépendra de notre anticipation et de nos capacités à le gérer dans sa durée (bloqué par une crue, accident...) à prendre une décision
 - Effets, ce stress laisse en nous des traces indélébiles, durables, parfois irrévocables.

Attitude d'une personne stressée

- Comportement anormal
- régression technique
- variation dans le caractère, expression différente, pâleur du visage
- changement notable en rapport de l'attitude initiale
- tremblements, modification du rythme respiratoire, variation du son de la voix,
- fuite et évitement des tâches collectives, irritabilité...

LE STRESS DU CADRE

- Proche du stress chronique, latent, permanent, avant et pendant la séance, lié au type de public, à son niveau de compétence, au choix de la cavité en rapport du niveau estimé de ses clients, au doute de cette estimation, aux risques météo...
- Stress permanent lié aux difficultés et à leur gestion par anticipation en sécurité (notion de Capacité : être capable de...) seuil maximum de compétence, choix d'un site en adéquation avec ses compétences et les capacités de ses clients, conflit avec le milieu intervenant en cours de progression, problème de capacité et d'endurance de son groupe, dynamique de celui-ci.
-

SOLUTIONS, REPONSES ET ATTITUDES DE L'ENCADRANT

- **Gestion du stress du cadre**
- il passe par l'anticipation du stress des clients.
- Par des choix appropriés, des prises de décisions cohérentes et non conflictuelles avec lui-même
- Une évaluation objective de ses compétences techniques
- Ses capacités réactives d'anticipation-réponse à des situations d'urgences ou durables de stress.
-
- **Apparence en cas d'accident :**
- Resté maître de soi
- Ecarter les personnes de la victime
- Leur donner des rôles valorisant en rapport de leurs capacités
- Ne pas laisser les esprits diverger vers des paroles et des pensées négatives
- Constituer une équipe qui sort et une qui reste en tenant compte des psychologies.
- En cas de décès accomplir les rituels de la mort, écarter le groupe de la victime.

POSITION ET ROLE

- **Attitude**
- Posture d'animateur sécurisante, rassurante, dédramatisant, « force tranquille », humaine, attentive.
- Moyens physiques: regard, voix, touché...
- Dynamiser, gratifier, valoriser...
- **Quelques règles à suivre :**
- Définir clairement les objectifs
- les donner et les redonner à cours terme au sein de l'objectif global.
- Etre précis et clair dans ses consignes
- Resté maître de la situation
- Se donner les moyens de faire le point
- Les objectifs doivent être bénéfiques et désirables par tous
- Gérer le temps et l'espace



Conclusion :

Les difficultés de gestion du stress des clients et des encadrants rencontrées dans l'exercice de la profession de guidage en spéléologie impliquent la nécessité d'introduire dans les cursus de formation et dans la compétence des formateurs des notions théoriques et pratiques de psychologie et de gestion de groupe.

La participation de diplômés ayant une longue expérience de pratique et de vécu du stress en situation permettra à de futurs formateurs, au cours de table ronde, de découvrir et de s'informer de cette réalité laissée en retrait dans nos formations existantes au profit de la technique, ou de cours juridiques . Cela pourrait aussi être valorisé par des mises en situation sur le thème du stress et de sa gestion pédagogique avec des publics supports.