

Formations premiers secours en montagne

by Secouri'cimes pôle Savoie Mont-Blanc



**SAVOIE  
MONT-  
BLANC**



LA GESTION DE GROUPE A LA SUITE D'UN ACCIDENT

EN MONTAGNE

## L'accident en montagne

Un accident survenant en montagne peut vite prendre une tournure complexe, notamment du fait de l'émotion qu'il suscite parmi des personnes plus ou moins sensibles, même si elles ne sont pas directement impliquées.

C'est une situation qu'il faut anticiper car elle est fortement probable, à fortiori chez un public qui n'est pas habitué au milieu. En effet, la montagne a cela de paradoxal ; elle peut être d'une beauté exaltante et devenir subitement le lieu des pires cauchemars.



La conscience des risques est souvent remise au fond du sac et nombreuses sont les personnes qui se contentent de suivre avec confiance, qui le guide ou l'accompagnateur professionnels ou encore l'initiateur bénévole du Club Alpin si ce n'est le copain qui connaît le chemin.

C'est précisément ce public de suiveurs qui sera le maillon faible à gérer au moment critique d'une intervention de sauvetage.



## Les conséquences immédiates

La confrontation à un évènement potentiellement traumatisant constitue une difficulté majeure à prendre en compte préalablement à toute intervention. On parle de *stress émotionnel*.

L'effet déstabilisant engendre des perturbations (panique, peur, abattement, confusion, angoisse, anxiété, sentiment d'insécurité etc ...) et conduit à un risque de sur-accident, à tout le moins un problème supplémentaire à gérer.

Dans cette situation, le rôle du sauveteur est primordial. Il est le sachant en charge du poids des responsabilités ; celui vers qui se portent les regards en quête de réponse.

Pour autant, il n'est pas à exclure qu'il soit lui-même soumis à un stress qui va limiter ses capacités, précisément celles d'organiser l'intervention.

## Le stress émotionnel

Un accident constitue un événement inattendu et fortement déstabilisant. Il mobilise une énorme quantité d'énergie et nécessite des compétences qui ne s'acquièrent qu'à l'occasion d'une formation.

Le stress émotionnel désigne le mécanisme psychologique mis en œuvre par l'organisme pour faire face à une situation particulièrement éprouvante ou considérée comme telle.

Il peut se manifester à la fois par des signes et des symptômes émotionnels, mentaux et physiques. Une personne stressée peut se trouver irritable, anxieuse, angoissée ou encore perdre l'estime de soi, la confiance en elle.

L'organisme réagit immédiatement en libérant des hormones dont l'adrénaline qui permet au corps de se manifester rapidement face au danger. La peur et la réaction physique qui l'accompagne font partie d'un mécanisme de défense naturel qui a pour but d'assurer la survie.

La meilleure manière de combattre ce stress, reste la répétition régulière d'exercices qui vont conduire à l'acquisition de mécanismes et en limiter les effets.



## Le rôle du sauveteur

Dans sa formation initiale de secouriste de montagne, *Secouri'cimes intègre* cette dimension particulière de la gestion (par le sauveteur) du public accompagnant car ces personnes ne sont pas (en général) formées aux gestes de premiers secours, à fortiori en montagne.

Du fait de sa compétence, le sauveteur en montagne, outre le fait de gérer la victime, est en charge de la direction des opérations de premiers secours.

Cependant, s'il n'a pas été le leader du groupe dès le départ de la course, de possibles interférences pourraient naître et gêner le bon déroulement de l'opération de sauvetage par l'émergence d'un potentiel conflit d'autorité.

Le bon sens devra prévaloir sur l'égo. L'efficacité de l'intervention reposera en partie sur cet équilibre. Le sauveteur, s'il n'est pas le leader d'origine devient à fortiori co-leader. Il devra affirmer sa qualité afin que les autres membres du groupe le suivent en confiance dans ses décisions.

## Sauveteur et chef d'orchestre

En premier lieu, stopper le groupe sur place et le confier à la surveillance d'une personne de confiance qui peut-être le serre-file. L'objectif à ce stade (dans le cadre de la protection) sera d'empêcher un rassemblement inutile de curieux (dont certains pourraient être sujets à un stress traumatique), éviter la dispersion et canaliser les tensions. La sphère du groupe rassure.

La communication est l'un des principaux leviers du sauveteur pour contrôler le stress. De bout en bout, il devra indiquer les actions et s'il l'estime nécessaire les justifier (elles seront d'autant mieux réalisées qu'elles seront bien comprises).

Si la communication est verbale, elle est aussi visuelle.

Dans la vie courante on n'affiche pas ses compétences mais cette démarche prend tout son sens à l'occasion d'une intervention de secours. Le sauveteur devient *le référent*, celui qui prend les commandes et distribue les tâches parce qu'il en a les compétences : *le chef*.

C'est pourquoi il est nécessaire d'avoir dans sa trousse de secours un gilet fluorescent ou un brassard réfléchissant portant l'indication de sa *qualité de secouriste*.

## les moyens de communication

L'expression verbale est le moyen de communication le plus fréquemment utilisé, or la difficulté majeure est de conserver suffisamment de proximité pour être bien entendu et compris.

En montagne, pour diverses raisons (distance, bruits environnant, vent etc ...) la communication par la voix trouve rapidement ses limites. C'est pourquoi nous apprenons à nos stagiaires à utiliser des appareils émetteurs-récepteurs (plus connus sous l'appellation « Talkie-Walkie ») au cours des exercices de mise en situation.

Ces appareils présentent l'avantage de rendre les actions des uns et des autres plus efficaces. Ils permettent en outre à chaque personne qui en

est équipée d'être informée en temps réel de l'évolution de la situation et de pouvoir transmettre des informations favorisant l'action des premiers secours.



## L'analyse de proximité

Le sauveteur équipé des signes de sa qualité (gilet ou brassard fluorescent) et de son émetteur-récepteur, s'approche de la scène seul ou en compagnie du co-leader afin d'analyser la situation, évaluer les moyens à mettre en œuvre et la stratégie à adopter.

Il communique les premières informations au serre-file qui en avise les autres membres du groupe.

Cette méthode permet de distiller les informations, de manière à préparer les esprits à une situation difficile et ainsi éviter les effets de choc psychologiques.

Lorsque la stratégie d'intervention et les moyens à mettre en œuvre ont été évalués, le sauveteur se rapproche à nouveau de son groupe. Il

organise un court briefing au cours duquel il communique les informations et distribue les tâches à réaliser.



## La distribution des rôles

Les personnes qui n'ont pas de compétence en matière de secourisme peuvent toutefois être utilement employées pour peu qu'on leur assigne des tâches simples. Elles seront nécessaires à l'intervention des secours professionnels qui suivront. On va ainsi les mobiliser physiquement et mentalement.

Cela participera à limiter leur stress émotionnel en détournant leur attention de la victime et contribuera à soutenir leur estime de soi, dont nous verrons plus tard l'importance à l'occasion de l'étude du stress post-traumatique.



Le leader va distribuer des tâches en fonction des ressources humaines disponibles. Selon leur richesse, il pourra doubler les effectifs par poste.

*On est rassuré à agir en binôme.*

Les missions découleront systématiquement des principes fondamentaux du secourisme : protéger, alerter, secourir. A ce stade, l'examen a été réalisé.



*La protection* peut consister en la mise en place d'une vigie qui aura pour fonction d'observer l'environnement afin de repérer et donner l'alerte sur d'éventuels dangers imminents (avalanche, chute de bloc etc ...) ou d'empêcher des badauds d'approcher de la scène, polluer l'action des sauveteurs ou se mettre en danger.

Ce peut aussi être l'action de préparer et d'installer du matériel de sécurité (corde, corps mort, broche à glace, piton etc ...)



*L'alerte* peut être passée selon les moyens disponibles les plus rapides (téléphone portable, téléphone de refuge, VHF de secours ou émetteur-récepteur public, messenger pédestre, sifflet, appel au secours par la voie etc ...)



*Le secours* consiste à pratiquer des gestes destinés à empêcher l'aggravation de l'état de la ou des victimes ou encore rassurer et reconforter la victime ou les témoins proches de celle-ci. Ne perdons jamais de vue que le réconfort est également un acte de secours.



Il faudra aussi des petites mains pour préparer l'accueil des secours professionnels, matérialiser les lieux de l'accident dans le cas d'une intervention aérienne, rassembler les effets (vêtements, sacs à dos, matériels divers), porter un blessé etc ...

Les plus aptes pourront prendre en charge les victimes collatérales qui auront besoin d'un soutien psychologique car nous ne le répéterons jamais assez, *réconforter, c'est déjà soigner ...*

## La gestion des victimes collatérales

Par victimes collatérales, nous entendons les personnes qui ont potentiellement accompagné la ou les personnes blessées ou alors qu'elles étaient à proximité du lieu de l'accident et y ont assisté de près.

En effet, un accident peut avoir des conséquences indirectes d'une violence insoupçonnée. Le choc émotionnel ressenti par les accompagnants doit être pris en compte car il peut être la conséquence d'un sur-accident qui viendrait aggraver une situation déjà compliquée. C'est pourquoi une attention particulière doit être portée à leur état psychique. Elles doivent être considérées systématiquement en tant que victimes physiquement saines mais émotionnellement perturbées, voire traumatisées.



## Le stress post-traumatique

Un accident constitue un événement inattendu et fortement déstabilisant. Il mobilise une énorme quantité d'énergie et nécessite des compétences qui ne s'acquièrent qu'à l'occasion d'une formation.

Dans le trouble de stress post-traumatique, les réactions du stress émotionnel ne disparaissent pas. La personne continue à vivre les événements avec la même intensité, sous la forme de flash-back. Les flash-back sont des images mentales qui font revivre la situation traumatisante à la personne.

Ces troubles peuvent apparaître dès la fin de l'intervention des secours. En effet, après que les sauveteurs ont été mobilisés de manière soutenue, que le vacarme de l'hélicoptère a cessé, la montagne retourne à sa quiétude souveraine. On pourrait penser qu'il ne s'est jamais rien passé.



C'est à ce moment que la bête saisit sa proie ; le stress post-traumatique s'installe sournoisement. Si cette situation n'est pas anticipée par le sauveteur, il y a fort à parier qu'un nouvel incident va se produire, lié à la décompensation psychique.

Il s'agit là de la phase de rupture de l'équilibre psychologique d'une personne ; précisément, un effondrement.

Les signes caractéristiques d'un trouble stress post-traumatique sont :

- un sentiment de peur intense, d'horreur et d'impuissance accompagné d'un ou de plusieurs des symptômes suivants :
- palpitations cardiaques (cœur qui bat anormalement vite),
- respiration rapide,

- tremblements,
- frissons,
- transpiration excessive.
- des flash-back;
- des pensées qui s'imposent à l'esprit et deviennent incontrôlables. À cause de ces pensées, la personne atteinte ressent de la détresse, qui se manifeste par de l'anxiété et de la dépression;
- de la difficulté à contrôler ses émotions ;
- de la difficulté à se concentrer;
- un besoin d'être continuellement en état d'alerte, prêt à réagir.

Afin de limiter les effets du stress post-traumatique, le leader rassemblera son groupe pour un débriefing avant d'amorcer le retour au parking ou au refuge. C'est le moment où chacun aura l'occasion de s'exprimer (colère, doute, peur, angoisse, émotions diverses ...)

Libérer l'énergie par la parole, confier ses émotions au groupe toujours soudé d'un bloc. Nous l'avons dit, la sphère du groupe rassure, elle est l'expression de la force.



Les conséquences du trouble de stress post-traumatique ne s'efface pas pour autant. Les images reviennent sans qu'on ne les attende, bouleversantes, déstabilisantes.

De retour au refuge ou au parking où le groupe va se séparer, il faudra à nouveau se rassembler pour un briefing, évaluer la situation psychologique de chacun, surtout pour ceux qui seront amenés à prendre le volant.

Il faut à tout prix éviter un nouvel accident qui serait lié à ces perturbations.

Si les symptômes du stress post-traumatique persistent, il sera souhaitable de consulter son médecin traitant.

***Rassurer et reconforter, c'est déjà soigner ...***

## Contact

Secouri'cimes pôle Savoie Mont-Blanc

Robert BOUR, formateur de premiers secours en montagne et milieux isolés

4689 route de Plainpalais

73340 Saint-François-De-Sales

0617720227

mail : [secouri-cimes@orange.fr](mailto:secouri-cimes@orange.fr)

*Groupe Facebook* : « Premiers secours en montagne pôle Savoie Mont-Blanc »



**SAVOIE  
MONT  
BLANC**

## Nos partenaires

Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM)



Centre de formation des accompagnateurs en montagne (CFAM)



Expédition verticale

