

La spéléologie et le canyoning

Les formations assurées par les écoles fédérales (spéléo, canyon, plongée) de la Fédération Française de Spéléologie (FFS), dans ses stages et dans ses clubs, préparent le pratiquant à être autonome dans sa progression en milieu naturel, qu'il soit souterrain ou canyon.

- Que le parcours soit facile ou difficile, horizontal ou vertical, qu'il y ait présence d'eau vive ou non, le pratiquant est quelqu'un de conscient et responsable.
- Le débutant est encadré par une équipe compétente.
- Il pourra progresser à son rythme dans l'apprentissage des techniques et de la connaissance du milieu naturel.
- Spéléologie et canyoning peuvent être pratiqués dès le plus jeune âge.
- Tous les handicaps ou pathologies chroniques sont compatibles avec une pratique raisonnée.

La Fédération Française de Spéléologie est présente partout en France et regroupe près de 7000 pratiquants licenciés. Un club existe forcément près de chez vous. La FFS est agréée par la Sécurité civile et le Ministère de l'Environnement.

Sa commission médicale, la CoMed, est pilotée par une équipe de médecins et personnels de santé.



Les milieux naturels

**L'être humain est fragile et inadapté
à la vie prolongée en milieu naturel**

Respectez la nature et votre environnement.

Anticipez les obstacles et les difficultés.

Préparez-vous

- matériellement,
- techniquement,
- physiquement,
- mentalement,

pour que votre séjour dans la nature reste une expérience épanouissante et inoubliable.

Contact

Fédération Française de Spéléologie :
28 rue Delandine, 69002 LYON
04 72 56 09 63
www.ffspeleo.fr

Commission médicale FFS :
<http://comed.ffspeleo.fr>



LE STRESS AIGU EN SPÉLÉOLOGIE



**Définition
Conduite à tenir
Prévention**





Définition

La crise d'angoisse aiguë ou attaque de panique

L'attaque de panique ou état de **stress aigu** est une expérience de mal-être caractérisée par un sentiment de crainte diffuse, accompagné d'un vécu d'oppression généralement ressenti au niveau du corps.

L'angoisse, même si elle est toujours désagréable voire insupportable, n'est pas toujours pathologique.

Il y a peu de crise d'angoisse sous terre. Les spéléologues sont des sportifs, habitués à évoluer dans un milieu hors norme, cependant certaines situations peuvent déclencher une crise d'angoisse comme lors d'une sortie d'initiation.

La claustrophobie : à priori les claustrophobes ne vont pas sous terre mais chez un spéléologue, une étroiture, l'obscurité, le silence peuvent réactiver des angoisses plus anciennes. Se retrouver un peu coincé dans une étroiture peut renvoyer à une situation de stress jusque-là ignorée.

L'accident : être soi-même victime d'un accident ou assister à un accident et ne pas être en mesure de se sauver soi-même ou de sauver les autres peuvent générer une grande angoisse, susceptible de dépasser les capacités de gestion du contrôle émotionnel interne ce qui entraîne l'attaque de panique.

L'angoisse se manifeste à travers 4 types de symptômes :

- des symptômes affectifs : sentiments d'inquiétude, de peur, de terreur ;
 - des symptômes physiologiques : difficultés respiratoires, palpitations, nausées, sudation importante...;
 - des symptômes cognitifs : impossibilité de concentration, difficulté de compréhension...;
 - des symptômes comportementaux : agitation ou au contraire prostration, gestes inadéquats.
- Elle va souvent de pair avec une peur imminente de mourir.

Conduite à tenir

1- Éloigner la personne de la source de stress

2- Aider la personne à reprendre le contrôle de ses pensées

La crise d'angoisse aiguë, altère la capacité de penser. Il faut donc donner des ordres simples et progressifs et aider la personne à retrouver le chemin de la rationalité et des processus adaptatifs.

En raison des troubles ressentis, la personne angoissée se sent coupée du monde mais aussi de ses capacités habituelles. Quel que soit le style utilisé, ce qui importe, c'est qu'elle puisse identifier un « autre » bienveillant.

L'aider à comprendre qu'elle est victime d'une crise d'angoisse, que cela ne pas durer, que c'est très désagréable mais sans risque vital ni mental...

Selon les situations, une voix douce et empathique peut marcher autant qu'une voix ferme et autoritaire.

3- Permettre à la personne de retrouver le contrôle de son corps

- Proposer de respirer calmement en comptant sa respiration. Choisir de préférence *souffle et inspire* plutôt que *expire et inspire* à cause du double sens du mot *expirer*.

La technique est expliquée ici <http://comed.ffspeleo.fr/index.php?page=documents>, rubrique *Pathologie Médicale*.

- Proposer d'associer à la respiration la contraction et la détente du corps. On se contracte en inspirant, on se relâche en soufflant. On peut commencer l'exercice d'abord par une main puis progressivement l'ensemble du corps.

- Prendre conscience des points d'appuis du corps et retrouver un champ visuel plus large permet aussi d'augmenter le niveau de sécurité interne.

4- modifier son comportement

L'angoisse peut s'accompagner d'une agitation ou d'un comportement figé. Ces deux réactions sont tout aussi pénible pour la personne angoissée. L'agitation peut être à l'origine de comportements inadéquats, qui peuvent s'avérer dangereux.

- Si la personne est figée, lui proposer une action.
- Si la personne est agitée, parfois contenir physiquement pour calmer l'agitation, toujours de manière empathique.

- Aide médicamenteuse si elle est possible.

La première crise aiguë d'angoisse peut constituer en elle-même un traumatisme psychique si la personne ne trouve pas d'aide adéquate.

Prévention

Les spéléologues sont en général des personnes habituées à contrôler leurs émotions et à contrôler leur corps par la pratique sportive, mais la crise d'angoisse peut survenir de manière inopinée chez des spéléologues qui ont déjà une pratique avérée, dans la mesure où nul n'est à l'abri d'un souvenir oublié associé à une angoisse elle aussi oubliée. Le plus efficace reste alors l'effet contenant de l'équipe, la bienveillance des équipiers.

Par ailleurs, le développement de la pratique auprès de publics moins spécialisés peut faire réfléchir à des mesures de prévention ou du moins à développer une attention plus grande à la compétence de chacun, à contrôler son corps et ses émotions. Un briefing préalable à une sortie d'initiation permet de donner les explications utiles qui permettent au débutant de se représenter les difficultés qu'il va rencontrer et pour les cadres de repérer les personnes à encadrer plus