Au cours de ces dernières décennies, l'image d'Epinal du « pompier rustique » à la musculature généreuse et « bouffeur de fumées » a cédé progressivement sa place à un véritable professionnel du risque sachant s'adapter aux changements sociétaux, structurels et environnementaux pour développer sans cesse de nouvelles techniques.

Ainsi, la prise en compte de « l'humain » a connu, elle aussi, une évolution sensible au travers de sujets comme les FH, le TOP, la PMO, l'hygiène post-incendie ou **la gestion émotionnelle**. Ce dernier thème, largement répandu dans le monde de l'aviation ou chez les forces spéciales, trouve un écho chez les sapeurs-pompiers.

Comment gérer son stress et ses émotions ? Quelles techniques adopter au sein de notre profession ? **Rescue18** explique…

Constat et pratiques

L'évolution du métier de sapeur-pompier s'est transformé ces dernières années avec des domaines de compétences de plus en plus complexes, techniques et diversifiés (SMPM, FDF, GREX, GELD, TASSS…). Le sapeur-pompier s'adapte à cette évolution, en orientant sa formation sur la tactique, la technique et le physique dans le but d'être efficient et résilient en opération. Malgré un bon niveau de formation des intervenants de tous niveaux, certaines interventions évoluent vers des dysfonctionnements traduits par une mauvaise action et/ou incompréhension.

STOP : est-ce que le facteur humain a été pris en compte ?

Moment cinématographique

Le film « **Sully** », réalisé par Clint Eastwood, est inspiré de l'histoire vraie d'un amerrissage réussi sur le fleuve Hudson par le pilote Chelsey « Sully » Sullenberger en janvier 2009. Alors qu'il est plébiscité par le public et les médias, une enquête de l'aviation civile menace de détruire sa réputation et sa carrière. Les experts ont laissé longtemps plané l'hypothèse qu'il aurait pu rejoindre l'aéroport de LaGuardia de New York.

En effet, plusieurs simulations exercées par l'ingénierie informatique et des formateurs aéronautiques montrent que l'avion aurait pu rejoindre une piste

d'atterrissage d'un aéroport. Cependant, les multiples simulations n'ont pas pris en compte le facteur humain – le **FH** – (temps de réaction face à une situation complexe).

L'aviation, un temps d'avance en matière de FH

Le concept « STOP »

Il a été créé par **Franck Gaviot-Blanc,** expert et formateur dans le domaine de l'incendie, qui a défini un ensemble de stratégies et de tactiques pour l'action du sapeur-pompier :

- **Stratégie** : objectif de la mission (personnes, animaux, biens et environnement) ;
- **Tactique** : méthode(s) à déployer (extinction offensive, défensive…) ;
- **Outils** : moyens et ressources disponibles (matériels, humains, hydraulique) ;
- **Performance** : travailler en sécurité et de façon efficace.

« STOP », c'est résoudre l'équation suivante :

L'une des missions du COS – la plus délicate – sera de choisir « **STOP** », dans l'urgence, seul et de façon à faire travailler ses personnels en sécurité. En opération, l'état émotionnel varie en fonction des différents stresseurs (facteurs variables et inconnus, le public, son personnel…) et de sa propre stressabilité (nous sommes tous différents face à nos capacités réactionnelles), entrainant son niveau de performance en interaction et en synergie constante :

- nos compétences techniques, tactiques et professionnelles ;
- notre condition physique adaptée à nos contraintes professionnelles ;
- nos habiletés mentales.

Le stress est un phénomène complexe dans lequel les facteurs physiologiques, psychologiques et comportementaux interviennent et lors d'une opération « ayant mal tourné », des blessures psychologiques, des troubles émotionnels, déficit du

sommeil, de la démotivation, de la perte de confiance en soi peuvent apparaître…

La définition du stress

L'INRS spécifie : « *le stress survient lorsqu'il y a un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face* ». Le docteur Henri Laborit a défini trois types de réactions automatiques face au stress : la fuite, la lutte et l'inhibition.

Également le docteur Hans Selye a déterminé que le syndrome de stress évolue selon trois stades successifs : la réaction d'alarme, le stade de résistance et l'épuisement. La gestion de l'état émotionnel de l'intervenant peut se réaliser avec les **Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP®)** au quotidien.

Quelques significations

FH : Facteur Humain

TOP : Techniques d'Optimisation du Potentiel

PMO : Préparation Mentale Opérationnelle

L'origine des TOP®

La méthode **Techniques d'Optimisation du Potentiel** (TOP®) a été développée au début des années 1990 par **Édith Perreault-Pierre**, médecin du sport à l'École Interarmées des Sports.

Elles permettent de réguler son niveau d'énergie, se motiver, resté motivé, favoriser le changement, accélérer l'adaptation, optimiser sa récupération physique/ mentale, améliorer la cohésion des équipes et faciliter sa prise de décision.

Les objectifs des TOP®

- La dynamisation pour se mobiliser, d'anticiper et vous préparer à agir ;
- La régularisation pour maintenir votre niveau d'activation énergétique ;
- La récupération dès que possible (pauses optimisées, mini sieste, sommeil…).

Les bénéfices des TOP®

Les **TOP®** permettent d'acquérir et/ou d'optimiser des compétences psychocognitives, émotionnelles et comportementales pour une performance durable.

Le concept des TOP®

Les **TOP®** sont une méthode pédagogique à base de respiration, de relaxation, d'imagerie mentale et de dialogue interne. Chaque technique comporte plusieurs exercices personnalisables suivant l'objectif recherché.

Comment préparer le sapeur-pompier à la gestion émotionnelle ?

En utilisant des outils **TOP®** avant, pendant et après une activité, intervention…

Pré-Activation mentale : se préparer mentalement quelques minutes avant une activité et mobiliser ses capacités d'adaptation.

Répétition mentale : se préparer à l'action en répétant un test, un enchaînement ou une activité complète.

Respiration relaxante : favoriser la détente.

Le TASSS chez les sapeurs-pompiers

En conclusion

Dans son quotidien, le sapeur-pompier est exposé à un environnement professionnel et péri professionnel où les nombreux facteurs stresseurs impactent sa capacité d'adaptation entrainant par moments « l'effet tunnel ».

Il est communément admis que le stress = enjeu/ressources. Si basiquement l'absence d'enjeu n'engendre aucun stress – à l'inverse – si le sapeur-pompier ne dispose pas de ressources, cela génèrera beaucoup de stress.

La gestion émotionnelle peut se réguler avec des méthodes et stratégies mentales, aidant à exploiter nos compétences. Les TOP® sont un type de préparation mentale et permettent de maitriser nos émotions tout en maintenant un esprit d'analyse et de décision optimal.

Les TOP® sont adaptées et surtout adaptables pour tous. Ces savoir-faire agissent dans les différents domaines de notre vie (personnelle et professionnelle) et en les intégrant au quotidien, un art de vivre se crée.

Sources et crédits :

- article rédigé par **Franck Gaviot-Blanc** et **Cyril Ducoudray,** sachants en préparation mentale ;
- Conférence du docteur Edith Perrault-Pierre, experte en Technique d'Optimisation du Potentiel (TOP®) ;
- Livre éditions Zaglia : Préparation Mentale Opérationnelle (PMO©)de Thierry Guilbert ;
- Conférence Technique d'optimisation du Potentiel réalisée par l'armée de terre André Pisani ;
- Mémoire EAP3, Sylvain Gobert, « POURQUOI ET COMMENT UTILISER LES TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL CHEZ LES SAPEURS-POMPIERS ? » ;

- Entretien avec une experte en TOP® ;
- GTO Engagement en milieu vicié 2019 ;
- Mémoire « la santé qualité de vie en service au sein des SDIS » Formation chef de groupement 2017, cdte KOWALSKI, cdt ROPARS, SABOURDY et Lcl FLORENSAN ;
- AlloCiné « Sully » ;
- Youtube : Mephytec, SFM, SDIS 05, SDIS 17, SDIS 59, Ministère des Armées, Kulture-TOP, Rhinoevac.



Author: **Cyril DUCOUDRAY**

Officier SPP, connaissances dans les domaines INC, COEPT, TASSS, SIC et en gestion émotionnelle. praticien TOP®