

L'homme est-il formaté pour résister aux chocs ?

Pierre d'Elbée pour TGS France

Mars 2022

Introduction

Covid, peste noire qui a détruit le tiers de la population européenne en 1351, guerres, événements de l'histoire : 50 000 et 70 000 victimes parmi 275 000 habitants lors du tremblement de terre de Lisbonne, les traumatismes historiques ou de notre vie personnelle nous interrogent sur le fait que nous continuons à vivre, et que notre désir de vivre reste à peu près intact l'homme est-il formaté pour résister aux chocs ?

1. Survivre

Introduction

Pascal : « L'homme n'est qu'un roseau, le plus faible de la nature, mais c'est un roseau pensant. Il ne faut pas que l'univers entier s'arme pour l'écraser ; une vapeur, une goutte d'eau suffit pour le tuer. » (pensées 347).

C'est un lieu commun d'admettre l'universelle fragilité de l'être humain, « indiqué et esquissé » qui s'oppose aux animaux « achevés et terminés », comme l'affirme Fichte, cet homme a une « nature » particulière, certains diront qu'il est un être de culture, entendant par là ou bien qu'il est en rupture, en décalage, ou encore en puissance par rapport à une nature première. « Dès les années 1930, en se fondant sur les travaux d'anatomie de son temps, Lacan défendait la thèse d'une « prématuration spécifique de la naissance chez l'homme » : tout se passe comme si l'être humain naissait prématurément. Il est fondamentalement inachevé, constitutivement déficient. FRAGILE

Les animaux, bien armés pour survivre aux épreuves

> Les tardigrades :

Champions de la survie toutes catégories. Les tardigrades parfois surnommés oursins d'eau sont de minuscules animaux. Leur nom est formé à partir du latin *tardus gradus* (« marcheur lent »). On en connaît plus de 1 200 espèces, vivant dans des milieux variés et souvent hostiles.

Les tardigrades sont des animaux extrémophiles, c'est-à-dire qu'ils peuvent survivre dans des environnements extrêmement hostiles (températures de -272 à 150 °C. Privés d'eau et de nourriture, ils se replient en cryptobiose, ce qui signifie que les processus métaboliques observables sont considérablement réduits : le tardigrade est alors en état de stase jusqu'à réactivation de ses processus métaboliques (sortie de stase). La stase peut durer une trentaine d'années !

Les tardigrades sont des animaux extrémophiles, c'est-à-dire qu'ils peuvent survivre dans des environnements extrêmement hostiles (températures de -272 à 150 °C. Privés d'eau et de nourriture, ils se replient en cryptobiose, ce qui signifie que les processus métaboliques observables sont considérablement réduits : le tardigrade est alors en état de stase jusqu'à réactivation de ses processus métaboliques (sortie de stase).

La stase peut durer une trentaine d'années !

> La dormance :

La dormance est une stratégie adoptée par de nombreux êtres vivants pour notamment survivre à des conditions défavorables. Par exemple, la diminution de température est utilisée par de nombreuses plantes pour prédire l'arrivée de l'hiver.

La dormance prédictive des insectes est couramment appelée diapause. On connaît aussi l'hibernation de mammifères qui leur permet de résister à des conditions négatives. L'être humain ne dispose pas de telles aptitudes.

Les atouts d'homo sapiens

En fait, homo sapiens n'est pas si fragile que cela : il possède des éléments de défense qui le rende tout à fait apte à s'adapter au monde le plus difficile

La bipédie intégrale permet une économie d'énergie :

l'être humain dépense le quart d'énergie d'un chimpanzé sur 4 pattes pour couvrir une même distance, et même sur deux pattes, le chimpanzé doit utiliser tous ses muscles.

La bipédie permet à homo de développer la main

La bipédie a permis le développement de la main, outil universel et instrument de connaissances sensibles.

Elle est source de transformations qui remodelent le corps tout entier : pieds, genoux, hanches, bassin, colonne vertébrale, boîte crânienne, oreille interne, tendons du pied, rigidité du pied, muscles fessiers, tendon d'Achille et épaule.

La bipédie permet à homo sapiens de devenir un coureur de fond

La bipédie humaine permet la course : la tête ne dodeline pas grâce aux muscles du cou, le corps peut rester droit et stable grâce aux muscles fessiers, le pied et le tendon d'Achille joue un rôle de stockage de l'énergie élastique efficaces pour la course.

Course : la capacité à courir sur de longues distances est une caractéristique de homo (cf. Les chasseurs d'Afrique australe, le peuple Bushmen San, les plus anciens habitants de l'Afrique Australe) qui sont bien plus endurants que les animaux chassés, même s'ils courent moins vite sur de courtes distances.

Ils pratiquent la chasse à l'épuisement ou [chasse poursuite](#).

Importance de la nudité et de la transpiration

Perte de poils : le plus poilu d'entre nous est glabre, nu sans poils, et grâce à notre peau qui contient 6 à 700 glandes sudoripares à chaque centimètre carré, nous produisons une transpiration fluide très différente des autres primates qui joue un rôle de thermorégulation, et d'éliminations des toxines.

Homo sapiens capable de jet

Epaule : Nous sommes l'animal capable du jet le plus puissant : 160 km/h pour certains lanceurs de baseball, ce qui est évidemment un élément clé de la chasse. Voir cet article du [Temps](#)

Les limites de la puissance de l'être humain

Syndrome du désastre.

On peut être détruit par un événement, physiquement et psychiquement : Betz a répertorié entre 1969 et 1987 les victimes des catastrophes naturelles. 788 850 personnes sont mortes dans les pays en voie de développement contre seulement 11 441 dans les pays développés¹.

Les conséquences psychosociales sont considérables : non seulement pour les victimes mais aussi pour les sauveteurs.

Lors du tremblement de terre de Messine en 1908, 25% des 137 personnes examinées souffraient d'insomnies². En 1920 la poudrière d'Halifax explosait, faisant 2000 morts et 6000 blessés.

Description de la stupeur : le PSTD

Absence d'émotions, de réponses aux stimuli extérieurs, inhibition de l'activité, comportements immotivés, sidération, stupeur. En 1964, lors du tremblement de terre de Skopje, plus de la moitié de la population fut atteinte de stupeur. Fuite éperdue, agitation intense : PTSD trouble du stress post traumatique³. Le taux de morbidité atteint 20 à 50% dans l'année qui suit l'événement.

Le roseau pensant en situation extrême

Que restent-ils de la pensée et de la morale en situation extrême ?

Todorov : *Face à l'extrême*

La morale n'est pas innée chez l'homme. En camp de concentration, les privations étaient telles, confirme un troisième survivant d'Auschwitz, Primo Levi, qui allait se donner la mort en 1987, que les attitudes morales étaient rendues impossibles. « Ici, la lutte pour la vie est implacable car chacun est désespérément et féroce ment seul. »

¹ Paulhan *Stress et coping*, PUF, 1995 p. 88

² Idem 89

³ Idem 90

Valeurs vitales et valeurs morales

« la plupart du temps, chaque individu opte pour les valeurs vitales ; mais n'ignore pas pour autant les réactions morales. Une fois de plus, la chose est beaucoup plus visible dans les camps, et c'est pourquoi on croit pouvoir en tirer une leçon générale d'immoralité ; mais au vrai l'égoïsme prédomine aussi dans les situations de la vie commune. Simplement, le mal n'est pas inévitable : telle est la conclusion la plus optimiste que l'on puisse tirer de l'expérience des camps (comme de celle de la vie au-dehors).

2. Résister et progresser

Introduction

L'apport de la psychologie pour comprendre les stratégies de résistance / résilience : **distinction mécanismes de défense inconscients et coping volontaires**. Les mécanismes de défense ont été découverts par la psychanalyse et occupent une place importante dans les théories et les thérapies psychanalytiques.

Les processus de coping ont été étudiés par les méthodes de la psychologie scientifique et font actuellement l'objet principalement de l'intérêt des psychologues de la santé et des thérapeutes cognitivo-comportementalistes qui leur accordent une place importante dans leurs théories et leurs thérapies.

Quelques mécanismes de défense à la loupe

L'affirmation de soi

L'autorité

Apprendre à dire non, ne pas être réduit à l'événement

Le courage

Être capable de s'opposer à un événement destructeur demande de l'énergie et l'amour de soi, la confiance en soi.

L'humour

Exemples :

Guillaume Pepy qui dit lors d'une réunion qu'il anime « si vous vous ennuyez je démissionne »

Clémenceau qui justifie son management autoritaire : "Pour prendre une décision, il faut être un nombre impair de personnes, et trois c'est déjà trop"

A une femme députée qui attaquait Churchill : en lui disant « Si j'étais votre femme, je mettrais du poison dans votre thé » il réplique « Si vous étiez ma femme je le boirais »

Un condamné à mort qui refuse sa dernière cigarette en disant : « Non merci, j'ai arrêté, c'est mauvais pour ma santé ! »

Une dame entre dans un magasin de vêtements et demande : « Puis-je essayer cette robe dans la vitrine ? » La vendeuse répond : « Oui... mais ne pensez-vous pas qu'il serait mieux d'utiliser les cabines d'essayage ? »

Communiqué de la fédération française de psychiatrie : « Pendant la période de confinement, il est considéré comme normal de parler à vos murs, plantes et pots. Veuillez nous contacter uniquement s'ils répondent. »

Thomas Edison à qui l'on faisait remarquer le nombre d'échecs avant d'inventer l'ampoule électrique : « je n'ai pas échoué des milliers de fois, j'ai réussi des milliers de tentatives qui n'ont pas fonctionné »

Effets bénéfiques

Réduit le stress

Redonne du plaisir à l'action

Outil de prévention du burnout, facteur de prise de conscience

Auto dérision qui crée une proximité

Augmente le relationnel interpersonnel

Evite ou retarde les conflits, fait tomber l'agressivité

Permet une prise de recul dédramatise le danger : humour politesse du désespoir...

Ou affrontement de l'intolérable sans le désert

Dangers

L'ironie blesse

L'humour peut constituer un déni de réalité

Il peut créer une complicité qui élude les engagements nécessaires ...

La sublimation

Description:

canalise des sentiments ou des impulsions potentiellement inadaptés vers des comportements socialement. On peut élargir le concept freudien de la sublimation à l'agressivité. La sublimation permet également de lutter contre les affects dépressifs.

Effets :

catharsis, transformation d'une épreuve en vocation, mort d'un proche qui déclenche une vocation de médecin, on expulse son émotion et sa colère dans le sport (effet punching-ball)

Exemples

Barbara l'aigle noir : cette chanson célèbre trouve son inspiration dans une expérience douloureuse que Barbara a vécu dans son enfance, abusée par son père.

L'anticipation

Description

L'anticipation reste réaliste et doit être distinguée de l'anticipation anxieuse où le sujet éprouve une anxiété importante qui est renforcée par des pensées exagérant les difficultés.

Bienfaits :

Permet de se préparer à l'événement

Rationalise l'émotion (stratégie à mettre en place comme aux échecs)

Remplace la frustration de contenir son émotion par une dimension de résolution de pb positive

Dangers :

Alimente l'émotion en prévoyant le pire

Les voies du coping :

Description : to cope = faire face. Les voies du coping sont essentiellement des voies volontaires, délibérées, contrairement aux mécanismes de défense qui échappent en partie à la conscience

Exemples :

Essayer de résoudre le problème : sortir de l'émotion pour trouver un tiers voie alors qu'on est pris dans le piège du dilemme.

Réguler les réactions émotionnelles : maîtriser (s'entraîner), exprimer, canaliser en transformant ses peurs en énergie positive

Essayer de maintenir un sentiment de contrôle cognitif et comportemental

« Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé ; et le courage de changer de qui peut l'être; mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre. » Marc Aurèle

Faire de l'exercice régulièrement = retour au corps

[Michelin, matricule F276710](#) : exemple de Jean-Michel Frixon qui peut traverser les épreuves d'un management cruel grâce au sport alors que tous ses collègues ne peuvent pas s'empêcher de devenir alcooliques.

3. S'accomplir

Non seulement l'être humain peut se battre contre les stress et les événements traumatiques, mais il peut également devenir meilleur grâce à eux.

L'échec nécessaire à la réussite

Richard Gasquet contre Rafaël Nadal

Charles Pépin : Tarbes 1999. Richard Gasquet gagne presque facilement contre Rafaël Nadal. Même âge. Pourtant c'est Nadal qui deviendra le champion du monde.

Cette seule défaite contre Gasquet (Nadal le rencontrera 14 autres fois pour 14 victoires) lui apprendra plus que des petites victoires : elle changera son jeu. Les + grandes victoires sont celles qu'on obtient après des échecs cuisants. « Il y a des victoires qu'on n'obtient qu'en perdant des batailles. »

Steve Jobs : « le fait d'avoir été renvoyé d'Apple a été la meilleure chose qui me soit arrivée. » dit Steve Jobs, « Cela m'a libéré, et permis d'entrer dans une des périodes les plus créatives de ma vie »

La souffrance dépassée

Frankl : 3 façons de trouver un sens à sa vie :

- Produire une œuvre
- Expérience de la bonté, de l'amour, de la beauté
- Découvrir un sens à sa vie 135 : « La troisième façon de trouver un sens à sa vie passe par **la souffrance assumée**. Il est possible de trouver un sens à l'existence, même dans une situation désespérée, où il est impossible de changer son destin. L'important est alors de faire appel au potentiel le plus élevé de l'être humain, celui de transformer une tragédie personnelle en victoire, une souffrance en une réalisation.

Lorsqu'on ne peut modifier une situation - si l'on est face à une mort inévitable - on n'a pas d'autre choix que de se transformer. Laissez-moi vous donner un exemple précis. Un médecin d'un certain âge est venu me consulter parce qu'il souffrait d'une grave dépression depuis deux ans. Il ne pouvait se remettre de la mort de sa femme, qu'il avait aimée plus que tout au monde.

Que pouvais-je pour lui ? Que lui dire ? J'ai décidé de lui poser la question suivante : « Et si vous étiez mort le premier et que votre femme ait eu à surmonter le chagrin provoqué par votre décès ? Oh! pour elle, cela aurait été affreux; comme elle aurait souffert ! »

L'expérience du pardon et de la réconciliation

Dilemme du prisonnier (*Axelrod Comment vivre dans un monde d'égoïstes*) : la meilleure stratégie interpersonnelle est celle qui possède 3 caractéristiques : bienveillance, susceptibilité, **indulgence**. La réconciliation permet une relation encore meilleure que si elle n'avait pas connu d'épreuve.

C'est l'humanité dans ce qu'elle a de plus humain : un être humain est en effet un être différent des animaux (homo sapiens) mais aussi on dit de quelqu'un qu'il est humain pour souligner cette indulgence, cette aptitude qui rend l'homme capable de sortir de comportements cruels et d'adopter des attitudes clémentes, généreuses, et capables de pardon.

L'homme est-il formaté pour résister aux chocs ?

Bernard Guéry pour TGS France

Mars 2022

Quand on lit les récits de survie des marins dans les conditions extrêmes, on perçoit que l'homme a une capacité à résister aux chocs. Est-ce à dire qu'il est fait pour cela ?

La réponse est non. Une voiture n'est pas faite pour résister aux chocs mais pour transporter des passagers. L'homme n'est pas fait pour résister aux chocs mais pour être heureux.

Préserver sa vie n'est pas la destinée de l'homme. C'est une condition nécessaire pour être heureux. Pourtant, la mentalité sécuritaire confond le bonheur et la conservation de la vie. Une inversion entre la fin et le moyen en somme.

Mais la vie n'est pas faite pour être sauvée, elle est faite pour être accomplie, et disons-le, pour être donnée.

Le problème, c'est que cette inversion engendre des effets appelés « iatrogéniques » : ce qu'on met en place pour préserver la vie à tout prix finit par nuire à la vie elle-même.

Sachant cela, que faire pour résister aux chocs ? Suivons les survivants des conditions extrêmes : dans les camps ou dans des radeaux, ceux qui survivent sont ceux qui ne sacrifient pas l'appel d'une vie accomplie à la conservation de l'existence.

Au goulag, dit Soljenitsyne, ceux qui meurent le plus vite, ce sont les lèche-gamelles. Ils abdiquent leur dignité pour gagner quelques calories afin de préserver leur vie... et meurent avant les autres.

Au camp nazi de Langenstein, celui qui s'abaisse à la délation pour une meilleure place au dortoir croit œuvrer pour sa survie, mais en payant plus de confort au prix de sa moralité, il perd sa raison de vivre et trébuche pour ne plus se relever.

Pour un dirigeant, les principales leçons sont là :

- Réfuter le sophisme sécuritaire : « le plus important, c'est la sécurité ». C'est faux. Le plus important, c'est la finalité, c'est servir le client à temps, au bon prix et rémunérer le capital investi. La sécurité est importante, nécessaire, mais ce n'est pas le plus important, ce n'est pas la finalité. Une entreprise qui sacrifie sa finalité pour préserver son existence ne va pas loin.
- Pour le dirigeant, cela implique de consacrer du temps dans sa journée à ce qui est important et non urgent : la formation, la lecture, la veille, le sport, les relations avec ceux qu'il aime, etc. Ainsi, il garde à l'esprit, au milieu de la gestion des crises et de la résistance aux chocs, sa vocation à une vie accomplie.

- Enfin, ces réflexions invitent à mettre en doute la pyramide de Maslow. Combien voit-on de dirigeants, faire primer l'accomplissement de leur vie sur la sécurité (besoin considéré par Maslow comme plus fondamental) ?

Ce n'est donc pas en évitant les risques à tout prix que l'on se prépare le mieux à résister aux chocs. C'est en vivant sa meilleure vie.

Quelques citations :

- « La sécurité est la plus grande ennemie des mortels » Shakespeare
- « Tout ce qui est donné à l'immunité est perdu pour la communauté » Roberto Esposito
- « C'est la protection elle-même qui engendre le risque dont elle entend protéger » Roberto Esposito
- « Au-delà d'un certain niveau d'effort, la somme des actes préventifs, diagnostics et thérapeutiques, ayant pour cible des maladies spécifiques d'une population d'un groupe d'âge ou d'individus, abaisse nécessairement le niveau global de santé de toute la société, en réduisant ce qui précisément constitue la santé de chaque individu : son autonomie personnelle. » Ivan Illich
- « Ceux qui ne font pas de vieux os, au camp, c'est les lèche-gamelle. » Alexandre Soljenitsyne
- « Un homme nu, battu, humilié, reste un homme s'il garde sa propre dignité. Vivre, ce n'est pas exister à n'importe quel prix. » Hélié de Saint Marc
- « Ne pas avoir peur de la mort était le premier commandement du déporté. Sinon, il trébuchait aussitôt tant elle planait autour de nous » Hélié de Saint Marc
- « Oui, voilà les deux choses terrifiantes évidemment : qu'ils grandissent et qu'ils sortent du jardin. Que des dangers à prévoir. C'est vrai, une mère doit tout prévoir. » ; « J'ai toujours senti que je trouverai un jour le moyen de les protéger totalement du mal. » Clémentine, dans le roman de Boris Vian, L'arrache-cœur.

Parmi les publications de Bernard Guéry :

<https://www.cairn.info/revue-rimhe-2021-3-page-103.htm>

<https://www.cairn.info/revue-de-philosophie-economique-2019-2-page-69.htm>