

HAUTE ALTITUDE, ENGAGEMENT ET PRISE DE RISQUE

Sylvie DOLBEAULT

« Plus la situation est improbable, plus grandes sont les exigences qu'elle impose à l'alpiniste, plus agréable sera ensuite le relâchement de toute sa tension. L'éventualité du danger ne fait qu'aiguiser son attention et sa maîtrise de soi. Là réside peut-être la raison d'être de tous les sports à risque : on élève délibérément le niveau d'effort et de concentration requis de façon, semble-t-il, à libérer son esprit des trivialités de la vie quotidienne. A une petite échelle, c'est un modèle de vie.

Mais il y a une différence. Dans la vie ordinaire, les erreurs peuvent généralement être corrigées et on peut trouver une sorte de compromis, alors que là, pendant cette courte période, chaque action peut avoir des conséquences mortelles ».

A. Alvarez : *Le Dieu sauvage, étude sur le suicide*, Paris, Mercure de France, 1972.

Psychiatre en cancérologie et passionnée de montagne et de milieux polaires : quels liens peut-on envisager entre ces deux types d'engagements ? Le métier de psychiatre soumet au quotidien à la notion de mort psychique, qu'elle soit transitoire ou plus prolongée, comme chez les patients confus, déprimés ou déments. Lorsqu'on a choisi de l'exercer dans le contexte d'une maladie somatique sévère telle que le cancer, l'exposition aux fantasmes de mort de nos patients confrontés au sentiment de vulnérabilité, de finitude, d'incertitude du devenir, ou encore à la mort réelle de ceux qui relèvent de la phase palliative terminale, est encore plus directe.

Études sur la mort, 2009, n° 136, 91-97.

Mais que penser de ces alpinistes qui s'exposent à des niveaux de risque élevés, en défilant des sommets vierges et inaccessibles, en se soumettant à des conditions climatiques et environnementales extrêmes ? Quel est l'objectif de ces individus ? S'agit-il vraiment pour eux de rechercher la confrontation aux limites de leurs capacités ? S'agit-il d'engager dans une forme de jeu irrésistible un duel avec son propre risque mortel ? Ou seulement de le toucher du doigt avec l'objectif de ne pas basculer de l'autre côté ? Quelle est leur tolérance à l'idée de leur propre mort et de celle des autres ?

Sans aucun doute, les profils de ces individus sont-ils variés et dépendent de multiples facteurs constitutionnels mais aussi environnementaux. Notre cible consiste à énoncer ici un certain nombre d'idées reçues, de généralisations abusives voire de préjugés sur ce milieu de la haute montagne et des expéditions ainsi que sur le type d'activités qui y est pratiqué.

Nombreux sont en effet les mythes qui circulent sur les montagnards et les profils évoqués frôlent souvent la caricature : celui du sportif de haut niveau, à la recherche effrénée des meilleures performances et du dépassement permanent de soi. Les profils de personnalité de type *high sensation seeking* (chercheur de sensations fortes) ont souvent été décrits à leur propos, qui mettent en jeu des mécanismes neurophysiologiques d'hyper-stimulation des récepteurs dopaminergiques et de sécrétion d'enképhalines sous-tendant un besoin irrésistible de répéter le recours à la substance ou au comportement objets d'habitude puis de dépendance, à la recherche itérative de plaisir. Ainsi, ce profil assimilerait les montagnards aux personnes souffrant d'addictions, l'objet de dépendance n'étant pas ici une substance mais plutôt un comportement, au même titre que les individus qui présentent des comportements addictifs à l'égard du travail, du jeu, du sexe ou plus récemment décrit de l'informatique. Or, qui dit addiction sous-tend comportement d'accoutumance puis de dépendance irrésistible, avec son risque de cercle vicieux où le comportement est en permanence renforcé par le précédent et où l'individu perd toute liberté d'agir autrement.

Par ailleurs, quelle forme d'équilibre entre souffrance et plaisir est à l'œuvre ? Peut-on interroger la dimension masochiste du montagnard ? Certes, il y a un prix à payer dans cette notion d'efforts répétés dans des conditions de stress ; et le plaisir n'est pas toujours immédiat. Confronté à des situations de tension psychique permanente pendant la durée de la course ou de l'expédition, l'alpiniste évoque plutôt le principe de plaisir différé, du fait de l'obtention de récompenses mais les gratifications sont de taille, telles que le sentiment de plénitude du sommet, le repos après l'effort, les expressions de solidarité dans le groupe...

Pour certains, la pratique de la montagne peut être associée à l'objectif obsédant d'arriver le premier, de surpasser ses propres performances ou a

fortiori celles de ses pairs, dans un esprit de compétition et à la recherche effrénée de réalisation d'exploits au regard de l'autre. Dans ces profils de type « sportif de haut niveau » poussés à leur extrémité, on peut en effet identifier des chercheurs de sensations fortes, prêts à tout jusqu'à frôler la mort et se confronter à un risque vital dans le contexte d'un jeu excitant et défiant toutes les lois de la nature humaine.

Mais que vient-on chercher dans ce type d'expérience ? Est-ce réellement la confrontation à ses limites qui rend le jeu si passionnant ? Certains montagnards relèvent sans aucun doute de cette caractéristique typologique, mais ce sont aussi ceux-là qui s'exposent le plus directement à des risques vitaux. Dans le milieu de la haute altitude, on décrit en effet un processus psychologique de « spirale infernale », potentiellement dangereuse, menant le sujet à tenter toujours l'atteinte d'une cible plus lointaine et surtout plus élevée, ce d'autant que souvent, des enjeux financiers ou de carrière sont à l'œuvre. Ainsi, des catégories typologiques à l'allure de véritables castes se forment, séparant ceux qui ont franchi le seuil des 6, 7 ou 8000 mètres respectivement ; ou encore ceux qui ont accumulé les 8000, pour les afficher à leur curriculum vitae en guise de carte de visite. Si la motivation principale relève d'une question d'image, celle que l'on renvoie à ses pairs et à la société tout entière, alors en effet le niveau de risque engagé est susceptible de s'élever rapidement.

Il existe heureusement d'autres manières de pratiquer la montagne, dont l'objectif peut être tout autre. A partir du moment où l'individu est capable de reconnaître ses capacités et d'en apprécier les limites, l'activité de montagne et d'expédition peut devenir l'objet d'une expérience nouvelle, un lieu et un moment où se jouent de toutes autres valeurs. Lieu de silence et d'apaisement, moment d'introspection lors des longues heures de marche silencieuse. Moment de confrontation à soi-même ; moment de vérité, dont on a trop souvent perdu l'habitude dans nos sociétés de consommation, de plaisir immédiat, où tout s'achète. Lieu de confrontation avec la nature – parfois vierge de toute trace de passage de l'homme - où l'individu est à nouveau en mesure d'appréhender sa fragilité au regard de la nature tout à la fois grandiose, toute puissante et hostile, voire « mangeuse d'hommes ». C'est aussi le lieu d'un affrontement avec les sensations d'inconnu, d'incertain, qui contrastent si fort avec les modalités de voyage modernes où chaque étape est balisée et décrite par mille voyageurs. Dans de nombreux massifs encore peu explorés du monde, le sujet s'expose en effet à la perte de ses repères habituels, au sentiment de solitude et à la nécessité de prendre des décisions, parfois vitales, mettant en cause ses ressources physiques, mais encore plus intensément ses ressources psychiques. Dans ce milieu, aucun artifice ni aucun mensonge n'est possible.

L'aventure humaine qui s'y joue peut se décliner sous différents aspects :

- une aventure avec soi-même, qui implique la connaissance de ses points forts et de ses capacités mentales de résistance aux situations extrêmes ou simplement répétitives et marginalisantes ; la compréhension du principe selon lequel l'issue de certaines situations périlleuses ne dépend que de soi, l'intégration de ses limites ;

- une aventure avec les autres, parce que dans les expéditions de groupe, chacun a intégré le principe d'interdépendance au groupe et à chacun des membres qui le constituent.

La pratique de la très haute montagne expose à des risques inhérents à deux aspects, souvent mal connus et donc sous-estimés.

Il s'agit d'une part des modifications physiologiques et cognitivo-comportementales liées à la haute altitude. Au cours des vingt dernières années, tout un pan de recherche en physiologie des milieux extrêmes a exploré les modifications de l'organisme en lien avec l'hypoxie corrélée à l'altitude, ainsi que ses conséquences sur les plans physique, fonctionnel, cognitif et comportemental. La réduction du taux d'oxygène entraîne en effet divers troubles qui peuvent être compensés par des mécanismes d'adaptation de deux types : réactions adaptatives immédiates d'une part ; processus d'acclimatation progressive d'autre part, ces derniers ne se mettant en place que si le sujet respecte un certain nombre de règles visant notamment le principe de paliers d'altitude progressifs. En l'absence de respect de ces règles bien définies, le risque est celui de voir se développer des troubles physiopathologiques liés à l'hypo-oxygénation des organes vitaux et entraîner l'émergence d'un mal aigu des montagnes, dont les complications les plus sévères sont l'œdème aigu du poumon et l'œdème cérébral, aux conséquences somatiques graves et potentiellement mortelles.

La tolérance à la haute altitude est donc un phénomène à composante génétique, qui explique que nombre d'alpinistes y compris les plus expérimentés soient incapables de dépasser certains seuils d'altitude. Face à ce danger, le respect strict des règles d'acclimatation permettra de réduire ou dans le meilleur des cas d'amender les troubles ; mais ce ne sera pas toujours le cas. Ici encore, la nature humaine nous rappelle à elle et démontre – si cela était nécessaire ? - l'impuissance de l'individu confronté à ces phénomènes physiopathologiques objectifs et non réductibles par la seule volonté ou la répétition d'efforts physiques intenses.

La deuxième caractéristique de la pratique de la haute montagne concerne le principe d'engagement personnel, qu'il s'agisse d'un massif isolé, d'une très haute montagne ou d'un environnement polaire. Dans ces circonstances, l'individu se sait isolé du monde, sans recours possible aux secours. Il ne peut compter que sur lui-même et sur les capacités de jugement de son groupe, lorsqu'il s'agira de prendre la décision de s'arrêter, rebrousser

chemin, renoncer au sommet si l'exposition est considérée trop risquée.

Economiser ses forces lorsqu'il s'agit d'un engagement sur une durée prolongée, ne pas faire subir à son corps des excès qui pourraient se répercuter sur la sécurité du lendemain, garder le contrôle d'une situation périlleuse, savoir jusqu'où l'on pourra supporter des souffrances physiques ou morales, contenir sa peur devant un risque objectif, qu'il s'agisse de mauvais temps, d'avalanche ou de la rencontre avec un ours blanc... A chaque instant, l'individu devra mettre en place une stratégie cognitive efficace qui repose sur le principe de gestion permanente du risque qu'il engage, pour lui et pour sa cordée ou son groupe, le menant parfois à maintenir pour unique objectif la survie.

La question de l'anticipation se pose ici à chaque étape. Dans ces situations de prise de risque dont certains sont objectifs et d'autres plus subjectifs et liés à la psychologie des individus, on doit mettre en évidence le fil conducteur que peut représenter le travail d'anticipation des différentes alternatives à la décision à prendre.

Certaines situations relèvent de la part d'imprévu, d'incontrôlable, d'inattendu lié à la situation, telles la survenue brutale d'une tempête ou d'un orage, d'une avalanche ou chute de séracs, ou encore d'un problème technique imprévu ; et on ne peut nier l'existence de diverses situations accidentelles voire mortelles en montagne ou en expédition.

Mais dans un grand nombre de situations, on pourra répondre par l'affirmative à la question de la possibilité d'anticiper. La pratique de la haute montagne ne relève pas seulement d'une question d'intuitions, elle est soutenue par de nombreuses compétences que l'on doit acquérir : des compétences techniques et physiques d'abord : niveau technique, connaissance du terrain ; connaissance des outils de navigation, maîtrise du matériel technique ; gestion du froid et des écarts thermiques, de la faim, de l'effort, de l'inconfort ; des nombreux symptômes physiques susceptibles de survenir en montagne (tels la fatigue, les troubles du sommeil, l'anorexie, les troubles digestifs, les céphalées et troubles neurocognitifs ...). Des compétences psychiques d'autre part : gestion du stress, de la peur - la sienne et celle de ses pairs ; connaissance de soi ; encadrement de ses compagnons de cordée.

A chaque fois, l'alpiniste ou le chef de l'expédition tentera de faire la part des choses entre ces deux types de risque : conscience et prise en compte des risques objectifs qu'il ne maîtrise pas ; réflexion sur les aspects plus subjectifs de la prise de risque et sur le niveau d'engagement qu'il accepte de prendre et de faire prendre à son groupe. A chaque fois, la question des limites personnelles et des seuils à ne pas dépasser sera posée pour évaluer au plus près les bénéfices/risques de chaque alternative, lorsque plusieurs chemins sont envisageables.

En conclusion, la pratique de la haute montagne ou des expéditions est sous-tendue par la notion d'engagement personnel où plus que la recherche directe d'une confrontation directe à la mort et au risque mortel, l'individu va devoir mettre en place des stratégies cognitives et comportementales visant le maintien de sa survie en milieu extrême. Les valeurs sur lesquels il devra s'appuyer relèvent de la confiance en soi, de la bonne connaissance de capacités et limites, de la bonne définition des rôles de chacun au sein d'un groupe solidaire, de la capacité à renoncer, à chaque moment de l'aventure grâce à une analyse clairvoyante de la situation de risque dans laquelle on se trouve.

Pour conclure, je proposerai cette définition de l'alpiniste selon Gaston Rébuffat :

“L'alpiniste est un homme qui conduit son corps là où un jour, ses yeux ont regardé. Et qui revient” (Le massif du Mont-Blanc, éditions Denoël, 1973).

Sylvie DOLBEAULT

Psychiatre

Chef de l'Unité de Psycho-Oncologie

Département Interdisciplinaire de Soins de Support pour le Patient en Oncologie.

Institut Curie 26 rue d'Ulm 75246 Paris cedex 05

Tel: 00 (33) 1 44 32 40 33 / 41 58

Email: sylvie.dolbeault@curie.net

RÉSUMÉ

Lorsqu'il entreprend l'ascension d'un très haut sommet ou lorsqu'il mène une expédition en milieu polaire, le montagnard est-il nécessairement dans une démarche de prise de risque extrême, prêt à affronter le risque mortel jusqu'à ce que la mort s'impose d'elle-même ? Le milieu de la haute montagne expose à divers types de risques, certains de nature objective plus ou moins difficiles à contrôler, d'autres relevant plus du tempérament et des motivations profondes du sujet, de son état cognitif, de sa capacité à réaliser une évaluation bénéfiques/risques de chacune des alternatives décisionnelles qui s'imposera à lui.

Mots-clés : haute montagne – engagement – prise de risque – recherche de sensations fortes - anticipation

SUMMARY

When climbing a high altitude summit or leading a polar expedition, is the mountaineer necessarily having an extreme risk-taking behavior, ready to face its mortality or its death itself? High mountain environment exposes to diverse types of risks, some of objective and more or less controllable nature, others depending more from subject's personality and deep motivations, cognitive state, capacity to realize an evaluation of the balance benefits / risks of each of the decision-making alternatives to be taken.

Key-words: High altitude – risk taking – involvement – high sensation seeking – anticipation