

OCOM M224.01 : LES MESURES IMMÉDIATES À PRENDRE LORSQU'ON EST PERDU

LES PRINCIPES DE “S.T.O.P.”

Se perdre peut être aussi simple que laisser son abri pour aller aux latrines et devenir désorienté tel que l'expérience vécue par la cadette Stephanie Leger ou en suivant un parcours incorrect à la boussole dans une randonnée en montagne. Après avoir confirmé qu'on est perdu, la meilleure chose à faire est de rester sur place, rester calme et essayer de rassembler de l'information pour déterminer son emplacement. Les personnes paniquent et ont tendance à faire les plus graves erreurs pendant les 30 premières minutes qu'elles se perdent. Suivre l'acronyme S.T.O.P. – Stopper, Traiter, Observer et Planifier aide un cadet perdu à réfléchir sur la situation et à prendre de bonnes décisions.

S.T.O.P.

Stopper. Rester sur place! Ne pas paniquer. Souvent, les personnes perdues gaspillent une énergie précieuse et risquent des blessures en cédant à la panique – c'est-à-dire en courant sans but, en continuant à se déplacer après la tombée du jour, en marchant en cercle. Si une personne perdue décide de se déplacer en tentant de trouver son emplacement, la plupart du temps, elle se perd davantage, augmentant la distance entre les points connus de son parcours. Ce déplacement fait seulement augmenter la grandeur de la zone de recherche, et par le fait même le temps que prend une équipe de sauvetage pour localiser un individu. Tant et aussi longtemps qu'il n'y a pas de danger immédiat, rester à un endroit.

Traiter. Réfléchir aux dangers immédiats et futurs et aux facteurs qui s'appliquent à la situation. Tenir compte de la période de la journée, sa condition physique personnelle et la dernière fois qu'on a consommé de l'eau ou de la nourriture. Essayer d'énumérer les options qui vous sont disponibles.

Observer. Observer et écouter pour les signaux des sauveteurs. Étudier l'environnement immédiat, déterminer les conditions météorologiques, le terrain et les ressources disponibles. Chercher à proximité immédiate pour un emplacement d'abri, de l'eau potable et des indices sur l'emplacement actuel.

Planifier. Planifier le meilleur plan d'action – peut être que la noirceur s'en vient et il faut envisager de monter un abri, trouver de l'eau ou allumer un feu. Inclure comment signaler aux sauveteurs dans le plan.

CONTRÔLER LA PEUR ET LA PANIQUE QUAND ON EST PERDU

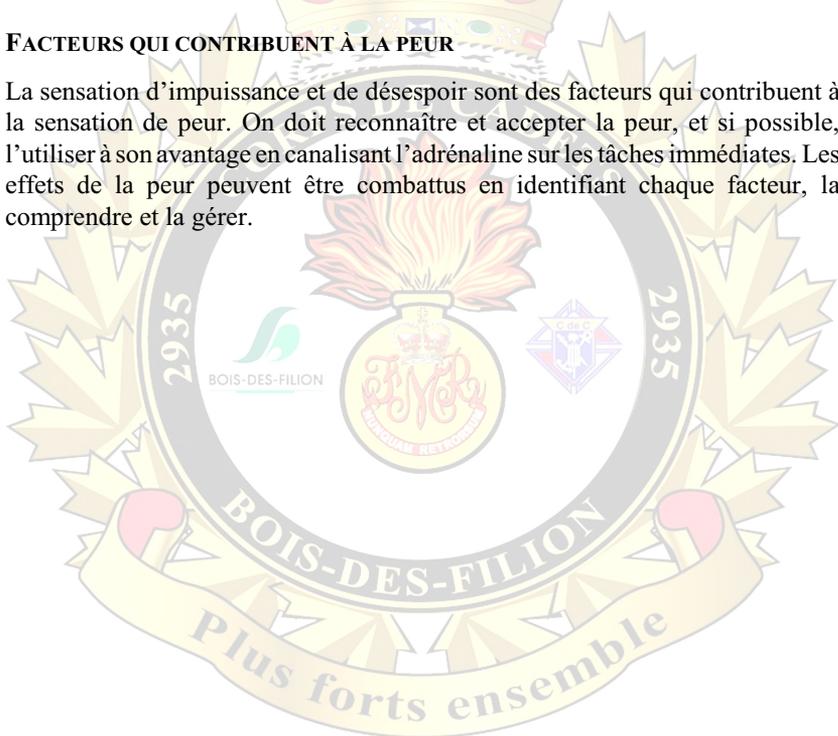
Il est normal et nécessaire de ressentir de la peur. C'est de cette façon que la nature donne à une personne un regain d'énergie ou d'adrénaline. La peur est une réaction très normale pour les gens qui font face à une urgence qui menace leur vie.

EFFETS DE LA PEUR ET DE LA PANIQUE

Comment les individus réagissent à la peur dépend plus de leur l'état d'esprit que de la situation. Dans toute situation de stress, imprévue ou menaçante, la peur peut dominer la pensée rationnelle et peut ruiner les chances de survie. La peur peut aussi améliorer les chances de survie. Étant donné que quelque chose peut habituellement être fait pour améliorer toute situation, accepter la peur comme une réaction naturelle à une situation de stress, peut mener à un comportement constructif et peut augmenter les chances de survie.

FACTEURS QUI CONTRIBUENT À LA PEUR

La sensation d'impuissance et de désespoir sont des facteurs qui contribuent à la sensation de peur. On doit reconnaître et accepter la peur, et si possible, l'utiliser à son avantage en canalisant l'adrénaline sur les tâches immédiates. Les effets de la peur peuvent être combattus en identifiant chaque facteur, la comprendre et la gérer.



GÉRER LA PEUR

Il y a plusieurs peurs communes qui surviennent quand on se perd en campagne. Aborder et comprendre ces peurs peuvent aider à survivre pendant une période prolongée lorsqu'on est perdu. La liste ci-dessous explique comment gérer chaque peur.

Peur de l'inconnu. Que peut-il bien y avoir à cet endroit? Que m'arrivera-t-il? Est-ce sécuritaire? En acceptant cette peur comme étant normale, on peut rester calme et commencer à répondre à chaque question. Ne pas se critiquer pour avoir des pensées critiques ou négatives, juste se concentrer à résoudre chaque question ou problème de façon calme et confiante.

Peur de ses faiblesses personnelles. Cela mène à une attitude négative et favorise un comportement d'abandon. Tout le monde peut faire quelque chose, peu importe la gravité de la situation. Avoir confiance à l'équipement qu'on peut transporter et à ses compétences de l'utiliser. Comparer la situation actuelle à des situations semblables apprises dans le passé pour les surmonter.

Peur de l'inconfort. Cela amène les gens à continuer dans une mauvaise tempête pour essayer de retourner à la sécurité d'un camp de base où il y a beaucoup de nourriture et de chaleur, plutôt que de s'arrêter et de construire un abri d'urgence sécuritaire pour la nuit, malgré l'inconfort, avant qu'ils ne soient trempés, exténués, affamés et hypothermiques.

Peur d'être seul. Même l'indépendant peut sentir les effets de la solitude à moins que des mesures soient prises pour s'adapter et gérer l'isolation. Avoir beaucoup d'imagination et un sens de l'humour peuvent aider.

Peur de la noirceur et des animaux. Les gens avec des phobies peuvent facilement imaginer leur pire cauchemar se réaliser, tout particulièrement dans une situation de survie stressante. Une fois de plus, aborder chaque peur avec un plan d'action et une compréhension de cette peur dans le contexte de l'ensemble de la situation.

Peur de la souffrance et de la mort. Ce peut être le meilleur allié dans une situation de survie. Garder à l'esprit qu'on doit agir pour survivre. En acceptant cette possibilité, et en ne s'attardant pas sur le sujet, les gens peuvent déterminer si leurs plans leur assurent une certaine sécurité dans pareille situation. Avoir confiance aux capacités des sauveteurs pour localiser une personne.

LES CINQ ÉLÉMENTS DE LA SURVIE

Après avoir réalisé avec succès les mesures à prendre de « S.T.O.P. » et reconnaître une situation de survie, la personne perdue doit faire l'inventaire de la nourriture et de l'équipement en main et commencer à mettre en oeuvre les cinq éléments de survie. Ces éléments sont énumérés en ordre de priorité.

1. Attitude. Maintenir une attitude positive est essentiel. On peut survivre en restant calme, en utilisant les ressources disponibles et en priorisant les besoins personnels.
2. Abri. Un abri est conçu pour protéger contre les intempéries, et selon les conditions météorologiques, protéger une personne contre les températures chaudes ou froides. L'hypothermie et l'hyperthermie sont deux des plus grands dangers dans une situation de survie. Un abri approprié peut aider à empêcher ces conditions de survenir. Dans un milieu désertique, par exemple le but est de rester sous un abri protégé des effets du soleil. Dans des situations de temps froid, l'abri procure de l'isolation.
3. L'eau. L'eau est le nutriment essentiel aux humains. Même si la soif n'est pas extrême, elle peut amortir l'esprit. Le manque d'eau diminuera lentement la capacité de survivre. Avec un abri approprié et suffisamment d'eau, on peut survivre des semaines.
4. Feu. Dans une situation de survie, le feu procure de la chaleur et de la lumière et des signaux pour les sauveteurs. Le temps froid ne réduit non seulement la capacité de penser, mais il a aussi tendance à diminuer la motivation à faire quelque chose. Même une baisse de quelques degrés de la température du corps peut affecter la capacité de prendre des décisions raisonnables.
5. Nourriture. Les personnes en bonne condition physique peuvent fonctionner pendant plusieurs jours ou même des semaines sans nourriture. Le but d'une personne dans une situation de survie en milieu sauvage est d'être retrouvée dans le plus court délai possible, parce que dans la plupart des cas, une personne est retrouvée bien avant que la nourriture devienne une question de survie. Cependant, il est toujours important de se préparer pour le pire et trouver les moyens pour alimenter le corps de substances, comme des baies, du poisson, des animaux, des oiseaux, etc.