1 Acquérir la conscience du danger

La conscience du danger résulte de notre capacité à prêter attention aux détails, afin d'identifier les menaces et de trouver des solutions rapidement. Les policiers en service, par exemple, possèdent cette conscience du danger. Ils sont attentifs à leur environnement, à tout ce qui ressemble à des ennuis. Bien que leur formation ne soit pas offerte au public, nous pouvons tous développer notre vigilance. Et c'est bien utile, car cela peut nous sauver.

2 Affiner sa stratégie

Bien que la conscience du danger représente plus un état d'esprit qu'un ensemble d'habiletés, il faut l'entraîner et l'étudier comme toute autre compétence à acquérir. Et vous ne manquerez jamais d'occasions de l'exercer, car notre jungle de béton regorge de menaces à notre sécurité, faisant de la conscience du danger une priorité. Améliorez vos capacités d'observation en suivant ces simples conseils.

ÉLIMINER LES DISTRACTIONS Converser au téléphone ou écouter de la musique avec des écouteurs semble inoffensif, mais ce sont les poisons de la conscience du danger. Ces activités, comme d'autres distractions, sont susceptibles de détourner votre attention de ce qui se passe autour de vous.

REGARDER LES GENS Ne fixez pas du regard les étrangers (qui peuvent le percevoir comme une menace), mais restez vigilant où que vous soyez. Synthétisez l'état de chaque personne en un mot ou une phrase concise (motard, maman, personne d'affaires, cuistot, possible criminel), car cela vous fera porter attention à la gestuelle et aux actions des gens autour de vous.

EXAMINER L'ENVIRONNEMENT Que vous soyez en ville ou dans les bois, il est logique de rester vigilant, de savoir où l'on est, où l'on va et comment revenir sur ses pas. Pendant que vous y êtes, évaluez tous les dangers possibles. Une ruelle sombre et une forêt remplie de prédateurs sont toutes deux dangereuses pour une personne négligente.

3 Connaître les étapes

1 Regardez et écoutez attentivement ce qui se passe autour de vous.

2 Évaluez les dangers selon vos observations, votre expérience ou votre sentiment que quelque chose ne va pas.

3 Choisissez une solution pour éviter le danger en vous basant sur votre expérience et vos habiletés.

4 Prenez le contrôle de la situation avant qu'elle ne vous contrôle.

5 La panique ou la paralysie pourraient signer votre arrêt de mort.

4 Attribuer des couleurs

Attribuer une couleur à votre état de conscience du danger aide à vous situer sur l'échelle de la vigilance.

BLANC
Vous êtes insouciant. Vous ne remarquerez pas les dangers autour de vous ni ne serez prêt à agir. Cela peut être causé par une distraction, l'apathie ou un faux sentiment de sécurité. Des problèmes physiques (privation de sommeil, douleur, stress, intoxication) peuvent aussi causer cette désensibilisation. Ce niveau d'attention équivaut à être assoupi au volant de votre voiture.

JAUNE
Vous êtes conscient de votre environnement, calme et alerte, comme un soldat ou un policier. Vous êtes attentif aux choses proches et lointaines, grandes et petites. Vous êtes conscient des personnes, de la météo, des animaux et de la topographie des aires autour de vous. Vous pouvez réagir rapidement si la situation venait à changer. Cet état se compare à la vigilance nécessaire à la conduite automobile sur une route fréquentée.

ORANGE
Vous êtes conscient qu'il peut y avoir un problème. Vous commencez à traiter l'information préoccupante pour votre sécurité. À ce niveau, vous recevez des indices que quelque chose ne va pas, et vous cherchez des solutions aux problèmes éventuels. C'est le moment de vous déplacer vers un endroit plus sûr. Cet état de vigilance correspond à celui de la conduite sur une route verglacée.

ROUGE
Vous êtes en difficulté et conscient que vous devez combattre ou fuir. Attention à la « paralysie de l'analyse », qui consiste à trop penser et à s'abstenir d'agir. Choisissez une cible ou une échappatoire et agissez ! Cet état correspond à la fraction de seconde dont vous disposez pour choisir entre l'accident et le fossé quand une voiture se présente devant vous et que vous roulez à grande vitesse par mauvais temps.

NOIR
Ce niveau est pire que le premier. Vous paniquez. Vous êtes paralysé par la peur ou l'indécision, ou vous êtes affolé. Cet état est celui de votre esprit quand vous paniquez sur une route glacée, frappez une autre voiture et capotez. Vous ne comprenez pas ce qui vient d'arriver ni pourquoi vous avez la tête en bas. Vous avez perdu connaissance et vous êtes chanceux d'être en vie.