



SURVIVRE SANS PRÉPARATION

Que faire quand tout bascule... et que tu n'as rien prévu



Tu pensais avoir le temps.

Tu pensais que ça arriverait aux autres.

Et pourtant... ça commence.

Tu n'as rien prévu.

Et la bonne nouvelle, c'est que ce n'est pas encore trop tard.

SOMMAIRE

01 Le choc : pourquoi tu es paralysé

02 Les 5 erreurs qui aggravent tout

03 Reprendre le contrôle en urgence

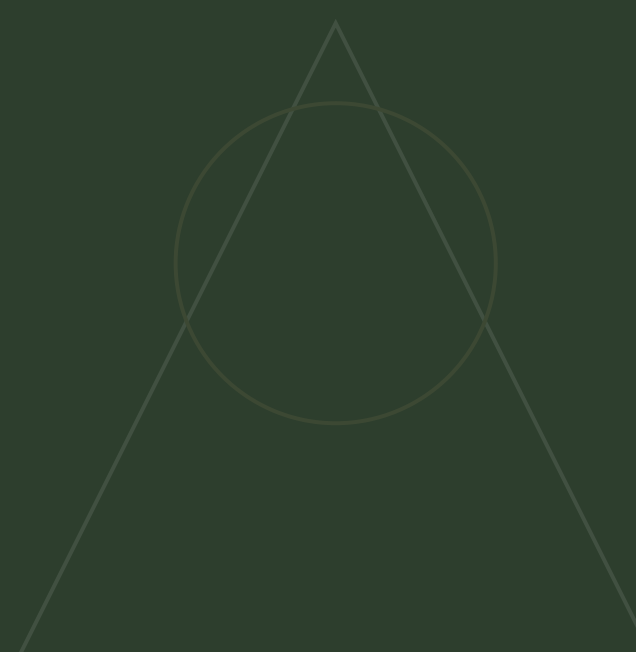
04 Agir avec ce que tu as

05 Protocole et checklist immédiate

01

Le choc

La première étape n'est pas matérielle. Elle est psychologique. Comprendre pourquoi ton cerveau te trahit.



Pourquoi les gens sont toujours pris au dépourvu

Face à une crise soudaine, la majorité des gens réagissent de la même façon : par le déni. Ce n'est pas un défaut de caractère, c'est un mécanisme de défense biologique.

1. Le biais de normalité

Ton cerveau essaie de te convaincre que tout va bien, même quand les signaux d'alarme sont rouges. "C'est juste une coupure de courant", "Ça va revenir dans une heure". Ce biais te fait perdre les premières heures cruciales.

2. La procrastination

Tu savais qu'il fallait prévoir de l'eau. Tu savais qu'il fallait une radio. Mais il y avait toujours "plus urgent" ou "plus agréable" à faire. Aujourd'hui, cette procrastination se transforme en culpabilité paralysante.

3. L'illusion du "je verrai plus tard"

Tu pensais improviser. Mais l'improvisation demande du calme, et en situation de crise, le stress inhibe tes capacités cognitives.

ERREUR FRÉQUENTE

Croire que l'État ou les secours arriveront immédiatement. Dans une crise majeure, les services sont saturés en quelques minutes. Tu es ton premier secours.

*"Le problème n'est pas de ne pas
être prêt.*

*Le problème, c'est de ne rien
faire quand ça commence."*

SURVIEETAUTONOMIE.FR

Les 5 erreurs qui aggravent tout

Si tu n'as rien préparé, la pire chose à faire est d'agir sous le coup de la panique. Voici ce que tu dois absolument éviter.



1. Attendre pour voir

Chaque minute perdue réduit tes options. N'attends pas la confirmation officielle si ton instinct te crie d'agir.



2. Paniquer et transmettre son stress

Si tu as une famille, ta panique devient leur terreur. Respire. Fais semblant d'avoir un plan même si tu le construis à l'instant.



3. Courir au supermarché sans liste

C'est le réflexe de foule. Tu vas te retrouver dans une émeute pour acheter des choses inutiles.



4. Saturer les réseaux

Passer 3 heures à scroller sur Twitter vide ta batterie et augmente ton anxiété sans t'aider concrètement.



5. Oublier l'essentiel : l'eau

Les gens pensent "nourriture" ou "papier toilette". Ta priorité absolue, c'est l'eau potable.

Ce qui se passe quand tu ne fais rien

De la surprise à la perte de contrôle : comprendre la spirale pour la briser.



02

Reprendre le contrôle

C'est le moment de basculer en mode actif.
Oublie ce que tu n'as pas fait. Concentre-
toi sur ce que tu peux faire maintenant.

Les 3 choses à faire immédiatement

Arrête tout ce que tu fais. Pose ton téléphone. Effectue ces trois actions dans l'ordre.

1

Comprendre et accepter

Prends 2 minutes assis. Regarde la situation en face. "Ok, il n'y a plus d'électricité et ça risque de durer." Accepter la situation coupe le circuit de la panique et réactive ton intelligence.

2

Sécuriser les personnes

Rassemble tes proches. Si tu es seul, contacte tes voisins immédiats. Définissez un point de ralliement si vous devez sortir. Le lien humain est ta première ressource de survie.

3

Sécuriser l'essentiel (Eau & Chaleur)

Avant de penser nourriture : remplis tous les contenants disponibles d'eau (baignoire, bouteilles, casseroles) tant qu'il y a de la pression. Ferme les volets pour garder la chaleur (ou la fraîcheur).

Réaction instinctive vs réaction utile

Ton instinct te trompe. Voici comment corriger le tir.

✗ Ce que tu as envie de faire

✓ Ce que tu dois faire

Appeler tout le monde pour raconter ce qui se passe.	Envoyer un seul SMS court aux proches "Je vais bien, je reste chez moi", puis économiser la batterie.
Manger tes réserves de frais tout de suite "pour pas gâcher".	Cuisiner le périssable en un gros repas collectif, puis rationner le sec.
Sortir voir ce qui se passe dans la rue.	Rester à l'abri, observer discrètement, ne pas s'exposer inutilement.
Laisser les infos tourner en boucle à la TV/Radio.	Prendre l'info 5 minutes par heure, puis éteindre pour préserver son mental.

Ce que tu peux faire même sans préparation

Tu n'as pas de "stock", mais tu as une maison pleine de ressources insoupçonnées.

Utiliser ce que tu as

L'eau du chauffe-eau est potable (souvent 100 à 200 litres !). Tes vêtements de ski ou de randonnée sont parfaits pour dormir sans chauffage. Tes conserves oubliées au fond du placard sont des repas de roi.

Organiser ton environnement

Réduis ton espace de vie. Si le chauffage coupe, vivez tous dans une seule pièce (la plus petite et isolée). Créez un "nid" avec matelas et couvertures.

Éviter les erreurs d'hygiène

Sans eau courante, l'hygiène devient critique. Prépare un système de "toilettes sèches" d'urgence avec un sac poubelle et un seau dès maintenant, pour ne pas souiller l'eau potable.

À RETENIR

L'improvisation n'est pas magique. C'est juste l'art d'utiliser un objet pour une autre fonction que celle prévue. Regarde autour de toi avec des yeux nouveaux.

Mini protocole "Sans Préparation"

Un plan simple vaut mieux qu'une absence de plan. Suis ceci à la lettre.

- 1 Inventaire éclairé (15 min)**
Vide tes placards sur la table. Tout. Nourriture, bougies, piles, médicaments. Voir ce que tu possèdes physiquement calme l'anxiété du manque.
- 2 Rationnement immédiat**
Divise ce que tu vois par 2. Mange moitié moins dès le premier repas. Le corps s'adapte, mais le stock ne repousse pas.
- 3 Assignation des rôles**
Toi : sécurité et information. Conjoint(e) : inventaire et organisation de la maison.
Enfants : jeux calmes, aide au rangement (les occuper est vital).

Checklist Immédiate

Imprime cette page mentalement ou physiquement. Coche au fur et à mesure.

EAU & HYGIÈNE

- Remplir baignoire et lavabos
- Remplir bouteilles, carafes, marmites
- Identifier l'emplacement du chauffe-eau
- Préparer un seau "toilettes" avec sacs

LUMIÈRE & ÉNERGIE

- Rassembler lampes torches et piles
- Sortir bougies et briquets (attention feu)
- Mettre téléphones en mode "ultra économie"
- Débrancher appareils électriques sensibles

NOURRITURE & SANTÉ

- Inventaire complet des placards
- Consommer le frigo en priorité
- Regrouper les médicaments vitaux

"Tu n'as pas besoin d'être prêt.

Tu as besoin d'être lucide."

SURVIEETAUTONOMIE.FR

Synthèse

5 IDÉES CLÉS

- L'eau est la priorité n°1.
- Le calme est ta meilleure arme.
- L'inventaire rassure et structure.
- Ne sors pas si ce n'est pas vital.
- Tu as plus de ressources que tu ne le crois.

3 ERREURS FATALES

- Attendre que quelqu'un vienne t'aider.
- Gaspiller l'eau pour l'hygiène ou la vaisselle.
- Laisser la peur contaminer ta famille.

1 ACTION AUJOURD'HUI

Localise ton robinet d'arrêt d'eau et ton tableau électrique. Maintenant.

1 DÉCISION CE SOIR

Achète un pack d'eau de 6×1,5L et mets-le sous un lit. C'est le début de ta préparation.

MOT DE CLÔTURE

Ce n'est pas fini. C'est le début.

Si tu lis ce guide alors qu'une crise a commencé, sache que tu as déjà fait le plus dur : tu as accepté la réalité. En suivant ces étapes simples, tu viens de passer du statut de « victime passive » à celui d'« acteur de ta survie ».

Tu vas t'en sortir. L'être humain est une machine à s'adapter d'une résilience extraordinaire. Tes ancêtres ont survécu à des ères glaciaires et des guerres sans électricité ni supermarché. Tu portes cette capacité en toi.

Fais confiance à ton bon sens. Reste groupé. Reste calme. L'improvisation n'est pas un talent rare — c'est juste de l'attention portée à ce qui est réellement disponible.

« Courage. Tu n'avais rien prévu — et pourtant, tu agis. »

LA PROCHAINE ÉTAPE

Ne plus jamais être pris au dépourvu.

Quand le calme sera revenu, investis une heure pour construire ta résilience.

C'est plus simple que tu ne le crois.

→ GUIDE SURVIE 72H

→ STOCKER L'EAU

→ BIBLIOTHÈQUE COMPLÈTE

survieetautonomie.fr

© Survie et Autonomie — Tous droits réservés — 2026