

# LIVRET DE RÉSILIENCE CITOYENNE

VERSION 0.95B - 10 MARS 2022 - PRE-RELEASE

En cas de catastrophe, localisée ou étendue, **les citoyens ont un rôle de premier ordre**. Ce sont eux qui gèrent les premières urgences, pour être ensuite appuyés par les services publics.

**L'humanité a toujours réussi à traverser des crises**, grandes ou petites. Ces événements favorisent la **coopération** et **l'entraide**. Elles révèlent souvent le **courage** des citoyens. Le niveau de préparation des populations est un facteur déterminant dans leurs capacités à s'entraider.

L'autonomie et la solidarité vont de pair.

Voici une liste de solutions efficaces et accessibles pour augmenter votre niveau de préparation avant les problèmes, crises ou catastrophes. Elles pourront être des atouts aussi dans la vie quotidienne en vous permettant de gérer plus de problèmes, plus facilement.

## GARDER UN ÉTAT D'ESPRIT OPTIMISTE ET TOURNÉ VERS LES SOLUTION

- **Apprendre à respirer pour calmer son stress** : En cas d'émotion forte ou de stress, inspirer par le nez, et souffler longuement par la bouche : cela permet de retrouver un peu de calme et de lucidité, et de passer à l'action.
- **S'entraîner tous les jours, grâce à l'adversité du quotidien, à garder la tête froide** : prendre un peu de recul, et analyser la situation rationnellement, comme si on regardait tout de l'extérieur : que se passe-t-il ? quels sont les risques ? Quelles sont les solutions immédiates ? Quels atouts est-ce que j'ai ? Où trouver de l'aide ? Etc.
- **Cultiver l'optimisme et la confiance en soi** : se fixer des objectifs atteignables, se focaliser sur les solutions pragmatiques accessibles, et faire de son mieux. Prendre le temps d'apprécier ses succès. Apprendre de ses erreurs et faire de mieux en mieux chaque fois.

## PREMIERS SECOURS

- **Faire une formation de premiers secours** de base : le PSC1 (auprès d'un formateur ou organisme agréé). S'engager comme secouriste bénévole ou pompier volontaire permet de se former davantage et de s'entraîner régulièrement, tout en se rendant utile.
- **Acquérir du matériel** : avoir en permanence sur soi ou à portée de main une trousse d'urgence adaptée à ses compétences.
- **S'entraîner régulièrement** : se recycler, s'entraîner par soi-même aux gestes de première urgence.

## SAVOIR PRÉSERVER SA TEMPÉRATURE CORPORELLE

- **Prévoir de quoi se couvrir** : en cas de panne de courant, ou si vous devez quitter votre domicile rapidement, des vêtements chauds, robustes et confortables valent leur pesant d'or : prévoyez un jeu complet de vêtements chauds (et une veste de pluie légère) pour tous les membres de la famille (le bonnet et le tour de cou sont très efficaces pour préserver sa chaleur corporelle).
- **Savoir camper à la maison** : une panne de courant prolongée peut, en saison froide, rendre votre habitation très froide. Si vous n'avez pas de chauffage d'appoint, prévoyez des sacs de couchage pour dormir au chaud chez-vous, comme en camping. Au besoin portez vos habits d'extérieur pour dormir.

- **Prévoir un chauffage d'appoint sûr** : les chauffages d'appoint doivent être correctement entretenus et en bon état pour prévenir les accidents (intoxications au monoxyde de carbone, incendies) ; prévoir suffisamment de combustible pour tenir au moins 72h.
- **Par temps chaud**, porter de préférence des vêtements amples en coton (qu'on peut mouiller pour se refroidir) et limiter les activités. S'hydrater suffisamment (dès que votre urine devient foncée, buvez davantage).

## STOCKER UN PEU D'EAU

- **Stocker 10L d'eau par personne** : en cas de coupure de l'adduction d'eau, prévoyez une réserve (sous forme d'eau minérale non gazéifiée en bouteille). Ces bouteilles, stockées à l'abri de la lumière, se gardent presque indéfiniment.
- **Savoir rendre l'eau potable** : des filtres, prévus pour la randonnée ou les voyages, permettent de filtrer l'eau très efficacement. Certains sont dotés d'un étage de charbon actif qui permet même de débarrasser l'eau de contaminants chimiques. Ils vous permettront de rendre pratiquement toute eau potable facilement.

## AVOIR QUELQUES RÉSERVES ALIMENTAIRES

- **Faites comme les écureuils** : certains aliments courants peuvent être consommés sans aucune préparation ni source de chaleur, et ont une durée de conservation longue. Il est facile d'en conserver une petite quantité dans un placard : ils dépannent si on n'a pas le temps de faire des courses, ou si les approvisionnements des magasins sont ralentis pour une raison ou une autre.
- **Prévoyez quelques jeux de couverts jetables**, pour économiser l'eau au besoin.

## HYGIÈNE ET PROPHYLAXIE

- **Ayez de quoi faire une toilette de chat** : il est possible de se laver avec très peu d'eau. Un savon neutre et un gant de toilette, et un peu d'eau dans une petite bassine, suffisent.
- **Toilettes sèches** : en cas de problème d'évacuation des eaux usées, il est possible d'improviser des toilettes sèches grâce à un seau ou même un simple sac poubelle solide, dans lequel on place n'importe quelle matière absorbante : sciure, copeaux de papier journal ou de carton, sable, terre, litière pour animaux, etc. On referme ensuite le contenant qu'on peut stocker sans problème quelques temps. On peut installer un sac poubelle de ce type dans la cuvette des toilettes.
- **Les lessives peuvent être faites dans une bassine** (ou une baignoire, ou un bac de douche, ou même une grande casserole) avec de l'eau et du savon de Marseille ou autre savon simple. Trempez, savonnez, frottez, rincez.
- **Prévoyez un petit stock des médicaments prescrits** que vous devez prendre, en veillant à respecter leurs dates de péremption.
- **Traitez dès maintenant tous les petits ennuis de santé qui pourraient s'aggraver** : consultez votre médecin pour un bilan, allez voir votre dentiste régulièrement, et prenez soin de votre santé ! En cas de crise, même de courte durée, ils seraient un handicap inutile.

## SOLIDARITÉ, LIEN SOCIAL ET CONVIVIALITÉ

- **Tissez dès maintenant du lien avec vos voisins** : les communautés qui traversent le mieux les événements difficiles sont des groupes qui ont déjà établi des liens sociaux conviviaux d'entraide avant la crise. Quand ça n'est pas le cas, elles peuvent apprendre à se serrer les coudes rapidement. Mais les choses vont plus vite quand les gens se connaissent déjà un peu.

- **Pensez aux gens isolés** : en cas de problème, allez à la rencontre des personnes plus fragiles ou isolées, afin de pouvoir leur faire profiter des élans de solidarité locaux.
- **Montrez l'exemple** : créez une dynamique positive de solidarité en rendant service et en sollicitant l'aide et l'entraide des gens qui pourraient avoir l'élan de s'impliquer.

## RESTEZ INFORMÉ(E)

- **Doublez vos accès aux réseaux** : les réseaux GSM et l'Internet sont des infrastructures très robustes, mais une panne locale n'est pas à exclure (dommages sur les antennes relais, etc.). Prévoyez un plan B, et ayez si possible un accès filaire aux réseaux (ADSL, Fibre, etc.).
- **Gardez une petite radio** à piles et/ou pouvant fonctionner avec une dynamo pour pouvoir écouter les informations officielles, en cas de problème avec les réseaux de communication ;
- **Évitez de vous laisser manipuler**, par l'entremise des réseaux sociaux ou autres sources d'information et prenez soin de rester critique et lucide face aux informations trouvées sur Internet. Cherchez les faits, les sources, et comparez plusieurs points de vues avant de vous forger une opinion. Ne partagez que des informations vérifiées et utiles.
- **Informez-vous en mairie ou sur les sites officiels recensant les risques majeurs** pour votre région et votre secteur plus immédiat, et prévoyez des procédures et des plans d'action en fonction de ces risques déjà identifiés.

## Y VOIR CLAIR LA NUIT

- **En cas de panne de courant, les lampes à LED rechargeables** par une manivelle ou autres appareils d'éclairage d'appoint sont très précieux. Les lampes de poches, lampes frontales et autres sources de lumière également, et sont bien plus sûres que les bougies, qui peuvent créer des incendies.

## ÊTRE PRÊT À BOUGER

Parfois, il est impossible de rester dans son logement, pour différentes raisons : incendie du domicile, inondation, etc.

- **Préparez un sac d'évacuation par personne.** Dans un sac à dos, préparez à l'avance le nécessaire pour pouvoir évacuer rapidement votre domicile en cas de besoin. Ce sac contiendra (a minima, à vous d'adapter tout en faisant en sorte que le sac ne soit pas trop lourd pour son porteur) :
  - un jeu complet de vêtements, y compris les sous-vêtements et les chaussures ;
  - des couches isolantes (polaire, doudoune) ;
  - une veste imperméable et coupe-vent ;
  - un bonnet et un tour de cou ;
  - une copie numérique de tous vos documents essentiels (administratifs, médicaux, actes de propriété, diplômes, livrets de famille, passeports, etc.) ;
  - un litre d'eau (bouteille d'eau minérale) ;
  - une lampe (frontale ou à main, avec un jeu de piles en plus) ;
  - une batterie externe et son fil pour recharger votre téléphone ;
  - quelques aliments à grignoter ;
  - une trousse de toilette minimaliste ;
- **Prévoyez à l'avance de l'endroit où vous irez**, si possible : des amis, la famille, des centres d'hébergement, un camping, un hôtel, un gîte, peu importe. Mais il est toujours plus facile de partir en sachant où aller, et en ayant la certitude d'être bien accueilli, si c'est possible.

- **Savoir "quand partir"** : en fonction des informations disponibles et de votre évaluation des risques, prenez à l'avance la décision de "quand partir". Vous pouvez lister quelques scénarios possibles et décider de procédures simples. Par exemple : "si l'eau monte jusqu'à tel niveau, on part", ou "en cas d'incendie, on évacue". Faites preuve de réalisme, et anticipez simplement, de manière à vous préparer mentalement et de limiter l'incertitude, le moment venu.
- **Avoir un plan simple** permet de rester flexible : les plans trop compliqués fonctionnent rarement dans les situations complexes. Il est toujours utile de savoir adapter le plan en fonction des besoins et des objectifs.
- **Repérer des itinéraires** et un moyen de transport qui resteront utilisables : souvent les gens partent tous en même temps d'une zone, et les axes sont saturés. Il vaut mieux le prévoir, et partir par un itinéraire alternatif détourné, ou en utilisant des moyens légers (y compris à pied, dans certains cas) ;
- **Avoir un moyen sûr de s'orienter** : le GPS du téléphone peut souvent faire l'affaire, mais une simple carte routière ne manque jamais de batterie, ni de réseau !

## SYSTÈME D

**Une constante, dans les moments de crise ou de catastrophe, est l'ingéniosité humaine** qui se révèle. Cette ingéniosité et cette capacité à faire plus avec moins est une qualité qui se cultive au quotidien. Développez dès maintenant vos capacités manuelles, votre sens du bricolage. Apprenez à réparer des choses. Amusez-vous à relever des petits défis techniques. Ces compétences vous permettront de trouver des solutions aux problèmes du quotidien, et se révéleront inestimables en cas de problème.

Pour le reste, **prévoyez quelques items légers et faciles à transporter, permettant de bricoler** :

- du « duct tape » (toile américaine) pour réparer, coller, rendre étanche un contenant, etc.
- de la ficelle : quelques mètres de ficelle solide d'un diamètre de 3-4mm valent leur pesant d'or, parfois ;
- un outil polyvalent (couteau suisse et/ou ou pince multi-fonctions) ;
- une paire de gants pour manipuler des objets coupants ou piquants, et protéger vos mains ;
- Etc.

© CEETS, SASU - 2022 - <http://www.ceets.org>

Vous êtes autorisé(e) à partager et à imprimer ce document.

LE CEETS SE DONNE POUR MISSION D'INFORMER  
ET DE FORMER LES CITOYENS À L'AUTONOMIE ET À  
LA GESTION DES RISQUES EN MILIEU ISOLÉ OU CATASTROPHÉ  
DEPUIS 2003.

