

La Résilience

S'adapter, rebondir, survivre, développer ses capacités pratiques de résilience



Memento de préparation v1.0

Ce memento redéfinit l'approche des 7 fondamentaux survivaliste avec une nouvelle classification et organisation en 9 volets de techniques et compétences résilientes.

1. Résilience individuelle

La résilience individuelle est l'ensemble des moyens permettant d'assumer une crise personnelle. Ce domaine regroupe toutes les techniques de préparation physique et mentale à notre disposition pour absorber une situation de rupture de normalité.

Physique :

- Marcher, courir, grimper, pédaler, faire de l'exercice régulier...
- Développer force et puissance
- Développer Vitesse, Endurance, Résistance
- Le sommeil polyphasique
- La nutrition
- L'hygiène

Mentale :

- La projection mentale
- L'analyse de situation (Vigilance : observation & réactivité)
- La concentration en situation complexe
- Les capacités combatives
- La capacité de gestion et résistance au stress
- L'ancrage émotionnel
- La programmation neuro-linguistique

Mentale et physique :

- Les méthodes de relaxation
- La gestion du conflit et de négociation
- Les relations sociales et affectives (Famille, Amour, Amitié, Voisinage, Réseautage ...)
- Connaître ses limites physiques et mentales

2. Résilience hydrique

La résilience hydrique est l'ensemble des moyens permettant d'assumer une crise d'approvisionnement en eau potable. Ce domaine regroupe toutes les techniques d'autonomie hydrique à notre disposition pour absorber une situation de rupture de normalité.

- La captation (rivière, plan d'eau, pluie, puits, puisard/pompe)
- Le stockage et conservation (cuve, jerrycan)
- L'assainissement
- La décantation
- Les UV
- Les traitements (Chimie et tests)
- La filtration (Avec pression ou Gravitaire)
- L'ultrafiltration

3. Résilience alimentaire

La résilience alimentaire est l'ensemble des moyens permettant d'assumer une crise d'approvisionnement alimentaire. Ce domaine regroupe toutes les techniques d'autonomie alimentaire à notre disposition pour absorber une situation de rupture de normalité.

Cultiver :

- Jardiner
- Le Potager
- Les semences résilientes
- La permaculture
- Le compostage
- Les engrais (Intrans) naturelles
- Les vergers / Vignes
- L'aquaponie
- L'hydroponie
- Les serres de cultures

Elever :

- Bovins, porcins, ovins, caprins, équidés, volailles, ...
- L'Apiculture
- L'aquaculture

Collecter :

- La cueillette
- La pêche
- La chasse
- Le braconnage (les pièges)

Conserver :

- Cuisiner
- La conservation (sous vide, conserves, séchage, déshydratation, fumage)
- Le stockage / Réserves

4. Résilience énergétique

La résilience énergétique est l'ensemble des moyens permettant d'assumer une crise d'approvisionnement énergétique. Ce domaine regroupe toutes les techniques d'autonomie énergétique à notre disposition pour absorber une situation de rupture de normalité.

- Le fossile (Carburant / Gaz / Charbon)
- Le solaire photovoltaïque
- Le solaire thermique
- Le groupe électrogène
- La génératrice vapeur
- L'hydrogène (Électrolyseur, Pile à combustible)
- L'éolien
- L'hydroélectrique
- Le biogaz – méthaniseur / biodigester
- Le réacteur compost (Jean Pain)

5. Résilience médicale

La résilience médicale est l'ensemble des moyens permettant d'assumer une crise des services médicaux. Ce domaine regroupe toutes les techniques d'autonomie médicale à notre disposition pour absorber une situation de rupture de normalité.

- Les règles sanitaires
- Le secourisme (Formations)
- Les urgences avancées (Professionnels, Urgentistes, Militaires)
- Le brancardage
- Le triage (NOVI : Accidents , Catastrophes, ...)
- La traumatologie
- L'auto-médicalisation
- L'automédication (Pathologies connues)
- La stérilisation
- La suture
- Les traitements naturels

6. Résilience défensive

La résilience défensive est l'ensemble des moyens permettant d'assumer une crise sécuritaire. Ce domaine regroupe toutes les techniques de défense personnelle et collective à notre disposition pour absorber une situation de rupture de normalité.

- La défense passive
- La défense active
- Le combat à mains nues
- Le combat à l'arme blanche
- Les techniques de tir à armes de poing
- Les techniques de tir à armes d'épaule
- Les déplacements tactiques
- Le CQB, vCQB & CQC
- Confection, entretien et réparations d'armes
- Rechargement de munitions
- La confection de pièges et d'explosifs

7. Résilience sociale

La résilience sociale est l'ensemble des moyens permettant d'assumer ou diminuer l'isolement social de l'individu ou du groupe. Ce domaine regroupe tous les moyens permettant de maintenir le lien social pour absorber une situation de rupture de normalité.

Le lien social est un facteur essentiel de résilience urbaine et rurale. Lutter contre l'isolement social est une démarche essentielle à l'équilibre psychologique de l'individu dans un groupe organisé. Le capital social est l'ensemble des relations et infrastructures sociales.

Les relations sociales :

Les relations sociales sont tous les liens forts ou faibles (Niveau de confiance), d'affection ou d'intérêt dont vous disposez avec d'autres individus ou groupes (un inconnu, un voisin, un collègue, un ami, la famille, un clan, une communauté ...).

Définir le niveau de confiance en l'organisation où en la personne : *C'est une personne de la famille, un voisin du quartier, un(e) ami(e) de longue date, un(e) ami(e) d'un(e) ami(e), le hameau voisin, la communauté d'à côté...*

- La confiance inter-organisationnelle
- La confiance interpersonnelle
- La confiance résiliente ou la résilience collective

Les infrastructures sociales :

Les infrastructures sociales jouent un rôle primordial dans la capacité d'un groupe (famille, clan, communauté) à faire preuve de résilience face aux crises sociales, sanitaires, climatiques, ou économiques, c'est-à-dire à absorber le choc et à s'en relever. Les infrastructures sociales encouragent le contact, le commerce, le support mutuel, et la collaboration entre amis et voisins...

Les lieux communautaires comme :

- Un marché / Un forum (Marché Romain)
- Un hameau fortifié (Oppidum gaulois)
- Une bibliothèque/médiathèque
- Un tiers-lieu
- Une fontaine publique
- Un cimetière
- Les bains et latrines
- Les fumoirs
- Les lieux de cultes
- Les lieux culturels
- Les lieux de divertissements

Les moyens de communiquer, d'échanger et partager (du plus rudimentaire au plus avancé):

- Les boîtes aux lettres mortes
- Le « bulletin board » Panneau d'affichage.
- Les pigeons voyageurs
- Les courriers postaux
- Le téléphone
- La radio VHF – UHF – CB
- Les Antennes, les Relais et balises Radio
- Le « bulletin board system » Panneau d'affichage numérique
- L'Internet et l'informatique
- L'électronique
- Les défenses numériques
- Signaux de détresse

8. Résilience économique et collective

La résilience économique et collective est l'ensemble des moyens permettant d'assumer un échange ou une transaction économique de biens ou de services dans et en dehors d'un groupe. Ce domaine regroupe toutes les techniques économiques ou métiers à notre disposition pour absorber une situation de rupture de normalité. Ce domaine est directement lié aux compétences et aux savoir-faire métiers pouvant organiser, structurer et produire des échanges marchands afin de monétiser une transaction commerciale.

Les métiers et domaines de compétences essentiels au collectif

- Le médical et le sanitaire (humain et animal)
- L'agriculture et l'alimentaire
- La confection de vêtements, d'accessoires et de chaussures
- La menuiserie et charpenterie
- La maçonnerie
- La métallurgie (forge, affûtage, tuyauterie, cintrage, profilage, perçage, montage, soudage)
- L'électricité et l'électronique
- La mécanique
- Les techniques alternatives (lowtech et système D)

9. Techniques diverses et non classées

A ce stade, aucune catégorie identifiée pour classer les savoir-faire suivants :

- Les techniques de survie dans la nature (Feu, bivouac, abri, ...)
- Les techniques de froissartage (Installation de fortune, plan de travail, table, couchage)
- Les techniques d'orientation
- Les nœuds usuels
- Les techniques cordistes
- Les techniques de sauvetage