

ÉVALUEZ VOS RISQUES ET PRIORISEZ VOTRE PRÉPARATION

Identifiez vos vulnérabilités, évaluez votre exposition et agissez concrètement.

1. 🗺️ Schéma central : Mon profil de risque

Un cercle central divisé en trois branches :

- 🔴 **ALÉAS** (ce qui peut arriver)
- 🟡 **EXPOSITION** (où je suis et ce qui m'entoure)
- 🟢 **VULNÉRABILITÉ** (qui je suis et dans quel état je suis)

🔧 **Formule du risque brut :**
Risque = Menace x Vulnérabilité

🔧 **Formule du risque total (ajout d'impact) :**
Risque total = Menace x Vulnérabilité x Impact

🔧 **Formule du risque résiduel (avec contre-mesures) :**
Risque résiduel = Risque total - Contre-mesures

📊 Échelles de notation pour bien choisir ses chiffres

(Le lecteur coche ou inscrit une valeur de 1 à 5)

Critère	1 (Faible)	2 (Modéré)	3 (Normal)	4 (Élevé)	5 (Critique)
Menace	Rare, peu dangereux	Occasionnel, impact limité	Possible, impact modéré	Fréquent, impact sérieux	Certain, impact catastrophique
Exposition	Loin du danger	Zone à faible impact	Moyennement exposé	Exposé directement	Dans la zone la plus dangereuse
Vulnérabilité	Aucun facteur aggravant	Peu vulnérable	Vulnérabilité moyenne	Vulnérabilité élevée	Très vulnérable dépendance forte
Impact	Domages négligeables	Domages limités	Domages modérés	Domages graves	Domages irréversibles
Contre-mesures	Solution complète en place	Protection partielle	Moyenne protection	Protection faible	Aucune contre-mesure en place

5. 📌 PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ

Un tableau vierge pour inscrire ses actions et leur avancement

Priorité	Action à entreprendre	Statut (🟢 fait, 🟡 en cours, 🔴 à faire)
1	Sécuriser mon logement	—
2	Réaliser un plan familial d'urgence	—
3	Améliorer mon stock d'eau et de nourriture	—
4	Identifier un réseau de soutien	—
5	Se former aux premiers secours	—
📌	Autres actions personnalisées	—

ÉVALUEZ VOS RISQUES ET PRIORISEZ VOTRE PRÉPARATION

Identifiez vos vulnérabilités, évaluez votre exposition et agissez concrètement.

2. ● ALÉAS (Dangers extérieurs)

🌍 Risques naturels

- 🌀 Ouragans, tempêtes, vents violents (Menace = ___)
- 🌊 Inondations / pluies torrentielles (Menace = ___)
- ❄️ Chutes de neige extrêmes / verglas (Menace = ___)
- 🔥 Feux de forêt (Menace = ___)
- 🌍 Séismes / mouvements de sol (Menace = ___)
- 🦠 Pandémies / épidémies (Menace = ___)

🏭 Risques technologiques et industriels

- 🔥 Incendies industriels (Menace = ___)
- ☢️ Fuites toxiques / chimiques (Menace = ___)
- ⚡ Coupures électriques prolongées (Menace = ___)
- 🚚 Accidents de transport de matières dangereuses (Menace = ___)

🚨 Risques sociétaux et systémiques

- 💣 Attentats / actes violents (Menace = ___)
- 🏠 Effondrement de bâtiment / structure (Menace = ___)
- 🚨 Augmentation de la criminalité (Menace = ___)
- 💰 Crise économique / inflation / pénuries (Menace = ___)
- 💻 Cybermenaces et pannes numériques (Menace = ___)

3. ● EXPOSITION (Facteurs liés à l'environnement immédiat)

🏠 Type de lieu de vie

- 🏙️ Centre urbain dense (Exposition = ___)
- 🌳 Banlieue résidentielle (Exposition = ___)
- 🌲 Zone rurale isolée (Exposition = ___)
- 🌊 Proximité d'un cours d'eau ou de la mer (Exposition = ___)
- ⊠ Zone montagneuse ou difficile d'accès (Exposition = ___)
- 🏭 Proximité d'un site industriel ou d'un axe de transport (Exposition = ___)

🚑 Accès aux services essentiels






- 🏥 Hôpital à moins de 15 km (Exposition = ___)
- 🚒 Caserne de pompiers à proximité (Exposition = ___)
- 🚓 Poste de police accessible (Exposition = ___)
- 🛒 Accès à une épicerie en 24 h (Exposition = ___)
- 📡 Fiabilité des communications cellulaires/internet (Exposition = ___)

ÉVALUEZ VOS RISQUES ET PRIORISEZ VOTRE PRÉPARATION





Identifiez vos vulnérabilités, évaluez votre exposition et agissez concrètement.

4. ● VULNÉRABILITÉ (Facteurs personnels ou familiaux)

Santé / Physique

-  Âge avancé (+70 ans) (Vulnérabilité = ___)
-  Maladie chronique (diabète, asthme, etc.) (Vulnérabilité = ___)
-  Mobilité réduite / aide technique requise (Vulnérabilité = ___)
-  Dépendance à des médicaments quotidiens (Vulnérabilité = ___)
-  Aucune condition particulière (Vulnérabilité = 3)

Facteurs socio-économiques

-  Revenu faible ou instable (Vulnérabilité = ___)
-  Locataire (non-propiétaire du domicile) (Vulnérabilité = ___)
-  Isolement social ou absence de réseau de soutien (Vulnérabilité = ___)
-  Situation socio-économique stable (Vulnérabilité = 3)

Préparation personnelle










-  Trousse d'urgence complète et à jour (Vulnérabilité = ___)
-  Connaissance des plans locaux d'urgence (Vulnérabilité = ___)
-  Compétences en survie / autonomie (Vulnérabilité = ___)
-  Accès à une source d'énergie alternative (Vulnérabilité = ___)
-  Préparation de base sans excès ni carence (Vulnérabilité = 3)

Tableau de synthèse des scores :

Critère	Score (1-5)	Calcul intermédiaire
Menace	___	
Exposition	___	Menace x Exposition = ___
Vulnérabilité	___	Risque brut (Menace x Exposition x Vulnérabilité) = ___
Impact (optionnel)	___	Risque total (Risque brut x Impact) = ___
Contre-mesures	___	Risque résiduel (Risque total - Contre-mesures) = ___

Interprétation du résultat (score final) :

- 1 - 50** : Risque faible 
- 51 - 100** : Risque modéré 
- 101 - 200** : Risque élevé 
- 201 et +** : Risque critique 

RECOMMANDATIONS PERSONNALISÉES

Un petit guide d'actions prioritaires en fonction du score total de risque :

- Si le risque est faible (1-50)** : Restez informé et révisez vos plans d'urgence une fois par an.
- Si le risque est modéré (51-100)** : Améliorez progressivement votre préparation (eau, nourriture, sécurité).
- Si le risque est élevé (101-200)** : Prenez des mesures immédiates pour réduire votre vulnérabilité.
- Si le risque est critique (201 et +)** : Action urgente : revoyez votre lieu de vie, vos équipements et votre autonomie.