

QUÉBEC PREPPERS

Crises & résilience

Comprendre, s'adapter et tenir dans la durée

Résilience mentale · Organisation familiale · Communauté · Scénarios · Plan d'action

La résilience n'est pas une posture anxieuse — c'est une manière responsable et lucide de faire face à un monde qui change. 15 à 30 minutes par semaine suffisent à progresser concrètement.

Anticiper

Identifier les risques, réduire les vulnérabilités, organiser le foyer

Absorber

Ressources disponibles, calme sous pression, plans connus

S'adapter

Flexibilité, improvisation cadrée, maintien du quotidien dans la durée

1. Les crises modernes : familles et caractéristiques

Les crises contemporaines se distinguent par leur interconnexion systémique. Une tempête ne provoque plus seulement des dégâts locaux — elle peut déclencher des pannes, perturber les chaînes d'approvisionnement et saturer les services d'urgence simultanément.

Famille de crise	Exemples Québec	Exemples France
Climatiques et environnementales	Verglas, inondations printanières, feux de forêt (Abitibi, Laurentides)	Inondations (Aude, Var), canicules, feux (Provence, Landes)
Infrastructure	Pannes électriques prolongées, ruptures d'approvisionnement, cyberattaques	Coupures EDF préventives, perturbations logistiques, pannes numériques
Sanitaires	Pandémies, saturation des urgences, ruptures de médicaments	Pandémies, déserts médicaux, fermetures de services d'urgence
Économiques et sociales	Chocs d'emploi, inflation sur l'alimentation et l'énergie	Perturbations sociales majeures affectant transports et approvisionnements

Principe fondamental

On ne contrôle pas la crise, mais on peut contrôler sa réaction. Comprendre les mécanismes des crises modernes réduit l'effet de surprise — c'est l'objectif premier de ce pilier.

2. Les trois phases de la résilience

La résilience n'est pas l'absence de dommage — c'est la capacité à fonctionner malgré le dommage, et à se réorganiser après. Elle n'est pas une disposition innée : elle se construit.

Phase	Description	Ce que ça implique concrètement
Anticiper	Réduire les vulnérabilités avant le choc	Réserves constituées · Plans familial défini · Formation aux gestes essentiels · Organisation du foyer
Absorber	Encaisser le choc initial sans effondrement	Ressources immédiatement disponibles · Calme sous pression · Plans connus de tous les membres du foyer
S'adapter	Fonctionner dans les nouvelles conditions	Flexibilité · Improvisation cadrée · Maintien des routines essentielles · Révision des priorités

Résilience vs survie extrême

Ce pilier s'inscrit délibérément dans une logique de continuité : maintenir autant que possible les fonctions essentielles du quotidien pendant et après une crise. La survie extrême (autonomie totale, scénarios de rupture totale) est une approche distincte, hors du périmètre de ce guide.

3. Résilience mentale : le socle invisible

Dans toute crise, le facteur humain est central. La peur, l'incertitude et la surcharge d'information peuvent paralyser même les foyers matériellement bien préparés. À l'inverse, une capacité mentale

à gérer l'incertitude — même sans ressources exceptionnelles — permet de traverser des situations difficiles de façon surprenante.

Dimension	Pratiques concrètes
Gérer le stress et l'incertitude	Distinguer ce qu'on contrôle de ce qu'on ne contrôle pas · Maintenir des routines même dégradées (repas, sommeil, activité) · Éviter la surconsommation d'informations anxiogènes : plages définies, pas de surveillance en continu
Prioriser et décider sous pression	Prendre des petites décisions réversibles plutôt que chercher la décision parfaite · Accepter l'incomplétude de l'information · Prioriser le vital : eau, abri, chaleur, communication — tout le reste peut attendre
Soutenir les membres du foyer	Communication adaptée à l'âge des enfants · Ni minimiser ni dramatiser : « c'est difficile, on gère » · Identifier les signaux de décompensation : isolement, agitation, troubles du sommeil persistants
Maintenir un horizon	Planifier à court terme : aujourd'hui, demain, cette semaine · Identifier et célébrer les micro-progrès quotidiens · Maintenir un lien social — l'isolement prolongé est l'un des facteurs de décompensation les plus puissants

4. Plan familial de continuité

Un plan familial de continuité n'est pas un document complexe. C'est une conversation — idéalement tenue avant toute urgence — qui répond à cinq questions simples.

Question	Ce qu'il faut définir
Qui fait quoi ?	Répartition des rôles selon les capacités réelles de chaque membre du foyer
Où se retrouve-t-on si on est séparés ?	Point de rassemblement convenu · Contact référent hors zone identifié
Quels sont nos besoins spécifiques ?	Médicaments chroniques · Équipements médicaux · Besoins des enfants · Animaux
Où sont nos ressources d'urgence ?	Sac d'évacuation · Documents · Stocks alimentaires · Trousse de soins · Chargeurs
Quand et comment on évacue ?	Règle de décision définie à l'avance : critères, destination, itinéraire de repli

Continuité des fonctions essentielles

Fonction	Ressources (pilier associé)	Durée minimale visée
Eau	Réserve embouteillée · Filtre portable · Méthode de purification — pilier Eau & alimentation	72 h minimum, idéalement 7 jours
Alimentation	Stock roulant (méthode FIFO) · Cuisson alternative (réchaud, propane) — pilier Eau & alimentation	72 h minimum, idéalement 2 semaines
Énergie et chaleur	Lampes frontales · Radio autonome · Station d'énergie · Chauffage d'appoint — pilier Autonomie & énergie	72 h minimum sans secteur
Santé	Trousse premiers soins · Stock médicaments chroniques 7–14 j — pilier Santé & premiers soins	7 à 14 jours de stock médicaments
Communication	Radio à piles/manivelle · Liste contacts imprimée · Contact référent hors zone	Fonctionnel sans électricité
Sécurité	Plan évacuation · Protocoles domicile — pilier Sécurité personnelle	Connu de tous les membres du foyer

Micro-actions hebdomadaires (15–30 min)

- Vérifier la date de péremption d'une catégorie de produits du stock alimentaire
- Tester les piles d'une lampe frontale ou d'une radio
- Ajouter un document manquant à la pochette de documents d'urgence
- Faire connaître l'emplacement du sac d'évacuation à un membre du foyer
- Identifier le prochain « trou » à combler dans la préparation du foyer

5. Communauté et interdépendance : la résilience collective

Aucune résilience durable n'est strictement individuelle. Les études sur les communautés ayant traversé des crises majeures montrent que ce qui les distingue n'est pas l'accumulation de ressources matérielles, mais la densité et la qualité des liens sociaux de proximité.

Ce que la communauté apporte	Ce que l'individu seul ne peut pas reproduire
Mutualisation des compétences	Un médecin, un électricien, un infirmier dans le même quartier = ressource collective irremplaçable en crise prolongée
Surveillance naturelle	Un voisinage actif détecte les problèmes plus vite et mieux que n'importe quel système technique
Soutien émotionnel	Le lien social est l'un des facteurs de résilience mentale les mieux documentés en contexte de crise
Partage de ressources	Un générateur partagé entre quatre foyers, un véhicule utilitaire accessible à plusieurs = solutions inaccessibles individuellement

Construire une résilience de voisinage

- Connaître ses voisins immédiats : prénoms, façon de les contacter, personnes vulnérables y vivant
- Identifier les compétences locales utiles en crise : soignants, électriciens, mécaniciens, agriculteurs
- Participer aux structures existantes : comités citoyens, associations de quartier, bénévolat de proximité
- Convenir de vérifications réciproques lors des événements climatiques majeurs, particulièrement pour les personnes âgées ou isolées

6. Gestion de l'information en situation de crise

Les crises modernes s'accompagnent systématiquement d'une crise de l'information : rumeurs, données contradictoires, désinformation intentionnelle et surcharge cognitive arrivent simultanément — souvent avant que la situation réelle ne soit clarifiée.

Source	Fiabilité	Notes pratiques
Radio publique (AM/FM)	Très élevée	Diffuse les alertes officielles même sans électricité — radio à piles ou manivelle indispensable
Sites officiels locaux (Sécurité civile, préfecture, ville)	Très élevée	Plus lents que les RS mais beaucoup plus fiables — identifier à l'avance, avant d'en avoir besoin

Source	Fiabilité	Notes pratiques
Alertes cellulaires (SNAP / FR-Alert)	Très élevée	Activées automatiquement en zone concernée — s'assurer que le téléphone n'est pas en mode avion
Comptes officiels sur les réseaux sociaux	Élevée si compte vérifié	Vérifier l'adresse du compte · Méfiance envers les comptes non officiels qui imitent les sources officielles
Groupe WhatsApp et chaînes de transmission	Variable à faible	Un message transformé en passant de main en main · Vérifier avant de retransmettre
Médias en continu (TV, web)	Modérée	Utile pour le contexte · Éviter la surveillance en continu : effet anxiogène sans valeur ajoutée pratique

7. Scénarios de crise les plus probables

Une préparation calibrée sur des risques réels est plus efficace qu'une préparation généraliste. Identifier les deux ou trois scénarios les plus plausibles dans son propre territoire est le point de départ.

Québec — Priorités	France — Priorités
• Panne électrique hivernale prolongée (verglas, tempête) — scénario de référence au QC • Inondation printanière dans les zones à risque (basses-terres, abords de rivières) • Feux de forêt dans les régions nordiques et zones périurbaines forestières • Blocage routier par tempête de neige ou accident majeur • Rupture d'approvisionnement en cas de grève ou perturbation logistique prolongée <i>Ressource : plan de sécurité civile municipal — disponible sur le site de votre ville ou auprès de la direction régionale de sécurité civile.</i>	• Inondation dans les zones PPRI (Plans de Prévention des Risques Inondation) • Canicule prolongée avec saturation des services de santé • Feux de forêt dans les régions méditerranéennes et atlantiques • Coupure électrique préventive ou prolongée liée aux tensions sur le réseau • Perturbations sociales majeures affectant les approvisionnements et les transports <i>Ressource : DDRM (Dossier Départemental sur les Risques Majeurs) — accessible en mairie ou en préfecture.</i>

8. Erreurs fréquentes face aux crises

Erreur	Pourquoi elle est coûteuse	Alternative
Nier la possibilité de rupture	Le biais d'optimisme retarde la préparation jusqu'au moment où elle ne sert plus à rien	Traiter la préparation comme une assurance habitation : on ne s'y attend pas, on se prépare quand même
Sur-réagir dans les premières heures	Achats impulsifs, déplacements précipités, partage d'informations non vérifiées aggravent la situation	Se donner 30 à 60 minutes avant d'agir dans la plupart des situations non immédiatement vitales

Erreur	Pourquoi elle est coûteuse	Alternative
Se replier totalement sur soi	L'isolement génère de la méfiance et une résilience fragile	Maintenir des liens de coopération de proximité — ils sont la ressource la plus précieuse en crise longue
Attendre des réponses immédiates des institutions	Les structures institutionnelles ont une capacité limitée dans les premières 72 heures d'une crise systémique	La préparation citoyenne vise exactement à couvrir cette fenêtre
Confondre résilience et survie extrême	Négliger les crises fréquentes (panne 3 j, inondation locale) pour se préparer à des scénarios très improbables	Calibrer la préparation sur les scénarios les plus probables dans son territoire
Confondre préparation et accumulation	500 boîtes de conserve sans plan, sans formation et sans lien social = préparation déséquilibrée	Organisation + formation + lien social valent plus que la quantité de matériel

9. Contexte Québec et France — Dispositifs officiels

	Québec	France
Organisme coordinateur	Sécurité civile du Québec (coordination provinciale) · Schémas de sécurité civile municipaux obligatoires	Préfectures (niveau départemental) · COGIC (Centre Opérationnel de Gestion Interministérielle des Crises)
Document référence foyer	Recommandations Québec.ca : kit 72 h, plan d'urgence familial	Plan Familial de Mise en Sécurité (PFMS) — kit de mise en sécurité + consignes par type d'alerte
Risques documentés	Plan de sécurité civile municipal — disponible sur le site de la ville ou à la direction régionale	DDRM (Dossier Départemental sur les Risques Majeurs) — disponible en mairie ou préfecture
Système d'alerte	SNAP (Système national d'alertes au public) : radios, TV, alertes cellulaires	FR-Alert (depuis 2022) : messages d'urgence directement sur les mobiles dans la zone concernée
Événement de référence QC	Crise du verglas de janvier 1998 : 1,4 million de foyers touchés, jusqu'à 28 jours sans électricité	—

10. Checklist complète — À cocher

A) Analyse des risques de mon territoire

- ☐ J'ai identifié les 2 à 3 scénarios de crise les plus probables dans mon territoire
- ☐ J'ai consulté le plan de sécurité civile de ma municipalité (QC) ou le DDRM de mon département (France)
- ☐ Je sais où se trouve la ressource officielle d'information en cas d'urgence dans ma zone — *Site ville/mairie, numéro de la préfecture, site Sécurité civile QC*
- ☐ J'ai identifié si mon domicile est en zone inondable ou en zone à risque spécifique

B) Plan familial de continuité

- ☐ La conversation sur le plan familial a eu lieu avec tous les membres du foyer
- ☐ Les rôles de chacun en cas d'urgence sont définis (qui fait quoi)
- ☐ Un point de rassemblement extérieur est connu de tous

- ☐ Un contact référent hors zone est identifié et informé de son rôle
- ☐ La règle de décision pour une évacuation est définie (quand part-on, vers où)
- ☐ Les membres du foyer savent où est le sac d'évacuation
- ☐ Les membres du foyer savent où sont les documents d'urgence
- ☐ Les numéros d'urgence essentiels sont imprimés et accessibles sans téléphone

C) Résilience mentale et routines

- ☐ Je maintiens des routines même dégradées en situation de stress : repas, sommeil, activité
- ☐ Je me fixe des plages définies pour consulter les nouvelles — pas de surveillance en continu
- ☐ Je sais distinguer ce que je contrôle de ce que je ne contrôle pas
- ☐ J'ai identifié au moins un lien social de soutien proximal (voisin, ami proche, famille)
- ☐ Je connais les signaux de décompensation chez les membres de mon foyer à surveiller

D) Continuité des fonctions essentielles

- ☐ Eau : réserve de 72 h minimum constituée — idéalement 7 jours — *Voir pilier Eau & alimentation*
- ☐ Alimentation : stock roulant 72 h minimum — idéalement 2 semaines — *Voir pilier Eau & alimentation*
- ☐ Cuisson alternative : réchaud + combustible disponible si panne électrique
- ☐ Éclairage autonome : lampes frontales fonctionnelles + piles de rechange
- ☐ Radio à piles ou à manivelle disponible pour les alertes officielles
- ☐ Station d'énergie ou solution de recharge sans réseau électrique — *Voir pilier Autonomie & énergie*
- ☐ Trousse de premiers soins complète — *Voir pilier Santé & premiers soins*
- ☐ Stock médicaments chroniques : 7 à 14 jours en réserve
- ☐ Sac d'évacuation 72 h prêt à saisir — *Voir pilier Équipement & logistique*

E) Communauté et voisinage

- ☐ Je connais le prénom d'au moins un voisin immédiat et une façon de le contacter
- ☐ Je sais si des personnes vulnérables (âgées, mobilité réduite) vivent dans mon immeuble ou mes voisins proches
- ☐ J'ai identifié des compétences locales utiles en crise dans mon entourage immédiat
- ☐ J'ai convenu (ou j'envisage) d'un accord de vérification réciproque avec un voisin

F) Gestion de l'information

- ☐ J'ai identifié à l'avance les sources officielles pour mon territoire — *Site ville, Sécurité civile QC, préfecture, météo nationale*
- ☐ J'ai une radio à piles ou à manivelle pour recevoir les alertes sans électricité
- ☐ Les alertes cellulaires sont activées sur mon téléphone (SNAP / FR-Alert)
- ☐ Je vérifie les informations avant de les retransmettre, particulièrement en période de crise

G) Simulation et maintenance

- ☐ Une simulation de panne de 24 à 48 h a été réalisée au cours des 12 derniers mois — *Ou planifiée à une date définie : _____*
- ☐ Les lacunes identifiées lors de la dernière simulation ont été corrigées
- ☐ L'inventaire de la préparation du foyer a été révisé au cours des 6 derniers mois
- ☐ Les micro-actions hebdomadaires sont intégrées à la routine (15–30 min/semaine)

11. Plan d'action progressif

1. Semaine 1 — Identifier les risques : consulter le plan de sécurité civile municipal (QC) ou le DDRM départemental (France). Identifier les 2–3 scénarios les plus probables dans son territoire.
2. Semaine 2–3 — Plan familial : organiser la conversation sur les rôles, le point de rassemblement, le contact référent et la règle de décision pour une évacuation.
3. Mois 1–3 — Renforcer les piliers : eau, alimentation, énergie, santé, équipement. Commencer par celui qui présente la lacune la plus importante. Micro-actions hebdomadaires de 15–30 min.
4. Continu — Résilience mentale : maintenir des routines, pratiquer la consommation d'information limitée, entretenir les liens sociaux de proximité.
5. Mois 2–4 — Lien communautaire : connaître ses voisins immédiats, identifier les compétences locales, se renseigner sur les structures de bénévolat de proximité.
6. Annuel — Simulation : tester le plan familial lors d'une simulation volontaire de 24 à 48 h. Les lacunes révélées sont faciles à corriger avant une vraie crise.

quebecpreppers.com

Préparation citoyenne — Résilience — Autonomie

Document mis à jour annuellement. Approche citoyenne, progressive et responsable — complémentaire aux dispositifs officiels.