

On ne le répétera jamais assez, la résistance mentale est un des piliers de la survie. Une situation s'appréhende autant physiquement que dans la tête.

D'ailleurs, l'étape de préparation mentale est très importante, elle se fait au jour le jour en recherchant des infos et en cultivant un certain attrait pour des notions plus que du matériel.

La [résilience](#), au centre de la survie fait d'ailleurs une large part à l'aspect psychologique. D'après le Petit Robert 2001, la résilience est, en **psychologie**, le phénomène consistant à pouvoir revenir d'un état de stress post-traumatique.

Mais le cerveau peut vous jouer des tours. Une récente étude menée sur des soldats néerlandais tend à prouver qu'il est tout à fait possible de fabriquer des souvenirs. Le processus est très simple, inquiétant : 2 mois après leur retour d'Afghanistan, 249 soldats ont été questionnés sur leur état de stress afin d'anticiper un stress post traumatique. Au cours de ces entretiens, Il les ont questionnés sur un événement inventé, sensé s'être passé lors de leur mission la veille du 31 décembre. 7 mois plus tard, ils ont a nouveau été confrontés à une batterie de tests. Ils ont rempli un questionnaire à propos des évènements s'étant déroulés durant leur déploiement. Deux mois plus tard, 26% des participants à cette étude étaient persuadés avoir participé à l'évènement créé de toutes pièces. L'état de stress, l'anormalité de la situation et des conditions dangereuses augmenteraient la capacité à assimiler et surtout à croire de fausses informations.

Pour en savoir plus: [par ici](#).