

## EN BREF



La survie englobe tout un tas de notions. Qu'on parle de situation d'urgence ou de changement dans nos habitudes, la notion de survie regroupe tout un tas de technique et de matériel mais doit aussi passer par une préparation physique et psychologique.

Accès rapide

- [SE PRÉPARER](#)
- [SURVIE PSYCHOLOGIQUE](#)
- [SURVIE PHYSIQUE](#)
- [CONCLUSION](#)

## SE PRÉPARER

Survivre c'est rester en vie, mais pas seulement. Plus proche du survivalisme, c'est-à-dire se préparer à une catastrophe dans le but de ne pas rejoindre les victimes, la survie passe par

différentes étapes, à la fois physiques et psychologiques.

le **survivalisme** est un terme qui désigne les méthodes utilisées par certains groupes ou individus qui veulent se préparer à une hypothétique catastrophe locale ou plus globale dans le futur, voire une interruption de la continuité sociétale ou civilisationnelle au niveau local, régional, national ou mondial. Les survivalistes se préparent en apprenant des techniques de survie et des rudiments de notions médicales, en stockant de la nourriture, en construisant des abris, ou en apprenant à se nourrir en milieu sauvage. Le survivalisme est devenu une sous-culture présente dans le cinéma, la littérature ou la bande-dessinée. ([source](#))

## - SURVIE PSYCHOLOGIQUE

Plus on est prêt, moins on a peur, l'approche psychologique de la survie nous apporte l'indépendance, celle de nos choix et celle de nos actes. Quand vous allez découvrir que le moment redouté est arrivé, vous allez passer par différents états :

**La panique:** une sorte d'euphorie dans laquelle vous ne savez plus démêler le vrai du faux, le fantasme, l'imaginaire et la réalité.

**La peur:** le sentiment qui vous envahira quand vous aurez compris la vérité des choses. Dès lors elle ne vous quittera plus jamais, jusqu'à votre mort.

**La souffrance:** l'état dans lequel vous vous trouverez quand vous découvrirez l'étendue des dégâts.

**La haine et le dégoût:** la haine et le dégoût de la situation, des secours qui n'arrivent pas, de la désolation qui vous entoure.

**La colère:** cette envie de tout détruire y compris son propre corps, d'en finir pour ne plus souffrir.

**La résignation:** avec l'habitude et l'acceptation de cette fatalité, vous serez de plus en plus résignés à survivre dans des conditions spartiates.

**L'espoir:** l'espoir renaîtra avec un jour un paysage plus serein que la

veille, un événement, un but accompli...

## - SURVIE PHYSIQUE

On ne se lance pas dans l'aventure survie sans un minimum de préparation. Nous vous avons précédemment présenté les [équipements](#), le stockage alimentaire, le [Bug Out Bag](#)... Vous trouverez plein de détail à ce propos dans le site.

[↑](#)

---

## CONCLUSION

Le bien-être physique, autant que le bien-être psychologique, est une arme, une des meilleures. Prenez soin de vous, vous ne pouvez plus compter sur personne : plus de médecin, plus d'hôpitaux, plus de système de santé... Vous n'avez plus le confort et la confiance, ayez encore une once de dignité, il ne vous restera que la peur à surmonter. Entraidez-vous et partagez...

[↑](#)

---