

Psychologie de la Survie

Capt. Martin Rousseau ©D

Objectifs:

- Fournir les outils essentiels pour réagir de façon optimiste lors de situation inattendue et surtout développer notre capacité à garder notre calme

Mise en contexte

- Personne n'est jamais tout à fait prêt à affronter ce que l'on appelle une situation de survie. C'est toujours un choc tant émotif que mental, pour tout être humain, que de se retrouver soudainement isolé ...
- la préparation psychologique et la connaissance des techniques de survie suscitent la confiance et favorise le contrôle de soi. De plus, il est de première importance d'attacher immédiatement votre esprit à une analyse de la situation et des actions à entreprendre en vue de survivre.

Points d'enseignement

- Besoins fondamentaux
- Les premiers instants
- S-U-R-V-I-V-R-E
- Les 7 ennemis de la survie
- Hypothermie

Les Besoins Fondamentaux

- Se Nourrir
 - Se Vêtir
 - Se Loger
- **Les essentiels pour demeurer en vie**

Les premiers instants

- On reste là? On marche? On s'assoit et on pleure?!!

STOP

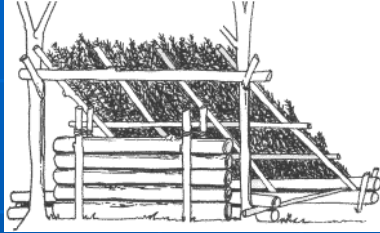
S·Arrêter

Tâcher de penser

O·observer

P·Planifier

Action à poser par priorité:



Un abris



Feux



Nourriture / eau

- 1- Le Feux**
- 2- Abris**
- 3-Nourriture et eau**

**** tout peut changer selon la température**

STOP (révision)

S'Arrêter

Tâcher de penser

Observer

Planifier

Pour survivre, il faut d'abord en avoir le désir.

La survie repose ordinairement davantage sur la personne concernée que sur la situation de risque. S'il vous arrivait de vous perdre ou de vous blesser, vous aurez de meilleures chances de vous en tirer sans encombre si vous:

- Demeurez ensemble;
- Capables d'improviser
- Capable de s'adapter à la situation;
- Demeurez patients, calmes et confiants;
- Espérez que tout se passera bien, mais vous préparez au pire;
- Restez sur place s'il fait mauvais ou si vous êtes perdus;
- Placez un type de signal (vêtements clairs ou fusée d'urgence).

Méfiez-vous... DE VOUS-MÊME

- Si vous croyez vous être égaré, ne vous affolez pas.
- Ménagez vos forces :
- Conservez votre chaleur pour éviter l'hypothermie :
- Si vous ne savez pas dans quelle direction aller, restez sur place.

S-U-R-V-I-V-R-E

- Sonder la situation
- User de trop précipitation
- Retrouver son point de départ
- Vaincre la peur et la panique
- Improviser
- Valoriser la vie
- Réagir comme des indigènes
- Étudier les techniques de base

Les 7 Ennemis de la survie (DFFFESS= des fesses)

- **Douleur** : Affecte physiquement
- **Froid**: Un des pires, affaiblit la volonté
- **Faim**: Affaiblit la résistance au froid
- **Fatigue**: Réduit la capacité mentale
cause du désespoir(8/8/8)

Les 7 Ennemis de la survie (suite)

(DFFFESS= des fesses)

- **Ennui:** Se manifeste en l'absence de pensées ou actions positives
- **Soif:** Affaibli la pensée, déshydrate
L'espérance de vie moyenne d'un être humain sans boire est de 3 jours
- **Solitude:** Envahisse progressivement amène à un manque d'intérêt

Hypothermie/ Hyperthermie

- **Hypothermie:** température corporel sous 35° C
- **Hyperthermie:** température corporel au-dessus de 38° C (coup de chaleur)

Sous ces conditions notre cerveau fonctionne à peu de chose près à la moitié de nos capacités

Hypothermie

- Les symptômes de l'hypothermie:
 - Refroidissement des pieds, nez et doigts froids
 - Pieds froids, orteils douloureux, doigts raides
 - Besoin d'uriner augmente
 - Sous les 36,4 °C, froid au dos, thorax et abdomen

Les symptômes de l'hypothermie:

- Frissonnement à intervalle régulier
- Sous les 36 ° C, les frissonnements deviennent continus
- À une température de 35 ° C, des engourdissements apparaissent
- Nous entrons dans le monde l'hypothermie légère

Les Stades

- Hypothermie légère 35 °C et 34 °C: Petits tremblements, frissons, chaire de poule.
- Hypothermie modérée 34 °C et 32 °C: Tremblement plus fort et frissons réguliers. Difficultés à parler, de penser et de garder l'équilibre.
- Hypothermie profonde 32 °C et 25 °C: Tremblements et frissons puissants et saccadés. Gémissements. Perte de conscience. Mort.

Prévenir l'hypothermie

- Vêtements adaptés
- Un bon niveau d'acclimatation
- Ne pas dépasser ses limites