



S U R V I V R E

oui, c'est possible !

avec de la préparation (et un brin d'humour, mais ne le répétez pas)

par Guy WILLIAMS

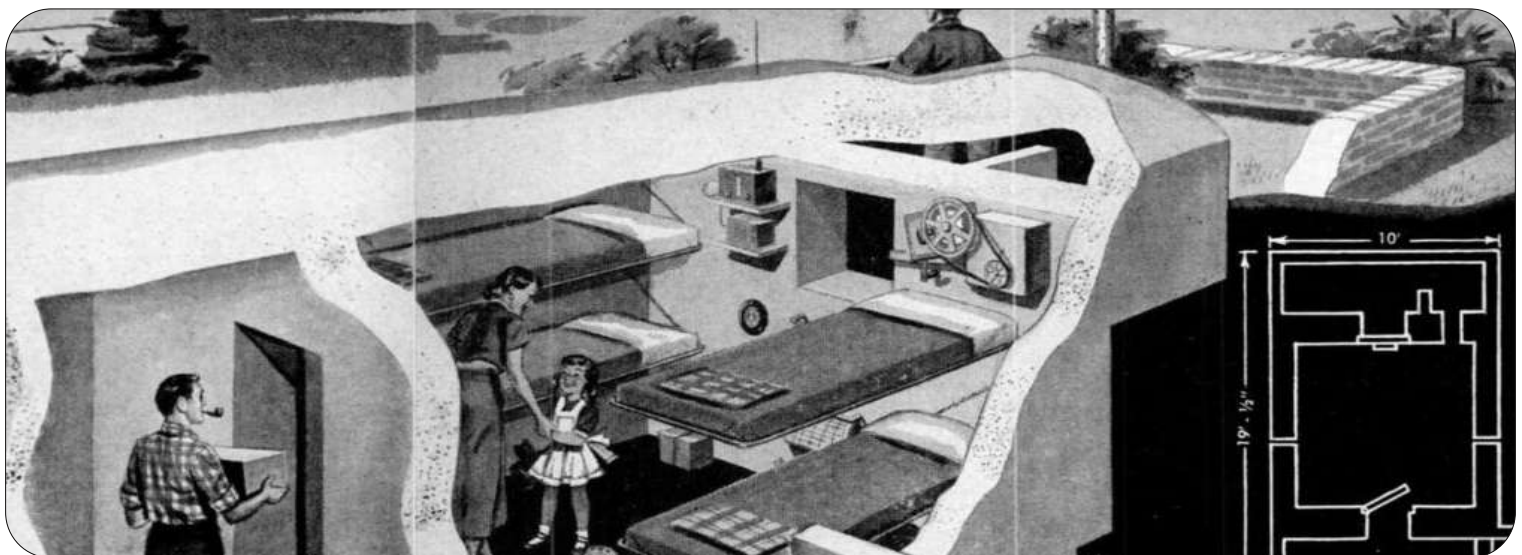
"Savoir, penser, rêver. Tout est là."

Victor Hugo

Sommaire :

des listes, des listes ...

-- pour soi	page 02
-- l'évacuation	page 03
-- la voiture	page 04
-- la maison	page 05
-- le stockage alimentaire	page 06
-- pharmacie d'urgence	page 07
-- petit bonus et conclusion	page 08 à 10



Suivez le guide...

Pour soi :

Principe de préparation & liste de matériels

Chaque pages regroupe de manière simple et pragmatique le matériel à posséder en cas d'urgence pour tous ceux et celles qui sont concernés par leur sécurité, et qui ne veulent pas être tributaire d'une hypothétique aide extérieure pour se préparer un minimum « au cas ou » sans panique ni stress.

Finalement, il est important de retenir que ce n'est pas vraiment une question d'argent, mais plutôt un état d'esprit, car on peut faire très bien avec ce qu'on possède déjà, quelques euros du bon sens et de la débrouille !

Préparation Mentale : C'est, bien sûr, le plus important ! Il faut et il suffit de vivre normalement tout en s'informant régulièrement et en restant très suspicieux avec les infos des médias mainstream (recouper au maximum les infos). Une situation périlleuse ou de rupture de la normalité sera *beaucoup plus facile* à vivre si on s'y est préparé un peu (beaucoup) à l'avance.

Préparation Physique : L'idée est de pratiquer et de s'entretenir un minimum à raison de 1 à 2h par semaine, cela suffit amplement. Par exemple : 3 séries de Pompes+Tractions le lundi et jeudi & 3 séries de Squat+Abdos le mardi et vendredi et suspension 30s à une barre (étirement roi). Cardio base intensité 30 à 45 mn le mercredi et samedi. Idéalement, pratiquer un sport utile comme la rando, sport de combat, tir sportif.

Limitier au maximum les dépendances nocives (alcool, tabac, drogue, malbouffe, etc.).

Le principe de l'EDC : (Every Day Carry : ce que vous portez tous les jours)

ce système doit vous permettre de vous sortir des pires situations dans un contexte quotidien : travail, loisirs, etc.

- Vêtements passe-partout et confortables.
- Bonne paire de chaussures confortable
- Pantalon type « Jean » ou pant poche cargo + T-shirt respirant + sweat capuche + ceinture solide

Dans un sac a dos simple et solide :

- Kit Admin : Passeport + CNI + Carte Vitak + Permis + CB + Cash + N° utiles + clé USB scan des papiers
- Tel Portable chargé en mode vibreur (batterie chargée de recharge idéale + chargeur)
- Couteau Pliant (de type couteau suisse victorinox) + multitool.
- Lampe petite et compacte. en avoir plusieurs.
- Matraque Télescopique (très efficace et invisible) + (Spray OC) compact (port interdit : uniquement en cas de nécessité absolue)
- Mini kit porte clé : mini Led + mini boussole + mini canif + briquet
- Un double des clés de son appartement hors du sac à dos, afin que en cas de vol de celui ci, vous pouvez rentré chez vous...
- une gourde et des barres énergétique, petits bonbon...
- Un petit kit de pharmacie : pansements, gel hydro alcoolique, ciseaux, sparadrap, médicaments et une petite carte plastifié, contenant tous les renseignements utile : votre groupe sanguin, allergies, traitement en cour, téléphone de personnes à joindre, etc.
- Avoir de simple sac en plastique de différentes tailles qui sont toujours utiles. dont un suffisamment grand qui peut vous abritez en cas de fortes pluies.
- Avoir son Passeport à jour pour pouvoir quitter le pays au besoin (mais gardez le chez vous en cas de vol de carte d'identité, vous pouvez vous en servir comme alternative)
- Avoir juste un petit carnet et un stylo, afin de noté, tout ce qu'on veut : adresse, tél, idées, etc.
- et pour finir une petite trousse de toilettes minimalist : brosse à dent, peigne, rasoir, savon, etc.

L'évacuation :

L'évacuation se fait lorsque il devenu absolument indispensable de quitter sa maison. c'est aller d'un point A à un point B, le plus rapidement possible.

Tous les équipements et vêtements visible par l'entourage doivent être de coloris discret (vert, marron, gris foncé, noir ...). Eviter le camo et le style "tactical", ou "forces spécial". L'idéal est defaire (au minimum) une rando 5h + une nuit sur le terrain pour test. Avoir utilisé le matos une seule fois peut paraître minimum, mais cela fera une énorme différence avec celui qui ne l'a jamais fait. Cela permet en fait de voir ce qui indispensable de ce qui ne l'est pas vraiment. C'est une base de réflexion et cette liste, bien que parfaitement opérationnelle, n'est pas exhaustive. On doit l'adapter à ses besoins en fonction : de la distance, de son age, du sexe, si on a des enfants en bas age, etc. Tous les équipements et vêtements peut être conditionnés dans des sacs étanche du type alloksac (utilisé par les militaires) ou ziploc, pour les gens qui n'ont beaucoup de moyens.

- Sac à dos 35 L env.
- Kit eau : 2x Gourdes 1 L + Filtre à eau compact + pastilles Micropure
- Kit feu : 3xbriquets (ou plus) de type Piezo (1 sur soi et 2 dans sac) + allume feu pour barbecue (alcool gélifié)
- Poncho avec œillets ou TARP léger pré-équipe de cordelette + 2x tendeurs
- Régulation Thermique: Bonnet LAINE + sous gants en soie
- + T-Shirt ML + caleçon long légers et chauds en LAINE Mérinos + couverture survie

- Masque à gaz + Casque + Genouillère + Coudière
- Protection pluie/vent/soleil : Une veste de pluie/coupe vent avec capuche + BOB (ou casquette)
- Sac de Couchage compact + sursac
- Kit éclairage : Lampe Frontale + 4xpiles de rechange
- Kit alimentation : 4x sardine à l'huile +10x barres énergétiques + fruits sec + (beurre de cacahuette)
- + Cuillère solide + quart militaire ou tasse Inox (qui peut être mis au feu)

- Kit topo : Boussole + carte routière France indéchirable + crayon + stylo + petit carnet (étanche)
- Kit outil : Couteau à lame fixe + (affuteur) + Duck Tape + Paracorde ou ficelle +sacs poubelle avec des poignets (bricolage, récup) + mini kit couture + Multitool + petite pelle
- Kit hygiène : PQ + brosse à dent + savon Marseille + Lingettes + coupe ongle + petite serviette microfibre
- Kit communication : Petite radio FM + chargeur Tel + paire de Talkie Walkie à piles

- Tapis de sol mousse (haut du corps uniquement) et glisser dans le dos du sac
- Lunette de soleil sport
- Petit Memento de Survie en Milieu naturel à imprimer en format de poche 15x11 cm

- Kit Santé (répartis dans 2 sacs étanche) :
- Gants vinyl + pansement hémostatique + marqueur + DuckTape
- Antiseptique incolore + sérum physiologique + pansements étanches Urgo + bandage + Cicatryl
- +Eosine + Steristrip +Arnica + Collyre + Smecta, + antibiotique large spectre + tire tiques + Doliprane + ciseaux à angles droit

Règle des 3

- 3 secondes sans vigilance (stress, bêtise, fatigue, froid, déshydratation)
- 3 minutes sans oxygène (kit secours, fumé, allergie, monoxyde de carbone)
- 3 heures sans réguler sa Température (capuche, bonnet, vêtements chaud, savoir faire un feu, abris simple)
- 3 jours sans eau potable (gourde, tasse Inox, filtre, Micropure)
- 3 semaines sans manger (le corps sait parfaitement jeûner)
- 3 mois sans hygiène (brosse à dent + savon)

La voiture :

Conditionner les kits dans des petits sacs plastiques ou sac nylon. Accrocher les objets quand c'est possible. Penser à un double de clé et l'avoir sur soi. Rien de "magique", 95% est utile en situation parfaitement normale.

- Dans la boîte à gant : une trousse avec : une lampe, un couteau, un brise vitre, une petite bouteille d'eau, une lampe frontale, des petits bonbons, (rappelez vous l'histoire de la femme qui est resté coincé 6 jours dans sa voiture - voir article dans le mag).
- Lunette de soleil sport pour les deux passagers avant.
- Kit Admin & Divers : Lampe piles AA + Kleenex + de quoi écrire + cartes routière plastifiée France et région + briquet piezo + un peu de cash + sifflet + câble de recharge allume-cigare GSM (boîte à gant et rangement portières)
- Kit Santé/Secours (sous siège avant par ex) : trousse de secours basique + marteau brise vitre/coupe ceinture (fixé à une place centrale) + petit extincteur + triangle et gilet obligatoire + Couverture de survie
- Kit Protection Perso : 2 lampes longues (30 cm) qui peuvent servir de matraque (disponible à l'avant et dans le coffre) + spray OC 400 ml à l'abri de la chaleur + tournevis en impact tool
- Kit Entretien VHL : huile moteur, liquide refroidissement, outils/clé de base, gonfleur à pied, pince crocodile, chiffon, gants de travail, bombe anti-crevaison, raclette givre, ampoule rechange, entonnoir, huile WD40, bombe dégivrante, pompe de siphonage, bache plastique.
- Kit Confort : couverture (en laine si possible), Vêtements chauds (bonnet+pull+Tshirt+chaussette), paire de basket, petite serviette de toilette, parapluie, KWAY, 4xPQ, sacs poubelle, masque anti poussière
- Kit Outils de base : au choix selon la région/situation : pelle pliante ou scie pliante, pied de biche, coupe boulon (dans le coffre, dans bac en plastique)
- Kit Franchissement/remorquage : Corde utilitaire + sangle + mousquetons + cordelette
- 2 bouteilles d'eau + denrées alimentaire de sécu (à faire tourner)
- Tel portable basique pas cher ou vieux tel + carte prépayé
- Câble pour charger un téléphone sur allume cigare
- Grosse bâche pas cher multi-usage
- Bobine de ficelle nylon et/ou paracorde, quelques sachets plastiques multi-usage
- 2 rouleaux de DuckTape
- Un jeux de pinces, anneaux brisés, qui permettent de accrocher.

Au dernier moment :

- Des packs d'eau (1 pack/personne) stockés à l'abri de la lumière et à faire tourner régulièrement
- Piles neuves + torches + lampes frontales
- Stock alimentaire (voir partie Maison) conditionné dans un sac de course polypropylène PVC
- 1 à 2 jerricans de carburant (à faire tourner tous les 6 mois)
- Reliquat d'outils de base
- Double de clé de voiture à donner au second conducteur (répartition du matos)

Dans la maison, si le temps le permet et avant de partir, couper électricité, eau et gaz et fermer les portes.

Au préalable, organiser et regrouper les objets à emporter rapidement. Mettez les papiers important dans sac étanche et photocopies de ces mêmes papiers dans un autre sac. Trousse 1er secours facilement accessible, etc. Le tout rangé dans des boîtes plastique transparente permettant l'identification rapide du contenu.

La maison :

Du bon sens & de la débrouille

- Pas de frais sur le look extérieur de la maison, renforcer les ouvertures,
- arme accessible et conforme à la loi, Spray OC 400 ml.
- disposer des bâtons de 55 cm un peu partout,
- prévoir alarme de circonstance pour les ouvertures sensibles.
- mettre du gravier, quand on marche dessus ça s'entend très bien,
- prévoir une "panic room", des extincteurs et une sortie discrète vers l'extérieur.
- Avoir des couvertures anti feu.
- Pack d'eau minérale en quantité à compléter par eau du robinet dans des bidons alimentaire (de 5 litres, plus facile à déplacer), récupération eau de pluie,
- des bidons de javel pure 6% (désinfection, lessive, sol...),
- filtre à eau type Katadyn Syphon

Alimentation :

- priorité aux conserves à stocker au frais/abris de la lumière et à faire tourner
- Protéines : thon, maquereau, sardine à l'huile d'olive, corned beef.
- Lipides : Huile de colza et Oléagineux (Noix de cajou, Amande, Noix de Grenoble, etc.)
- Glucides : flocon d'avoine et Sarrazin, du riz, pâtes (nécessite de chauffer de l'eau)

Pour le moral :

- chocolat noir, biscuits variés.
 - café et soupes instantané, miel, épices, lait en poudre, etc. Ouvre boîte manuel
- Privilégier les produits qui sont compact et surtout "ready to eat " sans aucune préparation.
Le ratio volume/énergie doit être privilégié.

Hygiène :

- Priorité aux mains, dents, parties intimes et pieds.
- Gel désinfectant, lingettes pour bébé, savon Marseille ou Alep, brosse à dent, dentifrice, coupe ongle, rasoir jetable, mousse à raser, serviette intimes,
- PQ, mouchoirs en papier.
- WC chimique + sac poubelle
- Armoire à pharmacie bien complète.

Energie, priorité aux choses simples :

- Eclairage & Feu : petites Allumettes en qté, 10xbriquets BIC, allume feu BBQ, bougies chauffe plat large, lampe à pétrole+mèche+pétrole lampant, 2x lanternes solaire, lampes de poche, stock de piles AA et AAA
- Chauffage & Cuisine : isolation de la maison, vêtements d'intérieur chaud (laine), bonnet, couvertures, duvet, bois de chauffage si cheminé, se regrouper dans la même pièce (chaleur humaine).
- Communication : Talkie walkie, chargeur solaire, téléphone chargé, radio FM à piles ou manivelle
- Carburant : 1 à 3 jerricans 20L à faire tourner tous les 6 mois, pétrole lampant

Social, bas profile & Observation :

- Ne pas se faire remarquer inutilement.
- Repérer les « bons » et les « cons » du voisinage.
- Ne pas chercher à convaincre quelqu'un qui s'en fout.
- Ne jamais dire ou laisser entendre qu'on se prépare.
- Attention aux réseaux sociaux. Si vous avez un blog, ne mettez de détails ou des informations importantes sur vous, ni sur votre préparation.

Le stockage alimentaire :

"Les Mormons refusent toute idée de progrès et donc ont les mêmes réflexes que nos arrière grand-parent, surtout en ce qui concerne le stockage de nourriture, et tout ce qui touche, a la rotation des stocks. Les chiffres qui suivent, concernent le minimum de base que l'église des Saints des derniers jours, recommande pour un an d'autonomie et pour 2 personnes. Même si celà semblent parfois énormes, ils démontrent que le stockage sur le long terme est une affaire avant tout d'organisation, et nous donne une vision très intéressante de nos quantités de consommation pour une année".

Grains

- 130 kilos de blé.
- 25 kilos de farine.
- 25 kilos de farine de maïs.
- 22 kilos de flocons d'avoine.
- 45 kilos de riz.
- 25 kilos de pâtes.

Légumes.

- 27 kilos d'haricots secs.
- 10 kilos de graines de soja.
- 4 kilos d'haricots de Lima.
- 4 kilos de petits pois.
- 4 kilos de lentilles.
- 4 kilos de soupe lyophilisée.
- 27 kilos de maïs.
- 27 kilos de pois.
- 27 kilos d'haricots vert.
- 27 kilos de carottes.
- 35 kilos de pommes de terre.
- 4 kilos d'oignons.
- 18 kilos de tomates.

Gras et huiles.

- 15 litres d'huile végétale.
- 15 litres d'huile d'olive.
- 4 kilos de matière grasse.
- 3 kilos de mayonnaises.
- 4 kilos de beurre de cacahuète.

Produits laitiers.

- 55 kilos de lait en poudre.
- 25 boîtes de lait condensé non sucré.
- 10 kilos d'autres produits laitiers (fromage...).

Sucres.

- 3 kilos de miel.
- 36 kilos de sucre.
- 3 kilos de sucre de canne.
- 1 kilo de mélasse.
- 3 kilos de confitures.
- 5 kilos de boissons en poudre.

Essentiel.

- 1 kilo de levure chimique.
- 1 kilo de bicarbonate de soude.
- 500 grammes de levure.
- 5 kilos de sel.
- 4 litre de vinaigre.

Fruits.

- 35 kilos de compote de pommes.
- 27 kilos de bananes chips.
- 35 kilos de jus de fruits.
- 35 kilos de fruits en conserves.

Eau.

- 1200 litres d'eau.



Pharmacie d'urgence :

Voici le contenu de la pharmacie en détails.

Vous pouvez, bien sûr, moduler la liste des médicaments selon vos priorités.

- Fixation des pansements : Bande adhésive élastique largeur 8 cm ;
 - Bandes de pansements à découper ;
 - Pansement américain 20x40cm ;
 - Pansement américain 15x20cm ;
 - Compresses 10cm x10cm ;
 - Pansements hydrocolloïdes pour les ampoules

 - Paire de ciseaux ;
 - Bistouri ;
 - Gants vinyles ;
 - Masques chirurgicaux (poussière, épidémie...) ;
 - Thermomètre ;
 - Dosettes antiseptiques ;
 - Cicatrisation, désinfection plaie : Dosettes éosine ;

 - Plaie ouverte : sutures adhésives ;
 - Hémorragie : Coussin hémostatique ;
 - Nettoyage des plaies avec une eau douteuse, constipation : 1 sachet de chlorure de magnésium pour 1 litre d'eau.
 - Irritation, blessure oculaire : Dosettes de collyre antiseptique Désoméline ;
 - Épine, écharde : Pince à écharde ;
 - Douleur : Klipal 600 ou Paracétamol codéiné 1000 ;
 - Anti-inflammatoire : Voltarène comprimé ou Apranax;
 - Empoisonnement, gastrite : Formocarbène (Charbon actif), Phosphalugel en sachets ;
 - Nausée : Domperidone, Vogalène ;
 - Diarrhée : Lopéramide (Imodium) + sachets de Smecta ;
 - Réaction allergique : Clarityne, réaction anaphylactique : Solupred (cortisone)
 - Toux sèche : Hedera hélix TM, 3 à 5 gouttes dans un tout petit peu d'eau ;
 - Toux grasse : Mucomyst en sachets (fluidifiant)

 - Infection ORL : Cefpodoxime
 - Infection indéterminée : antibiotique spectre large : Amoxicilline
(si vous êtes allergique utilisez la Clarithromycine, la Doxycycline ou l'Erythromycine).
 - Antibiotique poumon, système digestif, urinaire, peste : Oflocet
 - Problèmes intestinaux : Spasfon 160 mg pour la douleur ou debrida 200.
 - bicarbonate de soude ou Citrate de Bétaïne pour faciliter la digestion

 - Échauffement/brûlure : Biafine, Tulle gras.
 - Gerçures : tube de baume pour les lèvres.
 - Dents : Kit de soins dentaires en cas de perte d'un plombage ou d'une couronne.
 - Pour les douleurs dentaires, une goutte d'essence de girofle déposée sur la carie avec une allumette retardera l'échéance, antiseptique et antidouleur.
- Attention avec cette huile essentielle, elle brûle la peau, les yeux et les muqueuses, visez bien la carie !
- Mycoses : Pevaryl, 1 sachet de chlorure de magnésium dans 1/2 L d'eau.
 - Hémorroïdes : Titanoréine suppositoires ou crème, crème Dermoval (dermocorticoïde) si inflammation.
 - Crème solaire écran total.

Inclure : 1 mois de traitement des médicaments indispensables à vos affections chroniques, telles que le diabète, la thyroïde, le cœur, la dépression...

Petit bonus et conclusion :

Les magasins intéressants :

• **LE VIEUX CAMPEUR :**

C'est une chaîne de magasins français d'articles de sports et de loisirs basée à Paris, fondée par Roger de Rorthays en 1941 . Au vieux campeur propose des équipements pour la pratique d'activités de plein air : randonnée, camping, marche, plongée... Cette enseigne est connue pour disposer d'un groupement de 30 boutiques (qu'ils appellent le "village") dans un carré Rue des Écoles - Rue de la Montagne-Sainte-Geneviève - Boulevard Saint-Germain - Rue de Cluny, dans le 5 e arrondissement de Paris. Mais aussi à : Lyon, Thonon-les-Bains, Sallanches, Toulouse - Labège, Strasbourg, Albertville, Marseille, Grenoble, Chambéry. Intêret : vous trouverez tout le matériel dont vous avez besoin. le vieux campeur édite et donne gratuitement des catalogues sur l'intégralité de leur stock.

<https://www.auvieuxcampeur.fr/>

• **DECATHLON :**

Un peu le même principe qu'au vieux campeur, mais plus étendue, façon "grande surface"...

Certains produit sont fabriqué par la société (tentes, masque de plongé...) et sont souvent très innovant.

Intêret : il y a 315 magasins en France et presque autant dans le monde.C'est l'idéal pour s'équiper même quand on est pas "parigot" !

• **LIDL :**

est une entreprise de distribution allemande fondée en 1930 et présente à travers vingt-six pays en Europe avec 7 839 magasins (2014) dont 3277 en Allemagne, pays d'origine.

Intêret : Lidl s'appuie sur un concept minimaliste pour réduire les coûts et proposer des produits à prix très bas. On y trouve un large éventails de nourriture et de boissons à des prix très attractifs, donc idéale pour le stockage, ensuite il y a des outils de toutes sorte, couvrant tout les besoins.

inconvenient : ils ne sont pas stocker en permanence, donc il est nécessaire de regarder souvent leur catalogue. à éviter : les piles, elles coulent après un usage assez court, (j'ai perdu quelques torches)...

<https://www.lidl.fr/fr/catalogue-en-ligne.htm>

• **COSTCO :**

Costco Wholesale Corporation est une société de commerce de détail opérant une chaîne de distribution fonctionnant sur le principe de club-entrepôt avec adhésion. Opérant 715 entrepôts à travers le monde en 2016, son siège social est situé à Issaquah, État de Washington, aux États-Unis.

Intêret : C'est uniquement pour les achats en grande quantité, c'est parfait pour le survivaliste...

pour l'instant il n'y a qu'un magasin en France.

<https://www.costco.fr/>

• **ASMC :**

est une entreprise familiale d'origine Allemande. Plutôt spécialisé dans la vente par corespondance de matériel militaire et para militaire.

Intêret : Leur catalogue (en français) est vraiment très étendue, le matériel de qualité et le service de vente, rapide, alors...

<https://www.asmc.fr/>

• **WELKIT :** c'est le même principe qu'ASMC mais à la Française.

Intêret : vente par corespondance et à un magasin en France :

Welkit Saint Cyr 6 Z.A. du Val Coric, 56380 Guer (Ouverture : du mardi au samedi, de 10h à 18h30)

<https://www.welkit.fr/>

• **bricorama • brocante • marché aux puces • surplus militaire :**

Vous pouvez trouvé tous les objets utiles, souvent neuf, à prix très bas.

Petit bonus et conclusion :

Les livres et autres manuels :

• Pierre Jovanovic :

est un journaliste, essayiste, écrivain, éditeur et conférencier français d'origine serbe.

Pierre Jovanovic a été journaliste au *Matin de Paris* puis au *Quotidien de Paris* de Philippe Tesson et rédacteur en chef des informations technologiques de *Missive de France Câbles & Radio*. À partir du 20 février 2008, il tient un blog consacré en grande partie à l'analyse de la situation financière internationale. Son originalité vient du fait qu'il dénonce une réalité socio-économique composée principalement de licenciement vertigineux, parfaitement ignoré des médias en place. Les lecteurs de M.Jovanovic ne seront donc pas étonnés par le mouvement des gilets jaunes et un début de troisième guerre mondiale, les autres si. Et le problème n'est pas uniquement franco-Français, il est mondial. Bien entendu, il demande souvent à ses lecteurs de se préparer en conséquence avec "une petite maison à la campagne, un potager, des réserves d'or ou d'argent". Pourtant il trouve les survivalistes "grotesque", sans doute à cause des positions extrémiste d'un Piero San Giorgio... A lire ou à écouter sur son site web, avec discernement.

<http://www.jovanovic.com/>

• Jade Allegre :

est médecin et travaille dans l'humanitaire depuis 1989. Elle a commencé ses études de médecine à 35 ans.

Elle est passionnée de voyages et des mille petits "trucs" qui permettent de se sortir de situations inquiétantes qu'elle fait partager dans ses livres. Elle s'est spécialisée dans la connaissance et l'application de l'argile comme remède très efficace : germes, virus, toxines, métaux lourds, radio-activité, rien ne résiste à l'argile. Elle a aussi écrit un petit livre :

"Comment survivre quand tout s'arrête". C'est plutôt orienté "survie urbaine" mais, c'est exactement ce qu'il nous faut !

Les sites survivaliste :

• David Manise :

"Mon but dans la vie a longtemps été de comprendre comment les gens survivent, pour transmettre, en Open Source, leurs secrets à tous.

_Je suis instructeur de survie et self-protection depuis 2003. Fondateur du forum vie sauvage et survie.

Fondateur du CEETS, formateur, conférencier, traducteur à mes heures, et de plus en plus écrivain.

Il a écrit **"Manuel de (Sur)Vie en Milieu Naturel"**.

<http://davidmanise.com/>

david a participé à la revue carcajou, 4 numéros téléchargeable :

<http://www.stages-survie-ceets.org/revue-carcajou/>

• Pierre Templar :

"Pour les survivalistes qui ont quelques choses entre les oreilles".

Il a un blog dédié à l'étude des moyens de défense et de survie en cas de rupture de la normalité.

Et il y a un bon nombre d'articles où il propose différents scénarios. Des conseils pour le matériel.

Extrait : "De nos jours, l'effondrement économique est l'une des catastrophes les plus probables auxquelles doivent se préparer les populations du monde entier. Même (et surtout) dans nos pays développés, la possibilité d'une telle menace reste élevée".

<https://survivreauchaos.blogspot.com/>

• Volwest :

Depuis 1995, il se concentre sur la mise en place d'une manière de vivre axée sur l'indépendance, l'autonomie, la prévoyance, la durabilité et la résilience à l'échelle citoyenne. Il a vécu à Paris pendant 22 ans et à Los Angeles pendant 16 ans, il réside aujourd'hui dans l'Etat du Montana. Il a co-écrit un livre avec Piero San Giorgio : **Rues Barbares**.

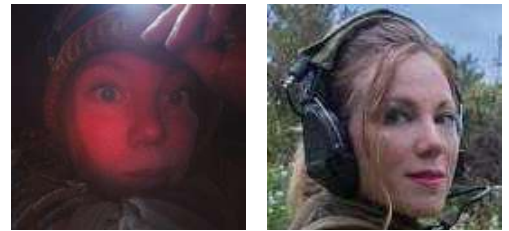
"L'ouragan Sandy, qui s'est abattu récemment sur l'Est des Etats Unis et plus symboliquement sur la ville de New York, est le parfait exemple d'une rupture soudaine de nos systèmes de support (eau, essence, électricité, soins, protection personnelle, gaz naturel, distribution des denrées...), capable de plonger le citoyen, sa famille et plus largement son clan, dans un environnement difficile, dégradé, tourmenté...et parfois barbare".

<http://lesurvivaliste.blogspot.com/>

Petit bonus et conclusion :

Et s'il n'en reste qu'une :

ELEONORE



"Alors... Au départ je suis parisienne, infirmière depuis quelques années, 15 ans en fait donc assez classique. J'ai été secouriste à la croix rouge la bas et je bossais en réanimation. Je supportais plus la vie à Paris, je suis partie en province, et j'ai pris un poste aux urgences. Mon hôpital était le 2nd centre hospitalier le plus proche de la Centrale nucléaire de Fessenheim, la jumelle de Tchernobyl. Tu commences à voir le lien ? J'ai suivi des formations en risque NRBC, médecine de catastrophe, pandémie, on s'équipait en tenue NRBC, on simulait des plans blancs, plans rouges, des accidents sur des sites seveso. Je me disais que c'était cool, qu'en cas de rupture j'étais prête à foncer au taf. Mais à la maison ? Un de mes super potes a commencé à me parler d'un blog d'un mec pas trop connu qui se faisait appeler "le survivaliste".

C'est la que j'ai mis le doigt dans le milieu. Des risques il y en a tellement... Seveso, catastrophe naturelle, épidémie, pandémie, terrorisme, et que la rupture de normalité pouvait aussi bien subvenir si j'avais un accident / perte d'emploi.

Je pense que de se préparer à un accident du quotidien ou à une rupture de normalité un peu plus massive, c'est la même démarche : Une grosse part de vigilance et de prévention pour limiter les risques et une préparation la plus "large" possible".

C'est un extrait d'une interview passionnante réalisée, justement, par Volwest sur son site. Tout ça en fait pour vous démontrer qu' Eléonore, vous l'avez sans doute croisé dans le bus ou dans le métro, voire à la crèche (elle a eu deux enfants).

Autrement dit : tout est possible, c'est juste une question de volonté, d'intêret, voire même de jeux. Eléonore, c'est la différence entre la théorie et la pratique : elle existe vraiment et de ce fait, elle devient un modèle à suivre. Bien sur, il faut encore une fois, faire preuve de discernement : vous devez adapté, en fonction de votre vécu et de votre caractère, le "Modèle Eléonore". (C'est aussi valable pour les hommes.)

<http://lesurvivaliste.blogspot.com/2018/03/eleonore.html>

"Soyez le changement que vous voulez voir apparaitre" Mahatma Ghandi.

