



# Psychologie sociale

## Préparation mentale et vie de groupe

### Module avancé

---

Auteur : Sylvain VAN PETEGHEM — Version réorganisée et enrichie du 27/02/2026

## 1. Fondamentaux : penser « collectif » en situation dégradée

Quelle que soit la crise (panne longue, catastrophe climatique, conflit, crise économique), survivre seul(e) est extrêmement difficile. La force d'un groupe repose sur :

- l'anticipation (prévoir des scénarios et des réponses adaptées)
- un réseau fiable (personnes de confiance, lieux-relais)
- une organisation claire (rôles, règles, ressources)
- une communication maîtrisée (briefings, codes, décisions)
- un état d'esprit utile : chacun contribue, personne ne « subit »

## 2. Préparation mentale : du raisonnement au plan d'action

La préparation mentale consiste à transformer une inquiétude en plan exécutif. Posez-vous : « Si la normalité s'interrompt, que fais-je ? » Puis : (1) j'identifie les conséquences, (2) je liste les solutions, (3) je les mets en œuvre et je m'entraîne. Ce schéma est le même que pour un objectif du quotidien (acheter une voiture, planifier un projet, etc.).

### Étude de cas : panne de courant prolongée

Problèmes possibles :

- Perte des aliments (frigo/congélateur)
- Absence de chauffage
- Impossibilité de cuire les aliments

Parades à préparer :

- Source d'énergie alternative proportionnée
- Autonomie minimale en chauffage
- Moyen de cuisson indépendant (et sûr)
- Procédures de sécurité (incendie, ventilation, monoxyde)

### 3. Quitter son domicile : anticiper, se fondre, rejoindre son réseau

Quand partir ? Idéalement avant le chaos. Où aller ? Vers un lieu identifié et accepté par votre réseau. Comment partir ? Profil bas, équipements discrets.

Profil bas recommandé :

- Vêtements ordinaires, couleurs neutres
- Sac 20 L max, ≤ 10 kg, sangles ajustées près du corps
- Éviter les signes distinctifs « militaires » qui attirent l'attention

### 4. Organisation du groupe : rôles, règles, décisions

Un groupe efficace repose sur des rôles explicites, des règles simples et des décisions comprises. Privilégiez la clarté et la proportionnalité.

#### Rôles types (à adapter selon les profils)

Rôle	Responsabilités-clés
Coordination	Planification, priorisation, arbitrage, suivi des décisions
Sécurité	Surveillance, rondes, gestion des accès, protocoles d'alerte
Logistique/Intendance	Stocks, rationnement, distribution, inventaires
Eau & Hygiène	Eau potable, filtration, hygiène, déchets
Énergie & Feu	Cuisson, chauffage, sécurité incendie/monoxyde
Santé & Secours	Premiers soins, suivi des vulnérabilités, prévention
Agricole/Conservation	Jardinage, conservation des aliments, semences
Médiation/Climat social	Gestion des tensions, écoute, rituels de cohésion

#### Règles minimales

- Respect, non-violence et entraide comme socle
- Transparence sur les ressources et les décisions
- Sanctions graduées et proportionnées (médiation → restriction → éloignement en dernier recours)
- Rotation des tâches pénibles pour l'équité

## Prise de décision

- Briefing quotidien court (objectifs du jour, météo, risques)
- Décision par consensus si possible ; à défaut, arbitrage clair et expliqué
- Droit d'alerte pour toute personne si un risque grave est perçu

## 5. Communication interne et externe

### Méthodes simples

- CNV (Communication Non Violente) : observer, exprimer, formuler un besoin, proposer une demande
- DESC (Décrire, Exprimer, Spécifier, Conclure) pour recadrer sans agresser
- Tours de parole, écoute active, reformulation

### Outils sans électricité

- Tableaux d'affichage, carnets communs, codes simples (sons, couleurs)
- Points fixes de rendez-vous, horaires de relève écrits

## 6. Gérer les émotions — de l'individu au collectif

Les 5 émotions clés : joie, tristesse, dégoût, peur, colère. Chacune peut impacter la sécurité, la discrétion et la cohésion. L'objectif n'est pas de 'couper' l'émotion, mais de la reconnaître et de la canaliser.

### Signes fréquents et réponses de base

Émotion	Risques typiques	Réponses utiles
Joie (forte)	Bruit, baisse de vigilance, exposition du camp	Canaliser, célébrer en mode discret, fixer un cadre
Tristesse	Retrait, baisse d'énergie, contagion du moral	Parler, soutenir, confier une tâche simple et utile
Dégoût	Cynisme, rupture de l'effort, tension sociale	Langage positif, valoriser un rôle, objectifs courts
Peur	Sidération, fuite, cris, tremblements	Rassurer, ancrage respiratoire, binôme de soutien
Colère	Agression, sabotage, rupture de confiance	Écoute active, recadrage calme, médiation, limites claires

### Dynamiques collectives

- Contagion émotionnelle : un état fort se propage vite → instaurez des temps calmes
- Modèle du comportement : un leader posé 'régule' le groupe
- Rituels : briefings/'debriefs' courts, repas partagés, moments de relâche

## 7. Stress aigu, stress chronique et charge mentale

- Stress aigu : sidération, confusion, hypervigilance — normal, mais doit redescendre
- Stress chronique : irritabilité, épuisement, erreurs de jugement, conflits récurrents
- Prévenir : sommeil suffisant, rotation des tâches, pauses courtes planifiées, expression régulée des tensions

### Micro-techniques utiles (non médicales)

- Respiration cohérente 5–5 (inspirer 5 s, expirer 5 s, 3 min)
- Ancrage sensoriel (regarder 5 objets, écouter 4 sons...)
- Débrief en 3 questions : Qu'est-ce qui a bien marché ? Qu'est-ce qui a été difficile ? Que change-t-on demain ?

## 8. Gestion des ressources : équité, stocks, horizon

- Inventaire visible et partagé (tableau ou carnet)
- Rationnement proportionné aux besoins (enfants, personnes fragiles)
- Protection des stocks et double-contrôle des sorties
- Planification à 72 h / 2 semaines / 3 mois avec marges de sécurité

## 9. Éthique minimale & sécurité humaine

- Dignité et non-violence comme lignes rouges
- Proportionnalité dans les réponses aux manquements
- Mécanisme de médiation puis décision collective documentée
- Protection des personnes vulnérables et refus des abus de pouvoir

## 10. Exemple de routine quotidienne (à adapter)

Heure	Activité
06:30	Réveil progressif, eau chaude, respiration 3 min
07:00	Briefing court : météo, priorités, répartition des tâches
07:15–12:00	Tâches prioritaires (eau, énergie, nourriture, sécurité)
12:00	Repas en commun (10–15 min de relâche sans sujet anxigène)
13:00–17:30	Tâches secondaires, maintenance, entraînement, rotation des gardes
18:00	Préparation du soir, hygiène, inventaires rapides

19:00	Repas, moment social / jeu / lecture
20:00	Débrief 10 minutes + plan du lendemain
Nuit	Tours de garde selon protocole et contexte

## 11. Check-lists pratiques

### Check-list « Profil bas » pour déplacement

- Tenue neutre, chaussures déjà 'faites' (pas neuves)
- Sac ≤ 10 kg, 20 L, sangles serrées, pas d'accessoires voyants
- Eau, calories denses, trousse premiers soins, moyen de cuisson sûr (selon contexte)
- Carte papier, points de chute (réseau), argent liquide minimal

### Check-list « Cohésion du groupe » (hebdomadaire)

- Rôles actualisés et compris de tous
- État des stocks et plan à 2 semaines mis à jour
- Tensions recensées → 1 séance de médiation si nécessaire
- Entraînement court (secours, sécurité, hygiène) effectué

## Conclusion

La survie est d'abord une affaire d'organisation humaine et de psychologie. Anticipez, structurez, communiquez, entraînez-vous et prenez soin des personnes. Un groupe qui apprend et s'adapte ensemble devient résilient.

**LE COURAGE**



**D'ETRE SOI**