



Module Bis

La vie en groupe et la vie de camp

Les émotions

Peu voir aucun survivaliste aborde ce sujet et pourtant, il est essentiel à la vie en groupe.

Dans notre cas et ceux peu importe le type d'effondrement que ce soit une inondation, un incendie, une guerre ect...Chacun réagira de façon différente selon les évènements qu'il a vécu.

Gérer les émotions des personnes de votre groupe. On oublie que là plus part des gens montre des signes significatifs par leurs états émotionnels. Il est important de savoir les reconnaître et de les connaître.

Colère	Tristesse	Dégoût	Peur	Joie
Agacé	Abattu	Aigri	Angoissé	A l'aise
Agité	Accablé	Amer	Anxieux	Amoureux
Agressif	Affecté	Blessé	Craintif	Content
Contrarié	Affligé	Contrarié	Effrayé	Enchanté
Enragé	Anéanti	Ecœuré	Incertain	Enjoué
Exaspéré	Blessé	Froissé	Indécis	Enthousiaste
Froissé	Chagriné	Intimidé	Inquiet	Euphorique
Frustré	Déçu	Irritable	Horrifié	Excité
Furieux	Déprimé	Mépris	Méfiant	Flatté
Haineux	Désappointé		Paniqué	Gai
Hostile	Désespéré		Perplexe	Heureux
Impatient	Désolé		Préoccupé	Optimiste
Irrité	Désorienté		Soucieux	Passionné
	Mélancolique		Terrifié	Ravi
	Navré		Terrorisé	Réjoui
	Nostalgique		Tourmenté	Satisfait
	Taciturne			Soulagé
	Vulnérable			
				

Il existe 5 types d'émotions principal :

- La joie
- La tristesse
- Le dégoût
- La peur
- La colère

Chaque émotion est liée à des sentiments plus ou moins intense et à des réactions qui vont différer selon le type d'émotion. En survie il est fréquent de rencontrer tous les types d'émotions et il est important de prêter une attention particulière aux personnes qui présenteront une émotion vivente.

Il peut être dangereux pour le groupe de laisser de coter une personne qui développe une émotion.

Toutes les émotions peuvent être un danger pour le groupe.

La joie : Une personne qui exprime une joie est bénéfique bien sûr ! Sauf en survie une forte émotion de joie peut faire du bruit et beaucoup de bruit, des hurlements, des cris, des rires peuvent mettre à mal votre camp sur sa discrétion.

La tristesse : une émotion forte qui peut mettre en danger la personne elle-même. Elle peut avoir divers comportements, se replier sur elle-même, être effondré, plus de communication avec d'autres personnes et un laissez aller. En survie ses comportements peuvent avoir un impact négatif sur le groupe et affecter plusieurs personnes. Il est donc important de parler avec cette personne et de lui donner une activité à réaliser pour sortir de cette émotion.

Le dégoût : souvent lié à un comportement de se foutre de tout, de baisser les bras et d'être désagréable avec les autres. La meilleure solution est d'apporter un langage positif à la personne et de mettre en valeur une activité à réaliser qui sera mettre la personne en position positive.

La peur : la personne peut également avoir divers comportements liés à cette émotion naturelle chez l'humain. Elle peut rester figée ou prendre la fuite, elle peut aussi avoir des tremblements et dans ce cas ne plus pouvoir réaliser quoi que ce soit, elle peut aussi pousser des cris. Il faut rassurer la personne, la mettre en confiance et lui demander de réaliser un exercice de respiration.

La colère : elle peut être représentée de plusieurs façons selon l'individu, par des cris, mais aussi par des actes physiques. Les dangers pour le groupe peuvent être multiples. La personne en colère peut aller jusqu'à saboter votre camp ou même porter atteinte à une autre personne. Elle peut aussi rejoindre un autre groupe pour leur indiquer les faiblesses de votre camp ou ce qu'ils peuvent y trouver !!! La solution est la communication avec cette personne. Il vous faudra faire preuve de beaucoup de psychologie, poser lui des questions ! Pourquoi elle se met dans un état pareil, essayer de comprendre et ne prenez jamais parti. Faites en sorte que vous compreniez sa situation et soyez toujours positif. Il peut arriver que vous ne puissiez pas résonner la personne et qu'il vous faudra prendre des décisions adéquates au problème, comme l'isolement ou la bannir de votre camp.

Les solutions pour éviter les états émotionnels en cas d'effondrement

La préparation psychologique aux événements

La force mentale est le N°1 en survie pour une personne préparée.

Si vous avez un sac d'évacuation ou de survie préparé et prêt à être utilisé. Que vous avez effectué des stages de survie et que vous ayez répété les gestes que vous avez appris. Votre état émotionnel sera fortement diminué lorsque qu'un effondrement surviendra. Vous vous sentirez prêt et vous aurez une assurance en vous. Et vous dégagerez une énergie positive autour de vous et votre groupe la ressentira.

En survie on considère que le matériel correspond à 20 % de votre survie et 80% sera vos connaissances et votre MENTAL.

Un mental à toute épreuve !!! Comment l'obtenir ?

Toujours dans la préparation, voici les 11 règles à suivre pour avoir un mental fort à toute épreuve.

- 1) Fixer vous un objectif à atteindre
- 2) Ne soyez jamais négatif en vers vous-même, libérez votre potentiel.
- 3) Donner un sens à votre quête
- 4) Envisager l'échec et apporter une autre solution. Lorsque l'on tombe on se relève plus fort.
- 5) Savoir dire non : éviter d'accepter tout systématiquement
- 6) Être conscient des difficultés pour avancer dans votre projet
- 7) Contrôler votre impulsivité, vos émotions, vos sentiments
- 8) Éviter de toujours blâmer les autres pour leurs erreurs ou lacunes
- 9) Reconnaître ses limites
- 10) Ne pas se comparer aux autres.

Rappelez-vous que les personnes mentalement fortes sont avares de leur temps et de leur énergie. Alors pourquoi le gaspiller en s'inquiétant de ce que font les autres? Les sentiments comme la jalousie et le ressentiment ne sont pas simplement épuisants. Ils sont inutiles. Au lieu de cela, il faut savoir apprécier les autres et célébrer leur succès avec eux ! Créer de l'optimisme, jouer gagnant-gagnant est une saine stratégie.

11) Savoir se faire peur et oser

La peur réelle n'est que de 4% dans notre esprit, toutes les autres ne sont que des peurs imaginaires que votre cerveau a assimilées depuis votre naissance. La plupart des gens fuient leurs peurs. Ce n'est le cas des personnes au mental d'acier : elles recherchent au contraire ce sentiment de peur. Cela peut sembler curieux, mais elles savent que la peur les fait sortir de leur zone de confort, les pousse à la découverte et l'innovation, à la rencontre avec d'autres personnes. Elles en apprennent aussi plus sur elles-mêmes.

Vous l'aurez compris la connaissance de soi est la clef de la réussite pour avoir un mental d'acier.

Ne jamais se sous-estimer et avoir confiance en soi sont les bases. L'apprentissage et la répétition des gestes feront de vous une personne qui apportera connaissance et confiance dans votre groupe.

Soyez toujours positif en vers vous-même, répétez des phrases comme « je suis quelqu'un de bien »

Alors soyez fort, car vous êtes une personne exceptionnelle et vous êtes une personne à part entière sur qui les autres peuvent compter. Vous avez un mental à toute épreuve.

LE COURAGE



D'ETRE SOI

