



**La préparation domestique en cas de crise majeure ou de guerre  
*inspiré du manuel de survie du gouvernement suédois  
à destination de ses citoyens publié en 2024***

Articles diffusés gratuitement en 2025 sur le site  
[www.chamanisme-vivant.fr](http://www.chamanisme-vivant.fr)

**Vincent Blondeau**

Chaman bouddhiste (reinosha)  
et tradipraticien en médecine  
manuelle, énergétique et naturelle

## Introduction

En ce contexte géopolitique particulièrement tendu, il m'a paru nécessaire de diffuser quelques outils pour survivre aux crises majeures et aux guerres. Ces outils sont en partie inspirés du manuel de survie du gouvernement suédois qui a été diffusé en 2024 pour la population suédoise (pdf en fin d'article). Je les ai adapté au contexte français et y ai ajouté d'autres solutions trouvées par les survivalistes. Il s'agit d'outils de base, à n'utiliser que le temps de la crise, que le lecteur pourra approfondir à sa guise.

### 1. Survivre à la maison

Les premiers outils concernent la survie à domicile. En cas de crise ou de guerre, s'il n'y a pas nécessité d'évacuer ou de fuir, il est nécessaire de s'autonomiser le temps que le contexte s'améliore.

#### Eau

Prévoyez environ 3 litres d'eau par jour pour boire et cuisiner. Vous pouvez stocker l'eau dans des conteneurs de stockages adaptés, des seaux avec un couvercle ou alors acheter en quantité des packs d'eau. Conservez l'eau dans un endroit sombre et frais et vérifiez si l'eau a un goût ou une odeur inhabituels une ou deux fois par an. Changez l'eau si nécessaire. En cas de doute sur la potabilité de l'eau, faites-la bouillir ou distillez-la.

*NB : l'eau d'une bouteille d'eau en plastique n'est potable que pendant deux ans, après cela, il faudra nécessairement la faire bouillir pour éliminer les particules de plastique issues de la bouteille.*

#### Toilettes

Si l'eau n'est pas disponible pour une raison ou une autre, vous ne pourrez pas tirer la chasse d'eau de vos toilettes. Préparez-vous à éliminer les déchets d'autres manières tout en maintenant une bonne hygiène. Les toilettes sèches sont une solution à cette situation. Les choses à avoir :

- Papier toilette.
- Lingettes humides
- Sacs en plastique ou sacs poubelle.
- Désinfectant
- Litière ou sciure de bois.
- Couches, serviettes hygiéniques.
- Seau avec couvercle.

*NB : Pour réduire les odeurs, évitez de mélanger urine et excréments.*

#### L'hygiène sans eau

De la même manière, impossible de se laver comme à l'habitude sans eau. Or, si vous avez prévu 3 litres d'eau par jour, vous n'en aurez peut-être assez que pour boire et cuisiner, et éventuellement vous laver les dents. Il est donc nécessaire de savoir vous laver sans eau. Il s'agit là, d'une solution temporaire utilisées par les voyageurs et les survivalistes. Elle nécessite de prévoir dans les réserves :

- Shampooing sec pour laver les cheveux : il faudra renouveler le shampooing tous les jours car ce produit ne garde les cheveux propres que 24h contrairement aux shampoings classiques.

Savon sans rinçage (marque rivadouce par exemple) : souvent utilisé dans les milieux médicaux pour les personnes alitées ou à mobilité réduite, ce savon ne nécessite pas d'eau et constitue une alternative efficace au savon traditionnel pour les moments où l'eau vient à manquer.

Lingettes antibactériennes : elles permettent de nettoyer les zones du corps les plus sensibles. Pour les parties intimes, les dames pourront utiliser des lingettes intimes spécialement conçues pour cette zone sensible et fragile. Les lingettes devront être conservées dans une boîte hermétique et peuvent être gardées très longtemps sans s'assécher.

*NB : il est possible de se laver les dents sans dentifrice ni eau temporairement. L'action du brossage seule, sans produit, est la clé indispensable pour nettoyer les dents, le dentifrice étant un complément. Vous pouvez donc faire des brossages des dents à sec régulièrement. L'application d'un peu de savon de Marseille sur la brosse à dents avant le brossage constitue un autre complément intéressant. Il s'agit là d'une solution d'urgence pour les cas où il ne resterait plus assez d'eau pour l'hygiène bucco-dentaire.*

### **Chaleur**

La température intérieure de votre maison chutera rapidement si l'électricité est coupée pendant l'hiver. Rassemblez-vous dans une pièce, recouvrir les fenêtres avec des couvertures et placez des tapis sur le sol.

À garder chez soi :

Vêtements d'extérieur chauds, vêtements en laine, chaussettes épaisses, bonnets, gants et écharpes.

Couvertures, tapis de sol et sacs de couchage.

Sources de chaleur alternatives qui ne nécessitent pas d'électricité : un chauffage au gaz ou au pétrole.

Bougies, bougies chauffe-plat et combustible pour les sources de chaleur.

Allumettes, allume-feu et un extincteur.

*NB : Si vous utilisez des sources de chaleur alternatives, il faudra prendre les précautions nécessaires : ouvrez une fenêtre pour laisser entrer de l'air respirable et assurez-vous d'éteindre les sources de chaleur avant de dormir.*

### **Nourriture**

En cas de crise majeure, il est important de fournir en aliments nourrissants, riches en énergie, et qui peuvent être conservés en toute sécurité à température ambiante. Choisissez des aliments qui peuvent être préparés rapidement, nécessitent très peu d'eau ou peuvent être consommés directement. Commencez à constituer vos réserves d'urgence en ajoutant simplement un ou deux articles supplémentaires lors de vos courses régulières.

À garder chez vous :

Non périssables : céréales, pâtes, riz, couscous, purée de pommes de terre instantanée, lait en poudre, tortillas, pain croustillant, crackers, sel et épices.

Conserves : tomates, légumes, fruits et plats prêts à consommer.

Protéines : viande et poisson séchés ou en conserve, pois chiches, haricots, lentilles, fromage en tube.

Riches en matières grasses : huile de cuisson, pesto, tomates séchées à l'huile, tapenade, beurre de cacahuète, noix et graines.

Énergie rapide : crème de fruits, confiture, chocolat, miel, barres protéinées, fruits secs.

Boissons : café, thé, mélange pour chocolat chaud, soupe de myrtilles ou d'églantier, jus ou lait.

Pour les enfants : bouillie, lait infantile, flocons d'avoine, aliments pour bébés.

*NB : Utilisez les fruits et baies disponibles. Cultivez des aliments comestibles dans votre jardin, sur votre balcon ou sur le rebord de votre fenêtre. Cela est toujours utile.*

## **Communication**

Vous devez être en mesure de recevoir des nouvelles et des informations importantes des autorités gouvernementales. Vous devez également pouvoir rester en contact avec votre famille et vos amis. Il est donc recommandé de se procurer :

Une radio fonctionnant avec des piles, des panneaux solaires ou un mécanisme de manivelle.

Des piles supplémentaires.

Un téléphone portable et une batterie externe chargée.

Un chargeur pour voiture.

Des numéros de téléphone importants notés sur papier.

## **Monnaie**

Pouvoir effectuer des paiements de différentes manières augmente votre préparation d'urgence. Vous devriez utiliser des espèces de temps en temps. A avoir:

Assez d'argent liquide pour au moins une semaine, de préférence en différentes coupures.

Autres moyens de paiement – par exemple, cartes de débit ou de crédit et services numériques.

**Autres éléments utiles à garder chez soi** : réchaud de camping, chauffage à gaz, carburant. pharmacie domestique, trousse de premiers secours. Lampe de poche, lampe frontale. Ouvre-boîte. Carburant dans le réservoir de la voiture ou batterie chargée, allumettes, allume-feu.

*NB : Si vous avez besoin de médicaments sur ordonnance ou de produits jetables – par exemple, en cas de diabète – assurez-vous de disposer d'un stock d'un mois à la maison.*

## **2.Évacuation**

En cas d'attaque militaire imminente, de catastrophe naturelle ou d'émissions dangereuses, il se peut que vous deviez évacuer rapidement une zone. Normalement, les instructions d'évacuation du gouvernement sont annoncées via différents canaux (radio publique, etc.). Quoiqu'il arrive, voici une liste de base de ce qu'il faut emporter en cas d'évacuation :

Nourriture et eau pour durer quelques jours.

Une pièce d'identité, une carte de débit ou de crédit et de l'argent liquide.

Médicaments et aides nécessaires (des prothèses auditives,...)

Une radio fonctionnant avec des piles, des panneaux solaires ou un mécanisme à manivelle.

Vêtements chauds, vêtements extérieurs imperméables et vêtements de rechange.

Articles de toilette et produits d'hygiène.

Téléphone mobile et chargeur.  
Une carte, une boussole.  
Des informations importantes écrites sur papier (des numéros de téléphone et des informations d'assurance).

### **3. Les animaux de compagnie**

En cas de crise ou de guerre, vous êtes responsable des soins et du bien-être de votre animal. Assurez-vous de disposer de provisions à la maison pour au moins une semaine. En cas de raid aérien, vous pouvez emmener votre animal dans des structures protectrices comme des caves, des garages ou des stations de métro. Si vous devez laisser votre animal à la maison – et qu'il peut gérer un accès libre à la nourriture – laissez de la nourriture et de l'eau supplémentaires.

À garder chez vous :

Nourriture sèche et eau dans des récipients de stockage.  
Médicaments pour l'animal.  
Une cage ou un autre moyen de transporter l'animal.  
Numéro de téléphone manuscrit de votre vétérinaire, informations sur l'assurance et numéro d'identification de l'animal.

### **4. Défense psychologique**

La guerre est aussi psychologique. Des belligérants peuvent essayer d'influencer la population par la désinformation, les informations erronées ou la propagande, notamment via les réseaux sociaux, afin de semer la méfiance et d'éroder la volonté de la population à se défendre. Influencer les masses peut se faire de la manière suivante :

- Diffuser des mensonges, des récits faux ou des histoires partiellement vraies mais sorties de leur contexte.
- Fabriquer de fausses images, vidéos ou enregistrements vocaux.
- Provoquer des émotions fortes sur certains sujets ou événements pour renforcer un sentiment d'inquiétude ou de suspicion les uns envers les autres.

Il est donc nécessaire de garder un esprit critique. Il faudra être attentif aux contenus suscitant une forte réaction émotionnelle et ne partager que des informations que l'on sait provenir de sources fiables. On s'efforcera dans la mesure du possible de vérifier les informations auprès de sources différentes et de rechercher des vérifications auprès de sources officielles gouvernementales lorsqu'un événement grave se produit.

### **5. Gérer l'anxiété**

Des périodes d'incertitude peuvent rendre les gens anxieux ou préoccupés. Voici quelques conseils pour gérer l'anxiété :

- Discutez avec votre famille, vos amis, vos voisins ou une organisation de santé mentale de vos sentiments. Cela peut vous aider à vous sentir moins isolé.
- Impliquez-vous dans des actions positives, comme aider d'autres personnes à améliorer leur préparation aux urgences. Cela peut vous donner un sentiment d'objectif.
- Prenez soin de votre santé personnelle. Une alimentation équilibrée, un bon sommeil et de l'exercice physique soulagent le stress et améliorent le bien-être.

- Limitez votre exposition aux actualités. Trouvez un niveau qui vous convient et passez plus de temps à faire des activités qui vous procurent du bien-être.
- Cherchez une aide professionnelle si vous ressentez une anxiété sévère.

Parler aux enfants des crises et de la guerre. Les enfants, selon leur âge, expriment leurs inquiétudes de différentes manières. Soyez présent et attentif aux signes de stress ou de préoccupation. Expliquez la situation de manière adaptée à l'âge de l'enfant. Écoutez-les et encouragez-les à s'exprimer. N'utilisez que des informations vérifiées. Évitez de donner des détails inutiles. Soyez honnête si vous n'avez pas toutes les réponses et admettez-le. Planifiez des activités avec l'enfant pour l'aider à se distraire et à se concentrer sur autre chose.

*NB : La foi est d'un grand secours dans ces moments-là alors n'hésitez pas à prier autant que vous en ressentez le besoin, quelque soit votre religion ou votre croyance.*

Cette liste d'outils n'est pas exhaustive. Nous pourrions y ajouter la connaissance de la médecine, des végétaux sauvages comestibles, et de l'autodéfense. Je laisse le lecteur explorer ces domaines.