



AUTO-ÉVALUATION DU POTENTIEL DE SURVIE EN FORÊT

Chacun d'entre nous possède des prédispositions naturelles, des habiletés acquises par l'apprentissage et des habitudes développées par l'expérience qui peuvent favoriser le succès d'une expérience de survie en forêt. Afin d'assurer au mieux son autonomie et sa sécurité, être en mesure de comprendre et d'évaluer ces éléments est essentiel, notamment pour toutes celles et ceux qui passent régulièrement du temps en milieu naturel. En effet, en dressant un bilan du potentiel de survie (capacité d'un individu à gérer au mieux une situation dans laquelle son bien-être est en danger), on favorise la prise de conscience des manques à combler pour optimiser ses chances de succès. C'est dans ce but que le modèle AEPS (Auto-Évaluation du Potentiel de Survie) a été développé.

Utilisation de l'outil AEPS

Nos recherches démontrent que l'efficacité de la réaction face à des conditions dramatiquement dangereuses qui menacent la vie à court ou moyen terme dépend de quatre principaux paramètres :

- le savoir-faire (compétences techniques, autonomie et débrouillardise)
- l'état psychologique (équilibre psychique, stabilité et niveau de confiance en soi)
- les capacités physiologiques (condition physique et résistance à la douleur et aux privations)
- et la capacité d'analyse (sens d'anticipation des risques et de structuration des actions).

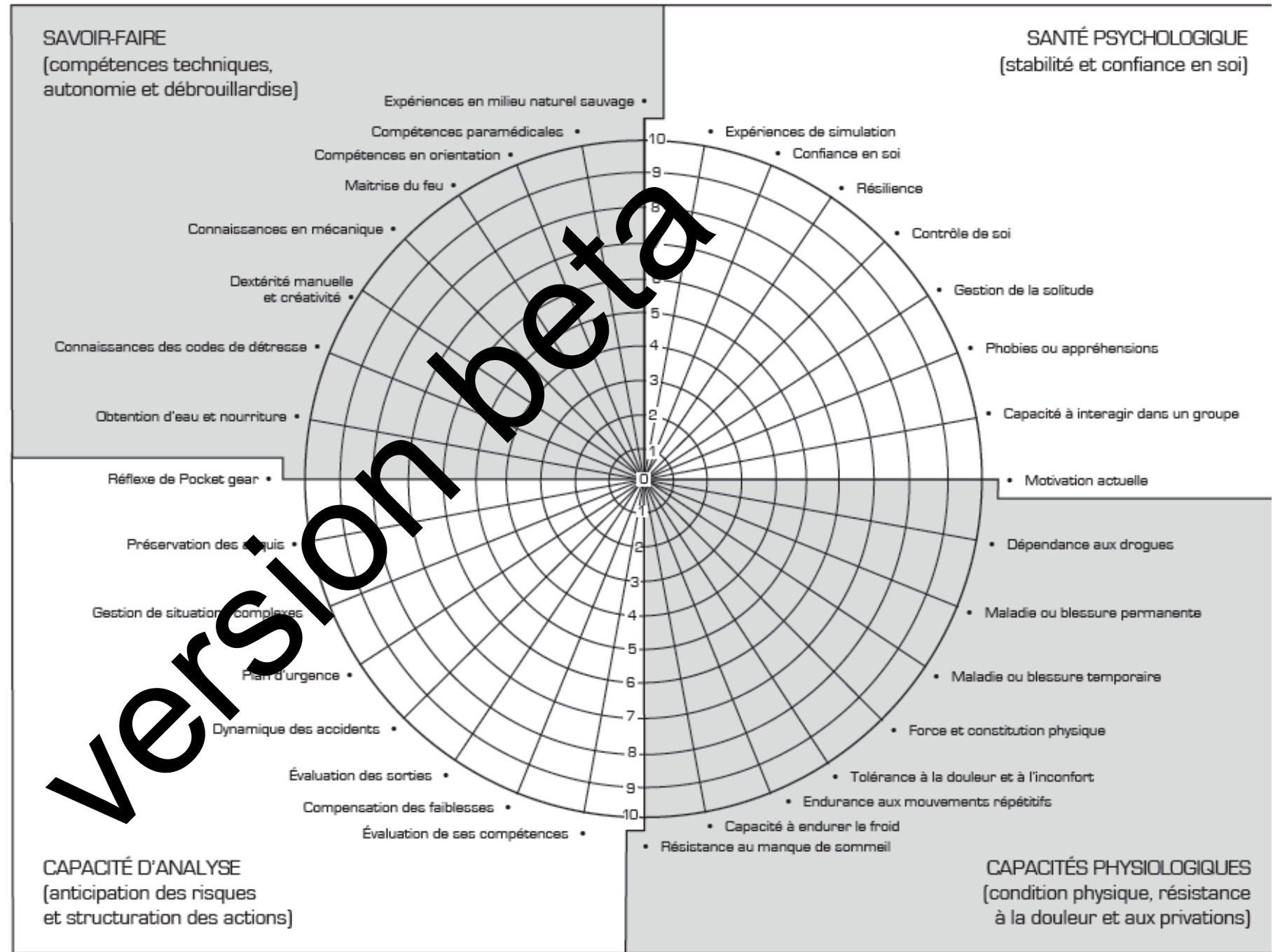
Chacun de ces quatre paramètres est défini selon huit critères spécifiques. Pour procéder à l'auto-évaluation du potentiel de survie, il convient de coter, au mieux de ses connaissances et de son objectivité, chacun des trente-deux critères déterminés sur une échelle de 1 (minimum) à 10 (maximum) à l'aide du tableau qui suit (Étape 1).

Par la suite, les résultats sont reportés sur le diagramme radar qui offre une vision globale de la situation (Étape 2). En effet, les critères, bien que non hiérarchisés, sont organisés de manière à ce que le rendu du diagramme favorise le regroupement et la lecture des points forts et des lacunes à compenser. Pour cela, les points doivent être reliés les uns aux autres.

La prise de conscience de ses propres moyens et limites ainsi que par la suite les actions posées pour combler les manques, contribuent à augmenter les chances de succès d'une expérience de survie (Étape 3). Avoir recours à l'outil AEPS favorise cette connaissance.

Critères	Évaluation = 1	Évaluation = 5	Évaluation = 10
SANTÉ PSYCHOLOGIQUE (stabilité et confiance en soi)			
1. Confrontations antérieures à des expériences de simulation de survie et/ ou à des cas réels d'urgence	Aucune connaissance théorique et pratique des protocoles de survie Aucune situation vécue de précarité en milieu naturel	A suivi l'équivalent de 3 jours de formation de survie en forêt	Professionnel des techniques de survie (Instructeur actif) Confrontation personnelle avec des situations multiples de survie
2. Confiance en soi et hardiesse	Insécurité permanente	Sens de l'engagement, de la maîtrise et du défi dans la moyenne	Esprit entrepreneurial extrêmement développé
3. Résilience ; épreuves de vie ou événements dramatiques surmontés	Personne catatonique suite à la perte d'un proche (ou autre drame)	A surmonté 3 situations dramatiques (décès d'un proche, feu, dépression)	La perte d'un proche est devenue la première source de motivation à vivre
4. Tempérament naturel face au stress, contrôle de soi	Tendance malative à l'anxiété nécessitant un suivi médical	Esprit naturel d'aventure confirmé par l'action (choix de loisirs)	Personne de nature calme, posée et proactive ; habitude de gestion du stress
5. Expériences antérieures d'apprivoisement de la solitude	Diagnostic d'érimetophobie nécessitant un suivi médical	A déjà vécu au moins 5 périodes de 3 jours seul sans difficulté	Pratique d'une activité professionnelle nécessitant l'isolement
6. Absence de phobies ou d'appréhensions liées au milieu naturel (y compris tuer et manger des animaux sauvages)	Diagnostic de phobie ; peur panique des animaux et de l'isolement	Capable de manger des animaux sauvages. Aucune phobie, quelques appréhensions	Professionnel actif en milieu naturel ; habitude de prélèvement faunique (chasseur/pêcheur/trappeur)
7. Capacité à interagir dans un groupe (leader et membre de soutien)	Phobie sociale, personnalité évitante	A vécu agréablement 5 expériences participées de vie en groupe (camp d'été, consolidation d'équipe, ...)	Psychologue des organisations (spécialiste en arbitrage)
8. Motivation actuelle (raison de vivre)	Dépression majeure avec tendance suicidaire	Vie le plus souvent heureuse et stable (pas d'épisode dépressif majeur)	Bonheur total ; période d'euphorie ou motivation extrême (ex : haine)
CAPACITÉS PHYSIOLOGIQUES (condition physique, résistance à la douleur et aux privations)			
9. Absence de dépendance (addiction au tabac, aux drogues, à l'alcool)	Multidépendance aux drogues (tabac et stupéfiants) et à l'alcool	Consommateur régulier sans consommation en cas de sevrage	Aucune habitude de consommation (même occasionnelle)
10. Absence de maladie chronique invalidante ou blessure permanente	Quadriplégie	Dextérité ou mobilité réduite à 50% de façon permanente	Athlète de bon niveau dans une discipline sportive
11. Absence de maladie bénigne ou blessure temporaire limitant la mobilité et/ou la dextérité	Fracture temporaire des membres conduisant à une immobilisation	Dextérité ou mobilité réduite temporairement à 50%	Parfaite condition physique actuelle
12. Force et constitution physique naturelle	Nouveau-né ou personne âgée grabataire	Force et constitution physique dans la moyenne	Personne forte, endurante et résistante à l'effort (triathlète, décathlonien)
13. Tolérance à la douleur et à l'inconfort	Aucune tolérance au moindre inconfort	Accepte la douleur et l'effort temporaires si nécessaire	Seuil très élevé de tolérance à la douleur ; se nourrit des difficultés
14. Endurance aux mouvements répétitifs	Personne âgée grabataire ou problèmes articulaires incapacitants	Capable de reproduire un mouvement répétitif léger pendant 5 heures	Capable de reproduire un mouvement répétitif intense pendant 10 heures
15. Capacité naturelle à endurer le froid (ou la chaleur extrême)	Métabolisme basal déficient (problèmes de circulation, ...)	Endure dans la moyenne	Alpiniste professionnel ou travailleur aguerri aux froids intenses
16. Résistance et adaptation au manque de sommeil	Besoin de 12 heures de sommeil ou plus par jour pour être opérationnel	4 h de sommeil par jour pour être opérationnel (prises n'importe quand)	4 h de sommeil par jour pour être opérationnel (prises n'importe quand)
CAPACITÉ D'ANALYSE (anticipation des risques et structuration des actions)			
17. Évaluation régulière de ses propres compétences et limites	Aucune préoccupation pour l'évaluation de sa condition	Évalue occasionnelle de ses compétences	Sportif suivant un entraînement planifié sur le long terme
18. Facilité à poser des actes pour compenser les faiblesses ou ajuster ses comportements	Résistance au changement et difficulté à reconnaître les lacunes	Ajustement ponctuel de ses habitudes de vie lorsque motivé par un besoin contournable (ex : urgence médicale)	Satisfaction personnelle à ajuster régulièrement ses habitudes de vie pour l'atteinte d'objectifs précis (ex : perte de poids, défis sportif)
19. Réflexe d'évaluer le niveau de difficulté des sorties, les compétences des participants et l'adéquation entre les deux	Aucune préoccupation pour l'évaluation des sorties	Évalue la difficulté des sorties et le niveau des participants uniquement dans 50% des cas	Spécialiste de la gestion des risques en milieu naturel
20. Compréhension et application du modèle de dynamique des accidents (évaluation systématique des risques)	Méconnaissance totale de la dynamique des accidents ; tendance naturelle à la nonchalance et à la prise de risques inconsidérés	Connaissance théorique de la dynamique des accidents seulement	Spécialiste de la gestion des scènes d'urgence en milieu naturel Guide professionnel certifié en tourisme d'aventure
21. Compréhension de la logique des plans d'urgence	Aucun idée de ce que signifie un plan d'urgence	Utilise un plan d'urgence uniquement dans 50% de ses sorties	Spécialiste de la gestion des risques en milieu naturel : une solution d'urgence prévue pour chaque danger potentiel (scénarios pessimistes)
22. Expériences antérieures d'analyse et de gestion de situations complexes	Déficience intellectuelle majeure invalidante	A organisé 5 événements complexes (expédition, colloque, ...)	Logisticien en chef de la Croix-Rouge lors de catastrophes
23. Souci de préserver ses acquis ; habitude d'entretien systématique du matériel et des équipements personnels ;	Aucune habitude d'entretien des équipements de plein air	Passé en revue de temps en temps ses équipements de plein air	Spécialiste de la logistique d'expédition (utilisation de listes)
24. Compréhension des bénéfices des équipements de poche (pocket gear)	Aucun intérêt à avoir sur soi les outils de base ; prévoyance minimale	Possède au moins du feu sur soi en tout temps	Toujours en possession de feu, couteau, corde, ... et réflexe de vérification quotidienne
SAVOIR-FAIRE (compétences techniques, autonomie et débrouillardise)			
25. Connaissances pour l'obtention d'eau et nourriture (flore comestible, techniques de prélèvement faunique, ...)	Aucune connaissance théorique et pratique ; végétarien et/ou personne avec allergies alimentaires sévères	Connaît 3 plantes comestibles, 2 moyens de trouver de l'eau et de la purifier et 1 technique pour attraper des animaux sauvages	Chasseur/Pêcheur avec des connaissances approfondies en botanique
26. Connaissance des signaux et moyens de communication d'urgence	Aucune connaissance théorique et pratique ; aucun intérêt	Connaît au moins les numéros d'urgence d'usage	Professionnel de la Recherche et sauvetage (ex : SAR Tech.)
27. Dextérité manuelle et manipulation d'outils (expériences en bricolage ou construction) ; créativité	Aucune dextérité manuelle ; aucun intérêt pour le bricolage	Bricole régulièrement (utilisation de bois, métaux, ...)	Travailleur du bâtiment, ébéniste, menuisier expérimenté
28. Connaissances en mécanique	Aucune connaissance théorique et pratique ; aucun intérêt	Connaît les principes de base de fonctionnement d'un moteur et est capable de réparer des problèmes mineurs	Mécanicien professionnel multidisciplinaire
29. Maîtrise du feu	Peur panique du feu et aucune connaissance pratique	A déjà allumé au moins 5 feux en milieu naturel (sans combustible liquide)	Professionnel des techniques de survie (Instructeur actif)
30. Compétences en orientation	Aucune connaissance théorique et pratique en orientation	Connaît au moins 3 techniques pour s'orienter dans la nature sans instrument	Formateur en orientation
31. Maîtrise des principes de premiers soins	Aucune connaissance théorique et pratique des premiers soins	Possède une certification de base en premiers soins (Croix-Rouge, ...)	Urgentologue, instructeur de premiers soins, ambulancier, pompier
32. Expériences en milieu naturel sauvage (régions isolées)	Aucune expérience de camping ; n'a jamais dormi dehors	A déjà passé plus d'une semaine (à 5 reprises) en camping en région isolée	Guide professionnel certifié en tourisme d'aventure

Critères	Votre cote (Min. = 1, max. = 10)
Expériences de simulation	
Confiance en soi	
Résilience	
Contrôle de soi	
Gestion de la solitude	
Absence de phobies ou d'appréhensions	
Capacité à interagir dans un groupe	
Motivation actuelle	
Absence de dépendance aux drogues	
Absence de maladie ou blessure permanente	
Absence de maladie ou blessure temporaire	
Force et constitution physique	
Tolérance à la douleur et à l'inconfort	
Endurance aux mouvements répétitifs	
Capacité à endurer le froid	
Résistance au manque de sommeil	
Évaluation de ses compétences	
Compensation des faiblesse	
Évaluation des sorties	
Dynamique des accidents	
Plan d'urgence	
Gestion de situations complexes	
Préservation des acquis	
Réflexe de pocket gear	
Obtention d'eau et nourriture	
Connaissances des codes de détresse	
Dextérité manuelle et créativité	
Connaissances en mécanique	
Maitrise du feu	
Compétences en orientation	
Compétences paramédicales	
Expériences en milieu naturel sauvage	



Étape 3 :

- Identifiez vos lacunes personnelles :

Catégorie principale : SANTÉ PSYCHOLOGIQUE CAPACITÉS PHYSIOLOGIQUES CAPACITÉ D'ANALYSE SAVOIR-FAIRE

Sous-catégorie :
• _____
• _____
• _____

- Quelles actions concrètes pouvez-vous prendre, dès demain, pour augmenter vos chances de sortir indemne d'une éventuelle situation de survie en forêt ?

• _____
• _____
• _____
• _____
• _____
• _____
• _____
• _____
• _____

Version beta