

FAMILLE PRÊTE 48H

Plan d'action express pour protéger sa famille et ses enfants en cas de chaos global



Pourquoi préparer sa famille ?

Le monde devient instable

Le monde devient instable : tensions internationales, cyberattaques, infrastructures fragiles, pénuries, coupures massives, émeutes locales. Ces risques ne sont plus théoriques, ils sont réels et peuvent toucher n'importe quelle famille, n'importe où.

Contrairement aux idées reçues, une famille n'a pas besoin d'être « survivaliste » pour être prête. Elle a seulement besoin d'un **plan clair**, conçu pour être appliqué même sous pression, même dans le chaos, même avec des enfants paniqués.

Un guide simple et rapide

Ce guide vous donne une feuille de route simple, rapide et adaptable pour protéger vos enfants et sécuriser votre foyer en **moins de 48 heures**. Pas de jargon complexe, pas d'équipement coûteux, juste des actions concrètes que vous pouvez mettre en place dès aujourd'hui.

Votre rôle n'est pas d'être parfait. Votre rôle est d'être **prêt**. La préparation familiale commence par un premier pas : la décision d'agir maintenant.





Le Plan 48H : Jour 1 — Stabilisation

Réagir immédiatement, protéger les enfants, stabiliser la situation. Le premier jour est critique : c'est le moment où le chaos peut s'installer ou où vous prenez le contrôle.

01

Sécuriser l'environnement immédiat

Vérifier portes et fenêtres, couper le gaz si instabilité, vérifier batterie téléphone et powerbank, établir un point de ralliement interne où toute la famille se retrouve.

02

Activer le protocole enfants "SUIVEZ-MOI"

Phrase code unique que seule votre famille connaît. Les enfants s'habillent, restent à portée et attendent vos instructions. Pas de questions, pas de débat.

03

Identifier la nature de la crise

Coupure générale, émeute proche, mouvements de foule, pénurie alimentaire, risque militaire ou ordre d'évacuation. Savoir ce qui se passe permet de prendre les bonnes décisions.

04

Priorité émotionnelle : garder les enfants calmes

Première règle absolue : *un enfant calme = une famille efficace*. Votre propre calme est contagieux. Respirez, parlez doucement, donnez des instructions claires.

Le Plan 48H : Jour 2 — Consolidation



Préparer les sacs 72h

Un sac par personne, facilement transportable. Les enfants doivent pouvoir porter le leur sans difficulté. Vérifier que tout est accessible et fonctionnel.



Stock d'eau : 8L pour 4 personnes

L'eau est votre priorité absolue. 2 litres par personne par jour minimum. Prévoir aussi des contenants vides pour récupérer de l'eau supplémentaire si nécessaire.



Charger tous les powerbanks

Téléphone chargé = communication = sécurité. Charger également lampes, radios et tout appareil électronique essentiel. Débrancher ensuite pour économiser l'énergie.



Mettre de côté nourriture stable

Conserves, barres énergétiques, biscuits secs, pâtes. Privilégier ce qui ne nécessite pas de cuisson et peut être consommé froid. Penser aux allergies des enfants.



Identifier abris proches

Repérer 3 lieux sûrs à proximité : chez un voisin de confiance, un bâtiment public solide, un point de regroupement officiel. Noter les adresses et itinéraires.



Préparer plan A / B / C

Plan A : rester sur place. Plan B : évacuation courte distance. Plan C : évacuation longue distance. Trois scénarios, trois solutions, zéro improvisation sous stress.

Le Kit Famille Essentiel

Objectif : survivre 72h sans assistance extérieure. Ce kit doit pouvoir être assemblé pour **moins de 65€** et tenir dans deux sacs moyens. Chaque élément a été choisi pour son rapport efficacité-prix-poids.

Version Budget (30-40€)

- Lampe LED basique + piles AA (5€)
- Powerbank 5000 mAh (10€)
- Eau : 6L en bouteilles (3€)
- Kit premiers soins pharmacie (8€)
- Sifflet en plastique (2€)
- Couverture de survie x2 (4€)
- Conserves et barres (8€)

Version Standard (50-65€)

- Lampe LED rechargeable (12€)
- Powerbank 10 000 mAh (18€)
- Eau : 8L + gourdes vides (6€)
- Kit premiers soins complet (15€)
- Sifflet + marqueur permanent (3€)
- Masques poussière FFP2 x10 (8€)
- Mini sac enfant 10L (10€)
- Nourriture variée (15€)

❏ **Astuce Budget :** Acheter progressivement sur 2-3 semaines plutôt qu'en une fois. Privilégier les promotions en supermarché pour les conserves et l'eau.

Protocole Enfants : Séparés, Perdus ou Paniqués



STOP — REGARDE — RESTE LÀ

La première règle enseignée aux enfants : ne jamais bouger s'ils sont perdus. S'arrêter immédiatement, regarder autour, rester visible et attendre.



Fiche d'identité plastifiée

Photo récente, nom/prénom, allergies, groupe sanguin, antécédents médicaux et contacts parents. Dans la poche ou autour du cou en cas d'évacuation.



Code anti-enlèvement

Mot secret connu uniquement de la famille. Si une personne prétend être envoyée par les parents mais ne connaît pas le mot, l'enfant doit fuir et chercher aide.

Routine anti-panique (90 secondes)



Respiration papillon

3 cycles : inspirer 4 secondes, retenir 4 secondes, expirer 6 secondes. Mains sur le ventre pour sentir le mouvement.



Nommer 3 objets

Regarder autour et nommer à voix haute 3 choses visibles. Cela ramène l'esprit dans le présent et stoppe la spirale de panique.



Plan d'Évacuation en 5 Minutes

Quand chaque seconde compte, un plan chronométré fait la différence entre le chaos et l'efficacité. Pratiquez ce protocole au moins une fois avec vos enfants pour qu'il devienne automatique.



0-60 sec : Sacs 72h

Attraper les sacs déjà préparés. Pas de temps pour réfléchir ou chercher. Tout doit être prêt à l'avance, près de la porte.

1

2

60-120 sec : Scanner maison

Tour rapide : gaz coupé, fenêtres fermées, animaux sécurisés. Une minute maximum, pas plus.

120-180 sec : Documents vitaux

Pochette préparée avec papiers d'identité, passeports, carnets de santé, actes importants. Toujours au même endroit.

3

4

180-240 sec : Point de sortie

Vérifier quelle sortie est sûre. Route principale ou sortie de secours selon la situation. Regarder par fenêtre avant d'ouvrir.

240-300 sec : Placement enfants

Les enfants marchent **DEVANT** vous, jamais derrière. Vous devez les voir en permanence. Main dans la main pour les plus jeunes.

5



Important : Vérifier routes avec maps en mode hors-ligne avant de partir. Savoir où aller avant d'ouvrir la porte.

Sécurisation Passive du Foyer

Zones critiques à surveiller

- Porte d'entrée principale
- Fenêtres du rez-de-chaussée
- Entrée d'immeuble collective
- Coins sombres extérieurs
- Garage ou sous-sol
- Accès arrière ou latéral



Couche 1 : Dissuasion

Lumière extérieure, présence visible, bruit léger (radio). L'objectif est de faire croire que la maison est occupée et surveillée, décourageant les opportunistes.



Couche 2 : Retardement

Obstacles simples : meubles devant porte, fermetures renforcées, stores baissés. Chaque seconde gagnée est une seconde pour réagir ou se cacher.



Couche 3 : Protection

Pièce-refuge identifiée : chambre ou salle de bain avec serrure, téléphone chargé, sifflet. Dernier rempart si quelqu'un entre malgré tout.

Les 10 Erreurs Mortelles des Familles

Apprendre des erreurs des autres vous épargne d'avoir à les vivre. Ces 10 erreurs reviennent systématiquement dans les témoignages de crises réelles. Évitez-les à tout prix.

1

Aucun plan défini

Espérer improviser sous stress. Résultat : paralysie et mauvaises décisions quand chaque seconde compte.

2

Pas de checklist écrite

Compter sur sa mémoire. Sous pression, on oublie l'essentiel. Une liste sauve des vies.

3

Réaction émotionnelle

Paniquer, crier, pleurer devant les enfants. Votre panique devient leur panique, multipliée par dix.

4

Confusion entre parents

Aucune coordination, chacun prend des décisions différentes. Les enfants ne savent plus qui suivre.

5

Pas de plan d'évacuation

Ne jamais avoir discuté du "où aller si". Résultat : hésitation mortelle au pire moment.

6

Pas d'eau stockée

Penser qu'on aura le temps d'aller en acheter. Les rayons sont vides en 2 heures.

7

Sacs trop lourds

Préparer 30kg par personne. Abandonné après 500 mètres, inutile au moment critique.

8

Déni total

"Ça n'arrivera pas ici, pas à nous." Les crises ne préviennent pas et ne choisissent pas leurs victimes.

9

Oublier documents vitaux

Partir sans papiers d'identité, carnets de santé. Impossible de prouver qui vous êtes, d'obtenir soins ou aide.

10

Ne pas prévoir pour les enfants

Sacs adultes uniquement, rien adapté aux enfants. Eux aussi ont besoin d'autonomie et de responsabilité.

Les 3 Priorités Absolues



1. Garder les enfants calmes

Votre calme est leur calme. Votre panique est leur terreur. Respirez, parlez doucement, agissez avec assurance. Un enfant calme suit les instructions, un enfant paniqué devient imprévisible et dangereux pour lui-même.



2. Avoir un plan clair et court

Pas de stratégie complexe sur 50 pages. Un plan simple, chronométré, répété en famille. Trois scénarios maximum : rester, évacuer proche, évacuer loin. Tout le monde connaît son rôle.



3. Toujours 72h d'autonomie

Eau, nourriture, médicaments, lumière, communication. 72 heures sans aide extérieure. C'est le minimum pour traverser la phase critique de n'importe quelle crise avant que l'aide n'arrive.

Votre rôle n'est pas d'être parfait. Votre rôle est d'être prêt.

Ce guide est votre base. Le reste ne dépend que d'un mot : [action](#).

La préparation familiale n'est pas une question de peur, c'est une question de responsabilité. Vous avez maintenant les outils, les connaissances et le plan. Il ne reste plus qu'à passer à l'action. Commencez aujourd'hui, commencez petit, mais commencez.

Imprimez les checklists en annexe, assemblez votre kit essentiel, parlez-en avec vos enfants sans dramatiser. Faites un exercice d'évacuation un dimanche après-midi. Chaque petit pas vous rapproche d'une famille vraiment prête.