

QUATRIÈME PARTIE

— *Développement de* —  
*l'expertise en survie*

Ce document apporte un complément au livre *Le Survieithon : vingt-cinq ans plus tard*, publié par le professeur André-François Bourbeau aux Éditions JCL en octobre 2011. La compréhension du texte dépend de la lecture préalable de cet ouvrage.

## *Introduction*

J'ai la chance d'être un des rares professeurs d'université qui peut enseigner en jeans et t-shirt, tout naturellement. Jamais n'ai-je porté la cravate, et je réserve mon unique veston seulement pour des occasions très spéciales. Par contre, lorsque je suis sur le terrain avec mes étudiants d'aventure, en expédition de canot-camping, par exemple, je porte toujours une cravate le dimanche. Une large cravate noire avec des pois jaunes. Cela fait bien rire mes étudiants lorsque je sors de la tente ainsi vêtu pour la présentation théorique sous la bâche, car ils me connaissent assez pour savoir que c'est pour moi une façon de me moquer des mœurs citadines. J'aime bien introduire des occasions de détente dans mes cours, des choses amusantes qui disposent l'esprit à la concentration et à l'apprentissage.

Dans cette quatrième partie, je veux bien revêtir ma cravate du dimanche pour présenter les concepts-clés de l'apprentissage relié à la survie en forêt, que chacun pourra à son gré approfondir par les moyens qu'il jugera appropriés.

Les objectifs d'une activité de formation dans le domaine de la survie en forêt visent à préparer une personne selon quatre aspects différents :

**I. L'aspect décisionnel** – Amener la personne à prendre des décisions plus sages et à mieux analyser lorsqu'elle est confrontée à une situation problématique

**II. L'aspect physiologique** – Encourager la personne à développer sa force et son endurance physique.

**III. L'aspect psychologique** – Améliorer les attitudes psychologiques de la personne lorsqu'elle est placée dans des conditions qui menacent son intégrité.

**IV. L'aspect technique (savoir-faire)** – Apprendre et intégrer des techniques qui favoriseront sa survie lors de situations hasardeuses.

Cependant, la formation ne serait pas complète si on ne discutait également de prévention. Ainsi, dans le domaine médical, les techniques de premiers soins ont pour objet de réagir aux blessures qui surviennent, mais il existe aussi des techniques pour prévenir les blessures. Il n'en va pas autrement en survie. Pour qu'une formation soit complète, on doit non seulement se préparer au pire, mais aussi et surtout étudier les façons de faire pour éviter de se retrouver dans le pétrin. D'où ce cinquième volet de la formation :

**V. L'aspect prévention** – Tout faire pour éviter de se retrouver en situation précaire de survie.

Au début d'une activité de formation, il m'apparaît intéressant de mesurer le potentiel de survie des participants afin de pouvoir évaluer leur progression dans le temps. À cet égard, au Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air (LERPA) de l'UQAC, à l'initiative du professeur Manu Tranquard, nous avons développé un outil fort intéressant pour faciliter l'autoévaluation du potentiel de survie d'un individu (AÉPS), destiné à celles et à ceux qui souhaitent s'en inspirer pour s'évaluer. L'outil AÉPS permet de présenter les résultats sous forme d'un diagramme radar divisé en quatre quadrants qui met en relief les forces et faiblesses de la personne qui s'évalue. Ainsi, l'individu qui s'évalue peut constater son potentiel dans les quatre aspects importants pour survivre, c'est-à-dire ses capacités décisionnelles et d'analyse, ses atouts physiologiques, sa force psychologique et son savoir-faire

(compétences techniques). L'outil AÉPS est présenté dans un document distinct, disponible sur le site du LERPA ([www.uqac.ca/lerpa](http://www.uqac.ca/lerpa)). Maintenant que nous connaissons notre potentiel de survie, regardons ce qu'il est possible de faire pour améliorer les résultats dans chacun des quadrants. Par la suite, nous envisagerons les diverses façons d'installer un filet de sécurité permanent sous les acrobaties des activités de plein air.

## CHAPITRE I

---

### *La prise de décision en situation de survie*

#### *Le modèle SÉRA en théorie*

Comme cadre de référence pour les prises de décision en survie, j'entends présenter en détail le modèle SÉRA que j'ai développé avec mes collègues du LERPA de l'UQAC. Ce faisant, je souhaite faire mieux comprendre le processus décisionnel à suivre lors d'épreuves de survie en forêt. Car, tous les chercheurs s'entendent à cet égard, ce sont souvent les décisions prises dans des conjonctures éprouvantes qui mènent ou non à un dénouement heureux.

J'ai déjà expliqué précédemment que l'acronyme SÉRA est formé de la première lettre des mots-clés suivants: secours, énergie, risques et atouts. Dans ces quatre mots, on retrouve l'essence de ce qui doit préoccuper une personne en détresse, dont les décisions s'inspireront obligatoirement de quatre objectifs:

#### **OBJECTIFS POUR SURVIVRE EN FORÊT**

Augmenter la probabilité de **SECOURS**

Conserver l'**ÉNERGIE** vitale

Minimiser les **RISQUES** encourus

Préserver les **ATOUS**

Le modèle SÉRA divise le processus décisionnel en quatre étapes distinctes, désignées par des acronymes qui servent d'aide-mémoire. Ce sont, selon leur ordre de priorité:

1. SOS! Réagissez sans paniquer!
2. STOP! N'empirez pas la situation!
3. SÉRA: Déterminez quelle *sera* la situation si vous restez sur place à attendre, en considérant le contenu de votre SAC!
4. BILAN SÉRA! Avant toute action, vérifiez si le *bilan sera* globalement amélioré, en pensant à l'EAU!

### 1. SOS! Réagissez sans paniquer!

<i>Sauve qui peut</i>	Écartez-vous des dangers immédiats.
<i>Oxygène</i>	Administrez les premiers soins urgents.
<i>Secours</i>	Activez l'aide extérieure.

Dans une situation dramatique, un écrasement d'avion par exemple, la priorité absolue est de sauver la vie à court terme. Il faut se concentrer sur les besoins très immédiats: accrocher in extremis une veste de flottaison, s'éloigner de l'aéronef qui risque d'exploser, enlever la gomme à mâcher ou tout autre objet de la gorge de celui qui s'étouffe, mettre de la pression sur une blessure béante. Un appel immédiat au 911 ou trois simples coups de sifflet peuvent aussi sauver la vie. Au cours de cette première étape, il s'agit d'utiliser l'adrénaline du moment pour se redonner un brin d'espoir en s'éloignant du danger sans paniquer et en faisant appel à l'aide externe.

Il existe un grand nombre d'études scientifiques sur la réaction humaine devant une catastrophe, par exemple l'attentat terroriste qui a causé l'effondrement du World Trade Center à New York ou l'incendie d'une bâtisse où une victime est prisonnière. On a découvert que, lorsqu'une situation hors de contrôle se présente, plusieurs personnes réagissent en se figeant, comme si leur cerveau arrêta subitement de fonctionner. D'autres prennent panique et courent dans toutes les directions jusqu'à épuisement. Pourtant, d'autres réagissent adéquatement et s'activent aussitôt à trouver des solutions; elles semblent se donner le leitmotiv suivant: «Améliorer son sort, même devant la mort!» Étonnamment, les réactions

de quelqu'un devant une catastrophe sont imprévisibles et déjouent souvent les pronostics qu'on aurait tendance à faire quant à telle ou telle personne.

L'attaque de la panique a été très bien décrite par l'ex-commando Denis Morisset<sup>1</sup> lorsqu'il explique pourquoi un ingénieur démineur avait couru éperdument à travers un champ de mines: «Il faut toujours un peu de peur pour rester vigilant, pour fonctionner de façon efficace en situation dangereuse. Sauf qu'un surplus de peur paralyse et se métamorphose en terreur. Un cran plus loin, la terreur cède la place à la panique... Voilà ce qui a dû se passer. L'ingénieur était trop concentré sur son travail. Quand il a aperçu un tronc sans la tête qui doit venir avec, ç'a été comme une réaction en chaîne et, en une fraction de seconde, il est passé au stade de la panique.»

C'est pourquoi j'ai créé l'acronyme SOS – de même que STOP. Dans une situation extrême, on a besoin d'entreprendre une action concrète pour se ragailhardir et vaincre la torpeur qui peut s'emparer de nous. Même si on ne se souvient pas du mot ou du concept que représentent les lettres, le simple fait de lancer un SOS occupe le cerveau assez longtemps pour le reconnecter. De plus, le seul fait de chercher à se souvenir du sens de ce mot – ainsi que de celui de STOP – est une action en soi qui concentre le cerveau sur une tâche précise, ce qui contribue à la maîtrise des émotions.

Il est à noter qu'à cette première étape on ne doit administrer que les premiers soins les plus urgents, c'est-à-dire ceux qui concernent l'apport en oxygène et à la circulation sanguine. De la même manière, on ne doit activer l'aide extérieure qu'avec les moyens de communication ou de signalisation immédiatement disponibles, par exemple le téléphone ou le sifflet. Il n'est pas encore temps de préparer des feux de signalisation ou de procéder à l'examen secondaire d'un patient. Au contraire, on ne doit réagir que pour se sauver la vie dans l'immédiat.

---

1. Voir le livre *Nous étions invincibles*, Éditions JCL, 2008.

## 2. STOP! N'empirez pas la situation!

<b>Sécurité</b>	Ne tentez plus rien de périlleux.
<b>Travail</b>	Travaillez au ralenti, mettez-vous en mode économie d'énergie.
<b>Outils</b>	Mettez en sécurité les outils et l'équipement essentiels.
<b>Protection</b>	Mettez-vous tout de suite à l'abri du vent ou de la pluie.

Par la suite, s'arrêter est certainement la meilleure chose à faire pour contrer la panique; c'est pourquoi il est approprié de penser à STOP.

La plupart des échecs ou décès en cas d'urgence sont causés par de mauvaises décisions qui empirent la situation. Ainsi, on peut se noyer en tentant de traverser un lac pour atteindre une cache de chasseur, on risque de se blesser en courant comme un dératé, on peut tomber en grim pant au sommet d'un grand arbre pour s'orienter, il est possible de perdre son seul briquet dans la neige ou d'ajouter à ses malheurs en prenant un raccourci sur une glace mince... Se laisser porter trop longtemps par l'adrénaline sans s'arrêter pour réfléchir et planifier présente un risque très élevé, trop élevé en situation de survie. Il est donc primordial de s'astreindre à s'asseoir sur place ou à se mettre en mode économie d'énergie pour se rendre de façon sécuritaire à un abri naturel temporaire, sous un grand conifère, par exemple. L'étape STOP permet de limiter la panique et de reprendre la maîtrise de soi, tout en s'assurant de protéger les biens précieux dont on aura tant besoin plus tard.

À propos de **sécurité**, en gestion de scène d'urgence, il importe de combattre l'instinct qui nous dicte de sauver les autres à tout prix, de nous lancer instantanément à la rescousse d'une victime. De fait, un acte de bravoure inconsidéré fait trop souvent une deuxième victime. Il est toujours préférable de prendre quelques instants pour sécuriser l'ensemble de la scène. Dans les cours d'intervention d'urgence, on inculque ce principe en demandant aux étudiants d'entrer dans une



pièce pour sauver des acteurs-victimes qui gisent au sol. La grande majorité accourt vers les victimes pour les aider. Malheureusement, dans la mise en scène, ils succombent eux aussi à l'imaginaire fuite de gaz mortel. C'est bien triste à dire, mais mieux vaut une seule victime que deux. Par conséquent, mieux vaut prendre quelques brefs instants pour se donner du recul, réfléchir avant de sauter dans le rapide glacé pour secourir celui qui est en train de se noyer... De la même manière, le premier arrivé sur une scène d'accident de voiture doit installer la signalisation pour éviter un carambolage additionnel, avant de porter attention aux victimes qui hurlent.

La consigne pour aborder le **travail** en mode économie d'énergie est simple: il s'agit tout simplement de s'assurer, dans la mesure du possible, de ne jamais transpirer. On réduit ainsi au minimum notre dépense énergétique. De plus, nos vêtements demeurent secs et conservent ainsi leurs propriétés isolantes.

Le O du STOP nous suggère de mettre en sécurité les **outils** et équipements essentiels. Supposons que nous soyons surpris par un grain accompagné de rafales, d'averses et d'orages durant la traversée d'un grand lac en canot. Avec raison, il convient de s'accroupir dans le fond de l'embarcation pour abaisser son centre de gravité. Le cas échéant, on ne sera pas fâché d'avoir prévu une écope lorsque les fortes vagues frapperont la coque et que les éclaboussures passeront par-dessus bord; perdre cette précieuse écope serait catastrophique. Vite, il faut l'attacher au canot, fût-ce avec un lacet de soulier.

Le froid s'avère, de loin, l'ennemi le plus redoutable dans la forêt québécoise. Et le vent s'avère, de loin, le meilleur allié du froid. Ensemble, froid et vent attaquent et ravagent. En un instant, ils peuvent faire hurler le plus fort des combattants. C'est pourquoi le P du STOP suggère de battre immédiatement en retraite à l'approche de l'ennemi, vers la **protection** d'un endroit calme.

### **3. SÉRA: Déterminez quelle sera la situation si vous restez sur place à attendre, en considérant le contenu de votre SAC!**

La troisième étape consiste à évaluer correctement la situation dans laquelle on se retrouve. Pour être objectif dans cette analyse, il importe de considérer chacun des facteurs SÉRA, en fonction du temps. L'individu doit se poser les questions suivantes: «Si je reste sur place à attendre calmement, quelle sera ma situation dans trois heures? La nuit prochaine? Dans trois jours? Dans trois semaines? Si une tempête se lève?»

**Secours** Probabilité d'être repéré ou de trouver un lieu sûr.

**Énergie** Blessures, froid, soif, sommeil, faim.

**Risques** Niveau d'exposition aux dangers et conséquences.

**Atouts** Contenu de son **SAC**.

**Sac à dos** Inventaire des équipements disponibles et visualisation de leurs transformations possibles.

**alentours** Inventaire des ressources environnantes.

**Compétences** Vérification des capacités de chaque individu et choix d'un leader.

Il est opportun à ce moment-ci de considérer de façon plus approfondie chacun des quatre facteurs SÉRA.

#### **A – Secours**

Cinq éléments contribuent à évaluer les probabilités de secours :

- Moyens de communication disponibles – téléphones, balises de détresse, radios...

- Capacité d'attirer l'attention – objets ou signaux visibles de loin ou bruyants, mouvement...
- Présence d'un lieu dégagé pour que les signaux soient repérés.
- Chances de croiser un passant à l'endroit où on se retrouve.
- Densité des routes et des bâtiments dans le secteur où on se retrouve.

Pour le facteur secours, le temps joue en notre faveur, puisqu'il est jusqu'à un certain point proportionnel aux chances de trouver ou d'obtenir de l'aide.

## **B – Énergie**

Cinq éléments servent à mesurer la variation du niveau d'énergie. Dans l'ordre :

- Aggravation ou guérison des blessures et des maladies.
- Effet du froid.
- Effet de la déshydratation.
- Effet du manque de sommeil.
- Effet du manque de nourriture.

Contrairement à ce qu'on a observé au sujet du facteur secours, le temps joue contre le maintien de l'énergie; les effets négatifs du froid et du manque d'eau, de sommeil ou de nourriture s'accumulent avec le passage des heures. Lorsqu'on ne refait pas le plein régulièrement, les piles de notre organisme ont tôt fait de se décharger. Quant aux blessures et aux maladies, elles peuvent soit guérir, soit empirer avec le temps.

Regardons de plus près les cinq éléments cruciaux qui affectent notre niveau d'énergie.

### ***a) Blessures et maladies***

De toute évidence, les blessures et les maladies peuvent grandement faire diminuer le niveau d'énergie, selon leur

gravité. Les plus sérieuses sont celles qui touchent le système respiratoire, suivies de près par celles qui affectent la circulation du sang. Mais même un coup de marteau sur le bout d'un doigt provoque une diminution du niveau d'énergie, car on concentre alors son attention sur le point douloureux. Malheureusement, en situation de survie, on ne peut faire grand-chose contre une blessure ou une maladie, sauf la traiter, se reposer et attendre la guérison.

### ***b) Le froid***

Les effets du froid sur le niveau d'énergie sont bien connus. Lorsqu'un individu se retrouve en situation d'hypothermie, son énergie est presque entièrement consacrée à réchauffer son corps par un exercice involontaire qui consiste à grelotter. Par la suite, l'organisme tombe dans une léthargie telle qu'il ne lui est plus possible de se réchauffer seul.

Voilà pourquoi il est si important de maîtriser les techniques du feu et de la construction d'abris, ainsi que celles qui permettent de se réchauffer sans feu. Dans la partie technique présentée plus loin, nous retrouverons bon nombre d'explications à cet égard.

### ***c) La soif et la déshydratation***

Nous avons vu précédemment comment la déshydratation affecte très sérieusement notre niveau d'énergie et même notre capacité décisionnelle. Mais si en buvant on subit l'attaque des bactéries, virus et protozoaires qui se trouvent dans l'eau, on se retrouve dans des conditions tout aussi désastreuses: crampes intestinales, provoquant diarrhée et vomissements qui déshydratent davantage. On doit donc éviter à tout prix d'ingérer les célèbres *Giardia lamblia* ou *Escherichia coli* et autres bibittes microscopiques semblables. Mais comment faire en situation d'urgence si on ne dispose ni de chlore, ni d'iode, ni d'aucun moyen de purification? La question mérite certainement qu'on s'y attarde.

Faire bouillir l'eau. Voilà notre seule possibilité pour purifier l'eau corrompue. Mais encore faut-il disposer des moyens pour ce faire. Supposons que nous n'ayons aucune casserole et que nous ne connaissions aucun autre moyen pour porter l'eau au point d'ébullition. Doit-on alors prendre le risque de boire de l'eau puisée directement dans la nature? Si oui, de quelle source?

Comme premier choix, l'eau de pluie – ou de neige fraîche – s'avère parfaitement sécuritaire. Si on dispose d'une toile, il est facile de recueillir l'eau. Dans le cas contraire, l'eau peut être récoltée à la base d'un toit de bardeaux naturels.

Le deuxième endroit pour recueillir l'eau à moindre risque est une source jaillissant directement du sol, mais ces endroits ne sont pas légion. Contrairement à la croyance populaire, un petit ruisseau qui provient d'une source quelconque en amont n'est pas le meilleur choix. En nature, ce sont surtout les excréments des animaux qui sont à l'origine de la pollution de l'eau. Comme on ne possède guère de moyens de s'assurer de leur absence dans le ruisseau entre sa source et l'endroit où on s'abreuve, on doit demeurer méfiant. Les protozoaires, virus ou bactéries sont invisibles dans l'eau claire. L'eau d'un grand lac est un meilleur choix, car les polluants y sont dilués dans un plus important volume de liquide, ce qui n'est pas le cas dans un petit ruisseau. Si on dispose d'une embarcation, l'eau de surface au milieu d'un lac s'avère encore plus sécuritaire, à cause du bombardement des rayons ultraviolets du soleil, puissant purificateur naturel.

Pour la même raison, en l'absence de lacs, l'eau d'une rivière est préférable à celle d'un ruisseau, pourvu qu'on ne retrouve pas d'activités humaines en amont. Comme derniers choix, on acceptera l'eau près des lieux où habitent des castors, ou même de l'eau de marécage. À ces endroits, je préfère toutefois tenter ma chance en buvant l'eau de pluie stagnante accumulée dans une dépression, surtout s'il a plu récemment.

Devant l'eau le plus souvent très douteuse qu'on retrouve en aval des endroits fréquentés par les humains,

dont les rivières et ruisseaux qui coulent le long des champs où paissent les vaches, mieux vaut mettre tout en place pour faire bouillir de l'eau, même de manière primitive. À cet effet, je présenterai plus loin quelques techniques pour ceux qui n'ont pas l'habitude de traîner une boîte de sardines dans la poche de leur veston, une excellente casserole d'urgence, soit dit en passant.

#### *d) Le sommeil*

Parmi tous les livres de survie que j'ai consultés jusqu'ici, aucun ne traite de l'importance du sommeil lors de situations d'urgence. Je ne comprends pas, car il me semble absolument crucial d'aborder ce sujet. Sans sommeil, les facultés décisionnelles disparaissent comme par magie. Seuls les habitudes et les automatismes résistent.

Bien sûr, lorsqu'on est vraiment épuisé, on finit toujours par dormir, même dans les conditions les plus exécrables. Mais, dans ces cas, le sommeil est toujours interrompu par l'inconfort qui réveille. En émerge alors un être humain affaibli qui sombre dans une sorte de léthargie bizarre où apparaît subitement le syndrome du «je m'en fous, ce n'est pas grave». À long terme, le manque de sommeil affecte tellement les sujets que certaines tribus autochtones l'utilisaient pour augmenter la résistance à la torture lors des rites de passage de l'adolescence. Il est bien difficile de réfléchir correctement et de prendre de bonnes décisions quand on n'a pas suffisamment dormi.

Pour approfondir un peu plus le sujet, rappelons qu'il est vrai que le sommeil ne représente pas de prime abord la priorité absolue. Même après 48 heures sans sommeil, parfois plus, certaines personnes peuvent continuer d'être relativement opérationnelles. Cependant, de très nombreuses recherches scientifiques ont étudié avec précision les effets de la privation de sommeil. En résumé, les chercheurs ont démontré clairement que c'est surtout le lobe frontal qui est le plus affecté, là où la pensée créatrice et spontanée naît.

Lorsqu'on se retrouve en déficit de sommeil réparateur, le jardin des idées manque de cet engrais qui les fait germer. On se rabat alors sur les clichés qu'on a en mémoire ou sur la mise en œuvre d'anciennes idées. Le lobe frontal semble également associé au jugement et à la maîtrise des réactions spontanées, deux facultés dont l'insuffisance peut s'avérer dangereuse dans un contexte de survie.

Ajoutons que, sur le plan physiologique, le manque de sommeil nuit considérablement à l'efficacité. Une étude récente a comparé l'aptitude à conduire d'individus en état de fatigue avec celle d'individus aux facultés affaiblies par l'alcool. On a prouvé qu'après seulement 21 heures sans sommeil la performance des conducteurs était aussi réduite que celle de ceux qui ont un taux d'alcoolémie de 0,08, soit la limite légale. Ainsi, après une seule nuit sans sommeil, nos capacités sont sérieusement réduites. Après deux, notre démarche titubante s'apparente à celle d'un ivrogne.

Pis encore, la science nous informe que différents types de sommeil sont nécessaires pour régénérer les diverses parties du cerveau. Ainsi, même si de courts sommes sont très utiles, ils ne peuvent pas se substituer au sommeil profond sans engendrer des effets néfastes sur la performance générale.

Toutes ces considérations mettent en évidence l'importance du sommeil en survie. J'ai beaucoup réfléchi à cet aspect et conduit de nombreuses expériences comparatives. Dans la plupart des cas, il m'a été avantageux de roupiller dès que je le pouvais, plutôt que de travailler à préparer un abri pour dormir plus tard. En effet, la principale raison pour laquelle on construit un abri, près duquel on accumule des tonnes de bois de chauffage, c'est pour s'y réfugier plus tard et y dormir au chaud. S'il est possible de prendre du repos sans se donner tout ce mal, pourquoi ne pas en profiter? C'est un peu comme si on passait devant un buffet juste avant un jeûne. Empiffrons-nous! Poussons sur le bouton « plein bedon » de la station bouffe pour faire le plein d'énergie avant le voyage. Poussons aussi sur le bouton « plein dodo » en passant devant un lit pour remplir à ras

bord notre réservoir décisionnel. Surtout que, selon mon expérience, la plupart des abris vite faits ne résistent pas à l'orage, de toute façon; tant qu'il pleut, on doit rester en petite boule sous le coin le plus étanche du toit et veiller à l'entretien du feu.

Tout comme on ne s'attarderait pas à purifier l'eau d'un marais en la faisant bouillir dans un récipient d'écorce de bouleau quand l'eau potable du lac peut être puisée à nos pieds, on ne doit pas s'attarder à construire un abri et à faire un feu quand on peut dormir en paix simplement en s'écroulant sur un rocher chauffé par le soleil. Surtout si notre plan est de repartir le lendemain. En survie, dormir doit être considéré comme une activité concrète utile, tout comme cueillir des fruits. Dormir n'est pas un passe-temps à éviter comme s'il était réservé aux paresseux. Dormir n'est pas quelque chose à fuir. Dormir ne s'adresse pas aux faibles. Dormir, ce n'est pas un élément de compétition avec les autres tâches à accomplir. Au contraire, réussir à dormir est la compétence de survie la plus avancée, car il faut être très rusé, en forêt, pour parvenir à relaxer suffisamment devant le stress qui nous entoure.

### *e) La faim*

Même s'il est vrai que la nourriture est moins essentielle pour la survie à court terme que la chaleur corporelle, l'eau et le sommeil, il n'en demeure pas moins que la consommation de nourriture est la seule et unique façon de faire le plein d'énergie. Sans nourriture, le corps ne peut avancer que grâce à ses réserves. Tout comme une automobile arrêtera de rouler lorsque son réservoir sera vide, il en est de même de l'organisme humain sans nourriture. Dès que les réserves sous forme de gras corporel seront épuisées, il tombera en panne sur le bord du sentier.

Même durant les premiers jours où il semble moins important de manger, on doit comprendre que la nourriture contribue grandement à se réchauffer, ce qui représente un



enjeu de la plus haute importance. En outre, le manque de nourriture devient vite synonyme de lassitude, ce qui réduit dramatiquement le rendement physique. Finalement et surtout, de ne pas nourrir les cellules du cerveau affecte la capacité de réfléchir clairement, donc le processus décisionnel. Voilà pourquoi il devient si important de tout mettre en œuvre pour trouver de la nourriture.

Pourtant, j'ai suggéré lors de l'analyse de la sixième journée du Survieathon qu'il valait mieux réserver les galettes, ou toute nourriture lors de pénurie, pour un moment précédant une dure épreuve, un peu à l'instar d'Astérix le Gaulois qui ne boit sa potion magique que lorsque survient une difficulté, ou de Popeye qui n'ouvre sa boîte d'épinards qu'avant de se battre.

Ce sont mes recherches en nutrition qui m'ont appris qu'en cas de pénurie nous devrions attendre et ne consommer la nourriture que devant une difficulté notable; cette notion mérite clarification.

Sans entrer dans des détails trop scientifiques, on peut résumer ainsi les mécanismes en cause: ce sont les glucides – sucres – dans le sang qui servent normalement d'essence pour activer les cellules du moteur humain. En cas de jeûne complet, une fois que les glucides fournis par la nourriture sont brûlés – de quatre à huit heures après ingestion –, on continue de puiser dans les réserves de glucides – le glycogène – accumulées dans le foie, qui fournissent de l'énergie pendant à peine quelques heures de plus. Par la suite, l'organisme commence à utiliser le glycogène accumulé dans les muscles comme source d'énergie, ce qui peut durer quelques jours. Si le jeûne se poursuit, le corps commence à utiliser le gras, une autre source d'énergie, tant qu'il y en aura de disponible. Enfin, les protéines des muscles serviront de triste combustible de dernier recours avant que la machine humaine ne tombe définitivement en panne.

Pendant, l'effet de lassitude se fait sentir à des degrés divers durant chacune de ces étapes. Pendant les 12 premières heures, sauf s'il y a effort intense, tout se passe normalement

assez bien, malgré la fatigue. Pendant la phase d'utilisation du glycogène musculaire qui s'amorce la deuxième journée et qui se poursuit dans les quelques jours qui suivent, on se sent las, certes, mais on est facilement capable d'en faire abstraction et de poursuivre l'exécution des tâches. C'est par la suite, lorsque le corps se met à brûler les graisses comme principale source d'énergie, que notre organisme se met vraiment en mode survie. La lassitude que l'on ressent alors rend tout mouvement très ardu et il faut vraiment se motiver très vigoureusement pour accomplir quoi que ce soit.

Ces constatations suggèrent que la nourriture disponible ne devrait pas être ingérée avant qu'on ressente la vraie lassitude, soit avant quatre à sept jours, selon l'effort fourni pendant ce temps. Par la suite, on ne devrait manger qu'avant l'effort, afin de rendre l'apport en énergie de la nourriture directement disponible pour accomplir les tâches.

Pour être plus précis, les sucres simples – sucre, fruits – devraient être ingérés quelques minutes avant l'effort, les sucres complexes – pain, riz, pâtes –, environ une heure avant et les protides ou gras – viande, noix, beurre –, deux à trois heures avant. Ces temps correspondent à ceux requis par l'organisme pour absorber et transformer en énergie ces différentes catégories de nourriture.

### **C – Risques**

Les risques n'ont aucun impact sur la survie d'un individu s'ils ne se concrétisent pas. Il faut tout de même les considérer comme facteurs, car leurs effets peuvent se révéler dramatiques lorsqu'ils surviennent. La gravité du facteur risque se mesure par deux choses :

- le niveau d'exposition aux dangers – constant, intermittent ou rare;
- les conséquences du danger – mort, blessures et souffrances, maladies.

Voici les conséquences de quelques-uns des principaux risques auxquels on s'expose lors de situations d'urgence, des circonstances qui peuvent en un rien de temps faire basculer une situation contrôlée vers le désastre :

- *mort* nage, escalade, saut, feu de forêt, avalanche, ours, marche sur glace...
- *blessures et souffrances* coupures, foulures, abrasions, ampoules, piqûres, brûlures, démangeaisons dues à l'herbe à puce...
- *maladies* problèmes liés à l'hygiène, à l'eau non potable, aux infections...

On pourrait penser que ça ne vaut pas la peine de s'attarder aux risques mineurs, tels que le risque d'égratignure. Au contraire. N'oublions pas qu'un bon nombre des décès en forêt ne sont pas du tout attribuables à un événement déclencheur précis ou à un accident. Le plus souvent, c'est l'effet cumulatif de problèmes insignifiants qui occasionne une grave situation : des bottes légèrement mouillées, un peu de fatigue accumulée, des ampoules aux pieds, une vingtaine de piqûres d'insectes, une déchirure dans l'anorak imperméable, un léger mal de tête causé par la déshydratation, le stress d'un départ matinal tardif, un vent qui se lève et, tout à coup, quelques égratignures plus tard, l'aventurier Gulliver est en très piteux état, en train de lutter contre tous ces malaises lilliputiens. Ainsi, dans des conditions de survie comme lors d'excursions de plein air en général, mieux vaut prévenir que guérir, en prêtant attention à tout risque mineur. Dans le domaine de la gestion des risques, nous désignons ce concept par l'expression *dynamique des accidents*.

Par rapport aux risques, le meilleur précurseur d'un accident à venir est le quasi-accident. Lorsqu'on « passe proche de », c'est que toutes les conditions sont réunies pour que le risque se concrétise en accident. Ainsi, en gestion des risques,

on martèle continuellement le clou du principe fondamental qui consiste à s'attarder aux quasi-accidents. C'est que, si on n'effectue aucun changement à la suite d'un quasi-accident, il est inévitable que tôt ou tard l'accident aura lieu. Nous avons vu deux exemples frappants de ce fait durant le Surviethon : au jour 4, lorsque nous avons perdu le feu après avoir « passé proche de » le perdre plusieurs fois, et au jour 18, lorsque l'abri a brûlé après de nombreux avertissements.

## **D – Atouts**

Que contient votre **SAC**?

Nous avons vu précédemment que SAC était l'acronyme de Sac à dos, Alentours et Compétences.

Il s'agit ici de décortiquer l'ensemble des atouts dont on dispose pour faire face. Cela engendre des idées de solutions.

### *a) Sac à dos*

L'inventaire du sac à dos doit ici être pris dans son sens large et inclure tous les articles disponibles. Cela veut dire d'abord de s'asseoir et de fouiller chaque recoin de ses poches, ainsi que des sacs, coffres et autres sources de matériel disponible. On doit par la suite visualiser les transformations possibles pour chaque objet dans une perspective de survie. Ainsi, un bas de nylon peut servir de corde pour fixer la structure d'un abri, de courroie pour un moteur, de moyen de signalisation, de contenant à noisettes, de mitaine, de cache-oreilles, de fil à coudre, de ligne à pêche, de garrot, de pansement, de filet à mouche, de filtre à eau... Il faut envisager chaque objet en fonction des possibilités qu'il offre pour soigner les blessures, combattre le froid, signaler ou communiquer en vue d'obtenir du secours, combler la soif et la faim, réussir à dormir, s'orienter, aider à se rendre en lieu sûr... Un t-shirt rouge, par exemple, peut contribuer à répondre à chacun de ces besoins. Il peut être

utilisé pour panser une plaie, comme chapeau, comme drapeau de signalisation, et même comme oreiller, une fois bourré de quenouilles ou d'herbe. On peut aussi l'attacher à ses chevilles pour ramasser l'eau de rosée en marchant, ou le déchirer en languettes et s'en servir pour marquer notre chemin, ou encore tresser ces languettes pour en faire une corde qui servira comme collets ou comme attaches de raquettes de fortune.

### ***b) Alentours***

Il s'agit à cette étape de scruter les alentours pour découvrir les matériaux environnants qui peuvent être utiles pour combler les mêmes besoins, soit soigner les blessures, combattre le froid, signaler, soulager la soif et la faim, s'installer pour dormir, s'orienter, se rendre en lieu sûr... Ainsi, les roches serviront d'outils et de masses thermiques pour accumuler la chaleur du feu, l'écorce fabriquera un toit contre la pluie froide ou un cornet qui servira de porte-voix, le foin deviendra un lit, et le bois pourri, un matériau de construction; le ciel étoilé aidera à l'orientation, les branches de conifères se transformeront en raquettes à neige, la mousse, en papier de toilette, et ainsi de suite.

### ***c) Compétences***

Les capacités physiques, les talents de gestion, les compétences techniques et la force psychologique de chacun ainsi que l'harmonie entre les membres d'un groupe sont tout aussi importants que la disponibilité d'équipements ou de ressources matérielles lorsqu'il s'agit de faire face à une situation problématique. Lors d'une panne de moteur, il est important de savoir que le petit timide qui ne dit jamais rien est un mécanicien hors pair. Quant au coureur de marathon, il se montre fort utile pour aller chercher du secours au loin, tandis que la propriétaire d'une garderie pourra maintenir le moral des enfants. Plus encore, l'individu au visage de joueur

de poker possède-t-il une volonté de fer, ou un moral sujet à se retrouver dans les talons? Et le grand hippie en train de réfléchir à l'écart est-il le leader charismatique qui pourrait aider le groupe à soulever la montagne? Pour bien évaluer l'ensemble des atouts humains, on doit faire le tour des compétences de chaque individu sur quatre plans : physique, psychologique, technique et analytique.

D'examiner ainsi les possibilités de secours, la fluctuation dans le niveau d'énergie, les risques encourus et le contenu du SAC d'atouts permet de voir plus clairement les problèmes réels auxquels on fait face, c'est-à-dire ceux que les atouts ne peuvent pas facilement pallier à eux seuls. On peut alors identifier ces problèmes et établir leur ordre de priorité en fonction du temps :

<b>Problèmes prioritaires à régler?</b>						
<b>D'ici 3 heures :</b>	<input type="checkbox"/> blessures	<input type="checkbox"/> froid	<input type="checkbox"/> soif	<input type="checkbox"/> sommeil	<input type="checkbox"/> faim	<input type="checkbox"/> _____
<b>Prochaine nuit :</b>	<input type="checkbox"/> blessures	<input type="checkbox"/> froid	<input type="checkbox"/> soif	<input type="checkbox"/> sommeil	<input type="checkbox"/> faim	<input type="checkbox"/> _____
<b>Si tempête :</b>	<input type="checkbox"/> blessures	<input type="checkbox"/> froid	<input type="checkbox"/> soif	<input type="checkbox"/> sommeil	<input type="checkbox"/> faim	<input type="checkbox"/> _____
<b>Dans 3 jours :</b>	<input type="checkbox"/> blessures	<input type="checkbox"/> froid	<input type="checkbox"/> soif	<input type="checkbox"/> sommeil	<input type="checkbox"/> faim	<input type="checkbox"/> _____
<b>Dans 3 semaines :</b>	<input type="checkbox"/> blessures	<input type="checkbox"/> froid	<input type="checkbox"/> soif	<input type="checkbox"/> sommeil	<input type="checkbox"/> faim	<input type="checkbox"/> _____

Fondamentalement, la survie n'est qu'une guerre contre le temps. L'inévitable mort de vieillesse le prouve. Cependant, pour ne pas se retrouver six pieds sous terre prématurément, on doit continuellement surveiller le fléau de la balance qui oscille sous les poids opposés du temps de secours et du temps de résistance. Si le secours, c'est-à-dire le moment où l'on obtient ce dont on a besoin pour renouveler son énergie vitale, survient avant le moment où cette énergie est entièrement consumée, le soldat en nous poursuit sa bataille. Dans le cas contraire, il passe l'arme à gauche. C'est pourquoi il est nécessaire de bien identifier les problèmes prioritaires en considérant le facteur temps, avant de réfléchir aux solutions envisageables. Parmi celles-

ci, on doit toujours privilégier celles qui amélioreront davantage le bilan total des quatre facteurs SÉRA.

**4. BILAN SÉRA! Avant toute action, vérifiez si le bilan sera globalement amélioré, en pensant à l'EAU!**

**4.1 - BILAN SÉRA**

Lors de cette quatrième étape, on soupèse les meilleures solutions identifiées en vérifiant si elles sont véritablement préférables au statu quo, c'est-à-dire au fait de rester sur place en conservant son énergie sans prendre de risque. Chaque décision ou action entreprise en situation d'urgence peut avoir un impact soit négatif, soit positif sur chacun des facteurs SÉRA. La plupart du temps, un bénéfice escompté pour un facteur sera contrebalancé par des coûts sur les autres. C'est ce qu'on appelle le rapport coût/bénéfice.

<b>BILAN SÉRA</b>			
<b>Coûts versus Bénéfices</b>			
Probabilité de Secours	<input type="checkbox"/> Diminue	<input type="checkbox"/> Reste stable	<input type="checkbox"/> Augmente
Niveau d'Énergie	<input type="checkbox"/> Diminue	<input type="checkbox"/> Reste stable	<input type="checkbox"/> Augmente
Risques encourus	<input type="checkbox"/> Augmentent	<input type="checkbox"/> Restent stables	<input type="checkbox"/> Diminuent
Atouts	<input type="checkbox"/> Se détériorent	<input type="checkbox"/> Restent stables	<input type="checkbox"/> S'améliorent

À titre d'exemple, un individu perdu en forêt envisage de grimper à l'immense sapin sur le haut de la montagne afin de s'orienter. Quel impact aura cette action sur les facteurs secours/énergie/risques/atouts?

**Secours** : la probabilité augmente si on voit un chalet ou une route; bénéfice potentiel.

**Énergie** : la dépense énergétique, de même que la soif, lorsqu'il s'agit d'atteindre l'arbre et de grimper à sa cime; coûts réels.

**Risques:** il y a possibilité de s'écorcher les mains ou de tomber; coût aux conséquences très graves.

**Atouts:** les vêtements deviendront humides de transpiration et seront souillés par la résine; coût.

L'analyse du BILAN SÉRA démontre que nous aurons peut-être un bénéfice au niveau du facteur secours, mais au prix de plusieurs coûts certains en ce qui a trait aux trois autres facteurs. Il vaut probablement mieux s'abstenir, penser à une autre solution, ou encore réfléchir aux moyens de réduire les coûts: s'attacher avant de grimper lentement, porter des gants, choisir un érable plutôt qu'un sapin...

Il est à noter que les problèmes de survie ne sont pas nécessairement liés au fait de se retrouver en forêt. Plusieurs personnes, volontairement, se retrouvent régulièrement en forêt pendant de longues périodes, en canot-camping par exemple, lors de longues randonnées pédestres en autonomie complète, ou même dans le cadre de leur travail. Les problèmes se situent plutôt au niveau de l'incapacité de maintenir l'énergie vitale. Dans le modèle SÉRA, la composante *énergie* est celle qui est fondamentale. Par définition, survivre signifie que notre énergie vitale n'est pas à zéro. Les trois autres composantes du modèle ne sont donc que des facteurs qui influencent le maintien du niveau d'énergie. La quête de *secours*, si elle obtient des résultats, constitue une solution permanente qui permet de maintenir aisément le niveau d'énergie grâce aux facilités modernes. Les *risques*, pour leur part, s'ils se concrétisent, peuvent diminuer dramatiquement le niveau d'énergie vitale, voire le réduire à zéro, c'est-à-dire causer la mort. Les *atouts* ne sont que des éléments qui, lorsqu'ils sont suffisants, aident à maintenir stable ou à renouveler l'énergie, ou du moins à ralentir l'affaiblissement.

En effet, survivre n'est possible à long terme que lorsque les atouts – compétences, équipement et ressources pour assurer sa sécurité, demeurer au chaud, boire, manger et dormir – sont suffisants pour maintenir le niveau d'énergie



dont le corps a besoin. Les interrelations entre les différents éléments du modèle SÉRA peuvent être visualisées en pensant à un seau dans lequel l'eau représente l'énergie. Une fuite permanente dans le seau représente la dépense continue d'énergie nécessaire au maintien du métabolisme de base. Pour compenser la fuite, on doit continuellement remplir le seau en utilisant nos atouts pour trouver des sources d'énergie: chaleur, eau, nourriture et sommeil. Il faut aussi faire attention à ne pas percer le seau, compte tenu des risques qu'on pourrait prendre.

Voici une autre image qui illustre les interrelations entre les quatre facteurs. Notre travail, si on veut survivre, consiste à maintenir le panier – énergie – élevé à l'aide des ballons d'hélium – atouts –, tout en tentant d'une main d'atteindre le gros ballon d'hélium – secours – et de l'autre de manier le bouclier pour empêcher les flèches – risques – de nous atteindre.

Lors de situations d'urgence, il faut donc examiner le BILAN SÉRA dans son ensemble pour prédire les résultats potentiels des actions qu'on envisage d'entreprendre. Ce n'est qu'en comparant la somme des quatre facteurs – secours/énergie/risques/atouts – qu'on saura laquelle des options A ou B est préférable, ou encore si l'option C qui consiste à simplement rester sur place et à attendre ne serait pas la meilleure de toutes, car peu d'énergie serait alors gaspillée.

Prenons un exemple. Supposons que nous nous sommes perdus en cueillant des bleuets sauvages, par une journée nuageuse où il est impossible de retrouver son chemin avant la nuit, qui tombera dans une heure. Nous sommes sans équipement de camping hormis le briquet qui se trouve dans notre poche. La température prévue au cours de la nuit est de 8°C avec de forts vents. Nous nous retrouvons dans une forêt de bouleaux et nous considérons l'idée de nous déplacer vers une forêt d'épinettes que nous voyons de l'autre côté d'un lac, à un kilomètre de distance. Le déplacement vaut-il la peine? Considérons un instant le BILAN SÉRA des deux scénarios.

BILAN SÉRA DES DEUX SCÉNARIOS			
	<b>Scénario A</b> <i>Rester dans la forêt de bouleaux</i>	<b>Scénario B</b> <i>Se déplacer vers la forêt d'épinettes</i>	<b>BILAN</b>
<b>Secours</b>	↑ Meilleure visibilité au loin	↑ Fumée possible en jetant des branches vertes dans le feu	Scénario B un peu meilleur
<b>Énergie</b>	↓ Obligation de combattre le froid causé par le vent toute la nuit	↓ 20 à 30 minutes de marche	Scénario B bien meilleur
<b>Risques</b>	Aucun	↓ Branches dans les yeux, foulure de cheville – probabilité faible	Scénario A un peu meilleur
<b>Atouts</b>	↑ Écorce pour toit d'abri, combustible pour allumer le feu, torches pour la nuit	↑ Protection du vent, branches pour le lit, bois d'allumage pour le feu	Scénario B bien meilleur

Dans ce cas, il est clair que l'option de se déplacer vers la forêt d'épinettes est avantageuse, surtout si on demeure dans la zone transitoire entre la forêt d'épinettes et celle de bouleau, où on peut profiter des atouts et des possibilités de secours des deux environnements.

En résumé, voici les objectifs à retenir pour survivre en forêt :

### **Éléments qui augmentent la probabilité de secours :**

- utiliser les moyens de communication;
- attirer l'attention à l'aide de signaux – couleur, contraste, mouvement, bruit;
- se déplacer vers un endroit plus dégagé d'où les signaux seront plus visibles;
- se déplacer vers un endroit où il y a plus de chances de croiser un passant;
- se déplacer vers un secteur où il y a plus de routes ou de bâtiments.

**Éléments qui augmentent l'énergie vitale – ou qui en minimisent la dépense :**

- soigner les blessures et maladies;
- s'installer au chaud;
- boire;
- dormir;
- manger;
- œuvrer au ralenti, en mode conservation d'énergie.

**Exemples de facteurs qui réduisent la probabilité que les risques se concrétisent :**

- porter attention aux quasi-accidents;
- éviter de marcher sur la glace mince ou près des cours d'eau;
- éviter de traverser des cours d'eau à la nage, surtout sans gilet de sauvetage;
- éviter les zones d'avalanche;
- éviter de grimper sans protection;
- éviter de sauter ou d'exécuter d'autres mouvements brusques;
- prêter attention à la présence d'ours et de guêpes;
- prêter attention aux branches dans les yeux et à la cécité des neiges;
- manipuler adéquatement les outils tranchants;
- conduire les engins motorisés très prudemment;
- etc.

**Facteurs qui protègent les atouts :**

- dorloter l'équipement – prendre tous les moyens possibles pour éviter de perdre, de briser, de mouiller ou de brûler le peu dont on dispose;
- rationner les vivres et autres provisions;
- s'occuper de son hygiène personnelle et de sa santé;
- se préoccuper de maintenir l'harmonie dans le groupe.

Lorsqu'on se retrouve dans une situation de survie, la

meilleure stratégie consiste à toujours décider de nos actions en gardant en tête les objectifs classés selon les composantes SÉRA, tels que décrits précédemment. Cependant, en cours d'action, trois points méritent d'être retenus, car ils évitent les erreurs les plus communes que nous avons observées au fil des ans. L'acronyme EAU aide à les retenir.

#### 4.2 - EAU

<i>Essai bref</i>	Validez toujours votre plan d'action par un essai bref avant de vous y investir.
<i>Acharnement</i>	Après trois essais honnêtes, ne vous acharnez pas, tentez autre chose.
<i>Urine</i>	Hydratez-vous suffisamment pour maintenir votre urine claire.

#### *Essai bref*

Le principe soutenant l'essai bref est d'éviter un gaspillage d'énergie en poursuivant une idée qui n'en vaut pas la peine. Combien de fois ai-je vu mes étudiants tailler d'immenses piles de copeaux pour allumer le feu... avec du bois vert! Valider une telle idée par un essai bref consiste à découper deux ou trois copeaux et essayer de les allumer. S'ils ne s'enflamment pas, on change de bois tout de suite, sans gaspiller du temps ni fournir de plus amples efforts. De la même manière, pourquoi investir deux heures à construire un abri pour découvrir à la fin que la fumée du feu nous empêche de l'habiter? La fumée dégagée lors d'un bref essai - allumage de languettes d'écorce de bouleau sur lesquelles on ajoute quelques branches de conifères - nous aurait indiqué immédiatement qu'il valait mieux changer d'endroit.

De plus, l'essai bref, quand on dispose d'un chronomètre ou d'une montre, peut servir à prédire le temps et l'énergie qui seront nécessaires pour exécuter une tâche.

À titre d'exemple, s'il me faut 6 minutes pour cueillir une botte de foin de 20 centimètres de diamètre, je peux prévoir que je mettrai au moins 2 heures à me fabriquer un lit en utilisant ce matériel. On peut alors décider en connaissance de cause que l'effort en vaut la peine ou pas.

Les essais brefs peuvent aussi contribuer au processus décisionnel en servant d'outils de comparaison. Devant l'alternative de déterrer des racines de mélèze ou d'épinette pour en faire de la corde, un échantillon de chacun indiquera à la fois la qualité du matériel et le temps relatif requis pour l'obtenir.

### *Acharnement*

La plupart du temps, il ne sert à rien de s'acharner lorsqu'on éprouve des difficultés durant l'exécution d'une tâche. Après avoir échoué à obtenir un tison en frottant du bois, mes étudiants débutants s'obstinaient à recommencer avec le même équipement, le même bois, la même technique. Comme ils voyaient la fumée monter, ils frottaient jusqu'à épuisement. Ensuite, ils se reposaient un peu et récidivaient, croyant à tort que la prochaine fois serait la bonne. Pourtant, je n'ai jamais vu une réussite au deuxième essai sans que les paramètres soient modifiés. Il est nécessaire de changer au moins une des composantes du système pour obtenir un résultat différent. Pour ajuster la perspective de mes élèves, je leur suggérais de penser à leur ordinateur. Que se passe-t-il si on enfonce exactement les mêmes touches du clavier, dans le même ordre une seconde fois? Peu importe le nombre d'itérations, le résultat sera toujours exactement le même. Avant de réessayer d'allumer un feu sans allumettes, on doit redresser le rondin, creuser davantage la coche pour l'air, tendre l'arc davantage, essayer une autre essence de bois pour la planche...

Une autre façon de s'acharner est d'accepter la souffrance inutilement. Combien de fois ai-je vu des gens debout devant un feu, toussotant à cause de la fumée! On s'acharne à croire que la fumée va partir toute seule, que le

vent va changer de côté. Mais non! Encore une fois, il faut modifier quelque chose, soit le type de bois, soit la prise d'air, soit le site du feu lui-même. Il ne faut pas endurer son malheur, cela gruge trop d'énergie. La roche dans le soulier doit être enlevée. Rien ne sert de s'entêter à marcher en boitant.

### *Urine*

De se laisser déshydrater est une autre erreur commune, parfois même dans un lieu entouré d'eau. Dans le stress du moment, on oublie de boire, tout simplement. Quand l'eau est plus rare ou plus difficile à obtenir, c'est encore pire. Nous avons vu précédemment que, comme résultat, le mal de tête s'installe, parfois même les étourdissements. Le niveau d'énergie baisse, la faim nous tenaille davantage, les maladies s'accroissent et on gèle beaucoup plus facilement. Surtout, le manque d'eau dans les cellules du cerveau réduit dramatiquement la lucidité et la capacité de prendre une décision. Il faut boire. Beaucoup. Souvent.

En survie, la meilleure façon de s'assurer qu'on a suffisamment bu est de regarder la couleur de son urine. Elle doit demeurer claire.

### *Le modèle SÉRA dans la pratique*

Voilà qui complète la présentation théorique du modèle de prise de décision SÉRA. La comparaison des deux cas vécus qui suivent illustre bien son utilité.

Dans le premier, un quinquagénaire roulait en véhicule tout-terrain. Une flaque d'eau boueuse plus profonde qu'il ne se l'imaginait lui bloquait le passage. En voulant traverser, il a fait en sorte que le quad s'est sérieusement enlisé. Pris de panique à l'idée de passer la nuit en forêt, l'homme a forcé comme un déchaîné pour arracher le véhicule à la gadoue. Résultat: crise de cœur, décès.

Le deuxième cas se base sur une histoire tout aussi

véridique. Le scénario est en tous points semblable au premier, sauf qu'il s'agit cette fois d'un déplacement en camionnette. Le sexagénaire d'expérience a toutefois su s'arrêter. Contrairement au premier, il a pris le temps de s'asseoir pour réfléchir et analyser la situation. Il a jugé que ses chances de secours étaient minces. Il a considéré la possibilité de marcher les 45 kilomètres qui le séparaient de la civilisation, mais le coût en énergie lui a semblé trop élevé. En demeurant sur place, il ne courait aucun risque immédiat. Son inventaire lui a révélé qu'il possédait un sandwich, un manteau chaud et surtout une pelle, ce qui lui donna une idée. Calmement, il creusa un mince canal au bord du chemin afin de vider le trou de son eau. « Ce sera long », pensa-t-il. Mais il considéra que ce n'était pas grave, qu'il n'était pas pressé. Il s'est étendu à l'arrière de sa jeep pour faire un somme. Deux heures plus tard, l'eau avait baissé quelque peu. Il creusa patiemment son canal plus profondément. Plus tard, il creusa davantage. Il passa la nuit dans son camion. Le lendemain matin, le trou s'était vidé de son eau. À midi, le soleil l'avait suffisamment asséché pour qu'il puisse s'extirper du trou et rentrer calmement à la maison.

Pour illustrer encore mieux le modèle SÉRA, appliquons-le à un exemple concret. Supposons comme situation que nous nous sommes perdus dans le nord du Québec durant une partie de chasse au lagopède des saules ou perdrix blanche. C'est l'hiver. La poudrierie a vite fait d'effacer nos pistes de raquettes. Pourtant, nous sommes assez près du sentier où nous avons laissé notre motoneige, il nous semble. La température baissera à  $-25^{\circ}\text{C}$  durant la nuit. Il fera noir dans quelques minutes. Que faire?

Premièrement, SOS. Ni le « sauve-qui-peut » ni le « oxygène » ne sont applicables, puisqu'il n'y a pas lieu de sauver la vie de quiconque à très court terme, ni d'administrer les premiers soins urgents. Par contre, on peut activer les « secours » potentiels en tirant trois coups de fusil consécutifs. Si par hasard il se trouve un chalet proche,

peut-être que des gens viendront à notre aide et qu'on pourra boire du thé bientôt.

Deuxièmement, **STOP**. Notre «sécurité» n'est pas en jeu dans l'immédiat. On se met en mode «travail au ralenti» pour ne pas transpirer. On sécurise notre seul «outil» en plaçant le briquet dans une poche munie d'une fermeture éclair. On vérifie aussi la boucle de notre ceinture de cartouches. Comme «protection», on creuse tranquillement un trou avec nos raquettes pour au moins se cacher du vent pour l'instant.

Troisièmement, **SÉRA**. Il nous faut **évaluer que «sera»** la situation prochainement, c'est-à-dire cette nuit et demain, si nous restons sur place à attendre.

**Secours**. Notre femme va s'inquiéter ce soir lorsque nous ne rentrerons pas. Les secouristes vont probablement partir à notre recherche, mais pas avant demain matin. Nous disposons d'un fusil pour attirer l'attention si jamais nous entendons une motoneige. Nous pourrions retrouver notre motoneige demain avant-midi si nous procédons de manière systématique.

**Énergie**. Nous avons bien déjeuné ce matin, ingurgité un sandwich ce midi, mais sans boire. Nous avons dormi un bon huit heures la nuit dernière. Notre habit de motoneige nous garde bien au chaud pour l'instant, car nous avons pris soin de marcher bien lentement pendant la chasse pour ne pas transpirer et pour mieux surprendre les lagopèdes. Par contre, nous avons déjà très soif, n'ayant pas bu de la journée, et nous commençons à regarder avec convoitise les deux victimes de notre chasse. Comme problèmes prioritaires, nous souffrons déjà de la soif, nous aurons froid durant la nuit, et nous aurons besoin de sommeil demain soir. La faim ne nous inquiète pas d'ici trois jours, car nous sommes bons chasseurs.

**Risques**. En réalité, rien ne nous menace ici, sauf le froid.



**Atouts.** Bonne santé et bonne forme physique.

**Contenu du SAC:**

- Sac à dos :** deux lagopèdes, vêtements de motoneige, un briquet, un fusil, neuf cartouches.
- alentours :** deux mètres de neige, forêt de conifères, quelques rares arbres morts.
- Compétences :** capacité d'allumer un feu, de construire divers abris de survie.

Évaluation: Le problème réel à résoudre est de passer une nuit sans geler.

Quatrièmement, vérifier si les actions possibles vont améliorer le BILAN SÉRA.

ÉVALUATION DE L'IMPACT DES ACTIONS POSSIBLES				
	Scénario A	Scénario B	Scénario C	BILAN
	<i>Rester sur place et creuser un abri de neige.</i>	<i>Ramasser du bois et des branches de sapin afin de passer la nuit près d'un feu.</i>	<i>Statu quo. S'asseoir sur nos raquettes dans le fond de notre trou et attendre.</i>	
<b>Secours</b>	↓ Impossibilité d'entendre une motoneige passer au loin une fois à l'intérieur d'un abri de neige.	↑ La fumée odorante et la lueur du feu peuvent avertir les passants de notre présence. ↑ Le fusil demeure à portée de main.	↑ Le fusil est instantanément disponible pour attirer l'attention.	Scénarios B et C bien meilleurs que scénario A.
<b>Énergie</b>	↓ Nécessite de pelleter pendant trois heures avec une raquette. ↓ Il est presque impossible de fermer l'œil. ↑ Il faut moins d'énergie pour combattre le froid à l'intérieur de l'abri, car il fera un calme -5 °C, plutôt que -25 °C avec vents.	↓ Nécessite de pelleter pendant une demi-heure avec une raquette afin de faire une tranchée pour le feu et l'abri. ↓ On doit marcher pendant deux heures pour cueillir du bois et des branches et passer une heure à construire l'abri. ↑ On peut faire cuire les lagopèdes et manger un peu. ↑ Il y a possibilité de s'allonger et de fermer l'œil un peu.	↓ L'énergie peut être utilisée pour combattre le froid en se frottant les extrémités.	Scénarios A et B à peu près équivalents. Scénario C meilleur.
<b>Risques</b>	↓ Effondrement de l'abri si mal construit – faible probabilité.	↓ Risques de branches dans les yeux, de brûlures – faible probabilité.	↓ Possibilité d'engelures – faible probabilité.	Trois scénarios équivalents.

ÉVALUATION DE L'IMPACT DES ACTIONS POSSIBLES (suite)				
	Scénario A	Scénario B	Scénario C	BILAN
	<i>Rester sur place et creuser un abri de neige</i>	<i>Ramasser du bois et des branches de sapin afin de passer la nuit près d'un feu.</i>	<i>Statu quo. S'asseoir sur nos raquettes dans le fond de notre trou et attendre.</i>	
<b>Atouts</b>	↓ Les vêtements secs se feront probablement mouiller par la neige et la sueur.	↓ Difficulté de ne pas transpirer en travaillant avec ce genre de vêtements à couche unique. ↓ Les vêtements deviendront sales et peuvent brûler. ↑ Il est possible de se réchauffer les pieds et de faire sécher nos vêtements.	Restent stables.	Scénario C meilleur.

Dans ce cas, l'analyse du bilan secours/énergie/risques/atouts démontre que, même si nous aimerions passer pour des durs à cuire en réussissant les scénarios A et B, il est plus logique de ne rien faire du tout et d'attendre. Évidemment, on pourrait considérer d'autres options mitoyennes, par exemple faire un feu en surface sur une plateforme de bois. Mais, dans tous les cas, ce qu'il faut retenir ici, c'est la façon de réfléchir avec « focus ».

Pour des actions concrètes et ponctuelles, il convient d'adopter la même approche et de réfléchir de la même façon. Dans le scénario précédent, que fait-on pour boire? Supposons que nous ne connaissons pas les meilleures techniques pour obtenir de l'eau l'hiver. Voici le BILAN SÉRA des seules options qu'on imagine.

<b>BILAN SÉRA DES OPTIONS : BOIRE</b>				
	<b>Scénario A :</b> <i>Faire un feu et fondre de la neige dans notre casque de motoneige – isolation amovible.</i>	<b>Scénario B :</b> <i>Se diriger vers une chute et tenter de s'en approcher pour boire.</i>	<b>Scénario C :</b> <i>Statu quo. Attendre sans boire.</i>	<b>BILAN</b>
<b>Secours</b>	↑Le feu servira possiblement de signal.	↓Le bruit de la chute empêche d'entendre si des motoneiges passent.	↑Aucun changement.	Scénario A meilleur. Scénario B pire.
<b>Énergie</b>	↓Nécessite de marcher pour trouver une plateforme de bois, du combustible fin et du bois pour le feu. ↑Permet d'obtenir de l'eau tiède.	↓Nécessite de marcher pour se rendre à la chute que l'on entend au loin. ↑Permet d'obtenir de l'eau gelée.	↑Dépense minimale. ↓Déshydratation et ses effets.	Scénario A un peu meilleur que B. Scénario C terrible.
<b>Risques</b>	↑Minimes.	↓Possibilité de glisser et de tomber à l'eau - hypothermie.	↑Aucun.	Scénario B terrible.
<b>Atouts</b>	↓Casque mouillé. ↑Possibilité de se réchauffer et de sécher ses vêtements en même temps.	↓Mains mouillées en buvant.	↑Aucun changement.	Scénario C meilleur. Scénario A meilleur que B.

Parmi ces options, le BILAN SÉRA démontre que le scénario A est le plus prometteur.

Dans une situation de survie, la principale décision à prendre est souvent de choisir entre rester sur place et se déplacer. Voici quelques considérations qui s'appliquent à pratiquement toutes les situations.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES EN SITUATION DE SURVIE			
	<b>Scénario A</b> <i>Rester sur place en œuvrant au ralenti.</i>	<b>Scénario B</b> <i>Se déplacer vers un lieu connu.</i>	<b>Scénario C</b> <i>Se déplacer à l'aveuglette.</i>
<b>Secours</b>	Possibilité de préparer des signaux et de choisir un emplacement pour être repéré.	Difficulté de signaler ou d'être repéré chemin faisant. Sauvetage si succès.	←Même que scénario B. Chances de succès selon la densité de bâtiments ou de chemins passants.
<b>Énergie</b>	Dépense minimale : de 1500 à 2000 kcal/jr. Possibilité de renouveler son énergie – eau, fruits, prélèvement faunique, abri pour dormir.	Dépense importante : 3500-6000 kcal/jr. Possibilité aléatoire de boire, manger, dormir en route. Épuisement possible, froid possible.	←Même que scénario B. Encore plus de stress, de possibilités d'épuisement et d'hypothermie.
<b>Risques</b>	Minimes.	Risques possibles : traverse de plans d'eau, falaises, avalanches, guêpes, blessures...	←Même que scénario B. Panique et difficulté d'orientation possibles.
<b>Atouts</b>	Possibilité de dorloter l'équipement. Possibilité de se préoccuper du groupe.	Détérioration de l'équipement par l'eau ou les chocs. Épreuves pour le groupe.	←Même que scénario B. Importantes épreuves pour le groupe.

On peut s'apercevoir que l'analyse des facteurs SÉRA favorise généralement l'option de rester sur place en œuvrant au ralenti. Dans certains cas cependant, lorsqu'on est certain qu'un lit douillet ou un autre bénéfice important nous attend au bout du chemin et que ce chemin n'est pas trop parsemé d'embûches, le jeu en vaut la chandelle. L'autre cas où se déplacer devient plus intéressant, c'est lorsque nous savons que nos chances de secours sont presque nulles. Par exemple, il y a un monde de différence entre un mari qui manque à l'appel alors qu'il est attendu par sa femme pour le souper et le célibataire qui se perd la première journée de ses vacances de deux semaines en solitaire. Le mari aura certainement du secours dès le lendemain, tandis que le célibataire restera seul pendant au moins deux semaines avant qu'on ne s'inquiète de lui. La décision sera aussi affectée par le moyen de transport exigé; devra-t-on fabriquer des raquettes d'urgence, un *collet de portage*, un travois, un radeau? Bref, la décision s'avère parfois très complexe.

Revenons un instant sur la première journée du Surviethon, afin de pousser un peu plus l'analyse déjà faite en deuxième partie à l'aide de l'ensemble du modèle SÉRA. Lors de notre atterrissage sur le site, nous n'avions pas du tout besoin de nous préoccuper des trois priorités du SOS, car il n'y avait rien qui justifiait un sauve-qui-peut, une intervention en vue d'administrer les premiers soins urgents ou un appel au secours. Quant à la priorité suivante, soit les éléments du STOP, notre préparation préalable nous permettait d'éviter la panique et de respecter en gros la consigne du S, soit ne rien tenter de périlleux dans une perspective de sécurité. Seul bémol, cependant, je suppose qu'avec cette consigne en tête nous aurions peut-être prêté plus d'attention à la traversée du ruisseau.

Pour le critère T, ou la consigne du travail au ralenti, nous ne nous étions pas consciemment mis en mode économie d'énergie, mais nous n'avons tout de même pas commis de faute grave à cet égard. Par contre, une erreur de départ a certainement été de ne pas accorder suffisamment d'attention

à l'idée derrière le O, soit la sécurité de l'équipement; nous aurions dû au moins attacher le peu d'outils que nous avons, c'est-à-dire nos trousseaux de clés. Finalement, puisque dans les premières heures suivant notre arrivée il ne faisait pas froid, nous n'avions pas vraiment besoin de penser immédiatement à la protection représentée par le P, sauf pour sortir de l'eau dans laquelle nous étions descendus de l'hélicoptère et pour remettre nos bottes afin de protéger nos pieds des morsures et des éraflures.

L'étape subséquente du modèle impose d'évaluer ce que sera la situation si on reste sur place à attendre, afin d'identifier les problèmes prioritaires à régler. Comme nous l'avons vu dans la présentation du modèle, il s'agit d'évaluer l'évolution probable de sa situation sur le plan de l'énergie, en considérant les atouts dans son sac, dont on dispose pour compenser la dégradation du contexte. En même temps, il faut voir si le secours est possible, ce qui règle le problème définitivement, et s'il y a des risques qui peuvent dramatiquement aggraver la situation.

Lors du Surviethon, notre situation avait déjà été longuement évaluée au préalable, même si à l'époque je n'avais rien classifié selon les facteurs SÉRA. Nous étions conscients de nos possibilités de secours – volontairement nulles sauf en cas d'urgence extrême par la radio –, de notre niveau d'énergie au départ – mesurée scientifiquement le matin même – et des risques courus – souffrances aux conséquences minimales, à moins d'un accident improbable. En ce qui concerne le SAC, nous avons mémorisé le contenu de notre trousse – articles de poche – et avons discuté longuement, même déjà expérimenté les possibilités de transformations de chaque objet, comme, par exemple, l'utilisation d'une clé comme couteau. Nous avons également étalé au préalable nos compétences respectives. Une fois les pieds au sol, les premières minutes pouvaient donc être consacrées au seul inventaire des ressources environnementales des alentours. Nous avons rapidement fait ce tour d'horizon.

Nous étions sur le bord d'une tourbière, sans ressource dans les alentours immédiats, sauf la mousse humide.

Nous étions fort conscients des problèmes à régler prioritairement. Pendant les trois premières heures, aucun. Par la suite, les mouches noires. Durant la nuit, le froid. Le lendemain, le sommeil. Le jour suivant, la faim. Par la suite, le froid, le sommeil, la faim et les moustiques à répétition.

Comme première action destinée à protéger nos atouts, nous avons agi adéquatement en gardant secs nos bottes et nos bas, que nous avons enlevés pour ne pas les mouiller avant de quitter l'hélicoptère, surtout que nous ne savions pas dans combien de temps se présenterait l'opportunité de les faire sécher. Par la suite, notre première décision fut de nous déplacer de l'autre côté du ruisseau et de gravir la montagne. Les circonstances le justifiaient, car il fallait atteindre le niveau des arbres, des ressources importantes pour allumer le feu. Par contre, ces gestes ont été commis d'instinct, sans que nous prenions le temps d'en faire le bilan ni sur le plan de l'énergie, ni en considérant les risques, ni en évaluant leur effet sur les atouts que nous possédions. Par contre, le résultat aurait été le même :

<b>BILAN SÉRA DES ACTIONS ENTREPRISES</b>			
	<b>Scénario A</b> <i>Rester sur place en œuvrant au ralenti.</i>	<b>Scénario B</b> <i>Nous déplacer vers la montagne.</i>	<b>Scénario C</b> <i>Nous déplacer vers le grand lac au nord.</i>
<b>Secours</b>	N/A.	N/A.	N/A.
<b>Énergie</b>	Dépense minimale.	Dépense minimale, 10 minutes de marche.	↓ Dépense importante, deux heures ou plus de marche dans la tourbière. ↑ Bonne possibilité d'améliorer notre situation de façon marquante en trouvant du vent pour chasser les mouches.



<b>BILAN SÉRA DES ACTIONS ENTREPRISES (suite)</b>			
	<b>Scénario A</b> <i>Rester sur place en œuvrant au ralenti.</i>	<b>Scénario B</b> <i>Nous déplacer vers la montagne.</i>	<b>Scénario C</b> <i>Nous déplacer vers le grand lac au nord.</i>
<b>Risques</b>	Minimes.	Minimes. Traversée d'un petit ruisseau.	↓ Possibilité de problèmes d'orientation, ainsi que d'hypothermie si les vêtements sont trempés.
<b>Atouts</b>	Stables.	↑ Possibilité d'ajouter du feu à la liste d'atouts. ↑ Possibilité de faire de la fumée pour éloigner les moustiques.	↓ Déplacement dans la tourbière qui mouille bottes, bas et pantalon. ↓ Transpiration sous l'anorak qui mouille la chemise.

Le scénario B s'avère le meilleur, d'autant plus que nous ne disposons pas de source de chaleur pour pallier les inconvénients de l'option C. Et, une fois la décision prise, rappelons-nous les mises en garde identifiées par l'acronyme EAU, qu'on devrait toujours considérer avant toute action : procéder à des *essais* brefs, éviter l'*acharnement* improductif et boire suffisamment pour que l'*urine* soit claire.

Dans le cas qui nous concerne, il n'y avait nul besoin d'un essai bref ni raison de s'acharner, puisque le déplacement était très court. Par contre, il aurait été opportun de s'hydrater pendant que nous étions au bord de l'eau. Notre négligence nous a coûté, un peu plus tard, l'énergie d'un voyage supplémentaire aller-retour d'une vingtaine de minutes.

Considérons à présent notre deuxième action, la traversée du ruisseau. Sur place, nous n'y avons même pas accordé une seule pensée. Comme des automates, nous avons opté pour la première solution apparente, soit de déplacer une immense bûche en la culbutant pour s'en servir comme pont, au prix d'efforts considérables. Selon le modèle, la façon d'agir aurait été d'exécuter un essai bref en ne déplaçant la bûche qu'un

peu, afin d'estimer l'énergie requise pour la culbuter jusqu'au ruisseau, puis de considérer aussi les risques encourus, car une entorse lombaire ce premier jour aurait probablement mis fin à l'expérience. Nous aurions peut-être alors décidé de remonter le courant jusqu'à ce que nous trouvions un endroit où il aurait été plus facile de traverser.

Le modèle SÉRA nous invite également à réfléchir au facteur temps, en pensant au futur : quelle sera notre situation dans trois heures, cette nuit, demain, dans trois jours, si on reste sur place à attendre? Cela illustre à quel point il importe de continuellement accorder une grande attention au rapport entre le temps de secours et le temps de résistance. La première journée du Surviethon, il m'apparaît clair en rétrospective qu'il fallait obtenir le secours du feu avant que le froid de la nuit n'affaiblisse notre résistance. Toujours une course, la survie! Pourtant, sur place, nous avons gaspillé beaucoup de temps à nous promener ici et là à la découverte de traces d'animaux ou de plantes comestibles, à nous plaindre à nos dictaphones et à jouer avec l'antenne de la radio. Dans les faits, ces gestes n'ont pas eu de conséquences fâcheuses. Une chance! Mais, ce que nous devons retenir, c'est que la demi-heure passée à nous attarder à des futilités au début de l'après-midi aurait bien pu être celle qui aurait manqué pour obtenir le feu avant la noirceur. La nuit sans feu aurait été triplement plus pénible qu'elle ne l'a été – même si ce fut la pire nuit de notre vie –, nous laissant probablement trop faibles pour réussir à allumer le feu le lendemain.

Malgré tout, notre principale décision de cette journée était la bonne. Cela valait le coup de consacrer la presque totalité de notre temps et de notre énergie à allumer le feu, considérant nos chances de réussir à effectuer une tâche qui nous apporterait un bénéfice aussi important. La dépense énergétique nécessaire pour fabriquer les outils et pour manier l'arc en vue de générer le feu était grandement justifiée, car le capital d'exercice physique nécessaire pour demeurer au chaud sans source externe de chaleur aurait eu vite fait de vider notre banque énergétique.

Pour Jacques, dès que nous avons mis pied sur la terre ferme, la priorité était d'installer l'antenne de la radio afin d'établir le contact avec la civilisation. J'ai longtemps cru qu'il avait eu tort, mais il avait bel et bien raison. Voici pourquoi.

À l'époque, j'utilisais la désormais célèbre « règle des trois », omniprésente dans les ouvrages de survie disponibles alors, qui suggérait un ordre de priorité basé sur le temps de résistance approximatif de l'être humain :

- trois minutes sans air;
- trois heures sans chaleur;
- trois jours sans eau;
- trois semaines sans nourriture;
- trois mois sans contact.

Selon cet ordre, contacter la civilisation pour mettre fin à notre solitude aurait dû être notre toute dernière priorité. C'était ce que je croyais. Faux! Le modèle SÉRA souligne plusieurs faiblesses dans cette règle, dont celle-ci : l'appel au secours doit être tenté le plus rapidement possible lorsqu'on peut le faire. Lors du Surviethon, supposons qu'une branche d'arbre soit tombée sur la tête de Jacques, ou qu'il se soit évanoui pour une autre raison. Ne sachant pas comment activer la radio – insouciance mal avisée de ma part –, je n'aurais pas pu faire d'appel pour réclamer une évacuation. Oui, le Surviethon n'était qu'une simulation, mais, sans l'émetteur radio, nous étions véritablement en situation de survie, sans issue possible. Il était donc primordial d'établir la communication, ne fût-ce qu'à un sur cinq, car il nous aurait été possible de lancer un *mayday*. Il fallait également que j'apprenne la procédure. Jacques avait raison.

Pour en terminer avec la règle des trois, notons que son autre faiblesse principale réside dans le message qu'elle transmet de ne pas s'inquiéter outre mesure de la nécessité de boire, ce qui cause de sérieux problèmes très rapidement. En outre, elle propose de reléguer aux oubliettes le besoin

de nourriture, sans considérer que de manger est la seule façon de renouveler l'énergie nécessaire pour combattre le froid, normalement la préoccupation la plus importante de la personne en situation de survie. Finalement, elle ignore complètement l'autre besoin fondamental: dormir. Tout compte fait, quelle est mon opinion sur la règle des trois? À proscrire!

La première journée était déjà fort avancée quand a finalement jailli la précieuse flamme. Notre situation n'était tout de même pas reluisante. C'était comme si on nous avait déposés là en forêt sans équipement sauf une allumette, sans que nous ayons mangé ni bu de la journée, dans une tourbière infestée de mouches noires, les bottes détremées, deux heures avant le coucher du soleil, avec une nuit froide en perspective. Considérons de nouveau le modèle SÉRA pour ce cas de figure.

État de la situation :

**Secours:** l'émetteur radio est installé; on ne peut faire plus.

**Énergie:** la soif et la faim nous tenaillent, le froid nous guette et le manque de sommeil nous affectera demain.

**Risques:** rien de particulier, sauf une réaction si nous sommes trop piqués par les mouches noires.

**Atouts:** l'harmonie règne entre nous, nous sommes en bonne santé, nous avons des vêtements et du feu.

Nous pouvons constater que nos problèmes prioritaires, dans l'ordre, étaient de boire, de nous maintenir au chaud, et si possible de réussir à dormir. Ce fut donc une excellente décision de nous rendre boire au lac avant de chercher un endroit où nous installer pour la nuit.

Le modèle nous suggère ensuite de peser nos options en effectuant un BILAN SÉRA. Dans ce cas, il n'y avait guère de grandes décisions à prendre. En effet, un déplacement en

transportant le feu à cette heure tardive ne générerait aucun bénéfice, en comparaison aux coûts élevés impliqués. Il nous apparaissait donc évident que notre seule option était de passer la nuit sur place. À partir de ce moment, les décisions majeures étant prises, le modèle SÉRA se révélait moins utile, puisqu'il devait céder la place au savoir-faire technique. Cependant, en travaillant, nous aurions dû continuer de penser SÉRA en minimisant les dépenses d'énergie, en évitant les risques et en protégeant les atouts. Nous aurions aussi dû retenir les principes EAU, soit valider nos idées par des essais brefs, éviter de nous acharner sur de mauvaises pistes et nous hydrater assez pour maintenir l'urine claire.

Le lendemain matin, par contre, la situation était différente. Reprenons les décisions de cette deuxième journée en appliquant la théorie. L'évaluation des facteurs secours/énergie/risques/atouts révèle une baisse dramatique de l'énergie à cause de la fatigue, des morsures des mouches noires et du manque de nourriture. Les atouts se sont trouvés diminués par les pertes de clés et l'utilisation de tout le bois de chauffage facilement accessible dans les alentours. Bien que nous ayons ajouté le feu à notre inventaire, celui-ci demeurerait difficile à transporter sans risque de le perdre. On notait peu de changements aux chapitres des risques et du secours.

Le tableau de la page suivante nous permet d'établir le rapport coûts/bénéfice des trois options qui s'offraient à nous, soit de rester sur place soit de nous déplacer un peu plus loin ou de nous rendre jusqu'au grand lac que nous avons aperçu en survolant les lieux.

Contrairement à ce qui s'était produit la journée précédente, le ratio coûts/bénéfice du scénario C était devenu favorable. En effet, nous avons le feu pour faire face au risque d'hypothermie et pour sécher notre équipement qui serait mouillé. Il nous fallait tout de même pallier les risques, surtout celui de perdre le feu, qui exigeait à lui seul que nous redoublions d'efforts; il nous fallait trouver plus de champignons et transporter des matériaux d'allumage très secs en abondance.

ÉVALUATION DU RAPPORT COÛTS/BÉNÉFICE			
	<b>Scénario A</b>	<b>Scénario B</b>	<b>Scénario C</b>
	<i>Rester sur place en œuvrant au ralenti.</i>	<i>Nous déplacer un peu plus loin.</i>	<i>Nous déplacer vers le grand lac du nord</i>
<b>Secours</b>	N/A.	N/A.	N/A.
<b>Énergie</b>	↓Obligation de chercher du bois et des matériaux de construction pour l'abri plus loin de soir en soir. ↓Présence des mouches horrible.	Dépense minimale, 20 minutes de marche. ↓Obligation de s'installer dans le même genre d'environnement humide avec peu de bois de chauffage. ↓Présence des mouches horrible.	↓Dépense importante, deux heures ou plus de marche dans la tourbière. ↑Bonne possibilité d'améliorer la situation de façon marquante en se mettant au vent pour chasser les mouches.
<b>Risques</b>	Minimes.	Minimes.	↓Possibles difficultés d'orientation. ↓Possibilité d'hypothermie si les vêtements deviennent trempés. ↓Danger de perdre le feu.
<b>Atouts</b>	Restent stables. ↓ Aucune découverte du territoire, aucune possibilité d'améliorer la situation de façon marquante.	↑Très légère possibilité d'améliorer la situation de façon marquante.	↓Bottes, chaussettes et pantalon deviennent mouillés. ↓Chemise devient mouillée par la transpiration sous l'anorak.

Évidemment, la force du modèle SÉRA se déploie selon les aptitudes de l'individu qui l'utilise. En effet, sans idées, la faculté d'imaginer des possibilités d'action, il ne peut y avoir ni options ni décisions à prendre. Le nombre et la qualité des idées, ainsi que l'estimation de leur valeur relative dépendent des antécédents de la personne :

- expérience de l'utilisation du modèle SÉRA lors de simulations;
- lecture de faits vécus et de témoignages de survivants;
- connaissance théorique des techniques de survie;
- compréhension de la dynamique des accidents;
- évaluation régulière de ses propres compétences et limites;
- expériences antérieures d'analyse et de gestion de situations complexes;
- habitudes de maintenir et d'entretenir systématiquement ses possessions;
- connaissance des principes de gestion des risques et d'intervention d'urgence en plein air.

Quand s'enflamme le grand feu de l'action, on ne peut guère l'éteindre plus rapidement que ce que le volume de notre seau d'idées du moment nous le permet. Une bonne façon d'augmenter nos chances de survie lors de situations dramatiques est d'améliorer notre capacité d'analyse décisionnelle en travaillant sur chacun des points précédemment mentionnés. On peut commencer tout de suite si on le désire, en s'imaginant dans la situation suivante qui se déroule dans le secteur du lac Castor (discussion à la fin de ce document).

### ***Survie au lac Castor***

*Le 8 novembre. Vous êtes deux biologistes du MRNF: vous, ainsi qu'Elliot Bouffard, un stagiaire nouveau venu au ministère. Celui-ci vous assiste dans vos fonctions qui consistent à inventorier*

la faune du lac Castor. Tôt ce matin, l'hélicoptère vous dépose sur la plage du lac avec l'intention de venir vous chercher vers 14 h 30 de l'après-midi. En vol, l'émetteur annonce la première tempête de neige de l'année, prévue tard en soirée. On parle de la tempête du siècle, d'une durée d'au moins trois jours.

Vers 11 heures, il fait -2 °C et les vents du nord-ouest annonçant la tempête prévue se font déjà sentir. À midi, à votre grande surprise, la neige mouilleuse se met à tomber et vous commencez à avoir peur que l'hélicoptère ne soit pas au rendez-vous. En effet, 30 minutes plus tard, le temps se gâte davantage et la pluie verglaçante vous force à mettre l'imperméable qu'heureusement vous aviez apporté. Elliot sort de son sac à dos son poncho d'urgence très mince, acheté à 1,99 \$ hier. À 13 heures, c'est définitif. Vous avez maintenant la conviction que le vol sera annulé et que vous serez prisonniers ici jusqu'à la fin de la tempête.

Outre votre complet imperméable, votre manteau du ministère et vos bottes de marche, vous disposez précisément du matériel de poche et des vêtements présentement sur votre personne en lisant ces lignes. Votre état de santé est en tout comparable à celui que vous affichez présentement. Elliot, lui, a les poches vides et est habillé exactement comme vous, sauf l'imperméable, et transporte l'équipement suivant :

- Un petit sac à dos de jour;
- Une tuque;
- Un carnet d'inventaire (papier, trombones) avec stylo;
- Un couteau de poche multi-outil;
- Un demi-rouleau de topo fil
- Son lunch et le vôtre (chacun un sandwich au jambon dans un sac de plastique, une bouteille de jus en plastique, une pomme, un gâteau);
- Un téléphone satellite dans un coffre de plastique hermétique (malheureusement, ce damné débutant a oublié les piles sur le bureau!);
- Un sifflet;
- Une carte du secteur;
- Une miniboussole;
- Pas d'allumettes!



*Elliot est en beau fusil parce qu'il va manquer son match de hockey demain soir, car il est le capitaine et joueur-clé de l'équipe. Il veut absolument quitter, se rendre au restaurant et appeler sa femme pour qu'elle vienne le chercher. La nuit tombe à 17 heures. Que faites-vous?*

13 h à  
13 h 15 \_\_\_\_\_

13 h 15 à  
13 h 30 \_\_\_\_\_

13 h 30 à  
14 h \_\_\_\_\_

14 h à  
14 h 30 \_\_\_\_\_

14 h 30 à  
15 h \_\_\_\_\_

15 h à  
16 h \_\_\_\_\_

16 h à  
17 h \_\_\_\_\_

17 h à  
18 h \_\_\_\_\_  
18 h à

21 h \_\_\_\_\_

21 h à  
00 h \_\_\_\_\_

00 h à

06 h

---

*demain*

*avant-midi*

---

*demain*

*après-midi*

---

*demain*

*soir et nuit*

---

*3<sup>e</sup> jour*

*avant-midi*

---

*3<sup>e</sup> jour*

*après-midi*

---

*3<sup>e</sup> soir*

*et nuit*

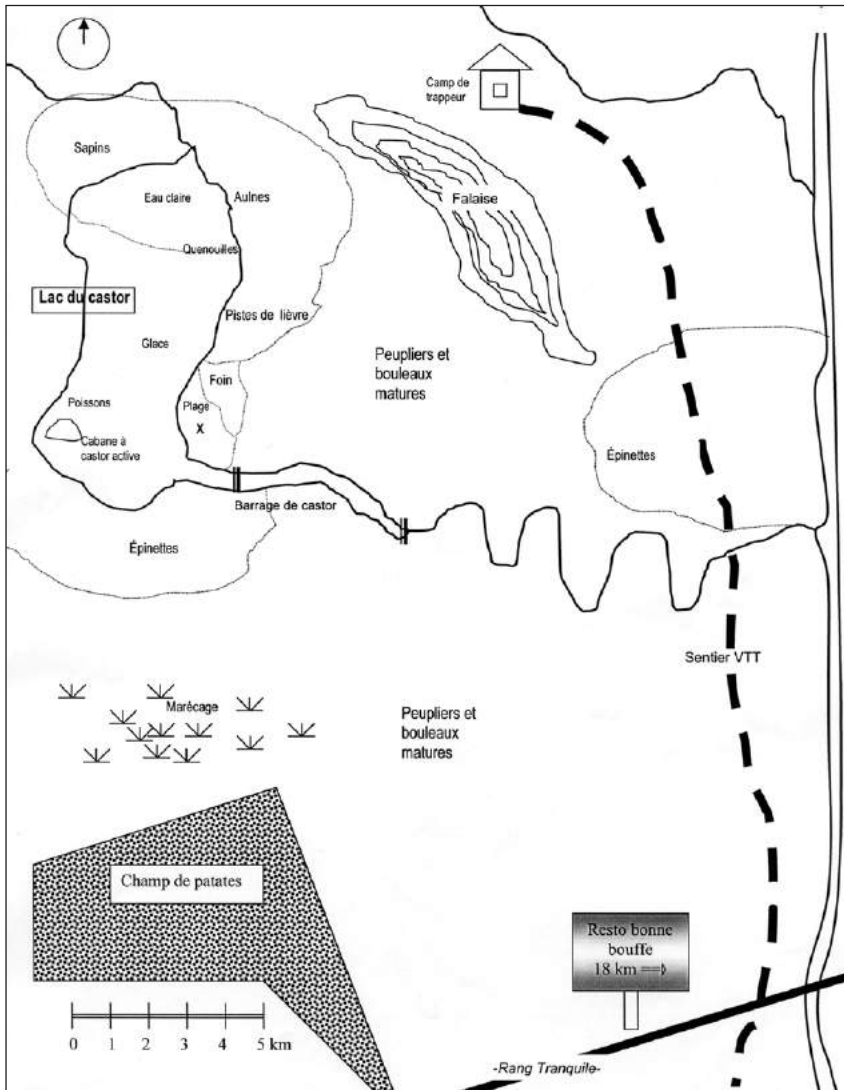
---

*4<sup>e</sup> jour*

*et plus*

---

Carte du territoire pour l'exercice du lac Castor



## CHAPITRE II

---

### *Les capacités physiques en situation de survie*

La condition physique d'un individu ainsi que sa résistance à la douleur et aux privations tissent un lien direct avec ses chances de survie. Seront avantagés ceux qui ont développé leurs capacités ou qui présentent un bilan positif dans les domaines suivants :

- force et constitution physique;
- tolérance à la douleur et à l'inconfort;
- capacité à endurer le froid – ou la chaleur extrême;
- résistance et adaptation au manque de sommeil;
- endurance aux mouvements répétitifs;
- absence de dépendance – au tabac, aux drogues, à l'alcool;
- absence de maladie chronique invalidante ou de blessure permanente;
- absence de maladie bénigne ou de blessure temporaire limitant la mobilité ou la dextérité.

La seule façon d'améliorer nos capacités physiologiques en prévision d'une éventuelle épreuve en forêt est de nous mettre en forme, c'est-à-dire de nous entraîner pour gagner en force et en endurance, et d'éliminer dans la mesure du possible les dépendances qui nous feraient souffrir en cas d'abstinence. On peut aussi, avec la pratique du plein air, apprendre à sourire devant l'adversité, car les passes difficiles sont compensées par les moments d'extase. Chacune des expériences concrètes devient une brique qui contribue lentement mais sûrement à bâtir le mur de la résistance au froid,

à la chaleur, à la douleur ou aux interruptions du sommeil. Lorsqu'une situation de survie se présente, nous devons l'affronter avec le bagage antérieurement accumulé et nous contenter des aptitudes physiques du moment.

Ainsi, la formation en survie va de pair avec un programme d'activité physique avec encadrement ou un programme individuel maison. Voici un outil que j'ai développé pour vérifier le niveau de condition physique actuel d'une personne, sur une échelle de 1 à 4. Le modèle permet de viser le rang supérieur si on le désire.

CATÉGORIES DE CONDITION PHYSIQUE	
<b>Catégorie 1</b>	Je suis une personne presque sédentaire qui ne participe que peu ou pas à des activités physiques sportives. Au mieux, je marche pour mon plaisir, je favorise parfois les escaliers ou je fais de l'exercice léger occasionnellement.
<b>Catégorie 2</b>	Je participe de façon régulière au moins deux heures par semaine à des activités récréatives – taï-chi, équitation, ping-pong, quilles, jardinage, golf, etc. – ou j'effectue un travail nécessitant de l'exercice modéré debout – mécanique, service aux tables dans un restaurant, conciergerie... Il m'arrive parfois de faire de l'activité physique exigeante.
<b>Catégorie 3</b>	Je participe régulièrement à des activités physiques soutenues – course à pied, natation, vélo, aviron, corde à danser – ou je m'adonne à des sports exigeants – tennis, basket-ball, hockey, soccer – au moins deux heures par semaine.
<b>Catégorie 4</b>	Je m'entraîne physiquement de façon intense et rigoureuse au moins cinq heures par semaine.

Je crois aussi que de pratiquer des loisirs de plein air d'aventure selon une intensité telle que l'on se retrouve dans ce que le professeur David Mephram appelle « notre zone de délicieuse incertitude » permet de bâtir l'endurance qui permettra de surmonter des épreuves physiques de plus en plus difficiles. Des épreuves de survie en forêt simulées serviront encore plus que les activités de plein air d'aventure pour s'endurcir à la vie des bois.

## CHAPITRE III

---

### *Les capacités psychologiques en situation de survie*

Notre équipe du LERPA s'est attardée à identifier les antécédents qui définissent les capacités psychologiques en situation de survie. En voici la liste :

- confrontations à des expériences de simulation de survie ou à des cas réels d'urgence;
- résilience à la suite d'épreuves ou événements dramatiques;
- expériences antérieures d'appivoisement de la solitude;
- absence de phobies ou d'appréhensions;
- motivation actuelle – raison de vivre;
- hardiesse et confiance en soi;
- capacité d'ingérer toute forme de nourriture;
- capacité d'interagir dans un groupe en tant que leader ou membre de soutien.

Malheureusement, le développement des caractéristiques psychologiques qui pourraient nous aider lorsqu'un pépin grave se présente ne fait pas partie d'une formation standard de survie en forêt. Pourtant, ces caractéristiques sont aussi fondamentales que les techniques pures et dures. Mais, comme elles sont habituellement considérées sous l'angle de la santé mentale, les notions associées à la préparation sont aussi reléguées au domaine de la psychologie. Nous seuls savons s'il est opportun de nous faire aider pour stimuler notre confiance en soi, apprendre à appivoiser la solitude, confronter nos phobies, améliorer notre

motivation, développer notre capacité de travailler en équipe, et ainsi de suite.

Mais attention : il est relativement facile de jouer au héros lorsque notre niveau de confiance est suffisant pour faire face à la situation qui se présente. C'est une tout autre chose d'apprendre à persévérer lorsqu'on est face à la mort ! Une fois qu'on est bien convaincu que la fin est au prochain détour, une force psychologique inouïe devient nécessaire pour continuer de chercher des solutions plutôt que d'abandonner. C'est sans doute le grand Robert W. Service qui a le mieux exprimé cette idée dans son poème de 1912, *The Quitter*. Ma traduction libre ne pourra jamais rendre justice à son talent, mais voici :

*Le lâche*

*Quand, perdu en forêt avec rien, apeuré comme un bambin,  
La mort te fixe droit dans les yeux,  
Et que tu souffres les plaies les pires,  
Tu veux appuyer sur la gâchette... et te laisser mourir.  
Mais le Code de l'Homme dit: «Bats-toi autant que tu le peux»,  
Et l'abandon est interdit.  
Devant la faim et les souffrances, oh, c'est facile de se tirer...  
C'est l'enfer-qu'on-te-sert-pour-déjeuner, la difficulté.*

*«T'es tanné de ce jeu de fou!» Quel dommage!  
T'es jeune et t'es brave et t'es allumé.  
«T'as manqué de chance!» Je le sais – mais ne te lamente pas,  
Relève-toi, fais de ton mieux et bats-toi.  
C'est de foncer qui gagnera la journée,  
Alors, ne sois pas pingre, vieil allié!  
Montre un peu de cran, c'est si facile de lâcher.  
C'est garder-la-tête-haute, la difficulté.*

*C'est facile de pleurer, de t'avouer battu et de te laisser mourir;  
C'est facile de t'éclipser en rampant;  
Mais de te battre quand l'espoir vient de partir*

*Le voilà le jeu marrant!  
Et même si tu sors de chaque dure bataille,  
Tout brisé, abattu et cicatrisé,  
Essaie une dernière fois – car c’est facile d’abandonner,  
C’est de continuer-à-vivre, la difficulté.*

Un maître secouriste m’a déjà raconté qu’il avait retrouvé un individu mort gelé avec un briquet dans ses poches sans avoir fait la moindre tentative pour allumer un feu. Voilà une attitude bien contraire à celle proposée par le poète...

Il existe un lien direct entre nos capacités psychologiques et les trois autres composantes qui déterminent nos chances de survie. La meilleure façon d’améliorer notre confiance en nous-mêmes pour faire face aux catastrophes est certainement de pratiquer les techniques, de bonifier notre forme physique et d’améliorer notre processus décisionnel en nous entraînant lors de simulations ou en lisant des témoignages de survivants. Pour diminuer notre niveau de crainte devant la forêt, on peut s’habituer graduellement à elle en fréquentant de plus en plus le milieu naturel, en faisant du camping sauvage, par exemple. Cependant, toutes ces actions n’aboutissent qu’à une chose: perdurer plus longtemps. C’est comme ajouter des coussins gonflables à sa voiture pour pouvoir survivre à un accident à plus haute vitesse qu’auparavant.

À tout moment, l’épée de Damoclès pend au-dessus de nous, et un incident peut défoncer le casque de protection de notre niveau de compétences. C’est là que le poème de Robert Service prend tout son sens. Lorsque la situation dépasse véritablement notre capacité à faire face, qu’on nous traîne pieds et poings liés vers la chaise électrique, il ne reste plus que notre trempe psychologique pour endurer la dernière heure de torture en cherchant sans cesse des moyens de nous évader.

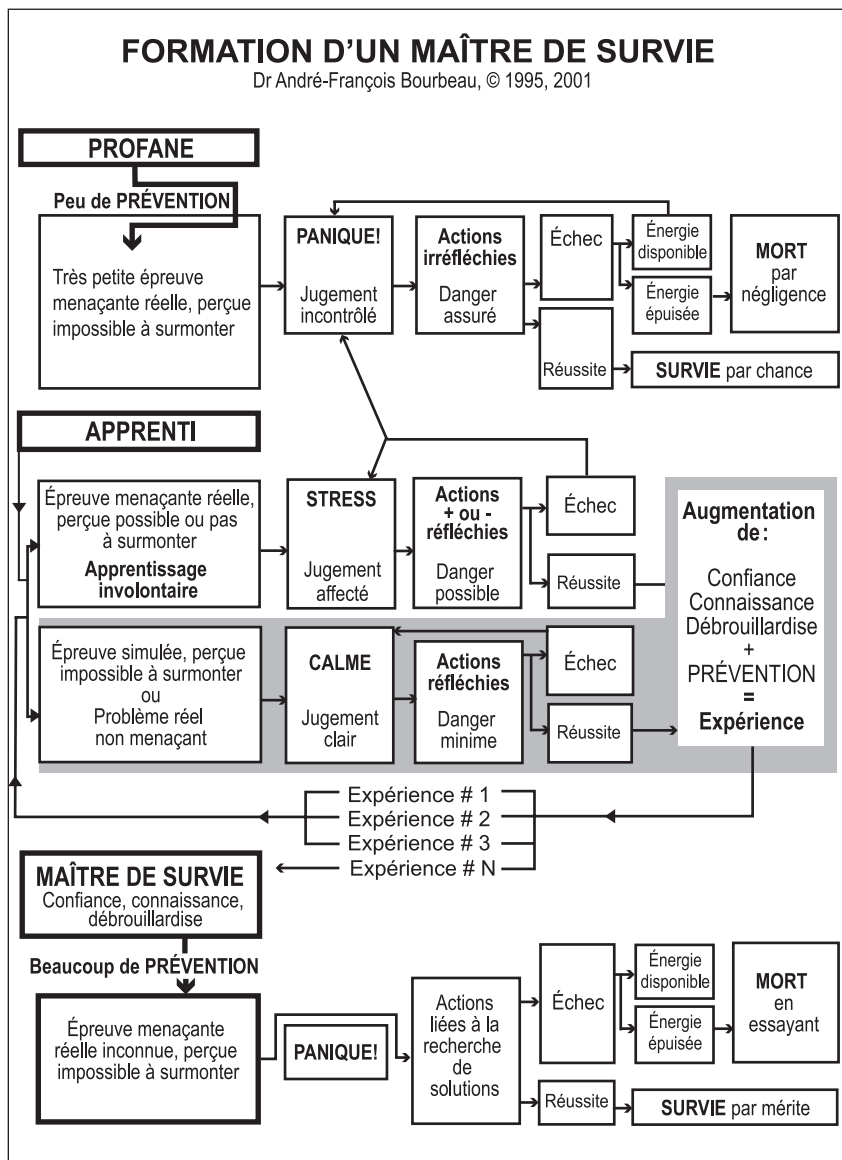
À force d’être inondé par des histoires de survie, je nage parfois dans des rêves bizarres. Je songe à des situa-



tions impossibles en tentant de prévoir mes réactions. Je m'imagine que des bandits me jettent hors d'un hélicoptère sur un lac en plein hiver, en costume d'Adam. Du ciel, je n'ai aperçu aucun chalet, aucune route. Je me relève dans la neige molle, tandis que l'hélicoptère disparaît au loin. Je vais crever de froid dans peu de temps. Mon leitmotiv me remplit l'esprit : « Améliorer son sort, même face à la mort ! » Mais que puis-je faire, nu dans la neige à - 25 °C ? Pas grand-chose, excepté retarder l'inévitable le plus possible. Je pense *secours*. Pendant que j'ai encore des pieds, je cours de toutes mes forces sur le lac pour décrire un immense V, symbole reconnu pour un appel à l'aide. Ensuite, je pense *énergie* et je fonce vers la forêt, à l'abri du vent. Au premier conifère que je rencontre, je casse des branches et saute dessus. Je continue de casser des branches, encore et encore, afin de me recouvrir. Cette stratégie n'augmentera ma résistance que de 20 minutes à peine, mais c'est mieux que de succomber tout de suite. Toujours dans mon rêve, à la toute dernière minute et juste avant mon dernier soupir, il passe un motoneigiste qui aperçoit mon signal. Surprise, les amis ! Je suis encore vivant.

Je me suis longuement attardé à comprendre comment on pouvait développer cette attitude qui permet de faire face à une situation impossible par la recherche de solutions concrètes plutôt que par la panique. J'ai ainsi développé un modèle de formation d'un maître en survie, que l'on retrouvera à la page suivante.

Selon ce modèle, je propose comme thèse qu'après avoir résisté à un certain nombre d'épreuves qui au départ semblent très difficiles ou même impossibles à surmonter, on devient maître de survie. En me fiant à l'observation que j'ai faite de mes étudiants, j'estime que le nombre d'épreuves pour atteindre ce niveau est d'environ 400. Au départ, il s'agit d'épreuves telles qu'allumer un feu avec une batterie d'auto ; à la fin, il faut allumer un feu l'hiver avec une loupe de glace.



Regardons de plus près le modèle en considérant le bris majeur d'un traîneau à chiens qui a frappé un arbre en région isolée. Cet événement semblera catastrophique pour le profane, qui risque fort de céder à la panique et de tenter de rentrer à la maison à pied. Il peut alors mourir d'hypothermie

ou avoir la chance de trouver du secours chemin faisant. Un événement comme celui-là donne du fil à retordre à un coureur des bois apprenti; il travaille sous stress à réparer le traîneau. S'il réussit, il acquiert une expérience qui lui procure des connaissances, de la confiance et des capacités de débrouillardise. Surtout, il développe du même coup une attitude de prévention; la prochaine fois, il apportera des outils et des pièces de rechange. C'est ainsi, à force de rencontrer et de résoudre problème après problème au fil des ans, que les vieux coureurs des bois deviennent maîtres de survie. À remarquer cependant que, s'il ne réussit pas à réparer le traîneau lors de son apprentissage, il peut tomber dans le piège du profane et entrer dans la boucle de la panique.

C'est pourquoi la boucle grise du modèle est la meilleure pour apprendre les rudiments de la survie en forêt. L'apprenti est placé dans une situation simulée où son traîneau est brisé à proximité d'un chalet et sans les chiens. Il peut ainsi expérimenter une réparation de fortune à répétition afin de découvrir des trucs dans une situation contrôlée. S'il joue honnêtement ce jeu de simulation, l'expérimentation lui procurera aussi la connaissance, la confiance et la débrouillardise qui contribuent à former un maître de survie. De plus, les possibilités qu'il se retrouve dans le même genre de situation deviendront plutôt minces, car pareille expérience développe inévitablement le sens de la prévention.

Après avoir surmonté quelques centaines d'épreuves qui au départ semblaient impossibles, l'apprenti n'aura plus peur d'être confronté à ce genre de défi et il réagira par la recherche de solutions plutôt que par la panique, même devant l'absurde. C'est ainsi que sont devenus maîtres de survie les explorateurs Scott, Shackleton, Mansen ou Franklin, eux qui poursuivaient leurs efforts devant une mort certaine. Atteindre ce niveau demeure toutefois une tâche colossale, surtout dans le cadre de la vie douce qu'on mène dans la société d'aujourd'hui.

## CHAPITRE IV

---

### *Les compétences techniques en situation de survie*

Ce chapitre, présentant une centaine de techniques inédites de survie en milieu sauvage, peut être consulté dans la troisième partie du livre *Le Survieathon: vingt-cinq ans plus tard*, publié par le professeur André-François Bourbeau aux Éditions JCL, en octobre 2011.

## CHAPITRE V

---

### *La prévention des situations d'urgence*

Pour prévenir les situations dramatiques en survie, il m'apparaît primordial de prêter attention aux différentes façons possibles de se retrouver dans le pétrin. En étudiant les raisons et causes des urgences en forêt, on peut trouver des solutions. Voici les résultats de mon enquête à ce jour à cet égard :

#### **A – Raisons et causes des urgences en forêt**

##### ***1. Immobilisation en forêt à la suite d'un accident***

- Accident avec un moyen de transport motorisé :
  - conduite en état d'ébriété ou sous l'effet de narcotiques;
  - conduite en état de fatigue;
  - excès de vitesse;
  - piège sur la route – trou ou obstacle imprévisible, roche à fleur d'eau;
  - bris mécanique.
- Accident avec un outil :
  - utilisation en état d'ébriété ou sous l'effet de narcotiques;
  - utilisation dans un état de grande fatigue;
  - utilisation sans formation préalable;
  - bris mécanique;
  - piège caché – exemple : clou dans un arbre touché avec une scie mécanique.
- Accident lors de la pratique d'une activité à risque – exemple : canoë/kayak, escalade.

- Attaque d'un animal sauvage dangereux ou enragé.
- Chute en grim pant.
- Avalanche ou glissement de terrain.
- Objet qui tombe – roches, arbre, branche.

## ***2. Immobilisation en forêt à la suite d'une maladie***

- Maladies qui dégènèrent – asthme, diabète, épilepsie, infection, etc.
- Maladies spontanées – problèmes cardiaques, crise d'appendicite, empoisonnement, etc.
- Tendinites sévères ou lumbago.
- Œdème pulmonaire en altitude.

## ***3. Incident qui invalide le moyen de transport***

- Accident sans blessure.
- Trou ou obstacle infranchissable non prévu.
- Bris mécanique.
- Crevaison sans pneu de secours ou double crevaison.
- Panne d'essence.
- Enlisement définitif.

## ***4. Arrivée de la noirceur qui exclut la possibilité de se rendre à destination tel que prévu***

- Mauvaise planification et mauvaise perception du temps.
- Détour imprévu.
- Mauvaise lecture de carte pendant quelques instants.
- Bris d'équipement à réparer.
- Conditions météorologiques qui ralentissent la progression.
- Bris d'une glace insuffisamment épaisse qui exige de se sécher.
- Ralentissement dû aux ampoules aux pieds.

## ***5. Perte ou inaccessibilité de pièces d'équipement sur lesquels on se fait***

- Embarcation renversée.

- Embarcation mal attachée et poussée au large par le vent ou la marée.
- Nourriture et équipements ruinés par les animaux sauvages.
- Nourriture et équipements ruinés par un renversement d'essence ou autre produit toxique.
- Nourriture et équipements non livrés à destination comme prévu pour diverses raisons.
- Campement pillé ou brûlé.
- Équipement perdu lors de déplacements.
- Équipement détruit – feu, usure, accident.
- Surestimation de la générosité de la nature.

#### ***6. Égarement en forêt***

- Emprunt d'un raccourci à travers le bois pour se rendre à destination.
- Excitation à poursuivre un animal.
- Mauvaise lecture de carte ou de boussole.
- Carte trop vieille ou erronée.
- Souvenir erroné d'un parcours.
- Sentiers modifiés par la repousse ou par des arbres tombés.
- Surestimation de sa capacité d'orientation.

#### ***7. Impossibilité de se rendre à destination en raison de conditions météorologiques extrêmes ou imprévues***

- Tempêtes de neige ou de verglas.
- Vagues causées par le vent.
- Vents contraires puissants.
- Averses torrentielles.
- Feux de forêt.
- Rivières en crue plus tôt que prévu.

#### ***8. Impossibilité de se rendre à destination à cause de l'épuisement***

- Sous-estimation des difficultés causées par les conditions météorologiques.

- Neige plus profonde qu'escompté.
- Sous-estimation des difficultés causées par les moustiques.
- Sous-estimation de la difficulté du terrain.
- Déshydratation par oubli ou eau non disponible.
- Manque de nourriture volontaire ou involontaire.
- Manque de sommeil.
- Surestimation de sa capacité physique.
- Surestimation de ses connaissances ou compétences techniques.

***9. Impossibilité de continuer à cause du manque de savoir-faire technique spécifique à une discipline***

- Compétences en canot ou autre embarcation insuffisantes pour les rapides à franchir.
- Compétences en voile ou autre embarcation insuffisantes pour le plan d'eau à franchir.
- Compétences en escalade insuffisantes pour terminer une voie ou un parcours.
- Compétences en ski insuffisantes pour poursuivre une descente.

Comme on peut le constater, il serait difficile de prévoir des solutions à toutes ces situations – et à toutes les autres qui pourraient survenir – en les considérant de façon individuelle avant chaque départ en forêt. De plus, les problèmes mentionnés sont souvent juxtaposés lors d'un incident, ou se combinent plus tard par un effet d'entraînement. C'est pourquoi j'ai cherché les dénominateurs communs qui offraient des solutions plus globales. Je les ai présentés sommairement à la fin de la seconde partie, mais les voici à nouveau avec les détails supplémentaires nécessaires pour compléter notre réflexion préventive.



## B – Les dispositions préalables au départ

1. QUI SERA L'ANGE GARDIEN, LA PERSONNE DE CONFIANCE QUI S'INQUIÉTERA DE MOI SI J'ÉPROUVE UN PROBLÈME?		
	Consignes pour l'ange gardien :	Solution prévue
Je ne donne pas signe de vie aux moments prévus.		
Je ne reviens pas de la sortie au moment prévu.		

L'ange gardien d'une sortie est la personne de confiance à qui on remet un plan d'urgence, c'est-à-dire la personne qui aura été informée de notre itinéraire, de notre horaire, du nombre et du nom des membres de notre groupe et de nos intentions. Ce répondant doit être choisi en fonction des critères suivants :

- disponibilité 24 heures sur 24 pendant la durée de la sortie;
- aptitude et disposition à faire des démarches pour résoudre des problèmes de logistique qui peuvent survenir durant la sortie – perte de clés d'un véhicule, par exemple;
- aptitude et disposition à intervenir en cas de situation d'urgence ou de crise – accident majeur ou décès – en collaboration avec les sauveteurs éventuels.

Il est important de choisir son ange gardien avec soin.

<b>2. QUE SE PASSERA-T-IL SI J'ACCUSE UN RETARD DE QUATRE HEURES SUR MON ITINÉRAIRE PRÉVU?</b>		
	<b>Conséquences d'un retard de quatre heures</b>	<b>Solution prévue</b>
<b>Première journée</b>		
<b>Mi-parcours</b>		
<b>Dernière journée</b>		

Peu importe la raison du retard, que ce soit parce qu'il a fallu effectuer une réparation ou parce qu'on s'est trompé de chemin ou encore parce que le canot s'est renversé, il s'agit de vérifier l'impact de ce contretemps sur le déroulement de l'activité. Par exemple, si un tel retard implique qu'on devra marcher à la noirceur, il serait prudent comme solution d'apporter une lampe frontale. Si un tel retard implique que l'on devra conduire à 180 kilomètres à l'heure pour ne pas manquer un vol important, il vaudrait mieux modifier l'itinéraire avant le départ.

<b>3. QUE SE PASSERA-T-IL SI J'ENDOMMAGE OU PERDS UNE PIÈCE D'ÉQUIPEMENT IMPORTANTE AU POINT LE PLUS ISOLÉ DE MON PARCOURS?</b>		
	<b>Conséquences</b>	<b>Solution prévue</b>
<b>Panne irréparable d'un moteur</b>		
<b>Perte du moyen de transport non motorisé</b>		
<b>Panne irréparable du brûleur ou de l'appareil de chauffage</b>		
<b>Destruction de l'abri principal</b>		
<b>Autre _____</b>		

Que se passera-t-il si je subis une panne de moteur lors d'une sortie en motoneige? Si je suis avec un groupe et que je peux monter avec un copain, pas de problème. Par contre, si je suis seul, il serait préférable que je transporte un bon sac de couchage pour être en mesure d'attendre le secours que j'ai organisé à l'avance en prenant entente avec mon ange gardien.

<b>4. COMMENT VAIS-JE ME RENDRE À L'HÔPITAL LE PLUS PROCHE SI JE ME BLESSE OU QUE JE TOMBE MALADE AU POINT LE PLUS ISOLÉ DE MON PARCOURS, MAIS QUE JE PEUX TOUT DE MÊME ME DÉPLACER?</b>	
<b>Moyen de transport</b>	
<b>Temps estimé</b>	
<b>Distance?</b>	
<b>Moyen de communication?</b>	

On ne peut guère appeler une ambulance lorsqu'on a seulement besoin de quelques points de suture à la suite d'une coupure subie en tranchant du fromage gelé. Dans ce cas ou dans d'autres cas semblables, quel est mon plan pour me rendre aux points les plus proches où je pourrai obtenir des soins médicaux?

<b>5. QUE SE PASSERA-T-IL SI JE NE PEUX PLUS BOUGER AU POINT LE PLUS ISOLÉ DE MON PARCOURS?</b>			
<b>Moyen d'évacuation</b>	<b>Temps estimé</b>	<b>Qui viendra me chercher?</b>	<b>Moyen de communication?</b>

Le pire scénario est évidemment celui où je ne peux plus bouger après un accident quelconque. Si je suis conscient, combien de temps faudra-t-il avant que l'on vienne me chercher? Est-ce que je dispose de suffisamment d'équipement pour attendre confortablement? Dans le cas où je serais inconscient, mon entente avec mon ange gardien me sauverait-elle la vie?

Par exemple, supposons que je saute sur mon traîneau à chiens après le travail, à 4 heures de l'après-midi pour une balade avant le souper. Si je n'ai aucun plan d'urgence, je serai laissé à moi-même, peu importe ce qui m'arrive. Mais juste en prêtant attention aux cinq questions qui précèdent, non seulement j'obtiendrai rapidement du secours, je serai probablement protégé contre toute éventualité.

<b>1. QUI SERA L'ANGE GARDIEN, LA PERSONNE DE CONFIANCE QUI S'INQUIÉTERA DE MOI SI J'ÉPROUVE UN PROBLÈME?</b>		
	<b>Consignes pour l'ange gardien :</b>	<b>Solution prévue</b>
<b>Je ne reviens pas de la sortie au moment prévu.</b>	Ma conjointe Si je ne suis pas de retour à 18 h, attendre à 20 h, puis envoyer de l'aide.	Demander au voisin de suivre mes pistes avec sa motoneige. Je serai dans le secteur x.

<b>2. QUE SE PASSERA-T-IL SI J'ACCUSE UN RETARD DE QUATRE HEURES SUR MON ITINÉRAIRE PRÉVU?</b>		
	<b>Conséquences d'un retard de quatre heures</b>	<b>Solution prévue</b>
<b>Première journée</b>	Il fera noir. Je pourrais avoir soif et froid.	Apporter une lampe frontale, un thermos de thé et un manteau additionnel.

<b>3. QUE SE PASSERA-T-IL SI J'ENDOMMAGE OU PERDS UNE PIÈCE D'ÉQUIPEMENT IMPORTANTE AU POINT LE PLUS ISOLÉ DE MON PARCOURS?</b>		
	<b>Conséquences</b>	<b>Solution prévue</b>
<b>Perte du moyen de transport non motorisé</b>	Si je brise mon traîneau, réparer avec du bois. Prévoir que je devrai peut-être revenir à pied.	Apporter des raquettes, une hache, de la broche et de la corde.
<b>Autre</b> _____	Un chien mâche son harnais.	Apporter deux harnais additionnels.

<b>4. COMMENT VAIS-JE ME RENDRE À L'HÔPITAL LE PLUS PROCHE SI JE ME BLESSE OU QUE JE TOMBE MALADE AU POINT LE PLUS ISOLÉ DE MON PARCOURS, MAIS QUE JE PEUX TOUT DE MÊME ME DÉPLACER?</b>		
<b>Moyen de transport</b>	Traîneau	Auto
<b>Temps estimé</b>	Deux heures max.	30 min
<b>Distance?</b>	10 km	20 km
<b>Moyen de communication?</b>	Téléphone cellulaire	Téléphone cellulaire

<b>5. QUE SE PASSERA-T-IL SI JE NE PEUX PLUS BOUGER AU POINT LE PLUS ISOLÉ DE MON PARCOURS?</b>			
<b>Moyen d'évacuation</b>	<b>Temps estimé</b>	<b>Qui viendra me chercher?</b>	<b>Moyen de communication?</b>
Motoneige, puis ambulance	Quatre heures max.	Mon voisin de la forêt jusqu'au chemin, puis l'ambulance jusqu'à l'hôpital	Téléphone cellulaire

Plus la sortie est de longue durée et plus le parcours se retrouve en milieu isolé, plus il faut accorder de l'attention à nos réponses à ces questions de prévention. Curieusement, lorsqu'on est bien préparé, les incidents se font plus rares...



## **Discussion sur l'exercice du lac Castor**

Il n'existe pas de bonne réponse absolue pour l'exercice du lac Castor, car la réponse dépend des compétences de chaque individu. Cependant, je peux proposer quelques indices généraux. Premièrement, on peut lire dans le texte, en petits caractères en bas de la carte, qu'Elliot dispose d'un briquet, ce qui réduit considérablement la difficulté de la simulation. J'ai utilisé ce truc pour convaincre l'éventuel aventurier de l'importance de bien faire son inventaire.

L'exercice comporte aussi plusieurs risques qu'il faut éviter. Comme le lac est à l'eau claire au nord, cela veut dire que la glace au sud doit être plutôt mince. Il me semble que toute initiative qui nécessite de marcher sur la glace est à proscrire. Aussi, il m'apparaît trop risqué de tenter d'escalader la falaise pour se rendre au camp de trappeur, surtout qu'on n'a aucune idée si on y retrouvera autre chose qu'un abri. Même de tenter de s'y rendre en contournant la falaise avec la boussole imprécise n'est guère une bonne idée, à cause des risques de se perdre; c'est qu'on ne peut pas établir de point de référence fixe.

Il reste à prendre la décision de rester ou de partir. Vers l'est, la distance à parcourir pour atteindre le sentier de VTT est d'environ 13 kilomètres en ligne droite, donc certainement au moins 15 kilomètres de distance à parcourir à cause des zigzags inévitables lorsqu'on marche en forêt. À un rythme raisonnable de trois kilomètres à l'heure, il faudra donc cinq heures pour atteindre le sentier. Si on part à 13 heures, on arrivera au sentier à 18 heures, soit une heure après la tombée de la nuit. Cela veut dire que la dernière heure s'effectuera dans la forêt d'épinettes à la noirceur totale, avec les risques de recevoir des branches dans les yeux. La progression sera sûrement ralentie à cet endroit et il faut considérer au moins une heure de plus de déplacement. En outre, l'atout que constitue le mince imperméable d'Elliot sera sûrement en lambeaux avant qu'il ne soit parvenu au sentier, ce qui implique un

risque important d'hypothermie. De là, après cinq ou six heures de marche dans la neige de plus en plus épaisse, il restera 13 kilomètres à couvrir le long du sentier vers le sud jusqu'au rang Tranquille. À quatre kilomètres à l'heure, cela implique plus de trois heures de marche additionnelle. À moins d'être chanceux, il faut alors cheminer sur 18 kilomètres au grand vent le long du rang Tranquille, ce qui nécessitera encore près de 5 heures. Même si Elliot est un joueur de hockey compétitif et donc en bonne condition physique, il s'agit d'une épreuve considérable, très intense, d'au moins 14 heures.

La marche directement vers le sud ne m'apparaît pas comme une bonne option à cause de la présence du marécage. Même en le contournant, la marche dans un champ de pommes de terre, sûrement labouré à cette date, n'est guère avantageuse. La meilleure option, si on entend se déplacer, est sûrement de traverser au deuxième barrage de castor et de s'aligner vers le sud-est. Au moins, on se maintient alors dans une forêt dégagée sur l'ensemble du parcours. Même là, seuls les athlètes de haut niveau auraient une chance de réussir l'épreuve avant de succomber à la fatigue et à l'hypothermie, surtout à cause de la neige au sol et de la tempête. Personnellement, je considère qu'il est hors de question de choisir l'option de sortir du bois. Ceux qui s'inquiètent de moi s'attendent à me retrouver près de la plage et ils auront de la difficulté à me localiser ailleurs lorsqu'ils me porteront secours. Les risques de partir sont trop élevés : fatigue, hypothermie, branches dans les yeux. Il faut prévoir une dépense extrême d'énergie. Nos atouts seraient fortement réduits : imperméable déchiré, bottes et vêtements détrempés.

Pour moi, la meilleure option est résolument de demeurer sur place. Je me déplacerais de l'autre côté du premier barrage de castor jusqu'à la zone de transition entre la forêt d'épinettes et celle de bouleaux et de peupliers. À cet endroit, je pourrais être à l'abri du vent et obtenir des feuilles d'écorce de bouleau pour confectionner un toit, ainsi que du



peuplier comme bois de chauffage. Je serais alors à distance de sifflet des secouristes qui viendront assurément. De plus, il ferait jour lors de mon déplacement et de l'installation de l'abri, ce qui minimiserait les risques. La dépense d'énergie serait raisonnable, surtout que je dispose d'un lunch que je peux rationner et que je peux faire fondre de la neige dans la bouteille de plastique. J'aurais aussi le temps de dorloter le peu d'équipement qui constitue mes atouts.

Je choisirais donc un endroit *calme et plat*, à l'abri du vent, et j'installerais un *banc de parc*, un *mur pourri* et un *toit de bardeaux*, avec un feu devant le *thermomètre à genoux*. Je ne tenterais aucunement de cueillir de la nourriture, car la dépense énergétique ne serait pas justifiée pour me rendre ni aux lièvres, ni aux quenouilles, ni aux poissons dans un contexte où le secours arriverait d'ici deux ou trois jours.

Ma stratégie pour convaincre Elliot de rester avec moi serait fort simple. J'écouterais bien attentivement ses préoccupations par rapport à son match de hockey et, par la suite, je lui expliquerais que je n'ai tout simplement pas les capacités physiques pour me rendre au restaurant. J'ajouterais que j'ai besoin de sa force physique pour s'occuper de moi, surtout pour cueillir du bois de chauffage et pour partager la tâche de la *sentinelle du feu* durant la nuit.

\*