GUIDE DU RÉSEAU CITOYEN DE RÉSILIENCE COMMUNAUTAIRE (RCRC)

Programme 3P : Prévoir – Protéger – Participer

Devenir acteur de la sécurité de sa famille et de sa communauté

AVANT-PROPOS

Message de l'auteur — Mathieu Montaroux

Depuis plus d'une décennie, j'ai consacré ma vie à préparer, protéger et sensibiliser les citoyens face aux aléas de la vie et aux catastrophes majeures. En tant que professionnel des mesures d'urgence, passionné de résilience et père de famille, j'ai compris une chose essentielle : en situation de crise, **ce ne sont pas toujours les services d'urgence qui arrivent en premier, ce sont les citoyens.** Les voisins, les familles, les amis, les gens ordinaires qui, dans l'imprévu, deviennent les premiers acteurs de sécurité.

Ce guide n'est pas un simple manuel technique. C'est un appel. Un appel à reprendre en main notre rôle de citoyen actif, de veilleur bienveillant pour sa famille et sa communauté. Il est né d'une conviction profonde : **nous devons cesser d'attendre l'aide d'en haut et commencer à bâtir la résilience par le bas.**

Inspiré des principes de la sécurité civile, des enseignements tirés des grandes catastrophes (au Québec, comme ailleurs dans le monde), et enrichi par des approches pédagogiques modernes en gestion des risques, ce guide s'adresse à vous, **familles québécoises, leaders de quartier, éducateurs, parents et citoyens engagés.**

Ensemble, nous pouvons construire une société plus forte, plus solidaire, plus autonome.

— Mathieu Montaroux

Pourquoi ce guide ?

Parce que les catastrophes naturelles, technologiques ou sociales sont **de plus en plus fréquentes, complexes et interconnectées**. Le Québec a connu, au cours des dernières décennies, une série de sinistres majeurs : inondations, verglas, feux de forêt, tornades, pannes électriques à grande échelle. Et les prévisions scientifiques (GIEC, 2023; Ouranos, 2022) indiquent que les changements climatiques augmenteront la fréquence et l'intensité de ces événements extrêmes.

Parce que **la première ligne d'intervention est citoyenne**, et trop souvent négligée. La population dispose d'un **potentiel de réponse incroyable** — si elle est bien informée, bien formée et bien coordonnée. Or, les enquêtes menées après des catastrophes (ex. : Fort McMurray 2016, crues de 2017 et 2019 au Québec) démontrent que **l'autonomie des individus dans les premières heures** est un facteur déterminant pour la réduction des pertes humaines et matérielles (Public Safety Canada, 2020).

Parce que la résilience ne se décrète pas. Elle se construit **en amont**, par la formation, la solidarité, la conscience du risque et la capacité à agir ensemble. Ce guide est conçu comme un outil d'**autonomisation citoyenne** : pour permettre à chacun de se préparer, de protéger les siens et de contribuer activement à la sécurité de sa communauté.

Pour qui ce guide a-t-il été conçu ?

Ce guide s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent :

- **Mieux comprendre les risques** auxquels leur famille et leur communauté sont exposées ;
- **Développer une préparation concrète**, réaliste et adaptée à leur contexte ;
- **S'organiser localement**, dans leur immeuble, leur rue ou leur quartier, pour bâtir une communauté résiliente ;
- **Aider leurs proches,** avant, pendant et après une catastrophe ;
- **Former et sensibiliser d'autres citoyens** à l'importance de la préparation ;
- **S'intégrer à un réseau citoyen**, collaborant avec les autorités, mais aussi indépendant dans ses capacités premières.

Parents, retraités, jeunes adultes, éducateurs, leaders communautaires, élus municipaux, professionnels de la santé ou de l'éducation : **vous avez tous un rôle à jouer** dans la résilience collective.

Notre vision d'une société résiliente

Une société résiliente, c'est une société où chaque citoyen :

- Connaît les risques propres à son territoire ;
- Possède un plan familial d'urgence ;
- Dispose d'une trousse de survie adéquate ;
- Est en lien avec ses voisins et ses réseaux de solidarité ;
- Est capable d'agir **avant**, **pendant** et **après** une catastrophe.

Mais au-delà de l'aspect technique, la résilience, c'est surtout une **valeur partagée**. C'est choisir de ne pas être passif, de ne pas dépendre uniquement des institutions, mais de **redevenir acteur de notre sécurité collective**. C'est tisser des liens, bâtir des ponts, créer des réflexes d'entraide. C'est comprendre que l'imprévu n'est pas une exception, mais une possibilité permanente.

Comme le rappelle la littérature en réduction des risques de catastrophe (UNDRR, 2022 ; Wisner et al., 2012), **la résilience communautaire est plus forte lorsque les citoyens sont intégrés à la planification, à la prévention et à la réponse.** C'est ce que ce guide ambitionne d'initier : un mouvement de reprise en main, local, solidaire, concret.

Nous n'avons pas besoin d'attendre la prochaine catastrophe pour commencer.

Nous pouvons — et devons — nous préparer dès aujourd'hui.

« En cultivant la vigilance dans la paix, on évite la panique dans la tempête. » — Mathieu Montaroux

Table des matières

AVANT-PROPOS 2

Message de l'auteur — Mathieu Montaroux 2

Pourquoi ce guide ? 2

Pour qui ce guide a-t-il été conçu ? 2

Notre vision d'une société résiliente 3

1. INTRODUCTION GÉNÉRALE 7

1.1. L'ère des catastrophes : réalités québécoises et internationales 7

1.2. Pourquoi la résilience citoyenne est indispensable 7

1.3. La sécurité civile : une responsabilité partagée 7

1.4. Place du citoyen dans le continuum d'intervention 8

1.5. Lien avec les autorités : RIUSC, municipalités et partenaires 8

1.6. Naissance du Réseau Citoyen de Résilience Communautaire (RCRC) 9

1.7. Structure du guide et méthodologie 3P 9

2. FONDATIONS DE LA RÉSILIENCE COMMUNAUTAIRE 11

2.1. Définitions clés : aléas, risques, vulnérabilité, exposition 11

2.2. Types de catastrophes et impacts au Québec (fiches de référence) 11

2.3. Le cycle de gestion d'une catastrophe : avant, pendant, après 12

2.4. Le rôle des familles dans la chaîne de résilience 12

2.5. La culture de prévention et la résilience sociale 13

3. LE PROGRAMME CITOYEN 3P : PRÉVOIR – PROTÉGER – PARTICIPER 14

3.1. PRÉVOIR 15

3.1.1. Identifier les risques de sa région (cartographie, historique, saisonnalité) 15

3.1.2. Évaluer les vulnérabilités de sa famille et de son voisinage 15

3.1.3. Élaborer un plan familial d'urgence (évacuation, points de rencontre, rôles) 16

3.1.4. Créer sa trousse d'urgence 72h et au-delà (maison, auto, bureau, école) 16

3.1.5. Prévoir pour les enfants, les aînés, les animaux, les personnes à besoins spécifiques 16

3.1.6. Préparer les outils de communication d'urgence (cartes plastifiées, radios, applications hors ligne) 17

3.1.7. Exercer régulièrement : simulations, drills, revues saisonnières 17

Annexes – Section PRÉVOIR 17

3.2. PROTÉGER 18

3.2.1. Comment réagir dans les premières minutes d'un sinistre 18

3.2.2. Sécuriser son domicile : gaz, électricité, accès, fermeture 18
3.2.3. Évacuer rapidement et efficacement (avec et sans véhicule) 19
3.2.4. Aider les voisins vulnérables : la solidarité locale immédiate 19
3.2.5. Communiquer pendant la crise : quoi dire, à qui, comment 19
3.2.6. Agir en autonomie jusqu'à l'arrivée des secours (RIUSC, pompiers, etc.) 20
3.2.7. Se protéger psychologiquement pendant la crise : le stress de survie 20
Annexes – Section PROTÉGER 20
3.3. PARTICIPER 21
3.3.1. Le retour à la normale : un processus actif 21
3.3.2. Évaluer les besoins dans le quartier : structure de veille citoyenne 21
3.3.3. Appuyer les centres de services aux sinistrés (accueil, entraide, soutien) 21
3.3.4. Prendre soin des proches après l'urgence (traumas, réassurance, perte) 22
3.3.5. Participer à la reconstruction locale : entraide, nettoyage, relogement temporaire 22
3.3.6. Tirer les leçons de la crise : retour d'expérience, amélioration continue 23
3.3.7. S'engager durablement : former d'autres citoyens, intégrer le RCRC 23
Annexes – Section PARTICIPER 23
4. STRUCTURER LE RÉSEAU CITOYEN DE RÉSILIENCE COMMUNAUTAIRE (RCRC) 24
4.1. Qu'est-ce que le RCRC ? Objectifs, valeurs et fonctionnement 24
4.2. Comment créer une cellule RCRC locale (quartier, immeuble, village) 24
4.3. Rôles types : sentinelle, éclaireur, responsable communication, soutien moral 25
4.4. Identifier les ressources communautaires : écoles, salles, bénévoles, radios 26
4.5. Modèle d'événement communautaire de sensibilisation 27
4.6. Lien avec les municipalités et les directions régionales de la sécurité civile 27
4.7. Le RCRC et la RIUSC : collaboration complémentaire 28
5. OUTILS, FORMULAIRES ET MODÈLES 29
5.1. Fiches vierges : plan familial, contact d'urgence, checklists 29
5.2. Fiche de recensement des besoins du voisinage 29
5.3. Grille d'animation d'un atelier communautaire 30
5.4. Modèle de fiche d'intervenant citoyen 30
5.5. Carte de quartier résilient (exemple de Montréal, Estrie, Lanaudière…) 31
6. EN ALLER PLUS LOIN : S'ENGAGER POUR LA RÉSILIENCE 32
6.1. Comment devenir formateur local ou ambassadeur 3P 32
6.2. Participer à Québec Preppers et aux activités de terrain 32
6.3. Intégrer la RIUSC : cheminement, prérequis, complémentarité 33

6.4. Ressources recommandées (livres, sites, formations, applications) 33
6.5. Répertoire des organismes et partenaires de résilience au Québec 34
📎 ANNEXES 36
Lexique citoyen de la sécurité civile 36
Cartographie des aléas naturels par région administrative 37
Législation et obligations municipales et citoyennes 37
Règlements encadrant la sécurité civile au Québec (lois, plans municipaux, RUE) 38
📎 Annexes – Section PRÉVOIR 40
Modèle de Plan Familial d'Urgence 40
Checklist des trousses d'urgence 41
📎 Annexes – Section PROTÉGER 43
🔥 FICHE SCÉNARIO TYPE – INCENDIE RÉSIDENTIEL 43
🌊 FICHE SCÉNARIO TYPE – INONDATION 45
❄️ FICHE SCÉNARIO TYPE – TEMPÊTE DE VERGLAS / PANNE MAJEURE 46
📝 FICHE D'INTERVENTION CITOYENNE 47
GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION POST-ACTION 49
📎 Annexes – Section PARTICIPER 51
Journal de bord post-catastrophe 51
Modèle de comité de quartier résilient 53
Proposition de plan de rétablissement familial 54
📣 REMERCIEMENTS & MOT DE LA FIN 56
Aux veilleurs de l'ombre 56
Appel à la mobilisation citoyenne 56

1. INTRODUCTION GÉNÉRALE

1.1. L'ère des catastrophes : réalités québécoises et internationales

Les événements extrêmes ne sont plus des exceptions : ils deviennent des réalités récurrentes et systémiques. Le Québec, autrefois relativement épargné, est aujourd'hui confronté à une montée des aléas naturels tels que les crues printanières, les feux de forêt hors contrôle, les épisodes de verglas, les canicules prolongées, et même des tornades.

À l'échelle mondiale, l'Organisation météorologique mondiale (OMM, 2021) rapporte que le nombre de catastrophes liées au climat a été multiplié par cinq depuis les années 1970. Le Canada n'échappe pas à cette tendance : selon le Bureau d'assurance du Canada (BAC, 2022), les sinistres climatiques ont coûté plus de 3,1 milliards $ en dommages assurés pour la seule année 2022.

Le GIEC (2023) alerte sur les effets en cascade des changements climatiques : inondations, pénuries alimentaires, migrations climatiques, crises sanitaires. Ces perturbations accentuent les inégalités et exposent les populations les plus vulnérables. Le Québec doit donc s'adapter non seulement aux aléas climatiques, mais aussi à une ère de crise continue où la **préparation citoyenne devient vitale**.

1.2. Pourquoi la résilience citoyenne est indispensable

Face à l'intensification des risques, la résilience citoyenne s'impose comme un pilier incontournable de la sécurité collective. Lorsqu'une catastrophe survient, les premières heures sont critiques. Les secours professionnels peuvent mettre plusieurs heures, voire plusieurs jours à arriver. Entre-temps, ce sont les citoyens eux-mêmes qui peuvent sauver des vies, réduire les impacts, et maintenir une cohésion communautaire.

La résilience citoyenne n'est pas un luxe, c'est une nécessité. Elle repose sur quatre fondements : la connaissance des risques, la préparation individuelle et familiale, l'engagement communautaire, et l'adaptabilité en situation de crise. Comme le soulignent Cutter et al. (2008) dans leur modèle de résilience sociale, une communauté qui connaît ses vulnérabilités et mobilise ses ressources locales est mieux outillée pour traverser une crise et en émerger renforcée.

1.3. La sécurité civile : une responsabilité partagée

La sécurité civile n'est pas l'affaire exclusive de l'État. Au Québec, elle repose sur le principe fondamental de responsabilité partagée entre les citoyens, les municipalités, les gouvernements et les partenaires communautaires. La Loi sur la sécurité civile (chapitre S-2.3) révisée en 2024 insiste sur l'importance de l'implication citoyenne, de la prévention et de la planification locale.

Chaque acteur a un rôle spécifique à jouer :

- Les **citoyens** doivent se préparer et être capables d'agir de manière autonome ;

- Les **municipalités** ont la responsabilité première en matière de sécurité civile locale ;
- Le **gouvernement provincial** soutient, encadre et déploie des ressources d'appui (comme la RIUSC) ;
- Les **organismes partenaires** (Croix-Rouge, AQBRS, SOPFEU) agissent comme multiplicateurs de capacité et de soutien aux populations.

La synergie entre ces niveaux est essentielle. Mais tout commence par **l'autonomisation du citoyen**, première cellule de toute résilience collective.

1.4. Place du citoyen dans le continuum d'intervention

Le modèle moderne de gestion de crise repose sur un **continuum d'intervention** : prévention, préparation, intervention, rétablissement. Le citoyen est présent dans chacune de ces étapes :

- **Prévention** : connaître les risques, sécuriser son domicile, sensibiliser ses proches ;
- **Préparation** : constituer sa trousse 72h, établir un plan familial, organiser un réseau de solidarité ;
- **Intervention** : agir en première ligne, appliquer les gestes appris, soutenir les plus vulnérables ;
- **Rétablissement** : participer au nettoyage, à la reconstruction, offrir un soutien moral ou logistique.

Le citoyen est donc un **acteur à part entière**, et non un simple bénéficiaire des secours. Cette conception rejoint les recommandations du Cadre de Sendai (UNDRR, 2015) qui appelle à « donner les moyens d'agir aux citoyens » dans la réduction des risques de catastrophe.

1.5. Lien avec les autorités : RIUSC, municipalités et partenaires

La création de la Réserve d'intervention d'urgence en sécurité civile (RIUSC) au Québec en 2025 marque un tournant dans la manière dont la province conçoit l'appui aux municipalités. Cette force de 200 à 1000 réservistes offre un soutien opérationnel en cas de sinistres majeurs. Toutefois, **avant que la RIUSC ne soit mobilisée, la responsabilité incombe d'abord aux citoyens et aux autorités locales**.

Les municipalités, en vertu de leurs plans de sécurité civile, doivent s'assurer que la population connaît les consignes, les zones d'évacuation, les centres de services aux sinistrés. En retour, les citoyens doivent s'informer, participer aux exercices, collaborer avec leurs voisins.

Les partenaires comme la Croix-Rouge, la SOPFEU ou l'AQBRS viennent renforcer cette trame. Mais la **préparation citoyenne reste la première couche de protection**, avant toute intervention extérieure.

1.6. Naissance du Réseau Citoyen de Résilience Communautaire (RCRC)

Le RCRC est né de cette conviction : **les citoyens peuvent, doivent et veulent agir**. Il ne s'agit pas d'une organisation formelle ou d'un organisme gouvernemental, mais d'un **réseau vivant**, souple, enraciné dans les communautés.

Inspiré de modèles comme les CERT aux États-Unis (Community Emergency Response Teams) ou les brigades de quartier au Japon, le RCRC s'adapte au contexte québécois en misant sur :

- La proximité : interventions à l'échelle du quartier ou du village ;
- L'inclusion : chaque personne peut y contribuer, peu importe son âge ou sa condition ;
- La formation : partage des connaissances et des compétences pratiques ;
- La coordination : intégration harmonieuse avec les autorités et les ressources officielles.

Le RCRC est une **force douce mais puissante** : celle des citoyens qui se tiennent prêts.

1.7. Structure du guide et méthodologie 3P

Ce guide est organisé selon une logique claire et pédagogique, incarnée dans le **Programme Citoyen 3P : Prévoir – Protéger – Participer**.

- **Prévoir** : mieux connaître les risques, anticiper, se préparer en famille ;
- **Protéger** : savoir réagir avec sang-froid, mettre en œuvre les bons gestes ;
- **Participer** : s'impliquer dans le rétablissement, la solidarité, l'avenir commun.

Chaque partie du guide développe ces trois dimensions, avec des exemples concrets, des outils pratiques, des fiches et des modèles adaptés. L'objectif est double : **donner à chacun les moyens d'agir**, et **créer une culture de résilience qui dépasse la peur pour s'ancrer dans l'action constructive.**

La résilience citoyenne s'inscrit dans un continuum d'intervention élargi, où les responsabilités sont partagées entre les municipalités, les ressources d'urgence (comme la RIUSC), et les citoyens eux-mêmes.
Ce schéma montre que le rôle du citoyen ne débute pas au moment de la catastrophe, mais bien en amont, et se poursuit après l'événement, dans la phase de rétablissement collectif.

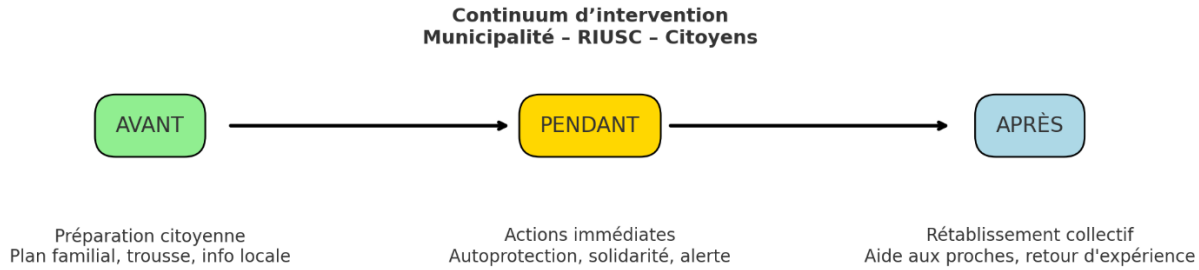


Figure 1 – Continuum d'intervention citoyenne : AVANT – PENDANT – APRÈS.

Le citoyen n'est pas un acteur passif. Il agit avant (préparation), pendant (autoprotection et entraide immédiate) et après (rétablissement et mémoire).
Cette dynamique s'articule avec les actions des municipalités, des directions régionales et de la Réserve d'intervention d'urgence en sécurité civile (RIUSC).

2. FONDATIONS DE LA RÉSILIENCE COMMUNAUTAIRE

2.1. Définitions clés : aléas, risques, vulnérabilité, exposition

Avant de pouvoir se préparer efficacement, il est essentiel de bien comprendre les concepts fondamentaux de la gestion des risques. Voici quatre notions clés :

- **Aléa** : Événement potentiel, naturel ou anthropique, susceptible de causer des dommages. Ex. : une crue printanière, un incendie de forêt, une fuite de produit chimique.
- **Exposition** : Ensemble des personnes, biens, infrastructures ou systèmes susceptibles d'être affectés par un aléa. Ex. : une résidence en zone inondable est exposée à la montée des eaux.
- **Vulnérabilité** : Niveau de fragilité d'un individu, d'un groupe ou d'un système face à un aléa. Elle dépend de facteurs physiques, économiques, sociaux, culturels ou institutionnels. Ex. : une personne âgée vivant seule est plus vulnérable à une panne prolongée de courant.
- **Risque** : Combinaison de la probabilité qu'un aléa se produise et des conséquences potentielles sur les éléments exposés. Formellement, on parle souvent de :

  Risque = Aléa × Exposition × Vulnérabilité

Ces concepts sont à la base de l'analyse des risques telle que recommandée par les normes internationales (ISO 31000, 2018) et les agences spécialisées (UNDRR, 2015).

2.2. Types de catastrophes et impacts au Québec (fiches de référence)

Le Québec est confronté à une diversité de risques majeurs. En voici un aperçu synthétique, accompagné de quelques exemples concrets :

Type de catastrophe	Exemples récents	Impacts typiques
Inondations	Crues printanières 2017, 2019	Évacuations massives, dommages aux habitations
Tempêtes hivernales	Tempête du verglas 1998, Dépression Debby (2023)	Rupture du réseau électrique, isolement, hypothermie
Feux de forêt	Été 2023 (plus de 4,5 millions d'hectares brûlés)	Évacuations, pertes matérielles, impacts environnementaux
Mouvements de sol	Glissements à La Baie (1996), Saint-Jude (2010)	Effondrements de terrain, pertes humaines

Risques technologiques	Déversements industriels, accidents de transport	Contamination, évacuations, dommages aux écosystèmes
Pandémies	COVID-19 (2020–2022)	Perturbation sociale, économique, sanitaire
Canicules / sécheresses	Étés 2018, 2021	Stress thermique, feux, problèmes agricoles

Ces catastrophes ont démontré l'importance de la **préparation citoyenne** comme levier de protection et de réduction des pertes. La mémoire collective et les leçons tirées de ces événements doivent nourrir nos efforts de résilience.

2.3. Le cycle de gestion d'une catastrophe : avant, pendant, après

La résilience s'inscrit dans un **cycle de gestion des risques** en quatre grandes phases :

1. **Prévention (atténuation)** : Réduction des risques à la source (ex. : relocalisation hors des zones inondables, normes de construction, entretien des infrastructures).
2. **Préparation** : Planification, sensibilisation, exercices, formation citoyenne, équipements de base.
3. **Intervention** : Réponse immédiate à l'événement (sauvetage, évacuation, soins, coordination des secours).
4. **Rétablissement (reconstruction)** : Retour à la normale, soutien aux sinistrés, réhabilitation des services, amélioration continue.

Ce cycle est repris dans de nombreuses approches normatives, notamment dans les lignes directrices de **Sécurité publique Canada** (2022) et dans le **Cadre de Sendai pour la réduction des risques de catastrophe** (UNDRR, 2015). Il constitue la structure logique du Programme 3P, qui invite chaque citoyen à s'outiller pour **agir à chaque étape**.

2.4. Le rôle des familles dans la chaîne de résilience

La cellule familiale est le **premier maillon de la chaîne de résilience**. Une famille préparée agit comme un multiplicateur d'efficacité pour toute la communauté. Voici comment :

- Elle devient **autonome** pendant les premières heures critiques, réduisant la pression sur les services d'urgence ;
- Elle **protège les plus vulnérables** : enfants, personnes âgées, malades chroniques ;

- Elle **maintient une stabilité émotionnelle** et une organisation interne qui favorisent la prise de décision rapide ;
- Elle peut ensuite **soutenir les voisins**, diffuser l'information, prêter main-forte à d'autres familles.

Des études démontrent que les familles préparées sont **deux fois plus susceptibles** de traverser une catastrophe sans perte majeure (Norris et al., 2008 ; Burke et al., 2016). Ce rôle stratégique justifie un investissement fort dans la **formation des foyers** à la résilience domestique.

2.5. La culture de prévention et la résilience sociale

Une société résiliente ne repose pas uniquement sur des plans techniques, mais sur une **culture partagée**. C'est ce que l'on appelle la **résilience sociale** : la capacité collective d'un groupe humain à anticiper, absorber, s'adapter et se relever d'une crise.

Cette culture se construit dans le **temps long**, par :

- L'éducation aux risques dès l'école ;
- L'inclusion des citoyens dans les décisions locales ;
- La valorisation de la mémoire collective des catastrophes ;
- La pratique d'exercices communautaires réguliers ;
- Le soutien à l'engagement bénévole et à la solidarité de proximité.

Comme le montrent les recherches de Paton & Johnston (2006) et de Pfefferbaum et al. (2013), les communautés qui cultivent la confiance, la cohésion sociale et la communication ouverte sont **plus aptes à faire face à des crises majeures**.

La **préparation citoyenne**, lorsqu'elle est partagée, devient alors un **filet social** puissant, capable de limiter l'effondrement, de renforcer l'espoir et de bâtir un avenir plus stable.

C'est dans cet esprit que le présent guide a été conçu : pour **donner à chacun les moyens de contribuer**, de comprendre et d'agir, au service d'une résilience enracinée dans le réel et dans les valeurs humaines.

3. LE PROGRAMME CITOYEN 3P : PRÉVOIR – PROTÉGER – PARTICIPER

Le programme citoyen 3P : une stratégie de résilience accessible à tous

La résilience ne naît pas dans la panique : elle se construit bien **avant**, elle se **mobilise pendant**, et elle se **solidifie après** la crise. Ce constat, largement reconnu dans les approches modernes de gestion des risques (UNDRR, ISO 22300), constitue le fondement du **Programme Citoyen 3P**.

Ce programme repose sur une conviction forte : **chaque citoyen a un rôle stratégique à jouer** dans le continuum de sécurité civile. Il ne s'agit plus seulement de réagir aux catastrophes, mais de les anticiper, d'y faire face avec méthode, et de contribuer à la reconstruction de sa communauté. À travers trois piliers simples mais puissants — **Prévoir**, **Protéger**, **Participer** — le 3P devient une **boussole, un bouclier citoyen** pour transformer l'inquiétude en action concrète.

Le schéma ci-dessous illustre ce **cycle de résilience**, dans lequel chacun peut s'inscrire, peu importe son âge, son contexte ou ses capacités.

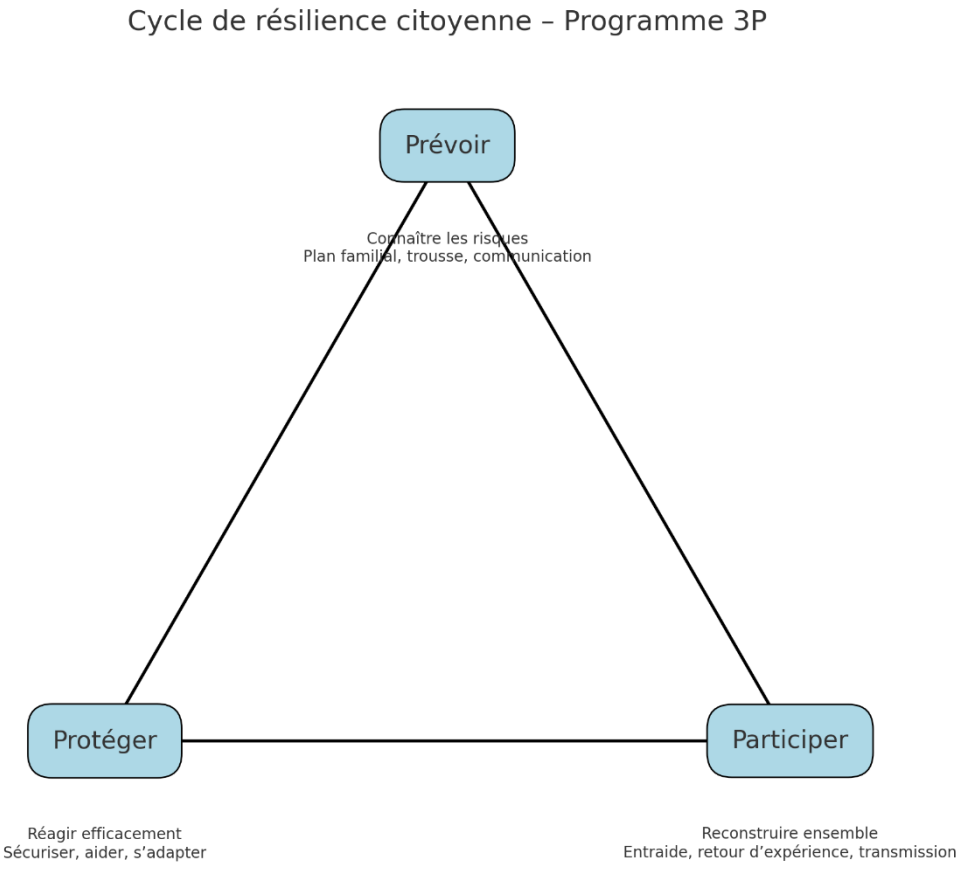


Figure 2 – Le Programme Citoyen 3P structure la résilience en trois phases complémentaires.
Prévoir permet d'anticiper les risques et de se préparer concrètement.
Protéger désigne les gestes de survie et d'autonomie pendant l'événement.

Participer encourage l'action collective pour se relever et améliorer les pratiques futures.
Ce cycle s'applique à toutes les échelles : individuelle, familiale et communautaire.

3.1. PRÉVOIR

Anticiper est la première étape de toute résilience efficace. La phase « Prévoir » vise à doter chaque citoyen d'une **connaissance claire des risques**, d'une **préparation matérielle minimale** et d'un **plan d'action réaliste et personnalisé**. C'est cette capacité à anticiper qui distingue une réaction improvisée d'une réponse structurée.

3.1.1. Identifier les risques de sa région (cartographie, historique, saisonnalité)

Chaque territoire présente ses propres risques. Il est essentiel de se renseigner sur :

- Les aléas naturels spécifiques à sa municipalité (ex. : zone inondable, forêt à proximité, mouvements de terrain) ;
- L'historique des catastrophes (archives municipales, journaux locaux, cartes historiques) ;
- La saisonnalité des événements (inondations au printemps, canicules en été, verglas en hiver).

📌 *Outils utiles* :

- Application Info-Sinistre Québec ;
- Cartes interactives des zones à risque (INSPQ, MELCCFP) ;
- Sites municipaux et cartes de zonage.

3.1.2. Évaluer les vulnérabilités de sa famille et de son voisinage

Une bonne préparation commence par l'identification des **facteurs de vulnérabilité**, tant personnels que communautaires :

- Santé : maladies chroniques, mobilité réduite, dépendances ;
- Composition familiale : jeunes enfants, personnes âgées, personnes seules ;
- Économique : accès limité aux ressources, logement précaire ;
- Isolation sociale : absence de réseau de soutien.

Il est également pertinent de repérer les vulnérabilités **autour de soi** : qui, dans le voisinage, pourrait avoir besoin d'aide ?

📌 *Conseil* : dresser une fiche « vulnérabilités » pour chaque membre du foyer et cartographier les besoins dans son entourage immédiat.

3.1.3. Élaborer un plan familial d'urgence (évacuation, points de rencontre, rôles)

Un plan d'urgence familial permet de structurer la réponse dans les premières minutes d'un sinistre :

- **Scénarios couverts** : feu, inondation, panne de courant, évacuation, confinement ;
- **Rôles attribués** : qui s'occupe des enfants ? des animaux ? des documents importants ?
- **Points de rencontre** : à proximité (rue voisine) et à distance (chez un proche en dehors de la ville) ;
- **Consignes claires** : comment communiquer si les télécommunications sont perturbées ?

Annexe disponible : modèle de plan familial prérempli à personnaliser.

3.1.4. Créer sa trousse d'urgence 72h et au-delà (maison, auto, bureau, école)

La trousse 72h est le pilier matériel de la préparation. Elle doit contenir :

- **Eau potable** : 2 à 4 litres par personne par jour ;
- **Nourriture non périssable** ;
- **Éclairage d'appoint** : lampes à DEL, chandelles, briquets ;
- **Premiers soins** : trousse complète et médicaments spécifiques ;
- **Communication** : radio à manivelle, piles de rechange, téléphone de secours ;
- **Articles essentiels** : vêtements, papiers importants, argent comptant, chargeurs.

Annexe disponible : checklist détaillée pour chaque contexte (domicile, véhicule, travail, enfants).

3.1.5. Prévoir pour les enfants, les aînés, les animaux, les personnes à besoins spécifiques

Une préparation inclusive nécessite des ajustements pour chaque situation :

- **Enfants** : jouets réconfortants, repas adaptés, consignes simplifiées, étiquettes d'identification ;
- **Aînés** : médicaments, dispositifs médicaux, double des lunettes, soutien à la mobilité ;
- **Personnes en situation de handicap** : accessibilité, accompagnement, signalétique visuelle ou auditive ;
- **Animaux de compagnie** : cage de transport, nourriture, carnet de vaccination, médaille d'identification.

📌 *Bon réflexe* : prévoir une sous-trousse pour chaque besoin spécifique, prête à être emportée rapidement.

3.1.6. Préparer les outils de communication d'urgence (cartes plastifiées, radios, applications hors ligne)

Les communications sont souvent perturbées lors d'un sinistre. Il est vital de :

- Créer une **fiche de contacts** : famille, voisins, services d'urgence, médecins, école ;
- Imprimer et plastifier les informations essentielles (plan, adresses, itinéraires) ;
- Disposer d'un **système alternatif** : radio FM à manivelle, talkie-walkie, messagerie satellite ;
- Télécharger des applications fonctionnant **hors ligne** : cartes, guides de premiers soins, messagerie sécurisée.

📎 *Annexe disponible* : gabarit de carte de contact d'urgence familiale.

3.1.7. Exercer régulièrement : simulations, drills, revues saisonnières

La préparation n'est utile que si elle est **testée et actualisée régulièrement** :

- Organiser des **exercices familiaux** deux fois par an (scénarios différents) ;
- Simuler une évacuation nocturne ou un confinement de 24h ;
- Réviser sa trousse à chaque changement de saison ;
- Mettre à jour les coordonnées, les trajets, les prescriptions.

📌 *Conseil* : transformer ces exercices en jeu éducatif pour les enfants, pour associer apprentissage et mémorisation.

📎 Annexes – Section PRÉVOIR

- Modèle de **plan familial d'urgence**
- Checklist des **trousses 72h, auto, bureau, école**
- Gabarit de **carte de contact d'urgence** (plastifiable)

Ces outils pratiques vous permettront de **concrétiser votre préparation**, en adaptant chaque étape à votre réalité familiale et locale.

3.2. PROTÉGER

Quand le sinistre frappe, chaque seconde compte. La phase « Protéger » vise à structurer les **réactions immédiates**, les gestes techniques essentiels et les mécanismes de **solidarité locale**, afin de limiter les pertes humaines, matérielles et émotionnelles. Il ne s'agit plus de préparation, mais d'**action sous pression**, souvent sans appui extérieur immédiat.

3.2.1. Comment réagir dans les premières minutes d'un sinistre

Les premières minutes déterminent l'ampleur des conséquences. Il est donc vital d'adopter les bons réflexes, selon le type d'événement :

- **Incendie** : alerter, évacuer sans délai, ne pas revenir chercher des objets, fermer les portes derrière soi, respecter les sorties de secours ;
- **Inondation** : couper l'électricité si sécuritaire, monter à l'étage, éviter les sous-sols, ne jamais marcher ou conduire dans l'eau en mouvement ;
- **Tempête / verglas** : se confiner, sécuriser les fenêtres, maintenir la chaleur corporelle, suivre les consignes radio ;
- **Séisme** : se protéger sous un meuble solide, s'éloigner des fenêtres, attendre la fin des secousses avant d'évacuer.

📌 *Règle d'or* : appliquer la méthode PARE (Protéger – Alerter – Réagir – Évaluer).

3.2.2. Sécuriser son domicile : gaz, électricité, accès, fermeture

La sécurité du logement est cruciale pour éviter l'aggravation du danger :

- **Électricité** : savoir où se trouve le disjoncteur principal ; couper le courant en cas d'inondation ou de feu ;
- **Gaz** : localiser la vanne de fermeture ; ne pas rallumer une flamme en présence d'odeur suspecte ;
- **Eau** : couper l'arrivée principale en cas de bris ;
- **Entrées** : sécuriser les portes et fenêtres ; prévoir des cales ou des barres de renfort ;
- **Évacuation** : maintenir les voies d'accès libres ; éviter d'entasser des objets bloquant les sorties.

📌 *Conseil* : faire une visite de sécurité avec tous les membres de la famille une fois par an.

3.2.3. Évacuer rapidement et efficacement (avec et sans véhicule)

L'évacuation est parfois inévitable. Elle doit être rapide, ordonnée et sécuritaire :

- **Préparer le départ** : avoir une trousse prête à emporter ; suivre les consignes des autorités ; éviter les routes inondées ou encombrées ;
- **Avec véhicule** : carburant au minimum à mi-plein en tout temps ; connaître plusieurs trajets ; radio FM pour consignes ;
- **À pied** : vêtements adéquats ; sac léger ; repères visuels pour l'orientation ;
- **Point de rassemblement** : le définir à l'avance ; informer un proche de sa destination.

📌 *Astuce* : pratiquer une évacuation avec minuteur pour mesurer votre temps réel.

3.2.4. Aider les voisins vulnérables : la solidarité locale immédiate

Les plus fragiles doivent être soutenus en priorité :

- Vérifiez qui vit seul ou présente des limitations fonctionnelles ;
- Constituez un petit groupe de soutien entre voisins ;
- Prévenez les autorités de toute personne incapable de se déplacer ;
- Offrez de transporter une personne âgée, un enfant ou un animal si besoin.

📌 *Rappel* : la solidarité communautaire est souvent la seule aide disponible dans les premières heures.

3.2.5. Communiquer pendant la crise : quoi dire, à qui, comment

La bonne information, transmise au bon moment, sauve des vies :

- **Canaux disponibles** : radio à manivelle (FM), groupes de communication communautaires, cellulaire (si réseau disponible), messagerie satellite ;
- **Contenu à transmettre** : situation personnelle, localisation, état de santé, besoins urgents ;
- **À qui** : famille, voisins, services d'urgence, groupes citoyens ;
- **Précautions** : éviter les fausses nouvelles ; rester factuel ; suivre les consignes officielles ; partager uniquement les informations vérifiées.

📌 *Astuce* : conserver une fiche écrite avec les messages prioritaires à transmettre en cas de stress.

3.2.6. Agir en autonomie jusqu'à l'arrivée des secours (RIUSC, pompiers, etc.)

Selon l'ampleur de la catastrophe, les secours professionnels peuvent prendre du temps avant d'intervenir. Pendant ce laps :

- Appliquer les gestes de premiers soins (arrêt des saignements, mise en PLS, RCR si formé) ;
- Protéger les personnes du froid, de l'humidité ou de la chaleur excessive ;
- Installer un abri temporaire ou sécuriser une pièce refuge ;
- Gérer les ressources disponibles (eau, alimentation, médicaments) ;
- Rassurer, occuper, organiser la cohésion du groupe.

📌 *Important* : les citoyens formés en secourisme, intervention psychosociale ou en communication d'urgence peuvent faire la différence dans l'attente des professionnels.

3.2.7. Se protéger psychologiquement pendant la crise : le stress de survie

La gestion du stress est aussi cruciale que les gestes physiques :

- **Symptômes courants** : confusion, panique, paralysie, agressivité, retrait, crises de larmes ;
- **Outils simples** : respiration carrée, ancrage corporel, routine structurante (boire, manger, bouger) ;
- **Soutien** : parler, écouter, valider les émotions, maintenir un contact humain ;
- **Enfants** : leur expliquer avec des mots simples, donner des tâches rassurantes, préserver un rituel.

📌 *Référence* : voir les lignes directrices de l'OMS en soutien psychosocial d'urgence (2020).

📎 Annexes – Section PROTÉGER

- Fiches **scénarios types** et **consignes clés** (incendie, inondation, verglas, etc.)
- Modèle de **fiche d'intervention citoyenne** (observation, actions prises, besoins)
- **Grille d'auto-évaluation post-action** (réflexion, amélioration, points forts et faibles)

Ces outils vous permettront de **structurer vos interventions**, d'éviter la panique, et de **maximiser votre efficacité en situation réelle**.

3.3. PARTICIPER

Après la phase critique de l'intervention vient le temps du rétablissement. La phase « Participer » vise à outiller les citoyens pour qu'ils puissent contribuer **activement** à la reconstruction matérielle, sociale et psychologique de leur communauté. Une catastrophe ne se termine pas avec le retour de l'électricité : elle laisse des traces, visibles et invisibles, qu'il faut réparer ensemble.

3.3.1. Le retour à la normale : un processus actif

Revenir à la normale, ce n'est pas simplement attendre. C'est un processus **dynamique et collectif** qui implique :

- De reconstruire physiquement ce qui a été détruit (logements, infrastructures, services) ;
- De restaurer la confiance et le sentiment de sécurité ;
- D'offrir un espace de parole pour exprimer les vécus ;
- De tirer des apprentissages pour renforcer la préparation future.

Le rétablissement est une **étape à part entière** de la gestion des catastrophes (Sendai Framework, UNDRR, 2015). C'est aussi le moment où les citoyens peuvent redevenir moteurs du renouveau.

3.3.2. Évaluer les besoins dans le quartier : structure de veille citoyenne

Immédiatement après un sinistre, les besoins sont multiples et parfois invisibles. Une **structure légère de veille communautaire** permet de :

- Répertorier les personnes encore isolées ou en détresse ;
- Cartographier les dégâts et les besoins urgents (eau, chauffage, médicaments) ;
- Transmettre ces informations aux autorités ou organismes partenaires (RIUSC, municipalité, Croix-Rouge) ;
- Organiser une entraide localisée (partage de denrées, transport, hébergement temporaire).

📌 *Outil suggéré* : fiche de recensement de quartier à mettre à jour quotidiennement durant la période critique.

3.3.3. Appuyer les centres de services aux sinistrés (accueil, entraide, soutien)

Les centres mis en place par les municipalités ou la Croix-Rouge accueillent les sinistrés pour offrir :

- Hébergement temporaire ;
- Soutien psychosocial ;

- Aide matérielle (alimentation, vêtements, médicaments) ;
- Information sur les programmes de compensation.

Les citoyens peuvent s'y impliquer bénévolement en assurant des fonctions d'accueil, de traduction, de relais local, ou même de coordination de petits groupes d'entraide.

📌 *Réflexe citoyen* : se présenter avec ses compétences (langues, soins, animation, logistique) et son matériel (téléphone, carnet, cartes).

3.3.4. Prendre soin des proches après l'urgence (traumas, réassurance, perte)

Les effets psychologiques d'une catastrophe perdurent souvent bien après la fin de l'événement. Il est crucial de :

- Recréer un **cadre sécurisant et prévisible** (horaires, rituels, espace intime) ;
- Accueillir les émotions sans minimiser : tristesse, colère, fatigue, anxiété ;
- Aider les enfants à verbaliser avec des mots simples ou des dessins ;
- Offrir un **soutien moral non médicalisé** (écoute active, présence rassurante) ;
- Encourager le recours à des services spécialisés (psychologues, travailleurs sociaux, groupes de parole).

📌 *Outil utile* : journal de bord post-catastrophe pour noter les évolutions, les besoins et les moments de mieux-être.

3.3.5. Participer à la reconstruction locale : entraide, nettoyage, relogement temporaire

La mobilisation communautaire post-catastrophe est essentielle pour redonner vie aux milieux sinistrés :

- Organiser des corvées de nettoyage sécuritaires ;
- Partager du matériel (outils, équipements de base) ;
- Héberger temporairement des voisins dans le besoin ;
- Cuisiner en collectivité pour ceux qui ont tout perdu ;
- Soutenir les commerces locaux pour relancer l'économie.

📌 *Bon réflexe* : créer un groupe local de coordination avec un tableau de tâches partagé (papier ou numérique).

3.3.6. Tirer les leçons de la crise : retour d'expérience, amélioration continue

Chaque crise est une opportunité d'apprentissage. Pour renforcer la résilience future, il est utile de :

- Tenir un **retour d'expérience familial ou communautaire** (ce qui a fonctionné, ce qui a manqué) ;
- Noter les améliorations à apporter au plan d'urgence, à la trousse ou aux communications ;
- Archiver les données utiles (coordonnées, cartes, messages types) ;
- Faire un bilan émotionnel avec les membres du foyer.

📌 *Astuce* : intégrer ces retours dans une rencontre annuelle de quartier, pour ritualiser la prévention.

3.3.7. S'engager durablement : former d'autres citoyens, intégrer le RCRC

La résilience ne s'arrête pas au retour à la normale. Elle se prolonge dans le **temps long**, par l'engagement citoyen :

- Transmettre ses apprentissages aux proches, à l'école, dans la communauté ;
- Organiser ou animer des ateliers de préparation locale ;
- Intégrer un comité de quartier ou le **Réseau Citoyen de Résilience Communautaire (RCRC)** ;
- Participer aux formations offertes par les municipalités, le MSP, ou des organismes partenaires (ex. : AQBRS, Croix-Rouge).

📌 *Motivation* : être préparé soi-même, c'est bien ; **préparer les autres**, c'est multiplier l'impact et créer un cercle vertueux de sécurité partagée.

📎 Annexes – Section PARTICIPER

- **Journal de bord post-catastrophe** (émotions, besoins, constats)
- Modèle de **comité de quartier résilient** (rôles, calendrier, outils)
- Proposition de **plan de rétablissement familial** (objectifs, étapes, soutien)

Ces outils visent à structurer la phase de rétablissement et à renforcer le **lien social**, qui est l'un des piliers fondamentaux de toute résilience communautaire durable.

4. STRUCTURER LE RÉSEAU CITOYEN DE RÉSILIENCE COMMUNAUTAIRE (RCRC)

4.1. Qu'est-ce que le RCRC ? Objectifs, valeurs et fonctionnement

Le Réseau Citoyen de Résilience Communautaire (RCRC) est une initiative citoyenne structurée visant à favoriser la préparation locale, l'autonomie familiale et la solidarité de quartier en amont, pendant et après une catastrophe. Il ne s'agit pas d'une organisation fermée ou hiérarchique, mais d'un **réseau vivant, souple et inclusif**, adaptable aux réalités locales.

Objectifs du RCRC :

- Encourager la préparation citoyenne en continu ;
- Renforcer les liens communautaires autour de la résilience ;
- Créer des relais locaux d'information et d'action ;
- Soutenir les municipalités en cas de dépassement de capacité ;
- Contribuer à la culture de prévention et d'entraide durable.

Valeurs fondamentales : autonomie, entraide, inclusion, vigilance, bienveillance, responsabilité.

Fonctionnement : chaque cellule locale RCRC peut s'organiser librement, avec une structure légère, participative et démocratique. Elle peut exister formellement ou informellement, mais vise à demeurer **active en tout temps**, même en dehors des périodes de crise.

4.2. Comment créer une cellule RCRC locale (quartier, immeuble, village)

Créer une cellule RCRC, c'est structurer une petite équipe de citoyens volontaires qui partagent le même territoire et un même objectif : **protéger leur communauté locale**. Voici les étapes :

1. **Identifier les personnes motivées** : voisins, commerçants, éducateurs, intervenants de proximité ;
2. **Définir un périmètre d'action clair** : une rue, un immeuble, un hameau, un secteur de village ;
3. **Nommer un point focal** pour la coordination et la communication externe ;
4. **Organiser une rencontre fondatrice** pour définir les objectifs, les actions et les besoins ;
5. **Tenir un registre simple** : liste des membres, coordonnées, compétences, ressources disponibles ;
6. **Planifier quelques activités annuelles** : simulation, atelier, corvée, rencontre de planification.

📌 *Principe clé* : la cellule doit rester **ouverte, bienveillante et flexible**, pour s'adapter aux réalités changeantes et encourager l'engagement graduel.

4.3. Rôles types : sentinelle, éclaireur, responsable communication, soutien moral

Une cellule RCRC peut fonctionner avec des rôles répartis selon les compétences et les disponibilités. Voici des exemples de rôles types :

- **Sentinelle** : veille sur les signes avant-coureurs de crise, alerte la communauté, observe l'environnement ;
- **Éclaireur** : fait de la reconnaissance post-impact (dégâts, personnes isolées), relaye les informations de terrain ;
- **Responsable communication** : centralise l'information, met à jour les contacts, diffuse les consignes fiables ;
- **Soutien moral** : écoute les membres affectés, assure un climat de solidarité, favorise l'inclusion des plus fragiles ;
- **Responsable matériel** : tient l'inventaire des ressources disponibles dans le quartier (outils, abris, équipements).

📌 *Souplesse recommandée* : chaque membre peut porter plusieurs rôles selon le contexte et les besoins.

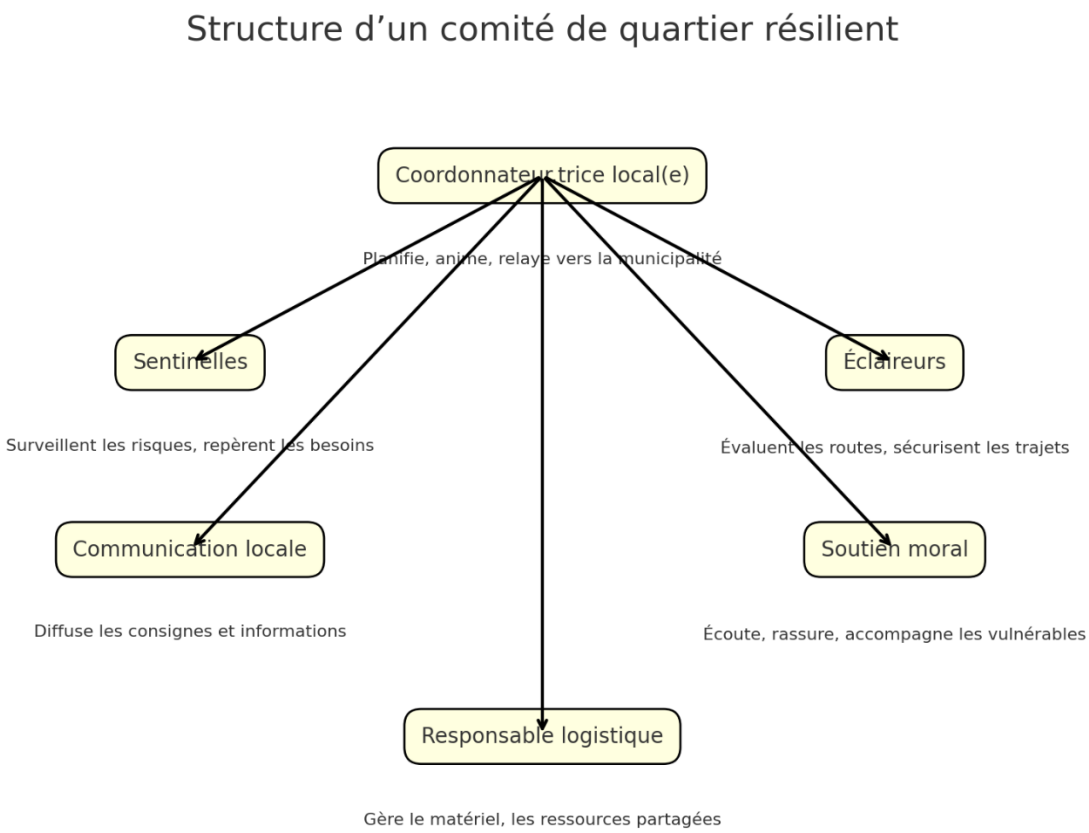


Figure 3 – Un comité de quartier résilient repose sur une organisation simple mais fonctionnelle. Autour d'un coordonnateur.trice local.e, des rôles clés assurent la surveillance des risques (sentinelles), l'évaluation du terrain (éclaireurs), la communication avec les résidents, le soutien psychosocial, et la logistique de terrain.

Cette structure décentralisée permet une réaction rapide, humaine et adaptée aux réalités du quartier.

4.4. Identifier les ressources communautaires : écoles, salles, bénévoles, radios

La résilience locale passe par la mobilisation des **ressources déjà existantes** dans la communauté. Il est essentiel de dresser une cartographie participative des :

- **Bâtiments clés** : écoles, églises, centres communautaires, casernes ;
- **Personnes ressources** : professionnels de santé, enseignants, anciens pompiers, citoyens expérimentés ;
- **Outils de communication** : radio communautaire, babillards locaux, groupes numériques ;

- **Ressources matérielles** : génératrices, abris, réservoirs d'eau, trousses, équipements de premiers soins.

📌 *Méthode proposée* : réaliser un atelier de cartographie communautaire participative avec les résidents du secteur.

4.5. Modèle d'événement communautaire de sensibilisation

Pour renforcer l'adhésion citoyenne, chaque cellule RCRC peut organiser un **événement de sensibilisation annuel**, sous forme de :

- Journée de la résilience (stands, jeux, démonstrations, conférences) ;
- Atelier intergénérationnel de préparation (enfants, familles, aînés) ;
- Simulacre communautaire (évacuation, poste de commandement local, entraide simulée) ;
- Projection-discussion sur un documentaire de catastrophe ;
- Soirée « Trousse 72h » avec démonstration, échanges et fabrication collective.

📌 *Astuce* : associer l'événement à une fête locale ou à une date symbolique (ex. : Journée internationale de la prévention des catastrophes – 13 octobre).

4.6. Lien avec les municipalités et les directions régionales de la sécurité civile

Pour être efficace, le RCRC doit s'inscrire dans un dialogue constructif avec les autorités locales. Cela implique :

- De **faire connaître sa cellule** à la municipalité et aux pompiers ;
- De participer aux **consultations municipales** sur les plans de sécurité civile ;
- De **collaborer aux exercices municipaux** (évacuation, table-top, simulation terrain) ;
- De transmettre les besoins identifiés dans le quartier au moment opportun ;
- De proposer des **canaux de relais citoyens** pour les alertes et consignes.

📌 *Référence utile* : Loi sur la sécurité civile (chapitre S-2.3) – rôle des citoyens dans la préparation et la réponse.

4.7. Le RCRC et la RIUSC : collaboration complémentaire

La création de la **Réserve d'intervention d'urgence en sécurité civile (RIUSC)** ne remplace pas la mobilisation citoyenne. Elle intervient **en appui aux municipalités**, lorsque les capacités locales sont dépassées. Le RCRC, lui, agit **en première ligne**, **avant même l'activation des secours formels**.

Complémentarité :

- Le RCRC **prépare le terrain** : évaluation des risques, entraide, coordination citoyenne ;
- La RIUSC **intervient sur demande** avec des moyens spécialisés, à échelle régionale ;
- Ensemble, ils assurent une **continuité de réponse** qui part du citoyen pour rejoindre les structures professionnelles.

📌 *Vision commune* : renforcer la capacité collective de réponse face aux aléas, à partir du tissu social existant.

Le RCRC, en ce sens, devient un **véritable partenaire de première ligne**, incarnant la force douce mais indispensable de la résilience locale.

5. OUTILS, FORMULAIRES ET MODÈLES

Cette section propose une série d'outils concrets pour accompagner la mise en œuvre des actions présentées dans le guide. Téléchargeables, imprimables ou utilisables en version numérique, ces documents visent à **structurer, personnaliser et simplifier** votre préparation citoyenne et votre engagement communautaire.

5.1. Fiches vierges : plan familial, contact d'urgence, checklists

Plan familial d'urgence (vierge) :

- Scénarios couverts (incendie, inondation, panne majeure, confinement, évacuation)
- Rôles par membre du foyer
- Points de rencontre (local et externe)
- Liste de contacts essentiels
- Instructions spécifiques (médicaments, animaux, besoins particuliers)

Fiche de contact d'urgence plastifiable :

- Nom et prénom de chaque membre
- Téléphones (mobile, domicile, contacts extérieurs)
- Adresse et itinéraire du point de repli
- Informations médicales critiques

Checklists modulables :

- Trousse 72h (maison)
- Trousse auto
- Trousse bureau / école
- Trousse animaux
- Révisions saisonnières (printemps / automne / hiver / été)

Conseil pratique : afficher une copie plastifiée dans la cuisine et garder une copie dans la voiture.

5.2. Fiche de recensement des besoins du voisinage

Objectif : dresser un portrait rapide et confidentiel des vulnérabilités et ressources du quartier.

Sections proposées :

- Adresse et type d'habitation
- Nombre de personnes et âges
- Présence de personnes à mobilité réduite / enfants / aînés isolés
- Ressources disponibles (génératrice, trousse, outils, véhicule, premiers soins)
- Capacités spécifiques (infirmier, enseignant, secouriste, mécanicien, traducteur, etc.)
- Besoins particuliers en cas de crise

Utilisation : à actualiser une fois l'an ou après un changement majeur (nouveaux voisins, sinistre, pandémie, etc.)

5.3. Grille d'animation d'un atelier communautaire

Objectif : faciliter l'organisation d'une activité éducative ou de sensibilisation dans un cadre local (école, centre communautaire, fête de quartier).

Contenu suggéré :

- Titre de l'activité / Thème abordé (ex. : Préparer sa trousse 72h, Comment évacuer sa rue, etc.)
- Public visé (adultes, familles, enfants, intergénérationnel)
- Durée, matériel requis, objectifs pédagogiques
- Animateurs (internes ou invités)
- Grille de déroulement (accueil, contenu, démonstration, pratique, conclusion)
- Évaluation rapide (satisfaction, apprentissage, suggestions)

Astuce : prévoir un moment convivial (collation, échange) pour renforcer les liens après l'atelier.

5.4. Modèle de fiche d'intervenant citoyen

Destinée à ceux qui souhaitent **s'engager dans le RCRC**, cette fiche permet d'identifier les forces de chaque membre.

Champs à remplir :

- Coordonnées de base (nom, téléphone, adresse)
- Disponibilités (jour, soir, fin de semaine)

- Compétences et formations (secourisme, logistique, langues, animation, etc.)
- Matériel ou moyens disponibles (voiture, outils, radio, trousse, local)
- Type d'engagement souhaité (logistique, coordination, sensibilisation, entraide)

Recommandation : tenir à jour un registre sécurisé des intervenants actifs dans chaque cellule.

5.5. Carte de quartier résilient (exemple de Montréal, Estrie, Lanaudière…)

Objectif : proposer une **représentation visuelle simplifiée** des éléments clés du quartier en lien avec la résilience.

Éléments à inclure :

- Zones de rassemblement (points de rencontre, centres d'hébergement)
- Itinéraires d'évacuation piétonne et motorisée
- Bâtiments clés (écoles, centres communautaires, églises, casernes)
- Zones à risque (inondables, glissements, isolement hivernal)
- Personnes ressources (symboles anonymisés)

Méthode proposée : construire cette carte collectivement à partir d'une photo satellite ou d'un plan de la municipalité, en collaboration avec les citoyens.

Ces outils permettent de **transformer la connaissance en action**, et l'intention en préparation concrète. Ils peuvent être intégrés dans un **classeur de résilience familiale ou communautaire**, ou dans une application mobile dédiée.

Ils seront également disponibles au format imprimable et modifiable sur Québec Preppers.

6. EN ALLER PLUS LOIN : S'ENGAGER POUR LA RÉSILIENCE

La résilience communautaire est un processus vivant, qui se nourrit de l'action continue de ses citoyens. Une fois les bases posées, il est possible d'aller plus loin — pour renforcer l'autonomie collective, pour partager ses connaissances et pour bâtir un avenir plus sécuritaire et solidaire.

6.1. Comment devenir formateur local ou ambassadeur 3P

Devenir formateur ou ambassadeur du programme 3P (Prévoir – Protéger – Participer), c'est incarner la résilience au quotidien. C'est aussi transmettre à d'autres citoyens les réflexes et les savoirs essentiels.

Étapes à suivre :

- Suivre une formation de base en sécurité civile ou premiers soins (Croix-Rouge, municipalité, AQBRS) ;
- Animer un atelier dans son quartier, école ou milieu de travail ;
- Partager ses outils, plans et trousses avec des proches ou des collègues ;
- S'inscrire à des rencontres régionales de résilience citoyenne (ex. : Journées de la résilience, simulations communautaires) ;
- Diffuser les messages du programme 3P sur les réseaux sociaux, dans les médias locaux ou les événements communautaires.

📌 *Avantage* : les ambassadeurs 3P deviennent les **relais d'une culture de prévention durable**, en lien direct avec le terrain.

6.2. Participer à Québec Preppers et aux activités de terrain

Québec Preppers est une plateforme citoyenne active depuis 2017, qui offre des ressources, des formations et des événements en lien avec la **préparation personnelle et communautaire**.

Moyens de s'impliquer :

- Lire et partager les articles de fond sur www.quebecpreppers.com ;
- Participer aux événements publics (conférences, randonnées résilientes, expositions, ateliers pratiques) ;
- Proposer des sujets, des témoignages ou des idées d'outils pour enrichir la communauté ;
- Suivre Québec Preppers sur les réseaux sociaux pour rester informé des appels à volontaires ou des rencontres locales.

📌 *Mission de Québec Preppers* : faire de chaque citoyen un acteur éclairé et responsable face aux aléas de la vie.

6.3. Intégrer la RIUSC : cheminement, prérequis, complémentarité

La Réserve d'intervention d'urgence en sécurité civile (RIUSC), mise sur pied par le ministère de la Sécurité publique, vise à mobiliser des citoyens formés pour soutenir les municipalités lors de sinistres majeurs.

Prérequis généraux :

- Être majeur, en bonne condition physique ;
- Suivre un camp de qualification organisé par le MSP (formation théorique + pratique) ;
- Être disponible pour des déploiements ponctuels en cas de sinistre ;
- Avoir un esprit d'équipe, de discipline et de service public.

Complémentarité avec le RCRC :

- Le RCRC agit **localement, en amont et en autonomie** ;
- La RIUSC intervient **en appui logistique et technique aux municipalités**, à plus grande échelle ;
- Un citoyen actif dans sa communauté peut tout à fait devenir **membre des deux réseaux**.

📌 *Information :* consulter le site officiel du ministère ou contacter sa direction régionale de la sécurité civile.

6.4. Ressources recommandées (livres, sites, formations, applications)

Livres :

- Montaroux, M. (2021). *Soyez prévoyant*. Québec Preppers.
- Alexander, D. (2002). *Principles of Emergency Planning and Management*.
- Wisner, B., Gaillard, J.-C., & Kelman, I. (2012). *Handbook of Hazards and Disaster Risk Reduction*.

Sites web :

- www.quebecpreppers.com
- www.securitepublique.gouv.qc.ca

- www.publicsafety.gc.ca
- www.croixrouge.ca
- www.sopfeu.qc.ca
- www.unisdr.org (UNDRR)

Formations :

- Croix-Rouge canadienne : premiers soins, urgence familiale, bénévolat
- AQBRS : recherche et sauvetage, sécurité en forêt
- Université Laval, UQAM : cours en gestion des risques et résilience

Applications utiles :

- Alerte Québec
- Séisme Canada
- MétéoMédia / Environnement Canada
- Zello (radio push-to-talk)
- Offline Maps (cartes hors ligne)

📌 *Conseil :* garder une bibliothèque personnelle et numérique de ces ressources pour les périodes sans accès internet.

6.5. Répertoire des organismes et partenaires de résilience au Québec

Voici une liste non exhaustive des acteurs clés de la résilience au Québec :

Gouvernement et réseaux officiels :

- Ministère de la Sécurité publique (MSP)
- Direction régionale de la sécurité civile (par région)
- RIUSC (Réserve d'intervention d'urgence en sécurité civile)
- SOPFEU (feux de forêt)

Organismes humanitaires et communautaires :

- Croix-Rouge canadienne (Québec)
- Moisson Montréal et les banques alimentaires locales

- Communautés autochtones : services de protection civile propres

Associations citoyennes :

- AQBRS (Association québécoise des bénévoles en recherche et sauvetage)
- Québec Preppers (préparation citoyenne et résilience)
- Équiterre (préparation climatique et écologique)

Secteurs spécialisés :

- CRAIM (Conseil pour la réduction des accidents industriels majeurs)
- Médecins francophones du Canada (intervention en urgence)
- Radioamateurs du Québec (communications d'urgence)

📌 *À faire :* créer un répertoire local pour votre quartier avec contacts directs, rôles et ressources disponibles.

S'engager pour la résilience, c'est **faire un pas de plus vers l'autonomie collective, l'entraide et la protection du bien commun**. Chaque citoyen peut devenir une force motrice, un éclaireur, un bâtisseur de sécurité durable.

ANNEXES

Les annexes suivantes visent à enrichir le guide en offrant des **références techniques, juridiques et pratiques** aux citoyens souhaitant approfondir leur compréhension ou structurer des actions à l'échelle municipale ou communautaire.

Lexique citoyen de la sécurité civile

Aléa : Événement naturel ou technologique susceptible de causer des dommages.

Exposition : Présence de personnes, d'infrastructures ou d'activités dans une zone touchée par un aléa.

Vulnérabilité : Fragilité sociale, physique ou économique qui augmente les conséquences d'un aléa.

Risque : Combinaison de la probabilité d'un aléa et de ses conséquences sur les éléments exposés.

Résilience : Capacité d'un individu, d'un système ou d'une communauté à s'adapter, résister et se rétablir après un choc.

Prévention : Ensemble des actions visant à limiter la survenue d'un sinistre ou à en réduire les effets.

Préparation : Ensemble des mesures visant à renforcer les capacités d'action avant un sinistre.

Intervention : Actions menées pendant un sinistre pour protéger la vie, la santé et les biens.

Rétablissement : Ensemble des opérations visant à restaurer les conditions normales après un sinistre.

RIUSC : Réserve d'intervention d'urgence en sécurité civile.

RCRC : Réseau citoyen de résilience communautaire.

Cartographie des aléas naturels par région administrative

Ce tableau synthétise les **principaux aléas naturels** identifiés dans chaque région administrative du Québec, selon les données disponibles de Sécurité publique Québec, Ouranos et Environnement Canada.

Région	Inondations	Verglas	Feux de forêt	Séismes	Mouvements de sol	Canicules / Sécheresse
Montréal	✓	✓	⚠️	✓	⚠️	✓
Estrie	✓	✓	✓	⚠️	✓	✓
Laurentides	✓	✓	✓	⚠️	✓	✓
Lanaudière	✓	✓	✓	⚠️	✓	✓
Mauricie	✓	✓	✓	⚠️	✓	✓
Chaudière-Appalaches	✓	✓	⚠️	✓	✓	✓
Capitale-Nationale	✓	✓	⚠️	✓	✓	✓
Outaouais	✓	✓	✓	⚠️	✓	✓

✓ = aléa fréquent | ⚠️ = aléa ponctuel ou modéré | ❌ = risque faible ou absent

📌 *Source :* Données compilées à partir du Plan national de sécurité civile et du Portail Géorisques Québec (2023).

Législation et obligations municipales et citoyennes

Au Québec, la sécurité civile est encadrée par un **cadre juridique précis**, qui établit les responsabilités partagées entre les différents acteurs.

Principales obligations municipales :

- Élaborer et tenir à jour un **Plan municipal de sécurité civile (PMSC)** ;
- Identifier les risques présents sur le territoire ;
- Informer la population et assurer des moyens d'alerte ;
- Coordonner l'intervention locale en cas de sinistre ;
- Intégrer les citoyens dans les activités de prévention et de préparation.

Devoirs citoyens :

- Être informé des risques de sa région ;
- Posséder une trousse d'urgence minimale ;
- Suivre les consignes officielles en cas d'alerte ;
- Ne pas compromettre l'intervention (ex. : encombrer les routes d'urgence, propager de fausses informations).

📌 *Référence :* Loi sur la sécurité civile (chapitre S-2.3), Gouvernement du Québec, dernière mise à jour : 2024.

Règlements encadrant la sécurité civile au Québec (lois, plans municipaux, RUE)

Voici un aperçu des principaux textes réglementaires régissant la sécurité civile :

Loi sur la sécurité civile (S-2.3) :

- Loi-cadre québécoise précisant les rôles et responsabilités des citoyens, municipalités, ministères et partenaires privés en matière de gestion des sinistres.

Règlement sur les urgences environnementales (RUE), DORS/2019-51 :

- Règlement fédéral encadrant la planification d'urgence environnementale dans les sites industriels où sont présentes des substances dangereuses en quantité seuil.
- Exige l'élaboration de plans détaillés (scénarios, prévention, intervention, restauration), des exercices annuels et des mécanismes d'alerte.

Plans municipaux de sécurité civile (PMSC) :

- Obligatoires pour toutes les municipalités du Québec.
- Doivent être adaptés aux réalités locales, validés régulièrement et mis à jour selon les changements de risques.

Cadre stratégique 2020–2030 – MSP :

- Guide stratégique provincial pour renforcer la culture de sécurité, d'autonomie et de résilience au sein de la population.

Cadre de Sendai (ONU, 2015–2030) :

- Document international de référence pour la réduction des risques de catastrophe, adopté par le Canada et le Québec.

📌 *Astuce :* pour les citoyens, consulter les sites municipaux pour obtenir une copie du plan local et connaître les mesures spécifiques en vigueur dans votre localité.

Ces annexes permettent d'ancrer la préparation citoyenne dans **une réalité légale, territoriale et opérationnelle**. Elles rappellent que la résilience n'est pas qu'une question de bonne volonté, mais aussi de droits, de devoirs et de coordination encadrée.

Annexes – Section PRÉVOIR

Modèle de Plan Familial d'Urgence

Nom de famille : _____

Adresse principale : _____

Téléphones (cellulaire / maison / urgence) : _____

Membres du foyer

Nom	Âge	Rôle en cas d'urgence	Besoins particuliers

Points de rencontre

• Près du domicile (ex. : lampadaire, école) : _____

• À l'extérieur du quartier (ex. : maison d'un proche) : _____

Contacts importants

Type	Nom / Organisation	Téléphone	Adresse / Notes
Urgence 911			
Médecin de famille			
Voisin de confiance			
Garderie / École			
Contact hors région			

Plans spécifiques

• **Évacuation :**

Sortie principale : _____

Sortie secondaire : _____

Emplacement des extincteurs : _____

Lieux sécuritaires à proximité : _____

- **Confinement :**

Pièce refuge : _____

Radio d'urgence : _____

Matériel disponible : _____

Checklist des trousses d'urgence

Cette liste peut être utilisée pour vérifier le contenu de vos trousses d'urgence selon les contextes : domicile (72h), véhicule, bureau, école.

🟡 Trousse 72h – Domicile

- ☐ Eau potable (2 à 4 L par personne par jour, pour 3 jours)
- ☐ Nourriture non périssable pour 3 jours
- ☐ Ouvre-boîte manuel
- ☐ Lampe de poche ou lanterne à piles / manivelle
- ☐ Radio à piles / manivelle (bande FM)
- ☐ Piles de rechange
- ☐ Chargeurs portables (power bank)
- ☐ Trousse de premiers soins complète
- ☐ Copies de documents importants
- ☐ Argent comptant (petites coupures)
- ☐ Articles d'hygiène (papier hygiénique, savon, désinfectant)
- ☐ Vêtements chauds, gants, ponchos
- ☐ Sifflet, briquet, ruban adhésif
- ☐ Masques, sacs poubelles robustes
- ☐ Liste de contacts d'urgence plastifiée
- ☐ Livres, jeux calmes pour les enfants

🟠 Trousse – Véhicule

- ☐ Couverture thermique / de survie
- ☐ Pelle pliante
- ☐ Câbles de survoltage
- ☐ Grattoir / balai à neige
- ☐ Lampe de poche, piles
- ☐ Sable, litière ou abrasif

- ☐ Trousse de premiers soins
- ☐ Aliments d'appoint (barres, noix, eau embouteillée)
- ☐ Chargeur de téléphone 12V
- ☐ Vêtements de rechange, bas secs
- ☐ Gants de travail, bottes
- ☐ Carnet de contacts d'urgence
- ☐ Signalisation (triangle, lampe d'alerte, fanion)

🔵 **Trousse – Bureau**

- ☐ Lampe de poche compacte
- ☐ Petite trousse de premiers soins
- ☐ Cahier avec stylos / crayons
- ☐ Aliments secs (barres, fruits séchés)
- ☐ Bouteille d'eau réutilisable
- ☐ Liste de contacts personnels
- ☐ Paire de chaussures confortables
- ☐ Clés de maison / voiture en double
- ☐ Sifflet, masque, désinfectant

🟢 **Trousse – École**

- ☐ Nom et coordonnées des parents (fiche plastifiée)
- ☐ Copie de la carte d'assurance maladie
- ☐ Bouteille d'eau
- ☐ Petite collation d'urgence
- ☐ Couverture légère ou sac de couchage compact
- ☐ T-shirt ou chandail de rechange
- ☐ Photo de famille
- ☐ Mouchoirs, désinfectant
- ☐ Message de réassurance écrit pour l'enfant

Annexes – Section PROTÉGER

Fiches scénarios types et consignes clés

FICHE SCÉNARIO TYPE – INCENDIE RÉSIDENTIEL

Aléa : Incendie domestique (cuisine, système électrique, bougie, etc.)
Lieu : Domicile (maison, appartement, immeuble)
Période critique : Moins de 5 minutes après le déclenchement
Risque immédiat : Brûlures, intoxication, effondrement, perte de vie

---

Consignes AVANT

- Vérifier les détecteurs de fumée (1 par étage minimum)
- Avoir un extincteur accessible (classe ABC)
- Identifier 2 sorties par pièce
- Élaborer un plan d'évacuation avec point de rassemblement
- Ne jamais bloquer les voies de sortie
- Éviter les multiprises surchargées et les appareils branchés inutilement

---

Consignes PENDANT

- Donner l'alerte : crier « au feu », évacuer immédiatement
- Ne pas tenter d'éteindre un feu hors de contrôle
- Fermer les portes derrière soi pour ralentir la propagation
- Utiliser les escaliers, jamais l'ascenseur
- Rejoindre le point de rassemblement
- Ne pas retourner chercher des objets personnels

Consignes APRÈS

- Appeler les secours (911), donner le maximum d'informations
- Aviser le propriétaire ou les autorités municipales

- Suivre les consignes de la Croix-Rouge ou du service incendie
- Vérifier la disponibilité d'un hébergement temporaire
- Activer l'assurance habitation si applicable
- Documenter les pertes (photos, liste, factures)

FICHE SCÉNARIO TYPE – INONDATION

Aléa : Montée rapide des eaux due à des pluies abondantes, fonte ou débordement de cours d'eau
Lieu : Zones riveraines, bassins versants, sous-sols
Période critique : Pendant et juste après les précipitations intenses
Risque immédiat : Électrocution, pertes matérielles, isolement, blessures

---

Consignes AVANT

- Connaître les zones inondables de son secteur
- Rehausser les biens au sous-sol, installer des clapets anti-retour
- Préparer des sacs de sable ou barrières temporaires
- Prévoir une évacuation rapide (sacs prêts, plan d'itinéraire)
- Couper le courant si risque imminent d'infiltration

Consignes PENDANT

- Éviter de circuler à pied ou en voiture dans l'eau
- Évacuer immédiatement si les autorités le demandent
- Couper le gaz et l'électricité si accessible en sécurité
- Ne pas toucher à l'eau souillée ou contaminée
- Porter bottes et vêtements imperméables

Consignes APRÈS

- Nettoyer et désinfecter les zones touchées
- Faire inspecter le système électrique avant toute réactivation
- Documenter les pertes avec photos et liste
- Ne pas consommer l'eau du robinet sans avis officiel
- Offrir aide et soutien aux voisins vulnérables

❄ FICHE SCÉNARIO TYPE – TEMPÊTE DE VERGLAS / PANNE MAJEURE

Aléa : Accumulation de glace sur les structures, lignes électriques et arbres
Lieu : Tout le territoire québécois
Période critique : De 24 à 72 heures après le début
Risque immédiat : Froid extrême, isolement, chutes, incendie lié au chauffage alternatif

---

Consignes AVANT

- Disposer d'un chauffage d'appoint sécuritaire (certifié, ventilé)
- Constituer une réserve d'eau, de nourriture et de piles
- Recharger les téléphones, lampes et batteries externes
- Protéger les canalisations contre le gel
- Identifier un lieu de repli chauffé (famille, centre d'accueil)

Consignes PENDANT

- Éviter les déplacements extérieurs dangereux
- Utiliser les génératrices seulement à l'extérieur
- Ne jamais chauffer au propane à l'intérieur sans ventilation
- Ventiler pour éviter le monoxyde de carbone
- Informer un proche de sa situation régulièrement

Consignes APRÈS

- Jeter les aliments si la température du frigo a dépassé 4 °C pendant plus de 6 heures
- Nettoyer les appareils et surfaces contaminées
- Inspecter la maison (toiture, gouttières, arbres tombés, fils électriques)
- Faire un retour d'expérience en famille ou en comité
- Participer à l'entraide locale et aux corvées de déblaiement

FICHE D'INTERVENTION CITOYENNE

À remplir pendant ou immédiatement après l'intervention.

Date : _____
Heure de début : _____ **Heure de fin :** _____
Nom de l'intervenant : _____
Cellule RCRC (si applicable) : _____

CONTEXTE GÉNÉRAL

Type d'événement :
☐ Incendie ☐ Inondation ☐ Verglas / Tempête ☐ Séisme ☐ Panne majeure
☐ Autre (précisez) : _____

Lieu de l'intervention (adresse / secteur) :

Conditions météo ou particulières sur le terrain :

OBSERVATIONS FAITES SUR LE TERRAIN

- Situation générale observée :

- Personnes en difficulté identifiées :
  ☐ Enfants ☐ Aînés ☐ Personnes à mobilité réduite ☐ Autres : _____
- Infrastructures affectées :
  ☐ Routes ☐ Électricité ☐ Eau ☐ Communications ☐ Autres : _____

ACTIONS RÉALISÉES

- ☐ Alerte transmise aux autorités ☐ Appel au 911
- ☐ Évacuation assistée ☐ Soins de premiers secours
- ☐ Aide au déneigement / déblaiement

- ☐ Soutien moral ou logistique
- ☐ Surveillance / ronde de sécurité
- ☐ Autre (précisez) : _____

BESOINS OU RECOMMANDATIONS IDENTIFIÉS

- Besoins immédiats :
  ☐ Nourriture ☐ Eau ☐ Chauffage ☐ Hébergement
  ☐ Transport ☐ Médicaments ☐ Communication ☐ Autres : _____
- Recommandations ou constats importants à transmettre :

SIGNATURE DE L'INTERVENANT

Signature : _____ **Date :** _____

GRILLE D'AUTO-ÉVALUATION POST-ACTION

À remplir à chaud ou dans les 24 heures suivant votre intervention.

Nom : _____

Date de l'intervention : _____

Lieu ou secteur : _____

Type d'événement : _____

RÉFLEXION PERSONNELLE

1. Quelles actions avez-vous posées ?

_____

2. Quelles ont été les difficultés rencontrées ?

_____

3. Quelles émotions avez-vous ressenties ? (ex. : stress, peur, fierté, confusion)

_____

ÉVALUATION DE L'INTERVENTION

Élément évalué	Note (1 à 5)	Commentaires
Préparation personnelle (trousse, plan, équipement)		
Réactivité face à la situation		
Communication avec les autres		
Capacité à garder son calme		
Pertinence des décisions prises		
Respect des procédures ou consignes		

AMÉLIORATION CONTINUE

4. Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?

_____

5. Que pouvez-vous améliorer pour la prochaine fois ?

_____

6. Besoins identifiés en formation, équipement ou soutien :

_____

Signature : _____ Date : _____

Annexes – Section PARTICIPER

Journal de bord post-catastrophe

À utiliser pour documenter les ressentis, besoins, observations et apprentissages dans les heures et jours suivant un sinistre.

Informations de base

- **Nom :** _____
- **Date du sinistre :** _____
- **Type de sinistre :** _____
- **Lieu / Quartier :** _____

Ressenti émotionnel (cochez ou précisez)

☐ Stress intense ☐ Fatigue ☐ Colère ☐ Tristesse ☐ Soulagement ☐ Incompréhension
Autre : _____

Événement marquant vécu :

Souhaiterais parler à quelqu'un ? ☐ Oui ☐ Non

Besoins et priorités

- Avez-vous un toit temporaire ? ☐ Oui ☐ Non
- Avez-vous mangé / bu dans les dernières 12h ? ☐ Oui ☐ Non
- Ressources manquantes :
  ☐ Eau ☐ Nourriture ☐ Soins ☐ Médicaments ☐ Téléphone ☐ Argent ☐ Vêtements

---

Constats et observations

- **Dommages à la maison / quartier :**

_____

_____

_____

_____

_____

- **Ce qui a bien fonctionné :**

_____

_____

_____

_____

- **Ce qui aurait pu être mieux préparé :**

_____

_____

_____

_____

- **Leçons à tirer pour l'avenir :**

_____

_____

_____

_____

Modèle de comité de quartier résilient

Objectif : Mobiliser les citoyens localement pour prévenir, intervenir et se relever ensemble.

Composition suggérée

Rôle	Description
Coordonnateur.trice local(e)	Anime le comité, planifie les rencontres, assure le lien avec la ville
Sentinelles	Surveillent les situations à risque, relaient les infos
Éclaireurs	Aident à l'évacuation, reconnaissent les routes et ressources
Soutien moral	Écoute, réconfort, lien avec les personnes vulnérables
Responsable logistique	Gère les trousses collectives, outils, radios, matériel
Communication locale	Affiches, réseaux sociaux, relais des consignes officielles

---

Outils et ressources

- Plan de communication d'urgence (SMS, pancartes, mégaphones)
- Carte du quartier avec points critiques
- Petit local / abri identifié en cas de crise
- Matériel commun (trousse communautaire, extincteur, radio)
- Horaire de rondes de surveillance

Calendrier annuel suggéré

Mois	Activité
Mars	Révision des trousses et plans
Juin	Simulation d'évacuation / test de communication
Septembre	Formation premiers soins ou sécurité civile
Décembre	Bilan annuel, mise à jour des listes et ressources

Proposition de plan de rétablissement familial

Un outil pour planifier la reconstruction matérielle, psychologique et sociale après un sinistre.

Objectifs

- Retrouver une stabilité de vie quotidienne
- Réparer, réorganiser, rééquilibrer les aspects affectés
- Mobiliser les ressources personnelles, familiales et communautaires

---

Étapes du plan

1. **Sécuriser l'essentiel**
    - Toit temporaire, vêtements, nourriture, hygiène
    - S'assurer de la sécurité des lieux (avis d'inspecteur, etc.)
2. **Faire le point**
    - Liste des pertes matérielles
    - Démarches d'assurance / aide gouvernementale
    - Soutien psychologique si nécessaire
3. **Planifier la reprise**
    - Calendrier de relogement / réhabilitation
    - Rentrée scolaire ou reprise du travail
    - Réorganisation du quotidien (transport, soins, alimentation)
4. **Réévaluer les plans d'urgence**
    - Ce qui a bien fonctionné
    - Ce qui doit être amélioré
    - Nouveaux besoins ou vulnérabilités apparues
5. **Reconnecter avec la communauté**
    - Reprendre contact avec voisins, comités, associations
    - Participer aux corvées, entraide, événements locaux

- Retrouver un sens, un projet commun

Soutien utile

- Ligne Info-Social : 811 (soutien psychosocial)
- Croix-Rouge, municipalité, CLSC
- Groupes de soutien local ou religieux
- Réseaux familiaux et amicaux
- Québec Preppers (Citoyen Prévoyant : www.quebecpreppers.com) / RCRC de quartier

REMERCIEMENTS & MOT DE LA FIN

Aux veilleurs de l'ombre

À toutes celles et ceux qui, dans l'anonymat du quotidien, veillent, préparent, forment, soutiennent. À ceux qui gardent une lampe à portée de main quand la nuit tombe, un plan d'évacuation dans un tiroir, un œil sur leurs voisins, une oreille pour écouter les craintes d'un enfant ou d'un aîné. Vous êtes les **veilleurs de l'ombre**.

Ce guide est pour vous. Il vous rend hommage. Il reconnaît que **les gestes discrets changent le destin d'une rue, d'un immeuble, d'un quartier.**

Appel à la mobilisation citoyenne

Le monde change. Les catastrophes se multiplient, se complexifient. Mais en réponse, **une autre force s'éveille : celle des communautés responsables, solidaires et agissantes.**

Vous avez maintenant entre les mains les outils, les modèles, les savoirs pour agir. Ce guide ne demande pas d'héroïsme, mais de la constance. Il n'appelle pas à la peur, mais à la lucidité. Il ne vous transforme pas en secouriste professionnel, mais en **acteur de votre sécurité et de celle des autres.**

Rejoignez un groupe local. Créez-en un. Formez une autre famille. Parlez-en à l'école. Lancez un atelier. Téléchargez une application. Faites un exercice. Préparez une trousse. **Un geste à la fois. Une communauté à la fois.**

Et souvenez-vous : **le temps d'agir, c'est maintenant. Pas le jour où la sirène retentit.**

Merci à vous, lecteur, citoyen, veilleur. Que ce guide vous accompagne longtemps, comme une carte, une boussole, un sac à dos rempli de confiance.