

OCOM M224.02 : IDENTIFIER LES SEPT ENNEMIS DE LA SURVIE

LA PSYCHOLOGIE DE LA SURVIE EN MILIEU SAUVAGE

La recherche a démontré qu'un certain nombre de facteurs influencent la survie. Le stress peut avoir un effet négatif pour toute personne qui se retrouve dans une situation de survie. Parfois le stress vécu dans une situation de survie peut amener les gens à prendre des décisions qui échappent au bon sens. L'incapacité de prendre des décisions rationnelles a été cause de blessures et de décès parmi les gens rationnels et sensés.

Il est tout naturel pour les gens qui ont été nourris, vêtus et qui ont vécu dans un monde de confort moderne d'avoir peur à essayer de s'occuper de leurs propres besoins de base. Par contre, les humains ont quand même la volonté et l'intelligence de s'adapter à presque tout environnement naturel sur terre. Les gens sont plus forts et plus aptes qu'ils pensent.

La survie est davantage à propos de la qualité de l'esprit et du caractère qu'elle ne l'est à propos de la force physique. Parfois, la personne la plus forte physiquement est la première à abandonner, alors que la plus faible démontre le plus de détermination.

L'exigence psychologique la plus importante relativement à la survie en milieu sauvage est d'admettre la réalité de la situation et de réagir en conséquence.

Il ne faut pas oublier qu'il est impossible d'avoir tout ce qu'on veut, mais on peut avoir tout ce dont on a besoin!

COMMENT COMBATTRE LES SEPT ENNEMIS DE LA SURVIE

GÉNÉRALITÉS

Chaque personne a fait l'expérience des sept ennemis de la survie – la douleur, le froid, la soif, la faim, la fatigue, l'ennui et la solitude, mais peu de personnes les ont éprouvés au point où leur survie était menacée. Dans une situation de survie, ces sentiments deviennent plus graves et dangereux. Plus un cadet est renseigné sur les sept ennemis de la survie, mieux il est préparé pour pouvoir les combattre, et ainsi augmenter ses chances de survie.

La douleur. La douleur est la façon par laquelle la nature laisse savoir à l'esprit qu'il y a quelque chose qui ne va pas. L'esprit peut reporter la sensation de la douleur, si l'esprit et le corps sont occupés à faire autre chose. Une fois que l'esprit reconnaît la douleur, elle peut affaiblir la volonté de survivre. Cela peut devenir accablant, même si ce n'est pas grave ou prolongé. Rester enthousiaste pour reporter la sensation de douleur.

Le froid. Le froid est une menace plus importante que la plupart des personnes pensent. Le froid diminue la capacité de penser et distrait les personnes au point de seulement penser à se réchauffer. Du fait que le froid ralentit le corps, il est facile de sentir le besoin de dormir. Le froid engourdit l'esprit, le corps et la volonté. Continuer à bouger pour essayer de se réchauffer.

La soif. La soif est un ennemi caché de la survie. Même quand une personne a une légère soif, l'esprit peut devenir sombre. Tout comme la douleur et le froid, si la soif attire l'attention, elle peut diminuer la volonté de survivre. Ne pas oublier de boire de l'eau si elle est disponible et potable. La sensation de soif peut embrouiller l'esprit. Une personne peut devenir déshydratée même quand l'eau est disponible parce qu'elle oublie de boire ou ne se force pas pour boire. Un manque d'eau mène à la déshydratation ainsi qu'aux maux de tête et aux nausées.

La faim. La sensation de faim peut affecter le raisonnement d'une personne. La soif et la faim peuvent augmenter les risques de succomber aux effets du froid, de la douleur et de la peur. Cela est particulièrement vrai après trois jours, quand l'estomac rétrécit et son désir pour la nourriture est réduit.

La fatigue. Même un peu de fatigue peut réduire les aptitudes mentales. Il est facile de devenir paresseux et d'adopter une attitude nonchalante. La fatigue est un des dangers les plus menaçants à la survie en milieu sauvage et peut être responsable pour quelques décès. Bien qu'il existe un réel danger de trop faire d'effort, la fatigue peut résulter d'une sensation d'impuissance ou de frustration. Dormir permet à une personne de s'évader d'une situation qu'elle peut percevoir comme étant trop difficile à gérer.

L'ennui et la solitude. L'ennui et la solitude sont deux des ennemis les plus difficiles de la survie parce qu'ils sont inattendus. Lorsqu'il n'y a rien à faire, les sentiments d'ennui et de solitude peuvent s'infiltrer de façon inaperçue. Essayer de trouver des façons pour rester occupé. Préparer un plan permet à une personne d'être constructive tout en restant occupée. Construire des commodités pour le site ou quelque chose aussi simple que chanter et parler peuvent garder l'esprit d'un cadet occupé.