



Co-funded by
the European Union



AYDRESS: Active Youth for Disaster Resilience

2023-2-FR02-KA220-YOU-000173783

KA220-YOU - Cooperation partnerships in youth

WP4.3 - Guidelines handbook.





INDEX

INDEX	2
1. INTRODUCTION	4
1.1 Objectif du manuel et principaux objectifs	4
1.2 Comment utiliser ce manuel	4
1.3 Public cible : Jeunes et éducateurs	5
1.4 Glossaire des termes clés	6
2 Comprendre les risques et les menaces	7
2.1 Quels types de catastrophes peuvent survenir dans les pays du projet AYDRESS ?	7
2.2 Comment les catastrophes affectent-elles les jeunes ?	9
2.3 Comment puis-je me sentir en cas de catastrophe ?	12
2.4 Signaux d'alerte et sensibilisation aux risques	14
3 Dynamiques avant la catastrophe	15
3.1 Que puis-je faire pour me préparer à une catastrophe avant qu'elle ne survienne ?	15
3.2 Préparation psychologique : Comment gérer les émotions et le stress avant l'événement	15
3.3 Actions de préparation physique : sécurité personnelle et communautaire	16
3.4 Comment puis-je contribuer à sensibiliser la communauté aux risques et aux menaces ?	16
4 Dynamiques pendant la catastrophe	17
4.1 Suis-je prêt à gérer l'incertitude : émotions et réactions pendant une catastrophe ?	17
4.2 Comment puis-je me protéger et protéger les autres pendant une catastrophe ?	18
4.3 Comment rester calme et en sécurité dans une situation effrayante ?	18
4.4 Why Following Safety Protocols is so Important?	19
5 Dynamiques après la catastrophe	19
5.1 Que dois-je faire pour me protéger et protéger les autres ?	19
5.2 Comment puis-je recevoir de l'aide pour faire face à l'impact psychologique d'une catastrophe ?	20
5.3 Comment puis-je soutenir et aider mes amis et ma communauté après une catastrophe ?	21
5.4 Je veux être un modèle pour les autres jeunes	22
5.5 Comment créer un environnement sûr et solidaire	24
6 Soutien des institutions formelles et informelles	25
6.1 Comment les jeunes et les communautés locales peuvent recevoir un soutien des institutions	25
6.2 Comment les jeunes et les communautés locales peuvent recevoir un soutien des groupes bénévoles et informels	26



6.3 Comment puis-je créer un réseau de soutien par les pairs ?	27
7 Renforcer la résilience communautaire et le rôle actif des jeunes	28
7.1 Comment les jeunes peuvent-ils contribuer à la préparation, à la réponse et au relèvement au niveau sociétal ?	28
7.2 Pourquoi devrais-je promouvoir la sécurité pour tous ?	29
7.3 Comment puis-je sensibiliser mes pairs et d'autres groupes vulnérables ?	30
8 Catégories vulnérables dans les scénarios de catastrophe	31
8.1 Identifier les groupes vulnérables : qui est le plus à risque ?	31
8.2 Quels sont les défis pour les groupes vulnérables en situation de catastrophe ?	34
8.3 Comment puis-je contribuer à garantir un soutien pour tous ?	41
9 Ressources pratiques et outils de préparation	43
9.1 Listes de contrôle individuelles et collectives de préparation	43
9.2 Élaborer mon plan personnel d'urgence	44
9.3 Ressources précieuses : Numéros d'urgence, applications de gestion de crise, liens vers les ressources de soutien	44
9.4 Formulaire de retour et d'évaluation : comment suivre la préparation	45
10 Conclusions	47
11 Annexes	48
11.1 Glossaire détaillé des termes techniques	48
12 Références	52



1. INTRODUCTION

1.1 Objectif du manuel et principaux objectifs

Ce manuel, l'un des principaux résultats du WP4.2, est conçu comme une ressource pratique et accessible pour les jeunes, leur fournissant les connaissances et compétences nécessaires pour se préparer et réagir efficacement face à des situations de catastrophe. Son objectif principal est de renforcer la résilience des jeunes en favorisant la sensibilisation aux mesures de sécurité et en encourageant des comportements proactifs qui réduisent les risques. Le manuel reconnaît que la résilience est à la fois un attribut individuel et un atout collectif qui renforce la préparation et les capacités de réponse des communautés. En fournissant des conseils clairs et applicables, le manuel vise à donner aux jeunes les moyens d'agir avec confiance et responsabilité avant, pendant et après une catastrophe, réduisant ainsi les dommages potentiels et facilitant le rétablissement.

Les principaux objectifs de ce manuel incluent la sensibilisation à l'importance de la préparation aux catastrophes, la proposition d'outils pratiques et de stratégies de réduction des risques, ainsi que la promotion d'une culture de la sécurité, tant dans les contextes personnels que collectifs. Il cherche à combler l'écart entre les connaissances théoriques et leur application concrète en présentant des informations de manière simple, scientifiquement fondée et pertinente. De plus, le manuel met en avant le rôle des jeunes comme acteurs à part entière dans la construction de sociétés résilientes, reconnaissant leur potentiel unique à influencer leurs pairs et à contribuer aux initiatives de sécurité communautaire. Par cette approche, le manuel aspire à former une génération mieux préparée à relever les défis posés par les risques naturels et anthropiques, contribuant ainsi à un avenir plus sûr et plus résilient pour tous (Becque, 2017 ; Université d'Oxford, 2020).

Lors de la rédaction de ce manuel, une attention particulière a été portée aux **principales recommandations présentées dans le livrable 4.1 du projet AYDRESS**. L'accent a notamment été mis sur la flexibilité, le caractère pratique et l'adaptabilité culturelle. Le manuel a été conçu pour s'adapter à différents contextes éducatifs et besoins locaux, en mettant en avant des conseils clairs, des outils pertinents et des ressources de soutien pour les animateurs. L'importance de la sécurité émotionnelle, de la pertinence vis-à-vis des réalités locales et de l'alignement avec les cadres éducatifs existants a également été prise en compte afin de soutenir une mise en œuvre significative et durable de l'approche AYDRESS. En complément de ces principes, le manuel s'appuie sur les expériences et les perspectives partagées par de jeunes participants lors des ateliers pilotes. Leurs voix ont contribué à façonner les thèmes et priorités abordés dans l'ensemble du contenu.

1.2 Comment utiliser ce manuel

Ce manuel est destiné aux jeunes et aux éducateurs qui souhaitent enrichir leurs connaissances et renforcer leurs compétences en matière de préparation et de réponse face aux catastrophes. Il fournit des instructions claires sur la manière d'intégrer son contenu dans différents contextes éducatifs et communautaires. Le manuel propose un accompagnement pas à pas pour les jeunes lecteurs, pouvant être suivi de manière autonome ou avec un soutien, afin de favoriser l'apprentissage autodirigé et l'application pratique. Il encourage la participation à travers des activités, des questions de réflexion et des exercices basés sur des scénarios, renforçant ainsi la compréhension et la confiance dans la préparation et la réponse aux catastrophes.



Les éducateurs sont invités à intégrer le contenu du manuel dans les programmes scolaires, les ateliers et les environnements d'apprentissage informels. Cela inclut des suggestions pour adapter les contenus en fonction des tranches d'âge, des contextes culturels et des besoins d'apprentissage, afin de garantir l'inclusivité et la pertinence. Le manuel souligne également l'importance de créer des environnements favorables où les jeunes se sentent encouragés à discuter ouvertement de sujets liés aux catastrophes et à développer leur esprit critique. En suivant ces lignes directrices, les éducateurs peuvent faciliter efficacement le transfert de connaissances et le développement de compétences, renforçant ainsi la résilience de leurs élèves et de leurs communautés.

La conception flexible du manuel permet de l'utiliser comme ressource autonome ou dans le cadre de programmes plus larges de réduction des risques de catastrophe, en faisant un outil polyvalent adapté à des contextes éducatifs variés (Dixon, 2020 ; KTH, 2023).

1.3 Public cible : Jeunes et éducateurs

Le manuel s'adresse spécifiquement à deux groupes principaux : les jeunes et les éducateurs qui les accompagnent. Les jeunes, souvent au cœur des dynamiques communautaires, ont besoin d'informations adaptées, à la fois accessibles et stimulantes. Le manuel reconnaît la diversité de ce groupe — en termes d'âge, d'origine culturelle et de niveau de connaissances préalable — et cherche à prendre en compte ces différences grâce à un langage clair et à des exemples inclusifs. Il vise à développer leur capacité à comprendre les dangers, à évaluer les risques et à entreprendre des actions appropriées pour renforcer leur propre sécurité ainsi que celle des autres.

Les éducateurs jouent un rôle essentiel dans la transmission de ces connaissances et dans la création d'un environnement favorable à l'apprentissage et à l'autonomisation. Le manuel met à leur disposition des outils et des cadres pour guider efficacement les jeunes, en insistant sur des approches pédagogiques qui encouragent la participation, la réflexion critique et l'acquisition de compétences pratiques. En soutenant les éducateurs, le manuel garantit que l'éducation à la résilience face aux catastrophes est dispensée de manière cohérente et efficace, maximisant ainsi son impact.

Cette double attention portée aux jeunes et aux éducateurs reflète la conviction que la résilience s'acquiert plus efficacement grâce à des efforts collaboratifs, alliant transmission de savoirs, mentorat et engagement communautaire (Becque, 2017 ; Université d'Oxford, 2020).



Source: Workshop KCKompetenscenter Sweden– May 2025

1.4 Glossaire des termes clés

Un glossaire permet de clarifier les termes essentiels utilisés tout au long du manuel, aidant ainsi les lecteurs à comprendre le langage technique lié à la gestion des catastrophes et au renforcement de la résilience. Cette section définit les concepts clés relatifs à la gestion des catastrophes, à la réduction des risques et à la résilience, afin que les lecteurs puissent naviguer dans le contenu avec confiance et clarté. Le glossaire sert de point de référence, démystifiant le jargon et favorisant une compréhension précise, indispensable pour communiquer efficacement et appliquer les recommandations du manuel.

Le glossaire soutient les objectifs pédagogiques du manuel et renforce la rigueur scientifique en fournissant des définitions précises. Il permet aux jeunes et aux éducateurs d'aborder le contenu de manière critique et d'utiliser correctement la terminologie dans les discussions et les situations pratiques. Cette clarté contribue à créer un langage commun autour de la résilience face aux catastrophes, fondamental pour une action coordonnée et une préparation communautaire efficace. L'inclusion du glossaire souligne l'engagement du manuel en faveur de l'accessibilité et de la qualité éducative, reconnaissant que la maîtrise des termes clés constitue une pierre angulaire de l'apprentissage efficace dans le domaine de la gestion des risques de catastrophe (Becque, 2017 ; KTH, 2023).



2 Comprendre les risques et les menaces

2.1 Quels types de catastrophes peuvent survenir dans les pays du projet AYDRESS ?

Les pays du projet AYDRESS, Italie, France, Espagne, Estonie, Suède et Norvège, sont exposés à un large éventail de catastrophes liées à des phénomènes naturels et à des risques d'origine humaine. Ces catastrophes résultent de l'interaction de facteurs géographiques, climatiques et socio-économiques propres à chaque pays. Comprendre la nature et l'impact spécifique de ces catastrophes est fondamental pour élaborer des stratégies efficaces de préparation et de résilience, en particulier pour les jeunes, qui peuvent présenter des vulnérabilités particulières.

Catastrophes liées aux phénomènes naturels en Europe méridionale : Italie, France et Espagne

L'Italie, la France et l'Espagne, situées dans le bassin méditerranéen, sont particulièrement vulnérables aux catastrophes naturelles telles que les inondations, les incendies de forêt, les séismes et l'activité volcanique. Le climat méditerranéen de la région, caractérisé par des étés chauds et secs, des hivers doux et pluvieux, ainsi que des structures géologiques complexes, influence fortement ces événements.

Les inondations figurent parmi les catastrophes les plus fréquentes et dévastatrices dans ces pays. En Espagne, l'événement récent de la Depresión Aislada en Niveles Altos (DANA) qui a frappé la Communauté valencienne fin octobre 2024 illustre l'extrême nature de ces catastrophes. Cette dépression isolée en altitude a provoqué des pluies torrentielles, avec certaines zones, comme la ville de Chiva, recevant 491 millimètres de pluie en seulement huit heures (PreventionWeb, 2024 ; SSPH Journal, 2025). Les inondations éclaircies qui en ont résulté ont submergé les bassins des rivières, notamment le Magro et le Turia, entraînant des crues catastrophiques dans les zones urbaines et rurales. Les inondations ont causé au moins 224 décès, déplacé des milliers de personnes et gravement endommagé plus de 15 000 habitations et de nombreux commerces, décimant les économies locales et les infrastructures (Cross Border Magazine, 2024 ; Time, 2024). Malgré des propositions antérieures de réduction du risque d'inondation, telles que la construction de canaux ou de réservoirs, des retards financiers et administratifs ont laissé la région mal préparée à l'ampleur de l'événement (SSPH Journal, 2025). Les inondations DANA rappellent la gravité croissante et l'imprévisibilité des catastrophes climatiques en Méditerranée, aggravées par le changement climatique.

En Italie, les inondations récentes dans la région d'Émilie-Romagne et le centre du pays ont mis en évidence la vulnérabilité du pays face aux catastrophes naturelles. Les inondations d'Émilie-Romagne en 2023 et 2024 ont causé des dommages importants aux habitations, aux entreprises et aux infrastructures critiques, avec des rivières débordant après de fortes pluies prolongées. Ces inondations ont perturbé les réseaux de transport et l'alimentation électrique, nécessitant des évacuations et des interventions d'urgence à grande échelle (Clean Energy Wire, 2025). De même, le centre de l'Italie a connu des inondations récurrentes qui ont mis à l'épreuve la résilience locale et la préparation aux urgences. La topographie complexe, avec des zones montagneuses sujettes aux glissements de terrain et des vallées fluviales sensibles aux débordements, augmente le risque.

Les incendies de forêt constituent un autre danger important dans les pays méditerranéens, alimentés par des étés chauds et secs et des sécheresses de plus en plus fréquentes.



L'Espagne et l'Italie ont connu certaines des pires saisons d'incendies de ces dernières décennies, avec des feux détruisant de vastes zones forestières, menaçant les habitations et provoquant des crises de qualité de l'air. La combinaison de sécheresses prolongées, de vagues de chaleur et de changements dans l'utilisation des sols a intensifié le risque d'incendies, soulignant la nécessité d'une gestion intégrée des feux et d'une préparation communautaire (Clean Energy Wire, 2025).

L'activité sismique demeure une préoccupation majeure, notamment en Italie, dans le sud de la France et en Espagne. La position de l'Italie sur la zone de convergence des plaques tectoniques africaine et eurasienne la rend particulièrement exposée aux séismes, qui peuvent causer des dommages considérables dans les centres urbains. Le séisme de L'Aquila en 2009 et d'autres événements sismiques récents illustrent cette menace continue. Les risques volcaniques, tels que les éruptions et les retombées de cendres provenant de volcans actifs comme l'Etna et le Vésuve, représentent également un danger pour les populations et les infrastructures (ITCOLD, 2021).

Catastrophes liées aux phénomènes naturels en Europe septentrionale : Estonie, Suède et Norvège

Les pays septentrionaux AYDRESS — Estonie, Suède et Norvège — sont confrontés à un ensemble différent de catastrophes naturelles, liées à leur climat plus froid, leur latitude nordique et leurs caractéristiques géologiques particulières. Ces pays sont vulnérables aux tempêtes hivernales sévères, aux fortes chutes de neige, aux tempêtes de verglas et aux inondations provoquées par la fonte rapide des neiges ou de fortes pluies.

Les tempêtes hivernales et les fortes chutes de neige peuvent perturber les transports, l'approvisionnement énergétique et les services publics, impactant la vie quotidienne et l'économie. Les inondations côtières et intérieures, souvent dues à la fonte printanière ou à des pluies abondantes, constituent des défis récurrents. Les régions fjordiques de Norvège et les zones côtières de Suède sont particulièrement exposées aux inondations et aux tempêtes de vent, qui peuvent endommager les infrastructures et les écosystèmes (Expertise France, 2023).

Le changement climatique modifie le profil des risques dans ces pays nordiques, entraînant des hivers plus chauds, des précipitations plus variables et un risque accru de glissements de terrain lié au dégel du pergélisol. L'Estonie, par exemple, voit augmenter le risque d'inondations dans les zones côtières basses, tandis que la Suède et la Norvège font face à des risques émergents d'incendies et de sécheresses auparavant rares dans ces climats plus frais. Ces dangers en évolution nécessitent des stratégies de gestion adaptative intégrant la surveillance scientifique et l'engagement communautaire.

Catastrophes d'origine humaine dans les pays du projet AYDRESS

En plus des phénomènes naturels, les catastrophes d'origine humaine, accidents industriels, déversements chimiques, incidents de transport, pannes technologiques et cyberattaques constituent des risques importants dans tous les pays du projet. L'urbanisation, le développement industriel et la vulnérabilité des infrastructures critiques augmentent l'exposition à ces dangers. Une réglementation efficace, des normes de sécurité et une préparation aux urgences sont essentielles pour atténuer ces risques et protéger les populations (Papaginiaki et al., 2022).

Les pays du projet AYDRESS font face à un paysage complexe et diversifié de catastrophes. Les pays d'Europe méridionale sont principalement confrontés aux inondations, aux incendies, aux séismes et à l'activité volcanique, tandis que les pays



nordiques doivent gérer les tempêtes hivernales, les inondations liées à la fonte des neiges et les risques climatiques émergents. Les catastrophes d'origine humaine ajoutent une complexité supplémentaire. Des stratégies adaptées à chaque contexte, intégrant connaissances scientifiques, participation communautaire et coopération régionale, sont essentielles pour renforcer la résilience face aux catastrophes, en particulier chez les jeunes, à la fois vulnérables et acteurs clés du changement.

2.2 Comment les catastrophes affectent-elles les jeunes ?

Les catastrophes, qu'elles soient liées à des phénomènes naturels ou à des événements d'origine humaine, ont un impact profond et multiple sur les jeunes. Bien que tous les groupes de population soient vulnérables aux effets immédiats et à long terme des catastrophes, les jeunes font face à des défis particuliers en raison de leur stade de développement, de leur dépendance envers les adultes et de leurs circonstances sociales. Comprendre ces impacts est essentiel pour élaborer des systèmes de soutien efficaces et des stratégies de renforcement de la résilience.

Impacts physiques et sur la santé

Les jeunes, en particulier les enfants et les adolescents, sont souvent plus exposés aux blessures physiques lors des catastrophes. Leur taille corporelle plus petite, leur système immunitaire en développement et leur capacité limitée à se protéger augmentent leur vulnérabilité aux blessures, aux maladies et même à la mort. Par exemple, lors des récentes inondations DANA à Valence, de nombreux enfants et jeunes ont été touchés, certains ayant été séparés de leur famille lors des évacuations ou blessés par des débris et des eaux contaminées (SSPH Journal, 2025).

Les catastrophes peuvent perturber l'accès aux services de santé essentiels, entraînant des interruptions dans le traitement des maladies chroniques, des vaccinations manquées et un risque accru de maladies infectieuses. Dans les situations d'inondation, des maladies hydriques telles que la gastro-entérite, l'hépatite A et la leptospirose peuvent se propager rapidement, touchant de manière disproportionnée les jeunes dont le système immunitaire n'est pas entièrement développé (PreventionWeb, 2024). La malnutrition constitue également une préoccupation, car les catastrophes perturbent souvent l'approvisionnement alimentaire et les programmes de repas scolaires, source essentielle de nutrition pour de nombreux enfants et adolescents (UNICEF, 2023).

Impacts psychologiques et émotionnels

Les effets psychologiques des catastrophes sur les jeunes sont bien documentés et peuvent être sévères. L'exposition à des événements effrayants, la perte de proches, le déplacement et la destruction des maisons et des écoles peuvent provoquer des réactions de stress aigu, de l'anxiété, de la dépression et des troubles de stress post-traumatique (TSPT). Le fardeau émotionnel des catastrophes est souvent accentué par l'incertitude quant à l'avenir et la perturbation des routines quotidiennes qui offrent stabilité et réconfort (Université d'Oxford, 2020).

Les recherches montrent que la santé mentale des jeunes peut être fortement affectée même lorsqu'ils ne sont pas directement blessés. Être témoin de la détresse des adultes, subir une séparation avec les personnes responsables de leur soin, ou être exposé à la couverture médiatique des catastrophes peut contribuer à un traumatisme psychologique. Les adolescents peuvent être particulièrement vulnérables en raison de leur sensibilité accrue aux dynamiques sociales et de leur besoin développemental de soutien par les pairs.



Après les inondations d'Émilie-Romagne, de nombreux jeunes ont rapporté de la tristesse, de la colère, un sentiment d'impuissance ainsi que des difficultés de concentration et de sommeil (Clean Energy Wire, 2025).

Perturbation de l'éducation

Les catastrophes interrompent fréquemment l'éducation, parfois pour des périodes prolongées. La fermeture des écoles due aux dommages, au déplacement des populations ou à l'utilisation des bâtiments scolaires comme abris d'urgence peut priver les jeunes d'opportunités d'apprentissage et d'interactions sociales essentielles. La perte de routine et de structure peut accentuer le stress et freiner la progression académique. Les enfants peuvent parfois être contraints de se reloger dans des zones où les ressources éducatives sont limitées ou inexistantes, entraînant des retards à long terme (Becque, 2017).

Pour les groupes marginalisés, tels que les enfants en situation de handicap, les migrants ou ceux issus de milieux à faible revenu, les obstacles à l'éducation peuvent être encore plus importants. Les catastrophes peuvent accentuer les inégalités existantes, rendant plus difficile pour ces jeunes de rattraper leur retard académique et social une fois la situation normale rétablie (UNICEF, 2023).

Impacts sociaux et communautaires

Les catastrophes peuvent perturber le tissu social des communautés, modifiant les relations et les réseaux de soutien essentiels au développement des jeunes. Les séparations familiales, la perte d'amis et l'effondrement des structures communautaires peuvent provoquer des sentiments d'isolement et d'abandon. Dans certains cas, les difficultés économiques causées par les catastrophes peuvent contraindre les jeunes à travailler précocement ou les exposer à l'exploitation et aux abus (Papaginiaki et al., 2022).

Cependant, il est essentiel de reconnaître que les jeunes possèdent également une résilience et une capacité d'adaptation remarquables. Avec un soutien approprié, ils peuvent jouer un rôle actif dans les efforts de récupération et de reconstruction, apportant idées, énergie et créativité à leurs communautés. Les programmes impliquant les jeunes dans la préparation et la réponse aux catastrophes les aident à surmonter le traumatisme et à développer un sentiment d'autonomie et d'appartenance (KTH, 2023).

L'importance d'un soutien adapté

Les impacts des catastrophes sur les jeunes sont complexes et interconnectés, nécessitant une approche globale de soutien. Celle-ci inclut l'accès aux soins de santé, au soutien psychosocial, à l'éducation et aux opportunités de participation communautaire. Reconnaître les besoins et les forces uniques des jeunes est essentiel pour renforcer la résilience et promouvoir le rétablissement après une catastrophe.

Les catastrophes liées à des phénomènes naturels ou d'origine humaine affectent les jeunes de manière complexe et variée. Leurs besoins ne sont pas uniformes : ils dépendent de l'âge, du stade de développement, du contexte culturel, des expériences antérieures et du contexte spécifique de la catastrophe. Un soutien adapté signifie reconnaître ces différences et y répondre avec flexibilité, empathie et précision, plutôt que d'adopter une approche « taille unique ». La résilience et le rétablissement des jeunes dépendent fortement de la pertinence du soutien par rapport à leur situation et à leurs besoins spécifiques (AIDR, 2021 ; UNDRR ; Becque, 2017 ; UNICEF, 2023).



Au cœur d'un soutien adéquat se trouve l'autonomisation des jeunes pour participer activement à la préparation, à la réponse et à la récupération après une catastrophe. Lorsque les jeunes ont la possibilité d'exprimer leurs opinions, de prendre des décisions et d'agir, ils développent un sentiment de maîtrise et de contrôle. Cela réduit l'anxiété et favorise un sentiment d'appartenance et de connexion, facteurs protecteurs essentiels pour la santé mentale et le bien-être (Be You, 2022). La recherche et l'expérience pratique montrent que lorsque la parole des jeunes est écoutée et respectée, ils se sentent mieux soutenus et récupèrent plus efficacement après un traumatisme. Les activités communautaires impliquant les jeunes, groupes de soutien entre pairs, commémorations ou projets de reconstruction, leur permettent de traiter leurs expériences, d'aider les autres et de contribuer positivement à leur environnement (Felix et al., 2020 ; INEE, 2012).

Un soutien adapté doit également tenir compte de la diversité des jeunes. Par exemple, les enfants en situation de handicap, issus de minorités ou ayant vécu des traumatismes antérieurs peuvent nécessiter des formes d'aide différentes. La réduction des risques de catastrophe adaptée aux enfants reconnaît que garçons et filles, enfants en situation de handicap et enfants en mobilité font face à des risques et des défis d'adaptation spécifiques. Les solutions doivent donc être holistiques et inclusives, répondant non seulement aux besoins immédiats, mais aussi aux facteurs sous-jacents de vulnérabilité tels que la pauvreté, la stigmatisation ou les discriminations liées au genre (UNDRR). Des évaluations et un soutien psychosocial culturellement sensibles sont essentiels, car le stress peut s'exprimer différemment selon le contexte culturel (Felix et al., 2020).

L'une des formes de soutien les plus efficaces consiste à rétablir rapidement les routines et les espaces sûrs après une catastrophe. La réouverture des écoles, même temporairement, restaure la normalité, reconnecte les jeunes avec leurs pairs et leur offre un accès au soutien social et à l'activité physique. Ces facteurs influencent positivement la santé mentale et le processus de récupération. Les espaces sûrs, qu'ils soient dans les écoles, les centres communautaires ou les organisations dirigées par des jeunes, permettent aux jeunes d'interagir entre eux, d'accéder à l'information et de recevoir des conseils d'adultes de confiance (INEE, 2012). Ces environnements favorisent un sentiment de sécurité et de stabilité, essentiels pour le processus de guérison.

Les communautés jouent un rôle vital dans le soutien aux jeunes après une catastrophe. Les activités initiées par les survivants ou la communauté, telles que les commémorations, les projets artistiques ou le bénévolat, aident les jeunes à exprimer leurs émotions et à se sentir impliqués dans la reconstruction (Felix et al., 2020). Des activités simples, comme écrire des lettres de remerciement aux premiers intervenants ou dessiner, peuvent être thérapeutiques pour les plus jeunes. Pour les adolescents, participer à des efforts concrets de récupération, comme le nettoyage ou la distribution d'aide, donne un sentiment de but et aide à restaurer la confiance (Felix et al., 2020 ; INEE, 2012).

L'éducation à la résilience face aux catastrophes (ERC) constitue un élément clé du soutien adapté. En dotant les jeunes de connaissances, de compétences pratiques et d'occasions de partager ce qu'ils ont appris, l'ERC leur permet de se protéger et de protéger les autres avant, pendant et après une catastrophe (AIDR, 2021). La formation aux premiers secours, à la promotion de la santé et aux stratégies de survie renforce la capacité individuelle et la résilience communautaire. Les partenariats entre écoles, services d'urgence et organisations de jeunesse sont essentiels pour assurer une éducation et un soutien efficaces et adaptés au contexte (AIDR, 2021).

Le soutien doit également être maintenu dans le temps. Si les besoins immédiats sont urgents, le risque d'anxiété, de dépression et d'autres troubles internes peut persister ou même s'accroître dans les mois et années suivant une catastrophe. Le soutien à long terme



doit inclure des services de santé mentale continus, des opportunités de leadership pour les jeunes et une participation communautaire continue. Il est recommandé de planifier au moins deux ans de soutien, car les familles et les jeunes peuvent ne pas être en mesure de se concentrer sur la santé mentale tant que les besoins fondamentaux et les routines ne sont pas rétablis (Felix et al., 2020).

Le soutien adapté aux jeunes dans les contextes de catastrophe ne se limite pas à répondre aux besoins fondamentaux ; il s'agit de reconnaître et de nourrir leurs forces, de traiter leurs vulnérabilités et de les impliquer en tant que partenaires dans leur rétablissement. En écoutant les jeunes, en respectant leur diversité, en restaurant les routines, en développant les compétences et en maintenant le soutien dans le temps, les communautés peuvent favoriser la résilience et permettre aux jeunes de sortir des catastrophes non seulement guéris, mais aussi renforcés et capables de devenir des acteurs de la construction de sociétés plus sûres et inclusives.

2.3 Comment puis-je me sentir en cas de catastrophe ?

Vivre une catastrophe peut déclencher une large gamme de réactions émotionnelles, psychologiques et même physiques chez les jeunes. Ces sentiments sont des réponses naturelles à des circonstances extraordinaires et souvent effrayantes. Comprendre ce que vous pourriez ressentir et pourquoi peut vous aider à reconnaître vos réactions, à chercher du soutien si nécessaire et à entamer le processus de récupération.

Réactions émotionnelles immédiates

Dans les instants qui suivent une catastrophe, il est courant de ressentir de la peur, un choc ou de l'anxiété. La soudaineté et l'imprévisibilité de ces événements peuvent vous faire sentir en danger, confus ou dépassé. Vous pouvez vous inquiéter pour votre sécurité, celle de vos proches ou la possibilité qu'une autre catastrophe se produise. Ces peurs et cette anxiété sont normales et partagées par beaucoup de personnes confrontées à des catastrophes (AboutKidsHealth, 2010 ; Headspace, n.d.).

La tristesse et le deuil sont également fréquents, surtout si vous avez perdu votre maison, votre communauté ou un être cher. Même sans perte directe, être témoin de la destruction ou entendre parler de la souffrance des autres peut provoquer des sentiments de peine et d'impuissance. Parfois, un sentiment de soulagement peut apparaître si votre famille et vos amis sont en sécurité, mais il peut être mêlé de culpabilité, parfois appelée « culpabilité du survivant », si d'autres n'ont pas eu la même chance (Calm, 2025).

Changements dans le comportement et la pensée

Après une catastrophe, vous pouvez remarquer des changements dans votre comportement ou votre manière de penser. Certains jeunes deviennent plus dépendants, irritables ou repliés sur eux-mêmes. D'autres perdent l'intérêt pour des activités qu'ils appréciaient ou ont des difficultés à dormir et à se concentrer. Les cauchemars et les pensées intrusives sur la catastrophe sont également fréquents (CDC, n.d. ; Gale Academic OneFile, n.d.).

Vous pourriez revivre mentalement l'événement, sursauter facilement ou être nerveux face aux bruits forts. Certains expriment leurs émotions à travers le jeu ou en rejouant la catastrophe. Toutes ces réactions sont des façons normales pour votre esprit et votre corps de traiter ce qui s'est passé (AboutKidsHealth, 2010).

Réactions physiques



Le stress émotionnel affecte souvent le corps. Vous pourriez avoir des maux de tête, des douleurs abdominales, des changements d'appétit ou des troubles du sommeil. Ces symptômes physiques sont une autre manière pour votre corps de réagir au stress et à l'incertitude. Beaucoup de symptômes disparaissent avec le temps, mais certains peuvent durer plus longtemps et nécessiter un soutien supplémentaire (iResearchNet, 2016).

Sentiments à plus long terme

Avec le temps, vos émotions peuvent évoluer. Certains jeunes se rétablissent rapidement, tandis que d'autres constatent que leurs sentiments vont et viennent par vagues. Vous pourriez ressentir de la frustration si la vie ne revient pas à la normale aussi vite que vous le souhaitez, ou si des rappels de la catastrophe continuent d'apparaître. L'anxiété liée à une nouvelle catastrophe peut persister, notamment à certaines périodes ou lors d'événements climatiques particuliers (Headspace, n.d.).

Pour certains, ces sentiments peuvent évoluer en problèmes de santé mentale plus graves, tels que la dépression ou le trouble de stress post-traumatique (TSPT). Les signes incluent une tristesse persistante, un sentiment de désespoir, des cauchemars, des flashbacks ou un engourdissement émotionnel. Si ces sentiments durent plus de quelques semaines ou interfèrent avec la vie quotidienne, il est essentiel de demander de l'aide à un adulte de confiance ou à un professionnel de la santé mentale (CDC, n.d. ; Calm, 2025).

Différences entre individus

Tout le monde ne réagit pas de la même manière face à une catastrophe. L'âge, la personnalité, les expériences passées et le soutien reçu influencent vos sentiments et la rapidité de votre rétablissement. Les filles et les garçons peuvent exprimer leurs émotions différemment : les filles peuvent verbaliser davantage leur détresse, tandis que les garçons peuvent manifester de la colère ou adopter des comportements perturbateurs. Le rétablissement peut également prendre plus de temps pour certains que pour d'autres (Gale Academic OneFile, n.d.).

De plus, les inégalités préexistantes jouent un rôle important dans la manière dont les jeunes réagissent émotionnellement. Ceux issus de milieux défavorisés peuvent subir un stress accru en raison d'abris inadéquats, de l'insécurité alimentaire ou de l'accès limité aux soins de santé pendant une catastrophe. L'isolement social ou la stigmatisation peut renforcer les sentiments d'impuissance et d'exclusion. À l'inverse, ceux bénéficiant d'un solide soutien familial et communautaire montrent souvent une plus grande résilience, car les liens émotionnels et les mécanismes de coping collectifs servent de tampon contre le traumatisme (Université d'Oxford, 2020).

Reconnaître que les réactions émotionnelles varient largement chez les jeunes est essentiel. Certains peuvent faire preuve de résilience et d'adaptabilité, tandis que d'autres peuvent éprouver des effets psychologiques prolongés. Offrir des espaces de communication ouverte, d'expression émotionnelle et de soutien psychosocial est indispensable pour aider les jeunes à traiter leurs expériences et à reconstruire un sentiment de sécurité et de normalité. Les programmes éducatifs qui préparent les jeunes aux catastrophes potentielles peuvent réduire la peur en augmentant leur compréhension et leur confiance dans leur capacité à réagir efficacement (Becque, 2017 ; KTH, 2023).

Faire face et se rétablir

Il est important de se rappeler que vos réactions sont normales face à une situation anormale. Chercher du réconfort auprès de votre famille, vos amis ou les membres de votre



communauté peut aider. Reprendre vos routines, vous adonner à des activités que vous aimez et discuter de vos sentiments sont des étapes positives. Limiter l'exposition aux informations stressantes et se concentrer sur ce que vous pouvez contrôler peut également réduire l'anxiété (AboutKidsHealth, 2010).

Participer aux efforts de récupération comme aider votre famille ou votre communauté peut favoriser un sentiment d'espoir et d'utilité, essentiels pour le processus de guérison. Si vos émotions deviennent trop difficiles à gérer seul, n'hésitez pas à demander de l'aide. Le soutien d'adultes, de pairs ou de professionnels peut considérablement améliorer le rétablissement (Headspace, n.d. ; Calm, 2025).

2.4 Signaux d'alerte et sensibilisation aux risques

Reconnaître les signaux d'alerte précoces d'une catastrophe imminente est essentiel pour la sensibilisation aux risques et la préparation, en particulier pour les jeunes, qui peuvent être parmi les premiers à observer des changements dans leur environnement. Développer cette conscience leur permet d'agir rapidement et de manière appropriée pour se protéger et protéger les autres.

Les signaux d'alerte varient selon le type de catastrophe. Pour les inondations, les indicateurs incluent des pluies intenses ou prolongées, la montée des niveaux des rivières et les alertes officielles émises par les services météorologiques. Dans le cas des incendies de forêt, des signes tels que la fumée, une chaleur inhabituelle et la végétation sèche sont cruciaux. Les alertes sismiques peuvent provenir des systèmes de surveillance, bien que l'événement se produise souvent sans préavis. Comprendre ces signaux nécessite l'accès à des sources d'information fiables et une éducation sur l'interprétation des indices environnementaux.

La sensibilisation aux risques implique également de comprendre les vulnérabilités spécifiques à sa communauté et à son environnement. Les jeunes bénéficient de l'apprentissage des dangers courants dans leur région, des itinéraires d'évacuation sûrs et de la localisation des abris d'urgence. Les écoles et les organisations communautaires jouent un rôle essentiel dans la diffusion de ces connaissances par le biais d'exercices pratiques, d'ateliers et de supports accessibles. Encourager la participation active des jeunes dans les activités d'évaluation des risques et de préparation favorise une culture de sécurité et un sens de responsabilité collective (Expertise France, 2023).

De plus, les avancées technologiques, telles que les systèmes d'alerte mobile et les réseaux sociaux, offrent de nouvelles possibilités pour améliorer la diffusion des alertes précoces et la communication sur les risques. Apprendre aux jeunes à accéder à ces alertes et à y répondre renforce leur préparation. En fin de compte, accroître la sensibilisation aux risques protège les jeunes et renforce la résilience des communautés en favorisant des comportements informés et proactifs avant, pendant et après les catastrophes (Becque, 2017 ; KTH, 2023).



3 Dynamiques avant la catastrophe

3.1 Que puis-je faire pour me préparer à une catastrophe avant qu'elle ne survienne ?

La préparation avant une catastrophe est essentielle pour réduire les risques et renforcer la sécurité des jeunes et de leurs communautés. Des mesures pratiques peuvent être mises en place pour anticiper les dangers potentiels et établir des plans clairs, ce qui augmente la confiance et réduit la panique en cas de catastrophe. La première étape consiste à comprendre les types de catastrophes susceptibles de toucher sa région et les risques associés. Cette connaissance permet une préparation ciblée.

Élaborer un plan d'urgence est indispensable. Les jeunes doivent travailler avec leur famille ou leurs aidants pour définir des points de rencontre sûrs, des itinéraires d'évacuation et des méthodes de communication en cas de séparation. Il est conseillé de mémoriser les numéros de téléphone importants et de s'assurer que tous les membres de la famille savent comment contacter les services d'urgence. Les plans doivent tenir compte des besoins de tous les membres du foyer, y compris ceux en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques.

Rassembler des fournitures essentielles constitue une autre action critique. Une trousse d'urgence devrait inclure de l'eau en bouteille, de la nourriture non périssable, une lampe de poche avec piles de rechange, une trousse de premiers secours, les médicaments nécessaires, des copies de documents importants et des produits d'hygiène de base. Il est vital de garder la trousse accessible et de vérifier régulièrement les éléments pour remplacer ceux qui sont périmés. Les jeunes doivent également savoir comment utiliser efficacement ces fournitures.

De plus, rester informé des systèmes d'alerte et des notifications locales est essentiel. S'inscrire aux alertes officielles et comprendre la signification des différents niveaux d'alerte aide les jeunes à agir rapidement. La pratique d'exercices à la maison ou à l'école renforce la préparation et familiarise les jeunes avec les étapes à suivre en cas d'urgence. En adoptant ces mesures proactives, les jeunes contribuent de manière significative à leur sécurité et à celle de leur communauté (Becque, 2017 ; KTH, 2023).

3.2 Préparation psychologique : Comment gérer les émotions et le stress avant l'événement

La préparation psychologique est aussi importante que la préparation physique. Anticiper une catastrophe peut provoquer de l'anxiété et du stress, mais développer la résilience mentale aide les jeunes à mieux y faire face. Une stratégie clé consiste à acquérir des connaissances sur les risques de catastrophe et les mesures prévues en réponse. Comprendre ce qui pourrait se produire réduit l'incertitude et la peur.

La pratique de techniques de relaxation, telles que la respiration profonde, la pleine conscience ou l'imagerie guidée, peut soulager le stress. Il est conseillé aux jeunes de maintenir des routines régulières, incluant sommeil, alimentation et exercice physique, qui soutiennent la stabilité émotionnelle. Parler ouvertement de ses peurs et préoccupations avec des adultes de confiance ou des pairs favorise l'expression émotionnelle et réduit le sentiment d'isolement.



Construire un réseau de soutien est essentiel. Savoir à qui demander de l'aide et partager ses plans de préparation avec la famille et les amis crée un sentiment de connexion et de sécurité. Il est également important de reconnaître les signes de stress excessif, tels que l'inquiétude persistante, l'irritabilité ou les difficultés de concentration, et de chercher un soutien professionnel si nécessaire.

Les programmes éducatifs incluant la préparation psychologique permettent aux jeunes de normaliser leurs réactions émotionnelles et d'acquérir des compétences de gestion du stress. Cette approche proactive réduit l'anxiété avant une catastrophe et renforce la récupération après l'événement, favorisant la santé mentale et la résilience à long terme (Université d'Oxford, 2020 ; Becque, 2017).

3.3 Actions de préparation physique : sécurité personnelle et communautaire

La préparation physique implique des actions concrètes pour se protéger soi-même et protéger les autres. Les jeunes doivent se familiariser avec leur environnement en identifiant les lieux sûrs à la maison, à l'école et dans la communauté. Cela inclut de connaître l'emplacement des sorties de secours, des abris et des points de rassemblement.

Établir des protocoles de sécurité est essentiel. Par exemple, mettre en place une procédure « se coucher, se protéger et se maintenir » pour les tremblements de terre ou un plan d'évacuation en cas d'incendie garantit des réponses rapides et coordonnées. Des listes de contacts d'urgence doivent être compilées et facilement accessibles, incluant les numéros de membres de la famille, de voisins, des services d'urgence et des autorités locales.

La participation à des initiatives communautaires de préparation, comme la formation aux premiers secours ou les groupes de bénévoles, renforce les compétences pratiques et favorise une culture de la sécurité. Les jeunes peuvent aider à cartographier les dangers, identifier les risques dans le quartier et promouvoir des infrastructures plus sûres.

Maintenir sa santé et sa condition physique contribue également à la préparation. La force et l'agilité peuvent être essentielles lors d'évacuation ou d'opérations de sauvetage. De plus, les jeunes devraient être encouragés à soutenir les membres vulnérables de la communauté, tels que les personnes âgées ou en situation de handicap, en partageant des informations et en aidant à mettre en place des mesures de préparation.

En prenant la responsabilité de la sécurité personnelle et communautaire, les jeunes deviennent des acteurs actifs de la réduction des risques de catastrophe, améliorant ainsi les résultats pour tous (Expertise France, 2023 ; KTH, 2023).

3.4 Comment puis-je contribuer à sensibiliser la communauté aux risques et aux menaces ?

Les jeunes jouent un rôle essentiel dans la sensibilisation aux risques de catastrophe et la promotion de la préparation communautaire. Une communication efficace commence par une connaissance précise et le partage d'informations de manière claire et respectueuse.

Les plateformes de médias sociaux, les groupes de jeunes et les activités scolaires peuvent aider les jeunes à diffuser des messages sur les dangers potentiels, les conseils de sécurité et les procédures d'urgence. Créer des affiches, des vidéos ou des présentations adaptées aux pairs et aux membres de la famille rend l'information accessible et engageante.



Organiser ou participer à des ateliers, des exercices et des campagnes communautaires augmente la visibilité et renforce l'importance de la préparation. Collaborer avec les autorités locales et les organisations garantit que les messages sont cohérents et appuyés par des conseils d'experts.

Écouter les préoccupations de la communauté et encourager le dialogue favorise la confiance et la réactivité. Les jeunes peuvent agir comme des passerelles entre les experts et la communauté, en traduisant les informations techniques en actions concrètes.

En prenant l'initiative d'informer et d'éduquer, les jeunes renforcent la résilience de leur communauté et encouragent les autres à adopter des mesures proactives avant qu'une catastrophe ne survienne.

4 Dynamiques pendant la catastrophe

4.1 Suis-je prêt à gérer l'incertitude : émotions et réactions pendant une catastrophe ?

Lorsque survient une catastrophe, il est tout à fait normal de se sentir effrayé, anxieux ou confus. Vous pourriez vous demander : « Puis-je vraiment rester calme ? Que faire si je ne sais pas quoi faire ? » Ces sentiments sont liés au fait que les catastrophes sont soudaines et imprévisibles. Elles perturbent tout autour de nous, rendant le monde incertain et dangereux. La bonne nouvelle est que vous pouvez apprendre à gérer ces émotions et réactions pour ne pas vous sentir submergé face à l'incertitude. La première étape consiste à comprendre que la peur ou l'inquiétude est une réponse naturelle. Tout le monde éprouve ces émotions lors d'urgences ; elles sont le moyen pour votre corps de se préparer à réagir. Plutôt que d'essayer d'ignorer ou de refouler ces sentiments, il est utile de les reconnaître. Identifier votre peur et votre anxiété vous permet de les contrôler au lieu de les laisser vous contrôler.

Des techniques simples, comme respirer lentement et profondément ou se concentrer sur quelque chose de stable autour de vous — le son de votre respiration ou un objet familier — peuvent aider à calmer votre esprit et votre corps. Ces petites actions envoient à votre cerveau le signal que vous êtes en sécurité, même si la situation autour de vous semble effrayante (Université d'Oxford, 2020).

Un autre moyen essentiel de gérer l'incertitude est de se préparer à l'avance. Vous gagnez en confiance lorsque vous savez quoi faire et que vous avez pratiqué vos plans d'urgence. Cette confiance réduit la peur, car vous savez que vous avez un plan et que vous pouvez agir. Parler de vos sentiments avec votre famille, vos amis ou vos enseignants peut également aider. Partager vos inquiétudes les rend moins lourdes et vous rappelle que vous n'êtes pas seul. Avoir des personnes de confiance autour de vous apporte force et soutien. Rappelez-vous : gérer l'incertitude ne signifie pas que vous ne ressentirez pas de peur — cela signifie que vous apprenez à agir même lorsque vous avez peur. Se concentrer sur ce que vous pouvez contrôler, comme suivre les étapes de sécurité ou aider les autres, vous donne un sentiment d'utilité et permet de garder l'esprit clair. Développer cette force mentale avant qu'une catastrophe ne survienne est l'un des meilleurs moyens de rester calme et de prendre de bonnes décisions quand cela compte vraiment (Becque, 2017 ; KTH, 2023).



4.2 Comment puis-je me protéger et protéger les autres pendant une catastrophe ?

Vous pourriez vous demander : « Que puis-je faire pour me protéger et protéger les personnes autour de moi si une catastrophe survient ? » La réponse est qu'il existe des actions claires et pratiques à suivre, et les connaître peut faire une grande différence.

Tout d'abord, informez-vous sur les types de catastrophes susceptibles de se produire là où vous vivez. Chaque catastrophe nécessite une réponse différente. Par exemple, en cas de tremblement de terre, la chose la plus sûre à faire est de « s'abaisser, se protéger et se maintenir » pour se protéger des objets qui tombent. En cas d'inondation, il faut se déplacer vers un terrain plus élevé et éviter de marcher ou de conduire dans l'eau, qui peut être plus profonde et plus rapide qu'il n'y paraît. En cas d'incendie, quitter rapidement le bâtiment et rester près du sol pour éviter la fumée est essentiel. Connaître ces actions spécifiques vous aide à réagir rapidement et en toute sécurité lorsqu'une catastrophe survient (Expertise France, 2023).

Il est également essentiel de mémoriser ou de noter les numéros d'urgence dans un endroit sûr. Vous devez savoir comment appeler votre famille, vos amis ou les services d'urgence. Si vous voyez quelqu'un ayant besoin d'aide, comme un voisin âgé ou une personne en situation de handicap, aidez-le calmement et en toute sécurité. Rappelez-vous que rester calme vous-même aide les autres à rester calmes, ce qui rend la situation globale plus sûre. Avoir une trousse d'urgence prête est une autre étape clé. Cette trousse doit contenir de l'eau, des encas, une lampe de poche, des piles de rechange, une trousse de premiers secours et tous les médicaments nécessaires. Connaître vos itinéraires d'évacuation et les lieux sûrs, comme les abris communautaires ou les points de rassemblement, est également important. Pratiquer régulièrement ces plans à la maison ou à l'école permet d'être prêt à agir rapidement et en toute confiance lorsqu'il le faut. En apprenant et en pratiquant ces mesures de sécurité, vous ne vous protégez pas seulement vous-même, mais vous devenez aussi un soutien solide pour votre famille et votre communauté lors des situations d'urgence.

4.3 Comment rester calme et en sécurité dans une situation effrayante ?

Lorsqu'une catastrophe survient, il est facile de se sentir dépassé et paniqué. Vous pourriez vous demander : « Comment faire pour ne pas avoir trop peur ou commettre des erreurs ? » Rester calme est l'une des choses les plus importantes pour protéger soi-même et les autres. Une des méthodes les plus simples pour calmer votre esprit et votre corps consiste à vous concentrer sur votre respiration. Respirer lentement et profondément ralentit le rythme cardiaque et aide le cerveau à réfléchir plus clairement. Vous pouvez également essayer des techniques d'ancrage, c'est-à-dire prêter attention à votre environnement pour revenir au moment présent. Par exemple, regardez autour de vous et nommez cinq choses que vous voyez, quatre choses que vous pouvez toucher, trois sons que vous entendez, deux odeurs et un goût. Cet exercice aide à détourner l'esprit de la peur et procure un sentiment de contrôle (Université d'Oxford, 2020).

Un autre élément clé pour rester calme est de suivre le plan de sécurité que vous avez pratiqué. Savoir exactement quoi faire et où aller vous donne un chemin clair à suivre, ce qui réduit la confusion et la peur. Évitez d'écouter des rumeurs ou des informations non vérifiées, car elles peuvent provoquer la panique. Fiez-vous plutôt à des adultes de confiance ou aux services d'urgence officiels pour les consignes. Si vous vous séparez de votre famille ou de vos amis, rendez-vous au point de rencontre convenu ou contactez-les dès que c'est sûr. Aider les autres calmement, si vous le pouvez, vous permet également de vous sentir plus maître de la situation et moins effrayé. Pratiquer régulièrement ces



comportements à travers des exercices et des discussions les rend automatiques lorsque cela est nécessaire. Rappelez-vous : rester calme est une compétence que l'on peut apprendre et améliorer avec la pratique (Becque, 2017 ; KTH, 2023).

4.4 Why Following Safety Protocols is so Important?

Vous pourriez vous demander : « Pourquoi dois-je suivre toutes ces règles pendant une catastrophe ? Ne puis-je pas simplement faire ce qui me semble juste ? » Suivre les protocoles de sécurité est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour protéger vous-même et les autres. Les protocoles de sécurité sont soigneusement conçus à partir des connaissances d'experts et des leçons tirées des catastrophes passées. Ils indiquent la manière la plus sûre d'agir dans différentes situations et aident tout le monde à collaborer efficacement. Lorsque les personnes suivent les mêmes règles, les intervenants d'urgence peuvent mieux faire leur travail et moins de personnes sont blessées (Expertise France, 2023).

Suivre les protocoles aide également à réduire la panique. Quand vous savez exactement quoi faire, vous vous sentez moins effrayé et plus maître de la situation. Cela est particulièrement important pour les jeunes, qui peuvent donner l'exemple en restant calmes et en suivant les consignes. Les protocoles de sécurité incluent souvent des mesures spécifiques pour protéger les personnes vulnérables, comme les personnes âgées, les enfants ou les personnes en situation de handicap. En respectant ces règles, vous contribuez à ce que tout le monde reste en sécurité et reçoive de l'aide. Rappelez-vous, la sécurité est un effort collectif et vos actions ont une grande importance. Lorsque chacun suit les protocoles, les communautés se rétablissent plus rapidement et deviennent plus fortes ensemble.

5 Dynamiques après la catastrophe

5.1 Que dois-je faire pour me protéger et protéger les autres ?

Dans les premiers instants après une catastrophe, vos actions peuvent faire une différence cruciale pour votre sécurité et celle des personnes autour de vous. Il est normal de se sentir choqué ou effrayé, mais rester calme et concentré vous aidera à réagir efficacement. La première étape consiste à évaluer rapidement votre environnement immédiat pour repérer les dangers tels que les objets tombants, les incendies, les structures instables ou les zones inondées. Si vous êtes à l'intérieur lors d'un tremblement de terre, souvenez-vous de « s'abaisser, se protéger et se maintenir » pour vous protéger des blessures. Si vous êtes à l'extérieur, éloignez-vous des bâtiments, des arbres ou des lignes électriques susceptibles de tomber ou de s'effondrer (Expertise France, 2023).

Une fois dans un endroit sûr, vérifiez si vous-même ou les autres êtes blessés. Si quelqu'un est blessé, prodiguez les premiers soins de base si vous le pouvez, ou appelez les services médicaux d'urgence. Il est important de rassurer les personnes autour de vous, en particulier les enfants ou les personnes âgées, qui peuvent se sentir effrayés ou désorientés. Votre calme peut les aider à se sentir en sécurité. Évitez de vous déplacer inutilement s'il y a un risque de répliques ou d'autres dangers, mais soyez prêt à évacuer si les autorités vous le demandent.



La communication est essentielle. Utilisez votre téléphone ou d'autres moyens pour contacter les membres de votre famille et les services d'urgence, mais gardez vos appels brefs afin de ne pas surcharger les réseaux. Si vous êtes en groupe, organisez-vous pour rester ensemble et vous soutenir mutuellement. Veillez aux personnes vulnérables nécessitant une aide supplémentaire, comme les personnes en situation de handicap ou les jeunes enfants. Partager des informations et des ressources, comme de l'eau, des couvertures ou du matériel de premiers secours, peut sauver des vies.

Rappelez-vous que votre sécurité est prioritaire. Ne prenez pas de risques inutiles en essayant d'aider si cela vous met en danger. Cherchez plutôt de l'aide auprès de professionnels formés dès que possible. En agissant rapidement, calmement et de manière responsable, vous contribuez à créer un environnement plus sûr pour vous-même et votre communauté pendant ces moments critiques après une catastrophe (Becque, 2017 ; Papaginiaki et al., 2022).

5.2 Comment puis-je recevoir de l'aide pour faire face à l'impact psychologique d'une catastrophe ?

Les catastrophes peuvent laisser de profondes cicatrices émotionnelles, et il est essentiel de reconnaître que se sentir bouleversé, anxieux ou dépassé après de tels événements est normal. Cependant, ces sentiments peuvent parfois persister et évoluer vers des troubles plus graves, comme le trouble de stress post-traumatique (TSPT). Savoir quand et comment demander de l'aide est essentiel pour votre rétablissement.

Les symptômes du TSPT peuvent inclure des flashbacks ou des cauchemars liés à la catastrophe, des difficultés à dormir, un sentiment d'être constamment sur le qui-vive, ou l'évitement de lieux et de personnes qui vous rappellent l'événement. Vous pouvez également ressentir des sautes d'humeur, de l'irritabilité ou des difficultés de concentration. Si ces symptômes durent plusieurs semaines ou perturbent votre vie quotidienne, il est crucial de chercher un soutien professionnel (Université d'Oxford, 2020).

Les professionnels de la santé mentale, tels que les psychologues ou les conseillers, sont formés pour aider les personnes à faire face aux traumatismes. Ils peuvent proposer des thérapies qui enseignent des stratégies d'adaptation, aident à traiter les émotions difficiles et reconstruisent votre sentiment de sécurité. De nombreuses communautés disposent de centres de soutien ou de lignes d'assistance spécifiquement pour les survivants de catastrophes. Les écoles et les organisations de jeunesse offrent souvent des services de conseil.

En plus de l'aide professionnelle, parler ouvertement de vos sentiments avec des adultes de confiance, des amis ou des membres de votre famille peut être bénéfique. Les groupes de soutien par les pairs, où les jeunes partagent leurs expériences et leurs stratégies d'adaptation, sont également précieux. Rappelez-vous, demander de l'aide est un signe de force, et non de faiblesse. Prendre soin de votre santé mentale est aussi important que votre santé physique après une catastrophe (Becque, 2017 ; UNICEF, 2023).



5.3 Comment puis-je soutenir et aider mes amis et ma communauté après une catastrophe ?

Après une catastrophe, votre soutien peut être une force puissante pour la guérison et la reconstruction de votre communauté. Vous pourriez vous demander : « Comment puis-je aider les autres alors que je suis moi-même bouleversé ? » La réponse est que même de petits gestes de solidarité et de bienveillance font une grande différence.

Commencez simplement par être présent pour vos amis et vos voisins. Écoutez leurs histoires et leurs sentiments sans jugement. Parfois, le simple fait de savoir que quelqu'un se soucie de vous peut apporter réconfort et espoir. Encouragez les autres à parler de leurs expériences et rassurez-les sur le fait que leurs émotions sont normales.

Vous pouvez également participer à des efforts de récupération organisés par la communauté. Cela peut inclure la distribution de nourriture et d'eau, le nettoyage des débris ou l'installation de refuges. Le bénévolat aide la communauté et vous procure un sentiment d'utilité et de contrôle en période d'incertitude.

Le soutien informel est tout aussi important. Prenez régulièrement des nouvelles des personnes isolées ou vulnérables, comme les voisins âgés ou les personnes en situation de handicap. Partagez des informations sur les ressources disponibles, telles que les banques alimentaires, les cliniques médicales ou les services de conseil.

Si vous faites partie d'un groupe de jeunes ou d'un club scolaire, envisagez d'organiser des campagnes de sensibilisation ou des événements de collecte de fonds pour soutenir l'aide après une catastrophe. Travailler ensemble renforce les liens communautaires et montre que les jeunes sont des acteurs responsables et engagés dans la reconstruction (Papaginiaki et al., 2022 ; KTH, 2023).

Les moyens efficaces pour les jeunes de soutenir leurs pairs et leur communauté après une catastrophe couvrent un large éventail d'actions, allant du soutien émotionnel à l'assistance pratique et à la participation active aux efforts de reconstruction. Les jeunes jouent un rôle essentiel pour aider leurs communautés à guérir et à se reconstruire, et leurs contributions peuvent être à la fois significatives et valorisantes.

Tout d'abord, offrir un soutien émotionnel aux pairs est fondamental. Les catastrophes provoquent souvent peur, anxiété et confusion, en particulier chez les jeunes qui peuvent avoir du mal à traiter ce qui s'est passé. Encourager des conversations ouvertes où les jeunes peuvent exprimer leurs sentiments aide à réduire l'isolement et favorise la résilience. Maintenir des routines régulières, comme aller à l'école ou participer à des activités familiales, peut également offrir un sentiment de normalité et de sécurité (Headspace, n.d. ; Psychology Today, 2025). De plus, créer des espaces sûrs où les jeunes se sentent à l'aise pour partager leurs expériences et émotions est essentiel pour la récupération psychologique.

Au-delà du soutien émotionnel, les jeunes peuvent s'engager dans des actions pratiques de secours. Des exemples historiques, comme la mobilisation des jeunes après le tsunami de 2004, montrent que les jeunes bénévoles ont aidé de diverses manières : installation de refuges, distribution de fournitures, aide au relogement des familles, éducation des communautés sur la santé et l'hygiène, et organisation d'activités récréatives pour les enfants dans les camps (INEE, 2012). Ces activités soutiennent la récupération immédiate et responsabilisent les jeunes en leur donnant un rôle actif dans la communauté. De nombreuses organisations dirigées par des jeunes ou pour les jeunes, comme les Scouts,



les sections jeunesse de la Croix-Rouge et les groupes YMCA, offrent des opportunités structurées pour contribuer de manière significative lors des situations d'urgence.

De plus, la maîtrise des technologies et des réseaux sociaux par les jeunes leur permet de mobiliser leurs pairs, de diffuser des informations vitales et d'aider à localiser les personnes disparues. Cet engagement numérique complète les efforts physiques de secours et améliore la communication au sein des communautés touchées (INEE, 2012). Les jeunes peuvent également soutenir la sensibilisation communautaire en partageant des informations fiables sur les risques et les ressources de récupération, aidant ainsi à contrer la désinformation et la panique.

La collecte de fonds et la mobilisation des ressources constituent d'autres moyens d'aide. Organiser des campagnes de dons, des campagnes de sensibilisation ou des opérations de nettoyage communautaires favorise la solidarité et apporte un soutien concret aux personnes affectées. Ces activités contribuent de manière significative au processus de reconstruction et aident à renforcer la cohésion sociale.

Les communautés peuvent également soutenir l'implication des jeunes en leur fournissant des compétences vitales, telles que les premiers secours, la promotion de la santé et la formation à la préparation aux catastrophes. Équiper les jeunes de ces compétences améliore leur capacité à aider efficacement et en toute sécurité. Reconnaître et respecter les contributions des jeunes est crucial, tout comme s'assurer qu'ils sont inclus dans la prise de décisions et la planification de la récupération (INEE, 2012).

En résumé, les jeunes soutiennent leurs pairs et leurs communautés après une catastrophe par le soutien émotionnel, l'assistance pratique, l'engagement numérique, la collecte de fonds et la participation active aux efforts de récupération. Leur implication favorise non seulement le secours immédiat, mais aussi le développement personnel, l'autonomisation et des communautés plus fortes et plus résilientes.

5.4 Je veux être un modèle pour les autres jeunes

Être un modèle signifie montrer l'exemple et inspirer les autres par vos actions et votre attitude. Après une catastrophe, les jeunes qui restent calmes, suivent les protocoles de sécurité et soutiennent leur communauté peuvent influencer leurs pairs de manière puissante.

Vous pourriez vous demander : « Comment puis-je faire une différence ? » Commencez par de petits gestes : préparez-vous à la maison, partagez des informations fiables avec vos amis et encouragez les autres à prendre la sécurité au sérieux. Votre comportement peut motiver les autres à faire de même, créant un effet de vague de changement positif.

Les modèles montrent également de l'empathie et de la patience. Ils écoutent les autres, offrent de l'aide sans jugement et favorisent l'inclusion. En faisant preuve de résilience et de bienveillance, vous contribuez à créer un environnement de soutien où chacun se sent valorisé et en sécurité.

Le leadership ne nécessite pas de titres ou de postes particuliers. Il commence par des choix quotidiens et des actions cohérentes. Lorsque les jeunes prennent leurs responsabilités et agissent avec intégrité, ils deviennent des voix de confiance dans leur communauté. Cela inspire la confiance et encourage les efforts collectifs pour se préparer et se relever après les catastrophes (Becque, 2017).



Être un modèle positif pour les autres jeunes dans votre communauté signifie montrer l'exemple, inspirer par vos actions et encourager des comportements positifs qui contribuent à un environnement plus sûr, plus fort et plus solidaire. Voici quelques moyens pratiques pour devenir un modèle et faire une différence significative :

1. Montrer responsabilité et préparation

Montrez aux autres l'importance de la responsabilité en vous préparant aux situations d'urgence et aux catastrophes. Cela inclut la connaissance des protocoles de sécurité, l'élaboration d'un plan d'urgence et sa pratique régulière. Lorsque vos pairs vous voient prendre la préparation au sérieux, ils sont plus susceptibles de suivre votre exemple. Partagez vos connaissances et encouragez vos amis et votre famille à se préparer également. Promouvoir activement la sécurité démontre du leadership et du souci pour la communauté (Becque, 2017 ; KTH, 2023).

2. Rester calme et positif dans les situations difficiles

Votre attitude dans les moments difficiles peut inspirer les autres. Lorsque vous restez calme, concentré et positif lors des urgences ou des situations stressantes, vous contribuez à réduire la peur et la panique autour de vous. Exercez-vous à gérer vos émotions et encouragez les autres à en faire de même. Montrer de la résilience et de l'optimisme motive vos pairs à affronter les défis avec confiance et espoir (Université d'Oxford, 2020).

3. Soutenir et inclure les autres

Soyez bienveillant, empathique et inclusif. Écoutez les préoccupations des autres sans jugement et offrez de l'aide lorsque vous le pouvez. Lutte contre le harcèlement, la discrimination ou l'exclusion dans votre communauté. Créer une atmosphère accueillante et solidaire encourage les autres à faire de même. Vos actions peuvent favoriser un sentiment d'appartenance et de sécurité pour tous.

4. S'impliquer et prendre des initiatives

Participez à des activités communautaires, faites du bénévolat pour la préparation ou la récupération après une catastrophe, et organisez des campagnes de sensibilisation. Prendre des initiatives montre du leadership et de l'engagement. Encouragez vos pairs à se joindre à vous et travaillez ensemble pour rendre votre communauté plus sûre et plus forte. L'action collective amplifie l'impact et renforce la solidarité (Papaginiaki et al., 2022).

5. Communiquer efficacement et respectueusement

Utilisez votre voix pour partager des informations fiables, sensibiliser aux risques et promouvoir des pratiques de sécurité. Que ce soit par les réseaux sociaux, les clubs scolaires ou les conversations informelles, une communication transparente et respectueuse aide à diffuser des messages essentiels. Être une source d'information fiable vous confère confiance et influence auprès de vos pairs (Becque, 2017).

6. Montrer l'exemple au quotidien

Rappelez-vous que être un modèle concerne les grandes actions mais aussi les comportements quotidiens. Montrez du respect aux autres, prenez soin de votre environnement et agissez avec intégrité. De petites actions cohérentes construisent votre réputation en tant que personne que les autres peuvent admirer et imiter.



En incarnant ces qualités et comportements, vous devenez un modèle positif qui inspire les autres jeunes à contribuer à une communauté plus sûre et plus solidaire.

Votre leadership crée un effet d'entraînement de changement positif qui profite à tous.



Source: Workshop Yyouth Norway – February 2025

5.5 Comment créer un environnement sûr et solidaire

Créer un environnement sûr et solidaire signifie travailler avec ses pairs pour veiller les uns sur les autres et réagir efficacement pendant et après les catastrophes. La coopération et le soutien mutuel sont essentiels à la sécurité collective.

Commencez par instaurer la confiance et une communication ouverte au sein de votre groupe de pairs. Encouragez chacun à partager ses préoccupations et ses idées concernant la sécurité. Lorsque les jeunes se sentent écoutés et respectés, ils participent plus activement aux activités de préparation et de réponse.

Élaborez des accords simples au sein du groupe sur la manière d'agir en cas d'urgence, comme se donner des nouvelles, partager des ressources ou aider ceux qui ont besoin de soutien supplémentaire. Pratiquez ces accords à travers des exercices ou des jeux de rôle pour qu'ils deviennent naturels.

Rappelez-vous que la sécurité n'est pas seulement physique, mais aussi émotionnelle. Créer un environnement où chacun se sent accepté réduit le stress et favorise le bien-être. Soutenez vos pairs en difficulté émotionnelle et encouragez-les à demander de l'aide si nécessaire.

En travaillant ensemble, les jeunes créent un réseau de soutien qui renforce la résilience. L'action collective garantit que personne n'affronte les catastrophes seul et que les communautés se rétablissent plus rapidement et plus solidement (KTH, 2023 ; Papaginiaki et al., 2022).



6 Soutien des institutions formelles et informelles

Autrefois, la protection civile était souvent comprise comme la réponse immédiate aux urgences, telles que les opérations de lutte contre les incendies ou de secours. Cependant, le concept a évolué pour devenir un système plus large de **gestion des risques de catastrophe (GRC)**. Ce système inclut la réponse d'urgence, la prévention des risques, la préparation, l'alerte précoce, l'éducation et la reconstruction à long terme. La protection civile moderne vise à construire des communautés plus sûres et résilientes grâce à la coopération entre gouvernements, communautés et individus.

Un élément clé de cette approche moderne est la stratégie de l'Union européenne en matière de préparation et de réponse aux catastrophes. **Le Mécanisme de protection civile de l'UE (UCPM)** a été créé pour renforcer la coopération entre les États membres lors de catastrophes, à l'intérieur et au-delà de l'Europe. En 2023, la Commission européenne a présenté les **Objectifs de résilience aux catastrophes de l'Union 2030**, visant à améliorer la capacité des pays et des communautés à se préparer, résister et se rétablir après des catastrophes. Ces objectifs se concentrent sur une gouvernance des risques inclusive, une meilleure coordination locale, l'adaptation au climat et les outils numériques pour les systèmes d'alerte précoce (Commission européenne, 2023).

La protection civile est aujourd'hui considérée comme une responsabilité partagée. Elle inclut des acteurs formels tels que les gouvernements nationaux, les autorités régionales, les services d'urgence et les forces armées. Cependant, elle implique également des réseaux informels, comme les organisations non gouvernementales (ONG), les écoles, les groupes de jeunes et les bénévoles. Ensemble, ces acteurs forment un système collaboratif qui protège les populations, en particulier les groupes vulnérables comme les enfants et les jeunes. Les jeunes ne sont plus seulement perçus comme des victimes passives — ils sont désormais reconnus comme des contributeurs actifs à la résilience et à la reconstruction (IFRC, 2022 ; UNDRR, 2022).

6.1 Comment les jeunes et les communautés locales peuvent recevoir un soutien des institutions

Les autorités locales jouent un rôle central dans la gestion des catastrophes au niveau communautaire. Elles sont responsables de l'élaboration de cartes des risques, de la conduite de campagnes de sensibilisation, de la sécurité des écoles et des hôpitaux, ainsi que de l'organisation de formations d'urgence. De nombreuses villes et communes en Europe disposent désormais de plans municipaux de protection civile, incluant des mesures de soutien aux enfants et aux adolescents, comme des évacuations scolaires sécurisées, des services de conseil en urgence et des systèmes de regroupement familial après une catastrophe.

Avant une crise, les autorités locales peuvent réduire les risques en éduquant les jeunes à travers des programmes scolaires, en utilisant les réseaux sociaux pour des campagnes de sensibilisation et en créant des simulations adaptées aux jeunes. Par exemple, des exercices en milieu scolaire permettent aux élèves de savoir comment réagir calmement et en toute sécurité lors d'événements comme des tremblements de terre ou des incendies. Pendant une catastrophe, les services d'urgence locaux, pompiers, police et équipes médicales agissent rapidement pour protéger des vies, coordonner les évacuations et fournir les premiers soins.

Après une crise, la phase de reconstruction est tout aussi importante. Les autorités offrent aux familles touchées des services de santé mentale, des logements temporaires et des soins sociaux. Pour les adolescents et les enfants, ces services sont essentiels pour rétablir

un sentiment de normalité et de sécurité. Les services jeunesse locaux, les conseillers scolaires et les centres de santé peuvent travailler ensemble pour proposer un soutien adapté, aidant les jeunes à traiter le traumatisme et à reprendre leurs activités quotidiennes (Peek, 2008). Impliquer les jeunes dans la prise de décisions post-catastrophe par exemple via les conseils scolaires ou les parlements de jeunes contribue également à les responsabiliser, leur donnant une voix pour construire un avenir plus sûr (UNDRR, 2022).

6.2 Comment les jeunes et les communautés locales peuvent recevoir un soutien des groupes bénévoles et informels

Alors que les institutions officielles offrent un soutien structuré et souvent à grande échelle, les ONG et les organisations communautaires jouent un rôle essentiel en fournissant une assistance d'urgence rapide, flexible et personnalisée — notamment dans les zones où l'aide gouvernementale est limitée ou retardée. Ces groupes comprennent souvent des associations locales, des organisations religieuses, des clubs sportifs et des réseaux de voisinage informels. Étant profondément connectés à la communauté, ils peuvent identifier des besoins spécifiques et atteindre des personnes qui pourraient autrement être négligées.

En période de crise, ces organisations coordonnent des bénévoles pour distribuer de la nourriture, offrir un abri, soutenir les familles avec enfants et fournir des soins adaptés culturellement à des populations diverses. Pour les jeunes, ces groupes organisent souvent des espaces adaptés aux enfants, des ateliers éducatifs et des groupes de soutien par les pairs où ils peuvent parler, jouer et commencer à se rétablir sur le plan émotionnel. Par exemple, après le tremblement de terre de 2016 dans le centre de l'Italie, des associations locales ont travaillé aux côtés des services de protection civile pour proposer des thérapies créatives et des activités ludiques aux enfants dans les camps de tentes.



Source: Workshop Instituto IKIGAI Spain – March 2025

Le bénévolat peut également être un outil puissant pour les jeunes eux-mêmes. Lorsque des adolescents participent à l'aide aux autres en distribuant de l'aide, en traduisant pour des réfugiés ou en sensibilisant via les réseaux sociaux, ils acquièrent un sentiment d'autonomie



et de but. Cette participation active renforce à la fois leur propre résilience et le tissu social de la communauté (Fernandez et al., 2006 ; Twigg, 2009).

Encourager le leadership des jeunes dans les réseaux de soutien informels contribue à instaurer une culture de la préparation qui va au-delà des situations d'urgence, en créant des liens plus solides et une confiance mutuelle accrue au sein de la société.

6.3 Comment puis-je créer un réseau de soutien par les pairs ?

Parlons maintenant directement avec toi. Si tu es un jeune ou un éducateur qui lit ceci, tu te demandes peut-être : « Comment puis-je vraiment faire une différence ? Comment puis-je être présent pour mes amis, mes camarades de classe ou ma communauté lorsque les choses deviennent difficiles ? » La réponse réside dans la création de réseaux de soutien par les pairs, des groupes de jeunes qui s'unissent pour s'entraider face aux difficultés, aux catastrophes, aux problèmes de santé mentale ou aux stress du quotidien.

Créer un réseau de soutien par les pairs peut sembler intimidant, mais c'est l'un des moyens les plus puissants de renforcer la résilience et la solidarité. Cela commence par la formation et la préparation. Tu n'as pas besoin d'être un expert, mais apprendre des compétences de base comme l'écoute active, la reconnaissance des signes de détresse et savoir quand demander l'aide de professionnels peut faire une énorme différence. De nombreuses organisations proposent des formations gratuites ou peu coûteuses en premiers secours psychologiques ou en intervention de crise, qui t'équipent des outils nécessaires pour soutenir tes pairs de manière sûre et efficace (Moser, 2023).

Ensuite, réfléchis à la création d'un espace sûr et accueillant, un lieu physique de rencontre, comme une maison de quartier ou un club scolaire, ou un espace virtuel comme un groupe privé sur les réseaux sociaux ou une application de messagerie. L'essentiel est de favoriser un environnement où chacun se sent respecté, écouté et à l'abri des jugements. Souviens-toi : le soutien par les pairs repose sur l'empathie et la connexion, pas sur le fait de « résoudre » les problèmes ou de donner des conseils si tu n'es pas formé. Parfois, le simple fait d'être présent pour écouter peut être l'aide la plus précieuse.

Il est également essentiel de construire un réseau inclusif et diversifié. Va à la rencontre de jeunes issus de différents horizons, cultures et expériences. La diversité enrichit le groupe et garantit que les défis et forces uniques de chacun sont reconnus. Des centres d'intérêt partagés comme la musique, le sport ou l'art, peuvent être d'excellents moyens de créer du lien et de bâtir la confiance entre pairs.

Enfin, donnez-vous mutuellement du pouvoir. Encourage les membres à prendre des rôles de leadership, à organiser des activités et à partager ce qu'ils apprennent avec les autres. Les réseaux de soutien par les pairs s'épanouissent lorsque chacun se sent impliqué et fier de sa communauté. Et n'oublie pas : en soutenant les autres, tu soutiens aussi ton propre bien-être. Aider ses amis à traverser des moments difficiles développe la résilience, la confiance et un sentiment d'appartenance qui peuvent t'accompagner tout au long de la vie (Mental Health America, 2025).

Alors, si tu envisages de créer un groupe de soutien par les pairs, sache que tu assumes un rôle important et incroyablement impactant. Tu n'es pas seul, des ressources, des organisations et des personnes sont prêtes à t'aider. Ensemble, les jeunes peuvent créer un réseau de soutien qui renforce les communautés et transforme des vies.



7 Renforcer la résilience communautaire et le rôle actif des jeunes

Les jeunes ne sont pas de simples victimes passives face aux catastrophes ; ils sont des acteurs essentiels qui peuvent contribuer de manière significative à toutes les étapes de la gestion des catastrophes, préparation, réponse et relèvement. Leur énergie, leur créativité et leurs perspectives uniques en font de puissants agents de changement au sein de leurs communautés et de leurs sociétés. Cette section explore comment les jeunes peuvent s'engager activement dans la réduction des risques de catastrophe, pourquoi il est crucial de défendre la sécurité pour tous, et comment sensibiliser efficacement leurs pairs ainsi que les groupes vulnérables.

7.1 Comment les jeunes peuvent-ils contribuer à la préparation, à la réponse et au relèvement au niveau sociétal ?

Les jeunes possèdent un immense potentiel pour influencer la gestion des catastrophes au niveau sociétal, en contribuant de manière significative à toutes les phases : préparation, réponse et relèvement. Leur implication renforce non seulement la résilience des communautés, mais elle favorise aussi le développement de compétences en leadership et l'engagement civique qui bénéficient à la société sur le long terme.

Dans la phase de préparation, les jeunes peuvent jouer un rôle essentiel en sensibilisant aux risques et en promouvant des comportements de sécurité au sein de leurs familles, de leurs écoles et de leurs communautés. Ils apportent souvent des idées nouvelles et une maîtrise des outils technologiques, en utilisant les réseaux sociaux et les plateformes numériques pour diffuser rapidement et largement des informations vitales (UNDRR, 2023). Par exemple, des initiatives menées par des jeunes ont permis de cartographier les dangers communautaires, de développer des kits de préparation aux catastrophes et d'organiser des exercices impliquant à la fois leurs pairs et les adultes (Youth.gov, 2023). En participant aux comités locaux de planification des catastrophes ou aux conseils de jeunes, ils veillent à ce que leurs perspectives et besoins spécifiques soient pris en compte dans les stratégies communautaires, rendant ces plans plus inclusifs et efficaces.

Pendant la phase de réponse, les jeunes interviennent fréquemment comme bénévoles, en supportant à distance les opérations de recherche et de sauvetage, aux premiers secours, à la distribution de matériel de secours et aux efforts de communication. Leur familiarité avec la technologie leur permet de mobiliser rapidement leurs pairs et de retrouver des personnes disparues via les réseaux sociaux, améliorant ainsi l'efficacité des opérations d'urgence (NIDM, 2021). De plus, les jeunes servent souvent de messagers de confiance au sein de leurs communautés, aidant à contrer la désinformation et à apporter un soutien émotionnel aux personnes affectées.

Dans la phase de relèvement, les jeunes contribuent aux efforts de reconstruction, au soutien psychosocial et à la promotion de pratiques de développement durable qui réduisent les risques futurs. Leur implication dans le relèvement accélère la guérison communautaire et leur donne des compétences et de la confiance qui favorisent une résilience durable (ScienceDirect, 2017). Des programmes gouvernementaux centrés sur les jeunes, tels qu'AmeriCorps NCCC aux États-Unis, offrent des opportunités structurées aux jeunes de participer à des projets de relèvement après catastrophe, combinant service et acquisition de compétences (Youth.gov, 2023).



Source: Workshop Kk Academy Estonia – March 2025

Pour accéder au soutien institutionnel, les jeunes doivent se familiariser avec les numéros d'urgence locaux et les services tels que les agences de protection civile, les départements de santé et les organisations au service de la jeunesse. De nombreux gouvernements et ONG proposent des formations et des ressources spécialement conçues pour les jeunes, afin de les préparer à agir efficacement avant, pendant et après les catastrophes. La collaboration avec ces institutions renforce non seulement leur préparation individuelle, mais aussi la résilience collective des communautés (UNDRR, 2023).

7.2 Pourquoi devrais-je promouvoir la sécurité pour tous ?

Promouvoir la sécurité pour tous les jeunes est une question fondamentale de plaidoyer, car les catastrophes affectent de manière disproportionnée les jeunes, en particulier ceux issus de groupes marginalisés ou vulnérables. Garantir que le droit de chaque jeune à la sécurité et à la protection soit reconnu et respecté est essentiel pour construire des sociétés équitables et résilientes.

Le plaidoyer en faveur de la sécurité consiste à amplifier la voix des jeunes dans les processus de décision liés à la gestion des risques de catastrophe. Malgré leur rôle essentiel et leurs vulnérabilités spécifiques, les jeunes sont souvent exclus des discussions politiques et des forums de planification. Cette exclusion les prive de la possibilité d'influencer directement des décisions qui ont un impact sur leur vie et leur avenir (WCDRR, 2014). En promouvant une participation inclusive, nous reconnaissons les jeunes comme des titulaires de droits et des contributeurs capables qui méritent d'être entendus.

De plus, défendre la sécurité pour tous implique de s'attaquer aux inégalités systémiques qui augmentent le risque de catastrophe pour certaines populations de jeunes, comme ceux vivant dans la pauvreté, en situation de handicap ou issus de communautés minoritaires. Ces groupes rencontrent souvent des obstacles pour accéder à l'information, aux ressources et au soutien en cas d'urgence (PrepareCenter, 2023). Promouvoir la sécurité



pour tous signifie travailler à éliminer ces obstacles et veiller à ce que les efforts de préparation et de réponse aux catastrophes soient culturellement sensibles, accessibles et inclusifs.

Lorsque vous promouvez la sécurité pour tous, vous contribuez à une culture de soin et de solidarité qui reconnaît la dignité et la valeur de chaque jeune. Cette approche sauve des vies et favorise la cohésion sociale et la justice, qui sont essentielles pour une résilience durable.

7.3 Comment puis-je sensibiliser mes pairs et d'autres groupes vulnérables ?

Si vous êtes un jeune ou un éducateur, sensibiliser vos pairs et les groupes vulnérables aux risques de catastrophe et à la sécurité peut sembler difficile. Pourtant, c'est l'un des moyens les plus efficaces de renforcer la résilience communautaire. Voici quelques stratégies pour vous aider à mener ce travail essentiel avec empathie et efficacité.

Tout d'abord, commencez par écouter et comprendre. Chaque communauté et chaque groupe de pairs possède ses propres expériences, peurs et connaissances concernant les catastrophes. Prenez le temps d'écouter vos pairs, en particulier ceux qui sont vulnérables ou marginalisés. Comprendre leurs points de vue vous aidera à adapter vos messages de manière à ce qu'ils résonnent et paraissent pertinents.

Ensuite, utilisez des méthodes de communication engageantes et accessibles. Les jeunes réagissent particulièrement bien aux approches dynamiques comme le récit d'histoires, les ateliers interactifs, les campagnes sur les réseaux sociaux ou les arts créatifs comme la musique ou le théâtre. Par exemple, créer de courtes vidéos ou des infographies expliquant comment se préparer aux inondations ou aux vagues de chaleur peut capter l'attention et être facilement partagé (UNDRR, 2023). N'oubliez pas que votre créativité est un outil puissant pour rendre des informations complexes compréhensibles et mémorables.

Il est également crucial de construire un climat de confiance et des espaces sûrs où les pairs se sentent à l'aise pour discuter de leurs préoccupations et poser des questions. Encouragez un dialogue ouvert, sans jugement, et soyez patient si certains hésitent à s'engager au début. Les groupes de soutien entre pairs ou les clubs scolaires peuvent constituer d'excellentes plateformes pour ces échanges.

Lorsque vous travaillez avec des groupes vulnérables, tels que les jeunes en situation de handicap ou issus de minorités, assurez-vous que votre approche soit inclusive et respectueuse. Cela peut signifier adapter les supports dans différentes langues, utiliser des formats accessibles ou collaborer avec des leaders communautaires déjà dignes de confiance. L'inclusion améliore non seulement l'efficacité de votre message mais renforce aussi l'autonomie de ceux qui sont souvent laissés de côté.

Enfin, montrez l'exemple. Démontrez votre engagement en pratiquant les comportements de préparation et en encourageant les autres à faire de même. Partager vos expériences et vos difficultés crée un sentiment de solidarité qui motive les autres à s'impliquer.

Sensibiliser vos pairs et les groupes vulnérables ne consiste pas seulement à partager des informations, mais aussi à inspirer confiance, empathie et action collective. Vos efforts peuvent créer des effets d'entraînement qui renforcent la capacité de votre communauté à affronter les catastrophes ensemble.



8 Catégories vulnérables dans les scénarios de catastrophe

8.1 Identifier les groupes vulnérables : qui est le plus à risque ?

Cette section présente un aperçu des différentes catégories de personnes vulnérables, comme les enfants, les personnes handicapées, les personnes atteintes de maladies chroniques, les groupes défavorisés sur le plan socio-économique, ainsi que les individus en situation d'exclusion sociale.

Les groupes vulnérables désignent les individus ou populations qui, en raison de caractéristiques ou de circonstances particulières, font face à des risques et des difficultés accrus en cas d'urgence ou de crise. Ces groupes sont souvent touchés de manière disproportionnée par les aléas naturels, les catastrophes d'origine humaine ou climatique, ainsi que par les urgences sanitaires mondiales. Plusieurs facteurs peuvent accentuer cette vulnérabilité aux catastrophes, tels que le manque de formation et de sensibilisation, les inégalités sociales ou financières existantes, un environnement bâti inadapté, etc.

Les principales catégories de personnes vulnérables sont présentées ci-dessous.

Les catégories de groupes vulnérables

1. Enfants

Cette catégorie comprend généralement les nouveau-nés jusqu'à 5 ans et les enfants d'âge scolaire (6-13 ans) ainsi que les adolescents (14-18 ans). Les enfants, en particulier les nourrissons et les jeunes enfants, sont très exposés, car ils dépendent de leurs aidants, ont une capacité limitée à comprendre les messages d'urgence ou à réagir face aux crises, et présentent une plus grande vulnérabilité physiologique (déshydratation, exposition au froid ou à la chaleur). Ils risquent davantage de tomber malades, de se blesser gravement ou de perdre rapidement de la chaleur corporelle.

En situation d'urgence, les enfants peuvent être confrontés à un risque accru de blessure physique, de traumatisme psychologique, de séparation familiale ou de négligence. Leurs besoins en nutrition, soins de santé et protection contre l'exploitation (trafic, abus) sont cruciaux. Les enfants en situation de handicap peuvent avoir des besoins médicaux particuliers ou rencontrer des difficultés de communication. Les abris d'urgence doivent donc être adaptés aux enfants, avec des équipements adaptés, des services de santé spécifiques (vaccinations, soins pédiatriques), ainsi que des mesures de protection contre l'exploitation et la traite.

2. Personnes âgées

Cette catégorie inclut généralement les personnes de plus de 65 ans, subdivisées en trois groupes : jeunes seniors (65-74 ans), seniors moyens (75-84 ans) et grands seniors (85 ans et plus). Ce groupe est souvent confronté à des limitations de mobilité ou à des problèmes de santé multiples, ce qui complique les évacuations rapides ou l'autonomie en cas d'urgence. Certaines peuvent avoir des difficultés auditives ou cognitives, réduisant leur perception des alertes précoces et augmentant ainsi leur risque.

Elles sont également plus susceptibles de souffrir du stress thermique (chaleur ou froid), de déshydratation ou d'une aggravation de maladies chroniques sous l'effet du stress. L'isolement constitue aussi un facteur aggravant, notamment pour celles qui vivent seules ou dépendent de soignants. Elles ont besoin d'aide pour l'évacuation ou l'abri sur place et nécessitent un accès continu aux soins de santé essentiels, aux traitements de maladies



chroniques et aux aides à la mobilité. De plus, les réseaux de soutien social sont indispensables pour lutter contre l'isolement et la solitude pendant les crises.

3. Personnes handicapées ou atteintes de maladies chroniques

Les personnes handicapées font face à des risques accrus en cas d'urgence en raison de barrières physiques, sociales ou de communication qui peuvent les empêcher d'accéder aux services essentiels, d'évacuer en sécurité ou de recevoir une assistance rapide. Certaines formes de handicap sont invisibles, comme les maladies chroniques non transmissibles, cancers, maladies cardiovasculaires, diabète, maladies pulmonaires chroniques, résultant de facteurs génétiques, physiologiques, environnementaux et comportementaux.

Les personnes atteintes de maladies chroniques sont particulièrement vulnérables car elles nécessitent des soins continus, des médicaments ou des interventions médicales, qui peuvent être interrompus pendant une crise.

Sous-catégories de handicap :

3.1 Personnes avec handicap moteur (membres supérieurs ou inférieurs, usage de fauteuils roulants, déambulateurs ou cannes).

3.2 Personnes avec handicap sensoriel : sourds, aveugles, sourd-aveugles.

3.3 Personnes avec déficiences cognitives ou troubles neurodéveloppementaux : déficience intellectuelle, troubles de la communication, troubles du spectre autistique, troubles d'apprentissage, syndrome de Down, etc.

3.4 Personnes atteintes de troubles psychiques : schizophrénie, troubles psychotiques, dépression, trouble bipolaire, anxiété, épilepsie, etc.

3.5 Personnes atteintes de troubles neurodégénératifs ou neurologiques : maladie d'Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques, fibromyalgie, etc.

3.6 Personnes avec troubles liés à l'usage de substances : alcoolisme, toxicomanie, etc.

3.7 Personnes avec d'autres maladies : COVID-19, handicaps invisibles (démence précoce, SLA, traitements de chimiothérapie), maladies chroniques (asthme, hypertension, allergies, diabète, etc.).

3.8 Personnes en convalescence après une opération ou un accident : handicap temporaire ou permanent, moteur ou sensoriel.

Ces personnes dépendent souvent d'une aide spécifique, d'équipements médicaux ou de médicaments vitaux. Leur accès aux alertes et leur capacité à évacuer peuvent être entravés par des infrastructures ou des systèmes de communication non inclusifs. Les abris d'urgence doivent donc répondre à des critères d'accessibilité (langue des signes, braille, formats simplifiés).

4. Femmes enceintes et jeunes mères

Les femmes enceintes et les nouvelles mères présentent des besoins de santé spécifiques qui doivent être pris en compte : suivi prénatal, services d'accouchement, soins post-partum. Les catastrophes peuvent avoir de graves conséquences sur elles et leurs bébés. Les enfants nés de mères ayant traversé une catastrophe peuvent présenter des différences cognitives, comportementales, psychosociales ou physiologiques, les rendant plus réactifs, anxieux ou agressifs.

De plus, les femmes enceintes ont un système immunitaire plus fragile et des besoins nutritionnels élevés. Les jeunes mères peuvent rencontrer des difficultés à s'occuper de leur nourrisson dans un environnement stressant ou dangereux. Les abris doivent donc prévoir un accès sécurisé aux soins maternels et infantiles, à l'hygiène, ainsi que des espaces sûrs pour l'allaitement et le soutien psychologique.

5. Aidants et assistants personnels

Les aidants soutiennent les personnes vulnérables, qu'il s'agisse d'enfants, d'adultes ou de personnes âgées en situation de handicap ou de maladies chroniques. Ils peuvent être des



proches, amis, membres de la famille ou assistants rémunérés. Ils assument souvent des responsabilités médicales ou liées aux besoins spécifiques de la personne aidée. En cas d'urgence, ils doivent prendre des décisions rapides non seulement pour eux-mêmes mais aussi pour la personne qu'ils assistent, ce qui accroît leur propre vulnérabilité.

6. Touristes, travailleurs étrangers et étudiants en échange

Les touristes et travailleurs étrangers sont souvent plus exposés en cas de catastrophe à cause des barrières linguistiques, qui les empêchent de comprendre les consignes d'évacuation ou les messages d'alerte. Les étudiants en programme d'échange international, comme ERASMUS+, peuvent également rencontrer ces difficultés, certains étant encore mineurs (dès 13 ans), ce qui les rend particulièrement vulnérables.

7. Personnes sans-abri

Les personnes sans domicile fixe ou vivant dans des habitations précaires sont parmi les plus durement touchées lors des catastrophes, car elles sont directement exposées aux aléas (ouragans, pluies, incendies, etc.). Elles manquent d'accès à un logement sûr, à l'hygiène, aux soins de santé ou à l'alimentation, en plus de souffrir d'exclusion sociale. L'absence de papiers d'identité complique aussi leur accès à l'aide. Les abris d'urgence doivent garantir leur accueil, avec soins médicaux, services sociaux et soutien psychologique pour favoriser leur réintégration.

8. Personnes discriminées

Les personnes confrontées à la discrimination lors de catastrophes en raison de leur genre, de leur identité sexuelle ou de leur nationalité, peuvent être exposées à des risques particulièrement élevés. Ce danger est encore plus critique lorsque plusieurs formes de vulnérabilité se cumulent, comme le genre et le handicap. Par exemple, les femmes en situation de handicap peuvent faire face à des obstacles multiples liés à la fois à leur condition et à leur genre : difficultés d'évacuation, accès limité aux structures de santé, etc. Il convient de rappeler que la majorité des aidants de personnes handicapées sont des femmes, lesquelles peuvent également rencontrer des obstacles lors d'une évacuation rapide ou pour accéder à l'aide d'urgence.

Ces groupes peuvent subir des violences, de la discrimination ou de la négligence en situation d'urgence, notamment si les services sociaux ou les abris ne sont pas inclusifs. Leurs besoins peuvent être ignorés ou négligés lors des efforts de préparation. Ils peuvent aussi craindre d'être rejetés ou ciblés par les secours.

9. Personnes sans réseau social / Personnes déplacées internes

Les personnes dépourvues de réseau social sont considérées comme défavorisées sur le plan socio-économique. Vivant souvent dans la pauvreté, elles manquent des ressources nécessaires pour se préparer ou réagir efficacement aux urgences. Leur accès aux soins de santé, à un logement sûr ou aux moyens de transport est limité, ce qui complique leur évacuation ou leur rétablissement et les expose à un risque accru.

Les personnes déplacées internes (PDI) sont celles qui ont été contraintes ou obligées de quitter leur domicile en raison de circonstances particulières (guerre, violence, violations des droits humains, catastrophes), mais qui n'ont pas franchi de frontière internationale. Elles résident souvent dans des zones dangereuses (zones inondables, bidonvilles) dotées d'infrastructures insuffisantes. Elles peuvent également manquer de ressources financières pour accéder aux besoins essentiels (eau, nourriture, abri, soins médicaux). Les enfants et les jeunes de ces groupes sont encore plus vulnérables face aux catastrophes.

10. Réfugiés, migrants, demandeurs d'asile et personnes sans papiers

Les réfugiés sont des personnes contraintes de fuir leur pays d'origine parce qu'elles étaient exposées à de graves menaces (persécution liée à la race, religion, nationalité, d'opinion



politique ou appartenance à un groupe social). Ils doivent répondre à des critères précis pour être reconnus réfugiés dans un autre pays.

Les migrants sont des personnes qui quittent leur pays pour des raisons économiques.

Les demandeurs d'asile sont ceux dont la demande de résidence n'a pas encore été examinée ou acceptée par le pays d'accueil.

Les personnes sans papiers vivent dans un autre pays sans autorisation légale.

Ces groupes sont confrontés à des vulnérabilités multiples : conditions de vie précaires, absence de droits légaux, manque de documents, exclusion des services sociaux. Les barrières linguistiques, la méconnaissance des systèmes de santé et de droit locaux, ainsi que la discrimination, les empêchent souvent d'accéder aux ressources nécessaires en cas d'urgence. Cela les expose à un risque élevé. Par ailleurs, les personnes sans papiers sont difficiles à identifier lors des opérations de recherche et de sauvetage puisqu'elles n'apparaissent dans aucune base de données officielle.

11. Peuples autochtones

Les peuples autochtones sont les habitants originels d'un territoire, installés bien avant l'arrivée d'États modernes ou de populations extérieures. Ils possèdent des traditions culturelles, des langues et des modes de vie étroitement liés à leur terre et à leur environnement.

Souvent marginalisées et discriminées, ces communautés peuvent être déplacées de leurs territoires, ce qui les rend particulièrement vulnérables aux catastrophes et aux effets du changement climatique. Leurs savoirs traditionnels et pratiques culturelles sont fréquemment négligés dans les stratégies classiques de préparation aux catastrophes. Elles peuvent aussi souffrir d'un manque d'accès aux infrastructures modernes (routes, soins de santé, systèmes de communication), ainsi que de pertes territoriales, d'identité culturelle et de cohésion sociale.

8.2 Quels sont les défis pour les groupes vulnérables en situation de catastrophe ?

Une discussion sur les défis spécifiques que ces groupes rencontrent avant, pendant et après une catastrophe, notamment les contraintes de mobilité, les obstacles à la communication et la détresse émotionnelle accrue.

Les groupes vulnérables font face à des défis uniques et souvent cumulés avant, pendant et après les catastrophes. Ces difficultés peuvent les empêcher de réagir efficacement aux urgences et de se rétablir par la suite. Elles découlent souvent de vulnérabilités physiques, sociales, économiques et systémiques. En fonction des catégories clés de personnes vulnérables identifiées dans le paragraphe précédent, les défis respectifs sont présentés avant, pendant et après une catastrophe.

1. Enfants

• **Avant une catastrophe:**

- **Manque de préparation:** Les enfants peuvent ne pas être inclus dans les plans familiaux de préparation, et leurs besoins spécifiques (nourriture, médicaments, soutien émotionnel) peuvent être négligés.
- **Conscience limitée des risques:** Les enfants ne perçoivent pas toujours les dangers et ont peu d'expérience pour comprendre quand ils sont en situation de risque, surtout entre 2 et 3 ans.
- **Dépendance aux aidants (parents, proches, nourrices, autres assistants):** Ils dépendent totalement des adultes pour leur protection et leur survie. Or, ces aidants ne sont pas toujours formés pour gérer les urgences, ce qui constitue une source de vulnérabilité.

• **Pendant une catastrophe:**



- **Difficulté à comprendre les messages d'alerte** : Les enfants peuvent mal percevoir ou ne pas comprendre les signaux d'alerte et les consignes d'évacuation.
- **Contraintes de mobilité** : Les nourrissons et les jeunes enfants ne peuvent pas évacuer seuls vers un lieu sûr.
- **Séparation familiale** : Les enfants risquent d'être séparés de leur famille si les plans d'évacuation ne les prennent pas en compte.
- **Impact psychologique** : Être témoin de la catastrophe, de violences ou de pertes familiales peut causer de lourds traumatismes émotionnels.
- **près une catastrophe:**
 - **Exploitation accrue** : Les enfants, surtout s'ils sont orphelins ou séparés de leur famille, risquent davantage d'abus, de traite ou d'exploitation.
 - **Détresse psychologique** : Ils peuvent souffrir de stress post-traumatique, d'anxiété ou de dépression, avec un accès limité à un soutien spécialisé.
 - **Abris adaptés aux enfants** : Les centres d'accueil doivent offrir un environnement sûr, avec nourriture adaptée (0-5 ans), eau potable, soins pédiatriques, vaccinations, et protection contre les abus.
 - **Besoins financiers** : Après une catastrophe, les enfants nécessitent des aides financières spécifiques pour garantir leur santé, leur éducation, leur sécurité et leur bien-être.

2. Personnes âgées

- **Avant une catastrophe:**
 - **Limitations physiques et cognitives** : Les maladies chroniques (arthrite, problèmes cardiaques, etc.) peuvent limiter leur capacité à se préparer ou réagir. Les déficits cognitifs ou sensoriels réduisent aussi leur perception du risque.
 - **Pauvreté** : Beaucoup vivent avec des revenus faibles ou fixes (retraites, pensions), ce qui limite leur capacité à acheter du matériel d'urgence, à assurer leur logement ou à renforcer leur habitation.
- **Pendant une catastrophe:**
 - **Isolement** : Les personnes âgées vivent souvent seules, avec peu de soutien social, ce qui rend l'évacuation ou l'accès aux abris plus difficile.
 - **Difficultés de mobilité** : La fragilité, les problèmes moteurs ou la dépendance à un équipement médical compliquent l'évacuation. Elles peuvent aussi mal interpréter les consignes ou avoir du mal à coopérer avec les secouristes.
 - **Complications de santé** : Le stress de la catastrophe peut aggraver des problèmes comme l'hypertension, le diabète ou les maladies cardiaques.
- **Après une catastrophe:**
 - **Santé mentale** : Elles peuvent développer isolement, anxiété ou dépression, surtout après la perte d'un proche ou de leur maison.
 - **Abris sécurisés** : Les centres d'accueil doivent fournir des services médicaux adaptés aux maladies chroniques et du matériel de mobilité. Le soutien social est essentiel pour réduire la solitude.
 - **Difficulté d'accès aux services** : Leur manque de mobilité ou l'absence de proches rend l'accès à l'aide complexe.
 - **Besoins financiers** : Les personnes âgées ont besoin de soutien financier pour retrouver leur autonomie, gérer leur santé et reconstruire un cadre de vie sûr.

3. Personnes en situation de handicap ou atteintes de maladies chroniques

- **Avant une catastrophe:**



- **Plans inaccessibles et discrimination** : Les personnes handicapées sont rarement incluses dans la planification. Les systèmes d'alerte ou les documents ne sont pas toujours adaptés (braille, langue des signes, etc.).
- **Logements et infrastructures inadaptés** : Nombre d'habitations ne permettent pas une évacuation accessible (pas de rampes, portes étroites, sanitaires inadaptés). Les allocations handicap ne couvrent souvent pas les besoins essentiels.
- **Accès limité aux soins** : Les malades chroniques rencontrent déjà des difficultés en temps normal ; en période de crise, cela s'aggrave.
- **Pendant une catastrophe:**
 - **Mobilité réduite** : Les personnes à mobilité réduite peinent à évacuer sans transport accessible ni itinéraires adaptés. Elles risquent d'être laissées derrière.
 - **Barrières de communication** : Les déficients auditifs, visuels ou de la parole peuvent manquer les alertes s'il n'existe pas de formats accessibles. La communication avec les secouristes est souvent difficile.
 - **Dépendance aux aidants** : Les personnes dépendantes de soignants peuvent être en danger si ces derniers sont absents, blessés ou non formés.
 - **Ruptures de traitement** : Les malades chroniques risquent de perdre l'accès à leurs médicaments ou soins vitaux.
 - **Aggravation des conditions de santé** : Le stress ou les conditions de la catastrophe peuvent détériorer leur état médical.
- **Après une catastrophe:**
 - **Accès limité aux abris et aux services** : Beaucoup de centres d'urgence ne sont pas accessibles, et les services médicaux ne répondent pas aux besoins spécifiques.
 - **Besoins de soins continus** : Les personnes handicapées ou malades chroniques nécessitent équipements médicaux, thérapies ou traitements spécifiques souvent difficiles à obtenir.
 - **Besoins financiers** : Après une catastrophe, elles ont besoin d'un soutien financier particulier pour remplacer leurs équipements (fauteuils roulants, cannes, etc.) et couvrir leurs soins de longue durée, souvent négligés au profit de la reconstruction matérielle.

4. Femmes enceintes et jeunes mères

- **Avant une catastrophe :**
 - **Mobilité limitée** : En fin de grossesse ou après l'accouchement, les déplacements peuvent être difficiles, rendant l'évacuation lente ou impossible sans aide.
 - **Sensibilité** : Les femmes enceintes et les jeunes mères ont un système immunitaire plus fragile et des besoins nutritionnels importants.
 - **Manque de planification d'urgence** : De nombreux plans de catastrophe ne prennent pas en compte les besoins spécifiques des femmes enceintes ou des mères avec nourrissons (accès aux soins prénataux, matériel pour nourrissons, etc.).
- **Pendant une catastrophe :**
 - **Risques physiques et médicaux** : Risque accru de blessures ou de complications liées à la grossesse à cause du stress, de conditions dangereuses ou du manque de soins médicaux. Les soins prénataux et



postnataux, y compris les services obstétricaux d'urgence, peuvent être interrompus.

- **Manque d'accès aux produits essentiels** : Difficultés pour obtenir des couches, de l'eau potable, des produits sanitaires ou des médicaments.
- **Difficultés d'évacuation** : L'évacuation peut nécessiter un fauteuil roulant ou une voiture, souvent avec assistance.
- **Séparation familiale** : Durant l'évacuation ou l'hébergement, elles peuvent être séparées de leur partenaire, de leurs aidants ou de leurs enfants, augmentant leur vulnérabilité et leur stress émotionnel.
- **Après une catastrophe** :
 - **Accès difficile aux services de santé** : Les cliniques et hôpitaux peuvent être endommagés ou saturés, limitant l'accès aux soins maternels, aux vaccinations et aux services postnataux.
 - **Stress mental** : Le traumatisme de la catastrophe, combiné au stress lié aux soins d'un nouveau-né ou à l'incertitude de l'avenir, peut entraîner dépression post-partum, anxiété ou stress post-traumatique. Un suivi psychologique ou sociologique doit être envisagé.
 - **Abris inadaptés** : Les centres d'accueil d'urgence peuvent manquer d'intimité, de conditions sanitaires, de nourriture, d'eau, et d'espaces sûrs pour l'allaitement ou les soins aux nourrissons. Le risque d'abus ou d'exploitation y est plus élevé.

5. Aidants et assistants personnels

- **Avant une catastrophe** :
 - **Exclusion de la planification** : Les aidants sont rarement intégrés aux dispositifs officiels de préparation, ce qui les prive de directives et de ressources.
 - **Responsabilité** : Ils sont responsables de la sécurité et du bien-être des personnes dont ils s'occupent.
 - **Absence de directives spécifiques** : Les consignes d'urgence n'incluent souvent pas d'indications claires pour les aidants sur les mesures à prendre.
- **Pendant une catastrophe** :
 - **Manque de formation** : Beaucoup ne savent pas comment réagir en urgence ni comment soutenir efficacement les personnes qu'ils accompagnent, ce qui peut mener à de mauvaises décisions et compliquer le travail des secouristes.
 - **Surcharge physique et émotionnelle** : Ils doivent gérer leur propre sécurité et celle de la personne aidée, souvent sans soutien.
 - **Risques sanitaires** : L'exposition accrue à la maladie, aux blessures et à l'épuisement fragilise particulièrement les aidants, qui risquent aussi d'être laissés derrière avec la personne aidée.
- **Après une catastrophe**
 - **Santé mentale et soutien médical** : Le stress permanent peut provoquer épuisement, anxiété ou dépression. Un suivi psychologique ou sociologique est nécessaire. En cas de blessure, les soins médicaux doivent être assurés dans les centres d'accueil.
 - **Pression financière** : Les aidants peuvent perdre leurs revenus et assumer des charges supplémentaires, risquant ainsi une grande précarité. Par



exemple, la personne aidée peut nécessiter davantage de soutien après la catastrophe, tandis que l'emploi de l'aidant peut être compromis.

- **Accès perturbé aux services de soutien** : Les services de jour, thérapies et structures communautaires peuvent être interrompus ou inaccessibles, accroissant la charge des aidants.

6. Touristes, travailleurs étrangers / étudiants en échange

- **Avant une catastrophe**
 - **Barrières linguistiques** : Ils peuvent ne pas comprendre les consignes locales de sécurité ou les protocoles de préparation.
 - **Manque de connaissance locale** : Peu familiers avec la géographie, les abris ou les procédures d'urgence.
 - **Réseaux sociaux limités** : Souvent isolés des systèmes de soutien locaux (famille, amis, institutions).
- **Pendant une catastrophe**
 - **Contraintes de transport** : Difficultés pour trouver un moyen d'évacuation sûr, souvent sans véhicule personnel.
 - **Barrières de communication** : Problèmes pour interagir avec les secouristes à cause de la langue ou de différences culturelles.
 - **Peur d'expulsion** : Les travailleurs étrangers peuvent éviter de demander de l'aide par crainte de perdre leur emploi ou leur visa.
- **Après une catastrophe**
 - **Détresse émotionnelle et isolement** : Ils peuvent ressentir peur, confusion et anxiété dans un pays étranger, sans soutien, et ignorer comment accéder à l'aide. Ils ont souvent besoin de contacter leurs proches via leurs ambassades.
 - **Soutien financier** : Peut être nécessaire, en coopération avec leur pays d'origine.
 - **Abris accessibles** : Les étudiants doivent avoir un accès sûr aux abris, à la nourriture, à l'eau et aux médicaments. Une attention particulière est requise pour les mineurs de moins de 18 ans.

7. Personnes sans-abri

- **Avant une catastrophe**
 - **Absence d'abri** : Directement exposés aux dangers, sans logement sûr ni moyens de stocker des provisions. Souvent confrontés à des handicaps, maladies chroniques ou troubles psychiques.
 - **Exclusion de la planification** : Rares sont les programmes qui prennent en compte les sans-abri dans les plans de préparation aux catastrophes.
 - **Pauvreté et isolement** : Style de vie précaire, accès limité à l'information, réseaux sociaux faibles. Absence de culture de la sécurité.
- **Pendant une catastrophe**
 - **Forte contrainte de mobilité** : Difficultés, voire impossibilité, à évacuer seuls et à rejoindre des lieux sûrs, sans transport ni abri.
 - **Barrières de communication** : Certains n'ont ni téléphone, ni radio, ni internet pour recevoir des alertes. L'information et les messages d'alerte leur sont donc difficilement accessibles. L'interaction avec les secouristes peut être compliquée.
- **Après une catastrophe**
 - **Exploitation accrue** : Risque de violence ou d'abus dans des abris surpeuplés.
 - **Souffrance psychologique** : Fort risque de traumatisme, d'anxiété ou de stress post-traumatique. Un suivi psychologique ou sociologique doit être proposé.



- **Soutien médical et financier** : Beaucoup n'ont pas les documents nécessaires pour accéder à l'aide et sont souvent oubliés dans les plans de relèvement. Des soins médicaux doivent être assurés en cas de blessures. Des programmes de réinsertion doivent être envisagés pour favoriser un rétablissement digne et éviter un décrochage encore plus profond.

8. Personnes discriminées

- **Avant une catastrophe**
 - **Exclusion des processus de planification** : Les plans d'urgence tiennent rarement compte des besoins des personnes discriminées en raison de leur genre, identité sexuelle, nationalité, religion, etc. Par exemple, les femmes ou les minorités ethniques sont souvent exclues de l'éducation ou des formations.
- **Pendant une catastrophe**
 - **Barrières de mobilité et de communication** : Lors des évacuations, certaines personnes peuvent se sentir en insécurité lorsqu'elles doivent se déplacer seules ou dans des groupes mixtes, et il peut être difficile d'interagir avec les secouristes.
- **Après une catastrophe**
 - **Abris hostiles ou non sécurisés** : Risque de harcèlement ou de violence dans des refuges dépourvus d'environnements inclusifs et protecteurs.
 - **Accès inégal à l'aide** : Risque de discrimination lors de la distribution d'aide, des exigences en matière de documents, ou pour l'accès au logement.
 - **Détresse émotionnelle** : Le traumatisme de la catastrophe est amplifié par l'exclusion sociale, la stigmatisation ou la violence. Un suivi psychologique ou sociologique doit être envisagé.

9. Personnes sans réseau de protection sociale / Déplacés internes

- **Avant une catastrophe:**
 - **Manque de ressources** : Souvent, ils n'ont pas les moyens financiers pour se préparer (acheter du matériel d'urgence, souscrire une assurance, ou évacuer à temps).
 - **Habitat dans des zones à risque** : Ils vivent fréquemment dans des zones sujettes aux catastrophes (bassins fluviaux, bidonvilles, constructions précaires) difficiles d'accès.
- **Pendant une catastrophe:**
 - **Capacité d'évacuation limitée** : Ils n'ont pas de moyens de transport pour évacuer ou rejoindre seuls des abris sûrs, et manquent de soutien de la part de proches, amis ou voisins.
 - **Barrières de communication** : Difficultés à percevoir ou comprendre les messages d'alerte par manque de formation préalable, et difficultés à communiquer ou interagir avec les secouristes.
- **Après une catastrophe:**
 - **Obstacles à la reprise** : Manque de ressources, de soutien social, d'aides financières ou d'accès à l'assurance. Accès restreint à l'alimentation, à l'eau potable ou aux soins médicaux.
 - **Impact économique à long terme** : Les pertes financières liées à une catastrophe peuvent aggraver leur pauvreté, compliquant encore la reconstruction de leur vie.



10. Refugees, Migrants, Asylum seekers and Undocumented Persons

- **Avant une catastrophe:**
 - **Barrières juridiques et administratives :** L'absence de documents légaux peut empêcher l'accès aux services d'urgence ou l'inclusion dans les plans d'évacuation. Leur compréhension des risques de catastrophe est parfois limitée.
- **Pendant une catastrophe:**
 - **Barrières linguistiques :** Difficulté à comprendre les messages/alertes d'urgence faute de maîtrise de la langue. Cela complique aussi le suivi des consignes officielles et la communication avec les secouristes.
 - **Capacité d'évacuation limitée :** Difficultés, voire impossibilité, à se déplacer seuls et atteindre des abris accessibles.
 - **Limitations dans les opérations de secours :** Les personnes sans papiers sont difficiles à identifier lors des recherches et sauvetages, car elles ne figurent pas dans les bases de données.
- **Après une catastrophe:**
 - **Accès limité à l'aide :** Leur statut et leur absence de reconnaissance légale compliquent l'accès à l'aide de long terme (logement, santé, assistance juridique). Un soutien légal pour obtenir des papiers valides et favoriser leur intégration sociale doit être envisagé.
 - **Marginalisation continue :** Ces groupes risquent une marginalisation accrue et rencontrent des difficultés à reconstruire leur vie en raison de leur statut de déplacés. Des mesures de protection sociale sont nécessaires.

11. Peuples autochtones

- **Avant une catastrophe:**
 - **Négligence du savoir traditionnel :** Les connaissances et pratiques uniques des peuples autochtones concernant les risques environnementaux ne sont pas intégrées dans les plans locaux de préparation.
 - **Déplacement ou perte de terres :** Beaucoup de communautés autochtones ont déjà été déplacées ou ont perdu leurs terres et ressources, ce qui accroît leur vulnérabilité.
- **Pendant une catastrophe:**
 - **Exclusion de la réponse :** Elles peuvent être ignorées dans les interventions d'urgence, leurs besoins n'étant pas compris ou pris en compte. Accès restreint aux abris.
 - **Barrières culturelles et linguistiques :** Les différences linguistiques et les incompréhensions culturelles peuvent entraver la communication et l'assistance.
- **Après une catastrophe:**
 - **Perte du patrimoine culturel :** Les catastrophes peuvent détruire des terres ou biens culturellement significatifs, entraînant une perte d'identité et d'héritage.
 - **Reconstruction retardée :** Les communautés autochtones peuvent voir leurs besoins ignorés dans les plans nationaux de relèvement, ce qui ralentit leur reprise.

8.3 Comment puis-je contribuer à garantir un soutien pour tous ?

Guide pratique sur la manière dont les jeunes et les communautés peuvent veiller à ce que les stratégies de préparation soient inclusives et tiennent compte des besoins spécifiques des personnes vulnérables.

Les jeunes jouent un rôle essentiel dans la préparation et la réponse aux catastrophes. Leur implication n'est pas seulement utile, mais nécessaire, car ils représentent à la fois le présent et l'avenir de nos communautés. Ils sont de puissants communicateurs, utilisant les réseaux sociaux et de nombreux réseaux de pairs, et apportent innovation et compétences techniques par rapport aux générations précédentes.

Ils possèdent généralement l'intuition et la perception nécessaires pour comprendre les défis de la crise climatique et les risques associés, qui menacent à la fois la planète et leur vie actuelle et future.



Source: Workshop PUI France – February 2025

En tant que génération la plus affectée par les conséquences environnementales à long terme, les jeunes peuvent être particulièrement motivés pour agir et proposer des solutions innovantes en matière de préparation aux catastrophes et de résilience climatique. En les engageant activement dans la planification, la prise de décision et les efforts de réponse, les sociétés peuvent renforcer leur résilience face aux catastrophes.

Voici quelques étapes pratiques que les jeunes peuvent suivre pour participer au cycle de résilience face aux catastrophes :



1. S'informer et développer sa propre sensibilisation

- **Comprendre les vulnérabilités** : Apprenez comment les catastrophes affectent de manière disproportionnée certains groupes (enfants, personnes à mobilité réduite, personnes avec des barrières linguistiques, personnes avec peu de moyens financiers). Des projets pertinents peuvent être utiles, comme CUIDAR (Cultures of Disaster Resilience among children and young people), CORE (sScience & human factOr for Resilient society), YAPS (Raising Young People's Awareness on Preparedness and Self-Protection), et LEAP 2 (Life on Earth and Risk Prevention).
- **Se former à la préparation et à la réponse d'urgence** : Participez à des forums jeunesse ou à des réunions de programmes communautaires de préparation. Suivez les ateliers, webinaires ou campagnes du [Council of Europe](#) et le [UNDRR](#) pour développer vos connaissances en gestion des risques.
- **Agir dès maintenant pour protéger votre famille** : Préparez votre plan d'évacuation et votre kit d'urgence selon les directives de la protection civile, et discutez-en avec les membres de votre famille.

2. S'engager par le bénévolat

- **Contribuer aux abris et aux programmes d'aide alimentaire** : Faites du bénévolat auprès d'organisations qui soutiennent les personnes vulnérables en période de crise et favorisent la solidarité. Contactez des organisations comme la Croix-Rouge, l'UNICEF, Save the Children, Médecins Sans Frontières, etc.
- **Rejoindre des groupes de plaidoyer** : Associez-vous à des organisations qui défendent les droits humains en cas de catastrophe, comme celles œuvrant pour les droits des personnes handicapées ou l'accompagnement des enfants et réfugiés, afin de co-développer des plans d'action. Plaidez pour que les plans de préparation incluent explicitement l'accessibilité (par ex. : itinéraires d'évacuation adaptés aux fauteuils roulants, abris sûrs et accessibles).
- **Participer à des exercices et formations** : Participez ou contribuez à organiser des exercices inclusifs de simulation de catastrophes avec les parties prenantes dans vos écoles ou communautés. Impliquez les étudiants ou personnes en situation de handicap.

3. Améliorer la réponse aux catastrophes par la gamification

- **Créer ou jouer à des jeux de simulation de catastrophes** : Participez à la conception ou au développement d'applications mobiles ou de jeux en ligne qui simulent des scénarios de catastrophes (tremblements de terre, inondations, incendies de forêt). Intégrez des sous-titres, signaux visuels ou retours vibrants pour les joueurs sourds ou malentendants, ou des fonctionnalités comme les lecteurs d'écran, modes à contraste élevé, ou descriptions audio pour les personnes malvoyantes.
- **Organiser des défis virtuels de réponse aux catastrophes** : Montez des compétitions ou hackathons virtuels où des équipes conçoivent des solutions pour des besoins réels en préparation aux catastrophes, comme des plans d'évacuation ou des systèmes d'alerte précoce accessibles.
- **Créer et partager des applications éducatives interactives** : Développez des quiz ou outils interactifs sur la préparation aux catastrophes. Ceux-ci peuvent inclure des questions sur les protocoles d'urgence, les premiers secours, et la sensibilisation aux risques.

4. L'inclusion commence par vous ! Diffusez le message

- **Être un modèle** : Dans votre vie quotidienne, montrez l'exemple en faisant preuve d'empathie, surtout envers ceux qui rencontrent des difficultés. Écoutez activement, en particulier ceux dont la voix est souvent ignorée. Encouragez et soutenez vos pairs qui font face à des handicaps, des barrières linguistiques ou d'autres défis.



- **Diffuser via des canaux visibles** : Utilisez les réseaux sociaux, forums scolaires ou groupes communautaires pour échanger des idées, partager des messages inclusifs sur la préparation et rester informé. Donnez la parole aux personnes vulnérables en relayant leurs histoires afin de mettre en lumière leurs besoins, leurs défis et les solutions possibles.
- **Éduquer les autres** : Expliquez à vos camarades et aux membres de votre communauté pourquoi l'inclusion est essentielle en cas d'urgence. Motivez-les à former des groupes axés sur l'équité et l'inclusion dans les efforts de réponse aux catastrophes.

9 Ressources pratiques et outils de préparation

Une préparation efficace aux catastrophes repose sur des outils accessibles et pratiques, permettant aux individus et aux groupes de prendre des mesures proactives avant, pendant et après les situations d'urgence. Cette section fournit des orientations complètes sur les listes de contrôle individuelles et collectives, l'élaboration de plans d'urgence, l'accès aux ressources essentielles et le suivi des efforts de préparation. Ces outils sont conçus pour être inclusifs et faciles d'utilisation, afin de soutenir les jeunes et leurs éducateurs dans le développement de la résilience et la promotion d'une culture de sécurité.

9.1 Listes de contrôle individuelles et collectives de préparation

Les listes de contrôle de préparation sont des instruments essentiels qui permettent de s'assurer qu'aucune étape critique n'est oubliée lors de la préparation aux situations d'urgence. La Commission européenne, dans le cadre de sa Stratégie pour l'Union de la Préparation, a souligné l'importance de ces outils afin de renforcer la capacité des citoyens à faire face à des crises allant des catastrophes naturelles aux accidents industriels et menaces hybrides (Commission européenne, 2025).

Une liste de contrôle individuelle comprend généralement des éléments et actions permettant aux personnes de subvenir à leurs besoins et à ceux de leur famille pendant au moins 72 heures lors d'une crise. L'UE recommande de constituer un kit d'urgence contenant des articles essentiels tels que : aliments non périssables, eau potable, copies des documents d'identité importants, fournitures de premiers secours de base, lampes de poche, piles et médicaments nécessaires (Euronews, 2025). Les individus doivent également conserver une liste de contacts d'urgence et disposer d'un plan de communication et de points de rencontre en cas de séparation.

Pour la préparation collective ou communautaire, les listes de contrôle s'élargissent afin d'inclure des tâches de coordination comme : l'identification des membres vulnérables, la mise en place de chaînes de communication, l'attribution des rôles, et l'organisation régulière d'exercices pratiques. Les écoles, organisations de jeunesse et groupes communautaires locaux sont encouragés à adopter ces listes afin de garantir une préparation collective. L'approche de l'UE favorise l'intégration de la préparation dans les programmes jeunesse tels que Erasmus+ et le Corps européen de solidarité, afin de stimuler l'engagement civique et la résilience des jeunes (Commission européenne, 2025).



Ces listes constituent des rappels et des outils pédagogiques qui développent la conscience des risques et la confiance, permettant aux jeunes de prendre en main leur propre sécurité et de contribuer activement à la résilience de leurs communautés.

9.2 Élaborer mon plan personnel d'urgence

Un plan d'urgence personnel est essentiel pour que les jeunes puissent réagir efficacement pendant une catastrophe. Ce plan doit être complet, adaptable et régulièrement mis à jour afin de refléter l'évolution des circonstances.

Pour commencer, les jeunes doivent identifier les types de risques les plus probables dans leur région, comme les inondations, incendies de forêt, tremblements de terre ou accidents industriels en utilisant des ressources comme l'Atlas européen des risques, qui fournit des informations scientifiquement fondées sur les dangers régionaux (EUMonitor, 2023). La compréhension de ces risques oriente les actions et préparatifs spécifiques à mettre en place.

Ensuite, le plan doit définir des étapes claires pour différents scénarios, notamment comment évacuer en sécurité, où trouver refuge, et comment communiquer avec la famille, les amis et les services d'urgence. Il est essentiel d'établir des points de rencontre proches du domicile et en dehors de la zone immédiate en cas d'évacuation nécessaire. Les jeunes doivent également prendre en compte les besoins spécifiques, tels que les médicaments, les difficultés de mobilité ou le soin des animaux domestiques, afin que ces aspects soient couverts dans le plan.

De manière collective, les jeunes peuvent collaborer pour élaborer des plans d'urgence de groupe dans leurs écoles, clubs ou quartiers. Cela inclut l'attribution de rôles (coordinateurs de communication, secouristes, etc.), le partage de ressources et la réalisation d'exercices pratiques pour renforcer la familiarité et la confiance (EU go Association, 2025).

Le plan d'urgence personnel doit être partagé et discuté avec les membres de la famille et les pairs afin que chacun comprenne ses rôles et responsabilités. La révision et la mise en pratique régulière du plan contribuent à intégrer les comportements de préparation dans la vie quotidienne, rendant les réactions plus instinctives en situation d'urgence.

9.3 Ressources précieuses : Numéros d'urgence, applications de gestion de crise, liens vers les ressources de soutien

L'accès à une information fiable et rapide en situation d'urgence est essentiel pour que les jeunes puissent se protéger et soutenir les autres. Se familiariser avec les numéros de contact d'urgence, utiliser des applications de gestion de crise et se connecter aux services de soutien peut faire une différence vitale.

Numéros d'urgence

Dans l'Union européenne et dans de nombreux autres pays, le numéro d'urgence universel 112 met en relation les appelants avec la police, les pompiers et les services médicaux. De nombreuses régions ont renforcé ce service grâce à des applications comme « 112 Where Are U » (Région Lombardie), qui permet d'appeler les services d'urgence tout en envoyant simultanément la localisation GPS précise de l'utilisateur au centre de dispatching. Ceci est particulièrement utile si vous êtes incapable de parler ou si vous ne connaissez pas votre



position exacte. Connaître ces numéros et applications est crucial pour obtenir de l'aide immédiate.

Applications de gestion de crise

Plusieurs applications pour smartphone ont été développées afin d'aider les personnes en cas d'urgence, avec des fonctionnalités telles que la géolocalisation GPS, les alertes SOS et la communication avec des contacts de confiance. Par exemple :

- **bSafe** est une application populaire conçue spécialement pour les jeunes. Elle permet de créer un réseau de confiance d'amis ou de membres de la famille qui peuvent être alertés d'un simple geste si l'utilisateur se sent en danger. Elle envoie un suivi GPS en direct, enregistre audio et vidéo, et peut déclencher une alarme sonore pour dissuader les menaces. Bien qu'elle ne soit disponible qu'en anglais, elle est gratuite et facile d'utilisation pour ceux qui sont à l'aise avec les interfaces proches des réseaux sociaux (Safety Security Magazine, 2024).
- **ImNotScared** est une application italienne développée par de jeunes innovateurs. Elle envoie une alerte SOS à des contacts pré-sélectionnés en appuyant sur un seul bouton. Elle appelle simultanément tous les contacts, connectant directement le premier répondant, et envoie la localisation de l'utilisateur par SMS. Elle complète les autres applications d'urgence et est gratuite (Corriere del Veneto, 2024).
- **SoSScuole** est une application spécifiquement conçue pour les écoles afin de gérer les urgences médicales et les premiers secours. Elle accélère les temps de réponse en alertant les équipes internes de premiers secours et en contactant automatiquement les services d'urgence (112) si nécessaire. Elle inclut également des fonctions spécifiques pour les cas suspects de COVID-19, permettant une communication rapide avec les autorités scolaires et sanitaires (Invisiblefarm, 2022)

Soutenir les pairs vulnérables

Les jeunes peuvent jouer un rôle essentiel en aidant leurs pairs plus vulnérables, comme ceux ayant un handicap, des problèmes de santé mentale ou un accès limité à la technologie, en partageant des informations sur ces applications et numéros d'urgence, en les aidant à installer et utiliser les applications, et en les encourageant à enregistrer des contacts d'urgence. Cette solidarité garantit que personne ne reste isolé pendant les crises et renforce la résilience communautaire.

Les institutions, ONG et réseaux locaux de soutien fournissent souvent des ressources supplémentaires, y compris des lignes d'assistance, des services de conseil et des programmes de proximité communautaire. Les jeunes peuvent agir comme intermédiaires, facilitant l'accès à ces services et plaidant pour des mesures de préparation inclusives qui tiennent compte des besoins de tous les membres de la communauté.

9.4 Formulaires de retour et d'évaluation : comment suivre la préparation

Le suivi et l'évaluation des efforts de préparation sont essentiels pour s'assurer que les plans et ressources d'urgence sont adéquats et à jour. Les outils de retour d'expérience aident les individus et les groupes à identifier les forces et les faiblesses, permettant une amélioration continue.



Exemples pratiques d'outils de retour d'expérience

- **Enquêtes de préparation** : Les écoles et organisations de jeunesse peuvent distribuer des questionnaires demandant aux participants leur niveau de connaissance des procédures d'urgence, leur confiance dans l'utilisation des kits d'urgence et la clarté des canaux de communication. Par exemple : « Savez-vous comment contacter les services d'urgence ? » ou « Avez-vous participé à des exercices d'évacuation au cours des six derniers mois ? ».
- **Évaluations après les exercices** : Après un exercice d'urgence, des formulaires de retour peuvent recueillir les expériences des participants, notant ce qui a bien fonctionné et ce qui était confus ou compliqué. Cela peut inclure des questions comme : « L'itinéraire d'évacuation était-il clairement indiqué ? » ou « Vous êtes-vous senti prêt à réagir ? ».
- **Listes de contrôle des ressources** : Les groupes peuvent utiliser des listes de vérification pour s'assurer que les fournitures d'urgence sont complètes et accessibles. Par exemple, vérifier la présence d'eau, de trousse de premiers secours, de lampes de poche et de dispositifs de communication.

Étude de cas : Erasmus+ Disaster Tool Guideline

Le programme Erasmus+ a développé la Disaster Tool Guideline, qui comprend des modèles de formulaires de retour et d'évaluation adaptés aux travailleurs de jeunesse et éducateurs. Il guide les utilisateurs dans l'évaluation des activités de préparation, l'identification des besoins en formation et la planification des améliorations. Par exemple, après un événement communautaire de préparation, les organisateurs peuvent utiliser ces formulaires pour recueillir les retours des participants sur la clarté des informations et l'utilité des activités, puis ajuster les événements futurs en conséquence.

Pourquoi le suivi est-il important ?

Un retour régulier garantit que la préparation n'est pas un effort ponctuel, mais un processus dynamique. Il permet de détecter les nouveaux risques, de s'adapter aux changements dans la composition de la communauté et d'améliorer les stratégies de communication. De plus, impliquer les jeunes dans les activités de suivi les responsabilise, leur permettant de prendre en main leur propre sécurité et de contribuer à bâtir des communautés résilientes.

Astuce pratique

Encouragez des évaluations menées par les pairs, où les jeunes conçoivent et animent des sessions de retour d'expérience en groupe. Cette approche entre pairs peut accroître l'honnêteté et l'engagement, rendant l'évaluation plus efficace et inclusive.



10 Conclusions

Ce manuel met en évidence le rôle essentiel des jeunes dans la préparation, la réponse et le relèvement face aux catastrophes. Les principes fondamentaux incluent :

- Autonomisation par la connaissance : Comprendre les risques et les stratégies de préparation permet aux jeunes de se protéger eux-mêmes et de protéger leurs communautés.
- Collaboration avec les institutions et les groupes informels : S'engager à la fois avec les organismes officiels (agences gouvernementales, services de secours) et les réseaux informels (ONG, bénévoles) renforce la résilience collective.
- Participation active : Les jeunes ne sont pas de simples victimes passives, mais des acteurs actifs qui peuvent contribuer de manière significative à chaque étape de la gestion des catastrophes.
- Inclusivité et solidarité : Garantir la sécurité et le soutien de tous les jeunes, en particulier des groupes vulnérables, favorise des communautés équitables et cohésives.
- Préparation pratique : Élaborer des plans d'urgence personnels et collectifs, maintenir des kits de préparation et utiliser les ressources et technologies disponibles.
- Amélioration continue : Le suivi, le retour d'expérience et l'évaluation permettent de perfectionner les efforts de préparation et de s'adapter aux risques émergents.

Les actions recommandées pour les jeunes incluent de s'éduquer eux-mêmes et leurs pairs, de construire des réseaux de soutien entre pairs, de faire du bénévolat avec des organisations locales, de plaider pour des politiques de sécurité inclusives et de pratiquer régulièrement la préparation.

Vous avez le pouvoir de faire la différence. Ce manuel vous invite à vous présenter en tant qu'agent du changement, quelqu'un qui se prépare personnellement et qui inspire et soutient les autres à faire de même. En vous engageant activement dans la préparation et la réponse aux catastrophes, vous contribuez à bâtir des communautés plus sûres, plus fortes et plus résilientes.

- Apprenez et Partagez : Acquérez des connaissances sur les risques et la préparation, et partagez ces connaissances avec vos pairs, votre famille et votre communauté.
- Impliquez-vous : Rejoignez des conseils de jeunes, des groupes de bénévoles ou des initiatives locales axées sur la réduction des risques de catastrophe et la réponse d'urgence.
- Dirigez avec Empathie : Soutenez vos pairs vulnérables en favorisant des réseaux inclusifs où chaque voix est entendue et chaque besoin satisfait.
- Utilisez la Technologie à bon escient : Exploitez les applications de gestion de crise et les outils de communication pour rester informé et connecté en cas d'urgence.



- Plaidez pour la Sécurité : Sensibilisez et encouragez les décideurs à donner la priorité aux politiques de gestion des catastrophes inclusives pour les jeunes.

Votre énergie, votre créativité et votre engagement sont essentiels pour transformer la manière dont les communautés affrontent les crises. Ensemble, vous pouvez transformer les défis en opportunités de croissance, de solidarité et de résilience durable. **Engagez-vous, agissez et soyez le changement dont votre communauté a besoin.**

11 Annexes

11.1 Glossaire détaillé des termes techniques

Un glossaire complet pour clarifier la terminologie et les concepts complexes tout au long du manuel.

1. Catastrophe

Une catastrophe est une perturbation grave qui cause des dommages importants aux personnes, aux biens, à l'économie ou à l'environnement. Elle dépasse la capacité de la communauté affectée à y faire face avec ses propres ressources. Les catastrophes peuvent être naturelles (comme les tremblements de terre) ou d'origine humaine (comme les accidents industriels).

2. Aléa

Un aléa est un événement ou une condition physique potentiellement dommageable. Il peut être naturel (comme les inondations ou les ouragans), technologique (comme une fuite chimique) ou social (comme un conflit). Un aléa ne devient une catastrophe que s'il affecte des personnes ou des systèmes vulnérables.

3. Risque

Le risque désigne la perte ou les dommages potentiels résultant d'un aléa. C'est la combinaison de la probabilité qu'un événement dangereux se produise et de la gravité de ses conséquences possibles. Comprendre le risque aide à planifier comment le réduire ou le gérer.

4. Vulnérabilité

La vulnérabilité est le degré auquel des personnes, des communautés ou des systèmes sont susceptibles de subir des dommages en raison des aléas. Cela peut être lié à des conditions physiques, des inégalités sociales, un manque de ressources, des infrastructures inadéquates ou un accès limité à l'information et aux services.

5. Exposition

L'exposition décrit la situation des personnes, des biens ou des écosystèmes situés dans des zones susceptibles d'être affectées par un aléa. Une forte exposition signifie que davantage d'éléments sont en danger si l'aléa se produit.

6. Résilience

La résilience est la capacité d'anticiper, de se préparer, de répondre et de se rétablir après des événements défavorables. Une communauté résiliente peut faire face à une catastrophe et retrouver une vie normale plus rapidement, souvent en en sortant renforcée.

7. Préparation

La préparation regroupe toutes les actions entreprises **avant une catastrophe** pour



garantir une réponse rapide et efficace. Cela inclut l'élaboration de plans d'urgence, la formation de bénévoles, l'organisation d'exercices, la sensibilisation du public et la constitution de stocks de fournitures nécessaires.

8. Atténuation

L'atténuation fait référence aux efforts visant à réduire la gravité ou l'impact d'une catastrophe. Cela comprend des mesures structurelles (comme la construction de barrages ou de bâtiments plus solides) et non structurelles (comme la législation ou l'éducation publique).

9. Prévention

La prévention signifie éviter la création de nouveaux risques de catastrophe. Bien que certains aléas ne puissent pas être évités (comme un tremblement de terre), beaucoup de leurs effets peuvent être réduits grâce à une bonne planification et des politiques adaptées, par exemple en évitant de construire dans des zones à haut risque.

10. Système d'alerte précoce

Un système d'alerte précoce est un ensemble coordonné d'outils et d'actions permettant de détecter les aléas potentiels et d'informer les populations avant l'arrivée du danger. Il comprend la surveillance, l'analyse des risques, la communication et les plans de réponse communautaire.

11. Réponse d'urgence

La réponse d'urgence correspond à l'aide immédiate fournie **après une catastrophe**. Elle vise à sauver des vies, protéger les biens et répondre aux besoins de base comme l'alimentation, l'eau, l'abri et les soins médicaux.

12. Relèvement

Le relèvement est le processus à long terme visant à restaurer la vie quotidienne **après une catastrophe**. Il comprend la réparation des bâtiments, le rétablissement des services publics, l'aide à la reprise d'emplois et le soutien au bien-être émotionnel et social.

13. Reconstruction

La reconstruction est la remise en état physique des infrastructures et des services **après une catastrophe**. Elle inclut souvent des améliorations pour réduire les risques futurs et renforcer la résilience des systèmes.

14. Réduction des risques de catastrophe (RRC) communautaire

La RRC communautaire implique que les communautés locales identifient les risques et décident comment les réduire. Elle valorise les savoirs locaux et encourage les habitants à participer à la protection de leur propre sécurité.

15. Adaptation au changement climatique

Il s'agit des actions entreprises pour réduire les effets négatifs du changement climatique sur les populations et l'environnement. Cela peut inclure l'adaptation des pratiques agricoles, l'amélioration des systèmes de drainage ou la mise en place de plans urbains contre les vagues de chaleur.

16. Évaluation des risques

L'évaluation des risques consiste à identifier les aléas, analyser leurs impacts potentiels et évaluer la vulnérabilité des personnes et des systèmes. C'est la première étape dans la gestion et la réduction des risques.

17. Renforcement des capacités

Le renforcement des capacités signifie développer les compétences, les ressources et les



institutions dont les populations et les communautés ont besoin pour gérer efficacement les risques de catastrophe. Cela inclut l'éducation, la formation et la création d'outils ou de partenariats.

18. Plan de contingence

Un plan de contingence est préparé à l'avance pour répondre efficacement aux urgences. Il décrit les actions spécifiques, les rôles et les ressources nécessaires en cas de problème.

19. Durabilité

En RRC, la durabilité signifie créer des solutions qui protègent les populations et l'environnement sur le long terme, sans épuiser les ressources dont les générations futures auront également besoin.

20. Parties prenantes

Les parties prenantes regroupent toutes les personnes ou organisations impliquées dans ou affectées par la gestion des risques de catastrophe. Cela inclut les jeunes, les communautés, les autorités locales, les services d'urgence, les ONG et les décideurs politiques.

21. Aléa naturel

Un aléa naturel est un événement naturel tel qu'un tremblement de terre, une tempête, une sécheresse ou une éruption volcanique. Ces événements peuvent devenir des catastrophes si les populations ou les lieux sont vulnérables et exposés.

22. Aléa technologique

Ces aléas proviennent des activités humaines, comme les accidents industriels, les fuites nucléaires ou les accidents de transport. On les appelle parfois aléas artificiels.

23. Urgence complexe

Une urgence complexe implique une combinaison de facteurs — tels que conflits, déplacements et aléas naturels — nécessitant une réponse multidimensionnelle, souvent avec un soutien humanitaire et de développement.

24. Gestion des risques de catastrophe (GRC)

La GRC désigne l'ensemble des politiques, stratégies et activités visant à comprendre, réduire et gérer les risques de catastrophe. Elle englobe la prévention, la préparation, la réponse et le relèvement.

25. Stratégie de réduction des risques

Une stratégie de réduction des risques est un plan qui définit comment réduire l'impact de catastrophes potentielles. Elle peut inclure l'amélioration des normes de construction, le renforcement des systèmes de santé ou l'investissement dans l'alerte précoce.

26. Plan d'évacuation

Un plan d'évacuation fournit des instructions claires sur la manière dont les populations doivent quitter rapidement et en sécurité une zone dangereuse en cas de catastrophe. Il comprend les itinéraires, les points de rassemblement et les stratégies de communication.

27. Moyens de subsistance

Un moyen de subsistance est la manière dont une personne gagne sa vie et soutient son foyer. Protéger les moyens de subsistance en cas d'urgence est essentiel pour réduire la vulnérabilité à long terme et soutenir le relèvement.

28. RRC fondée sur les écosystèmes

Cette approche utilise les systèmes naturels — comme les forêts, les zones humides ou les



réefs coralliens — pour réduire les risques de catastrophe. Par exemple, les mangroves peuvent protéger les zones côtières contre les ondes de tempête.

29. Risque urbain

Le risque urbain fait référence aux vulnérabilités spécifiques aux villes, telles que les logements surpeuplés, les infrastructures inadéquates et des services d'urgence limités. Les villes sont souvent confrontées à des risques multiples et cumulés.

30. Infrastructures critiques

Ce sont des installations et systèmes essentiels, tels que les hôpitaux, les réseaux électriques, l'approvisionnement en eau et les routes. Leur maintien pendant et après les catastrophes est crucial pour la sécurité publique et le relèvement.

31. Inclusion sociale

L'inclusion sociale garantit que chacun, quel que soit son âge, son genre, ses capacités ou son origine, a une voix et un rôle dans la RRC. Les plans inclusifs sont plus efficaces et plus équitables.

32. Communication des risques

La communication des risques consiste à partager des informations sur les aléas et les risques de manière claire, honnête et utile. Elle aide les populations à prendre des décisions éclairées avant et pendant les urgences.

33. Exercice de simulation

Également appelé « exercice », il s'agit d'une activité pratique qui simule un scénario de catastrophe afin que les personnes et les organisations puissent tester et améliorer leurs plans d'urgence.

34. Premiers secours psychologiques

Il s'agit d'un soutien émotionnel et mental fourni **après une catastrophe** pour aider les personnes à faire face à la peur, au stress ou au traumatisme. C'est une première étape vers la guérison et le rétablissement.

35. Aide humanitaire

Cela désigne l'assistance immédiate fournie aux populations touchées par des catastrophes, y compris la nourriture, l'abri, l'eau potable, les soins médicaux et la protection. Elle aide les personnes à survivre et à se rétablir à court terme.



12 Références

AboutKidsHealth. (2010). Psychological effects of disaster on children.

Administration for Children and Families. (2023). Disaster Recovery & Response Efforts. U.S. Department of Health and Human Services.

AIDR 2021 Disaster Resilience Education for Young People

Alexander, D. (2002). *Principles of emergency planning and management*. Terra Publishing.

Australian Disaster Resilience Handbook Collection, Community Engagement for Disaster Resilience, First edition 2020, Available at: https://knowledge.aidr.org.au/media/7989/aidr_handbookcollection_communityengagementfordisasterresilience_2020.pdf

Be You. (2022). Supporting the voice of children and young people during disaster recovery. <https://beyou.edu.au/about/be-you-stories/implementation-support/supporting-the-voice-of-children-and-young-people>

Becque, J. (2017). Guidelines for Scientific and Technical Writing. Lucy Cavendish College, Cambridge.

Betty S. Lai and Annette La Greca (2020), Understanding the Impacts of Natural Disasters on Children, edited by Rebekah Levine Coley, Available at: <https://www.srcd.org/research/understanding-impacts-natural-disasters-children>.

Calm. (2025). How to mentally and emotionally recover after a natural disaster.

CDC (2020), Centers for Disease Control and Prevention, Caring for Children in Disaster, How are Children Different from Adults? Available at: <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/differences.html>

Clean Energy Wire. (2025). Italy, Greece, Spain among top ten countries most affected by extreme weather – report.

CORE project (sCience & human factOr for Resilient sociEty), Available at: <https://www.euproject-core.eu/>

CORE project, D3.1 Critical analysis of past disasters (delivery date: 18M), Available at: <https://www.euproject-core.eu/achievements/public-deliverables.html>

Corriere del Veneto. (2024). Sicurezza, la app con il tasto sos che chiama i contatti del telefono. Retrieved from https://corrieredelveneto.corriere.it/notizie/vicenza/cronaca/24_novembre_25/sicurezza-la-app-con-il-tasto-sos-che-chiama-in-automatico-i-contatti-del-telefono-l-idea-dopo-il-trasferimento-a-milano-d676a2d9-d1f3-464b-9fc4-2e291b2b9x1k.shtml

Cross Border Magazine. (2024). CBM stands with Valencia: Situation report + aid channels to support the victims.

CUIDAR, <https://www.lancaster.ac.uk/cuidar/>



Dixon, J. (2020). Notes on Effective Scientific Writing. University of Oxford.

Emergenza Due Punto Zero. (2021). FlagMii EML, il servizio innovativo per comunicare in emergenza. Retrieved from <https://www.emergenzaduepuntozero.it/2021/01/11/flagmii-eml/>

Emmett, T. and Alant, E. (2007) Women and disability: exploring the interface of multiple disadvantage. *Development Southern Africa*, 23(4), 445-460

EU go Association. (2025). Disaster Tool Guideline. Erasmus+ Programme. <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/disaster-tool-guideline.4656/>

European Commission. (2023). *Union Disaster Resilience Goals 2030*. Directorate-General for European Civil Protection and Humanitarian Aid Operations (DG ECHO).

Expertise France. (2023). Mediterranean: Preventing and responding to disasters.

Federal Emergency Management Agency. (2019). National Strategy for Youth Preparedness Education: Empowering, Educating and Building Resilience.

Felix, E., Rubens, S., & Hambrick, E. (2020). The relationship between physical and mental health outcomes in children exposed to disasters. *Current Psychiatry Reports*, 22 (33). <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01157-0>

Fernandez, G., Barbera, J. A., & van Dorp, J. R. (2006). Strategies for supporting community resilience. *Homeland Security Affairs*, 2(3).

Flames of Change "Special Report on Disability Inclusion in Disaster Risk Reduction and Prevention", MCR2030, UNDRR, 2024, Available at: <https://www.undrr.org/publication/flames-change-special-report-disabilityinclusion-disaster-risk-reduction-and>

Gale Academic OneFile. (n.d.). Youth's reactions to disasters and the factors that influence their response.

Headspace. (n.d.). Supporting a young person after a natural disaster. Retrieved from <https://headspace.org.au/explore-topics/supporting-a-young-person/natural-disasters/>

IFRC (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies). (2022). *World Disasters Report 2022: Trust, equity and local action*.

INEE. (2012). Engaging Youth-Led and Youth-Serving Organizations in Disaster Relief Efforts. https://inee.org/sites/default/files/resources/201212_INEEGuidanceDocEngagingYouthOrganizationsinDisasterReliefEfforts_1.pdf

INEE. (2012). Engaging youth-led and youth-serving organizations in disaster relief efforts. Retrieved from https://inee.org/sites/default/files/resources/201212_INEEGuidanceDocEngagingYouthOrganizationsinDisasterReliefEfforts_1.pdf

Invisiblefarm. (2022). SoSScuole: l'App per la gestione delle emergenze sanitarie nelle scuole. Retrieved from



<https://www.invisiblefarm.it/sos-scuole-la-app-per-la-gestione-delle-emergenze-sanitarie-nelle-scuole/>

iResearchNet. (2016). Disasters Impact on Children.

ITCOLD. (2021). Natural Disasters in European Mediterranean Countries [PDF].

Karma S, Zanut S, Crişan M, et al. (2024) People Vulnerability before, during and Après une catastrophe: A Dynamic Taxonomic Approach. Sustainable Development. IntechOpen. Available at: <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.1005205>.

Kids Mental Health. (2024). Power of Peers: How Peer Support Transforms Youth Mental Health.

KTH. (2023). The KTH Guide to Scientific Writing in English. KTH Royal Institute of Technology.

LEAP 2 – Life on Earth and Risk Prevention, Available at: https://youth.europa.eu/solidarity/opportunity/36193_en

Lindsay, S., & Hsu, S. (2023). Emergency and disaster preparedness among children and youth with disabilities and chronic conditions, their caregivers and service providers: a scoping review. Disability and Rehabilitation, 46(7), 1239–1255. <https://doi.org/10.1080/09638288.2023.2185294>

Llasat, M. C., et al. (2013). Climatic Change and Environmental Disasters in the Mediterranean Area.

MED EDUC. (n.d.). Natural hazards in the Mediterranean Basin.

Mental Health America. (2025). Youth Peer Support.

Moser, E. (2023). YouthLine: A peer-support crisis line for teens. American Psychological Association Monitor.

Multi-hazard risk approach and inclusive community engagement in disaster risk management: Experiences and lessons learned by a recent wildfire event in the Greek island of Rhodes amidst COVID-19 pandemic crisis, 2021, Available at: <https://civilprotection.gov.gr/ecff/ekdoseis>

National Institute of Disaster Management. (2021). Role of Youth in Disaster Management. https://nidm.gov.in/pdf/trgReports/2021/January/Report_18January2021sc.pdf

Noncommunicable Diseases, WHO, 2024, Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

OCHA, Global Humanitarian Overview 2022, 2 December 2021, Available at: <https://www.unocha.org/2022GHO>

Oxford University. (2020). University of Oxford Style Guide. University of Oxford.

Papaginiaki, et al. (2022). People-flood interaction: victims throughout four Mediterranean countries.



Peek, L. (2008). Children and disasters: Understanding vulnerability, developing capacities, and promoting resilience—An introduction. *Children, Youth and Environments*, 18(1), 1–29.

Play and learn to stop disasters, Available at:
<https://www.undrr.org/children-and-youth/stop-disasters-game>

PrepareCenter. (2023). Youth Disaster Preparedness.
<https://preparecenter.org/topic/youth-preparedness/>

PreventionWeb. (2024). The power of DANA: A year's rain in eight hours.

Psychology Today. (2025). Ways communities can support youth post-disaster. Retrieved from
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-adaptive-mindset/202503/ways-communities-can-support-youth-post-disaster>

Punto Sicuro. (n.d.). Una preziosa app che pochi conoscono: Where Are U. Retrieved from
<https://www.puntosicuro.it/gestione-emergenza-ed-evacuazione-C-84/una-preziosa-app-che-pochi-conoscono-where-are-u-AR-22098/>

Raising a resilient generation: Ensuring disaster preparedness for children, 2024, Available at:
[at:https://www.undp.org/blog/raising-resilient-generation-ensuring-disaster-preparedness-children](https://www.undp.org/blog/raising-resilient-generation-ensuring-disaster-preparedness-children)

Raising young people's awareness on preparedness and self-protection (YAPS), Available at:
<https://www.preventionweb.net/publication/raising-young-peoples-awareness-preparedness-and-self-protection-yaps>

Regione Lombardia. (n.d.). App "112 Where Are U". Retrieved from
<https://www.regione.lombardia.it/wps/portal/istituzionale/HP/DettaglioServizio/servizi-e-informazioni/Cittadini/salute-e-prevenzione/Emergenze-e-urgenze/where-are-u-112/where-are-u-112>

Safety Security Magazine. (2024). Le APP per la sicurezza personale: il confronto e i consigli degli esperti. Retrieved from
<https://www.safetysecuritymagazine.com/articoli/le-app-la-sicurezza-personale-confronto-consigli-degli-esperti/>

ScienceDirect. (2017). Understanding youth disaster recovery: The vital role of people.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212420917300869>

Seddighi H, Yousefzadeh S, López López M, Sajjadi H. Preparing children for climate-related disasters. *BMJ Paediatr Open*. 2020 Oct 9;4(1):e000833. doi: 10.1136/bmjpo-2020-000833. PMID: 33083574; PMCID: PMC7549485.

SSPH Journal. (2025). Devastating “DANA” floods in Valencia: Insights on resilience.

Subramaniam, P., & Villeneuve, M. (2019). Advancing emergency preparedness for people with disabilities and chronic health conditions in the community: a scoping review. *Disability and Rehabilitation*, 42(22), 3256–3264. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1583781>



T. Meyers (2019), Pregnant Women are Particularly Vulnerable to Disasters, Available at: <https://reliefweb.int/report/world/pregnant-women-are-particularly-vulnerable-disasters>

Time. (2024). What to know about the floods that killed over 200 in Spain.

Twigg, J. (2009). *Characteristics of a disaster-resilient community: A guidance note*. DFID Disaster Risk Reduction Interagency Coordination Group.

UNDRR. (2023). Overview of youth-led disaster risk reduction activities and contributions. <https://www.undrr.org/media/80336/download>

UNDRR (2022). *Global Assessment Report on Disaster Risk Reduction 2022*.

UNDRR. (n.d.). Children and youth. <https://www.undrr.org/implementing-sendai-framework/sendai-framework-action/children-and-youth>

UNICEF. (2023). Child and Adolescent Mental Health and Disasters.

WCDRR. (2014). Children and Youth Concept Note. <https://www.wcdrr.org/uploads/WCDR-Children-Youth-concept-note.pdf>

Whytlaw, J., & Hutton, N. (2023, January 31). Changing Disaster Vulnerability and Capability in Ageing Populations. Oxford Research Encyclopedia of Natural Hazard Science. Retrieved 7 May, 2025, from <https://oxfordre.com/naturalhazardscience/view/10.1093/acrefore/9780199389407.001.0001/acrefore-9780199389407-e-434>.

Words into Action guidelines: Engaging Children and Youth in Disaster Risk Reduction and Resilience Building, Available at: <https://www.undrr.org/words-into-action/engaging-children-and-youth-disaster-risk-reduction-and-resilience-building>

YACVic. (2023). Opportunities for Young People in Disaster Preparedness, Response and Recovery.

Youth In Times of Crises. (2024). Youth PURPOSE Project: Preparedness of YoUngsters, ResPonse, RecOvery, Solidarity, and VoluntEering in Times of Crises.

Youth PURPOSE – Preparedness of YoUngsters, ResPonse, RecOvery, Solidarity, and VoluntEering in Times of Crises, ERASMUS+, Available at: <https://youthintimeofcrises.com/>

Youth.gov. (2023). Youth Roles in Disaster Preparedness and Response. <https://youth.gov/youth-topics/youth-disaster-preparedness-and-response/youth-roles>