

CHECKLIST À IMPRIMER

Mon plan de résilience familiale

Les 9 étapes du livre, à cocher à votre rythme, pour protéger votre famille face aux imprévus.

Mode d'emploi

1. **Imprimez ce document** et rangez-le avec vos papiers importants.
2. **Commencez par les étapes marquées d'une étoile :** 1, 3 et 4. Elles protègent le plus, pour le moins d'effort.
3. **Une étape à la fois.** Personne ne fait tout, et personne ne fait tout en même temps.
4. **Notez la date** de chaque étape terminée dans le tableau de bord.
5. **Faites-vous aider :** les enfants adorent tester les lampes ou vérifier les dates du kit.
6. **Révisez une fois par an,** avec le calendrier de la dernière page.

Mon week-end de démarrage

☐ **Samedi matin :** la carte des risques et trois garanties à vérifier (étape 1).

☐ **Samedi après-midi :** le kit d'urgence de 72 heures (étape 4).

☐ **Dimanche :** un virement automatique vers votre épargne de précaution (étape 3).

Mon tableau de bord

Étape	Thème	Priorité	Faite le	OK
1	Diagnostic et assurances	★	…… / ……	☐
2	Papiers, testament, coffre		…… / ……	☐
3	Épargne de précaution	★	…… / ……	☐
4	Tenir 72 heures, puis 3 semaines	★	…… / ……	☐
5	Protéger le domicile		…… / ……	☐
6	Protéger l'épargne		…… / ……	☐
7	Diversifier les revenus		…… / ……	☐
8	Créer le réseau local		…… / ……	☐
9	Stratégies radicales		…… / ……	☐

efficacite-familiale.fr · © 2026 Nicolas Bastien · Checklist tirée du livre « Le plan de résilience familiale ». Guide pratique : il ne remplace pas l'avis d'un professionnel (assureur, notaire, médecin).

Étapes 1 à 4 · Les bases

1 · Diagnostic et assurances Chapitre 1

- ☐ Dresser la carte des risques du foyer (probabilité × gravité) en vous aidant de l'IA
- ☐ Vérifier la garantie du conducteur (plafond, seuil)
- ☐ Vérifier la garantie des accidents de la vie (GAV)
- ☐ Vérifier la prévoyance : décès, invalidité, incapacité
- ☐ Noter dans l'agenda la révision annuelle des assurances

NOTES

.....

.....

À retenir : Assurez ce qui peut vous ruiner, pas ce qui vous agace.

Fait le : ..... / ..... / ..... À revoir le : ..... / ..... / .....

2 · Papiers, testament, coffre Chapitre 2

- ☐ Acheter un petit coffre et y stocker les papiers importants et une petite réserve d'argent (200-300€)
- ☐ Rédiger mon testament à la main, daté et signé (tuteur des enfants) + le déposer chez un notaire (fichier des testaments)
- ☐ Relire les clauses bénéficiaires des assurances vie
- ☐ Remplir le dossier « si je disparais » ; 2 proches savent où il est
- ☐ Mettre en place un coffre-fort numérique sur Dropbox (ou un autre service similaire).
- ☐ Installer un gestionnaire de mots de passe + double authentification

NOTES

.....

.....

À retenir : Un testament olographe est gratuit.

Fait le : ..... / ..... / ..... À revoir le : ..... / ..... / .....

3 · Épargne de précaution Chapitre 3

- ☐ Dépenses incompressibles (3 derniers relevés) : ..... € / mois
- ☐ Premier palier d'un mois : ..... € · objectif 3 à 6 mois : ..... €
- ☐ Virement automatique le jour de la paie : ..... € / mois
- ☐ Vérifier mon droit au LEP, puis Livret A et LDDS
- ☐ 200 à 300 € en petites coupures à la maison, pas davantage

NOTES

.....

.....

À retenir : Sur des livrets réglementés, jamais en Bourse.

Fait le : ..... / ..... / ..... À revoir le : ..... / ..... / .....

efficacite-familiale.fr · © 2026 Nicolas Bastien · Checklist tirée du livre « Le plan de résilience familiale ». Guide pratique : il ne remplace pas l'avis d'un professionnel (assureur, notaire, médecin).

4 · Tenir 72 heures, puis 3 semaines Chapitre 4

- ☐ Kit d'urgence de 72 heures rangé dans un sac de sport à portée de main
- ☐ Eau : 6 L par personne en packs d'eau
- ☐ Lancer la mise en place progressive d'une réserve tournante de 3 semaine (plan établi)
- ☐ Détecteur de monoxyde de carbone à piles
- ☐ Soirée test de 3 heures sans courant : noter ce qui a manqué
- ☐ Un adulte formé aux premiers secours (PSC)

NOTES

.....

.....

À retenir : L'eau passe avant tout.

Fait le : ..... / ..... / ..... À revoir le : ..... / ..... / .....

Étapes 5 à 8 · Protéger et s'entourer

5 · Protéger le domicile Chapitre 5

- ☐ Tour de la maison avec les yeux d'un cambrioleur : 3 points faibles
- ☐ Serrure certifiée A2P sur la porte d'entrée
- ☐ Détecteurs d'ouverture avec sirène (entrée, rez-de-chaussée) et/ou un chien
- ☐ Pièce refuge choisie, plan de nuit répété en famille
- ☐ Pistolet au poivre JPX de Piexon + cartouches d'entrainement
- ☐ Réflexe : 17, ou SMS au 114 si l'on ne peut pas parler

NOTES

.....

.....

À retenir : Le bruit et le temps sont vos meilleurs alliés.

Fait le : ..... / ..... / ..... À revoir le : ..... / ..... / .....

6 · Protéger l'épargne Chapitre 6

- ☐ Ouvrir un compte dans une seconde banque d'un autre groupe
- ☐ Lister mes placements : montant, garantie, date de besoin
- ☐ Listes noires de l'AMF et registre ORIAS : à vérifier
- ☐ Parler des arnaques en famille (faux conseiller, faux SMS)

NOTES

.....

.....

À retenir : Un rendement élevé sans risque n'existe pas.

Fait le : ..... / ..... / ..... À revoir le : ..... / ..... / .....

7 · Diversifier les revenus Chapitre 7

- ☐ Lister mes compétences, mes heures libres réelles, mon budget
- ☐ Relire mon contrat de travail ou les règles de mon administration
- ☐ Faire une liste d'activités potentielles : Activité à tester : .....
- ☐ Bilan au bout de 3 mois : garder, ajuster ou abandonner

NOTES

.....

.....

À retenir : Votre ressource la plus rare est le temps.

Fait le : ..... / ..... / ..... À revoir le : ..... / ..... / .....

8 · Créer le réseau local Chapitre 8

- ☐ Lister mon réseau et les compétences de chacun
- ☐ Inviter les voisins les plus proches à prendre un café ; fête des voisins
- ☐ Rédiger un Plan Familial de Mise en Sureté (PFMS) et le glisser dans le kit 72 heures
- ☐ Etudier un engagement local : protection civile, croix rouge, pompiers, réserve communal, etc.

NOTES

.....

.....

À retenir : Donnez avant de recevoir.

Fait le : ..... / ..... / ..... À revoir le : ..... / ..... / .....

Étape 9 · Aller plus loin, et garder le cap

9 · Stratégies radicales Chapitre 9

- ☐ Vérifier la date d'expiration des passeports de toute la famille
- ☐ Lister nos points de chute, en France et à l'étranger
- ☐ Un plan pour créer un revenu qui me suit partout
- ☐ Une base autonome me tente ? D'abord une semaine dans une ferme

NOTES

.....

.....

À retenir : La meilleure base autonome est souvent la maison que vous habitez déjà.

Fait le : ..... / ..... / ..... À revoir le : ..... / ..... / .....

efficacite-familiale.fr · © 2026 Nicolas Bastien · Checklist tirée du livre « Le plan de résilience familiale ». Guide pratique : il ne remplace pas l'avis d'un professionnel (assureur, notaire, médecin).

Mon plan d’urgence familial

Point de rendez-vous près de la maison : .....

Point de rendez-vous hors du quartier : .....

Contact hors de la région (nom, téléphone) : .....

Qui récupère les enfants à l’école ? : .....

Qui héberge qui ? Qui aider (voisin âgé, proche fragile) ? : .....

Radio locale (fréquence FM) : .....

112 urgences (Europe) **15** SAMU **17** police, gendarmerie **18** pompiers **114** urgences par SMS **3237** pharmacie de garde

Une copie dans le kit de 72 heures, une autre chez un proche.

Ma révision annuelle

☐ **Janvier :** Assurances, papiers, dossier « si je disparais »

☐ **Changements d’heure (2 fois par an) :** Kit de 72 heures, réserve, piles, médicaments

☐ **Chaque année :** Passeports, épargne de précaution, placements, plan d’urgence

☐ **À chaque grand changement :** Naissance, déménagement, nouveau travail, séparation

Mes notes et mes prochaines étapes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

efficacite-familiale.fr · © 2026 Nicolas Bastien · Checklist tirée du livre « Le plan de résilience familiale ». Guide pratique : il ne remplace pas l’avis d’un professionnel (assureur, notaire, médecin).