
LE TRAVAIL HUMANITAIRE



Etre engagé dans un travail humanitaire en situation d'urgence signifie, faire quelque chose d'actif et de constructif au beau milieu

d'une situation chaotique. Ceci signifie souvent travailler dans des circonstances particulièrement stressantes.

Les volontaires doivent prendre soin d'eux-mêmes pour éviter le stress et les maladies liées au stress.

LE STRESS

Etat de pression ou de tension du corps et de l'esprit pouvant être provoqué par tout changement, positif ou négatif.

-Influence positive : quant il permet à la personne d'avoir une performance optimale.

-Influence négative : quant il n'est pas géré il peut affecter sérieusement la santé, les capacités de travail, et la vie privée. Il peut s'accumuler pendant une période et devenir un cercle vicieux.

Stress extrême : Toute personne qui a vécu une situation de crise aura probablement

éprouvé un stress extrême. Il provoque souvent des réactions désagréables.

Deux types de stress lié au travail :

-Stress d'incident critique : causé par l'exposition soudaine à un danger, qu'il soit perçu ou avéré, à des actes de violence ou à de nombreux décès. En somme, toutes sortes de menaces et d'agressions directes ou indirectes.

-Stress cumulatif : causé par l'exposition prolongée à des situations stressantes, telles que travailler trop pendant trop longtemps, devoir faire face à des tâches difficiles ou épuisantes, avoir peu de préparation et de briefing, un manque de débriefing et de soutien moral, être coupé de ses propres systèmes de soutien du fait de travailler parfois éloigné du foyer.

SIGNES COURANTS DE STRESS

C'est une réaction normale de l'être humain face à une situation anormale.

Réactions courantes :

-Symptômes somatiques tels que : troubles du sommeil, mal de ventre, maux de tête, mal de dos, souci cardiaque ; fatigue chronique ou perte d'énergie, problème de concentration, perte d'appétit ou apathie, nausées.

-Changements émotionnels, d'humeurs ou de réaction comportementale comme : devenir irritable, dépressif, anxieux ou cynique, s'isoler, devenir trop prudent ou au contraire prendre des risques. Etre en état d'hyper vigilance, ressentir des sentiments négatifs tels que la culpabilité, la tristesse ou la colère. D'autres réactions courantes sont par exemple le fait de devenir désorienté, d'avoir des souvenirs intrusifs et d'essayer d'éviter de se souvenir de la situation de crise. Au contraire certains vont réagir en ne ressentant plus rien du tout, ou encore ne vont pas arriver à prendre de décision. D'autres personnes augmentent leur consommation d'alcool, de médicaments ou de drogues pour échapper à la détresse qu'ils ressentent.

PREVENIR ET GERER LES STRESS

Gérer le stress et se remettre des effets d'une situation de crise peut prendre longtemps.

Gérer signifie le processus par lequel on identifie des facteurs stressants et fait face aux circonstances difficiles en trouvant des façons de minimiser ou de tolérer les effets du stress. Moyens pour gérer :

-S'autoriser à être triste et à avoir de la peine.

-Identifier les facteurs principaux de stress et développer une stratégie sur comment les

éviter. Faire un plan d'auto-gestion : manger équilibré, faire de l'exercice, éviter de travailler trop, parler de ses expériences et réactions avec les collègues, maintenir un contact avec les amis et la famille à la maison. Maintenir la routine habituelle et faire des choses qui font plaisir.

- S'ouvrir aux autres plutôt que de s'isoler.

- Rechercher du soutien et de l'assistance.
Accepter le soutien qui est proposé.

- Participer aux briefings et débriefings ou aux sessions de partage d'informations qui sont organisées pour vous.

SOUTIEN ENTRE PAIRS

Le soutien entre pairs est un moyen de se soutenir en équipe et de rester solidaire. Il peut prendre plusieurs formes : maintenir le contact et fréquenter ses collègues, partager des expériences, des réactions et des préoccupations et apporter du soutien aux autres. Le soutien aux pairs implique d'intervenir si un collègue apparaît bouleversé ou s'il adopte des comportements dangereux. Vous pouvez vous adresser à cette personne, l'encourager lui ou elle, à demander de l'aide, et si nécessaire, en informer votre responsable.

QUAND DEMANDER L'AIDE D'UN PROFESSIONNEL ?

Les réactions citées ci-dessus peuvent durer plusieurs semaines. Si les réactions persistent et vous empêchent de retrouver un fonctionnement normal au-delà d'une longue période, demandez de l'aide.

CONTACT LOCAL :

 **Reference Centre for Psychosocial Support**

+45 35 25 92 00

<http://psp.drk.dk>

psychosocial.center@ifrc.org




 **Reference Centre for Psychosocial Support**

 **Reference Centre for Psychosocial Support**

TRAVAILLER EN SITUATION DIFFICILES ET GERER LE STRESS



 International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies