



Gérer son stress sur le terrain

Sixième édition – Juin 2011

www.ifrc.org
Sauver des vies, changer les mentalités.

 Fédération internationale des Sociétés
de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge



Stratégie 2020 exprime la volonté collective de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge de relever les principaux défis auxquels sera confrontée l'humanité dans les dix ans à venir. Fondée sur les besoins et les vulnérabilités des diverses communautés au sein desquelles nous travaillons ainsi que sur les droits et libertés fondamentaux dont elles peuvent se prévaloir, cette stratégie vise à répondre aux attentes de tous ceux qui comptent sur la Croix-Rouge et le Croissant-Rouge pour contribuer à promouvoir un monde plus humain, plus digne et plus pacifique.

Au cours des dix prochaines années, la Fédération internationale s'emploiera tout particulièrement à réaliser les buts stratégiques suivants :

1. Sauver des vies, protéger les moyens de subsistance et faciliter le relèvement après les catastrophes et les crises
2. Promouvoir des conditions d'existence saines et sûres
3. Promouvoir l'intégration sociale et une culture de non-violence et de paix

© Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, Genève, 2011 (première édition 2001)

Toutes les parties de cette publication peuvent être citées, copiées, traduites dans d'autres langues ou adaptées aux besoins locaux sans un accord préalable de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, à condition de citer clairement le nom de la présente publication. Toute demande de reproduction doit être adressée directement au secrétariat de la Fédération internationale à l'adresse courriel suivante : secretariat@ifrc.org

Photo de couverture : IFRC

Case postale 372
CH-1211 Genève 19
Suisse
Tél. : +41 22 730 42 22
Fax : +41 22 733 03 95
Courriel : secretariat@ifrc.org
www.ifrc.org

Gérer son stress sur le terrain
1000600 06/2011 F 2000

Table des matières

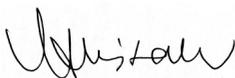
Introduction	2
Qu'est-ce que le stress ?	3
Le stress cumulatif.....	6
Prévenir l'épuisement professionnel ou « burn-out ».....	10
Comment faire face au stress traumatique	12
Le programme de soutien psychologique à l'attention des délégués	15
Bref questionnaire pour évaluer votre niveau de stress	16
Liste des signes personnels de stress cumulatif.....	18
Exercices	19
Bibliographie.....	20

Introduction

Au cours des de cette dernière décennie l'opinion publique et les organisations humanitaires ont progressivement commencé à prendre conscience de l'impact du stress et des traumatismes sur les travailleurs humanitaires. Aujourd'hui, les réactions de stress ne sont plus perçues comme un signe de faiblesse ou de vulnérabilité, mais comme une réaction humaine naturelle face à une situation extrême, à la violence ou à la souffrance. La nature du travail humanitaire a quant à elle radicalement changé au cours de ces dernières années, et le personnel humanitaire paie un lourd tribut à la violence et au terrorisme. L'épuisement professionnel ou « burn-out » et l'impact d'expériences traumatiques constituent un risque majeur pour les travailleurs humanitaires. Après dix ans d'expérience auprès de délégués* soumis au stress, l'équipe du programme de soutien psychologique (PSP) rappelle l'extrême importance d'une gestion efficace du stress. Pour répondre aux besoins des délégués en la matière, la Fédération Internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge a mis sur pied une équipe de soutien psychologique pour les délégués (PSP). Depuis 1993, les délégués disposent ainsi d'un soutien psychologique de la part de l'équipe basée à Genève.

La présente publication a été conçue comme un manuel pratique. Les différents types de stress que connaissent les délégués, ainsi que les symptômes correspondants, y sont décrits. Cette brochure souligne l'importance d'identifier ses ressources personnelles, ainsi que celles de l'équipe et de l'organisation. Cette seconde édition a été remaniée de façon à refléter les besoins actuels du terrain. Elle comprend un nouveau questionnaire d'autoévaluation du stress et des exercices pratiques. Une meilleure connaissance de la gestion du stress permettra aux délégués d'éviter des risques susceptibles de peser sur leur santé psychologique et physique. Nous espérons que la lecture de cette brochure encouragera les délégués à prendre soin d'eux-mêmes et de leurs collègues, et à faire pleinement usage de leurs ressources personnelles.

Bonne mission !



Markku Niskala

Secrétaire général

Novembre 2003-Juin 2008

*Il est bien entendu que ce terme désigne autant les déléguées que les délégués.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est normal.

C'est la réaction naturelle de l'organisme à une épreuve physique et/ou émotionnelle.

Le stress peut jouer un rôle positif en stimulant le corps, l'esprit et l'énergie du sujet. On peut le définir comme la capacité de l'individu à mobiliser toutes ses ressources physiques pour réagir rapidement et de façon adéquate à une situation donnée. Mais si le stress est présent trop longtemps, les ressources physiques s'épuisent et des formes de stress nocives ou négatives apparaissent.

Le stress de base

Il s'agit du stress sous-jacent, qui peut être causé par différentes sources de tension au niveau individuel, émotionnel, familial ou social. Il peut être accentué par toutes sortes de changements intervenant dans l'environnement quotidien (le fait d'être loin de sa famille sans pouvoir communiquer facilement, d'avoir de nouveaux collègues issus de différentes cultures, de s'interroger sur son avenir professionnel, de devoir assimiler des informations nouvelles, etc.). Les délégués doivent être préparés à cela et doivent apprendre à mettre au point des stratégies pour faire face à la situation. Normalement, le stress de base diminue après les premières semaines d'une nouvelle mission.

Le stress cumulatif

Il résulte d'une exposition prolongée à des facteurs de stress, liés ou non à l'activité professionnelle, qui peuvent entraîner le type d'épuisement professionnel connu en anglais sous le nom de « burn out ».



Howard DAVIES / Fédération

L'épuisement professionnel ou « burn out »

Cet état de fatigue extrême est dû à l'épuisement des mécanismes d'adaptation au stress normal.

Le stress traumatique ou « critical incident stress »

Cette forme de stress est provoquée par des situations qui sortent du cadre des expériences ordinaires et dans lesquelles le délégué perçoit sa vie comme directement menacée et/ou est témoin ou victime d'un acte de violence ou d'une catastrophe naturelle ou industrielle.

Dans certains cas, le stress traumatique peut conduire à un état de stress post-traumatique, (en anglais Post Traumatic Stress Disorder), état pathologique exigeant une prise en charge par un spécialiste de la santé mentale.

Causes de stress sur le terrain les plus fréquemment signalées

Conditions de vie difficiles

Charge de travail considérable ou inactivité

Aspect relationnel et communication

Différences culturelles

Manque d'espace et d'intimité/conflicts de personnalité

Manque de loisir ou de vie sociale

Insécurité

Guerre/incidents de sécurité

Risques d'agression ou de vol

Atteintes à l'équilibre personnel et risques pour la santé

Crainte des suites ou de la répétition d'une catastrophe

Risques de maladies et manque d'infrastructures médicales

Situations qui remettent en cause les valeurs,
les idéaux et les croyances d'une personne

Exposition aux conséquences aiguës d'une guerre,
d'une catastrophe voire d'un massacre

Exposition aux souffrances permanentes et au traumatisme des victimes

Corruption, situations ou motivations ambiguës

Hostilité/besoins non satisfaits des bénéficiaires

Stress associé à l'entourage familial du délégué

Stress du conjoint accompagnant

Manque de communication avec la famille dans le pays d'origine

Retour chez soi

Instabilité financière

Le stress cumulatif

Le stress cumulatif résulte de l'accumulation de plusieurs facteurs de stress tels qu'une lourde charge de travail, un manque de communication, un sentiment de frustration devant l'incapacité de répondre aux besoins des bénéficiaires, l'obligation de faire face à des situations devant lesquelles on se trouve désarmé, le manque de confort de base ou l'impossibilité de se reposer ou de se détendre. Dans des circonstances normales, une bonne gestion du stress, individuellement ou en groupe, permet de le maîtriser, mais dans certaines situations génératrices de stress, par exemple en cas de catastrophe, le stress cumulatif peut se développer rapidement et se transformer en épuisement professionnel (burn out).

Le stress cumulatif est la forme la plus fréquente de stress observée dans les délégations. Les délégués et les chefs de délégation ne doivent pas sous-estimer ce type de stress : il est dans une large mesure inhérent au travail humanitaire et aux interventions d'urgence, mais il faut veiller à ce qu'il ne dépasse pas des limites raisonnables, compte tenu des circonstances.

Comment reconnaître le stress cumulatif ?



L'existence d'un stress cumulatif se signale avant tout par des changements intervenant dans le comportement de l'individu concerné.

Les signes les plus courants du stress cumulatif sont les suivants :

Symptômes physiques : fatigue excessive, diarrhée, constipation, maux de tête, douleurs abdominales et mal de dos, troubles du sommeil, modification de l'appétit.

Signes émotionnels : anxiété, frustration, sentiment de culpabilité, sautes d'humeur, pessimisme ou optimisme injustifié, irritabilité, crises de larmes, cauchemars, apathie, dépression.

Symptômes mentaux : trous de mémoire, difficultés de concentration, rendement médiocre au travail, attitude négative, perte de créativité et de motivation, sensation d'ennui, discours intérieur négatif, paranoïa.

Symptômes relationnels : sentiment d'isolement, intolérance à l'égard d'autrui, ressentiment, solitude, problèmes de couple, remarques continuelles, repli sur soi, comportement anti-social.

Modification du comportement : consommation accrue d'alcool, de médicaments et/ou de tabac, changements dans les habitudes alimentaires ou le comportement sexuel, propension accrue à prendre des risques, hyperactivité, évitement, attitudes cyniques.

Effondrement des systèmes de croyance : sentiment de vide, remise en question des convictions religieuses, sentiment de ne pas être pardonné, recherche de solutions magiques, perte des raisons de vivre, besoin de conforter son estime de soi, attitude cynique face à la vie.

Il importe que :

- vous réalisez que les sentiments de détresse que vous éprouvez ou que vous observez chez d'autres sont normaux et qu'il ne s'agit nullement de manifestations d'une fragilité personnelle ou d'un manque de professionnalisme ;
- vous notiez les signes et les symptômes qui trahissent une trop forte sollicitation de vos mécanismes d'adaptation ;
- vous veilliez à obtenir un appui, non seulement pour combattre les symptômes du stress qui se manifestent en vous, mais aussi pour identifier la cause de ce stress et la combattre.

Dans une équipe, les réactions de groupe suivantes peuvent être la conséquence du stress cumulatif :

Colère à l'égard de la hiérarchie
Manque d'initiative
Formation de clans
Conflit entre groupes
Renouvellement fréquent du personnel
Attitude négative à l'égard du lieu de travail
Attitude critique envers les collègues
Mentalité de bouc émissaire

Rôle de la hiérarchie

Les chefs de délégation ou de sous-délégation peuvent jouer un rôle essentiel dans la prévention du stress cumulatif, et maintenir ainsi un environnement de travail sain. Non seulement ils peuvent donner l'exemple d'un comportement sain, mais ils peuvent aussi donner aux délégués l'occasion de parler des tensions et des problèmes de communication existant au sein de la délégation, faciliter la pratique d'un sport ou d'autres activités extraprofessionnelles ou organiser des réunions amicales.

S'il observe qu'un délégué ne va pas bien, son supérieur hiérarchique devra lui donner la possibilité de se reposer et de parler des causes de son stress. En fonction du degré de gravité de la situation, il pourra éventuellement lui accorder un long week-end de repos ou un congé de détente (R&R) hors du pays (si cette disposition réglementaire est applicable).



Le stress cumulatif est évitable et réversible : il incombe à la fois aux délégués et à leurs supérieurs hiérarchiques de le prévenir.

Comment prévenir le stress cumulatif ?



Prenez soin de vous – Appuyez-vous sur un système de soutien adéquat.

Utilisez pleinement vos ressources personnelles

- Réseau social et activités de loisirs.

Apprenez à vous connaître

- Vos ressources, vos limites et vos réactions face au stress.

Partagez – Communiquez – Exprimez-vous clairement

- Trouvez quelqu'un à qui vous pourrez faire part de vos doutes, de vos craintes, de vos déceptions.
- Exprimez vos besoins (à votre chef et vos collègues).
- Sachez dire « non » si l'on exige trop de vous sur le plan professionnel.

Soutenez-vous mutuellement

- Montrez vous attentifs à vos collègues et écoutez-les.
- Évitez de les critiquer ou de dévaloriser leurs remarques.
- Soyez attentif à leurs changements de comportement et, au besoin, proposez quelque chose (par exemple, un long week-end).
- En cas d'incident de sécurité, prenez le temps de parler et de partager vos émotions.

Contactez l'équipe de soutien psychologique de Genève

Quelques recommandations

- Respectez autant que possible l'horaire de travail normal. Évitez de travailler le week-end.
- Consacrez suffisamment de temps au repos, à la détente et à la vie sociale.
- Prenez des repas équilibrés à des heures régulières. Évitez l'abus d'alcool.
- Veillez à rester en bonne forme physique. Faites des choses qui vous font plaisir.

Prévenir l'épuisement professionnel

Lorsque le stress s'accumule sur une longue période, les délégués risquent d'en arriver à un point où ils ont l'impression qu'ils « sont au bout du rouleau » (en anglais « burn out »). Ils se sentent épuisés sur le plan émotionnel, comme s'ils avaient consommé toute leur énergie.

Les personnes qui font le choix de s'engager dans l'action humanitaire possèdent souvent des qualités telles que l'idéalisme et l'altruisme. Elles sont exigeantes vis-à-vis d'elles-mêmes, visent des résultats concrets et pensent pouvoir changer les choses. Ces mêmes qualités sont susceptibles d'accroître la vulnérabilité au stress, notamment lorsque les besoins sont immenses, que les ressources sont limitées ou que l'assistance aux bénéficiaires est entravée. L'épuisement professionnel est devenu l'un des risques majeurs pour celles et ceux qui veulent faire carrière dans un environnement humanitaire en mutation, où l'insécurité physique et financière ne cesse de croître.

Comment en arrive-t-on à l'épuisement professionnel ?

L'épuisement professionnel n'apparaît pas soudainement. La personne passe par un processus graduel dont les indicateurs émotionnels, physiques et comportementaux auraient pu être identifiés à un stade précoce. Les recherches montrent que le fait d'ignorer, de nier ou de négliger ces signes d'avertissement conduit, avec le temps, à l'épuisement professionnel.

Les signes de l'épuisement professionnel

La principale caractéristique du « burn-out » est l'épuisement émotionnel. Les symptômes du stress cumulatif se sont intensifiés et sont devenus chroniques.

- Troubles du sommeil chroniques, problèmes somatiques et épuisement.
- Détérioration des capacités mentales, trous de mémoire et manque d'efficacité.
- Perte de l'estime de soi, sentiment d'échec et de non-accomplissement.
- Profonde désillusion, parfois rejet des valeurs.
- Réticence à prendre congé, prise de risques.
- Dans certains cas, crises de panique ou de paranoïa, dépression grave.

Causes de l'épuisement professionnel

Causes systémiques

- Manque de soutien et de reconnaissance.
- Environnement instable (risques pour la sécurité et la santé, insécurité de l'emploi).
- Absence de contrôle sur la situation.
- Changements organisationnels non désirés.
- Compétition sur le lieu de travail.

Causes personnelles

- Niveau général de stress.
- En général, les professionnels de l'aide prennent peu soin d'eux-mêmes.
- État physique, mental et émotionnel.
- Degré élevé de perfectionnisme et d'idéalisme.

Mesures de prévention

Responsabilité de l'organisation : les responsables hiérarchiques devraient savoir reconnaître les signes du stress cumulatif et de l'épuisement professionnel. Ils devraient être capables de donner un soutien adéquat visant à réduire le niveau de stress. La direction devrait chercher des moyens de réduire le stress au sein de l'organisation.

Responsabilité personnelle : pour prévenir l'épuisement professionnel ayez une discussion avec votre supérieur hiérarchique sur la charge de travail excessive. Ménagez-vous des pauses et prenez le temps de vous reposer. Ressourcez-vous en prenant régulièrement des vacances durant une mission et en vous accordant suffisamment de temps de récupération entre chaque contrat.

Plusieurs mois de coupure avec le travail sont généralement nécessaires pour se remettre d'un épuisement professionnel. Il est recommandé de faire appel à des spécialistes (médecin, conseiller, etc.). Afin d'éviter une rechute, il est indispensable de changer radicalement de mode de vie et de méthodes de travail.

Comment faire face au stress traumatique

Qu'est-ce que le stress traumatique ?

Le stress traumatique est une réaction à un événement qui sort du cadre des expériences ordinaires. Un événement peut être traumatique s'il survient de manière soudaine et imprévue, et que la personne concernée a le sentiment de perdre le contrôle et perçoit sa vie comme étant directement menacée.

- Guerre, agression physique violente, viol, vol, prise d'otage, catastrophe naturelle.

Les témoins de tels événements peuvent avoir, eux – aussi, une réaction émotionnelle intense.

Réactions de stress aigu

Il est sain et normal de réagir à un événement traumatique. Des réactions fortes peuvent aussi surgir à l'idée de ce qui aurait pu se produire.

Réactions durant les premières heures :

- Choc, incrédulité, sentiment d'être dépassé.
- Forte réaction émotionnelle ou détachement.
- Confusion, difficulté à prendre des décisions.
- Réactions physiques : nausées, vertiges, fatigue intense, difficultés d'endormissement, tremblements musculaires...

Autres réactions durant les premiers jours et les premières semaines :

- Persistance des souvenirs de l'incident (« flash-back »), cauchemars.
- Tendance à éviter ce qui peut rappeler l'incident (lieux, pensées, émotions, activités).
- Hyper-vigilance accompagnée d'un réflexe de sursaut, irascibilité et troubles du sommeil.

Toutes ces réactions de stress, aussi préoccupantes soient-elles, sont parfaitement normales et sont les conséquences d'un degré élevé de stress.

État de stress post-traumatique (PTSD)

Si les troubles mentionnés ci-dessus persistent au-delà d'un à trois mois, ils peuvent conduire à un état dit de « stress post-traumatique » (en anglais, « Post Traumatic Stress Disorder »).

Il s'agit d'une complication du trouble de stress aigu, que l'on pourrait comparer à une blessure qui ne guérit pas naturellement. Ce trouble se manifeste par :

- une tendance persistante à revivre l'événement traumatique.
- l'évitement des facteurs déclencheur (tout ce qui peut rappeler l'incident).
- une hyper-vigilance inadéquate.
- une dépression persistante.
- une sensation d'insensibilité émotionnelle.

Ces réactions peuvent être tardives et survenir soudainement quelques mois après l'événement traumatique.

Souvenez-vous qu'il faut du temps pour se remettre d'un événement traumatique.

Si vous avez le sentiment d'être dans une impasse ou que vos réactions semblent excessives, demandez de l'aide.

Ne vous isolez pas. Prenez contact avec la responsable de la santé (R.H.) ou avec une des conseillères pour les questions de stress de la Fédération.

Prendre soin d'un membre du personnel après une expérience traumatique

Offrir un soutien de manière systématique

Il est extrêmement important que les responsables ou les collègues proposent leur aide, simplement, dès que possible après l'incident.

- Écouter activement la personne concernée.
- Lui fournir des informations factuelles et un soutien.
- Informer les membres de sa famille.
- L'aider à retrouver son rythme normal de vie.
- Les 3 « P » : Laisser Parler, Pleurer, Prendre le temps.

Comment s'aider soi-même

Après un événement traumatique, il est primordial de prendre soin de vous-même afin d'atténuer l'impact de l'incident.

- Mettez des mots sur ce que vous avez vécu.
- Appelez quelqu'un, parlez, ne restez pas seul.
- Informez-vous sur les réactions les plus fréquentes dans de tels cas.
- Activités physiques, musique, repos, exercices de respiration et de relaxation sont de bons moyens de réduire la tension.
- Surveillez votre consommation de café, d'alcool et de tabac.
- Essayez, autant que possible, de garder votre rythme de vie habituel.

En cas d'incident de sécurité, il faut en informer immédiatement les responsables de la santé et de la sécurité :

Secrétariat de la Fédération internationale
17, chemin des Crêts,
Case postale 372
1211 Genève 19, Suisse

Responsable de la santé

Tél. : +41 22 730 44 17 / +41 79 217 33 19

Courriel : hannele.haggman@ifrc.org

Responsables de la sécurité

Tél. : +41 79 217 3371 / +41 79 251 8015 /
+41 79 308 9842

Courriels : security.unit@ifrc.org



Mikkel OESTERGAARD / Fédération

Le programme de soutien psychologique à l'intention des délégués

Au cours de votre mission

Le but du programme de soutien psychologique est de soutenir chaque délégué pendant sa mission.

Si, au cours de votre mission :

- vous vous sentez stressé ;
- vous faites face à une situation difficile ;
- vous pensez qu'un délégué a besoin d'aide ;
- vous voulez parler confidentiellement à quelqu'un d'extérieur à la délégation ou vous avez besoin de conseils.

N'hésitez pas à prendre contact avec la conseillère de stress.

Christine Meinhardt

4 rue Michel-Chauvet

CH-1208 Genève

Tél. : + 41 22 346 60 44

Fax : + 33 450 44 07 32

Courriel : christine.meinhardt@ifrc.org

Bref questionnaire pour évaluer votre niveau de stress

Ce bref questionnaire peut vous aider à évaluer votre niveau de stress.

Prenez le temps de le remplir tous les trois mois afin de comparer les résultats.

Instructions : notez à quelle fréquence vous avez ressenti le symptôme décrit au cours du mois écoulé.

	Jamais (1 point)	1 fois/mois (2 points)	Souvent 1 fois/semaine (3 points)	Toujours (4 points)
1 Je me sens tendu et nerveux				
2 J'ai des douleurs physiques				
3 Je suis toujours fatigué, physiquement et mentalement				
4 Le moindre bruit me fait sursauter				
5 Mon travail ne m'intéresse plus				
6 J'agis de manière impulsive et prends beaucoup de risques				
7 Je ne peux pas m'empêcher de penser à certains événements pénibles				
8 Je suis triste et j'ai envie de pleurer				
9 Je suis moins efficace qu'auparavant				

	Jamais (1 point)	1 fois/mois (2 points)	Souvent 1 fois/semaine (3 points)	Toujours (4 points)
10 J'ai du mal à planifier et à penser clairement				
11 J'ai du mal à trouver le sommeil				
12 Toute tâche, même routinière me demande un effort				
13 Je suis cynique ou très critique				
14 Je fais des rêves désagréables ou des cauchemars				
15 Je suis irritable, les moindres désagréments ou demandes m'ennuient profondément				
16 Je passe plus de temps qu'avant au travail (heures/jours)				
Total				

Additionnez tous vos points :

Jusqu'à 20 : votre état de stress est normal, étant donné les conditions de travail.

De 21 à 35 : vous souffrez peut-être de stress et devriez lever le pied. Parlez-en avec votre responsable et trouvez des moyens de faire baisser votre niveau de stress.

À partir de 36 : vous êtes certainement en état de stress intense. Demandez de l'aide à une personne proche de vous et/ou à votre supérieur hiérarchique, au responsable santé de la Fédération, à l'un des conseillers pour les problèmes de stress, ou prenez contact avec votre médecin.

(Source : John Ehrenreich)

Liste des signes personnels de stress cumulatif

Signes physiques :

Réactions émotionnelles :

Signes mentaux :

Signes relationnels :

Changements de comportement :

Signes spirituels / d'ordre existentiel :

(ex. : perte de confiance et de ses convictions)

Exercice de respiration

En ralentissant votre rythme respiratoire, vous pouvez vous détendre complètement, à la fois physiquement et mentalement.

La pratique régulière de cet exercice de respiration vous permettra de maîtriser votre stress. Après une expérience traumatique, cet exercice peut vous aider à retrouver votre calme, à apaiser votre anxiété et à diminuer la fréquence des « flash-back ».

- Asseyez-vous, les pieds bien à plat sur le sol, et détendez tous muscles le mieux possible.
- Inspirez lentement, sans forcer, comme si vous inspiriez à travers une paille ou une flûte, en comptant jusqu'à cinq, jusqu'à ce que vos poumons soient remplis d'air. Retenez votre souffle pendant un instant.
- Puis expirez lentement, sans forcer, comme si vous laissiez sortir l'air à travers une paille, en comptant à rebours de cinq à un. Gardez vos poumons vides un instant, puis répétez l'exercice, en respirant de plus en plus lentement, jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme.

Relaxation active

Il est difficile de se décontracter lorsque l'on est tendu. Cette technique utilise la tension pour parvenir à la relaxation.

- Vous pouvez vous asseoir ou rester debout. Prenez quelques secondes pour écouter votre corps.
- Inspirez, retenez votre souffle et contractez fortement tous les muscles de votre visage, de votre cou et de votre gorge, aussi longtemps que possible.
- Expirez et relâchez tous vos muscles.
- Prenez quelques secondes pour observer ce que vous ressentez.
- Inspirez, retenez votre souffle et contractez les muscles de vos bras et de vos mains.
- Expirez et relâchez tous vos muscles.
- Continuez l'exercice en contractant une à une les différentes parties de votre corps – dos, poitrine, ventre, fesses, jambes et pieds.
- À la fin, contractez tous les muscles de votre corps en même temps, en retenant votre souffle aussi longtemps que possible.
- Expirez et relâchez tous vos muscles. Observez ce qui se passe dans votre corps.

Bibliographie

Comité international de la Croix-Rouge, *Engagement humanitaire et conflits armés : le facteur stress*, Genève, CICR, 2001

Croix-Rouge finlandaise, *You have experienced a shocking event*, Helsinki, Croix-Rouge finlandaise

Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, *Teambuilding and personnel management in Federation delegations*, Genève, Fédération, 1998

Hawkins, Peter et Shohet, Robin, *Supervision in the helping professions*, Milton Keynes/Philadelphia, Open University Press, 1989

Kristoffersen J., *Stress management and psychological support*, Workshop compendium, Croix-Rouge danoise, 2004 (préparé par le « Center for Crisis Psychology », Bergen, Norvège)

Mitchell, Jeff et Bray, Grady, *Emergency services stress*, New Jersey, Prentice Hall, 1990

Rosen, G. M., *Coping with trauma*, 1989 (disponible auprès de Carbrini Medical Tower, Seattle, WA 98104, États-Unis)

UNICEF, The learning web, *Managing stress at work*

HCR, *Stress coping and burnout in UNHCR staff*, 2001

HCR, *Réactions au stress traumatique*, 2001

Les Principes fondamentaux

du Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge

Humanité Né du souci de porter secours sans discrimination aux blessés des champs de bataille, le Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, sous son aspect international et national, s'efforce de prévenir et d'alléger en toutes circonstances les souffrances des hommes. Il tend à protéger la vie et la santé ainsi qu'à faire respecter la personne humaine. Il favorise la compréhension mutuelle, l'amitié, la coopération et une paix durable entre tous les peuples.

Impartialité Il ne fait aucune distinction de nationalité, de race, de religion, de condition sociale et d'appartenance politique. Il s'applique seulement à secourir les individus à la mesure de leur souffrance et à subvenir par priorité aux détresses les plus urgentes.

Neutralité Afin de garder la confiance de tous, le Mouvement s'abstient de prendre part aux hostilités et, en tout temps, aux controverses d'ordre politique, racial, religieux et idéologique.

Indépendance Le Mouvement est indépendant. Auxiliaires des pouvoirs publics dans leurs activités humanitaires et soumises aux lois qui régissent leur pays respectif, les Sociétés nationales doivent pourtant conserver une autonomie qui leur permette d'agir toujours selon les principes du Mouvement.

Volontariat Il est un mouvement de secours volontaire et désintéressé.

Unité Il ne peut y avoir qu'une seule Société de la Croix-Rouge ou du Croissant-Rouge dans un même pays. Elle doit être ouverte à tous et étendre son action humanitaire au territoire entier.

Universalité Le Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge, au sein duquel toutes les Sociétés ont des droits égaux et le devoir de s'entraider, est universel.

Pour plus d'informations sur cette publication, veuillez contacter :

**Fédération internationale des Sociétés
de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge**

Hannele Haggman

Responsable de la santé, département de la santé

Courriel : hannele.haggman@ifrc.org

Tél. : +41 (0)22 730 4417

Port. : +41 (0)79 217 3319