

Activités pédagogiques

Vous trouverez les consignes détaillées relatives à chaque activité pédagogique ci-dessous. Voici un aperçu des activités pédagogiques parmi lesquelles le formateur peut choisir :

Référence	Nom	Méthodes	Durée
3.10.1	Stress lié au travail	Travail en groupe, discussion	10 minutes
3.10.2	Profil de stress personnel	Exercice individuel	15 minutes
3.10.3	Savez-vous vous détendre ?	Exercice, visualisation guidée	15 minutes

Activité pédagogique

3.10.1

Stress lié au travail

MÉTHODE

Travail en groupe, discussion

OBJECTIF

Prendre en considération l'équilibre travail / vie personnelle du personnel de maintien de la paix

DURÉE

10 minutes

- Travail en groupe : 5-7 minutes
- Discussion : 3 minutes

CONSIGNES

- Réfléchissez à votre travail en tant que personnel de maintien de la paix.
- Pourquoi votre travail vous expose-t-il au stress ?
- Citez d'autres postes à haut risque et établissez des comparaisons.
- Discutez de l'importance de l'autothérapie.

RESSOURCES

- Activité pédagogique : consignes

Préparation

- Choisissez les petits groupes. L'activité est courte, les groupes par table conviennent, car ils sont déjà formés et en place.
- Préparez les pages du paperboard pour le brainstorming.
- Préparez les points clés à l'aide du contenu du cours 3.10.

Consignes

1. Présentez l'activité et divisez les participants en petits groupes.
2. Demandez aux participants de travailler au fil des questions de discussion suivantes dans leur groupe :
 - a) Pourquoi votre travail vous expose-t-il au stress ?
 - b) Quel autre type de travail à haut risque est-il similaire au travail de maintien de la paix ?
 - c) Pourquoi est-il important de s'occuper de soi ?
3. Invitez les participants à avoir une discussion en groupe. Demandez aux groupes de partager leurs réponses aux questions de discussion. Transférez les réponses sur le paperboard.
4. Partagez les points clés du cours 3.10. Insistez sur les éléments suivants :
 - a) En tant que personnel du maintien de la paix, vous travaillez dans des zones à hauts risques et d'opérations de crises.
 - b) Vous devez vous préparer à faire votre travail sans subir d'effets négatifs.
 - c) Trouver son équilibre travail-vie personnelle est essentiel.
 - d) Les autres occupations à haut risque incluent :
 - les pompiers ;
 - le personnel soignant d'urgence ;
 - les agents de police ;
 - le personnel de recherche et de secours ;
 - les travailleurs humanitaires et les personnels de secours aux sinistrés ;
 - le personnel de maintien de la paix de l'ONU.
5. Concluez l'exercice.

Activité pédagogique

3.10.2

Profil de stress personnel

MÉTHODE

Exercice individuel

OBJECTIF

Que chaque participant crée son profil individuel de réponse au stress, en approfondissant sa compréhension de la gestion du stress et de sa pertinence.

DURÉE

15 minutes

- Introduction : 2 minutes
- Travail individuel : 12 minutes
- Conclusion : 1 minute

CONSIGNES

- Quelles sont les sources de stress dans votre vie ?
- Quels symptômes de stress négatif subissez-vous ?
- Faites la liste des manières négatives dont vous gérez votre stress.
- Faites la liste des manières positives de gérer le stress.

RESSOURCES

- Activité pédagogique : consignes
- Support d'activité

Préparation

- Préparez une feuille de paperboard ou une diapositive en la divisant en quatre parties avec des titres. Voir le support pédagogique ci-dessous.
- Identifiez les sources de soutien pour les participants qui veulent modifier leurs modes de réponse au stress. Informations, exercices, conseil, système de mentorat font partie des possibilités.

Consignes

1. Présentez l'activité. Le stress peut devenir si familier que l'on s'y habitue. Préparer un profil individuel de réponse au stress nous permet de visualiser les modes de comportement plus clairement et de faire face au stress de manière plus efficace.
2. Montrez la diapositive ou le paperboard et parlez des quatre parties :
 - a) **sources de stress** : choses qui provoquent du stress ou qui le font augmenter ;
 - b) **signes précurseurs** : symptômes, indicateurs d'un niveau de stress trop élevé, trop long ;
 - c) **pratiques négatives** : manières dont vous gérez le stress qui ont des conséquences dommageables ;
 - d) **pratiques positives** : manières de gérer le stress qui améliorent votre santé générale.
3. Encouragez l'ensemble des participants à utiliser leur profil de réponse au stress pour consolider les pratiques positives. Invitez les personnes qui sont inquiètes au sujet de leur profil de réponse au stress à en parler avec vous en privé. Orientez-les vers les sources d'assistance identifiées dans la préparation.

Variante

- Préparez un document d'une page avec les mêmes quatre parties et les mêmes titres. Voir l'exemple dans les supports. Faites des copies pour tout le monde.
- Demandez à des binômes de partager les informations concernant leur profil de réponse au stress. Pensez à cette variante quand les groupes présentent une dynamique forte et positive, et que les gens se font confiance.

3.10.2 Support pédagogique : Profil de stress personnel

<p>(1) Sources de votre stress</p>	<p>(2) Signes précurseurs / symptômes de votre stress</p>
<p>(3) Pratiques négatives de gestion de votre stress</p>	<p>(4) Pratiques positives de gestion de votre stress</p>

Activité pédagogique

3.10.3

Savez-vous vous détendre ?

MÉTHODE

Exercice, visualisation guidée

OBJECTIF

Découvrir les bienfaits curatifs de la relaxation et de la méditation, commencer par les principes fondamentaux de la respiration.

DURÉE

15 minutes

CONSIGNES

- Réfléchissez à votre travail en tant que personnel de maintien de la paix.
- Pourquoi votre travail vous expose-t-il au stress ?
- Citez d'autres postes à haut risque et établissez des comparaisons.
- Discutez de l'importance de l'autothérapie.

RESSOURCES

- Activité pédagogique : consignes
- Étapes formateur pour la visualisation guidée
- Support d'activité

Préparation

- Préparez les étapes de la visualisation guidée. Vous trouverez un exemple ci-dessous. Il comprend :
 - une introduction ;
 - réflexion sur la dernière fois où chaque personne s'est sentie réellement et totalement détendue ;
 - introduction à la *respiration* en tant que pilier de la relaxation guidée ;
 - description de la *respiration profonde* – concentration sur les étapes physiques ;
 - faire ralentir son esprit – concentration sur les effets mentaux calmants ;
 - moments où la respiration profonde est utile – urgences, douleurs aiguës ;
 - retour au groupe.
- Entraînez-vous à parler *lentement* au fil des étapes de la visualisation guidée – à mi-vitesse, sur un ton détendu.
- Vérifiez que la salle est assez grande pour que chacun ait assez d'espace.
- Pensez à préparer des documents sur un exercice de respiration individuel que les participants pourront emmener.

Consignes

1. Présentez l'exercice. Demandez aux participants de se disperser.
2. Avancez au fil d'étapes préparées, à un rythme lent et facile. Laissez le temps aux participants de se détendre au début, pour leur faciliter l'exercice. La relaxation est un processus, pas un interrupteur marche-arrêt. Les personnes ayant des postes importants ne connaissent peut-être pas la relaxation. Encouragez-les. Gardez un rythme lent et calme, et une voix détendue.
3. Concluez l'exercice. Insistez sur les éléments suivants :
 - a) notre mode de respiration change quand on est stressé – plus rapide, moins profond ;
 - b) les exercices de relaxation permettent de prendre le contrôle de sa respiration, de rétablir l'équilibre physiologique ;
 - c) la respiration profonde est un exercice simple et extrêmement utile.

Variante

- Les participants ont peut-être déjà essayé la pleine conscience et la méditation. Vérifiez auprès du groupe. Proposez aux personnes qui connaissent de guider l'exercice.
- Intégrez les exercices de respiration profonde et de relaxation guidée dans tout le cours, pas dans un seul exercice. Plus l'on s'entraîne, plus l'on est susceptible d'utiliser ces pratiques positives.

3.10.3 Étapes formateur pour la visualisation guidée : savez-vous vous détendre ?

Étapes de la visualisation guidée	Série de points
Une introduction	<ul style="list-style-type: none"> • notre esprit est toujours actif • parfois nos pensées s'enchaînent à toute vitesse • elles peuvent nous emporter • apprendre à se détendre peut nous aider à faire face • apprendre à se détendre <i>avant</i> une crise peut nous préparer • installez-vous confortablement sur votre chaise • tournez-vous vers votre intérieur – fermez les yeux si vous voulez • pendant les 15 prochaines minutes, suivez mes instructions pour vous laisser glisser dans un état de relaxation
Réflexion sur la dernière fois où chaque personne s'est sentie réellement détendue	<ul style="list-style-type: none"> • essayez de désencombrer votre esprit, de calmer les voix dans votre tête • pensez à un grand espace propre • tournez votre esprit vers votre propre vie • la dernière fois que vous vous êtes senti vraiment détendu, c'était quand ? Réfléchissez. Souvenez-vous. Recréez cette sensation... • c'était à la plage ? à la montagne ? chez vous ? en voyage ? • étiez-vous seul ? avec une autre personne ? plusieurs autres ? • reculez, retrouvez ce sentiment – ressentez-le dans votre corps, et dans votre esprit • laissez la tension glisser de chaque muscle • au fur et à mesure que des pensées vous viennent à l'esprit, laissez-les partir quand vous en prenez conscience
Introduction à la respiration en tant que pilier de la relaxation guidée	<ul style="list-style-type: none"> • concentrez-vous sur votre respiration – inspirez (1, 2, 3), et expirez (1, 2, 3) ; recommencez plusieurs fois. • concentrez-vous à présent sur votre estomac. Inspirez, et sentez votre estomac se soulever. Poussez votre estomac vers l'extérieur quand vous inspirez, afin de respirer plus profondément. De manière consciente, rentrez le ventre quand vous expirez (inspirez, 1, 2, 3 ; expirez, 1, 2, 3, recommencez) • sentez votre poitrine se soulever naturellement quand l'espace que vous créez dans votre abdomen permet à vos poumons de se remplir. Ne gonflez pas votre ventre vers l'extérieur. Continuez à faire monter et retomber votre ventre. • ouvrez un petit peu la bouche, et inspirez par le nez, puis expirez par la bouche (inspirez 1, 2, 3, 4 ; expirez 1, 2, 3, 4 – à un rythme constant).
Description de la respiration profonde – concentration sur les étapes physiques	<ul style="list-style-type: none"> • remarquez comment la respiration profonde a aidé votre corps à se calmer et à se détendre • quand vous inspirez, imaginez que l'air souffle directement dans vos orteils. Quand vous expirez, soufflez doucement l'air depuis vos orteils, vos mollets et votre estomac vers l'extérieur (inspirez 1, 2, 3, 4 et retenez ; expirez 1, 2, 3, 4 et retenez ; recommencez) • quand vous inspirez, sentez que l'air remplit chaque partie de votre corps – vos jambes, votre torse, vos poumons, votre poitrine,

	<p>vosre dos, l'arrière de votre tête</p> <ul style="list-style-type: none"> • quand vous expirez, concentrez-vous sur le fait de faire sortir tout l'air mort de vos poumons, libérant de la place pour de l'oxygène frais et une énergie renouvelée
Faire ralentir son esprit – se concentrer sur les effets mentaux calmants	<ul style="list-style-type: none"> • déplacez votre attention vers votre esprit tandis qu'une respiration régulière, lente, profonde vous aide à détendre vos muscles physiques ; laissez s'éloigner le tourbillon de vos pensées, tout en vidant votre esprit • créez une enveloppe de calme autour de vous ; sentez votre respiration calmer tout ce qui se trouve dans cette enveloppe
Moments où la respiration profonde est utile – urgences, douleurs aiguës	<ul style="list-style-type: none"> • Inspirez 1, 2, 3, 4, bloquez ; expirez 1, 2, 3, 4, bloquez. Vous êtes détendu, vous conduisez une voiture. Soudain, crash ! Un accident ! Imaginez-le. Complétez les détails. Vivez-le. Votre respiration va s'accélérer. Forcez-vous à respirer profondément à nouveau. Inspirez 1, 2, 3, 4, bloquez ; expirez 1, 2, 3, 4, bloquez. Comptez les inspirations et les expirations. Ralentissez. Sentez votre pouls s'aplanir. • Inspirez 1, 2, 3, 4, bloquez ; expirez 1, 2, 3, 4, bloquez. Ramenez l'image de l'accident. Imaginez votre première réaction quand vous apprenez que vous êtes gravement blessé. Vous avez mal. À nouveau, le fait d'imaginer cet événement traumatisant va accélérer votre fréquence cardiaque et votre respiration. Faites-les ralentir, intentionnellement, consciemment, attentivement. Inspirez 1, 2, 3, 4, bloquez ; expirez 1, 2, 3, 4, bloquez. • Être capable de contrôler votre respiration peut vous aider à contrôler la panique et la douleur. Inspirez 1, 2, 3, 4, bloquez ; expirez 1, 2, 3, 4, bloquez. Recommencez. Concentrez-vous sur votre respiration.
Retour au groupe	<ul style="list-style-type: none"> • Revenez dans votre esprit à la dernière fois où vous vous êtes senti détendu. Sentez votre corps devenir mou et flasque, comme si vous glissiez dans le sommeil. • Imprimez ce souvenir dans votre mémoire. Rangez-le avec soin dans votre banque de souvenirs. Vous pourrez le retrouver quand vous en aurez besoin. • Ramenez votre attention dans la salle. Augmentez votre conscience des gens autour de vous. Ouvrez les yeux s'ils étaient fermés. • Pratiquer la respiration profonde est l'une des choses les plus utiles que l'on peut faire pour améliorer la gestion du stress. Chacun de nous respire. Chacun d'entre nous peut s'entraîner à respirer profondément afin de se détendre tous les jours, ainsi que dans les situations difficiles. • Rester calme en situation de crise vous aide et aide les autres. Renforcer votre capacité à gérer le stress et à répondre au stress sans « perdre pied » fera de vous un meilleur gardien du maintien de la paix. • Essayez de pratiquer la respiration profonde régulièrement. Ça fonctionne !

3.10.3 Support pédagogique : Savez-vous vous détendre ?

Points clés à garder en mémoire :

- notre mode de respiration change quand on est stressé – plus rapide, moins profond ;
- les exercices de relaxation permettent de prendre le contrôle de sa respiration, de rétablir l'équilibre physiologique ;
- la respiration profonde est un exercice simple et extrêmement utile.

Consignes pour un exercice de respiration individuel :

1. Trouvez un endroit calme et confortable, où vous ne serez pas interrompu.
2. Concentrez-vous sur votre respiration.
3. Respirez depuis la zone de votre estomac, pas le haut de votre poitrine.
4. Essayez de vider votre esprit de vos pensées.
5. Dites-vous à vous-même, « Inspire. Expire » à un rythme régulier.
6. Continuez l'exercice pendant au moins cinq minutes.
7. Essayez à votre bureau, dans votre voiture, dans le bus, chez vous, partout – au moins plusieurs fois par jour
8. Vider votre esprit peut être un challenge – cela devient plus facile avec la pratique.
9. Vous entraîner à la respiration profonde signifie qu'en situation de crise ou d'urgence, vous pourrez faire appel à cette pratique pour gérer la panique ou la douleur, et pour rester calme.