

Module 3 : Agents individuels de maintien de la paix

Cours

3.10



Gestion du stress



Pertinence

Soyez conscient :

- Régions à haut risque ou opérations de crise
- Besoin de réaliser le travail sans subir d'effets indésirables
- Équilibre travail / vie personnelle



Acquis

Les participants vont :

- Identifier les symptômes de stress négatif
- Énumérer les sources de stress
- Expliquer les différents types de stress
- Décrire les techniques de gestion du stress et les méthodes pour y faire face



Vue d'ensemble du cours

1. Définition du stress
2. Stress utile versus stress nocif – stress positif versus stress négatif
3. Sources de stress
4. Types de stress
5. Faire face au stress



Activité pédagogique

3.10.1

Stress lié au travail

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.

Durée : 10 minutes

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



1. Définition du stress

- **Stress** : toute modification ou exigence à laquelle le système humain (cerveau, corps et esprit) se voit obligé de répondre
- Le stress est tout simplement la réponse du corps à des changements qui créent des contraintes éprouvantes
- Le stress n'est pas toujours une mauvaise chose





2. Stress utile versus stress nocif – Stress positif versus stress négatif

- En présence de menaces ou dans une situation dangereuse, une personne réagit par la réponse « combat-fuite »
- **Détresse** : tout stress qui se produit trop souvent (fréquence), dure trop longtemps (durée) et est trop sévère (intensité)
- L'une des conséquences des facteurs de détresse à long terme ou du stress cumulatif (négatif) quotidien est la « dépression »



2. Stress utile versus stress nocif – Stress positif versus stress négatif

Symptômes courants du stress négatif

Physiques

- Fatigue
- Mal de dos
- Mal de tête
- Ulcère

Psychologique

- Perte de mémoire
- Manque de concentration
- Baisse d'estime de soi
- Déprime

Comportementaux

- Éclat verbal
- Tabagisme accru
- Consommation d'alcool accrue
- Troubles de l'alimentation



3. Sources de stress





4. Types de stress

En situations normales

- Stress de base
- Stress cumulatif

En situations anormales

- Stress traumatique / lié à un incident grave
- Trouble de stress post-traumatique (TSPT)

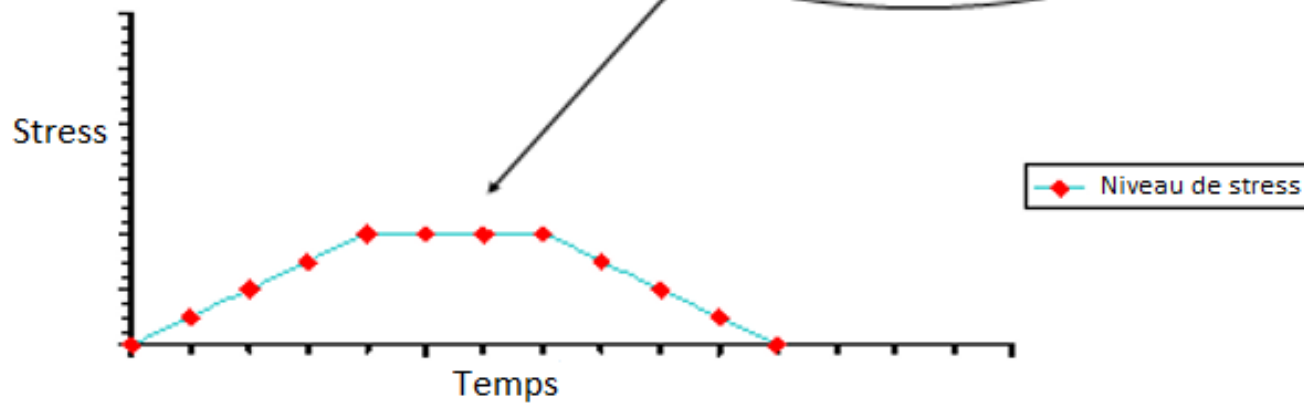


Stress de base, ou général

Stress de base, ou général

Le stress de base, ou général, fait partie de notre vie professionnelle quotidienne.

**Il suffit de peu pour le résoudre,
juste la prise de conscience et de
l'autothérapie**

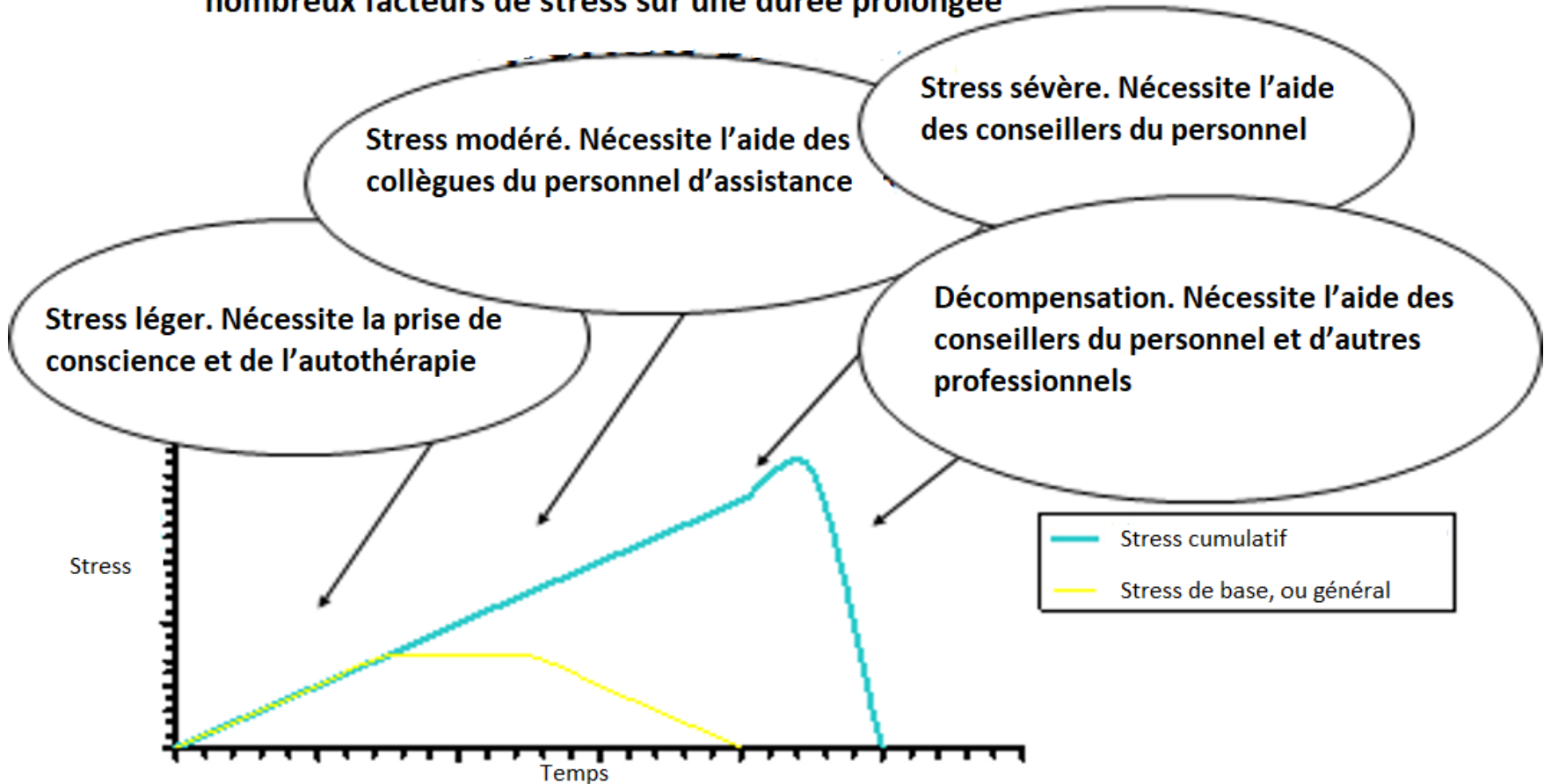




Stress cumulatif

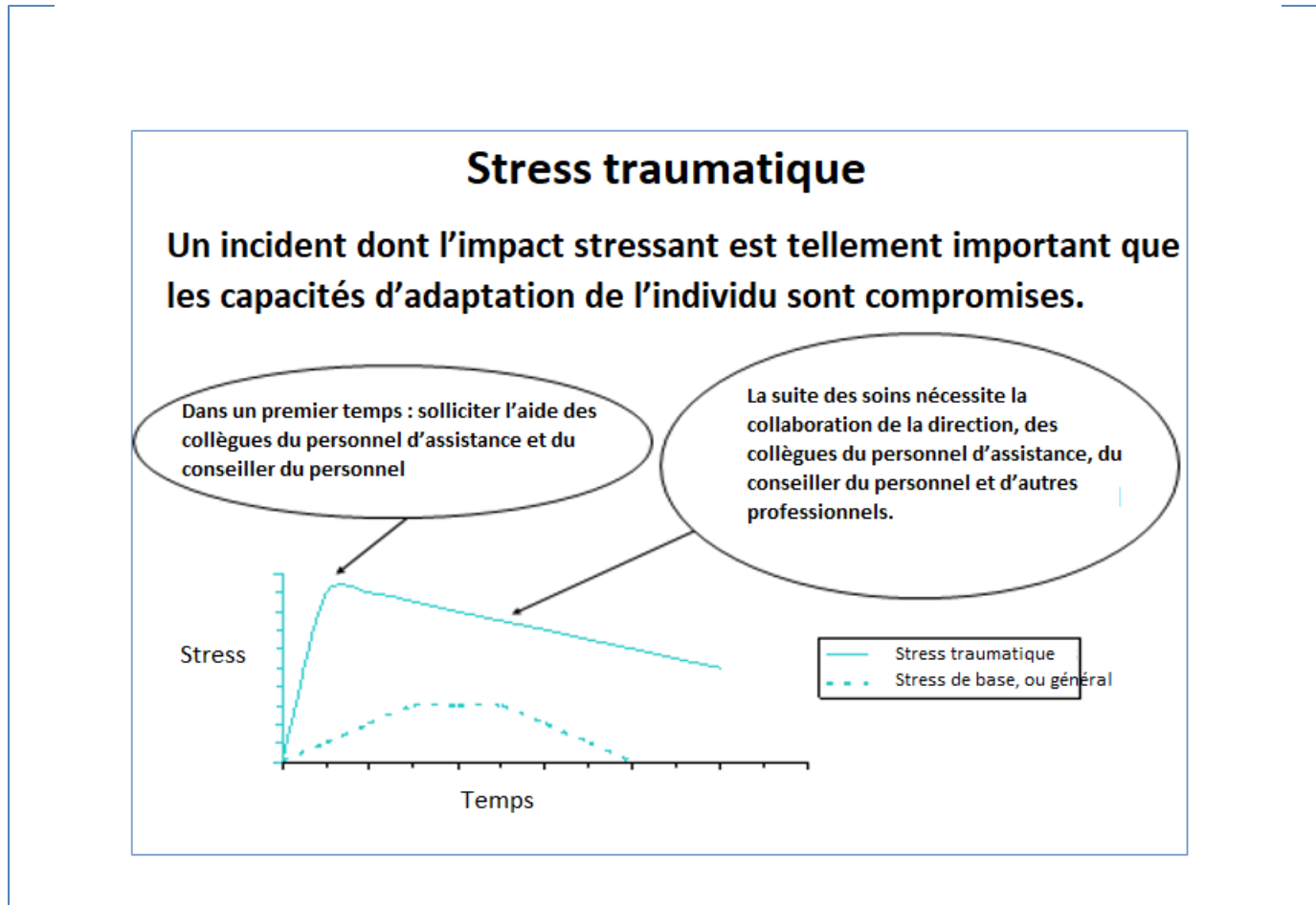
Stress cumulatif

Un état de fatigue et de frustration qui est le résultat de l'exposition à de nombreux facteurs de stress sur une durée prolongée





Stress traumatique / lié à un incident grave





Trouble de stress post-traumatique (TSPT)

- Résultat de symptômes de stress traumatique / lié à un incident grave durant plus d'un mois
- Un problème plus grave
- Diagnostic et traitement par un spécialiste



Activité pédagogique

3.10.2

Profil de stress personnel

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.

Durée : 15 minutes

- Intro et conclusion : 3 minutes
- Travail individuel : 12 minutes



5. Faire face au stress

La stratégie PEC

P = Prise de conscience

Il est essentiel d'identifier la source du stress négatif.

E = Équilibre

Bien se connaître et connaître ses limites pour gérer le stress de manière efficace

C = Contrôle

Gérer le stress, c'est prendre le contrôle de votre vie.



Techniques de gestion du stress

- Changez votre façon de penser
- Modifiez votre comportement
- Modifiez votre mode de vie





Techniques de gestion inappropriées

- Lorsque les mécanismes de gestion classiques ne fonctionnent pas ou que l'on traite le stress de manière inadaptée
- Mauvaises pour la santé et le bien-être sur le long terme
- Toxicomanie (drogue, automédication, alcool, café) et changement de comportement (sexage antistress, suralimentation)



Aide et ressources complémentaires

- Contacter votre conseiller du personnel, votre service médical, un médecin de l'ONU et vos collègues du personnel d'assistance
- Discuter avec un ami de confiance et / ou un membre de sa famille
- Informer vos responsables
- Travailler en équipe avec vos collègues





Récapitulatif des messages clés

- Symptômes de stress négatif – physiques, psychologiques, comportementaux
- Sources de stress – environnement, interpersonnel, facteurs psychologiques, biologiques, de personnalité
- Différents types de stress – général, cumulatif, traumatique / incident critique, TSPT
- Stratégie PEC – prise de conscience, équilibre, contrôle



Questions



Activité pédagogique

Évaluation