

Leçon 3.9



Comprendre le stress

Objectifs, pertinence et résultats de l'apprentissage

Objectifs

Informer le personnel de maintien de la paix de l'ONU des risques que le stress fait peser sur leur santé et des techniques à appliquer dans les situations stressantes ; les encourager vivement à intégrer le stress dans la préparation au déploiement et le suivi médical.

Pertinence

En tant que personnel de maintien de la paix, vous travaillez dans des zones à **haut risque et dans le cadre d'opérations de crise**. Vous devez être préparé à faire votre **travail sans en subir les effets négatifs**. Nous ne reconnaissons pas toujours les effets négatifs du stress, même lorsque nous les subissons. Les effets négatifs comprennent :

- Une baisse de la vigilance, des performances et du jugement
- Des erreurs opérationnelles pouvant entraîner des pertes humaines
- Des effets néfastes sur la santé du personnel, dont certains peuvent être durables.

Cette leçon explique en quoi la gestion du stress est importante pour le bien-être physique et psychosocial du personnel. L'ONU encourage vivement tous les agents de maintien de la paix à adopter une attitude professionnelle, ce qui signifie respecter vos propres limites et celles de vos collègues. L'équilibre entre vie professionnelle et vie privée est important.

Diapositive 1



3.9 Comprendre le stress 

Objectifs

- Informer le personnel de maintien de la paix de l'ONU des risques que le stress fait peser sur leur santé

Pertinence

- Les agents de maintien de la paix travaillent dans des zones à hauts risques et d'opérations de crises.
- L'ONU encourage vivement tous les agents de maintien de la paix à adopter une attitude professionnelle, ce qui signifie respecter vos propres limites et celles de vos collègues.
- **L'équilibre entre vie professionnelle et vie privée** est important.

MFBPD de l'ONU 2025

Diapositive 1

Résultats de l'apprentissage

Les apprenants seront en mesure :

1. D'énumérer les sources de stress et expliquer les différents types de stress.
2. D'identifier les signes avant-coureurs et les symptômes du stress négatif.
3. D'écrire les techniques de gestion du stress et les méthodes pour y faire face.
4. De prendre des précautions et appliquer des pratiques positives pour gérer leur stress lorsqu'ils sont déployés.

Diapositive 2



3.9 Comprendre le stress 

Résultats de l'apprentissage

1. Énumérer les sources de stress et expliquer les différents types de stress.
2. Identifier les signes avant-coureurs et les symptômes du stress négatif.
3. Décrire les techniques de gestion du stress et les méthodes pour y faire face.
4. Prendre des précautions et appliquer des pratiques positives pour gérer votre stress lorsque vous êtes déployés.

MFBPD de l'ONU 2025

Diapositive 2

Aperçu de la leçon



Durée minimale de la leçon : 45 minutes (Activité d'apprentissage 3.9.1 incluse).

La leçon	Pages	Diapositives
Activité d'apprentissage obligatoire 3.9.1 : Stress lié au travail	4	3
Définition du stress	4-6	4
Stress utile et stress nocif – stress positif et stress négatif	6-10	5-7
Sources de stress	10-14	8
Types de stress	15-19	10-12
Faire face au stress	19-31	14-21
Clôture de la leçon	32	22
Document – Résumé des messages clés	33-34	–

Activités d'apprentissage facultatives	
Activité d'apprentissage facultative 3.9.2 : Profil de stress personnel	Consultez 3.9 Aide à l'apprentissage
Activité d'apprentissage facultative 3.9.3 : Détendez-vous ! Exercice de respiration	




Conseils aux formateurs : Consultez la partie 3.9 Aide à l'apprentissage pour obtenir des conseils sur le démarrage de la leçon, les consignes relatives aux activités d'apprentissage, les activités d'apprentissage facultatives, l'évaluation de l'apprentissage et les références.

La leçon

Activité d'apprentissage obligatoire 3.9.1

Diapositive 3



3.9 Comprendre le stress 

Activité d'apprentissage obligatoire 3.9.1 : Le stress lié au travail

Objet : Renforcer et réfléchir à l'importance de l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée pour les agents de maintien de la paix, en tant que mesure de gestion du stress.

Temps imparti : 15 minutes

MFBPD de l'ONU 2025
Diapositive 3

Activité d'apprentissage obligatoire 3.9.1 : Stress lié au travail

Méthode	Travail de groupe, discussion
Objet	Renforcer et réfléchir à l'importance de l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée pour les agents de maintien de la paix, en tant que mesure de gestion du stress
Temps imparti	10 à 15 minutes
Consultez la <i>Leçon 3.9 Aide à l'apprentissage Gestion du stress</i> pour les consignes.	

Définition du stress



Conseils aux formateurs : Demandez aux participants à la formation ce que signifie « psychosocial ». Rappelez-leur la définition exacte, à savoir que le terme « psychosocial » fait référence à l'influence des



facteurs sociaux sur l'esprit et le comportement d'une personne, ainsi qu'à la relation entre les facteurs comportementaux et sociaux.


Demandez-leur ensuite de réfléchir et de discuter en binômes ou en petits groupes des liens entre le stress et les facteurs psychosociaux. Posez les questions suivantes :

- 1) Qu'est-ce que le stress ?*
- 2) Ont-ils déjà été stressés ?*
- 3) Existe-t-il différents types de stress ?*
- 4) Quels facteurs psychosociaux peuvent avoir une influence sur le stress ?*

L'objectif de cette discussion est d'encourager la réflexion et la participation, afin d'amener et introduire la leçon. Invitez les apprenants à partager certaines réponses aux questions et précisez que la leçon aborde des points connexes.

Diapositive 4



3.9 Comprendre le stress 

Définition du stress

- Toute modification ou exigence à laquelle le système humain (cerveau, corps et esprit) se voit contraint 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

MFBPD de l'ONU 2025 Diapositive 4



Message clé n°1 : Le stress est la réponse du corps aux changements qui imposent des contraintes à une personne. Le stress peut être bon ou mauvais.

Le stress est défini comme tout changement ou toute contrainte auquel le système humain (esprit ou corps) doit faire face ou répondre.


Les sources de stress sont appelées « facteurs de stress ». Les facteurs de stress normaux permettent à la vie de continuer : respirer, circuler le sang, marcher, manger, parler et jouer.

Ils font partie de la vie de chacun. Dans la vie quotidienne, nous utilisons souvent le terme « stress » pour décrire des situations négatives. Les gens pensent que tout stress est mauvais, mais ce n'est pas vrai.

Stress utile et stress nocif – stress positif et stress négatif

Diapositive 5



3.9 Comprendre le stress

Stress utile et stress nocif – stress positif et stress négatif

- Les sources de stress sont appelées « facteurs de stress »
- Le stress peut être positif (eustress) ou négatif (distress)

Le « distress », c'est quand :

- Le stress survient trop souvent (fréquence)
- Le stress dure trop longtemps (durée)
- Le stress est trop intense (intensité)

MFBPD de l'ONU 2025Diapositive 5



Message clé n°2 : Le stress peut être positif ou négatif Dans la vie, ces deux formes coexistent. Le stress positif est bénéfique. Le stress négatif est nocif.

Les sources de stress sont appelées « facteurs de stress ». Le stress peut être positif (eustress) ou négatif (distress). L'« eustress » (prononcé « you-stres ») est une forme positive de stress qui peut avoir des effets bénéfiques sur la santé, la motivation, les performances et le bien-être émotionnel. Le « distress » est généralement défini comme un état de souffrance émotionnelle caractérisé par des symptômes de dépression et d'anxiété.

Le stress devient un problème lorsqu'il :

- Se produit trop souvent – fréquence
- Dure trop longtemps – durée
- Est trop intense – intensité

Distress : Tout stress qui se produit trop souvent (fréquence), dure trop longtemps (durée) ou est trop intense (intensité). En d'autres termes, le stress négatif.

Une réaction fondamentale de protection de la vie aide à expliquer les différents effets du stress positif et négatif.



Conseils aux formateurs : *Demandez aux apprenants s'ils ont entendu parler de la réaction de lutte ou de fuite. Si ce n'est pas le cas, passez à la suite. Si oui, demandez-leur :*

- *Ce qu'ils pensent de la réaction de lutte ou de fuite*
- *Les sources qui déclenchent une réaction de lutte ou de fuite*
- *S'ils ont déjà été confrontés à une telle réaction et comment ils ont réagi.*

La réaction de lutte ou de fuite

En 1936, le docteur Hans Selye fait une importante découverte : quand il est menacé, le corps réagit toujours par un même mécanisme adaptatif général connu sous le nom de « réaction de lutte ou de fuite » ou de « réaction combat-fuite ».

Hans Selye identifie trois phases dans la réponse lutte ou fuite :

- Phase d'alarme
- Phase de résistance
- Phase d'épuisement

La phase d'alarme :

- Face à une menace et un danger, une personne réagit par une réaction de lutte ou de fuite. Cette réaction déclenche un pic d'adrénaline et nous met en condition pour nous enfuir ou pour nous battre.
- Si nous réagissons physiquement, la peur, la colère ou l'hostilité produites par le stress diminuent ou se dissipent. Courir, se battre et même réagir par une agression verbale produisent le même effet.
- La réaction de lutte ou de fuite est une réaction physique primitive de protection. Les réponses physiques aux menaces d'aujourd'hui sont souvent impossibles ou inadaptées. Mais les êtres humains réagissent toujours comme l'évolution leur a appris à le faire : nous devons nous entraîner à gérer nos réactions.

La phase de résistance :

- Lorsque les facteurs de stress persistent sans être résolus, le stimulus d'alarme s'atténue mais ne disparaît pas. La personne entre dans la phase de résistance.

- Lorsqu'une personne se sent menacée dans sa survie, elle mobilise toutes ses ressources pour y faire face. Des changements biochimiques, physiologiques, psychologiques et spirituels se produisent pour aider la personne à s'adapter. La survie est un impératif humain. Cependant, l'adaptation ou l'ajustement à une situation persistante n'est pas une solution saine.

Le stade d'épuisement :

- Les facteurs de stress à long terme (stress cumulatif) s'accumulent et conduisent au stress négatif (distress), et la personne peut présenter des signes typiques d'effondrement. Les symptômes comprennent des troubles physiques, mentaux et comportementaux.




Conseils aux formateurs : En vous appuyant sur les réponses données par les apprenants aux activités d'apprentissage et aux échanges sur le stress jusqu'à présent, invitez-les à identifier des exemples de stress pouvant avoir un impact négatif sur les personnes.

Au fur et à mesure que les participants font des suggestions, notez-les sur la feuille d'un tableau, en regroupant de manière informelle les points soulevés en trois colonnes : réactions physiques, psychologiques et comportementales.

Pour clore cette séance de réflexion informelle, ajoutez les trois titres et passez à la diapositive suivante.

Diapositive 6



3.9 Comprendre le stress 	
Stress négatif	
Symptômes courants du stress négatif	
Physiques	Fatigue, douleurs au dos et maux de tête
Psychologiques	Perte de mémoire, manque de concentration, baisse de l'estime de soi, dépression
Comportementaux	Éclats verbaux, tabagisme accru, consommation d'alcool en hausse, troubles alimentaires
MFBPD de l'ONU 2025 Diapositive 6	




Message clé n°3 : Parmi les symptômes et signes précurseurs courants du stress négatif ou distress, on peut citer :

- Des symptômes physiques tels que la fatigue, les maux de dos et les maux de tête.
- Des symptômes psychologiques tels que la perte de mémoire, le manque de concentration, les troubles du sommeil, la baisse de l'estime de soi et la dépression.
- Des symptômes comportementaux tels que les accès de colère, l'augmentation du tabagisme, l'augmentation de la consommation d'alcool, les troubles alimentaires et le suicide ou l'automutilation.

Stress positif et stress négatif

Diapositive 7



3.9 Comprendre le stress 

Stress utile et stress nocif – stress positif et stress négatif

Stress positif

- Il motive et mobilise l'énergie
- Il est de courte durée
- Il semble gérable, on peut y faire face
- Il est stimulant
- Il améliore les performances

MFBPD de l'ONU 2025 Diapositive 7

Le docteur Lazarus s'est appuyé sur le travail du docteur Selye. En 1974, il a suggéré qu'il existait une différence significative entre le stress positif (eustress) et le stress négatif (distress).

Le stress positif présente les caractéristiques suivantes :

- Il motive et mobilise l'énergie
- Il est de courte durée
- Il semble gérable, on peut y faire face
- Il est stimulant
- Il améliore les performances


Au contraire, le stress négatif, ou « distress », présente les caractéristiques suivantes :

- Il provoque de l'anxiété ou de l'inquiétude
- Il est de courte ou de longue durée
- Il ne semble pas gérable – on a le sentiment de ne pas pouvoir y faire face
- Il est désagréable, on se sent dépassé
- Il diminue les performances
- Il peut entraîner des problèmes mentaux et physiques, dont certains peuvent être durables.

Sources de stress

Diapositive 8



3.9 Comprendre le stress 

Sources de stress

- Environnement physique
- Environnement organisationnel
- Facteurs interpersonnels
- Facteurs biologiques
- Facteurs psychologiques
- Facteurs liés à la personnalité

MFBDP de l'ONU 2025 Diapositive 8



Message clé n°4 : Être stressé n'est pas mauvais en soi. En petites quantités, le stress est bénéfique. Ce qui est mauvais, c'est de subir un stress prolongé.

Le stress fait partie de la vie et chacun le gère différemment

La meilleure chose à faire pour éviter le surmenage et ses conséquences sur la santé est de connaître vos symptômes de stress et les signes avant-coureurs. Lorsque vous reconnaissez les symptômes du stress, vous pouvez en identifier la source.

Chaque personne réagit différemment à une même expérience. Il est donc difficile d'affirmer que certains facteurs de stress ont un effet positif et d'autres un effet

négatif. Certains facteurs de stress sont ressentis par la plupart des gens comme positifs ou négatifs, la plupart du temps.



Conseils aux formateurs : Continuez à développer progressivement les échanges interactifs sur le contenu de cette leçon. Demandez aux apprenants de réfléchir à ce qui a été abordé jusqu'à présent et de suggérer différents types ou catégories de stress en fonction des sources ou des facteurs de causalité. Utilisez la liste générée comme point de départ pour présenter les six principales sources de stress abordées ci-dessous. Tout en reconnaissant le large éventail de sources possibles de stress négatif, la leçon se concentre sur celles qui concernent particulièrement les agents de maintien de la paix.

Les différents types de sources de stress peuvent être regroupés dans les catégories suivantes :

- Environnement physique
- Environnement organisationnel
- Facteurs interpersonnels
- Facteurs biologiques
- Facteurs psychologiques
- Facteurs interpersonnels

Environnement physique

Le stress environnemental peut résulter :

- Du climat
- Des endroits isolés ou des environnements urbains bruyants, congestionnés ou dangereux
- Du manque de logements et de ressources ou de l'insuffisance des services tels que l'eau et l'assainissement
- Des conditions dangereuses – les environnements militarisés, la criminalité et les climats politiques dangereux.

Le stress environnemental découle également de préjugés et d'une discrimination liés à la culture, la diversité, l'âge, le sexe et le genre, l'ethnie ou la race. Deux exemples de stress environnemental spécifique au maintien de la paix sont le stress inhérent au déploiement et le choc culturel.

Stress inhérent au déploiement : L'ONU exige que les membres du personnel de maintien de la paix soient déployés loin de leur famille pendant un certain temps. Le stress inhérent au déploiement peut être le résultat des exigences physiques et

émotionnelles liées au déploiement. La séparation et les retrouvailles imposent des exigences supplémentaires aux individus et aux familles.

Choc culturel : Le personnel de maintien de la paix se déploie dans de nouveaux environnements culturels, ceux du pays hôte et de la mission. Cela peut entraîner un choc culturel. Les symptômes généraux du choc culturel comprennent l'anxiété, le mal du pays, le sentiment d'impuissance, la fatigue, le doute de soi, le sentiment d'infériorité, la paranoïa, les troubles physiques et les maladies psychosomatiques.

Environnement organisationnel Certaines organisations développent un environnement qui est source de stress pour leurs collaborateurs. Les facteurs qui y contribuent sont les suivants :

- La hiérarchie
- La bureaucratie
- Le style de management
- La répartition des ressources
- Des tâches exigeantes.

Les causes du stress au travail comprennent le manque de contrôle, l'augmentation des responsabilités, la faible satisfaction professionnelle et la faible satisfaction liée aux performances, la confusion quant aux rôles professionnels, la mauvaise communication, le manque de soutien, les mauvaises conditions de travail et l'exposition à des incidents traumatisants ou critiques au travail.

Les traumatismes ou les incidents critiques sont des événements qui sortent du cadre de l'expérience normale. Il s'agit d'événements soudains et inattendus qui perturbent le sentiment de contrôle, impliquent la perception d'une menace pour la vie et peuvent inclure des préjudices physiques ou émotionnels.

Toute personne peut être impliquée dans un incident critique, qu'elle le veuille ou non. Les personnes exerçant des professions à haut risque impliquant des situations d'urgence et de catastrophe sont davantage exposées. Il s'agit notamment des pompiers, des agents de santé d'urgence, des policiers, du personnel de recherche et de sauvetage, du personnel d'aide humanitaire et de secours en cas de catastrophe et du personnel de maintien de la paix de l'ONU.

Facteurs interpersonnels

Le stress interpersonnel peut provenir des éléments suivants :

- De conflits sur le lieu de travail
- D'une supervision sévère ou incompétente
- D'une formation inadéquate du personnel entraînant une répartition inégale de la charge de travail
- De collègues incompétents ou absents
- D'utilisateurs de services mécontents

- De problèmes familiaux
- De relations malsaines avec les autres.

Les sources de stress interpersonnel dans les postes isolés peuvent être la solitude chronique et le manque d'activités sociales et récréatives. Les problèmes familiaux contribuant au stress comprennent les difficultés financières, les relations familiales tendues, les nouveaux mariages, les mariages brisés, les relations ou les amitiés, les maladies, l'éducation des enfants et le décès d'un conjoint, d'un proche ou d'un ami.

Facteurs biologiques

Les facteurs biologiques internes peuvent affecter votre niveau de stress et répondre à celui-ci. Les sources biologiques de stress ou les facteurs influençant le stress peuvent inclure des facteurs physiques :

- Niveau de forme physique
- Maladie ou pathologie
- Allergie
- Blessure
- Traumatisme
- Fatigue et épuisement.

Facteurs psychologiques


Les sources de stress psychologique sont :

- Précédentes expériences professionnelles ou personnelles
- Menaces de préjudice physique
- Expériences traumatisantes passées et présentes
- Atteintes à l'estime de soi
- Manque de confiance en soi
- Sentiments d'insécurité
- Inquiétude face à des problèmes mondiaux tels que le changement climatique (appelé éco-chagrin), les pandémies et leurs effets, les guerres et les menaces à la paix et à la sécurité.

Facteurs interpersonnels

Diapositive 9



3.9 Comprendre le stress 

Facteurs liés à la personnalité

- De nombreuses personnes qui choisissent de travailler pour les Nations Unies sont idéalistes et généreuses, avec des valeurs personnelles élevées
- Ces qualités mêmes augmentent notre vulnérabilité au stress
- Cette vulnérabilité est particulièrement accrue lorsque les besoins sont écrasants, les ressources limitées et l'aide insuffisante

MFBPD de l'ONU 2025

Diapositive 9

La perception du monde et le tempérament général sont des facteurs importants dans ce que nous considérons comme stressant et dans la manière dont nous gérons le stress.


De nombreuses personnes qui choisissent de travailler pour les Nations Unies sont idéalistes et généreuses. Nous fixons des normes personnelles élevées, nous nous concentrons sur les résultats et nous espérons parvenir à faire une différence grâce à nos efforts.

Ces qualités mêmes augmentent notre vulnérabilité au stress. Cette vulnérabilité est particulièrement accrue lorsque les besoins sont écrasants, les ressources limitées et l'aide insuffisante. Nous pouvons nous identifier étroitement au succès ou à l'échec de notre travail. Il nous arrive de perdre de vue la nécessité de maintenir un équilibre entre vie professionnelle et vie privée lorsque nous nous consacrons à notre travail.

Types de stress

Diapositive 10



3.9 Comprendre le stress 

Distinctions entre les types de stress

- Stress général : Stress auquel les gens sont confrontés au quotidien
- Le stress cumulatif : Stress prolongé qui s'accumule au fil du temps et peut avoir des effets néfastes sur la santé mentale et physique
- Les réactions à des incidents graves ou à des traumatismes peuvent, chez certaines personnes, entraîner des troubles, tels que le stress post-traumatique (SSPT)

MFBDP de l'ONU 2025 Diapositive 10



Message clé n°5 : L'ONU distingue plusieurs types de stress.

Le stress de base, ou général : Tout le monde y est confronté, jour et nuit. Ce type de stress disparaît généralement en un jour ou deux.

Le stress cumulatif : Stress prolongé, qui s'accumule au fil du temps et peut avoir des effets néfastes sur la santé mentale et physique.

Les symptômes d'anxiété qui suivent un événement traumatisant tel qu'un acte de violence, une catastrophe naturelle, une agression sexuelle ou un viol peuvent causer une détresse psychologique considérable chez une personne, même chez quelqu'un qui a déjà vécu des situations bien pires auparavant.

Les personnes peuvent présenter des symptômes aigus qui constituent une réaction normale, par exemple de l'anxiété, des cauchemars, des pleurs incontrôlés.

- Si ces symptômes persistent après un mois ou s'ils sont suffisamment graves pour perturber le fonctionnement quotidien, il est probablement nécessaire de consulter un spécialiste de la santé mentale.
- Si les symptômes persistent au-delà de six mois, il peut s'agir d'un syndrome de stress post-traumatique (SSPT), qui nécessite un traitement.

Tout le monde peut développer un SSPT

La meilleure défense est d'être en bonne santé et de disposer de capacités d'adaptation solides et flexibles au moment du déploiement. Non traités, les effets du stress lié à un incident critique peuvent générer un SSPT. Les agents de

maintien de la paix qui vivent un incident critique et ne cherchent pas d'aide peuvent augmenter leur risque de SSPT.

Diapositive 11



3.9 Comprendre le stress 

Tout le monde peut développer un SSPT

- Être en bonne santé permet d'avoir de bonnes capacités d'adaptation et d'être flexible pendant le déploiement.
- Non traités, les effets du stress lié à un incident critique peuvent générer un SSPT.
- Demandez l'aide du personnel médical de la mission et des conseillers en matière de stress.

MFBDP de l'ONU 2025 Diapositive 11




Message clé n°6 : Le stress fait partie de notre vie quotidienne et est important pour notre motivation. Le stress quotidien survient lorsque nous devons gérer des exigences contradictoires sur le plan personnel, des problèmes de transport et une charge de travail importante.

Le sentiment de stress découle généralement de changements et d'événements isolés. Voici quelques vérités sur le stress :

- Tout le monde le ressent
- Il est normal
- Il nous permet de relever des défis, de remplir nos obligations et de faire face à la vie quotidienne
- C'est la base de notre mécanisme de survie en tant qu'êtres humains
- Il peut être positif
- Il peut être négatif
- La plupart des gens y font face quotidiennement et s'en remettent.

Diapositive 12



3.9 Comprendre le stress 

Stress cumulatif

Voici quelques exemples de frustrations quotidiennes répétées qui peuvent générer un stress cumulatif :

- Logement : manque d'intimité ou de confort, bruit, pénurie d'eau, froid, chaleur
- Déplacements : risques, dangers, barrages routiers, retards, incertitudes
- Nourriture : pénuries, changement d'habitudes alimentaires, manque de variété
- Collègues : relations professionnelles et personnelles médiocres ou malsaines.

MFBDP de l'ONU 2025 Diapositive 12



Message clé n°7 : Beaucoup de gens souffrent de stress cumulatif, c'est-à-dire d'une accumulation de stress au fil du temps. Certains problèmes sont importants et durent longtemps. D'autres facteurs de stress moindres font simplement partie de notre vie quotidienne.

Voici quelques exemples de frustrations quotidiennes répétées qui peuvent générer un stress cumulatif :

- **Logement** : manque d'intimité ou de confort, bruit, pénurie d'eau, froid, chaleur
- **Déplacements** : risques, dangers, barrages routiers, retards, incertitudes
- **Nourriture** : pénuries, changement d'habitudes alimentaires, manque de variété
- **Immobilité, manque d'activité**
- **Collègues** : relations professionnelles et personnelles médiocres ou malsaines.

Le stress cumulatif engendre dans un premier temps une hyperactivité improductive, puis à un épuisement physique et émotionnel et conduit finalement au burnout. Le stress cumulatif :

- Est un stress général accumulé et non résolu
- Se développe dans le temps
- Est un type de stress destructeur
- Engendre des changements négatifs dans les domaines suivants :

- Santé physique et mentale
- Performance
- Relations
- Personnalité

Les gens doivent reconnaître et apprendre à gérer le stress cumulatif avant l'épuisement professionnel.


Les signes du stress cumulatif

Soyez attentif aux signes que vous observez chez vous-même, vos collègues et vos partenaires. Utilisez vos connaissances pour adapter vos réactions lorsque vos collègues ou partenaires montrent ces signes. Ne prenez pas personnellement un comportement dicté par le stress. Les réactions peuvent survenir plus tôt chez les personnes qui viennent directement d'autres missions ou expériences similaires. Les réactions se multiplient et s'amplifient lorsque le stress n'est pas géré.

Les réactions typiques au stress cumulatif comprennent des troubles physiques, des maux de tête, des troubles du sommeil, du négativisme, du cynisme, un sentiment de pression, de surmenage, une perte du sens de l'humour, des difficultés de concentration, un besoin d'être indispensable, des obsessions, de l'irritabilité, le fait de blâmer les autres, une réticence à prendre des congés, une augmentation de la consommation d'alcool et/ou de substances psychoactives, une désillusion, un mépris pour la sécurité et des comportements à risque.

Diapositive 13



3.9 Comprendre le stress 

Les signes du stress cumulatif

- Soyez attentifs aux signes
- Les réactions peuvent être précoces et se multiplier.

Les réactions caractéristiques du stress cumulatif incluent :

- Douleurs physiques, maux de tête, troubles du sommeil, cynisme
- Impression d'être sous pression, d'être dépassé, perte du sens de l'humour
- Difficultés de concentration, irritabilité, rejet de la faute sur les autres, refus de prendre des congés
- Consommation excessive d'alcool et de substances

MFBPD de l'ONU 2025 Diapositive 13



Message clé n°8 : Le stress lié à un incident traumatisant ou critique est une réaction normale à une situation anormale. Le stress lié à un incident critique :

- Est un événement qui sort du cadre de l'expérience normale
- Est soudain et inattendu
- Perturbe le sentiment de contrôle
- Implique la perception d'une menace pour la vie
- Peut inclure une perte physique ou émotionnelle.

Les réactions peuvent être physiques, émotionnelles ou cognitives. Les réactions peuvent également se développer au fil du temps.

Les réactions immédiates sont :

- **Physiques** : nausées, tremblements musculaires, sueurs, vertiges, frissons, rythme cardiaque rapide, hyperventilation, pression sanguine élevée
- **Émotionnelles** : anxiété, colère, peur, irritabilité, culpabilité, chagrin, désespoir
- **Cognitives** : confusion, incapacité à décider, raisonnement altéré.

Les réactions différées sont :

- **Physiques** : fatigue, sursauts, toxicomanie, troubles du sommeil, cauchemars, nervosité
- **Émotionnelles** : sentiment d'abandon, amertume, sentiment de rejet, introversion, indifférence, dépression
- **Cognitives** : troubles de l'attention, manque de concentration, problèmes de mémoire, flashbacks.

La gravité des réactions d'une personne à un incident critique dépend des éléments suivants :

- **Des facteurs liés à l'incident** : caractère soudain, intensité, durée, soutien social disponible
- **Des facteurs liés à la personne** : expérience passée, perte personnelle, perception de la menace, capacités personnelles d'adaptation.

Faire face au stress




Conseils aux formateurs : Les apprenants auront identifié un certain nombre de pratiques positives ou de stratégies d'adaptation qu'ils utilisent pour gérer le stress. Invitez-les à développer ces points avant de passer au contenu de la leçon.

- *Ont-ils déjà observé d'autres personnes parvenir à gérer et à surmonter efficacement un stress négatif intense ou cumulé ? Comment ont-elles fait ?*
- *Ont-ils déjà été confrontés à un stress négatif et développé leurs propres pratiques qu'ils seraient prêts à partager ?*

Notez que la section suivante de la leçon présente plusieurs méthodes différentes que les gens utilisent pour gérer le stress. Certaines peuvent convenir à certaines personnes, d'autres à d'autres. Encouragez les apprenants à garder l'esprit ouvert et à essayer différentes pratiques pour renforcer leur capacité à reconnaître et à gérer le stress de manière proactive avant qu'il ne leur nuise.

Diapositive 14



3.9 Comprendre le stress 

Faire face au stress : La stratégie P E C

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.

MFBDP de l'ONU 2025 Diapositive 14



Message clé n°9 : Le stress fait partie intégrante du travail sur le terrain. Vous êtes responsable de la gestion de votre stress. La stratégie PEC est l'une des manières dont vous pouvez organiser la gestion de votre stress.

Le stress sera présent sous différentes formes au fil de votre mission. Pour gérer votre stress, apprenez à connaître ses sources. Une fois que vous connaissez vos principales sources de stress, élaborer une stratégie pour les éviter ou pour y faire face et les gérer.

P = Prise de conscience

- **La clé, c'est de reconnaître quelles sont les sources de stress négatif pour vous.** Cette première étape est une étape pratique. Il ne s'agit pas d'admettre une faiblesse ou une incapacité à faire face.
- Qu'est-ce qui vous stresse ? Comment réagissez-vous ?
- Identifiez vos principaux facteurs de stress, avant qu'ils apparaissent.
- Apprenez à reconnaître les problèmes quand ils se produisent.

E = Équilibre


- La frontière entre le stress positif et le stress négatif est très mince. Bien vous connaître et connaître vos limites est probablement l'élément le plus important pour gérer votre stress de manière efficace.
- Jusqu'à quel point êtes-vous capable de faire face ? À quel moment le stress devient-il négatif pour vous ?
- Essayez de rétablir l'équilibre avant que le stress ne devienne négatif, durable ou cumulatif.

C = Contrôle

- Vous pouvez vous créer du stress.
- Essayez de prendre de la distance et de relativiser.
- Que pouvez-vous modifier dans votre vie pour mieux gérer votre stress ? Entraînez-vous à gérer le stress.
- Prendre conscience du fait que vous avez le **contrôle de votre vie et l'appliquer** sont les fondements de la gestion du stress.

Diapositive 15



3.9 Comprendre le stress 

Techniques de gestion du stress

Gérer le stress, c'est avant tout prendre le contrôle. Vous devrez peut-être trouver des mesures efficaces pour :

- Changer votre façon de penser
- Changer votre comportement
- Changer votre mode de vie

MFBDP de l'ONU 2025 Diapositive 15



Message clé n°10 : Gérer le stress, c'est avant tout prendre le contrôle. Pour gérer efficacement le stress, vous devrez peut-être trouver des mesures efficaces pour :


- Changer votre façon de penser
- Changer votre comportement
- Changer votre mode de vie.



Conseils aux formateurs : Ces types de changements sont parmi les plus difficiles à réaliser pour les êtres humains. Si les apprenants ont donné des exemples spécifiques des trois types de changements lors des échanges précédents, mettez-les en avant ici et encouragez les participants à en partager d'autres.

Diapositive 16



3.9 Comprendre le stress 

Que peuvent faire les agents de maintien de la paix ?
– Gérer le stress

- Pratiquer la pensée positive et accepter les défis
- Vous entraîner à vider votre sac ou à exprimer des émotions fortes de manière positive
- Pratiquer des techniques de gestion de la colère : relaxation, dialogue intérieur positif et affirmation de soi

MFBPD de l'ONU 2025 Diapositive 16

La gestion du stress implique différentes activités, attitudes et pratiques positives qui permettent de lutter contre les effets négatifs du stress cumulé. Un grand nombre des efforts que vous faites pour maintenir votre corps et votre esprit en bonne santé soulagent également le stress.

Changer votre façon de penser

Il n'est pas facile de changer sa façon de penser et son comportement. Voici quelques techniques utiles :

- Changez votre façon de voir les choses
- Adoptez une pensée positive
- Acceptez de relever des défis qui changent de l'ordinaire.

La **résilience psychologique** fait référence à la capacité d'un individu à s'adapter et à faire face à l'adversité, aux défis, aux traumatismes et aux sources de stress importantes. Il s'agit de la capacité à rebondir après une situation difficile, à maintenir son bien-être psychologique et à continuer à fonctionner de manière positive et saine malgré les revers ou les circonstances difficiles.

Changer votre comportement

Les comportements qui favorisent une gestion positive du stress sont les suivants :

- Être sûr de soi sans agressivité
- S'organiser
- Vous entraîner à exprimer et évacuer des émotions fortes de manière positive.


Distraction et divertissement : Pratiquez des activités saines. Ces distractions vous aideront à vous ressourcer et à gérer le stress en même temps.

Gérer la colère :

- Les trois étapes pour réussir à gérer sa colère sont les suivantes : la relaxation, le discours intérieur positif et l'affirmation de soi.
- Rappelez-vous ce que vous devez faire.
- Considérez une montée de colère comme un signal : « Je suis un peu en colère, c'est le moment de me détendre un peu ». Respirez profondément pour retrouver un peu de calme.
- Gardez votre objectif en vue, pas la colère : « Je dois le faire, je peux le faire, je l'ai déjà fait ». Demandez-vous si vous savez comment faire ce que vous devez faire ou s'il ne serait pas plus productif de demander des conseils ou de l'aide.
- Une fois que vous êtes plus calme, réfléchissez aux raisons de votre colère et à la raison pour laquelle vous avez réagi comme vous l'avez fait. Quelles sont les influences qui entrent en jeu ?

Diapositive 17



3.9 Comprendre le stress 

**Que peuvent faire les agents de maintien de la paix
– Gérer les tensions**

- Pratiquer le yoga et la méditation, faire de l'exercice physique régulièrement
- Gérer son temps et ses priorités
- Bien manger, bien dormir et bien se reposer
- Éviter l'abus d'alcool, de caféine et de nicotine
- Maintenir un équilibre entre vie professionnelle et vie privée

MFBPD de l'ONU 2025

Diapositive 17

Gérer la tension :

- Détendez votre esprit en pratiquant le yoga, en méditant ou en faisant de l'exercice régulièrement.
- Détendez-vous en écoutant passivement les signaux verbaux et développez votre capacité à reconnaître les signaux et indices verbaux et non verbaux.
- Imaginez une scène agréable en faisant appel à tous vos sens. En général, cette méthode est plus efficace lorsque vous êtes seul dans un cadre privé, et non lorsque vous êtes dans une situation stressante ou tendue.

Gérer le temps :

- Personne ne gère le temps, nous nous gérons nous-mêmes en fonction du temps dont nous disposons.
- Faites des listes :
 - Ce qu'il FAUT faire
 - Ce qu'il FAUDRAIT faire
 - Ce que J'AIMERAIS faire.
- Apprenez à évaluer régulièrement l'importance de ce que vous faites et abandonnez les activités moins importantes pour vous concentrer sur les vraies priorités.
- Dites non ou délégez quand vous le pouvez.

Changer votre mode de vie

La technique de gestion du stress la plus efficace consiste à intégrer des activités saines dans votre routine quotidienne. Les personnes en bonne santé et en bonne forme physique résistent mieux à tous les types de distress.

Alimentation :

- Le fait de sauter des repas, d'oublier de s'hydrater, de manger trop sucré et trop gras, ou de boire trop d'alcool ou de café génère du stress supplémentaire. Vous n'avez peut-être pas conscience du stress additionnel lié à ces comportements, qui augmentent le stress plutôt que de l'atténuer.
- Faites en sorte de prendre trois repas équilibrés par jour.
- Mangez bien : des aliments variés, en quantité suffisante pour vos activités.
- Réduisez votre consommation de caféine, qui est un stimulant.
- Consommez le sel avec modération.

Le tabagisme, le vapotage et l'alcool :

- Les activités que nous pratiquons pour le plaisir peuvent avoir un impact négatif sur notre santé, nos relations ou d'autres aspects de notre vie, en particulier si elles sont pratiquées à l'excès.
- L'alcool peut être un plaisir pour la plupart des gens. Consommé en excès, il peut causer de graves problèmes, notamment une dépendance.
- Le tabagisme crée une dépendance et peut provoquer le cancer et la mort.
- Évitez la consommation excessive d'alcool. Évitez complètement la nicotine.

Exercice physique :

- L'exercice physique est essentiel pour renforcer et soulager les tensions, et il a de nombreux effets bénéfiques :
 - Il utilise l'énergie excédentaire libérée par la réaction de lutte ou de fuite.
 - Il améliore la circulation sanguine
 - Il réduit la tension artérielle
 - Il vide l'esprit des préoccupations
 - Il libère l'esprit des pensées négatives
 - Il vous aide à vous sentir mieux dans votre peau.
- La forme physique et la forme mentale vont de pair. Vos qualités physiques telles que la force, la souplesse et la fiabilité se reflètent dans votre attitude mentale.
- Faites des exercices d'endurance et de musculation au moins trois fois par semaine.

- Dans certains endroits, les possibilités d'exercice peuvent être limitées, mais même 20 minutes d'activité physique auront des effets bénéfiques. Vous n'avez pas besoin de salle de sport pour faire de l'exercice. Utilisez les escaliers, marchez ou courez autour du complexe, sautez à la corde, soulevez des poids ou faites des exercices sur place.

Repos et sommeil :

- La fatigue et l'épuisement peuvent rendre difficile la gestion du stress.
- Le repos et le sommeil sont de bons moyens de réduire le stress. Vous devriez vous réveiller en pleine forme après une bonne nuit de sommeil et avoir beaucoup d'énergie pendant la journée. Dormez suffisamment.
- Les exigences en matière de repos et de sommeil varient d'un individu à l'autre. Peu de gens peuvent être efficaces avec moins de six heures de sommeil par nuit. Les sollicitations incessantes et urgentes liées à la fourniture d'assistance dans certains endroits peuvent entraîner fatigue et épuisement chez le personnel de maintien de la paix. Fixez-vous des objectifs en matière de sommeil et essayez de les atteindre.

Équilibre entre vie professionnelle et vie privée :

- Trouvez un équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie privée, au travail et en dehors de la mission.
- Vous ne devez pas vous sentir indispensable à l'équipe 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Loisirs :

- Organisez votre temps libre de manière positive. Adonnez-vous à des activités saines.
- Chaque site de travail a ses amoureux de la musique, ses amateurs de jeux, et ceux qui trouvent du réconfort dans la nature.
- La détente et les plaisirs sains sont des choix individuels qui répondent à votre besoin de faire une pause. Cela vous permet de vous éloigner des facteurs de stress, de vous détendre et d'avoir des contacts sociaux.

Foi et religion :


- Découvrez et pratiquez votre approche philosophique de la vie.

Relaxation :

- La relaxation réduit la tension artérielle, combat la fatigue, favorise le sommeil, réduit la douleur, soulage les tensions musculaires et diminue les ruminations mentales.
- Découvrez les bienfaits thérapeutiques de la relaxation et de la méditation.
- Si vous avez des pensées qui s'emballent au travail et que vous ne savez pas par où commencer, essayez de vous concentrer sur votre respiration.
- Dans certaines situations, se concentrer sur une respiration profonde peut aider à gérer une douleur aiguë. La respiration profonde joue également un rôle important dans la gestion de la panique.
- D'autres exercices de relaxation vous aideront à gérer le stress : la relaxation musculaire, le yoga, la pleine conscience et les pilates.

Diapositive 18



3.9 Comprendre le stress 

Techniques de gestion inappropriées

- Les mécanismes de gestion classiques ne fonctionnent pas ou l'on gère le stress de manière inadaptée
- Ces comportements sont mauvais pour la santé et le bien-être sur le long terme
- Abus de certaines substances (drogue, automédication, alcool, café) et changement de comportement (sexe comme exutoire, troubles alimentaires)

MFBPD de l'ONU 2025 Diapositive 18



Message clé n°11 : Parfois, les mécanismes de gestion classiques ne fonctionnent pas. Certaines personnes peuvent ignorer les symptômes du stress ou ne pas les traiter efficacement. Il en résulte des stratégies d'adaptation inappropriées.

Les stratégies d'adaptation inadaptées nous aident à nous sentir mieux instantanément et peuvent donc nous faire croire que nous faisons face à la situation. En réalité, ces stratégies sont mauvaises pour la santé et le bien-être.




Voici quelques exemples de stratégies de gestion inappropriées :

- **Toxicomanie** : Cela inclut la consommation régulière d'une substance. Par exemple les drogues, les médicaments en automédication et l'alcool. Certaines substances entraînent rapidement une dépendance. La dépendance à une substance peut aussi se développer avec le temps.
- **Changement de comportement** : Cela implique des comportements de réconfort, tels que rechercher des relations sexuelles uniquement comme exutoire au stress et manger de manière excessive.

Diapositive 19



3.9 Comprendre le stress 

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
- Les responsables doivent être conscients de l'impact du stress sur eux-mêmes et sur leur équipe
- Se soutenir mutuellement en tant qu'équipe, en prenant des nouvelles les uns des autres
- Utiliser le système de parrainage de l'ONU

MFBPD de l'ONU 2025 Diapositive 19




Message clé n°12 : Un traumatisme peut submerger les capacités individuelles d'adaptation efficaces. Vous n'êtes pas seul. Vous pouvez vous faire aider.

Beaucoup d'entre nous ont besoin d'aide pour traverser les moments difficiles de leur vie. Demandez de l'aide, sans crainte, ni gêne.

Diapositive 20



3.9 Comprendre le stress 

Trouver de l'aide


- Télécharger l'application UN's MindCompanion (disponible sur Google Play Store ou Apple Store)

UN's MindCompanion

United Nations

12+ Downloads Everyone 0

Install < Share Add to wishlist




MFBDP de l'ONU 2025 Diapositive 20

Trouver de l'aide :

- Demandez de l'aide ou du soutien dès que vous en ressentez le besoin
- En tant que membre du personnel de l'ONU, vous avez accès à différentes ressources en matière de santé mentale. Contactez votre conseiller du personnel, votre service médical, un médecin de l'ONU et vos collègues du groupe d'appui des pairs pour obtenir des informations et des ressources.
- La stratégie du système des Nations Unies en matière de santé mentale et de bien-être pour 2024 et au-delà est conçue pour aider l'ONU à créer un environnement de travail propice à une bonne santé mentale et garantissant la disponibilité d'un soutien en cas de besoin.
- Téléchargez et utilisez l'application Santé mentale des Nations Unies : UN's MindCompanion.

Diapositive 21



3.9 Comprendre le stress 

Conseiller du personnel

- Personnel de l'ONU basé sur le terrain (sans conseillers locaux) : Contacter le Groupe de gestion du stress traumatique (CISMU – Critical Incident Stress Management Unit)
- Courriel : undsscismu@un.org

MFBDP de l'ONU 2025 Diapositive 21

Demander de l'aide ne signifie pas que vous renoncez à tout contrôle, car votre conseiller du personnel n'entreprendra aucune action en votre nom sans votre accord.

Amis et famille :

- Si aucune personne formée n'est disponible, discutez de votre situation avec un ami de confiance. Parlez ou écrivez à propos de l'incident, de vos cauchemars ou de vos pensées troublantes.
- Les amis et la famille peuvent :
 - Vous écouter attentivement
 - Passer du temps de qualité avec vous, vous offrir de l'aide et une oreille attentive et vous accompagner dans des activités et des activités agréables
 - Vous rassurer sur votre sécurité
 - Vous aider dans les tâches quotidiennes, telles que le ménage et la cuisine afin de vous permettre de disposer d'un peu de temps pour vous
 - Faire preuve d'empathie et vous comprendre
 - Vous orienter vers un soutien professionnel lorsqu'ils constatent que vous en avez besoin.

Responsables :

- Les managers doivent être conscients de l'impact du stress sur leurs subordonnés et contribuer à sa prévention.
- Ils doivent également être conscients de l'impact du stress sur eux-mêmes, leurs pratiques de gestion et leurs relations avec le personnel.
- Si vous êtes un supérieur hiérarchique, encouragez vos collaborateurs à consulter des conseillers en gestion du stress, à prendre du repos et des loisirs et à réduire leur temps de travail.

Collaborateurs :

- À bien des égards, votre santé et votre bien-être dépendent de la manière dont vous :
 - Travaillez en équipe avec vos collègues
 - Vous soutenez mutuellement en tant qu'équipe, en prenant des nouvelles les uns des autres
 - Entretenez des relations positives.
- Le système de parrainage de l'ONU peut s'avérer utile, s'il est disponible. Il s'agit d'un programme des Nations Unies dans le cadre duquel les nouveaux

employés, en particulier les volontaires de l'ONU, sont mis en relation avec un collègue plus expérimenté afin de les aider à s'intégrer dans leurs fonctions, à s'orienter dans la culture de l'organisation et à s'adapter à leur nouvel environnement de travail. Le parrain qui leur est attribué leur apporte soutien et conseils, agissant essentiellement comme un mentor afin de faciliter leur intégration.

- Respecter ses collègues, c'est aussi protéger sa propre santé et sa sécurité afin de pouvoir continuer à faire partie de l'équipe plutôt que d'être évacué.

Clôture de la leçon

Diapositive 22



Conseils aux formateurs : Si vous en avez le temps, résumez la leçon en rappelant le but et les objectifs de l'apprentissage. Précisez que les messages soutiennent les objectifs de l'apprentissage. Demandez aux participants s'ils ont des questions. Veillez à distribuer le document « Résumé des messages clés » à tous les participants.

Document – Résumé des messages clés

Message clé n°1 : Le stress est la réponse du corps aux changements qui imposent des contraintes à une personne. Le stress peut être bon ou mauvais.

Message clé n°2 : Le stress peut être positif ou négatif. La vie apporte les deux. Le stress positif est bénéfique. Le stress négatif est nocif.

Message clé n°3 : Parmi les symptômes et signes précurseurs courants du stress négatif ou distress, on peut citer :

- Des symptômes physiques tels que la fatigue, les maux de dos et les maux de tête.
- Des symptômes psychologiques tels que la perte de mémoire, le manque de concentration, les troubles du sommeil, la baisse de l'estime de soi et la dépression.
- Des symptômes comportementaux tels que les accès de colère, l'augmentation du tabagisme, l'augmentation de la consommation d'alcool, les troubles alimentaires et le suicide ou l'automutilation.

Message clé n°4 : Être stressé n'est pas mauvais en soi. En petites quantités, le stress est bénéfique. Ce qui est mauvais, c'est de subir un stress prolongé.

Message clé n°5 : L'ONU distingue plusieurs types de stress.

Message clé n°6 : Le stress fait partie de notre vie quotidienne et est important pour notre motivation. Le stress quotidien survient lorsque nous devons gérer des exigences contradictoires sur le plan personnel, des problèmes de transport et une charge de travail importante.

Message clé n°7 : Beaucoup de gens souffrent de stress cumulatif, c'est-à-dire d'une accumulation de stress au fil du temps. Certains problèmes sont importants et durent longtemps. D'autres facteurs de stress moindres font simplement partie de notre vie quotidienne.

Message clé n°8 : Le stress lié à un incident traumatisant ou critique est une réaction normale à une situation anormale. Le stress lié à un incident critique :

- Est un événement qui sort du cadre de l'expérience normale
- Est soudain et inattendu
- Perturbe le sentiment de contrôle
- Implique la perception d'une menace pour la vie
- Peut inclure une perte physique ou émotionnelle.

Message clé n°9 : Le stress fait partie intégrante du travail sur le terrain. Vous êtes responsable de la gestion de votre stress. La stratégie PEC est l'une des manières dont vous pouvez organiser la gestion de votre stress.

Message clé n°10 : Gérer le stress, c'est avant tout prendre le contrôle. Pour gérer efficacement le stress, vous devrez peut-être trouver des mesures efficaces pour :

- Changer votre façon de penser
- Changer votre comportement
- Changer votre mode de vie.

Message clé n°11 : Parfois, les mécanismes de gestion classiques ne fonctionnent pas. Certaines personnes peuvent ignorer les symptômes du stress ou ne pas les traiter efficacement. Il en résulte des stratégies d'adaptation inappropriées.

Message clé n°12 : Un traumatisme peut submerger les capacités individuelles d'adaptation efficaces. Vous n'êtes pas seul. Vous pouvez vous faire aider.