

LE STRESS DU TERRAIN

Qu'est ce que le stress ?

Il est reconnu que la vie ne peut se dérouler sans stress, c'est-à-dire sans un minimum de tension. C'est donc un phénomène normal et non une maladie. Il permet de focaliser son attention, de mobiliser son énergie et de se préparer pour une action choisie.

Cependant s'il est trop intense et/ou trop répétitif, ou que la personne est vulnérable (enfant, malade, personne âgée), il peut aboutir à une altération de nos capacités. On a alors affaire à un "mauvais" stress qui se déroule en trois étapes:

- La phase d'alarme déclenchée par une situation de tension importante. L'organisme mobilise alors ses défenses pour s'adapter au plus vite
- La phase de résistance, qui amène à une adaptation plus durable. Toutefois, si on ne s'adapte pas, ou bien qu'on doit résister trop longtemps, on aboutit à
- La phase d'épuisement, où les ressources de l'individu ne lui permettent plus de s'adapter.

Quels sont les différents niveaux de stress dans la vie d'un travailleur humanitaire?

Le **stress de base**, dans une mission humanitaire, est passablement plus élevé que le stress de base dans votre pays d'origine. Aux causes habituelles de stress au quotidien (beaucoup de travail et/ou des difficultés dans sa vie privée), il faut ajouter sur le terrain:

- La nécessité de s'adapter à un climat différent, souvent plus chaud, plus humide ou plus froid; une nourriture exotique et/ou monotone; une culture différente, dont il faut apprendre rapidement les us et coutumes (on appelle cela le **choc culturel**, etc..).
- Par ailleurs, le fait de devoir vivre avec une équipe qu'on n'a pas choisi, ce qui souvent nécessite un plus grand contrôle sur soi et beaucoup de tolérance.
- Enfin, on peut avoir un supérieur hiérarchique qui n'a pas de sensibilité particulière à vos idiosyncrasies et n'est pas doué pour gérer une équipe!

Sa capacité à s'adapter rapidement (le coping) dépend donc d'un certain nombre de facteurs, dont la préparation à sa mission avant le départ, sa solidité personnelle, ses capacités à "tenir le coup" en cas d'urgence et de danger, son degré d'ouverture et de curiosité vis-à-vis des personnes locales, sa souplesse face à l'imprévu... Les **facteurs de stress** dans la vie d'un/e humanitaire sont nombreux et doivent être bien compris.

Le "mauvais stress", dit aussi « stress cumulatif »

Le « mauvais » stress, c'est comme le mauvais cholestérol, cela vient insidieusement, sur la durée. Sur le terrain, la confrontation répétée, sur une longue durée, à des situations difficiles, voire douloureuses, a un effet cumulatif. Ceci peut provoquer un affaiblissement de l'organisme et la porte ouverte à différentes maladies, ainsi qu'une perte d'efficacité dans le travail. On appelle cela le « **stress cumulatif** ».

De plus, s'il y a une brusque péjoration de la situation politique, une catastrophe naturelle, ou simplement un surcroît de travail durant une longue période, vous pouvez aboutir à ce que l'on appelle un "burn-out" appelé aussi épuisement professionnel. En d'autres termes, votre organisme ne s'adapte plus, il a dépassé ses limites.

Cet état s'installe en plusieurs phases:

- Tout d'abord, vous constatez que vous êtes épuisé(e) physiquement, mentalement et émotionnellement: le soir après le travail, vous vous sentez dans un état quasi "comateux" et vous ne pouvez même plus faire ce qui vous détendrait. Vous avez l'impression que plus vous travaillez, moins le rendement est bon. Vous constatez que vous prenez de plus en plus de responsabilités sur vos épaules mais que vous n'arrivez pas à organiser votre travail de manière sensée. Vous ne savez plus dire non à la surcharge.
- Ensuite, vous vous sentez de plus en plus coupable de ne pouvoir fonctionner "comme vous devriez". Vous avez honte de ne pas être "à la hauteur" et vous commencez à douter de vous. Vous dévaluez tout ce que vous faites et vous êtes sûr(e) que les collègues vous méprisent. Vous vous sentez de plus en plus vulnérable et susceptible.
- Dans un troisième temps, pour vous défendre de ce sentiment de fragilité, vous pouvez mettre une armure de cynisme et d'amertume. On devient parfaitement désagréable et les autres vous évitent, ce qui en retour vous persuade que vous ne valez rien.
- Enfin le sentiment d'échec et d'impuissance à changer sa situation amène à une crise, où l'on "craque". Ses réactions sont disproportionnées, soit dans la colère ou dans les larmes. On devient suspicieux, voire "parano", on change d'humeur passant de l'euphorie à la déprime très rapidement. Dans son travail, il devient impossible d'établir des priorités. On s'installe dans une dépression.

Comment faire?

La meilleure manière de s'en prémunir est :

- De bien connaître le contexte de son travail et
- S'il s'agit de votre première mission, renseignez-vous à fond sur le contexte de votre séjour: les conditions climatiques et géographiques, les conditions d'habitation et de nourriture, les conditions de travail et l'ambiance dans votre groupe de travail, le contexte politique et socioculturel du pays d'accueil. Vous pourrez ainsi évaluer par avance le degré de stress auquel vous serez probablement soumis et vous y préparer.
- Apprenez à vous connaître et à connaître vos limites! Habituellement, quels sont vos besoins en matière de nourriture, de repos et d'exercice? Quels sont vos besoins en matière d'espace privé? Comment vous adaptez-vous à des conditions climatiques extrêmes? Supportez-vous l'inactivité forcée ou bien des horaires de travail interminables? Comment gérez-vous votre irritation, voire même vos colères ou les conflits avec autrui? Supportez-vous que votre travail ne soit pas reconnu par vos supérieurs, vos collègues et même par ceux que vous êtes venus aider?

Il s'agit par ailleurs d'observer une certaine hygiène de vie et de surveiller:

- Son alimentation
- Son repos et son sommeil
- Son besoin d'exercice.

Le maître-mot est celui de **discipline**, sur une base quotidienne.

Avant de devenir vous-même une victime, c'est le moment de :

- Chercher un soutien dans votre entourage ou ailleurs
- Accepter de voir en face ses dénis, ses faux espoirs, son cynisme, son impuissance
- Faire le deuil des pertes passées et présentes
- Changer les difficultés en occasions de transformation

Parfois il est important de pouvoir tout simplement partir se reposer en dehors du contexte de son travail et votre organisation a peut-être prévu ce genre de situation dans ses règlements et comment vous aider. Posez la question avant de partir.

En tout état de cause, sachez que vous avez au fond de vous les moyens de vous en sortir, même dans les situations qui semblent les plus désespérées. Cela s'appelle la [résilience](#). © CPH 2009