

LES FACTEURS DE STRESS SUR LE TERRAIN

Bien souvent les humanitaires qui partent pour leur première mission sont peu informés des difficultés réelles qu'ils vont rencontrer. Le CPH en a fait une liste, avec l'aide des centaines d'humanitaires rencontrés dans les formations ou les debriefings psychologiques, ou encore dans les emails de soutien que l'équipe reçoit sur ce site. Selon le pays, le programme, le contexte culturel, etc... le stress peut aller du plus léger au plus lourd et dangereux. Cependant, le but d'une telle liste est de faire prendre conscience des limites de chacun, physiques et psychologiques, face à certaines réalités...

Conditions de vie difficiles : climat, alimentation, inconfort de l'habitat....

Charge de travail considérable ou inactivité

Système de communication défectueux (radio, ordinateurs...)
Problème de management - carriérisme des responsables

Aspect relationnel et communication

Différences culturelles
Manque d'espace et d'intimité
Conflits de personnalité parmi les collègues
Jalousie de la part de la population
Menaces des autorités locales
Employé d'une ONG mal vue par la population locale
Harcèlement moral et/ou sexuel

Manque d'activité, de loisir ou de vie sociale ou culturelle

Insécurité

Situations de guerre
Incidents de sécurité
Risques d'agression ou de vol
Restrictions de mouvements due aux mines anti-personnelles – ou couvre-feu

Atteintes à l'équilibre personnel et risques pour la santé

Contraintes liées à la sécurité
Craintes des suites ou de la répétition d'une catastrophe (tremblement de terre, etc...)
Risques d'accidents et de maladies (accidents de la route - malaria - tuberculose - SIDA)
Manque d'infrastructures médicales
Pas d'assurances maladie-accident.

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 aux traumatismes des victimes – notamment des enfants
Corruption, situations ou motivations ambiguës
Hostilité / besoins non satisfaits des bénéficiaires
Stress éthique (harcèlement sexuel des victimes, corruption, pédophilie...)

Stress associé à l'entourage familial de l'expatrié

Stress du conjoint accompagnant
Manque de communication avec la famille dans le pays d'origine

De retour chez soi

Peu de compréhension de la part de la famille, des amis, des collègues
Retour à la vie "normale" difficile et passage à vide

Instabilité financière

Préoccupations concernant les perspectives d'emplois futures.

© CPH 2009