

Faire face à un environnement non sécurisé

Vivre et travailler dans un environnement d'insécurité est particulièrement stressant pour les employés et leurs familles. L'expérience montre que les employés des organisations d'aide humanitaires et de développements éprouvent des réactions communes face à l'insécurité ou d'autre forme de stress lié à ce type de travail. Ce texte explique certaines réactions générées par le stress et fournit des suggestions pour prendre soins de nous-mêmes, de nos enfants et de nos collègues pendant des périodes d'insécurité et de stress.

Les réactions communes

Vivre dans un environnement d'insécurité affecte notre corps, nos émotions, notre comportement, nos relations et notre esprit. Pendant des périodes d'insécurité, les personnes peuvent ressentir plusieurs phénomènes comme : un rythme cardiaque élevé ; se sentir anxieux, avoir peur; chercher à identifier les menaces ou le danger ; chercher de façon régulière des informations sur le péril qui menace. Ces réactions sont dérangeantes, mais elles vous aident à rester en sécurité quand vous êtes face à un danger. Elles préparent votre corps à se mettre en action pour vous protéger vous-même et protéger votre famille. Si vous êtes en danger, nous vous encourageons à prendre des mesures pour assurer votre sécurité. Cependant, lorsque que vous vivez avec un sentiment d'insécurité permanent sans menaces réelles ou immédiates vous pouvez être confronté à ces réactions. Avez-vous noté une de ces réactions ces derniers jours ou ces dernières semaines ?

Quand l'insécurité persiste pendant une longue période vous pouvez remarquer d'autres réactions.

- **Changement Physique** - accélération du rythme cardiaque et de la respiration, tension musculaire, maux de tête
- **Changement émotifs** - anxiété, colère, émotions très intenses (sentiments positifs et négatifs), ne rien sentir du tout.
- **Changement d'état d'esprit** - cauchemars ou difficulté à dormir, difficulté à se concentrer, mauvaise résolution des problèmes, toujours à l'affut d'un danger même dans un endroit sûr
- **Changement de comportement** - augmentation de la consommation de tabac ou d'alcool, manger trop ou pas assez, ne plus pratiquer des activités agréables
- **Changement dans les relations** - se mettre en retrait de la famille et des amis, disputes avec ses collègues, problèmes conjugaux, violence conjugale
- **Changement spirituels** - difficulté de suivre les pratiques religieuses et spirituelles comme les prières

Comment prendre soin de nous-mêmes ?

Ces changements sont très courants pendant les périodes d'insécurité. Ils peuvent être le signal d'alarme, nous indiquant que nous devons prendre soin de nous-mêmes. Si nous ne le faisons pas, nos prises de décisions, notre comportement, nos relations peuvent être contrôlées par la peur et

l'anxiété plutôt que par des informations rationnelles et saines. Il est pratiquement impossible d'échapper au stress dans un environnement menaçant. Notre travail consiste à gérer le stress, car nous ne pouvons pas l'éliminer.

Que pouvons-nous faire, face à l'insécurité, comment gérer le stress dans nos vies et dans notre environnement de travail?

- Suivez rigoureusement les protocoles et les conseils de sécurité. Pratiquer une bonne sécurité personnelle est très importante pour faire face à un environnement non sécurisé.
- Recherchez des informations précises et fiables sur la situation sécuritaire. Les réunions et les points de sécurité au bureau sont de très bons moyens de trouver des informations sûrs.
- N'écoutez pas et ne transmettez pas toutes les rumeurs. Dans un environnement non sécurisé les rumeurs se répandent par des personnes qui cherchent des informations qu'elles ne possèdent pas. Elles créent des histoires faute de renseignements fiables. Les rumeurs alimentent notre anxiété. Vérifiez les rumeurs avec des sources fiables dans votre équipe.
- Limitez le visionnage des informations à la télévision ou sur internet. En période d'insécurité les images de télévision et sur internet activent la peur et l'anxiété, elles peuvent altérer le jugement.
- Si la situation sécuritaire le permet, essayez de faire de l'exercice de façon modérée dans la semaine et essayer de dormir suffisamment. Cela aide à éliminer les produits chimiques que nous produisons quand nous sommes stressés et anxieux.
- Asseyez-vous tranquillement pendant cinq minutes le matin et le soir respirez profondément et lentement. Cela aide notre corps à se détendre et réduit l'excitation physique qui se produit quand nous sommes stressés et anxieux.
- Evitez de travailler de longues heures sans pauses. Prenez un moment dans la journée pour parler avec votre équipe sur la façon d'atteindre vos objectifs dans un délai raisonnable.
- Faites quelque chose d'agréable, par exemple regarder un film, lire un livre, écouter de la musique, pratiquer un passe-temps. Nous avons tous besoin de faire une pause pour faire face aux préoccupations et aux exigences auxquelles nous sommes confrontés. Prenez une pause de 10 à 15 minutes pour faire quelques choses d'agréable.
- Identifiez une ou deux personnes avec lesquelles vous pouvez partager vos peurs, vos difficultés et vos défis, soutenez-vous les uns et les autres. Concentrez-vous sur la résolution des problèmes, ne laissez pas vos émotions vous contrôler.

Comment prendre soin de nos enfants ?

Les employés qui sont parents sont préoccupés par la façon d'aider leurs enfants dans un environnement d'insécurité. Voici quelques suggestions que les parents du monde entier ont trouvées utiles.

- Dites à votre enfant qu'il est normal d'être effrayé quand quelques choses de mauvais ou d'effrayant se produit
- Autant que possible renforcez l'idée de sûreté et de sécurité
- Encouragez l'enfant à exprimer ses sentiments et ses pensées sans porter de jugement
- Retournez à une routine normale dès que possible

- Dans la mesure du possible, aidez votre enfant à reprendre le contrôle de lui-même en lui offrant des options et des choix raisonnables (Exemples: veux-tu porter un pantalon bleu ou noir aujourd'hui? Veux-tu lire un livre ou faire un dessin maintenant?)
- Certains enfants peuvent recommencer à faire les choses qu'ils faisaient quand ils étaient plus jeune, par exemple, sucer leur pouce ou à mouiller leur lit. Ces phénomènes sont des réactions normales face aux événements difficiles. Les adultes peuvent aider en soutenant les enfants sans critiquer leur comportement. Ces phénomènes disparaîtront dès que les enfants se sentiront en sécurité

Comment prendre soin des uns et des autres ?

- Les managers et les superviseurs doivent suivre rigoureusement les protocoles, les consignes de sécurité et de sûreté. Il est important de montrer le bon exemple, de rappeler les consignes et de faire des exercices de sécurité si nécessaire.
- En période d'incertitude l'information est un besoin important pour les personnes. Les managers et les superviseurs doivent fournir des informations opportunes, précises, et cohérentes. Répétez les informations fréquemment.
- Apportez des réponses à la peur, à l'inquiétude et à l'anxiété.
- Les managers et les superviseurs doivent chercher à renforcer les efforts des employés à prendre soin d'eux-mêmes.
- Prenez le temps de communiquer avec vos collègues même brièvement. Vérifiez que tout va bien avec les uns et les autres et écoutez-les attentivement.
- N'oubliez pas que des membres votre personnel peuvent se sentir anxieux, inquiets ou stressés. Faites un effort supplémentaire pour être patient avec eux.
- Essayez de garder le sens de l'humour même en période d'insécurité.
- Reconnaissez le travail, le savoir-faire et les efforts de vos collègues.

Malheureusement, le stress et l'insécurité sont les risques professionnels dans les métiers de l'humanitaire. Le meilleur moyen de soutenir les employés est de reconnaître que nous sommes tous vulnérable au stress.

Voici quelques questions, vous pouvez en discuter ensemble avec vos équipes, vos collègues.

- Quelles sont les sources de stress les plus importantes pour nous en tant qu'individus en ce moment? Et pour notre équipe?
- Quels sont les signes de stress que nous observons sur nous-mêmes et dans notre équipe?
- Quels sont les moyens positifs que nous utilisons en tant qu'individu dans un environnement d'insécurité? Et pour notre équipe?
- Quelles sont les moyens supplémentaires que nous pourrions utiliser en tant qu'individus et en tant qu'équipe pour faire face au stress de manière sereine?