



Gestion du stress pendant une évacuation obligatoire

2024



KONTERRA
RESILIENCE

À PROPOS DE CETTE RESSOURCE

Que cela soit en raison d'un conflit ou d'une catastrophe naturelle, être évacué est inévitablement stressant. Cette ressource décrit des réactions communes dans ces types de situations et vous donne des conseils sur les choses que vous pouvez faire pour aider à gérer le stress avant, pendant et après une évacuation

À qui s'adresse cette ressource ?

Cette ressource convient au personnel qui peut avoir reçu l'ordre d'évacuer la ville/le pays en raison d'un conflit armé ou d'une catastrophe naturelle. Elle est particulièrement pertinente pour le personnel qui travaille à l'étranger.

Il faut également fournir la ressource intitulée *Maintaining Wellbeing During Displacement* (*Maintenir le bien-être pendant un déplacement*) au personnel qui est susceptible d'être (ou a déjà été) déplacé en interne dans son pays d'origine.

Que contient cette ressource ?

Cette ressource décrit des réactions courantes que vous pouvez avoir si vous devez être évacué et donne des conseils sur les choses que vous pouvez faire pour aider à gérer le stress avant, pendant et après une évacuation.

AVANT UNE ÉVACUATION	3
Réactions courantes avant une évacuation.....	3
Comment résoudre ce problème ?	4
PENDANT UNE ÉVACUATION	5
Réactions courantes pendant une évacuation	5
Comment résoudre ce problème ?	5
APRÈS UNE ÉVACUATION	6
Réactions courantes une fois que vous êtes en sécurité après une évacuation.....	6
Comment résoudre ce problème ?	7
RÉSUMÉ	8

AVANT UNE ÉVACUATION

Dans bien des cas, la décision d'évacuer du personnel et/ou de donner l'ordre au personnel de se mettre à l'abri sur place interviendra après une période d'escalade de la tension, des menaces ou d'accroissement des risques.

Sur le plan logistique, c'est bien, car cela permet à tout le monde de se préparer le mieux possible. Psychologiquement, toutefois, cela peut être difficile. Cette « période d'attente » – quand tout le monde observe et se demande ce qui pourrait arriver – laisse des séquelles.

Réactions courantes avant une évacuation

Quand nous ressentons une menace, notre corps réagit d'une manière qui nous prépare à relever le défi et à nous protéger. Quand nous sentons le danger, des hormones et d'autres substances chimiques sont libérées et elles déclenchent ce que nous désignons souvent comme des « réactions de stress ». En général, ces réactions ne sont pas très agréables, mais sont parfaitement normales. Il s'agit, en réalité, de la manière dont notre corps essaie de nous aider à survivre.

Voici certaines des réactions courantes que les personnes ont pendant la période d'incertitude croissante avant une évacuation :

- **Un sentiment général d'être survolté ou d'être super vigilant et en « surrégime » tout le temps.** Ce sentiment de conscience accrue peut être suivi ou entrecoupé de « baisses d'énergie », c'est-à-dire d'une fatigue soudaine et extrême, d'un sentiment d'accablement et/ou d'impuissance.
- **Une difficulté à bien dormir.**
- **Se sentir distrait, nerveux et incapable de se concentrer sur quoi que ce soit** très bien ou pendant très longtemps.
- **Le sentiment de vouloir que quelque chose – n'importe quoi – arrive juste pour mettre fin à la tension.** Cela peut parfois conduire les gens à prendre des décisions dangereuses.
- **L'envie de consommer davantage de choses malsaines ou dangereuses pour s'en sortir** (alcool, cigarettes, sexe à risque, etc.).

- **Un sentiment de peur et de certitude que le pire est sur le point d'arriver OU un sentiment d'incrédulité face à ce qui est en train de se produire/sentiment de certitude que tout va s'arranger et se calmer.** Il n'est pas rare que des personnes oscillent entre ces deux extrêmes.

Comment résoudre ce problème ?

Que pouvez-vous faire pour vous aider à gérer le stress pendant cette période « d'attente et d'observation » ?

En général, plus on se sent en sécurité et maître de la situation, mieux on s'en sort. Cela signifie que **l'une des meilleures choses à faire est de se préparer.**

Passez en revue les procédures de sécurité et de sûreté de votre organisation, suivez ces directives et préparez-vous sur un plan personnel. Par exemple, préparez un sac avec des documents essentiels, des clés USB de sauvegarde, des batteries, des médicaments essentiels, de la nourriture et de l'eau. Veillez à préparer un livre, un jeu de cartes ou une autre forme de divertissement. Dressez une liste des objets que vous souhaiteriez emporter en cas d'évacuation – ordinateurs portables, passeports et argent du coffre-fort, etc. – et placez-la sur votre sac. Être bien préparé vous aidera à vous sentir plus calme et plus maître de la situation.

Autre solution ?

- Rappelez-vous que vous pouvez être tenté de prendre des risques et faites preuve **délibérément de prudence.**
- **Rappelez-vous que vous risquez d'être distrait.** Il ne s'agit pas d'une période de travail habituelle et vous ne devez pas vous attendre à vous concentrer sur votre travail comme vous le feriez normalement.
- **Ne vous inquiétez pas si vous ressentez des émotions intenses** et avez l'impression de passer d'un extrême à un autre.
- **Pratiquez les disciplines qui vous ancrent et vous calment.** Si vous méditez, priez, pratiquez le yoga, écrivez, dessinez, lisez... continuez à pratiquer ces activités si vous pouvez. C'est le moment de pratiquer *davantage* ces activités, pas moins.
- **Prenez des petits repas ou des encas souvent,** plutôt que d'essayer de prendre de plus gros repas.
- **Essayez périodiquement de penser et de réfléchir à autre chose que votre situation actuelle.** Les livres, les livres audio, les podcasts et la télévision peuvent vous y aider.

Privilégiez les divertissements légers : évitez les épopées guerrières, les thrillers ou les drames criminels.

- **Faites de l'exercice si vous le pouvez**, même si cela signifie pratiquer la corde à sauter et faire les séances d'entraînement au bureau. L'un des meilleurs moyens d'aider votre corps à faire face à l'augmentation des niveaux de substances chimiques liées au stress est d'en utiliser une partie par le biais d'une activité vigoureuse.
- **Connectez-vous à votre communauté/famille à la maison et tenez-la informée régulièrement.** Tenir la famille et les amis informés vous permet de recevoir le soutien et vous évitera d'être assailli de questions et d'inquiétudes

PENDANT UNE ÉVACUATION

Quand un décret d'évacuation tombe, l'attente est terminée et il est temps d'agir.

Réactions courantes pendant une évacuation

Voici certaines des réactions courantes que les personnes ont pendant une évacuation :

- **Accablement**, confusion, paralysie et incertitude quant à ce qu'il faut faire en premier/ensuite.
- **Culpabilité et détresse** de laisser des amis et des collègues derrière soi.
- **Chagrin et sentiment de perte** face à l'interruption des programmes et aux conséquences pour les personnes vulnérables que vous avez aidées.
- **Colère et/ou soulagement** que la décision d'évacuer ait été prise.
- **Peur** que quelque chose se passe mal à la dernière minute.
- **Torpeur** et impression de tout faire machinalement.

Parfois ces réactions peuvent donner l'impression qu'elles sont en tension l'une avec l'autre. Par exemple, vous pouvez vous sentir soulagé d'être évacué, puis inquiet pour les personnes que vous laissez derrière vous, et enfin coupable d'être soulagé.

Comment résoudre ce problème ?

Une évacuation est un exercice avec un niveau de stress élevé. Tout ce que vous pouvez faire pendant ce processus pour vous aider à rester calme et à penser plus clairement améliorera la situation. L'une des stratégies les plus transférables et les plus efficaces pour atteindre cet objectif consiste à prendre une inspiration profonde. Quand

nous prenons des inspirations lentes et profondes, cela envoie un signal efficace « de se calmer » à notre corps et à notre cerveau.

Voici trois autres stratégies que vous pouvez utiliser pour aider à rester ancré même quand vous êtes « en transit » :

- **Faites attention délibérément à ce que vous ressentez sur le moment.** Concentrez-vous sur ce que vous ressentez dans les différentes parties de votre corps, sur ce que vous entendez, voyez et sentez par l'odorat et le goût. Il est particulièrement utile de le faire si vous vous sentez dépassé et paniqué.
- **Détournez votre attention du présent.** Une évacuation peut impliquer de longues heures d'attente et de voyage. Sortez un livre ou écoutez de la musique ou un podcast pour vous occuper l'esprit.
- **Visualisez la gratitude.** Dressez une liste de 5 choses positives dans votre vie qui vous apportent de la joie et visualisez-les brièvement.

APRÈS UNE ÉVACUATION

Après une évacuation, vous pourriez entrer dans une autre période d'incertitude. Par exemple, vous pouvez être physiquement en sécurité, mais « campez » dans un hôtel ou une maison d'hôte, dans l'incertitude sur l'endroit où vous irez et sur ce que vous ferez ensuite.

Si vous êtes physiquement en sécurité, vous pouvez connaître une période de « déception ». Vous avez subi un stress élevé quelque temps, et quand votre corps cesse de produire autant d'hormones et de substances chimiques de stress, vos niveaux d'énergie et vos émotions sont susceptibles de chuter.

Réactions courantes une fois que vous êtes en sécurité après une évacuation

- **Se sentir épuisé et débordé OU se sentir frénétique et avoir l'impression de devoir se lancer immédiatement dans le prochain projet ou s'attaquer à la prochaine liste de choses à faire.** Vous pouvez également osciller entre ces deux extrêmes.
- **Se sentir incapable de s'intéresser aux étapes suivantes** ou à autre chose.
- **Se sentir coupable et reconnaissant** en même temps.

- **Se sentir isolé** et avoir l'impression que ceux qui n'étaient pas là ne comprennent pas ce que vous avez vécu.
- **Avoir le sentiment de ne pas vouloir y penser ou en parler du tout, de ne pas pouvoir s'arrêter d'y penser et de vouloir en parler tout le temps, ou osciller entre ces deux extrêmes.**
- **Trouver difficile de se détendre et de dormir**
- **Se sentir déconnecté** de la vie où l'on se trouve et avoir l'impression que tout ce qui se passe autour de soi est irréel.
- **Éprouver des sentiments contradictoires sur l'évacuation**, surtout si vous n'étiez pas d'accord avec la direction sur la décision d'évacuer. Vous pouvez avoir l'impression que vos valeurs ont été entachées (par exemple, nous accordons de l'importance aux personnes, mais au moment de l'évacuation, nous traitons certaines personnes différemment des autres) et qu'il existe un fossé entre ce que l'organisation dit valoriser et les décisions prises par la direction.

Comment résoudre ce problème ?

Immédiatement après une évacuation, soyez bienveillant avec vous-même. Nous vivons dans un monde où c'est possible de prendre un avion le matin et de débarquer un jour plus tard de l'autre côté du globe. Nous nous attendons souvent à ce que nos pensées et nos sentiments voyagent aussi vite, mais ce n'est pas le cas. Nous, humains, sommes remarquablement résilients, mais même si vous êtes physiquement en sécurité, il vous faudra probablement plus d'un jour ou deux avant de sentir que vous (et votre vie) êtes revenus à la normale.

Voici comment améliorer la situation après une évacuation :

- **Tenez votre famille et vos amis informés** : dites à votre famille et à vos amis où vous vous trouvez et que vous êtes en sécurité.
- **Prenez du temps** : laissez-vous un ou deux jours où vous « êtes » juste sans pression ou attentes de prise de décisions immédiates.
- **Passez du temps avec d'autres** : si vous avez été évacué à un endroit sûr avec des collègues et êtes basé là temporairement pour réfléchir aux étapes suivantes, ne restez pas seul dans votre chambre toute la journée. Sortez et passez du temps avec ces collègues. Jouez ensemble aux cartes ou à des jeux de société.
- **Dormez le plus possible** : si vous avez du mal à dormir, restez au calme.
- **Faites de l'exercice et passez du temps dehors** : cela vous aidera à mieux dormir.

- **Ne prenez aucune grande décision les deux premières semaines après une évacuation.** Par exemple, ne démissionnez pas de votre travail, ne mettez pas fin à votre relation la plus importante ou n'achetez pas de maison.
- **Faites appel à un bon conseiller.** Si votre organisation fournit des prestations de services de conseil, fixez un rendez-vous. Cela vous permettra de discuter de vos expériences et préoccupations, de réfléchir aux étapes suivantes et d'établir un plan pour continuer à prendre soin de vous. Il est particulièrement important de rechercher des services de conseil si vous êtes confronté à ce qui suit :
 - Vous n'arrêtez pas de penser aux événements liés à l'évacuation, même si vous essayez de ne pas le faire.
 - Tout autour de vous semble irréel et vous avez l'impression d'avoir perdu votre identité et de ne pas savoir qui vous êtes à présent.
 - Vous vous sentez extrêmement anxieux ou vous avez des crises de panique.
 - Vous vous sentez très déprimé, coupable ou désespéré.
 - Vous ne voulez voir ni parler à personne ; vous voulez juste être seul tout le temps.
 - Vous vous retrouvez à boire et à fumer beaucoup plus ou à vous auto-médicamenter d'une autre manière.

RÉSUMÉ

Chaque personne qui subit une évacuation réagit différemment. Malgré l'impossibilité de prédire la réaction d'une personne en particulier, il est utile de savoir qu'un large éventail d'émotions fortes et d'autres réactions peuvent survenir pendant et après un tel événement.

En général, plus vous avez l'impression que votre sécurité ou votre vie est en danger, plus vous risquez d'éprouver des réactions intenses. Au fil des jours et des semaines, vous devriez commencer à éprouver moins de réactions et de signes de stress. La plupart des réactions que vous avez ressenties pendant et immédiatement après l'événement devraient avoir commencé à s'atténuer un mois après celui-ci. Si ce n'est pas le cas, parlez à un professionnel de la santé mentale de ce que vous vivez.