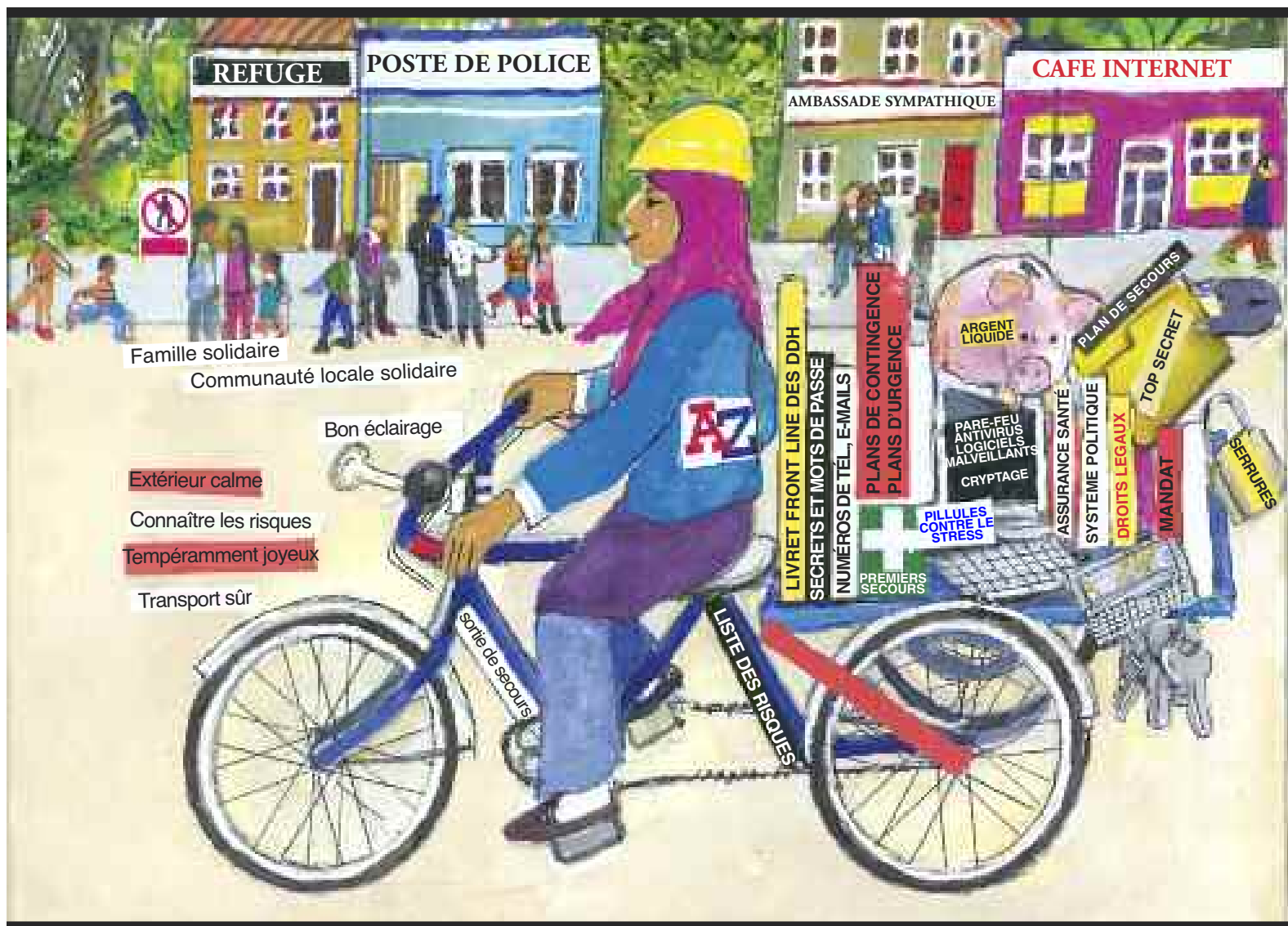


MANUEL DE SÉCURITÉ :

MESURES PRATIQUES POUR LES DÉFENSEURS DES DROITS HUMAINS EN DANGER



CHAPITRE 4 : BIEN-ETRE ET STRESS

Dans ce chapitre, nous examinerons ce qu'est le stress. Nous étudierons ensuite le lien entre le stress et la sécurité des DDH. Nous dresserons la liste de certaines idées que les DDH ont partagées afin de gérer le stress et, nous terminerons avec un espace pour que vous développiez votre propre plan pour gérer le stress.

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réaction totalement naturelle – c'est la façon dont notre corps répond aux défis de notre environnement. Physiquement, certains symptômes se produisent : notre cœur bat plus vite, notre tension augmente, notre bouche s'assèche et nous commençons à transpirer – nous sommes désormais physiquement prêts à nous figer, à nous battre ou à fuir. Généralement, ceci ne dure pas longtemps et en principe notre corps retrouve son état normal rapidement.

Ressentir un certain niveau de stress est positif. Cela peut améliorer votre motivation et votre efficacité. Cependant, lorsque le stress est intense et dure, il peut provoquer des problèmes. Gérer le stress sur une période prolongée peut s'avérer être un véritable défi pour les DDH.

Il n'existe pas une seule solution face au stress parce que :

- Le stress est spécifique à chaque personne – ce qui stresse une personne peut ne pas en stresser une autre dans la même situation.
- Le stress est spécifique à un moment donné – ce qui peut stresser une personne à un moment particulier peut ne pas la stresser à un autre moment, parfois car son expérience l'atténue ou le stress est cumulé.
- Le stress est spécifique au contexte – une expérience similaire dans des contextes différents, par exemple si vous avez des personnes qui vous soutiennent, peut changer fondamentalement l'expérience du stress.

Certains symptômes peuvent être :

Fig : 4.1

Notre corps	Notre humeur	Notre comportement
Migraine	Anxiété	Eclats de colère
Tension musculaire	Colère	Irritation
Changement dans les habitudes de sommeil	Dépression	Manger plus ou manger moins
Fatigue	Paranoïa	Boire plus d'alcool
Changement dans les pulsions sexuelles	Jalousie	Fumer plus
Problème de digestion	Agitation	Renfermement sur soi
Vertiges	Changements d'humeurs	

Stress, DDH et sécurité

Le stress peut être inhérent à la vie des Défenseurs des Droits Humains (DDH).

Le stress peut être une conséquence des violations des droits humains dont vous avez été victime personnellement, des menaces reçues, des risques auxquels vous êtes exposé à cause de votre travail, d'avoir été témoin d'atrocités, d'assister des personnes qui sont traumatisées, de vous occuper d'une charge de travail qui semble ne jamais finir, et de la difficulté de trouver un équilibre entre le travail et les responsabilités familiales/privées.

Les DDH ont identifié la gestion du stress comme étant l'un des facteurs influant sur leur sécurité. Ceux qui ont traversé des périodes de stress profond, ont pu expliquer les différents aspects liés à leur sécurité, tels que :

- négliger le danger
- trouver qu'il est difficile de prendre des décisions
- fatigue physique
- perdre ses sources de soutien à cause de comportements coléreux ou lunatiques
- boire plus d'alcool
- se sentir à bout

Les outils du bien-être

Le stress vous affectera moins si vous prenez bien soin de vous, quotidiennement, dans ces 4 domaines de base :

Alimentation – asseyez-vous et mangez des repas équilibrés, avec beaucoup de fruits et de légumes. Évitez les fast-foods. Limitez les stimulants tels que le café, l'alcool et les aliments et boissons sucrés, qui peuvent causer des hauts et des bas émotionnels ainsi que d'autres problèmes de santé.

Exercice – avec le stress, le corps produit des substances chimiques qui nous préparent à nous battre ou à fuir. Se battre ou fuir étaient probablement les meilleures stratégies lorsque l'humanité chassait les animaux sauvages pour survivre, mais pour la plupart d'entre nous, les temps ont changé ! Faire de l'exercice est une façon saine de réduire ces substances chimiques. Ciblez 30 minutes d'activités, comme la marche, chaque jour. Trois ou quatre fois par semaine, prévoyez de faire de l'exercice qui accélère votre rythme cardiaque, par exemple jouer au football, danser, courir, pendant 20 à 30 minutes. Commencez progressivement si vous n'avez pas l'habitude de faire du sport et consultez un professionnel de la santé avant. Normalement, l'exercice a des effets instantanés sur votre sens du bien-être, et apporte plusieurs bénéfices à votre santé.

Relaxation – chaque jour, prenez un peu de temps pour relaxer votre corps et votre esprit. Cela peut être faire du Yoga, prier ou méditer, ou simplement prendre quelques respirations profondes. Prévoyez des activités relaxantes dans votre emploi du temps de la semaine.

Sommeil – (chaque personne est différente, mais toutes ont besoin de 6 à 8 heures de sommeil) – si vous prenez soin de vous en terme d'alimentation, exercice et relaxation, alors le sommeil ne doit pas être un problème.

Toutes les organisations dans lesquelles les DDH travaillent doivent prendre en compte la manière d'améliorer le niveau de stress de leurs employés, par exemple en :

- leur exprimant clairement que parler ouvertement de risques est encouragé
- les encourageant à prendre des pauses/ des vacances et en les dissuadant de croire que les journées de travail excessivement longues sont un gage de dévouement (les gens fatigués qui ont de longues journées de travail finissent par faire un travail de moins bonne qualité)
- en organisant des activités pratiques et/ ou symboliques qui favorisent et renforcent l'esprit d'équipe



Détente après un atelier

“Parfois, l'incidence des violations des droits humains semble implacable. Dans notre organisation, nous considérons qu'il est important de célébrer les petites réussites – lorsque nous remportons l'affaire d'un client par exemple. Cela nous aide à rester positifs. Nous savons qu'une seule personne ne peut pas déplacer une montagne, mais si chacune prend une pierre, nous pourrons un jour la démanteler.”

un DDH au Moyen-Orient

“Front Line développe un programme de gestion du stress, et chaque semaine, nous organisons une séance où nous testons et mettons en pratique les techniques que nous avons apprises. Il y a quelque chose qui correspond à chacun.

Nous organisons aussi régulièrement des événements sociaux – des matchs de football, des projections de films, des fêtes ou autres célébrations.”

Mary Lawlor, Directrice de Front Line

Les DDH partagent leurs idées pour gérer le stress

Chacun apprécie naturellement les activités qui les relaxent et les absorbent. Les DDH d’Afrique, d’Asie, d’Amérique, d’Europe et du Moyen-Orient ont partagé leurs activités pour réduire le stress :

- L’écriture (je pratique parfois l’écriture automatique – c’est-à-dire, écrire sans penser à ce qui sort du stylo)
- Me rendre dans mon lieu de culte pour prier
- Sortir pour de longues marches
- Méditer
- Jouer au football
- Parler à un thérapeute ou à ma soeur
- Écrire des articles sur des sujets sur lesquels je me sens impuissant
- Jouer avec mes enfants
- Danser dans ma communauté
- Passer des moments romantiques avec ma partenaire
- Courir
- Me faire masser
- M’asseoir tranquillement avec une tasse de thé
- Ecrire à mes réseaux de soutien
- Me permettre de dormir aussi longtemps que je veux
- Faire du sport
- Ecouter de la musique
- Eteindre mon téléphone pendant quelques heures
- Me faire plaisir
- Prendre un long bain



Activité pour votre plan :

Ecrivez maintenant un plan d’action pour gérer votre stress.

Réfléchissez à ce que vous faites déjà pour réduire votre stress :

.....

.....

.....

.....

Pouvez-vous pratiquer cette activité plus fréquemment ? A quelles autres activités avez-vous toujours eu envie de consacrer du temps ou d’essayer ? Examinez la liste faite par les autres DDH dans la section précédente – est-ce que l’une de ces techniques fonctionne pour vous ? Faites une liste des engagements que vous prenez vis-à-vis de vous-même afin de réduire votre stress, et un plan concret de la façon dont vous allez inclure des activités pour réduire le stress dans votre vie.



Bernadette Ntumba, de la RDC, commémorant les vies des défenseuses des droits humains en faisant une action symbolique avec des pierres et des fleurs.



Mon plan pour améliorer mon bien-être

Fig. 4.2

	Amélioration	Planification
Alimentation		
Exercice		
Relaxation		
Autre		



Voici l'exemple d'un DDH :

Fig 4.3

	Amélioration	Planification
Alimentation	M'asseoir pour le petit déjeuner	Chaque matin
Exercice	Marcher Jouer au foot avec des amis	Lun, Merc, Vend, Sam
Relaxation	Jouer avec mes enfants (plus souvent) Prendre des vacances	Au moins une heure par jour 3 fois par an
Autre	Ne plus ramener de travail à la maison Parler des causes de mon stress avec ma femme et mon frère Me coucher avant minuit	Lun – Ven

Il existe de nombreux outils pour aider à atténuer le stress. Le meilleur outil à votre disposition est votre propre esprit. Lorsque vous reconnaissez que vous subissez un stress négatif, il est alors temps de faire quelque chose pour y remédier.

Réduire votre stress est une chose qui demande que vous investissiez du temps, mais sera très bénéfique, en vous rendant plus heureux, plus résistant et plus efficace dans vos relations et au travail. Un DDH moins stressé est incontestablement un DDH plus efficace.

Le but du contenu de cette section du Manuel de Front Line n'est pas de remplacer une thérapie ou l'aide d'un professionnel lorsque cela est nécessaire et possible.



Debout en signe de solidarité. Des membres de l'organisation de défense des droits humains Borok, Tripura, Inde