



# HEADINGTON INSTITUTE

*Care for Caregivers Worldwide*

Online Training Module

**On the road again: Coping with travel and re-entry stress**

by Lisa McKay

Translated from English by Global Language Solutions\*

\* Headington Institute has not verified the content or the accuracy of this translation

*ÉTUDE AUTONOME,  
MODULE n° 3*

*De nouveau sur la route:  
Faire face au stress lié aux voyages et au retour*



De nouveau sur la route: Faire face au stress lié aux voyages et au retour

---

Headington Institute  
200 East Del Mar Blvd  
Suite 119  
Pasadena, CA 91105  
USA  
Phone: 626 229 9336  
[www.headington-institute.org](http://www.headington-institute.org)

Les informations comprises dans ces modules sont fournies uniquement à des fins éducatives. Les exercices d'observation de soi et les échelles de ce site Web n'ont pas été conçus pour être utilisés en tant qu'outils de diagnostic ou de traitement. Si vous avez des inquiétudes concernant des problèmes de santé mentale, discutez-en avec un professionnel de la santé mentale qualifié. Pour toute question concernant le contenu de ce module, veuillez prendre contact avec le personnel du Headington Institute ou avec tout autre professionnel de la santé mentale qualifié.

---

## TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b>	<b>3</b>
Voyages et activités humanitaires	3
<b>TEXTE DE L'ÉTUDE</b>	<b>7</b>
Résumé de la recherche : voyages fréquents et santé	7
La vie chez soi et la vie en déplacement	11
Déploiement et retour	16
Réactions de stress courantes liées aux voyages	18
Activités humanitaires et dynamique du voyage	22
Questions uniques pour les célibataires, les couples et les familles	25
Résistance : les qualités qui font la différence	29
Faire face au stress lié aux voyages avant votre départ	34
Faire face au stress lié aux voyages en déplacement	37
Faire face au stress lié aux voyages après votre retour	41
Conclusion	45
<b>RÉFÉRENCES</b>	<b>46</b>
Ressources	46



## Introduction: Voyages et activités humanitaires

« Il est 22h en Afrique du Sud, midi en Californie et là, je crois qu'on est en train de survoler le Groenland. Au cours des dix derniers jours, j'ai goûté au soleil d'hiver de Californie, à la neige du Colorado et à l'été du Cap. J'ai passé 49 heures dans les airs et je n'ai pas suffisamment dormi. Jeudi, j'ai dirigé un atelier pour des intervenants humanitaires qui viennent de passer les trois derniers mois de *leur* année à travailler au Soudan. La discussion a porté sur le stress que l'on ressent lorsque l'on vit dans un état pratiquement constant de transition. Au moins, sur ce sujet, je sais de quoi je parle. Cette mission terminée, je commence à penser à tout ce que je dois faire avant de partir passer Noël chez moi en Australie la semaine prochaine. Je suis bien trop fatiguée pour dormir. Donc c'est le moment idéal d'écrire mes vœux cette année à 39 000 pieds d'altitude... »

(Lisa McKay, décembre 2004)

Tout au long de sa carrière, les intervenants humanitaires vivent beaucoup de choses : un travail difficile, des aventures fantastiques, un développement personnel et des déchirements à la vue des souffrances de ce monde. En outre, la plupart d'entre eux passent énormément de temps en déplacement. Il s'agit parfois de voyages à l'étranger : alors que vos amis chez vous décoorent leurs maisons et font des choses de la « vie normale », vous faites décorer votre passeport de visas de tout genre. Parfois, il s'agit de voyages plus locaux : de longues journées et semaines passées loin de votre foyer à surveiller les secours après une catastrophe, à diriger des ateliers et à mettre en œuvre des projets d'aide dans les régions les plus retirées de votre propre pays.

Certains intervenants humanitaires considèrent les voyages comme un aspect passionnant et enrichissant de leur métier. Toutefois, les voyages fréquents peuvent être stressants. Certaines des raisons les plus courantes de stress comprennent notamment :

1. **Effet cumulatif du changement constant** : les changements constants de routine de travail, de conditions de vie et de réseaux professionnels et sociaux peuvent être stimulants mais peuvent également être fatigants. Tandis que de nombreux intervenants humanitaires recherchent nouveauté et défis, les changements constants peuvent s'avérer stressants et peuvent finir par laisser des séquelles si l'intervenant ne fait pas les efforts nécessaires pour les gérer.
2. **La dynamique du voyage** : il est fatigant de voyager même si vous n'éprouvez

---

aucune difficulté à faire face aux aéroports bondés, aux longs vols, aux différences culturelles et aux problèmes de décalage horaire. Faire ses bagages et s'organiser avant de partir, se retrouver dans des environnements non familiers et rattraper le temps perdu lorsque vous êtes de retour... tout ceci nécessite votre attention et votre énergie.

3. **Changements considérables d'objectif, d'intensité et de « statut »** : les intervenants humanitaires « sur le terrain » peuvent s'habituer à être différents, à se faire remarquer, à faire face à des problèmes graves qui peuvent bouleverser la vie d'autrui, et à prendre des décisions importantes. « Chez eux », ils ne sont plus considérés comme des personnes « spéciales », vivant dans un endroit spécial, effectuant des activités spéciales. Contrairement à l'intensité et à la raison d'être souvent associées à la vie en déplacement, la vie à la maison peut devenir banale et moins passionnante.
4. **Changements personnels se produisant à cause du travail** : le travail humanitaire peut affecter votre attitude et vos valeurs. Même une mission brève entraînera des changements. Certains de ces changements sont permanents. Le fait d'être exposé à des manières de penser ou de faire différentes peut modifier votre perspective pour de bon. Souvent, cependant, ceux restés à la maison n'ont pas changé de la même manière que vous. Plus vous restez loin de chez vous longtemps, plus votre attitude et vos valeurs auront tendance à changer, et plus vous aurez l'impression que vous n'êtes plus à votre place « chez vous ».
5. **Difficultés à conserver les relations personnelles clé** : Vos expériences, la façon dont vous avez changé et les événements importants que vous avez manqués dans la vie des autres...c'est à cause de tous ces éléments combinés qu'il vous semble de plus en plus difficile de construire des relations avec votre entourage après votre retour de voyage.

Le voyage est un élément normal de la vie des intervenants humanitaires. Mais ce n'est pas parce qu'ils travaillent pour la bonne cause qu'ils ne sont pas sujet au stress. À ce jour, une étude sur les intervenants humanitaires affirme que les difficultés pratiques d'un voyage et l'angoisse d'être séparé de sa famille et de ses amis constituent le problème professionnel le plus stressant pour eux.

Il existe plusieurs méthodes permettant aux intervenants humanitaires de se préparer à résoudre plus efficacement leurs problèmes de style de vie en transition constante.

**Tous les intervenants humanitaires doivent comprendre à quel point ils trouvent dif-**



**ficile de voyager, personnellement, et la manière de gérer de façon proactive le stress lié aux voyages. Il est très important de consacrer** du temps à penser aux inconvénients et avantages de ce métier, d'identifier et de définir les limites professionnelles qui vous conviennent. Ainsi, vous pourrez rester sain(e) et heureux(se) et continuer d'exercer votre métier de façon efficace dans cinq ans.

Ce troisième module de formation en ligne fait partie d'une série de modules fournis par le Headington Institute et destinés à explorer les aspects du stress traumatique liés aux activités humanitaires. **Ce module de formation en ligne permet aux intervenants humanitaires:**

1. **d'identifier les différences entre la vie « à la maison » et « en déplacement » ;**
2. **de mieux comprendre la dynamique des transitions que les missions humanitaires exigent (préparation au voyage, la vie en déplacement et le retour chez soi) ;**
3. **d'identifier des stratégies pour mieux faire face au stress lié aux voyages pendant ces transitions**

Ce module repose sur des documents présentés au cours du premier module de cette série, *Comprendre et faire face au stress traumatique*. Nous conseillons aux lecteurs n'ayant pas encore suivi ce module de le faire avant de continuer.

Modules en ligne supplémentaires fournis par le Headington Institute :

*Comprendre et faire face au stress traumatique (introduction à la série)*

*Soins en cas de traumatisme et d'incident critique pour le personnel humanitaire*

*Comprendre et faire face aux traumatismes par procuration*

*Activités humanitaires, stress traumatique et spiritualité*

*La famille: auto-traitement des conjoints et des membres de la famille des intervenants humanitaires*

Au fur et à mesure de la lecture des sections de ce module, n'hésitez pas à faire des pauses pour penser à la façon dont ces informations sont utiles dans votre travail et votre vie. Afin de vous aider, nous avons rédigé des questions à la fin de la plupart des sections. Elles apparaissent dans des cadres tels que celui-ci :

---

### ***Réflexion personnelle:***

- Prenez le temps de bien penser à vos réponses. Ceci vous permettra de mieux apprendre et de mieux vous souvenir à long terme.
- Écrivez vos réponses sur un papier, ceci peut vous aider. Selon certaines études, le fait d'écrire un journal guidé peut être bénéfique à votre santé physique et émotionnelle. En outre, en écrivant vos réponses, vous disposerez d'une trace écrite à laquelle vous pourrez revenir et repenser lorsque vous définirez vos objectifs d'auto-traitement.



## Résumé de la recherche : voyages fréquents et santé

De nombreux intervenants humanitaires passent énormément de temps à voyager. Bien que cela présente des avantages incontestables, il peut être difficile de voyager fréquemment. Vous pouvez avoir affaire à des changements soudains et considérables en matière de :

- climat ;
- fuseaux horaires ;
- culture ;
- routine quotidienne et responsabilités ;
- quantité et genre de contacts avec les collègues, les amis et la famille

Des études commencent à affirmer que les voyages fréquents laissent des séquelles physiques et mentales. Par exemple, les personnes voyageant fréquemment risquent d'être davantage affectées par des troubles du sommeil et de l'alimentation, des infections des voies respiratoires supérieures et autres manifestations moins évidentes d'usage.

Ce n'est que récemment que les chercheurs ont commencé à s'intéresser aux effets du voyage d'affaires et peu d'études ont été publiées sur ce sujet à ce jour. Cependant, des résultats intéressants émergent des recherches ayant été menées. Vous trouverez un résumé de ces recherches ci-dessous.

### Étude de la Banque mondiale

En l'an 2000, la Banque mondiale a organisé un Colloque sur la santé lors des voyages d'affaires afin d'observer l'effet que les voyages d'affaires à l'étranger ont sur les familles et les voyageurs. (Cliquez sur [ce lien \(www.headington-institute.org/symposium.proceedings.htm\)](http://www.headington-institute.org/symposium.proceedings.htm) pour consulter les transcriptions de ce colloque). À l'occasion de ce colloque, d'éminents spécialistes de divers domaines ont discuté des résultats d'une vaste étude menée par la Banque mondiale, ainsi qu'un nombre d'autres études sur ce sujet

L'étude de la Banque mondiale a consisté à passer en revue toutes ses déclarations d'assurance médicale réalisées en 1997, liées à des voyages d'affaires à l'étranger. Au cours de cette période, les agents de la Banque mondiale ont effectué environ 18 000 voyages dans le monde entier, souvent pour une durée de quelques semaines

---

et la plupart du temps en Asie, en Afrique et en Amérique latine.

Après avoir consulté les plus de 10 000 feuilles de maladie, comprenant notamment des consultations chez le médecin, des psychiatres ou des psychologues, la Banque mondiale a publié les résultats suivants :

- Il existe une forte corrélation entre la fréquence des voyages et les maladies classiques liées aux voyages (telles que les infections des voies respiratoires supérieures, les affections cutanées, les intoxications alimentaires et autres maladies physiques). Les hommes qui voyagent soumettent 80 % plus de feuilles de maladie que les hommes qui ne voyagent pas, contre 18 % de plus pour les femmes.
- Les déclarations de soins concernant les troubles psychologiques (notamment l'anxiété, les problèmes d'adaptation et les réactions aiguës au stress) ont également augmenté proportionnellement au nombre de missions effectuées en déplacement. L'augmentation des déclarations d'assurance médicale concernant les troubles psychologiques liés au stress s'est avérée similaire pour les hommes et pour les femmes qui ont effectué quatre missions par an ou plus à l'étranger. Ces personnes sont trois fois plus enclines à soumettre des feuilles maladies pour des problèmes psychologiques (anxiété, réactions aiguës au stress) que leurs collègues sédentaires.

Il serait irresponsable de prendre les résultats d'une seule étude, quelle que soit son envergure, et d'affirmer qu'ils représentent l'expérience de toutes les personnes voyageant dans le cadre de leur travail. Néanmoins, ces résultats sont précieux pour au moins deux raisons : (1) les membres du personnel de la Banque mondiale sont spécialisés dans le domaine du développement/ humanitaire ; et (2) leurs voyages les emmènent souvent dans des pays en voie de développement pendant de longues périodes. Par conséquent, il est raisonnable d'affirmer que ces résultats revêtent une certaine importance aux yeux de la communauté d'intervenants humanitaires, puisque la durée de leurs missions, les destinations et les projets de secours et de développement sont similaires pour la plupart d'entre eux.

Il n'est pas surprenant d'apprendre, grâce à l'étude de la Banque mondiale, qu'il existe un lien entre les voyages fréquents et les risques concernant la santé physique. Le fait que les personnes qui voyagent (surtout celles qui voyagent à l'étranger) risquent de



tomber malade physiquement est un résultat soutenu par un grand nombre d'autres études sur les touristes et autres voyageurs. En revanche, l'étude révèle un fait surprenant puisqu'il existerait une forte corrélation entre le nombre de déclarations de troubles psychologiques et le nombre de voyages. Ce résultat est particulièrement pertinent étant donné que seul 30 % du personnel de la Banque mondiale à l'époque étaient originaires des États-Unis ou du Canada (le reste du personnel était originaire d'Europe, d'Asie-Pacifique, d'Afrique ou d'Amérique latine). Comme le déclarait Bernard Liese (ancien Directeur de la santé de la Banque mondiale) dans son discours d'ouverture au colloque de la Banque mondiale sur *Le stress, le voyageur d'affaires et la santé professionnelle (2000)*,

*« Alors qu'il est plutôt courant ici aux États-Unis de consulter un psychologue ou même de disposer d'un psychologue de famille, les Européens prennent davantage de temps à se décider à demander l'aide d'un psychologue et nos collègues asiatiques attendent encore plus longtemps et attendent d'avoir atteint un niveau très élevé de souffrance avant d'y avoir recours ».*

Le Dr. Liese poursuit sur des faits qu'il considère encore plus surprenants.

*« L'expérience du voyageur d'affaires, l'augmentation des troubles psychologiques a des répercussions, je dis bien, des répercussions au sein de la famille. Pour résumer, ce phénomène ne touche pas uniquement le voyageur, mais affecte le foyer tout entier. Et s'il affecte le voyageur, s'il affecte le foyer, il est très probable qu'il affecte son lieu de travail ».* [Ce sujet sera abordé plus longuement dans la section intitulée [Questions uniques pour les célibataires, les familles et les enfants.](#)]

L'objectif de cette brève discussion ne consiste *pas* à affirmer que les mauvais côtés des voyages jouent un rôle plus important que les avantages considérables dont les intervenants humanitaires peuvent bénéficier lors de leurs déplacements (sans parler de ceux qui bénéficient des programmes de secours et de développement). Les déplacements font partie intégrante des activités humanitaires, partie que la plupart des intervenants humanitaires ne souhaiteraient pas arrêter même s'ils en avaient la possibilité. Cependant, la recherche mentionnée ici *met l'accent* sur le fait que les intervenants humanitaires doivent être conscients des risques potentiels que représentent les voyages sur leur santé physique et émotionnelle. Aussi, ils doivent pouvoir s'occu-





---

## « Chez soi » et « en déplacement »

L'expression « chez soi » évoque différentes associations selon les personnes. Certaines personnes peuvent éprouver des difficultés à identifier ce que « chez soi » signifie à leurs yeux. D'autres personnes n'hésitent pas une seconde. Le « chez soi » n'est pas qu'un endroit géographique. Il s'agit d'un mélange de souvenirs, d'expériences et d'émotions personnels et sociaux, liés à des personnes et à des endroits. Notre vision de la maison peut également changer avec le temps et l'expérience.

À l'occasion d'un atelier, j'ai demandé aux participants de m'indiquer ce que « chez soi » signifiait pour eux. Et j'ai reçu une grande variété de réponses. Par exemple, un des ateliers m'a apporté les réponses diverses suivantes : famille, stabilité, lessive, sentiment d'appartenance, responsabilité, amour, payer les factures, cuisiner, posséder des meubles, se détendre, amis d'enfance, le chat, aider les enfants à faire leurs devoirs, familiarité et confort..

En outre, les gens associent une grande variété d'expériences avec le fait d'être en déplacement. Au cours du même atelier, les intervenants humanitaires ont exprimé les sentiments suivants à l'évocation de l'expression « en déplacement » : liberté, excitation, indépendance, avoir un seul objectif, beaucoup de travail, hôtels, chauffeurs, inconfortable, aéroports, mauvaise nourriture, nourriture différente, intensité, motivation, CNN, cybercafés, langues différentes, distance de la famille et des amis, sérendipité, solitude, attente, harcèlement et temps de lecture.

Le terme « chez soi » a tendance à être associé à des personnes et endroits familiers, à une routine, et à des tâches et interactions prévisibles. L'expression « en déplacement » a plutôt tendance à être associée à des personnes et endroits nouveaux et à des tâches et interactions compliquées et imprévisibles. Ces exemples mettent en valeur bon nombre de différences que les intervenants humanitaires vivent généralement entre leur vie à la maison et leur vie en déplacement. Certaines de ces différences sont mentionnées ci-dessous.

## Différences physiques entre chez soi et en déplacement

En règle générale, votre niveau de familiarité et de confort avec votre environnement physique (ex. : nourriture, logement et transport) à la maison est différent qu'en déplacement. Par conséquent, la facilité avec laquelle vous pouvez circuler au sein de cet environnement est également différente. En général, lorsque vous êtes en déplacement, vous devez passer davantage de temps et d'énergie à rester alerte, à vous habi-



tuer à un nouvel environnement, à comprendre comment faire les choses qui, chez vous, font partie de votre routine quotidienne.

### ***Différences de relations entre chez soi et en déplacement***

Deux thèmes liés aux relations vont être abordés dans cette section : l'interruption générale et les différents types de relations.

*Interruption* : le fait de partir souvent et longtemps en voyage peut interrompre des relations importantes. Vos expériences vont vous changer. Votre famille et vos amis vont également changer, dans une mesure plus ou moins grande, pendant que vous êtes parti(e). Puisque vous serez parti(e) un certain temps, vous aurez partagé moins d'expériences, de souvenirs et d'histoires. Il n'est *pas* impossible d'entretenir des relations proches chez vous lorsque vous êtes souvent en déplacement mais ceci demande davantage d'efforts, d'énergie et d'attention.

À long terme, le fait d'être sans arrêt parti(e) peut avoir des répercussions durables sur votre enracinement dans une identité sociale, culturelle et/ou spirituelle. Ceci est particulièrement vrai pour les expatrié(e)s. Après quelques années passées sur le terrain, les expatrié(e)s peuvent avoir l'impression d'avoir davantage de choses en commun avec leurs collègues étrangers qu'avec leurs amis et leur famille à la maison. Enfin, ils peuvent avoir l'impression que leur « chez soi » n'existe plus à leurs yeux.

*Différents types de relations* : à ce sujet, les intervenants peuvent avoir l'impression que leurs relations avec leurs collègues sur le terrain sont différentes et plus intenses que leurs relations avec leurs amis restés chez eux. Les intervenants humanitaires ont tendance à partager des difficultés physiques et émotionnelles, ainsi que des intérêts communs. Souvent, ils passent beaucoup de temps avec un petit groupe de collègues et d'amis qui comprennent largement leur vision du monde et leurs expériences en déplacement. Tous ces facteurs se combinent pour former des liens relationnels rapides, intenses et profonds. À l'opposé, les autres relations (toutefois importantes) peuvent leur sembler artificielles, superficielles, restreintes et inépuisables. Faites très attention à ne pas avoir tendance à critiquer sans arrêt ou à devenir arrogant envers les personnes faisant partie de votre cercle d'amis chez vous, et de ne pas les dénigrer.

### ***Différences émotionnelles entre chez soi et en déplacement***

Vous pourrez remarquer un certain nombre de contradictions à force d'aller et venir entre chez vous et vos déplacements. Vous pouvez avoir l'impression de vivre dans

---

deux mondes totalement différents. L'association du stress lié aux voyages, les changements radicaux en matière de réseau social, et vos expériences en déplacement peuvent vous amener à vivre des émotions en déplacement différentes de celles que vous vivez chez vous.

Certaines personnes trouvent qu'elles sont plus stables émotionnellement en déplacement. Ceci peut être dû au fait qu'elles utilisent plus d'énergie pour faire face de façon efficace aux divers problèmes qu'elles rencontrent lors de leur séjour et attendent ainsi d'être rentrées chez elles pour gérer leurs pensées et leurs sentiments. Dans ce cas, le cumul d'émotions peut leur faire beaucoup de mal lors de leur retour. D'autres personnes, cependant, peuvent avoir l'impression de vivre des réactions émotionnelles plus intenses et/ou des sautes d'humeur en déplacement, en réponse aux problèmes supplémentaires que les voyages représentent.

### **Différences spirituelles chez soi et en déplacement**

Vous pouvez tirer des enseignements, trouver l'inspiration et retrouver un nouvel élan grâce aux expériences que vous vivez en déplacement. Cependant, l'interruption de votre routine spirituelle normale et le fait d'être séparé d'une communauté confessionnelle peut également vous faire sentir temporairement mal, déconnecté et instable.

Fondamentalement, les expériences que vous vivez en déplacement peuvent renforcer, élargir et modifier votre vision du monde. La plupart du temps, les intervenants humanitaires rencontrent des situations de souffrance, de catastrophe et de dilemmes moraux dans le cadre de leur travail. Ceci peut les pousser à remettre en question leur spiritualité, le sens de la vie, leur raison d'être et leur espoir. Au fil du temps, ce processus peut avoir pour conséquence d'élargir votre vision du monde. Ainsi, vous aurez peut-être l'impression que votre communauté confessionnelle d'origine est provinciale, nombriliste, voire même intolérante.

### **Différences comportementales chez soi et en déplacement**

Il se peut que vous vous comportiez différemment chez vous et en déplacement. Par exemple, votre routine de sommeil et d'exercice peut changer selon que vous êtes chez vous ou en déplacement. Ou bien, vous êtes plus à même à braver le danger et les risques dans un environnement plutôt que dans un autre. Certains intervenants humanitaires ont l'impression d'être moins attentifs à leur sécurité et leur bien-être person-



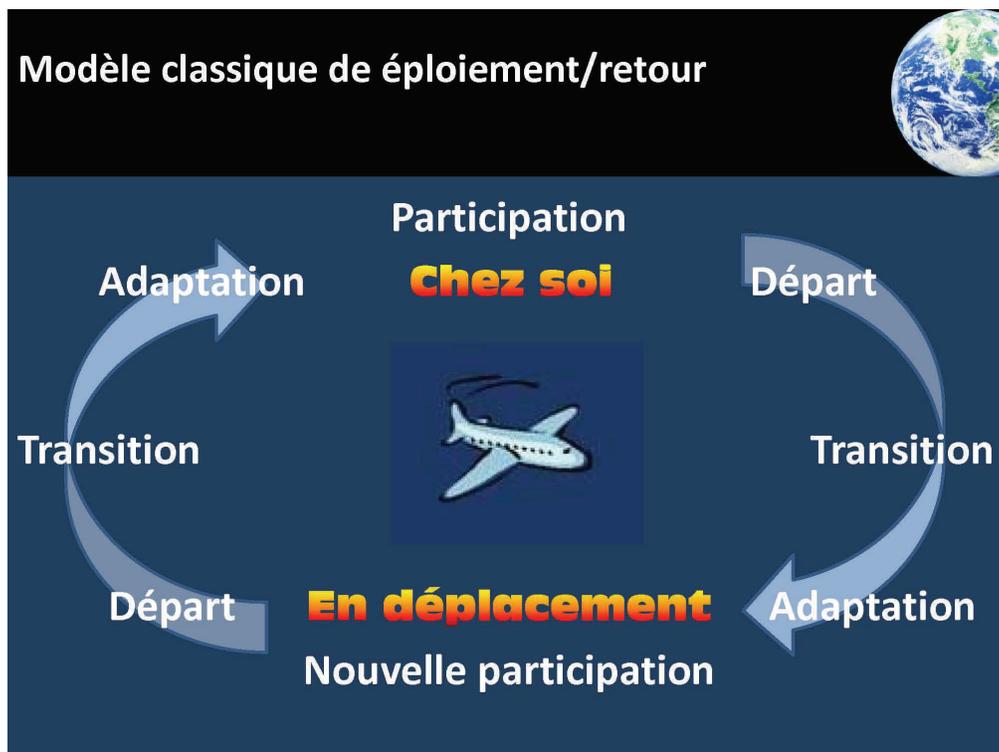
---

## Déploiement et retour

Le terme « retour » est couramment utilisé pour signaler des personnes qui reviennent dans leur culture d'origine après une mission d'un an ou plus à l'étranger. Toutefois, bien qu'ils ne partent pas longtemps, les intervenants humanitaires qui voyagent au sein de leur propre pays ou qui partent en missions internationales à court terme n'échappent pas au stress lié aux voyages et au retour.

Cette section du module aborde le modèle classique de déploiement et de retour. La section suivante explore les réactions de stress courantes liées aux voyages. Nous discuterons ensuite du fait que vos expériences en tant qu'intervenant humanitaire puissent varier du modèle traditionnel. Ce qui nous amènera aux sections finales du module où vous réfléchirez sur comment mieux faire face au stress lié aux voyages avant votre départ, en déplacement et après votre retour.

Le modèle classique de déploiement et retour repose sur l'hypothèse que le voyageur séjourne à l'étranger pendant au moins un an avant de faire son retour dans son pays d'origine. Ce modèle met en valeur différentes étapes de transition. Vous trouverez ci-après un schéma résumant ces transitions :





Vous trouverez ci-dessous une brève explication des différentes étapes :

- **Participation** : à cette étape, vous êtes « chez vous ». Vous êtes bien établi(e), à l'aise et vous avez l'impression d'être à votre place au sein de votre communauté au travail et dans la vie de tous les jours.
- **Départ** : à cette étape, vous vous préparez à partir. Vous vous retirez de votre environnement d'origine en relâchant les liens émotionnels familiers et vous mettez un terme à certaines responsabilités et en déléguez d'autres.
- **Transition** : cette étape commence lorsque vous quittez un endroit et prend fin lorsque vous prenez la décision, consciemment ou non, de vous installer pour de bon et de devenir partie intégrante de votre nouveau contexte.
- **Adaptation** : au cours du processus d'adaptation, vous commencez à trouver vos repères, à rencontrer d'autres personnes, à comprendre le contexte et à construire de nouvelles relations.
- **Nouvelle participation** : au cours de cette étape, vous avez beaucoup appris de votre nouveau contexte et vous comprenez votre place et rôle relatifs au sein de votre nouvelle communauté. Vous-même et les personnes qui vous entourent comprennent votre rôle. Vous vous sentez en sécurité et vous ressentez une certaine intimité avec le ou les nouveaux groupes auxquels vous appartenez.

Lorsque vous mettez un terme à votre mission internationale et que vous retournez chez vous, vous passez en général de nouveau par toutes ces étapes.

### **Réflexion personnelle:**

- À quel point ce modèle classique de déploiement/retour correspond-il aux expériences de voyage que vous avez vécu ces dernières années?
- Quelles étapes ont été les plus marquées selon votre expérience?
- Avez-vous trouvé certaines de ces étapes particulièrement difficiles ? Si oui, laquelle ou lesquelles?
- De quelle manière changeriez-vous ce modèle afin qu'il reflète au mieux vos expériences courantes de voyages?

---

---

---

---





Nous allons désormais aborder la question des réactions courantes de stress que vous pouvez vivre au cours de ces étapes. Ces réactions dépendent d'un grand nombre d'éléments : la durée de votre mission, le but de votre mission et les différences entre les personnes. (Pour plus d'informations sur ce sujet, reportez-vous à Pollock & Van Reken, 2001, pg. 61-73.)

Par nature, les intervenants humanitaires ont tendance à être résistants, à savoir faire face au stress lié aux changements et aux voyages, et sont en général faits pour exercer ce métier. Ces généralisations n'ont pas pour but d'être normatives ou excessivement banales. Elles doivent vous aider à réfléchir profondément à vos propres expériences et à améliorer vos stratégies d'adaptation.

## Départ

Le processus de départ consiste à vous détacher et à vous retirer de votre environnement d'origine. Vous pouvez ainsi vivre les sentiments suivants :

- Se sentir fatigué(e) et dépassé(e) par les événements alors que vous vous concentrez sur des détails liés au travail, aux bagages, et autres problèmes logistiques pratiques et familiaux.
- Chagrin, tristesse, conflit, frustration et/ou colère liés au processus de relâchement des liens émotionnels et au fait de dire au revoir aux amis et à la famille.
- Excitation et anticipation à l'idée de vivre de nouvelles expériences et défis.

## Transition

Certaines transitions peuvent s'avérer chaotiques. Toutes les « règles normales » ont tendance à être modifiées. Vous perdez vos systèmes de soutien familiers et fiables sans pouvoir y substituer de nouveaux. Vous pouvez ainsi subir les réactions suivantes :

- Les difficultés que vous éprouvez à vous orienter parmi des éléments chaotiques peuvent vous pousser à vous renfermer sur vous-même. Il se peut que vous vous inquiétiez plus que d'habitude à propos de vos relations, de votre sécurité, de votre santé et de vos finances.
- Si, lors de la transition, vous aviez défini des attentes bien précises, il n'est pas improbable que vous soyez quelque peu déçu(e). Le fossé entre ce à quoi vous vous attendiez et la réalité peut vous faire croire que vous n'avez aucun contrôle sur le processus.
- L'effort que vous faites pour passer physiquement et socialement à un environnement peu familier peut vous fatiguer plus que d'habitude.

- 
- Vous pouvez vous sentir stupide, vulnérable et inutile si vous éprouvez des difficultés à comprendre le nouveau contexte et à amener quelque chose de positif.
  - Des conflits peuvent apparaître concernant des problèmes qui d'habitude ne vous préoccupent pas.
  - La nouveauté et l'aventure liées aux voyages peuvent également s'avérer stimulantes et revigorantes. Cela peut vous aider à voir la vie d'une sous un autre angle.

## Adaptation

À cette étape, vous commencez à prendre vos repères, à connaître les coutumes locales et à construire de nouvelles relations. Pendant cette période, vous pouvez vous sentir :

- de plus en plus indépendant(e) et compétent(e) ;
- vulnérable, hésitant(e) ou incertain(e) quant à votre connaissance des règles sociales acceptables dans vos relations aux autres ;
- ambivalent(e) par rapport à votre nouveau contexte et extrêmement conscient (e) que la familiarité du « chez soi » vous manque.

## Retour

Le stress du retour est sans doute le type de stress lié aux voyages le plus inattendu. Naturellement, nous pensons que retourner chez soi devrait être la partie la plus facile d'une mission, et cela peut l'être d'une certaine manière. Cependant, cette étape présente de nombreux défis, notamment:

- Faire face à un changement radical de raison d'être, de statut, d'intensité et/ou de rythme de vie. Par exemple, vous passez peut-être d'un environnement professionnel où vous disposiez d'objectifs mesurables et d'un grand degré d'autonomie, à un environnement professionnel où les objectifs sont moins tangibles, où vous êtes moins indépendant(e) et où vous êtes obligé(e) de trouver de nouvelles sources de motivation.
- Faire face aux changements dans la manière dont vous voyez le monde extérieur et dont vous voyez votre « chez soi ».
- Retrouver une certaine connexion avec vos amis et votre famille.
- S'adapter aux aspects pratiques du retour : décalage horaire, défaire ses bagages, se réorganiser et retourner travailler.

La forme, l'intensité et la longévité des réactions liées au retour dépendent de la durée



de votre mission, de la destination et de votre travail en déplacement. Cependant, à votre retour, il se peut que vous subissiez les réactions suivantes:

- Des heures ou des jours d'euphorie et de soulagement lié à votre retour (période souvent nommée « l'étape lune de miel »).
- Un relâchement physique entraînant une certaine fatigue. Vous pouvez parfois même tomber malade.
- Sentiment de perte, de chagrin et de tristesse car les personnes avec lesquelles vous avez passé du temps vous manquent.
- Sentiment d'isolement, comme si les autres n'étaient pas intéressés par vos histoires et ne pouvaient comprendre ce que vous avez vécu.
- Se sentir trahi, juger facilement et être en colère contre votre culture et son matérialisme (réaction particulièrement courante chez les Occidentaux). Il se peut que vous critiquiez les valeurs des personnes que vous aimez et que vous soyez en colère contre l'apathie des personnes autour de vous.
- Difficultés à prendre des décisions, même des décisions qui vous semblent d'habitude faciles à prendre.

### Votre comportement

Toutes les réactions mentionnées ci-dessus, ainsi que d'autres non stipulées, peuvent influencer vos décisions et votre comportement à différents stades de votre séjour. Vous trouverez ci-après certains choix malsains que vous serez peut-être tenté(e) de faire

- Augmenter votre usage, voire abuser, d'alcool ou d'autres substances.
- Présenter un comportement à risque (comme avoir des relations sexuelles à risque ou une conduite dangereuse au volant).
- Vous retirer socialement et vous isoler de votre entourage.
- Repartir peu de temps après votre retour chez vous afin d'échapper aux pressions et aux responsabilités d'un style de vie plus « normal ».

---

## Activités humanitaires, dynamique du voyage et retour

La troisième section de ce module décrit un modèle de déploiement et de retour. Ce modèle peut s'avérer utile pour comprendre les expériences et réactions des intervenants humanitaires qui partent de chez eux pendant une longue période. Cependant, de nombreux intervenants humanitaires vivent des expériences de voyage et de retour différentes. Ils peuvent effectuer de nombreuses missions internationales à court terme ou voyager au sein de leur propre pays en tant qu'intervenants humanitaires ressortissants.

Cette section détaille les expériences et inquiétudes courantes des trois « types » de voyageurs fréquents mentionnés ci-dessus (expatriés à long terme, expatriés à court terme et ressortissants voyageant dans leur propre pays). Tous les voyageurs ne vivront probablement pas toutes ces expériences et certains d'entre eux vivront des expériences non mentionnées ici. Une fois encore, ces généralisations ne sont pas censées être normatives. Elles vous invitent au contraire à réfléchir à vos propres expériences.

### Expatriés à long terme

Les expatriés à long terme peuvent passer par pratiquement toutes les étapes décrites dans le modèle classique de déploiement/retour. Les points suivants sont particulièrement saillants pour eux:

- Il est essentiel de bien planifier, préparer et comprendre le processus de déménagement à l'étranger car le taux d'adaptation à un nouvel environnement n'est pas aussi élevé que l'on peut bien le croire. Par exemple, Robert Kohls (2001, pg. 1) affirme que « si l'on comptait sur le hasard, vos chances de vivre une expérience entièrement satisfaisante à l'étranger seraient de une sur sept ».
- Selon Brayer Hess et Linderman (2002, pg. 2), lorsque les conjoints et enfants font partie de la donne, « les problèmes d'adaptation de la famille représentent la cause n°1 d'échec ou de fin prématurée de missions à l'étranger ».
- Il faut attendre environ 4 mois pour voir le « choc des cultures » commencer à s'estomper et voir les expatriés commencer à se sentir compris et « établis » dans leur nouveau contexte (Kohls, 2001).
- La plupart des expatriés éprouvent davantage de difficultés à se réadapter au mode de vie chez eux (phénomène également connu sous le nom de « choc des



cultures inversé ») qu'à s'adapter à leur vie à l'étranger (Storti, 2003).

Une grande partie des documents de ce module seront utiles aux expatriés à long terme, en particulier ceux qui voyagent régulièrement lors de leurs missions à l'étranger. Toutefois, le reste du module se concentre principalement sur les expériences et besoins des expatriés à court terme et des ressortissants qui voyagent au sein de leur propre pays. En voici les raisons:

- Les ressortissants et expatriés à court terme constituent la majorité des intervenants humanitaires.
- Un grand nombre d'excellentes ressources existent déjà sur les déménagements et expériences typiques de retour des expatriés à long terme. (Voir la section [Ressources](#) de ce module).

### Expatriés à court terme

De nombreux intervenants humanitaires (tels que les avocats des droits de l'homme et les secouristes de situations d'urgence) acceptent de nombreuses missions à court terme chaque année. L'expérience des expatriés à court terme du cycle maison/terrain/maison a tendance à être différente de l'expérience des expatriés à long terme pour les raisons suivantes:

- **Durée** : pour les expatriés à court terme, la dynamique associée à l'adaptation, au départ et au retour est comprimée en une période minimale qui peut compter entre deux jours et deux mois. Puisque le « choc des cultures » ne s'estompe en général pas avant le quatrième mois, l'on présume que les expatriés à court terme ne passent pas par certaines étapes du processus « d'adaptation » pendant une mission classique.
- **Répétition** : les expatriés à court terme répètent le cycle maison/terrain/maison plusieurs fois par an.
- **Intensité** : il se peut que les expatriés à court terme considèrent le temps passé sur le terrain comme intense, concentré, ainsi que revigorant et stressant au niveau professionnel. À l'opposé, le temps passé chez eux, bien que moins stressant, peut leur sembler inefficace, frustrant, voire même ennuyeux.

Dans l'ensemble, l'on peut assumer que les expatriés à court terme passent une grande partie de leur temps en mode « transition ». Cela signifie que le problème fondamental qui se présente à ce groupe est plus subtil que le problème de gestion des transitions lié à un déménagement interculturel, même s'il n'est pas négligeable. Au lieu de

---

cela, les expatriés à court terme doivent apprendre à faire face de façon efficace à un « style de vie hautement transitoire », un style de vie qui présente une répétition de transitions intenses et un grand degré de nouveautés et de défis. Certains traits de caractère et certaines qualités aident les expatriés à s'adapter plus facilement. La section 7 de ce module, [Résistance : les qualités qui font la différence](#), explore les qualités qui pourraient vous permettre de vous adapter plus facilement à un style de vie en constante transition.

### **Ressortissants voyageant dans leur propre pays**

Bon nombre des remarques concernant les expériences des expatriés à court terme peuvent également s'appliquer aux ressortissants voyageant dans leur propre pays. Par définition, les expatriés à court terme rencontrent des différences interculturelles mais les ressortissants devront peut-être également faire face à de telles différences. Les différences en matière d'accent et d'attitude entre les Américains des états du Nord et du Sud des États-Unis constituent un exemple de différences interculturelles au sein d'un même pays. Les différences tribales, linguistiques et religieuses entre les diverses régions d'Indonésie en est un autre.

S'il voyage souvent pour peu de temps, que cela soit à l'étranger ou dans son propre pays, le voyageur doit savoir s'adapter à un style de vie transitoire et pouvoir dormir souvent hors de son domicile. Ainsi, les intervenants voyageant souvent au sein de leur propre pays doivent prêter une attention particulière au problème de préparation et d'adaptation efficace aux problèmes de ce style de vie.

#### ***Réflexion personnelle:***

1. Dans quelle catégorie vous classez-vous la plupart du temps : expatrié à long terme, expatrié à court terme ou ressortissant voyageant dans son propre pays?
2. Que pourriez-vous ajouter aux remarques mentionnées ci-dessus sur *votre* expérience de la dynamique du voyage?

---

---

---

---

---



## Questions spécifiques pour les célibataires, les couples et les familles

Dans le cadre de leur métier, les intervenants humanitaires vont rencontrer des problèmes liés aux voyages évidents. Par exemple, un intervenant en déplacement éprouvera des difficultés à bien prendre soin de lui-même/elle-même physiquement en mangeant des repas équilibrés, en faisant de l'exercice régulièrement ou en dormant suffisamment. D'autres problèmes sont en revanche moins visibles, comme par exemple les difficultés à conserver et à entretenir des relations importantes. Des études affirment qu'au fil du temps, les effets des voyages fréquents et prolongés sur vos relations peuvent avoir des répercussions plus importantes sur votre santé et votre bonheur que les problèmes physiques.

Étant donné l'importance des relations sur votre bien-être, cette section se concentre principalement sur les problèmes courants liés aux voyages auxquels doivent faire face les célibataires, les couples et les familles. Tout d'abord, prenez le temps de réfléchir aux questions suivantes.

### ***Réflexion personnelle:***

1. Avant de partir, lorsque vous êtes en déplacement et après votre retour, de quelle manière agissez-vous avec les personnes qui vous sont importantes ?  
Par exemple:
  - Comment dites leur vous au revoir?
  - De quelle manière restez-vous en contact avec elles, si contact il y a, lorsque vous êtes parti(e)?
  - De quelle manière agissez-vous avec votre famille et vos amis à votre retour ?
2. Des problèmes ou conflits avec votre famille et vos amis ont-ils tendance à émerger juste avant votre départ ou après votre retour?

---

---

---

---

---

---

Dans les sections précédentes, nous avons discuté des expériences et sentiments que vous pouvez ressentir lors de vos voyages et qui peuvent influencer vos relations avec les autres. Parfois, ces émotions peuvent paraître contradictoires. Par exemple :

- *Avant de partir* : vous êtes peut-être triste de dire au revoir, vous ressentez une certaine appréhension des défis à venir et/ou vous êtes impatient(e) de vivre les aventures qui vous attendent.
- *En déplacement* : il se peut que vous preniez davantage conscience à quel point vous aimez votre famille et vos amis et vous pouvez alors vous sentir plus seul(e) et isolé(e).
- *À votre retour* : il se peut que vous soyez excité(e) à l'idée de partager toutes vos expériences avec votre famille et vos amis et/ou vous pouvez trouver cela difficile. Ceci peut-être parce que vous ne voulez pas accabler les gens des dures réalités de la vie, ou parce que vous avez l'impression qu'ils ne pourront jamais totalement comprendre ce que vous avez vécu. Il est possible que vous ressentiez des sentiments de frustration, de mépris et de colère envers votre entourage, même envers les personnes que vous aimez et qui vous manquent.

## Problèmes pour les personnes en couple et en famille

Si vous avez un partenaire et/ou des enfants, vous faites alors partie d'un système familial. Vos allers et venues fréquents obligent ce système familial de s'ajuster, vous *autant* qu'eux.

**En ce qui vous concerne** : votre retour peut poser les problèmes les plus importants puisque vous devez passer d'une vie de solitaire et reposant principalement sur le travail, à une vie routinière où vous avez la responsabilité de partager votre vie avec d'autres personnes. En votre absence, alors que vous aviez peut-être affaire à des problèmes de vie et de mort, votre partenaire a peut-être dû faire face à une fuite des toilettes ou les enfants sont peut-être tombés malades. Il est possible qu'il(elle) soit plus intéressé(e) à vous raconter ses déboires qu'à écouter les détails de votre voyage. De votre côté, vous éprouvez peut-être des difficultés à vous intéresser à ces détails après l'intensité de votre vie en déplacement et vous pouvez facilement vous vexer du manque d'intérêt envers vos expériences, voire même vous isoler.

**En ce qui les concerne** : vous n'êtes pas le(la) seul(e) à avoir des problèmes. Votre famille éprouve peut-être des difficultés à se réhabituer à votre présence. Si vous voyagez régulièrement, votre famille a peut-être établi deux « routines » : une pour quand



vous êtes présent(e) et une autre lorsque vous êtes absent(e). La plupart du temps, les périodes autour de vos départs et retours peuvent les perturber puisqu'ils doivent assurer la transition entre leurs deux routines. Vos enfants, par exemple, peuvent être perturbés par le changement de dynamique d'autorité et de discipline.

Votre partenaire peut trouver votre retour aussi difficile que votre départ. Il(elle) se sera habitué(e) à fonctionner de façon efficace sans vous. À votre retour, il(elle) devra tout à coup de nouveau vous consulter sur certaines décisions, emploi du temps et/ou questions de discipline. En outre, bien que la fuite des toilettes et le rhume des enfants puissent vous paraître insignifiants par rapport à la vie en général, ces détails ont compliqué *leur* vie pendant que vous étiez parti(e). Ils pourront ressentir tout manque d'intérêt envers les choses qui leur importent comme une autre sorte d'abandon.

### Problèmes pour les célibataires

Comme discuté plus haut, après une mission intense, cela peut être épuisant (bien que réconfortant) de faire son retour chez soi pour y retrouver les exigences familiales. D'une certaine manière, il est plus facile, mais sans doute plus dangereux aussi, de retourner dans une maison vide. Les exigences des autres personnes envers vous et les responsabilités que vous avez envers eux peuvent vous empêcher de vous concentrer uniquement sur vous-même.

La dégradation de leurs relations avec leur famille et leurs amis constitue l'un des plus grands risques couru par les intervenants humanitaires célibataires qui voyagent souvent. Après plusieurs années de voyages fréquents, ils peuvent en arriver à ne conserver que peu de relations proches « chez eux » avec des personnes avec lesquelles ils peuvent partager leurs sentiments et sur lesquelles ils peuvent compter. Les célibataires voyageant régulièrement ont également tendance à ne pas prendre soin d'eux-mêmes correctement, même chez eux, en négligeant les efforts et le temps nécessaires à faire les courses régulièrement et à cuisiner pour une personne par exemple.

### Résumé

Nos relations sont tellement importantes qu'une étude récente affirme que lorsque l'on aborde la question de notre bien-être général, « ce sont nos relations qui nous sauvent plutôt que nos connaissances et nos compétences » (Fawcett, 2003, pg. 124). Les réseaux de relations les plus protecteurs ne sont pas forcément étendus, mais ils sont interconnectés. Les familles ou groupes d'amis qui se connaissent bien sont des





---

## Les qualités qui font la différence

- Tolérance à l'ambiguïté
- Faible attente en matière d'objectifs
- Notion réaliste de contrôle et de choix
- Adaptabilité active, orientée vers les problèmes
- Flexibilité, facilité d'adaptation
- Perspicacité
- Ouverture d'esprit
- Ne pas porter de jugement
- Tolérance pour les différences
- Capacité à faire face aux sentiments désagréables ou négatifs
- Empathie
- Facilités de communication
- Curiosité
- Soif d'apprendre
- Capacité à voir le changement ou le stress comme un défi / une aventure / une opportunité
- Envie de tolérer les difficultés physiques
- Confiance en votre propre capacité à faire face aux problèmes
- Sens de l'humour
- Optimisme
- Liens proches, sûrs et chaleureux en matière de relations
- Motivation
- Autonomie
- Persistance, pas facilement découragé(e)
- Forte notion de soi
- Capacité à échouer
- Altruisme
- Forte notion de sens et de raison d'être
- Limites morales bien définies
- Spiritualité et foi (croyance en une puissance autre que votre propre existence et en un « sens » cohérent dans l'univers)

Bien que longue, cette liste n'est pas exhaustive. Si vous avez répondu à la question au début de cette section, vous avez sans doute noté certaines choses qui ne sont pas mentionnées. Ajoutez votre contribution à la liste des qualités contribuant à la résilience. Maintenant, prenez le temps de répondre aux questions suivantes.



---

ront plus détendues, souples et sans doute plus efficaces.

3. **Capacité à échouer** : « tout le monde échoue à un moment donné à l'étranger ; il s'agit d'un fait absolu ». Et pourtant, de nombreux Occidentaux envoyés à l'étranger pour leur travail ont toujours connu un grand degré de réussite et n'ont que très peu d'expérience en matière d'échec chez eux.

Personne ne sait quelles qualités de résistance permettent d'aider les intervenants humanitaires d'aborder au mieux leurs voyages fréquents. Toutes les qualités mentionnées ci-dessus sont utiles pour différentes raisons. Toutefois, selon moi, voici les trois qualités les plus importantes pour les intervenants humanitaires qui partent souvent en déplacement :

1. **Flexibilité et facilité d'adaptation** : si vous voyagez souvent, vous aurez forcément affaire à un changement de programme ou quelque chose ira forcément de travers. Des vols seront annulés, vous ne parviendrez pas à obtenir un visa, votre bagage sera perdu, vous souffrirez d'une intoxication alimentaire ou vous atterrirez en Indonésie pensant travailler à Djakarta pour finalement pour retrouver au Nord de Sumatra où vous devrez partager une tente avec trois autres personnes. Et il ne s'agit là que de problèmes personnels. Là, votre capacité à laisser faire les choses tout en conservant un sens du contrôle personnel vous sera extrêmement utile.
2. **Optimisme et sens de l'humour** : une tendance générale à ne s'attendre qu'aux bonnes choses, ressentir régulièrement des émotions positives (en même temps que des émotions négatives, telles que la frustration) et la capacité de voir le bon côté des choses, tout ceci vous aidera à rester équilibré(e) émotionnellement lorsque vous aurez affaire aux facteurs de stress extrême qui vont de pair avec les activités humanitaires.
3. **Facilités de communication et excellent soutien social** : sans relations proches, chaleureuses et de confiance (en particulier chez vous) et la capacité à construire ce genre de relations, vous trouverez probablement que l'effet isolant des voyages fréquents finira par détruire votre sentiment général de bonheur, votre notion de sens et de raison d'être et votre désir de continuer à exercer ce métier.



---

## Faire face au stress lié aux voyages avant votre départ

### **Réflexion personnelle:**

De quelle façon vous préparez-vous d'habitude à un voyage ? (Par exemple, comment faites-vous vos bagages et combien de temps à l'avance? Que vérifiez-vous par deux fois avant de partir ? Comment dites-vous au revoir à votre famille et à vos amis proches ? Au moment de franchir la porte, êtes-vous toujours en train de vous dépêcher et en plein chaos ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

Tout le monde n'adopte pas la même approche en termes de préparation à un voyage. Cependant, même si vous voyagez régulièrement, vous pouvez prendre certaines précautions avant de partir afin de diminuer le stress de votre départ pour vous et les personnes que vous aimez. Sur le plan pratique et émotionnel, le fait de partir sans prendre le temps de vous préparer à être absent peut être une source de stress considérable. Prenez en compte les suggestions suivantes qui pourraient vous aider :

- **Prenez en compte les inquiétudes de votre entourage.** Les personnes que vous aimez s'inquiéteront probablement, surtout si vous partez dans un endroit où vous ne vous êtes jamais rendu(e) ou dans un endroit dangereux. Vous pouvez les aider en leur fournissant votre itinéraire de voyage, en leur indiquant comment et quand ils peuvent vous contacter, et qui contacter au sein de votre organisation s'ils s'inquiètent à votre propos. Vous pouvez discuter des problèmes de sécurité avec eux et les rassurer en leur affirmant que vous et l'organisation pour laquelle vous travaillez allez prendre toutes les mesures nécessaires pour



assurer votre sécurité. Écoutez leurs inquiétudes et essayez de les rassurer en leur fournissant des informations précises et positives.

- **Parez à toute éventualité et définissez des plans d'urgence.** Vous pouvez par exemple écrire votre testament, laisser des instructions claires concernant toute urgence médicale et/ou votre décès, et identifier les personnes capables d'aider votre famille en cas de catastrophe pendant votre absence (par exemple si les enfants tombent tous malades en même temps).
- **Payez à l'avance vos factures.** Il est conseillé de suspendre tout envoi de courrier/journaux/e-mails si vous comptez être absent(e) pendant une longue durée ou si vous vous trouvez dans un endroit avec un accès Internet limité.
- **Pensez aux obligations importantes** (anniversaires par exemple) qui auront lieu pendant votre absence ou quelque peu après votre retour et préparez-vous à l'avance.
- **Assurez-vous de laisser à manger chez vous pour votre retour.** Conservez de la soupe et des pâtes, ou cuisinez des repas à l'avance et congelez-les. Ceci est particulièrement important si vous vivez seul(e).
- **Nettoyez et organisez votre maison et votre espace de travail avant de partir.**
- **Faites tout votre possible pour avoir des activités « normales » à votre retour.** Ce conseil ne signifie pas la même chose pour tout le monde. Mais faites attention à ne pas programmer des tonnes de rendez-vous, de réunions et d'événements au cours des premiers jours suivant votre retour (même si vous trouvez ceci normal). Souvenez-vous que vous serez sans doute fatigué(e). Il est donc conseillé de préserver un peu d'espace vital.
- **Décidez de prendre quelques jours de congé à votre retour, et planifiez-les avant votre départ.** Si vous programmez de petites vacances après votre retour avant même de partir, vous serez plus enclin(e) à vous reposer que si vous attendez d'être retour et voir si peut-être vous pourriez prendre quelques jours de repos.
- **Organisez à l'avance une soirée de « bienvenue »** afin d'avoir quelque chose de prévu.
- **Préparez vos valises à l'avance.** Dans une certaine mesure, le fait d'avoir une valise préparée à l'avance peut soulager le processus. Beaucoup de personnes trouvent utile de garder une trousse de toilette garnies.

- 
- **Faites vos bagages en suivant une liste.** Ironiquement, plus vous voyagez, moins vous vous inquiétez au moment de faire vos valises et plus vous êtes à même de faire de petites erreurs stupides (telles que rater votre avion ou oublier d'emporter des articles importants). Aidez-vous d'une liste lorsque vous faites vos bagages pour vous soulager l'esprit et éviter d'oublier des articles importants. Cliquez [ici](#) pour télécharger un exemple de liste que vous pouvez personnaliser.
  - **Essayez d'ignorer les comportements d'avant départ inhabituels des personnes que vous aimez.** Les jours précédant votre départ, votre famille commence à anticiper votre absence. Pendant cette période, il se peut qu'ils agissent et réagissent différemment de d'habitude. Ils peuvent par exemple se renfermer sur eux-mêmes pour ne pas souffrir de votre départ ou du moment où vous direz au revoir. Ceci peut vous sembler difficile mais n'y prenez pas offense. N'oubliez pas qu'ils se trouvent également sous pression alors qu'ils se préparent à vous dire au revoir.
  - **Faites vos adieux temporaires à vos proches.** Ces adieux dépendent des habitudes de départ de votre famille ou de vos groupes d'amis. Vous pouvez par exemple organiser un dîner, rejoindre des amis pour prendre un verre ou placer des cartes ou de petits cadeaux sous les oreillers des enfants afin qu'ils les trouvent lorsqu'ils iront au lit le soir. Trouvez une habitude de départ qui vous convient.

### **Réflexion personnelle:**

- Quel(s) autre(s) élément(s), selon votre expérience, ajouteriez-vous à la liste ci-dessus?
- Avez-vous une ou deux suggestions à faire qui pourraient vous être utiles la prochaine fois que vous vous préparez à partir en voyage?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Faire face au stress lié aux voyages en déplacement

### **Réflexion personnelle:**

Avez-vous des habitudes lorsque vous êtes en déplacement ? Si oui, quelles sont-elles ? (Par exemple, pendant combien de temps partez-vous en général, quelle approche générale adoptez-vous en matière de « travail » et de « temps libre », à quoi ressemblent les conditions de vie, gardez-vous le contact avec votre famille et vos amis et de quelle manière, que faites-vous pour vous détendre et vous divertir ?)

---

---

---

---

---

---

---

---

Les meilleurs moyens de faire face au stress en déplacement dépendent en partie de la durée et de la nature de vos missions, ainsi que de vous-même. Même si vous voyagez régulièrement, vous pouvez prendre certaines précautions afin de diminuer le stress en déplacement afin de diminuer les stress de votre voyage pour vous et les personnes que vous aimez. Prenez en compte les suggestions suivantes qui pourraient vous aider :

- **Ralentissez.** Partez largement à l'avance pour prendre votre avion. Déplacez-vous, parlez et comportez-vous consciemment de la façon la plus détendue lors de votre voyage. Cela vous permettra de vous sentir moins tendu(e) et moins stressé(e).
- **Gardez le contact avec votre famille et vos amis restés à la maison.** Essayez de donner des nouvelles de vos expériences régulièrement, surtout si vous êtes absent(e) pendant longtemps. Racontez une ou deux histoires qui permettront

---

à vos amis et à votre famille de connaître certains détails de votre vie, et ne leur donnez pas seulement un vague résumé sur l'endroit où vous vous trouvez et ce que vous faites. Envoyez des photos pour les aider à visualiser où vous vous trouvez. Demandez à une personne chez vous d'être régulièrement et de façon constante en contact avec vous (de l'ordre d'une fois par semaine).

- **Gardez le contact avec votre bureau.** Communiquez régulièrement avec les collègues du siège social, surtout si vous voyagez seul(e). Cela vous permettra d'obtenir des nouvelles fraîches et de connaître les projets en cours lorsque vous ferez votre retour.
- **Essayez de suivre l'actualité.** Vous pouvez par exemple définir votre page d'accueil sur CNN ou sur votre journal local en ligne. Cela vous permettra de garder le contact avec le monde extérieur lors de votre mission.
- **Organisez correctement votre classement de reçus en tout genre.** Ceci vous permettra de remplir votre rapport de dépenses plus facilement à votre retour.
- **Ne négligez pas les aspects d'auto-traitement de base.** Prenez le temps de manger correctement. Transportez sur vous des bouteilles d'eau et des aliments emballés (ex. : barres de céréales, noix, fruits secs et chocolat). Trouvez le moyen de faire régulièrement de l'exercice. Ne ratez pas l'occasion de faire des choses que vous appréciez.
- **Établissez des limites à votre travail, même en déplacement.** Ceci peut s'avérer très difficile, surtout lorsque vous travaillez dans des situations de crise, des zones sinistrées et des camps de réfugiés. Essayez de prendre au moins deux heures de pause par jour. Pour les missions d'une durée supérieure à 10 jours, prenez au moins un jour de repos toutes les semaines pour vous reposer et vous détendre. Prendre le temps libre approprié pour vous reposer et décompresser s'avère nécessaire pour vous aider à ne pas rentrer chez vous totalement épuisé. À long terme, ceci évite le surmenage.
- **N'oubliez pas que vous évoluez dans un nouvel environnement et que vous devez faire face à davantage de problèmes que d'habitude.** Ne soyez pas surpris(e) si vous avez l'impression d'être plus fatigué(e) que d'habitude. Ceci se produit sûrement parce qu'en plus du travail normal vous « travaillez » pour faire face à toutes sortes de changements, comme par exemple une alimentation différente ou des problèmes de communication interculturels. Ne vous attendez pas à atteindre un niveau de productivité et d'efficacité identique à celui



que vous avez chez vous.

- **Recherchez des rituels et une certaine « normalité ».** Les voyages ont tendance à nous faire oublier les rituels et routines qui guident habituellement nos vies et les interactions avec les autres. Les personnes voyageant régulièrement sont plus à même de se trouver dans des environnements sans rituels, entourés de chaos mental et physique. Trouvez le moyen d'établir de nouveaux rituels dans des domaines qui vous semblent signifiants. Vous pouvez, par exemple, développer des rituels « en déplacement » vous permettant de vous nourrir spirituellement ou de vous détendre la nuit.
- **Emmenez avec vous des « objets sacrés » et de bons livres.** Les objets sacrés sont des objets qui vous rappellent les choses qui vous sont les plus précieuses dans la vie (ex. : photos de votre famille ou objets présentant une signification spirituelle à vos yeux). Ces objets vous rappelleront ainsi que ce voyage n'est qu'une partie infime de votre vie. Les livres sont toujours utiles à avoir sous la main lorsque vous avez besoin de vous concentrer de façon temporaire sur autre chose que le travail. Assurez-vous de prendre au moins un livre enrichissant, comique et/ou léger. Les intervenants humanitaires peuvent être témoins de nombreuses scènes de souffrance, de traumatisme et de violence au cours de leur journée de travail. Il est sage de faire attention à ne pas en ingurgiter de trop lors des « divertissements ».
- **Trouvez le temps de faire quelque chose d'amusant dans votre emploi du temps, lors de certains voyages en tout cas.** Par exemple, si vous visitez une autre ville pour une conférence, trouvez le temps de visiter une attraction locale. Si vous avez l'impression de ne *jamais* avoir de temps pendant vos déplacements pour faire des activités éducatives ou amusantes, commencez à faire en sorte de *trouver* ce temps.
- **Trouvez le moyen de conserver les enseignements que vous tirez de chaque voyage.** Trouvez le moyen de capturer vos expériences, vos pensées et vos sentiments. Le meilleur moyen est de rédiger un journal intime, d'écrire des lettres, de dessiner ou de collectionner des œuvres d'art, d'écrire de la poésie ou de la fiction, de faire de la photographie et de collectionner les anecdotes et/ou recettes des endroits que vous visitez.
- **Soyez prêt(e) à affronter les moments où vous vous sentirez abattu(e) lors d'un déplacement.** Préparez les moments difficiles avant même qu'ils ne se produisent, ceci pourrait vous faciliter la vie. Il est difficile de penser aux choses





## Faire face au stress lié aux voyages en déplacement

### ***Réflexion personnelle:***

Vous est-il déjà arrivé ...?

- D'être irrité par la question : « Ouah, c'était comment le Soudan / le Libéria / la Nouvelle-Orléans ? »
- De passer vingt minutes à essayer de choisir des céréales au supermarché ?
- De pleurer au beau milieu d'un centre commercial ?
- D'avoir une envie urgente de secouer des passants indifférents et de crier « RÉVEILLEZ-VOUS » ?
- De vous demander pourquoi vous parvenez à contenir vos émotions en cas de crise mais pas dans la « vie normale » ?

À quoi ressemble votre routine lorsque vous rentrez chez vous ? Vos sentiments et émotions sont-ils toujours plus ou moins les mêmes ? Quelle est la première chose que vous faites lorsque vous rentrez chez vous ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

La façon dont vous vivez votre retour dépend d'un grand nombre de facteurs (notamment votre personnalité, la durée de votre voyage, votre destination et votre travail là-bas). Il n'est donc pas surprenant d'entendre dire que personne ne s'adapte de la même manière à son retour. Certaines personnes préfèrent défaire leurs valises, vérifier leurs e-mails et s'organiser dès la seconde où ils franchissent la porte de chez eux. D'autres personnes préfèrent ignorer leurs valises, s'asseoir tranquillement avec une tasse de thé, passer du temps avec leur famille et attendre plusieurs jours avant de défaire leurs valises .

Ce module a pour but de savoir ce qui vous convient le mieux et de le faire consciemment. Parfois, vous devrez trouver des compromis car ce qui vous convient le mieux ne correspond pas forcément aux désirs et besoins de votre famille. Il est très important de parler de vos besoins et désirs avec votre partenaire, le mieux étant de trouver un moment où vous n'êtes ni fatigués, ni stressés tous les deux. Consultez les suggestions suivantes et demandez-vous si elles vous permettraient de mieux aborder le processus de retour :

- **Attendez-vous à vivre des réactions de retour.** Reconnaissez que même les meilleurs changements et transitions nécessitent habituellement de régler et d'interrompre vos routines et vos relations et que cela demande de l'énergie. Les gens se fâchent souvent contre eux-mêmes parce qu'ils sont facilement irritables ou plus émotifs à leur retour. Ces émotions, comme d'autres, sont normales en période de changement.
- **Créez une zone de protection entre le terrain et la maison.** Il peut s'agir d'une zone de protection géographique, telle qu'une escale effectuée sur terrain neutre et agréable avant de rentrer chez vous. Ou bien vous pouvez prendre les mesures nécessaires pour créer un espace privé au cours des deux premiers jours suivant votre retour ; vous pouvez par exemple retarder l'annonce de votre retour à vos amis et votre famille (voire même ignorer vos e-mails et les appels téléphoniques) afin de vous donner le temps de défaire vos valises et de remplir le frigo.
- **Préparez-vous aux conversations classiques avec la famille et les amis.** Racontez une anecdote amusante, un fait peu connu, ou une prévision intéressante (et pas trop déprimante) sur le développement futur de l'endroit où vous avez travaillé. Puis soyez prêt(e) à changer de sujet de conversation si les gens ne vous posent pas de questions en retour.



- **Faites part de votre expérience avec un conseiller ou des personnes de confiance qui vous comprennent.** Posez et répondez à des questions, telles que : décrivez les visages des personnes que vous avez rencontrées et parlez-moi de leurs vies. Quelles histoires vous ont paru importantes pendant votre voyage ? Qu'avez-vous appris de vous-même ? Quels enseignements avez-vous tirés de votre voyage ?
- **Reprenez une routine.** Le sentiment d'appartenance à une communauté sera bénéfique si vous éprouvez des difficultés lors de votre retour. Reprenez votre routine habituelle (ex. : communauté ou groupes confessionnels). Continuez à prendre contact avec les autres et reprenez le travail. Toutefois, évitez de charger votre emploi du temps.
- **Programmez un emploi du temps professionnel réaliste.** Ne vous stressez pas davantage en chargeant votre emploi du temps ou en ayant des attentes irréalistes concernant votre rapidité à régler les détails de votre voyage et la quantité de travail que vous aurez achevée juste après votre retour.
- **Prenez suffisamment de temps (puis encore davantage) pour vous reposer, vous détendre, reprendre contact avec votre famille et vous consacrer à vos priorités personnelles.** Il est désormais temps de vous créer votre propre espace pour vous détendre et dédier du temps et de l'attention à vos priorités personnelles. Décompressez et ménagez-vous.
- **Évitez de prendre des décisions importantes dès votre retour.** Comme lors de toute période de grand stress, il est déconseillé de prendre de grandes décisions sur des sujets importants dès votre retour (comme par exemple démissionner).
- **Faites le point sur le plan spirituel.** Posez-vous des questions telles que celles-ci : vous sentez-vous plus près ou plus distant(e) de Dieu ou de votre source d'énergie spirituelle ? Vos croyances ont-elles été remises en question ou ont-elles changé ? Avez-vous besoin d'essayer de nouvelles méthodes pour renforcer votre spiritualité ?





## Conclusion

Comme indiqué auparavant, l'objectif de ce module de formation en ligne ne consiste *pas* à affirmer que les mauvais côtés des voyages jouent un rôle plus important que les avantages considérables dont les intervenants humanitaires peuvent bénéficier lors de leurs déplacements (sans parler de ceux qui bénéficient des programmes de secours et de développement).

Les déplacements font partie intégrante des activités humanitaires, partie que la plupart des intervenants humanitaires ne souhaiteraient pas arrêter même s'ils en avaient la possibilité. Si voyager, comme toutes les expériences de la vie, peut s'avérer parfois frustrant, solitaire et désagréable, cela ne veut pas dire qu'il s'agisse forcément d'une expérience dangereuse. Ces sentiments peuvent être les signes précurseurs d'enrichissement et de croissance personnelle. Et parfois ils arrivent *parce que* le temps passé en déplacement semble si riche et stimulant que la réadaptation à la vie « normale » et à la routine peut être problématique.

Toutefois, l'étude mise en valeur dans ce module *renforce* l'idée que les intervenants humanitaires doivent être conscients des risques physiques et émotionnels liés aux voyages. Les intervenants humanitaires qui souhaitent véritablement continuer à pouvoir faire face de façon efficace aux pressions de ce type de métier doivent penser honnêtement et stratégiquement aux effets des voyages sur leurs vies. Prenez soin de vous et de vos proches de façon proactive et volontaire la prochaine fois que vous vous apprêtez à partir, valise en main.

---

## Ressources supplémentaires sur cette étude

Ce module constitue une introduction au sujet de la capacité à faire face au stress lié aux voyages en tant qu'intervenant humanitaire. Il a pour but de vous fournir des informations de base sur les capacités d'adaptation et les réactions de stress lié aux voyages et au retour, et vous propose des ressources supplémentaires afin de vous aider à mieux comprendre le sujet. Des sites Web et des livres utiles sont également mentionnés ci-dessous.

Si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, discuter avec un professionnel de la santé mentale, ou être mis en contact avec un professionnel, veuillez prendre contact avec le Headington Institute à l'adresse [info@headington-institute.org](mailto:info@headington-institute.org) ou appelez le numéro suivant : (626) 229 9336.

### Sur Internet

Stress, the Business Traveler and Corporate Health: An International Travel Health Symposium - <http://www-hsd.worldbank.org/symposium/proceedings.htm>  
Transcriptions des discours du colloque de la Banque mondiale de 2000 et références à des articles d'étude sur le sujet.

Intercultural Press - <http://www.interculturalpress.com/>  
Publie des informations sur tous les aspects des cultures et de la vie interculturelle.

Families in global transition - <http://incengine.com/incEngine/?content=main>  
Soutient les familles et individus vivant et déménageant à l'étranger en leur proposant des ressources et en organisant une conférence tous les ans.

Interaction International - <http://www.tckinteract.net/>  
Se concentre sur les questions portant sur les enfants de troisième culture et les familles mobiles à l'international.

### Livres

*The Expert Expatriate* (2002). De Melissa Brayer Hess et Patricia Linderman. Publié par Intercultural Press.



Guide très pratique pour les personnes déménageant à l'étranger offrant beaucoup d'informations sur divers aspects d'un déménagement : comment faire ses bagages, préparer ses enfants ou déménager avec son animal domestique.

*The Art of Coming Home* (2003). De Craig Storti. Publié par Intercultural Press. Excellente ressource pour les expatriés faisant leur retour chez eux après une longue mission internationale.

*Third Culture Kids: The Experience of Growing up Among Worlds* (2001). De David Pollock et Ruth Van Reken. Publié par Intercultural Press. Source extraordinaire et livre essentiel pour les familles vivant à l'étranger avec des enfants, et pour toute personne ayant passé du temps à l'étranger pendant son enfance/adolescence.

*Survival Kit for Overseas Living: For Americans planning to live and work abroad (4<sup>th</sup> edition)* (2001). De Robert Kohls. Publié par Intercultural Press. Livre destiné aux Américains prévoyant de déménager à l'étranger. Livre explorant certains des concepts les plus fondamentaux d'un déménagement à l'étranger et du retour au pays.

## Cité dans ce module

Brayer Hess, M., & Linderman P. (2002). *The expert expatriate*. Intercultural Press: Maine.

Connor, K.M., & Davidson, J.R. (2003). The development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.

Kohls, R. (2001). *Survival kit for overseas living: For Americans planning to live and work abroad (4<sup>th</sup> edition)* (2001). Intercultural Press: Maine.

Pollock, D. & Van Reken, R. (2001). *Third culture kids: The experience of growing up among worlds*. Intercultural Press: Maine.

Storti, C. (2003). *The art of coming home*. Intercultural Press: Maine.