

DESEQUILIBRE DES RESSOURCES et STRESS – sa GESTION ORIENTEE à la SANTÉ avec des requérants d’asile et des réfugiés

Gisela Perren-Klingler, Bâle

iptsperren@rhone.ch

www.institut-psychotrauma.ch

BUT de la PRESENTATION

- clarification des termes: Santé, Stress, Ressources
- «déproblématisation» du concept Stress
- encouragement à agir: Ressources
- reconnaissance de la vision préventive comme modèle pour des laïques psychologiques
- **cela peut s'appliquer aussi avec les apprentis migrants/réfugiés**

SANTE

Définition (OMS): «la santé est un état de complet bien-être aux niveaux physique, mental et social et non pas seulement l'absence de maladie et d'invalidité»

**il y a à prendre en compte beaucoup de facteurs !
quel pourrait être le dénominateur commun dans
notre groupe?**

FACTEURS DE STRESS

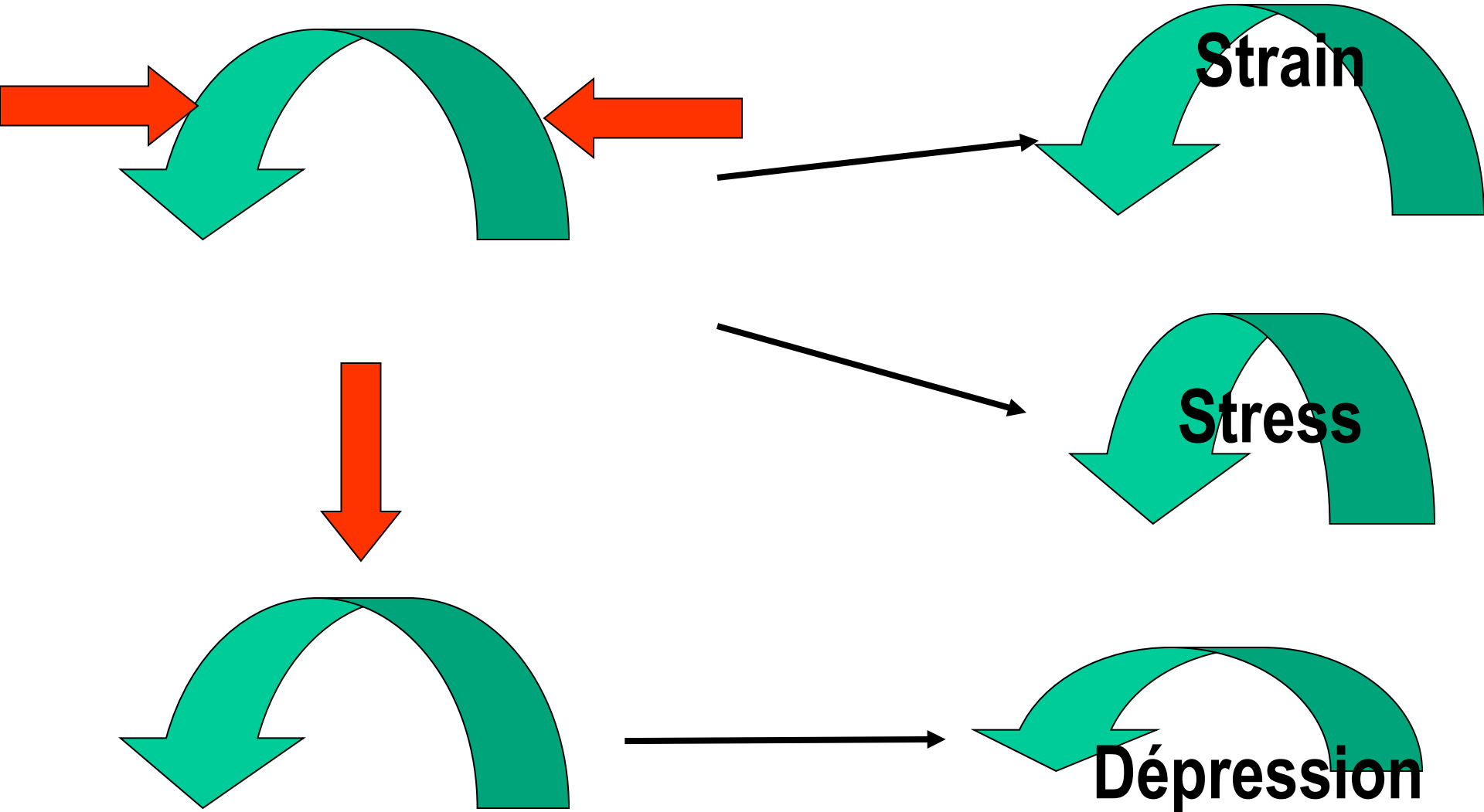
- Quitter l'entourage habituel et connu
- «Heimweh, le mal du pays», loyauté pour «là-bas»
- Adaptation à un nouvel entourage
- **Langage**
- Autres exigences: habitudes dans le travail
- Enseigner aux gens qui «ne comprennent pas»
- Trop de «bonne volonté», impatience

du **STRESS NORMAL** au **STRESS EXCESSIF**

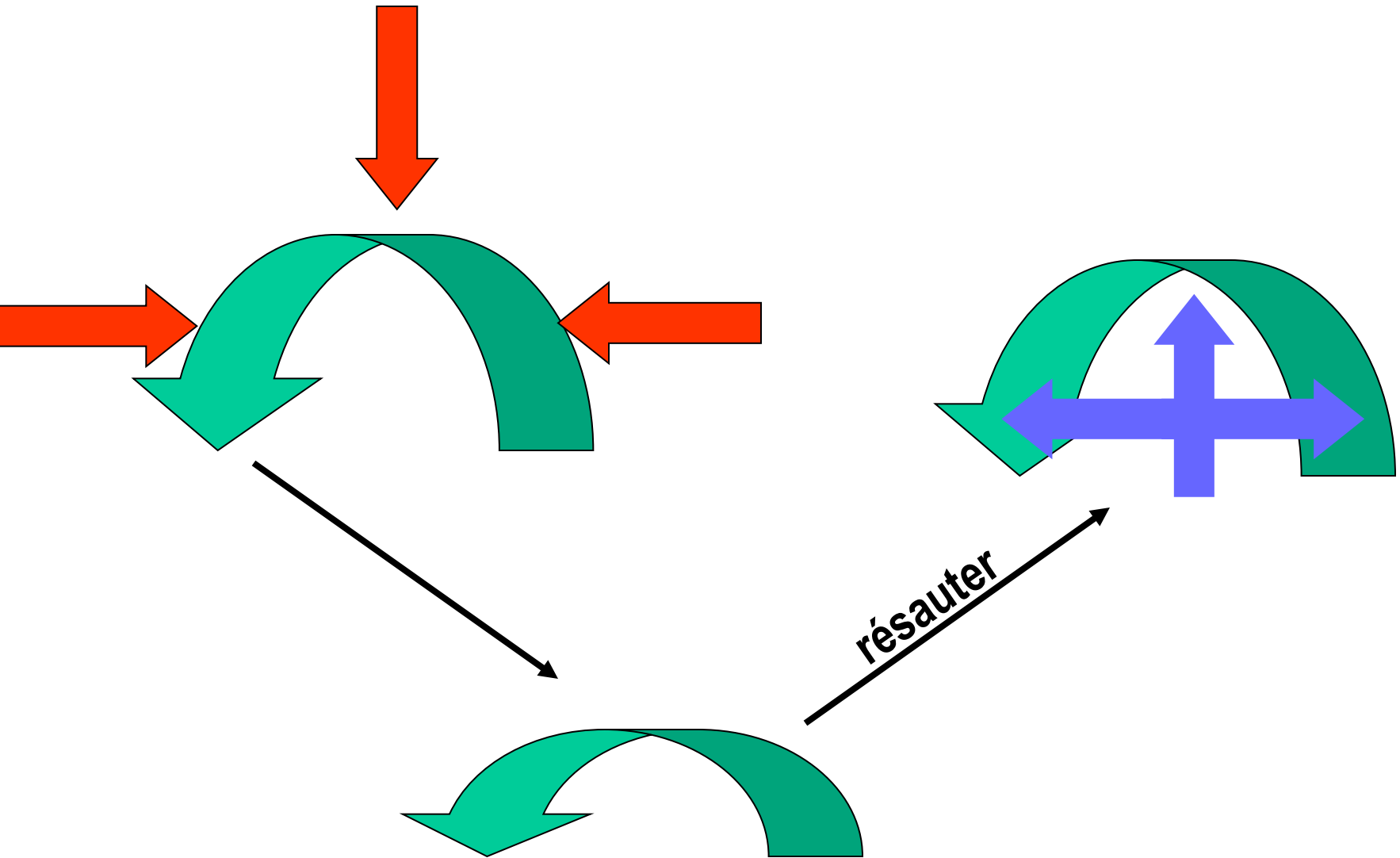
Eustress – Distress

- le stress normal est un défi; s'il dure trop, il se tourne en «distress»
- le stress excessif même très court peut traumatiser

STRAIN, STRESS et DÉPRESSION



RESILIENCE = CAPACITE de FAIRE AVEC (amortir)



DEFINITIONS: VUES DIFFERENTES du STRESS

- **vue biologique: performance d'adaptation**
- **vue psychologique: conséquences mentales du biologique**
- **vue sociale: déséquilibre des ressources**

DEFINITION STRESS vue sociale

stress = **déséquilibre** des ressources
capacité réduite de faire avec: quand il y a

- perte imminente de ressources
- perte réelle
- pas assez de gain après un investissement important

DEFINITION STRESS vue BIOLOGIQUE

- perception préconsciente de menace:
activation automatique du système autonome
(non volontaire)
- activation et désactivation de parties du cerveau
- activation de la périphérie : réaction de **STRESS**
observable = combat/ fuite /geler

COMPORTEMENT HUMAIN lors de STRESS

Le comportement est l'unique signal visible lors de Stress:

- inquiet, déconcentré, agité, «agressif»
- ne peut pas (s'en)dormir (bien), n'a pas de patience
- autres signaux corporels p.e. tête rouge, transpirer, respirer rapidement, problèmes en mangeant etc.

STRESS CHRONIQUE

- continuation de stress sans répit ou pauses
- surménagement permanent même si uniquement léger
- non reconnaissance/louange après investissement (se donner de la peine)
- solitude /manque de compréhension

le stress chronique et extrême rend malade

RESSOURCES

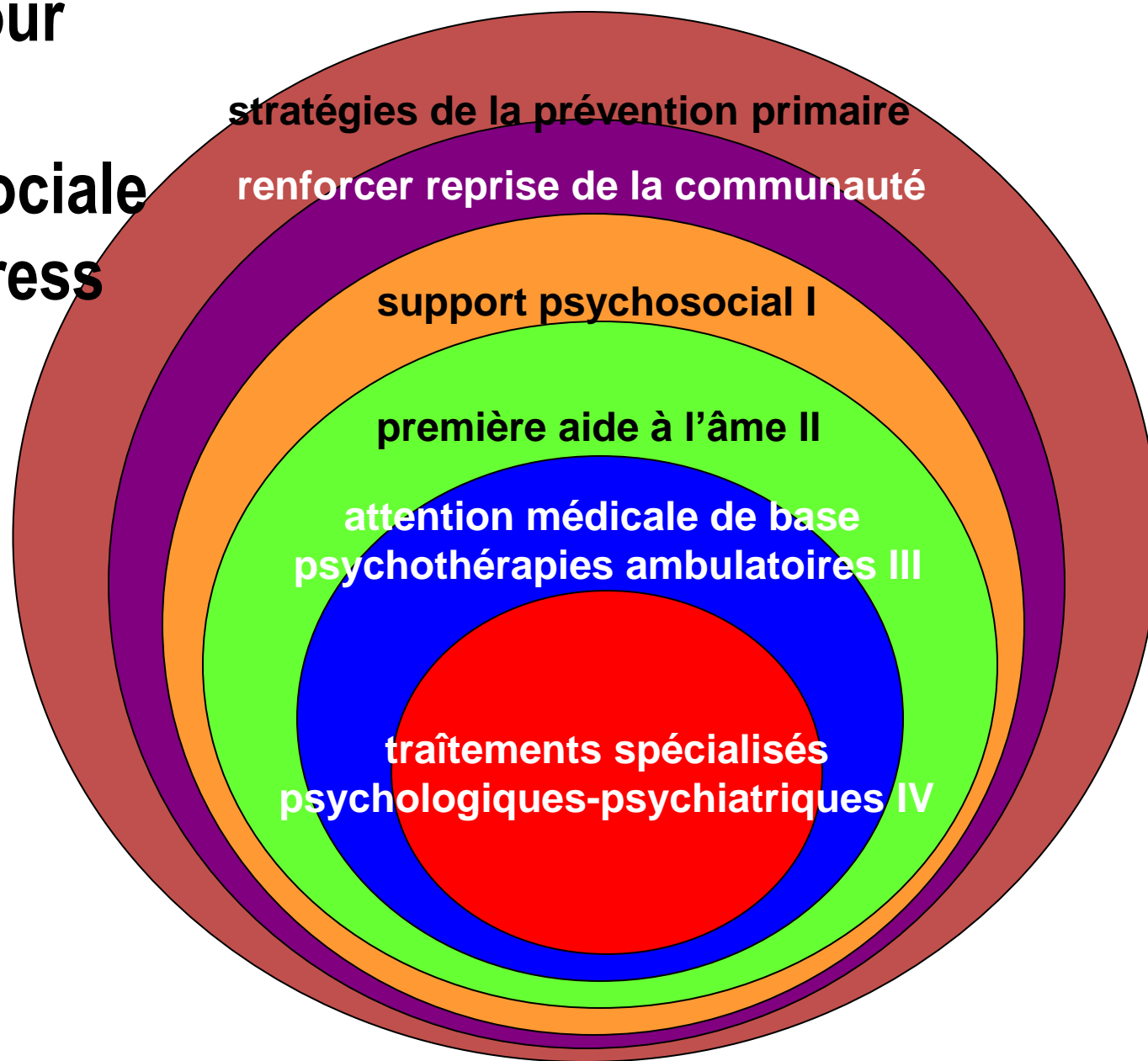
- ressources des nouveaux arrivés:
 - âge
 - volonté d'adaptation et de réussite
 - curiosité
- ressources du pays d'accueil :
 - institutions
 - good will
 - curiosité et know how d'actions antérieures

GESTION du STRESS

- le stress n'est pas une maladie, donc pas besoin de professionnels
- le stress DOIT être géré à la base, dans la communauté
- école, église, lieu de travail, famille, cercle d'amis

la gestion du stress fait partie de la prévention primaire et secondaire

directives de l'OTAN pour l'attention psycho-sociale lors de stress



4 POINTS PRATIQUES pour GERER le STRESS

- **S**écurité (routine, régularité, prévisibilité)
- **P**arler (pour faire de l'ordre: qu'est-ce qui s'est passé? maintenant- alors; souvenirs, désirs, festivités etc.)
- **O**rganiser (travail, sports, loisirs, phases de repos, exercer la respiration)
- **«Mensch»**, (un pair, non un docteur ou psy): enseignant, accompagnateur, ami, «parents» d'adoption etc.

gestion de la vie, non thérapie!

BUT = GAGNER des DEUX COTES: ENRICHISSEMENT

- un travail qui a besoin de patience et de continuité;
- un travail porté par l'optimisme et l'espoir
- un travail qui vaut la peine: croissance des deux côtés

MESSAGE A RETENIR

Devenez des découvreurs de ressources !

Prenez le stress au sérieux ! Et managez-le !

Les histoires sont importantes : la nôtre, la leur !

**C'est ensemble que nous pouvons grandir,
un défi !**