

# Comment gérer un incident critique survenant dans le cadre d'une expatriation ?

EVELYNE JOSSE

2006

---

[www.resilience-psy.com](http://www.resilience-psy.com)

14 avenue Fond du Diable, 1310 La Hulpe, Belgique

Licence en psychologie, hypnose éricksonnienne, EMDR, thérapie brève

Psychothérapeute en consultation privée, psychologue à Médecins Sans Frontières

Introduction.....	3
<b>Le stress traumatique .....</b>	<b>4</b>
<b>Que peut-on faire pour récupérer d'un événement traumatique ? .....</b>	<b>5</b>
1. Comment peut-on contribuer à son propre rétablissement ?.....	5
1.1. A l'étranger .....	5
1.2. Au retour au pays .....	7
1.3 Un nouveau départ.....	7
2. Comment peut-on aider ses collègues affectés par un incident critique ? .....	8
<b>Bibliographie .....</b>	<b>10</b>

Référence du présent texte : Evelyne Josse (2006), « Comment gérer un incident critique survenant dans le cadre d'une expatriation? » [www.resilience-psy.com](http://www.resilience-psy.com)

## Introduction

De plus en plus de personnes sont amenées à vivre temporairement à l'étranger : étudiants partant pour un stage de langue ou pour parfaire leur formation, employés de multinationales, personnel diplomatique et humanitaire, militaires, journalistes, etc.

L'expatriation expose certaines personnes à des situations hautement stressantes, voire traumatiques. Par exemple, les zones dans lesquelles les journalistes, le personnel humanitaire et les militaires sont amenés à se rendre présentent des dangers inhérents au contexte même d'intervention (les conflits armés et dans une moindre mesure, les catastrophes naturelles<sup>1</sup>). De plus, les journalistes et les membres d'organisations humanitaires sont de plus en plus fréquemment ciblés spécifiquement pour des raisons politiques (prise d'otage). Notons encore que les étrangers issus des pays économiquement favorisés ou œuvrant pour des institutions internationales réputées sont parfois visés pour les délester de leurs moyens matériels.

---

<sup>1</sup> Par exemple, répliques sismiques après un tremblement de terre, risque d'éboulement, etc.

# Le stress traumatique

---

Le stress traumatique est une forme particulière et sévère de stress dépassé. Il peut apparaître lorsqu'une personne a vécu un **événement traumatique**, également dénommé **incident critique**. Un tel événement constitue une menace pour la vie, l'intégrité physique et/ou mentale d'une personne ou d'un groupe de personnes. Cette confrontation à la mort comme réelle ou possible produit une peur intense et/ou un sentiment d'impuissance et/ou d'horreur et remet en cause les valeurs essentielles de l'existence que sont la sécurité, la paix, la bonté, la solidarité, la morale, le prix de la vie, l'accessibilité au sens des choses, etc.

Un événement est dit traumatique lorsqu'il dépasse les capacités de gestion de la majorité des individus. Soulignons cependant qu'un événement peut s'avérer traumatisant pour une personne et non pour une autre ou être traumatisant pour un individu aujourd'hui alors qu'il ne l'aurait pas été hier.

Voici les facteurs traumatisants les plus fréquents auxquels les expatriés, notamment les militaires, le personnel humanitaire et les journalistes, risquent d'être exposés au cours d'un séjour à l'étranger :

- ⇒ subir des tirs d'armes à feu ou des bombardements et être exposé aux dangers liés aux mines
- ⇒ être retenu en otage ou être emprisonné
- ⇒ voir des victimes gravement blessées, très mutilées et des personnes décédées, parfois en masse
- ⇒ voir mourir des personnes
- ⇒ subir des violences physiques (violence sexuelle, agression, attaque à main armée, vols) et morales (menaces, intimidations)
- ⇒ être à la merci du comportement imprévisible d'enfants soldats ou d'hommes armés sous influence de stupéfiants
- ⇒ être témoin de violences physiques et morales
- ⇒ être victime ou témoin d'un grave accident de la route

Dans les heures et les jours suivants un incident critique, les personnes affectées peuvent manifester un ensemble de réactions physiques, émotionnelles, cognitives et comportementales. La grande majorité de ces réactions est considérée comme normale en regard de ce qu'elles ont dû affronter, même si ces réactions peuvent sembler « inadaptées » ou « anormales ».

Pour de plus amples informations sur le stress traumatique ainsi que sur les autres formes de stress dépassé (stress de base, stress cumulatif, burn-out, traumatisme vicariant et fatigue de compassion) et le stress normal ou adaptatif, nous invitons le lecteur à lire l'article du même auteur « Le stress humanitaire », [www.resilience-psy.com](http://www.resilience-psy.com)

# Que peut-on faire pour récupérer d'un événement traumatique ?

---

## 1. Comment peut-on contribuer à son propre rétablissement ?

### 1.1. A l'étranger

Récupérer d'un événement traumatique prend le plus souvent de quelques jours à quelques semaines. Progressivement, les images du drame perdent leur puissance évocatrice et les émotions s'atténuent. La plupart des victimes se rétablissent sans aide spécialisée. Néanmoins, pour des causes qui peuvent relever aussi bien de la violence de la situation que de caractéristiques personnelles, certaines d'entre elles risquent, sans le secours d'une assistance psychologique, de souffrir des effets traumatiques durant de longues années.

☞ Pour recouvrer son équilibre après une épreuve hautement stressante, **il est essentiel de prendre soin de soi**. Il est important que la victime trouve le juste équilibre entre repos et activité. Elle doit structurer ses journées en respectant des horaires réguliers. Il lui est recommandé de rétablir rapidement ses habitudes (règles, normes, activités, etc.) car la routine rend un sentiment de sécurité et de prévisibilité de l'environnement. Dormir suffisamment, se distraire, se nourrir correctement, limiter sa consommation d'alcool et participer à des activités sociales, récréatives ou sportives sont de saines mesures d'hygiène de vie.

☞ **L'expatrié victime d'un événement potentiellement traumatisant devrait s'octroyer quelques jours de relâche. Il lui est conseillé de s'accorder le temps de la réflexion et de ne pas prendre de décisions importantes** alors qu'il est bouleversé. Il doit être prudent car dans les jours suivant un incident critique, il encoure un risque accru de provoquer un accident. Dans la mesure du possible, il devrait donc **éviter de conduire un véhicule ou de manipuler des produits dangereux**.

☞ **Il est important de se relaxer !** Pratiquer une technique de relaxation, de visualisation, l'auto-hypnose ou la sophrologie, méditer et pratiquer le yoga sont des manières appropriées d'accéder à la détente. Les expatriés peuvent emmener avec eux des cassettes ou des CD de relaxation préenregistrés qu'ils pourront écouter lorsqu'ils en ressentent le besoin.

☞ **Demander de l'aide** à une personne de confiance (sur le terrain d'expatriation ou dans le pays d'origine) et **accepter le soutien dont on a besoin** sont des ressources essentielles pour récupérer d'un événement potentiellement traumatique.

☞ Souvent, les victimes commencent à se sentir mieux lorsqu'elles ont l'opportunité de parler, d'exprimer leurs émotions et de se sentir écoutées. Le mécanisme de défense qui consiste à refouler les sentiments désagréables interfère avec le processus de rétablissement psychologique. En effet, réprimer ses sentiments ou les taire peut être à l'origine de malaises

physiques (troubles somatiques et plaintes fonctionnelles) et psychologiques (dépression, anxiété, agressivité). Se confronter aux émotions douloureuses atténue progressivement les effets du traumatisme et permet l'assimilation de l'expérience. **L'expatrié devrait partager son vécu avec des collègues en qui il a confiance, avec des amis, avec sa famille**, etc. Si une séance de débriefing est organisée par l'institution qui emploie l'expatrié, il est bénéfique qu'il y participe. Lorsque cela s'avère possible, il peut retourner sur les lieux où s'est produit l'incident et le cas échéant, consulter les médias relatant les faits. Rédiger le récit de l'événement peut libérer les émotions.

☞ Le soutien de la **famille et des amis** est précieux. Il est donc important de **prendre contact avec eux rapidement après le retour de mission**.

☞ Il faut cependant savoir que les proches (les collègues, les amis, la famille) peuvent ressentir un « traumatisme secondaire » parce qu'ils se représentent les difficultés que l'expatrié a du affronter. Ils peuvent être incapables d'écouter son récit ou d'apporter l'aide requise. Dans ce cas, **une aide psychologique professionnelle peut s'avérer la solution la plus appropriée**. Des ressources en soutien psychologique sont parfois disponibles localement (psychologues et psychiatres nationaux, psychologues et psychiatres travaillant pour une organisation internationale, une ambassade, etc.). Il est également possible de consulter par Internet les organismes spécialisés dans le soutien à distance (par exemple, pour le personnel humanitaire : <http://www.aidworkers.net>).

☞ **Si la vie de l'expatrié a été menacée, si l'un de ses collègues ou de ses amis a été blessé ou tué et s'il a été témoin d'atrocités, il peut être opportun qu'il consulte un professionnel de la santé mentale**. Un débriefing émotionnel ou un suivi spécifique lui sera probablement bénéfique. Lorsque les ressources en soutien psychologique sont inexistantes localement et que le soutien à distance est insuffisant, le rapatriement est une option à envisager.

☞ **Il est vivement conseillé à l'expatrié de consulter un professionnel de la santé mentale en cas de troubles psychotraumatiques naissants ou se chronicisant** (reviviscences, cauchemars, dépression, anxiété importante, sensation de détachement, consommation abusive d'alcool, plaintes somatiques, comportement agressif). Lorsqu'il n'est pas possible de consulter un psychologue ou un psychiatre sur place, le rapatriement est probablement le meilleur choix.

☞ Si la personne est expatriée pour des raisons professionnelles et qu'elle juge ne plus pouvoir assumer ses fonctions, **elle devrait pouvoir demander son rapatriement**. Décider d'interrompre un séjour à l'étranger est souvent pénible. Certains expatriés peuvent vivre ce départ volontaire comme un échec ou se sentir coupable « d'abandonner » l'équipe et les bénéficiaires de son action. Cette démarche réclame cependant une grande connaissance de soi et beaucoup de conscience professionnelle car les personnes en détresse éprouvent généralement des difficultés à reconnaître leur épuisement psychique et dénie souvent leur perte d'efficacité. Une personne souffrant de stress dépassé ou traumatique se révèle habituellement un poids pour ses collègues et son entourage.

☞ **Une aide médicamenteuse peut parfois s'avérer utile. Si l'expatrié pense pouvoir bénéficier d'un traitement médical, il doit consulter un médecin**. Il ne doit pas pratiquer l'automédication et ne consommer que les médicaments qui lui sont prescrits.

## 1.2. Au retour au pays

Solliciter une aide psychologique est une démarche difficile. De nos jours, et en particulier dans les milieux virils (militaires, reporters de guerre, personnel humanitaire intervenant des contextes de conflit armé, etc.), elle est ressentie comme un aveu de faiblesse par ceux qui considèrent que la culture dominante de leur organisation est celle de la forte personnalité, apte à faire face aux situations les plus extrêmes. Elle peut aussi signer une inadéquation professionnelle en regard des activités de leur institution requérant résistance et résilience (avec parfois la crainte d'être licenciés). Or, l'expatriation exposant les personnes à des situations potentiellement stressantes, il est normal que certaines d'entre elles en subissent les effets négatifs. Il est important de se rappeler qu'en cherchant de l'aide, l'expatrié fait preuve de sa capacité à exploiter les ressources à sa disposition et qu'en résolvant ses difficultés, il se donne les moyens d'atteindre ses objectifs.

- ⇒ Il est conseillé aux personnes rentrant d'un séjour à l'étranger de d'abord **se reposer quelques jours et de retrouver une routine aussi vite que possible** (respecter des horaires réguliers, reprendre les activités pratiquées avant le séjour, passer du temps avec sa famille et ses amis).
- ⇒ Après une épreuve hautement stressante, voire traumatique, **mener une vie saine et équilibrée** contribue au rétablissement physique et psychologique.
- ⇒ La souffrance traumatique peut émerger quelques jours ou quelques semaines après l'incident critique. Soulagé d'avoir échappé au pire et d'avoir retrouvé la sécurité de son pays d'origine, l'expatrié peut ne pas être immédiatement conscient de ses besoins psychologiques. De plus, la joie des retrouvailles familiales et amicales peut le distraire provisoirement de ses difficultés. **Il est essentiel de consulter un professionnel de la santé mentale lorsque des troubles psychotraumatiques apparaissent** (hallucinations, confusion, reviviscences, cauchemars, dépression, anxiété importante, sensation de détachement, consommation abusive d'alcool, plaintes somatiques, comportements agressifs).
- ⇒ Le retour au pays rend généralement plus aisé l'accès aux soins de santé. L'expatrié ne doit pas hésiter à consulter un professionnel de la santé physique ou psychologique. **Il ne doit jamais consommer que les médicaments prescrits par le médecin !**
- ⇒ **Il est conseillé de prendre contact avec des personnes qui partagent les mêmes intérêts**, capables de comprendre les épreuves liées à l'expatriation.

## 1.3 Un nouveau départ

- ⇒ L'expatrié doit impérativement s'accorder un break suffisant avant un nouveau départ. **Il faut prendre le temps de soigner les blessures du passé** avant de repartir pour de nouvelles aventures !
- ⇒ Certaines personnes sont amenées à repartir à l'étranger pour des raisons professionnelles. Dans la mesure du possible, elles devraient pouvoir discuter de leur future affectation avec un membre du Département des Ressources Humaines et lui faire connaître leurs

besoins, leurs désirs et leurs difficultés. Dans certains cas, par exemple, l'expatrié peut demander à partir pour un terrain présentant moins de risques sécuritaires.

- ⇒ Il arrive que les troubles psychologiques n'apparaissent que plusieurs mois ou années plus tard, à l'arrivée dans un autre pays pour un nouveau séjour, même si celui-ci est sans danger ni occasion de stress. En effet, un événement mineur ou une situation peut réactiver ultérieurement des expériences non assimilées et faire surgir des émotions refoulées. **Il est essentiel de consulter un professionnel de la santé mentale lorsque des troubles psychotraumatiques apparaissent, voire de demander son rapatriement.**

## 2. Comment peut-on aider ses collègues affectés par un incident critique ?

Il n'est pas toujours aisé d'aider ses collègues affectés par un incident critique. L'expatrié peut être concerné par leur expérience du fait de l'affection qu'il leur porte et en être perturbé sans avoir été lui-même victime ou témoin de l'événement traumatique.

- ⇒ **Il est important que les compagnons affectés par un incident critique soient accueillis** dès après l'épreuve et qu'une présence soit rapidement assurée auprès d'eux. Le contact doit être amorcé de manière calme et courtoise. Il faut faire preuve de gestes rassurants (avoir un contact physique amical si cela est adéquat, présenter une boisson ou un mouchoir), les prévenir de ce qu'on a l'intention de faire et éviter de les surprendre, surtout s'ils sont anxieux.
- ⇒ **Avant tout chose, il faut s'assurer que la sécurité des victimes est garantie** et qu'elles sont hébergées dans un endroit sûr. Une des actions les plus importantes permettant de réduire le choc et le stress des personnes ayant vécu un événement potentiellement traumatisant est de fournir de la sécurité et de la stabilité aussi vite que possible.
- ⇒ **Il faut également veiller à ce que leur récupération physique soit possible et que leur bien-être soit assuré.** On prendra soin que chacun soit confortablement logé, puisse prendre une douche, changer de vêtements, s'alimenter, se désaltérer, se reposer, etc.
- ⇒ Ensuite, autant que faire se peut, il est important de **donner des informations** sur l'incident, ses causes et son déroulement pour aider les collègues à le reconstituer dans sa globalité. Les victimes expriment souvent leur volonté de comprendre. Une fois les besoins de base satisfaits, le premier besoin essentiel est celui d'être informé. Une personne pouvant appréhender une situation ne la subit pas complètement tandis que celle qui ne peut la comprendre la subit passivement et s'en trouve submergé. L'impossibilité d'exercer une maîtrise, au moins mentale, sur la situation, serait un indice précurseur d'un vécu traumatique du stress. Les victimes doivent également être informées des effets attendus et des prévisions pour le futur proche. L'information délivrée doit être complète, correcte et répondre véritablement aux besoins des personnes.



- ⇒ **Le plus utile soutien qu'un collègue puisse offrir à ses amis** affectés par un incident critique **est d'être à leur écoute**. Il est important de reconnaître la pénibilité des événements vécus sans dramatiser ni banaliser (ce qui provoquerait le sentiment d'être incompris). Il faut éviter de mettre en évidence le bon côté des choses (« Cela aurait pu être plus grave) et les aider à s'arracher de leur sentiment d'isolement et d'incommunicabilité en leur posant des questions du type : « Comment cela s'est passé pour toi ? Comment vas-tu maintenant ? ». Le but est de les soutenir à mettre un point final à leur aventure en leur rappelant qu'ils sont à présent en sécurité et que l'incident est clos. On les laissera exprimer leur douleur et le cas échéant, on supportera leur colère ou leur agressivité (sans les prendre personnellement). Si possible, on les rassurera mais en disant toujours la stricte vérité. En aucun cas, il ne faudra formuler de jugement de valeur sur les faits, leur attitude ou leurs sentiments. De même, on ne jugera pas les émotions (telles que la culpabilité ou la honte) qu'ils expriment même si la situation objective ne semble pas les justifier. Le plus précieux support sera de leur offrir une présence patiente, attentive et apaisante. On les apaisera plus par le comportement (rester calme) que par le discours. Ce dont les victimes ont le plus besoin, c'est de compassion, d'écoute empathique et parfois de silence.
- ⇒ Eventuellement, on peut les **faire participer à des activités utiles** pour les aider à concentrer leur attention et encourager leur maîtrise d'eux-mêmes.
- ⇒ **On leur suggérera de prendre contact avec leur famille ou leurs amis** (accès au téléphone et à la connexion Internet).
- ⇒ **Les victimes doivent impérativement être protégées d'une exposition à d'éventuels stress additionnels** (par exemple, il faut éviter qu'elles soient confrontées aux journalistes et aux curieux).
- ⇒ **Dans la mesure du possible, il faudrait permettre que les victimes puissent rester ensemble** les premiers jours suivant l'événement. Le désir de rester groupées, d'avoir la possibilité de s'exprimer, de partager leur expérience et leurs réactions, d'échanger dans un climat de confiance et de compréhension mutuelle est fréquent parmi les personnes impliquées dans un même incident potentiellement traumatisant.
- ⇒ **Les collègues qui désirent aider leurs amis doivent les assurer de leur disponibilité et s'informer régulièrement de leurs besoins.**

# Bibliographie

---

Abaakouk Z. (2005), «Guide gestion émotionnelle et intervention après un incident critique », Médecins Sans Frontières-Espagne

Amloot L. (2005), «You are stressed?», Humanitarian operations courses, Handicap International-Belgique

Antares Foundation (2005), «Managing stress in humanitarian workers», <http://www.antaresfoundation.org/download/Managing%20Stress%20in%20Humanitarian%20Aid%20Workers%20-%20Guidelines%20for%20Good%20Practice.pdf>

Attorney-General's Department (2003), «Preparing for the unexpected», Emergency Management Australia (EMA), <http://www.ema.gov.au/agd/ema/emaInternet.nsf/0/C7AF0EEDB2B58615CA256CC200CF078?OpenDocument>

Bierens de Haan B. (1997), «Providing support for Red Cross volunteers and other humanitarian workers following a security incident or a disaster», International Review of the Red Cross, no 318, p. 311-323

Bierens de Haan B. (1998), « Le débriefing émotionnel collectif des intervenants humanitaires : l'expérience du CICR », Archives suisses de neurologie et de psychiatrie, 1998 ;149 :218-28

Bierens de Haan B., Van Beerendonk H., Michel N. et Mulli J.-C. (2002), « Le programme de soutien psychologique des intervenants humanitaires du Comité International de la Croix-Rouge (CICR), La Revue Française de Psychiatrie et de Psychologie Médicale, Février 2002, Tome VI, N° 53

Bryce P. C. (2001), «Insights into the concept of stress», Emergency Preparedness and Disaster Relief Coordination Program, Pan American Health Organization, World Health Organization, Washington D.C., <http://www.paho.org/English/DD/PED/stressin.htm>

CARE Aceh (2005), «Natural disaster safety guidelines», EPO Office, [Alexandre\\_carle@hotmail.com](mailto:Alexandre_carle@hotmail.com)

Crocq L. (1999), « Les traumatismes psychiques de guerre », Paris, Editions Odile Jacob

De Soir E. (2004), « Marqué au cœur », Antwerpen-Appeldoorn, Garant.

De Soir E. (2003) , « Cadre conceptuel pour l'aide psychosociale en situations d'exception traumatogènes : la prévention primaire, secondaire et tertiaire de traumatismes psychiques », Année 1, Numéro 2, Janvier 2003, JIDV. COM, [http://www.jidv.com/EDITO%20-%20JIDV%202003%201%20\(2\).htm](http://www.jidv.com/EDITO%20-%20JIDV%202003%201%20(2).htm)

- De Soir E., Fils J.-F. (2004), « Le débriefing psychologique est-il dangereux ? », Année 2, Numéro 3, Juillet 2004, JIDV.COM N°7, [http://www.jidv.com/DE\\_SOIR,E-JIDV2004\\_2\(3\).htm](http://www.jidv.com/DE_SOIR,E-JIDV2004_2(3).htm)
- De Soir E., Vermeiren E. (2002), «Les débriefings psychologiques en question... », Antwerpen-Appeldoorn, Garant.
- Ehrenreich J. H. (2005), «The humanitarian companion”. A guide for International Aid, Development and Human Rights Workers”, Great Britain, ITDG Publishing
- Emory University (2005), “Safety and Security Handbook”, Rollins School of Public Health, Atlanta, <http://www.sph.emory.edu/gh/Safety%20&%20Security%20Handbook%5B1%5D%5B1%5D.doc>
- Fédération Internationale des Sociétés de la Croix Rouge et du Croissant Rouge (2001), “Gérer son stress sur le terrain », <http://www.ifcr.org/pubilcat/catalog/autogen/4773.asp>, <http://www.ifcr.org/what/health/psycholog/stress.asp>
- Filot A. (2005), « L’urgence de prévoir », Médecins Sans Frontières-Belgique
- Filot A. (2005), « Critical incident intervention. Step by step. For SMS team leaving », Médecins Sans Frontières-Belgique
- Human Resources Branch (1997), “Resources Guide for Critical Incident stress and Debriefing in Human Service Agencies”, Department of Human Services, Melbourne, <http://www.health.vic.gov.au/archive/archive2004/96ma124/downloads/96ma124.pdf>
- International Federation of Red Cross and Red Crescent (2001), “Managing stress in the field”, <http://www.ifrc.org/what/health/psycholog/stress.asp>
- Johannes M. (1993), “Helping the helpers”, Kansas State University, Kansas, <http://www.oznet.ksu.edu/library/hlsaf2/mf1140.pdf>
- Josse E., (2004), “Le trauma. Guide de prise en charge psychosociale », Médecins Sans Frontières- Belgique, document interne.
- Josse E. (2004), “Le traumatisme psychique. Théorie », Médecins Sans Frontières-Belgique, document interne.
- Légeron P. (2001), « Le stress au travail », Paris, Editions Odile Jacob
- Maquéda F. (1997), « Le vécu du traumatisme chez des « soignants » (volontaires) en situation d’intervention « humanitaire » », in « Les traumatismes dans le psychisme et la culture », sous la dir. De Doray B. et Louzoun C., Ramonville Saint-Agne, France, Editions Erès
- Ouss-Ryngaert L., Dixméras J.-P. (2003), « Que vivent les équipes dans les situations extrêmes ? » in « Soigner malgré tout », Baubet T., Le Roch K., Bitar D., Moro M.R, France, Editions La Pensée Sauvage.

Peace Corps (1999), “Crisis Management handbook”,  
[http://www.globaled.us/peacecorps/crisis\\_h.html](http://www.globaled.us/peacecorps/crisis_h.html)

People In Aid (2005), “Managing people under pressure. On day symposium. Report”

People In Aid (2002), « Supporting aid’s psychological casualties »,  
<http://www.peopleinaid.org/download/French%20translations%20January2002.pdf>

People In Aid (2002), “Debriefing to support aid workers after trauma”  
<http://www.peopleinaid.org/download/French%20translations%20January2002.pdf>

Reuters Foundation (2002), « Managers must help aid staff cope with stress »,  
<http://www.alertnet.org/thefacts/reliefresources/392006.htm>

Santé Canada (2004), « Se préparer et intervenir face à un incident traumatique au travail : Guide électronique pour gestionnaires », Bureau des Services d'aide aux employés (SAE),  
[http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/occup-travail/empl/trauma/e\\_guide-man\\_gest/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/occup-travail/empl/trauma/e_guide-man_gest/index_f.html)

Santé Canada (2004), « Se préparer et intervenir face à un incident traumatique au travail : livret pour gestionnaires », Bureau des Services d'aide aux employés (SAE), [http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/occup-travail/empl/trauma/man\\_hand-livret\\_gest/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/pubs/occup-travail/empl/trauma/man_hand-livret_gest/index_f.html)

United Nations, Office of Human Resources Management (1998), « Mission readiness and stress management”, NY, <http://www.un.org/Depts/OHRM/stress.htm>

United Nations Department of Peace-keeping Operations (1995), “Stress management booklet”, NY, [http://www.the-ecentre.net/resources/e\\_library/doc/UN%20Stress%20Management%20Booklet.pdf](http://www.the-ecentre.net/resources/e_library/doc/UN%20Stress%20Management%20Booklet.pdf)

UNHCR (2001), “Managing the stress of humanitarian emergencies”, Staff Welfare Unit, Career and Staff Support Services, Geneva,  
[http://www.reliefweb.int/rw/lib.nsf/db900SID/LGEL-5G8JQH/\\$FILE/unhcr-stress-jul01.pdf?OpenElement](http://www.reliefweb.int/rw/lib.nsf/db900SID/LGEL-5G8JQH/$FILE/unhcr-stress-jul01.pdf?OpenElement)

Groupe URD Urgence Réhabilitation Développement, “Gérer stress et santé”,  
<http://www.urd.org/rech/securite/stress.htm>

Webmaster (2005), « Faire face au stress sur le terrain »,  
<http://www.secourisme.net/article184.html>