

BRIEFING DOCUMENT / DOCUMENT D'INFORMATION

Le stress et la gestion du stress au sein des déploiements Ebola – RDC 2026 : Un document clé pour tout le personnel de MSF

Introduction

Le contexte humanitaire est souvent un environnement de travail difficile, et les réponses à Ebola s'accompagnent de complexités supplémentaires, liées à l'exposition à des patients infectés. Le stress causé par les taux de mortalité élevés, la crainte d'être infecté ou de contaminer les membres de sa famille, la politique de non-intervention, ne sont que quelques exemples de la complexité de cet environnement. Il est donc primordial d'être conscient de l'impact que cet environnement peut avoir sur le bien-être général de notre personnel, lorsqu'il fait partie d'un projet Ebola - et à partir de là, comment nous pouvons atténuer cet impact.

1. PENDANT VOTRE DEPLOIEMENT

1.1 Les sources de stress spécifiques au contexte Ebola

1.1.1. En rapport avec la maladie

Le taux de mortalité élevé

- Si vous êtes un membre du personnel médical, vous serez confronté à de nombreux décès de patients, y compris d'enfants, sur une période assez courte.
- Si vous êtes logisticien ou spécialiste du watsan, vous serez aussi régulièrement confronté à la mort.
- Certaines personnes devront s'occuper de placer les corps dans des housses mortuaires, de trouver des solutions à l'accumulation de corps, de brûler ces corps, etc.
- Si vous êtes psychologue, vous serez amené(e) à annoncer aux gens le décès d'un membre de leur famille, à soutenir les familles lorsqu'elles voient le corps.
- Pour tous les autres postes, vous pourriez être affecté par l'impact du nombre de décès sur vos collègues.

Les limites de l'intervention médicale

- L'intervention médicale se concentre principalement sur les soins (hydratation, alimentation et toilette des patients, traitement de leurs symptômes) et sur les tentatives de donner aux patients autant de dignité que possible.
- Les traitements expérimentaux sont très susceptibles d'être utilisés sur les patients.
- Au stade final de la maladie, les **symptômes** peuvent être choquants, tant pour le personnel médical que non médical. L'état des patients qui en souffrent peut se détériorer rapidement, entraînant :
 - saignement des gencives, saignement du nez,
 - une diarrhée importante,
 - des vomissements,
 - une souffrance intense, des cris de douleur,

- des hallucinations, etc.

1.1.2. En rapport avec la contagiosité

La nécessité de respecter strictement les mesures de biosécurité

- La nécessité d'être constamment attentif et vigilant pour éviter tout risque de contamination est fatigante, tant sur le plan émotionnel que physique.
- Le port d'équipements de protection individuelle (EPI) est physiquement exigeant : la chaleur, la transpiration et la déshydratation conduisent rapidement à l'épuisement physique.
- L'isolement physique : l'interdiction de toucher les autres, même après les heures de travail, peut créer un sentiment de solitude.
- Pression pour suivre des procédures strictes : manque de spontanéité, comportement mécanique, réduction de l'aspect relationnel des soins.

Le risque d'être contaminé et de contaminer les autres.

- Même si vous respectez toutes les mesures de protection sur le lieu de travail et en dehors des heures de travail, vous pouvez toujours craindre d'être un danger pour les autres et penser que les autres peuvent être un danger pour vous.
- Cela peut créer de la méfiance entre collègues.
- De même, si vous présentez de la fièvre, des diarrhées, des maux de tête ou d'autres symptômes, ce sera une source de stress pour vous, car il vous sera difficile de ne pas penser à Ebola, même brièvement.

1.1.3. Conséquences sociales, sanitaires et économiques

Stigma

- Le personnel national peut être rejeté par sa famille et sa communauté qui craignent la contamination.
- Le personnel chargé de rechercher les contacts et de répondre aux alertes dans la communauté peut être mal accueilli, et les familles et les communautés peuvent refuser de collaborer.

Les conséquences d'une épidémie d'Ebola pour les familles, les communautés et les pays

- La peur entraîne une détérioration des liens sociaux, de la dynamique économique locale.
- Dans certaines régions touchées par Ebola, le système de soins de santé a été gravement affecté, avec des répercussions secondaires importantes, telles que la fermeture des écoles, la fermeture des lieux de travail, la défaillance des services publics, etc.

1.1.4. En rapport avec votre déploiement

Gestion des réactions personnelles et familiales

- Vos familles peuvent s'inquiéter des risques encourus pendant votre déploiement et du risque de contamination à votre retour. Il est important de les tenir régulièrement au courant. Mais les rassurer demande de l'énergie et ajoute une préoccupation supplémentaire.

La possibilité d'une évacuation médicale en cas de contamination n'est pas garantie. Même pour les cas non Ebola, les délais d'évacuation médicale depuis un pays touché par une épidémie risquent d'être sensiblement plus longs que d'habitude.

1.2 Réponses possibles au stress

Le stress peut être utile, tant qu'il ne dépasse pas notre seuil de tolérance. En effet, le stress libère l'énergie dont nous avons besoin pour agir, pour accomplir nos tâches et pour nous aider à les affronter. Dans les situations où nous devons être prudents, où nous devons prêter attention à de nombreux détails afin d'identifier les dangers potentiels, la vigilance créée par un état de stress est donc à la fois utile et appropriée.

Cependant, nous devons tous être conscients qu'au-delà d'un certain seuil (qui est différent pour chacun) le stress devient nocif. Au-delà des réactions de stress aigu et cumulatif qui se développent dans la majorité des situations d'urgence (fatigue, consommation accrue d'alcool et/ou de cigarettes, problèmes de sommeil, difficultés de concentration et de mémoire, etc.), vous pouvez éprouver d'autres réactions de stress spécifiques au contexte de travail avec Ebola :

- Un sentiment constant d'insécurité.
- Peur intense d'être infecté et de mourir, peur d'infecter les autres.
- Sentiment d'impuissance et de culpabilité
 - les traitements qui sont encore incertains
 - déshumanisation possible des soins : pas de contact direct, peu de temps avec chaque patient, etc.
 - un manque de ressources pour contenir l'épidémie
- Sentiment d'injustice : particulièrement accentué lorsque des enfants sont touchés et meurent.
- Une vigilance extrême et un sentiment d'isolement liés au respect des normes de biosécurité, etc.
- Anxiété, tristesse, pensées rigides, etc.
- Le sentiment de devenir paranoïaque, etc.
- Le sentiment d'être incompris par la famille et les amis qui craignent la contamination ; Les inquiétudes concernant le retour à la maison, les réactions des amis et de la famille, les informations et les explications à donner, etc.

1.3 Ressources pour faire face au stress

1.3.1. Ressources personnelles

Prendre soin de vos besoins fondamentaux

Veillez à prendre le temps de vous alimenter et de vous hydrater correctement, de vous détendre et de dormir suffisamment. Cela peut sembler anodin, mais n'oubliez pas que, pour prendre soin des autres, vous devez d'abord prendre soin de vous-même.

Prenez un jour de congé par semaine. Cette règle peut être difficile à suivre sans culpabiliser au vu de la charge de travail, mais elle est essentielle : elle vous permet non seulement de vous reposer, mais aussi de prendre du recul par rapport à votre travail. Ce temps de repos aura un impact positif direct sur votre vigilance, qui pourra garantir votre sécurité et celle de vos collègues.

La fatigue nous rend plus vulnérables et moins réactifs, plus exposés aux conséquences du stress et potentiellement moins concentrés. Dans un déploiement Ebola, vous devez maintenir votre concentration à un niveau élevé pour minimiser les erreurs.

Prendre du temps pour soi de temps en temps

Donnez-vous la permission de passer un peu de temps à faire autre chose que travailler ou parler de travail, en vous adonnant à des activités qui vous font du bien : écriture, exercice physique, jeux, lecture, écoute de musique, exercices de relaxation ou méditation. (Pensez à ce qui vous a été utile dans le passé pour faire face à des situations stressantes).

Cela vous permettra de recharger vos batteries et vous aidera à faire une pause mentale, faisant du stress un élément intermittent et non constant de votre vie.

Identifier ce qui est sous votre contrôle et ce qui ne l'est pas

Vous serez confronté à de nombreuses circonstances susceptibles de générer du stress qui ne sont pas sous votre contrôle, mais d'un autre côté, vous avez le pouvoir de décider comment y répondre. Essayez de minimiser les conséquences du stress en discutant avec vos collègues et en appliquant des techniques de gestion du stress, en travaillant activement sur les circonstances sur lesquelles vous avez du pouvoir.

Donnez un sens à vos actions

Dans un contexte où les besoins semblent grands et les réponses insuffisantes, le découragement et les frustrations peuvent vous envahir. Il est donc important de pouvoir trouver et donner du sens à ce que l'on fait, même si c'est à petite échelle. Rappelez-vous pourquoi vous êtes là, comment vous participez au soutien de nos patients et de leurs familles.

Votre réseau de soutien personnel

N'oubliez pas votre famille et vos amis. Restez en contact avec eux. Ils seront certainement heureux d'être là pour vous.

1.3.2 Au sein de votre équipe

Information

Assurez-vous d'avoir toutes les informations dont vous avez besoin et n'ayez pas peur d'en demander davantage (sur le virus, les symptômes, les modes de transmission, les mesures de

prévention et de protection, etc.) Plus on en sait, moins on est surpris, et cela peut nous aider à mieux faire face à l'adversité.

Soutien social au sein de votre équipe

Soyez gentil avec les autres. Les personnes qui cultivent une attitude positive et aimable voient leur humeur, leur énergie et leur bien-être physique s'améliorer. Il a été prouvé qu'une attitude de gentillesse et de gratitude réduit les niveaux de cortisol, l'hormone du stress.

Veillez à trouver un "copain" au sein de l'équipe (une personne avec qui vous vous entendez bien), qui veillera sur vous et pour qui vous ferez de même (rappel des mesures de protection, écoute mutuelle, partage de moments de détente, etc.)

Exprimez et partagez vos questions sur le travail, vos doutes, vos difficultés, vos craintes, vos frustrations, mais aussi votre satisfaction avec vos collègues (sans vous toucher). Ces échanges sont nécessaires, prendre du recul sur la situation, éviter de fonctionner de manière automatique, rester à l'écoute des besoins de chacun.

Le responsable de la santé du personnel sur le terrain

Veillez à identifier la personne chargée de la santé du personnel sur votre projet et suivez ses recommandations à la lettre. N'hésitez pas à lui poser des questions sur les risques potentiels et à lui faire part de vos préoccupations. Vous n'êtes très probablement pas seul à vous poser ces questions et les partager peut encourager d'autres personnes à en parler.

En cas de problème de santé - quel qu'il soit - **informez immédiatement** votre responsable sanitaire sur le terrain. N'attendez pas. N'ayez pas peur de les déranger sans raison.

1.3.3 Retour anticipé :

Si vous vous sentez :

- vous n'êtes plus en mesure de faire votre travail
- que les émotions négatives ont pris le dessus
- que vous êtes physiquement et émotionnellement épuisé
- que vous êtes particulièrement irritable
- etc.

Envisager d'écourter votre déploiement - ce serait une réaction saine et responsable, pour vous et pour le projet. Un retour anticipé judicieux ne vous empêchera pas de poursuivre votre voyage avec MSF.

1.3.3. Siège social

Avant de partir, vous serez en contact avec le psychologue, qui travaillera avec vous sur la gestion de votre stress. Les psychologues seront disponibles tout au long de votre déploiement au cas où

vous ressentiriez le besoin de discuter dans un espace confidentiel et neutre - veuillez consulter les contacts ci-dessous.

2. LE RETOUR DE VOTRE DEPLOIEMENT

Le retour d'une mission Ebola présente certaines particularités. La période d'incubation du virus peut aller jusqu'à 21 jours. Ainsi, au cours des 21 jours suivant votre dernière exposition potentielle, tout épisode de fièvre ou symptôme inhabituel peut susciter des inquiétudes, même lorsque le risque réel de développer la maladie reste très faible.

Il est donc important de rester attentif à votre état de santé pendant cette période. Tous les membres du personnel ayant séjourné dans une zone de transmission d'Ebola doivent respecter une période d'observation de 21 jours, accompagnée et soutenue par MSF.

2.1. Retour au foyer et à la famille

Vous devez préparer votre retour avant de partir. Plus vos proches auront des informations précises et exactes sur la maladie, sur les mesures de protection et sur l'évolution des situations, mieux ils pourront comprendre et se préparer.

Le fait que vous reveniez d'un pays touché par cette épidémie très médiatisée donnera à vos amis et à votre famille plus de contexte sur ce que vous avez vécu que peut-être d'autres endroits où MSF opère. De plus, la peur qu'ils peuvent ressentir conduira certains à choisir de ne pas vous voir durant les premiers jours, les premières semaines de votre retour, en particulier s'ils ont de jeunes enfants. Cette peur ne viendra pas toujours des personnes auxquelles vous pensez. Ce sentiment de rejet peut être difficile à vivre. La meilleure façon de le surmonter est de donner à votre famille des informations sur Ebola. Idéalement, ces informations devraient être données avant le départ - mais il sera peut-être nécessaire de les répéter à votre retour.

Vous aurez vécu des émotions très fortes pendant ce déploiement, et elles peuvent être difficiles à partager avec d'autres personnes qui ont du mal à imaginer la réalité, car elles ne connaissent pas tout le contexte.

Il est également possible que vous ayez eu très peur et que vous n'ayez pas voulu en parler, de peur d'inquiéter vos amis et votre famille. Essayez d'identifier quelques personnes avec lesquelles vous pouvez parler ouvertement de cette expérience. Il ne s'agit pas forcément d'un membre de votre famille, mais d'amis ou de collègues.

Malgré ces difficultés, vous serez presque certainement très heureux de revoir vos proches et de pouvoir vous reposer.

2.2. Le retour d'un déploiement Ebola

- Un entretien avec le médecin de la santé du personnel sera organisé automatiquement à votre retour afin d'évaluer les précautions à prendre au cours des 21 prochains jours.
- De même, un rendez-vous avec le psychologue sera organisé automatiquement.
- Tous les IMS bénéficient d'une assurance médicale qui couvre les frais de santé physique et mentale jusqu'à trois mois après leur retour. (Veuillez vérifier auprès de votre responsable de pool si vous êtes un résident suisse ou américain)

Pour de plus amples informations sur le bien-être et la santé mentale dans un déploiement mission Ebola, pour vous préparer, pendant votre déploiement ou après celle-ci, veuillez contacter le psychologue Taskforce 21

taskforce21-mentalhealth@geneva.msf.org