DOCUMENT 19.1 SOURCES DE STRESS

Internes :

**Caractéristiques individuelles des intervenants**

* Attentes irréalistes vis-à-vis du travail
* Identification excessive aux survivantes
* Besoin de maîtriser totalement la situation
* Dévouement excessif au travail
* Identification complète au travail
* Substitution du travail à la vie privée et sociale
* Incapacité à déléguer
* Persévérance excessive à vouloir atteindre un objectif
* Mauvaise gestion du temps
* Manque de priorités de travail
* Sentiment d'incompétence professionnelle

Externes :

**Facteurs de stress liés aux conditions de travail**

* Espace de travail et équipement inadéquats
* Conditions microclimatiques inappropriées
* Promiscuité
* Manque de vie privée et exposition permanente aux survivantes

**Facteurs de stress liés à l'organisation du travail**

* Trop grand nombre d'heures de contact direct avec les survivantes
* Pression des délais, manque de temps
* Responsabilités excessives
* Responsabilités sans pouvoir
* Attentes excessives de l'organisation
* Aucun repos journalier
* Structure organisationnelle mal définie
* Tâches et attentes des intervenants peu claires
* Répartition peu claire des responsabilités
* Règles non définies concernant les récompenses
* Absence d'un système de formation professionnelle
* Règles peu claires concernant le remplacement des intervenants
* Aucun débriefing après les incidents critiques

**Facteurs de stress liés aux relations au sein de l'organisation**

* Mauvais climat psychosocial
* Prise de décision et style de gestion rigides
* Absence d'une philosophie des missions claire
* Absence de commentaires sur les progrès accomplis
* Aucun flux d'information externes
* Manque de soutien professionnel et personnel
* Manque d'esprit de groupe et d'engagement collectif
* Manque de critères de promotion clairs et justes

**Facteurs de stress liés au type de travail humanitaire et aux caractéristiques des survivantes**

* Trop de survivantes nécessitant une aide substantielle
* Trop de survivantes ayant des problèmes compliqués
* Épuisement émotionnel et traumatisme indirect en raison des besoins des survivantes
* Uniformité des problèmes de la population des survivantes
* Risque d'être physiquement agressé(e) par les survivantes
* Similarité entre les expériences de l'intervenant et le traumatisme des survivantes (contre-transfert)

Adapté de *Prevention of Professional Burn-out with Care Workers: Self-Care and Organizational Care* (Prévention de l'épuisement professionnel chez les intervenants : autoprotection et protection de l'organisation), Admira, 2005