

Évaluation

Conseils d'utilisation : Les types de questions d'évaluation sont :

- 1) narration ;
- 2) remplir les blancs / compléter des phrases ;
- 3) vrai-faux.

Combinez-les de différentes manières pour la préévaluation et la postévaluation. Chaque type d'évaluation couvre un contenu différent. Aucun sous-ensemble ne couvre tous les acquis. Assurez-vous d'inclure des questions d'évaluation pour chaque acquis quand vous les associez.

Les trois principaux usages des questions d'évaluation sont : a) les poser à l'ensemble du groupe de manière informelle, b) les assigner de manière semi-informelle à des petits groupes ou c) les poser de manière formelle et individuelle pour obtenir des réponses écrites.

Questions d'évaluation pour le cours 3.10	
Questions	Réponses
Narration	
<i>Remarque : Organisez les évaluations narratives à partir de questions, demandes ou instructions</i>	
1. Avoir une attitude professionnelle peut avoir différentes significations pour différents métiers. En ce qui concerne la gestion du stress, le cours met en avant quatre manières de faire preuve de professionnalisme pour un membre du personnel de maintien de la paix. Quelles sont-elles ?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ respecter l'équilibre travail-vie personnelle ▪ garder le sens de l'humour ▪ être réaliste quant au travail – respecter ses propres limites, les limites de ses collègues ▪ être toujours conscient des aspects liés à la sécurité
2. Expliquez en quoi la gestion du stress est importante en ce qui concerne le maintien de la paix.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'ONU opère dans des zones de crise et à hauts risques. Le tribut peut être lourd au niveau personnel pour certaines personnes. Le personnel de maintien de la paix doit se préparer, afin de pouvoir faire son travail sans subir d'effets négatifs. Cela inclut le renforcement de la gestion personnelle du stress. ▪ Les gens ont des réactions émotionnelles fortes aux situations d'urgence et aux catastrophes. ▪ Le fait d'avoir conscience de l'impact négatif sur ses performances et sur sa santé n'est pas suffisant. ▪ La gestion du stress est importante pour le bien-être à la fois physique et psychosocial du

	personnel. Bien-être.
3. Expliquez les trois phases de la réponse combat-fuite.	<p>1. Réaction d'alarme</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ réaction « combat-fuite » ▪ pics d'adrénaline, on est prêt à s'enfuir ou à se battre ▪ la réponse physique atténuée ou dissipe le stress qui produit la peur, la colère ou l'hostilité ▪ la fuite, le combat, l'agression verbale ont cet effet <p>2. Stade de résistance</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ quand le facteur de stress continue sans être résolu, la personne passe au stade de résistance ▪ le stimulus de l'alarme diminue, mais il ne disparaît pas ▪ le corps tout entier se mobilise pour gérer la menace – corps, cerveau, esprit ▪ mais le fait de s'adapter et de résister ne sont pas des solutions <p>3. Stade d'épuisement</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ il arrive un point où la personne montre des signes typiques de dépression ▪ ce moment est différent pour chaque personne ▪ les facteurs de stress à long terme et le stress cumulatif engendrent une détresse non résolue qui se manifeste de plusieurs manières : <ul style="list-style-type: none"> a) physique b) mentale c) comportementale
4. Les facteurs de stress à long terme et le stress cumulatif présentent des symptômes communs. Citez quelques symptômes physiques, mentaux et comportementaux.	<p>1. Physiques</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ fatigue, mal de dos, mal de tête, ulcère <p>2. Mentaux</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ perte de mémoire, manque de concentration, baisse de l'estime de soi, dépression <p>3. Comportementaux</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ éclats verbaux, tabagisme accru, consommation d'alcool en hausse, troubles alimentaires
5. Dans quelles circonstances (citez les trois possibilités) le stress devient-il un problème et se transforme-t-il en détresse ?	<p>Quand le stress :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ se produit trop souvent – fréquence ▪ dure trop longtemps – durée ▪ est trop grave – intensité <p>Détresse : Tout stress qui se produit trop souvent (fréquence), dure trop longtemps (durée) et est trop sévère (intensité).</p>
6. Comparez le stress négatif et le stress positif.	<p>Stress négatif</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ cause d'anxiété ou de préoccupation

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ long terme ou court terme ▪ ne semble pas gérable – on ne se sent pas de taille à faire face ▪ désagréable ▪ diminue les performances ▪ peut entraîner des problèmes mentaux et physiques. <p>Stress positif</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ motivant, il concentre l'énergie ▪ de courte durée ▪ semble gérable – on peut faire face ▪ stimulant ▪ améliore nos performances
7. Citez jusqu'à cinq grandes catégories de sources de stress dans le domaine du maintien de la paix.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Environnement – physique, organisationnel 2. Déploiement 3. Choc culturel 4. Biologique – physique 5. Facteurs
8. Donnez différents exemples de stress environnemental – au moins trois, mais visez-en cinq.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ climat ▪ région isolée ▪ pénurie d'abri et de ressources ▪ conditions dangereuses - zone militarisée, crimes, instabilité politique ▪ préjugés et discrimination <ul style="list-style-type: none"> - culture - diversité - âge - sexe et genre
9. Le cours identifie 12 symptômes de choc culturel. Citez-en le maximum.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ anxiété ▪ mal du pays ▪ sentiment d'impuissance ▪ ennui ▪ dépression ▪ fatigue ▪ confusion ▪ doute de soi ▪ sentiments d'infériorité ▪ accès de larmes inexplicables ▪ paranoïa ▪ troubles physiques et maladies psychosomatiques
10. Différents facteurs et dynamiques interpersonnels peuvent être des sources de stress. Donnez trois exemples.	<p>Postes isolés :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ intimité forcée ▪ manque de choix social et récréatif <p>Conflits au sein du personnel</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ supervision agressive, non qualifiée ▪ collaborateurs malades ou incompetents ▪ clients mécontents de vos services ▪ problèmes familiaux

	<ul style="list-style-type: none"> - financier - relations tendues - nouveau mariage ou mariage brisé - une rupture avec son conjoint - maladies de famille - éducation des enfants - décès d'un/e époux/se, d'un proche ou d'un ami <ul style="list-style-type: none"> ▪ relations malsaines avec les autres
<p>11. Décrivez le stress lié au travail et à l'organisation, avec des exemples.</p>	<p>Influences contribuant au stress organisationnel – un environnement qui engendre du stress pour les travailleurs</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ hiérarchie ▪ bureaucratie ▪ style de gestion ▪ allocation des ressources ▪ une affectation <p>Causes de stress professionnel</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ manque de contrôle ▪ responsabilité accrue ▪ faible satisfaction en matière de travail et de performance ▪ confusion quant aux fonctions ▪ manque de communication ▪ manque de soutien ▪ mauvaises conditions de travail ▪ exposition à des incidents graves et traumatisants au travail
<p>12. Définissez et donnez des exemples de traumatisme ou d'incident grave.</p>	<p>Le traumatisme ou l'incident grave est un événement qui sort du cadre de l'expérience normale et qui :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ est soudain et inattendu ▪ perturbe le sens du contrôle ▪ implique la perception d'une menace mortelle ▪ peut inclure une perte physique ou émotionnelle <p>Exemples de traumatismes et d'incidents graves :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ catastrophes naturelles ▪ accidents avec victimes multiples ▪ agression sexuelle ou autre type d'agression ▪ décès d'un enfant ▪ prise d'otage(s) ▪ suicide ▪ mort choquante d'un membre de la famille ou d'un ami proche ▪ décès d'un collaborateur dans l'exercice de ses fonctions ▪ pertes civiles liées à la guerre ▪ bombardement de bâtiments, minage des

	<p>routes</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ attaques de véhicules / convois ▪ attaques à main armée / braquages ▪ menaces / intimidation directes / indirectes
13. Expliquez les facteurs biologiques en tant que sources de stress, avec des exemples.	<p>Les facteurs biologiques internes peuvent répondre à ou affecter votre niveau de stress</p> <p>Exemples</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ niveau de forme physique ▪ maladie ▪ allergie ▪ blessure ▪ traumatisme ▪ fatigue et épuisement
14. Citez six sources de stress psychologique.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ précédentes expériences professionnelles ou personnelles ▪ menaces ou préjudice physique ▪ expériences traumatisantes passées et présentes ▪ atteintes à l'estime de soi, travail de sape ▪ manque de confiance en soi ▪ sentiments d'insécurité
15. L'ONU distingue quatre types de stress. Citez-les et décrivez-les, avec des exemples.	<p>Le stress de base, ou général</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ normal ▪ moteur de la vie ▪ nous arme pour faire face aux défis, répondre à nos obligations, affronter la vie quotidienne ▪ base de notre mécanisme de survie en tant qu'humains ▪ peut être positif ou négatif ▪ la plupart des gens y font face et passent à autre chose ▪ réponses biologiques à différentes exigences (travail, personnel, politique) <p>Détresse / stress cumulatif = origines de la maladie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ stress répété – fréquent, intense ▪ stress prolongé, s'accumule avec le temps ▪ s'il n'est pas résolu, conduit à la détresse ▪ la plupart des individus en souffrent – accumulation de stress au fil du temps ▪ certains problèmes sont vastes, de longue durée ▪ autres facteurs : frustrations quotidiennes répétées qui peuvent générer un stress cumulatif : <ul style="list-style-type: none"> - logement – manque d'intimité ou de confort, bruit, pénurie d'eau, froid, chaleur - voyage – risques, dangers, barrages routiers, retards - nourriture – pénuries, méconnaissance, manque de variété

	<ul style="list-style-type: none"> - immobilité, manque d'activité - collaborateurs - stress interpersonnel ▪ destructeur – d'abord hyperactivité improductive, puis fatigue physiques et émotionnelle, puis épuisement ▪ changements négatifs pour : <ul style="list-style-type: none"> - santé physique, mentale - performance - relations - personnalité ▪ également réponses biologiques à différentes exigences (travail, personnel, politique) <p>Les deux éléments ci-dessus font partie de <u>situations normales</u> – ce sont tous des événements de tous les jours, des exigences quotidiennes, du soin de soi, des défis.</p> <p>Dans les <u>situations anormales</u> (terreur, menaces physiques) , deux autres types de stress se développent.</p> <p>Stress post-traumatique</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ réaction normale et immédiate à un incident grave (« stress lié à un incident grave »), à des événements anormaux ▪ le corps et le système nerveux réagissent – détresse psychologique, neurophysiologique <p>Trouble de stress post-traumatique</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ toujours anormal ▪ détresse sévère engendrée uniquement par un grave traumatisme psychologique ▪ modifications durables dans la vie d'une personne ▪ résulte d'un stress lié à un incident grave non résolu ▪ traumatisme, prolongé ▪ réaction psychologique
<p>16. Le personnel de maintien de la paix est particulièrement vulnérable au stress cumulatif. Le cours cite douze signes. Citez-les, dans l'ordre où vous les avez connus, du plus important au moins fort.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. symptômes physiques, maux de tête 2. troubles du sommeil 3. négativisme, cynisme 4. se sentir sous pression, submergé 5. perte du sens de l'humour 6. difficulté à se concentrer 7. se sentir indispensable, obsessions 8. irritabilité, tendance à accuser les autres 9. réticence à prendre des congés 10. augmentation de la consommation d'alcool et / ou toxicomanie 11. désenchantement

	12. non-respect de la sécurité, comportement risqué
17. Décrivez les réactions immédiates et différées à un incident grave – physiques, émotionnelles, cognitives.	<p>Réactions immédiates :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Physiques : nausée, tremblements musculaires, sueurs, vertiges, frissons, rythme cardiaque rapide, hyperventilation, pression sanguine élevée ▪ Émotionnelles : anxiété, colère, peur, irritabilité, culpabilité, chagrin, désespoir ▪ Cognitives : confusion, incapacité à décider, raisonnement altéré. <p>Réactions différées :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Physiques : fatigue, sursauts, toxicomanie, troubles du sommeil, cauchemars, nervosité ▪ Émotionnelles : sentiment d'abandon, amertume, sentiment de rejet, introversion, indifférence, dépression ▪ Cognitives : troubles de l'attention, manque de concentration, problèmes de mémoire, reviviscences
18. Quelles sont les cinq conditions qui doivent être réunies pour diagnostiquer un TSPT ?	<ol style="list-style-type: none"> 1. Traumatisme 2. Le fait de revivre continuellement le traumatisme - souvenirs, cauchemars, flashbacks, réactions émotionnelles intenses à des événements déclencheurs 3. Tendance à éviter toute pensée, émotion ou activité rappelant l'événement traumatisant 4. Hyperactivité marquée, sursauts exagérés, tempérament prompt à s'emporter, troubles du sommeil, surtout au moment de s'endormir 5. Un mois minimum de symptômes persistants
19. Expliquez la méthode PEC pour faire face au stress.	<p>P – Prise de conscience</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ identifier les sources de stress négatif ▪ reconnaître les symptômes, les réactions <p>E – Équilibre</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ bien se connaître et connaître ses limites pour gérer le stress de manière efficace ▪ connaître son point d'équilibre entre stress positif et stress négatif ▪ s'entraîner à reconnaître les signes précoces de dépassement de ces limites <p>C – Contrôle</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ prendre sa vie en main ▪ « Le fait de comprendre que c'est vous qui contrôlez votre vie est le fondement de la gestion du stress. » Personne ne <i>fait stresser</i>

	<p>personne – on se le fait, à soi-même. On peut arrêter.</p>
<p>20. Qu'est-ce que la gestion du stress ?</p>	<p>La gestion du stress implique « <i>différentes activités et attitudes positives qui vont combattre les effets négatifs du stress cumulatif.</i> »</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ il doit s'agir d'activités et de comportements pratiques ▪ doit être utilisée régulièrement, pratiquée au travail ▪ rester en bonne santé soulage le stress <p>Gérer le stress, c'est prendre le contrôle et prendre soin de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ vos pensées ▪ vos émotions ▪ votre emploi du temps ▪ votre environnement ▪ la manière de gérer les problèmes
<p>21. Préparez une « fiche conseils » comportant des directives pour la gestion du stress, en faisant appel au contenu du cours.</p>	<p>Changez votre façon de penser</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recadrage • Pensée positive. • Relevez des défis créatifs. <p>Augmentez la résistance mentale au stress :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Revoyez votre attitude. • Adaptez vos attentes. • Contrôlez ce que vous pouvez contrôler, acceptez le reste. • Gardez le sens de l'humour. • Suivez des cours, lisez des livres – stimulez votre esprit. • Variez vos activités quotidiennes. Parfois, avoir quelque chose de différent à faire suffit à réduire le niveau de stress. • Analysez vos réactions face au stress. Soyez attentif à ce qui déclenche le stress négatif chez vous. Chaque personne est différente. • Prenez conscience que le manque de contrôle sur une situation peut engendrer un stress important. Adaptez vos attentes continuellement. <p>Modifiez votre comportement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soyez sûr de vous, pas agressif. • Organisez-vous. • Entraînez-vous à vider votre sac ou à exprimer des émotions fortes de manière positive. • Utilisez votre sens de l'humour. • Distrayez-vous – profitez de plaisirs simples. • Gérez la colère : relaxation, discours intérieur positif, affirmation de soi.

	<ul style="list-style-type: none"> • Gérez la tension – exercices de relaxation. • Gérez le temps. <p>Changez votre vie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bâissez des activités saines dans votre vie. ▪ Améliorez vos habitudes alimentaires – mangez bien, évitez ce qui est mauvais ▪ Faites régulièrement de l'exercice. ▪ Reposez-vous, dormez suffisamment. ▪ Maintenez l'équilibre travail - vie personnelle. ▪ Protégez et utilisez votre temps de loisir de manière positive. ▪ Utilisez et pratiquez votre approche philosophique ou religieuse de la vie – ne la négligez pas. ▪ Découvrez les bienfaits curatifs de la relaxation et de la méditation.
<p>22. Comment prévenir le stress cumulatif ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Minimisez les situations qui le provoquent. ▪ Dormez suffisamment. ▪ Gérez les revers professionnels de manière positive, par ex. le fait de ne pas avoir une promotion. ▪ Améliorez vos compétences en matière de gestion du temps, pour une grosse charge de travail, de nombreuses échéances. ▪ Contribuez à un environnement de bureau positif. ▪ Préparez-vous pour différentes conditions météo : soyez à l'aise. ▪ Augmentez votre compréhension des autres personnes – cela fait augmenter votre tolérance et améliore vos relations personnelles. ▪ Trouvez suffisamment de temps pour votre famille, vos amis, vous-même. ▪ Prenez soin de vous, soyez attentif.
<p>23. Comment gérer le stress lié à un incident grave :</p> <p>a) avant</p> <p>b) pendant</p> <p>c) après un incident ?</p>	<p>Avant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une bonne santé mentale et physique avant l'exposition à des incidents graves permet à une personne de mieux faire face au stress lié à ce type d'incidents. • Les problèmes personnels ou familiaux non résolus compliquent le stress lié aux incidents graves et réduisent votre capacité à y répondre de manière efficace. Traitez-les. • Un membre du personnel non conscient des conditions et des risques de la mission réagira peut-être plus fortement à un incident. Informez-vous. • Suivez attentivement les briefings d'avant mission et les formations liées aux incidents

	<p>graves. Ils vous aideront à vous préparer à résoudre les problèmes de stress liés aux incidents graves.</p> <p>Pendant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un incident critique peut être court ou prolongé ; mais souvent la situation ne permet pas à l'individu qui le vit de le stopper immédiatement et de le résoudre. La meilleure solution est de reconnaître l'incident grave et d'effectuer les tâches essentielles. <p>Pendant un incident grave :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifiez les signes de stress lié à un incident grave. • Gardez une attitude positive. • Essayez de contrôler votre respiration - lente et régulière. • Concentrez-vous sur les tâches immédiates. • Restez en contact avec les autres, continuez à parler. • Occupez-vous de vous - nourriture, eau, vêtements, repos. • Si l'exposition est prolongée, prenez des pauses et faites tourner les tâches. <p>Après :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discutez de l'événements, de ce que vous avez vu, entendu, senti, fait. • Parlez de vos réactions, surtout de ce que vous avez ressenti. • Utilisez les techniques de gestion du stress : <ul style="list-style-type: none"> - exercices de respiration profonde ; - relaxation progressive ; - méditation ; - activité physique ; - musique, lecture ; - humour, pour faciliter l'acceptation des réactions. • Participez à des sessions de désamorçage du stress lié aux incidents graves dès que possible après l'événement et plus tard à un débriefing sur le stress lié aux incidents graves.
<p>24. Comparez et expliquez le débriefing suivant un incident grave et le désamorçage suivant un incident grave.</p>	<p>Le débriefing suivant un incident grave (DSIG) est une procédure visant à réduire l'impact d'un incident grave :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ confidentiel ▪ n'a pas valeur de conseil ▪ débriefing plus formel – environnement sûr, endroit sûr et calme ▪ a lieu 48-72 heures après l'incident grave

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ le but est d'aider les personnes à traiter leurs émotions, à les valider – atténuer les effets à long terme du stress lié à l'incident grave <p>Désamorçage suivant un incident grave</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ a lieu le plus rapidement possible après un incident grave ▪ implique les personnes directement touchées – permet de les faire parler de ce qu'elles ont vécu, d'examiner leurs sentiments
Complétez	
1. La réaction de protection de base des êtres humains face au danger est : _____ ou _____.	se battre ou s'enfuir la réaction « combat-fuite »
2. La détresse est un stress qui se produit _____, _____ et _____. Ces éléments définissent la détresse.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ se produit trop souvent – fréquence ▪ dure trop longtemps – durée ▪ est trop grave – intensité
3. Le stress _____ résulte des exigences physiques et émotionnelles liées au déploiement.	inhérent au déploiement
4. Les qualités de _____ et _____ augmentent la vulnérabilité du personnel de maintien de la paix au stress.	<p>idéalisme, altruisme –</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le fait de vouloir rendre le meilleur, ressentir la pression quand le rythme est lent ou que le travail est compromis. ▪ Dans le domaine du maintien de la paix, les besoins sont immenses et décourageants, les ressources sont limitées, l'assistance est souvent sporadique, au mieux. ▪ Les personnels du maintien de la paix s'identifient étroitement à la réussite ou à l'échec de notre travail – trop étroitement.
5. _____ et _____ sont deux facteurs importants dans ce que nous voyons comme stressant et dans la manière dont nous gérons le stress.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ perceptions du monde – croyances, points de vue ▪ disposition générale – personnalité
6. Apprenez à gérer le stress cumulatif avant qu'il ne se transforme en _____.	dépression
7. La sévérité selon laquelle une personne réagit à un incident grave dépend de deux types de facteurs : _____ et _____.	<p>facteurs liés à l'incident</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ soudaineté, intensité, durée, soutien social disponible, dommages <p>facteurs liés à la personne</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ expérience passée, perte personnelle, perception d'une menace, capacités personnelles d'adaptation
8. C'est un _____ qui doit	spécialiste – pas un simple médecin ou

diagnostiquer et traiter le TSPT.	professionnel de santé, quelqu'un qui a l'expérience du TSPT.
9. Le degré de la détresse subie par une personne est affecté par _____, _____ et _____.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ perception d'un événement ▪ degré de menace ressenti ▪ quantité de contrôle que vous avez dans les circonstances Les gens peuvent aussi répondre <ul style="list-style-type: none"> ▪ forme physique ▪ estime de soi, estime personnelle
10. Les stratégies de gestion _____ nous font nous sentir mieux dans l'instant, nous poussent à croire que l'on gère alors qu'en fait, elles sont mauvaises pour la santé et le bien-être.	inappropriées Toxicomanie – drogue, alcool, café Comportements – sexe anti-stress, suralimentation
11. La réaction de protection de base des êtres humains face au danger est : _____ ou _____.	se battre ou s'enfuir la réaction « combat-fuite »
Vrai-faux	
1. Le stress est toujours une mauvaise chose qui affecte les personnes qui en font l'expérience de manière négative.	Faux <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le stress peut être bon ou mauvais. ▪ Le stress est toute modification ou demande qui requiert une réponse de la part d'un système humain, d'une personne. ▪ Le stress normal fait partie du mouvement de la vie – le stress positif inclut le fait de respirer, de marcher, la circulation sanguine, manger, parler, jouer. ▪ Le stress négatif est du stress nocif.
2. Le choc culturel est un exemple de source environnementale de stress dans le domaine du maintien de la paix.	Vrai Le stress environnemental, le stress inhérent au déploiement et le choc culturel sont trois catégories de stress.
3. Le stress inhérent au déploiement apparaît à chaque fois qu'un membre du personnel de maintien de la paix se sépare de ou retrouve sa famille et ses amis.	Vrai Le stress inhérent au déploiement n'apparaît pas qu'une seule fois, quand la personne est déployée pour la première fois.
4. Les incidents graves sont ceux qui impliquent le personnel d'urgence – pompiers, personnel de recherche et de secours	Faux Les incidents graves sont des incidents traumatisants – ils peuvent arriver à n'importe qui, de manière accidentelle Certains groupes de personnes pratiquent des métiers à haut risque : <ul style="list-style-type: none"> ▪ pompiers ; ▪ personnel soignant d'urgence ; ▪ agents de police ;

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ personnel de recherche et de secours ; ▪ travailleurs humanitaires et personnels de secours aux sinistrés ; ▪ personnel de maintien de la paix de l'ONU, membres du personnel, observateurs, contrôleurs.
5. Non traités, les effets du stress lié à un incident grave peuvent générer un TSPT.	Vrai
6. Tous les types de stress a) altèrent notre jugement des dangers et des risques, b) réduisent notre efficacité et c) engendrent des maladies quand on ne les reconnaît pas et qu'on ne les traite pas.	Tout vrai <ul style="list-style-type: none"> ▪ gérer le stress en temps opportun est très important ▪ n'attendez pas d'avoir le temps – vous devez trouver le temps
7. Le <u>désamorçage</u> du stress lié à l'incident grave a lieu entre 48 et 72 heures après l'incident grave.	Faux Le <u>désamorçage</u> du stress lié à l'incident grave a lieu dès que possible après l'incident grave, et implique les personnes directement touchées – cela permet de les faire parler de ce qu'elles ont vécu, d'examiner leurs sentiments. Le <u>débriefing</u> suivant un incident grave (DSIG) est une procédure visant à réduire l'impact d'un incident grave : <ul style="list-style-type: none"> ▪ confidentiel, n'a pas valeur de conseil ▪ débriefing plus formel – environnement sûr, endroit sûr et calme ▪ a lieu 48-72 heures après l'incident grave ▪ le but est d'aider les personnes à traiter leurs émotions, à les valider – atténuer les effets à long terme du stress lié à un incident grave
8. Chez la plupart des gens, les symptômes du stress lié à un incident grave diminuent en fréquence et en intensité en quelques jours ou quelques semaines.	Vrai Le désamorçage suivant un incident grave, comme le débriefing, les deux aident. Il en va de même pour le fait de parler avec sa famille ou avec des amis de confiance, ou avec un conseiller qualifié.