

Au cours de votre mission :

- Soyez proactif à obtenir ce dont vous avez besoin- transformer vos préoccupations en actions utiles
- Restez connecté à votre famille et amis
- Construire des relations significatives avec vos nouveaux collègues

Après retour à la maison :

- S'attendre à ce que vous pourriez constater des réactions de rentrée
- Créer une zone de bouchon entre le terrain et la maison
- Préparez-vous à « ces » genre de conversations avec la famille et les amis
- Faites un compte rendu de votre expérience avec un conseiller ou des personnes de confiance qui pourra comprendre
- Impliquez-vous et rentré dans la « routine »
- Évitez de faire des grandes décisions dans les suites à votre retour à la maison.



N'oubliez pas :

- Prendre soin de soi est aussi une partie de votre devoir autant que vos autres fonctions officielles
- Rappelez-**vous** que vous fonctionnez dans un nouvel environnement et vous êtes en train de faire face à plus de difficultés que d'habitude
- Le bureau du Staff Counsellor est là pour vous aider à tout moment. Nous pouvons fournir des consultations confidentielles en personne à New York, ou par téléphone, ou par Skype si vous êtes sur le terrain. Vous pouvez nous joindre au [scoh@un.org](mailto:scoh@un.org) ou +1 (212)963-7044

## Réponse Ebola



## Soin de Soi PSYCHOSOCIAL

UN Staff Counsellor's Office

**Une Minute de détente:** Prenez un souffle lent et profond. Placez votre main sous votre nombril pour sentir la montée et la chute de votre souffle. Continuez à respirer profondément pendant 1 minute. Répétez "Je suis" quand vous inspirez et "en paix" quand vous expirez. Répétez lentement 2-3 fois.

### UN Staff Counsellor's Office

UN Secretariat Building, 405 E 42<sup>nd</sup> Street, New York, NY, 10017 USA  
[scohq@un.org](mailto:scohq@un.org)

Partir en mission peut être à la fois valorisant et stressant

**Notre combat contre Ebola engendre des facteurs de stress spécifiques**

# Des Conseils d'auto-soins

S'en tenir à des protocoles médicaux fournis par MSD.

Soutenir la résistance en faisant des relations, prendre des démarches utiles, et garder les choses dans la perspective.

Maintenir des habitudes saines, dormir suffisamment, manger bien et limiter la consommation de l'alcool et du tabac.

Essayez d'entretenir votre soutien social à la fois à la maison et dans la mission.

Identifier ce qui est sous votre contrôle et ce qui n'est pas, et essayer de se concentrer sur les choses que vous pouvez contrôler.

Prendre du temps au cours de votre mission à vous aider à maintenir votre efficacité et votre bien-être.

## Prendre soin de vous-même y compris votre santé mentale - est une priorité absolue.

**Ebola peut avoir des effets psychologiques et sociaux graves, même sur ceux qui ne sont pas infectés par le virus, y compris les employés de l'ONU en bonne santé.**

Inquiétudes au sujet de l'infection et la stigmatisation sociale tout simplement pour être associé au virus Ebola peuvent prendre un ébranlement sur votre bien-être.

### Gardez à l'esprit la différence entre:

- La réalité médicale et les dangers réalistes d'Ebola vs.
- Les réactions de peur, d'anxiété et d'autres détresses irrationnelles que la maladie comme le virus Ebola peut provoquer chez les personnes saines.

Apprendre à juger de la différence entre les pensées rationnelles et irrationnelles liées à Ebola vous aidera à maintenir votre santé et votre bien-être avant, pendant et après votre mission. **Par conséquent, assurez-vous de vous renseigner sur la maladie du virus Ebola (EVD) avant de partir pour la mission, et de vous mettre à jour pendant que vous êtes là.**

**Bien qu'un certain degré d'incertitude et d'anxiété soit normal, trop de soucis peuvent causer des problèmes.** Vivre dans un état constant d'alarme peut avoir des conséquences graves sur la santé au fil du temps. Les individus ainsi que des communautés entières peuvent être sensibles à la paranoïa liée au virus Ebola. La panique est contagieuse! Le maintien d'un niveau de sérénité est donc une responsabilité essentielle pour tout le personnel des Nations Unies.

## Avant, Pendant et Après votre mission

### Avant de partir:

- Obtenir l'information médicale de l'ONU sur Ebola- renseignez-vous sur les risques réels et la façon dont ils diffèrent des soucis irrationnelles
- Adressez vos propres préoccupations au sujet de l'Ebola et les préoccupations des proches

### Au cours de votre mission:

- Éviter de repousser des sensations d'ennui et de danger qui peut survenir des mesures pratiques pour améliorer votre confort et vous protéger.
- Apprenez à juger la différence entre les pensées rationnelles et irrationnelles.
- Prenez le temps de créer votre propre espace - n'attendez pas que quelqu'un le fasse pour vous.