

Programme de formation

Préparation au départ et retour de mission

1) Public

Formation destinée au personnel expatrié.

Accessible sans acquis préalable.
Innovante, même pour des personnes expérimentées.

2) Objectifs

- Connaître l'environnement de la solidarité internationale.
- Acquérir des conseils pratiques sur les conditions de vie d'une équipe sur le terrain.
- Avoir un regard plus lucide sur soi-même et ses motivations.
- Connaître les règles du savoir être et savoir vivre.

3) Durée

3 jours.

4) Programme

Introduction

Présentation générale de l'aide humanitaire internationale.

Le contexte de la solidarité internationale

Généralités sur les différents types d'organismes humanitaires. Leur fonction, leurs domaines d'intervention.

Sécurité

Mesures simples de précautions à prendre.

Santé

Information sommaire sur la santé des expatriés.

Respect et humilité

Déontologie et respect du comportement.
Notions : impartialité, neutralité, confidentialité, indépendance et écoute.
Code de conduite humanitaire.
Relation avec les autorités et le personnel local.
Harcèlement moral et dévalorisation.

Loisirs

Peut-on tout se permettre pour se distraire ?

L'équilibre psychique

Les besoins émotionnels fondamentaux.
Les signes d'équilibre.

Notre quête de considération

Les entraves à nos besoins.

Le stress et le burn-out

Définition, symptômes et pertinence des symptômes.

Les compensations.

L'ego et la personnalité.

Qualité de la communication

- Porter son attention sur l'individu.
- Une véritable communication: Recevoir, comprendre, accueillir.
- Des actions dans le bon ordre : S'ouvrir avant d'expliquer pour être compris.
- Ne pas savoir à la place de l'autre.
- Les messages de cohérence.
- Oser dire et oser entendre.
- Différencier les messages réels des messages apparents.
- Poser les bonnes questions

Cohésion d'équipe

Contraintes liées à la vie en groupe.

Face aux situations de conflit

Les conflits avec soi-même.

Les conflits avec les autres.

Le défusing

Apporter son soutien avec justesse à des personnes qui viennent de subir un choc émotionnel.

Le débriefing émotionnel

Débriefing au retour de mission.

Débriefing post traumatique.

Identifier ses ressources

L'assertivité

L'assertivité consiste à être dans l'affirmation de soi tout en étant dans le respect d'autrui.

- Donner et recevoir
- L'estime de soi.
- La confiance en soi.
- Respect d'autrui.
- Être chaleureux sans être affectif.
- Être distinct sans être distant.
- Une attitude authentique et spontanée.

Les motivations du travailleur humanitaire

Prendre conscience des vraies raisons qui nous motivent à partir.

Les groupes d'échange

L'intérêt des groupes d'échange (aussi appelés groupes de rencontre)

Les règles de base pour échanger dans ces groupes.

Trouver du soutien

Connaitre les moyens d'obtenir du soutien.

Le retour de mission

Organiser son retour est aussi important que de préparer son départ.

Prévenir le stress avant de rentrer.

Prévenir la fuite en repartant.

La « famille humanitaire »

5) Action

Des nuances importantes et précises sont expérimentées dans la partie action.

Exercices pratiques

Des exercices permettront d'expérimenter :

- La qualité de la communication.
- La pratique du défusing.
- La pratique des groupes d'échange.

6) Formatrice

Catherine Sarrade a commencé à travailler dans le domaine humanitaire en 1988. Titulaire d'un Diplôme d'Agent International de développement de Bioforce Développement et d'un Master2 d'Aide Humanitaire internationale. Elle a travaillé pour diverses organisations NGO et Nations Unies. Elle illustre avec enthousiasme son expérience de terrain pour offrir des outils efficaces aux travailleurs humanitaires.

7) Pédagogie

L'interaction avec les stagiaires est privilégiée tout au long de la formation.

Pour une information complète sur les moyens pédagogiques et techniques, nous vous invitons à télécharger le document qui figure dans le site internet (dans *Formations*, puis *Généralités*)