



Sécurité lors d'affectations à l'étranger

1. Contenu et méthodologie

Le cours s'adresse aux civilistes qui se préparent à accomplir une affectation à l'étranger. Il s'agit avant tout d'apprendre à identifier les situations dangereuses, à les analyser et à les éviter, et de savoir reconnaître sa propre capacité à gérer le stress.

Le premier jour est consacré aux risques en matière de sécurité d'une manière générale et dans certains contextes spécifiques, ainsi qu'à l'examen de comportements adéquats dans ces situations.

Les facteurs générateurs de stress et les stratégies de gestion ou de réduction du stress sont traités le deuxième jour, de même que le développement des compétences nécessaires. Ceci commence par l'identification des sources de stress, leur analyse et enfin l'exploration de stratégies personnelles permettant d'y remédier de manière efficace.

Les thèmes suivants sont abordés pendant le cours:

- Risques en matière de sécurité et mesures de prévention (résidences, séjours en plein air, déplacements et conduite automobile, etc.)
- Comportements adaptés à la situation (passage des postes de contrôle, interaction avec des porteurs d'armes, etc.)
- Symptômes, indicateurs de stress et mesures préventives
- Gestion et réduction du stress
- Stress aigu et premiers secours émotionnels

Basé sur des situations concrètes, des exemples tirés de différents contextes ainsi que des expériences personnelles, le cours est très interactif (apports théoriques, vidéos, exercices d'analyse de cas et d'auto-évaluation, discussions en groupes et jeux de rôles).

Pour approfondir leurs connaissances, les participants reçoivent des informations spécifiques et mises à jour relatives à la culture et au pays de leur affectation. Ils ont également accès à une documentation en ligne, selon leurs besoins.

2. Objectifs d'apprentissage

Les civilistes sont sensibilisés aux risques en matière de sécurité et sont capables d'appliquer les mesures comportementales de base. Ils font le lien entre leur propre comportement face au stress et leur sécurité personnelle. Ils sont mieux à même d'évoluer et d'adapter leur comportement dans des situations difficiles et des contextes culturels différents et ont appris à éviter certains risques.

- Identification des principaux risques dans des contextes spécifiques
- Sensibilisation aux particularités culturelles (communication interculturelle, gestion des conflits, code de comportement, etc.)
- Observation de leurs propres réactions en situation de stress et réflexion sur leur comportement (identification des déclencheurs, signes, etc.)
- Développement de stratégies personnelles de détente et de réduction du stress
- Mise en œuvre de mesures de prévention efficaces
- Premiers secours émotionnels aux personnes ayant vécu un incident critique

3. Facilitation

Ce cours de deux jours est dispensé par cinfo, le Centre d'information, de conseil et de formation pour les professions de la coopération internationale. Les animateurs sont tous deux des spécialistes des questions de sécurité et de stress dans divers contextes et bénéficient d'une longue expérience pratique.

4. Offres complémentaires

Du matériel de référence et de la documentation complémentaire sont à disposition des participants sur place. Après le cours, d'autres documents leur sont mis à disposition en ligne selon les besoins.

5. Lieu et dates des cours

Les cours ont lieu au centre de formation CIVI au Lac Noir (FR). Les dates figurent sur le site internet du service civil (www.zivi.admin.ch).

- Logement au centre de formation CIVI de Lac Noir. Les chambres seront assignées lors de l'enregistrement.
- L'enseignant ou l'enseignante vous donnera les informations concernant le déroulement du cours, ainsi que de plus amples informations sur le centre de formation le premier jour de cours.
- **À condition de le signaler à l'avance, il est possible d'arriver déjà la veille au soir si les transports publics ne permettent pas d'arriver avant 9h00 sur place.**

6. Durée du cours

- 2 jours

7. Langue

Le cours est dispensé en **anglais**.

8. À prendre avec soi

- Veuillez apporter de quoi prendre des notes pendant les cours.
- Les installations sportives du centre d'instruction sont à disposition pendant le temps libre. Il convient donc de prévoir des vêtements de sport.
- Le centre de formation se situe à 1045 m. d'altitude. Prévoyez des vêtements adéquats
- À l'intérieur du bâtiment d'habitation, vous devrez porter des pantoufles.

Programme

Jour	Temps	Thèmes
1 ^{er} jour	jusqu'à 9h00	Arrivée
	09h15 – 18h00	Gestion de la sécurité du Département fédéral des affaires étrangères Facteurs de risque spécifiques à chaque pays Sécurité dans les résidences Sécurité lors des déplacements Interaction avec les autorités et les porteurs d'armes Comportement adéquat au milieu de la foule Prévention en matière de santé et autres dangers
2 ^e jour	08h00 – 17h00	Stress avant et au moment du départ Stress dans la vie quotidienne Stratégies de prévention et de réduction du stress Support mutuel entre pairs (Buddy system) Stress aigu: comment le reconnaître Premiers secours émotionnels et psychologiques Facteurs de stress lors du retour
	env. 17h	Départ