

<b>Zeitschrift:</b>	Revue Militaire Suisse
<b>Herausgeber:</b>	Association de la Revue Militaire Suisse
<b>Band:</b>	- (2007)
<b>Heft:</b>	4
<b>Artikel:</b>	De la réaction de stress au sens de la cohérence : psychologie des humanitaires
<b>Autor:</b>	Thomas, Ros
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-346723">https://doi.org/10.5169/seals-346723</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

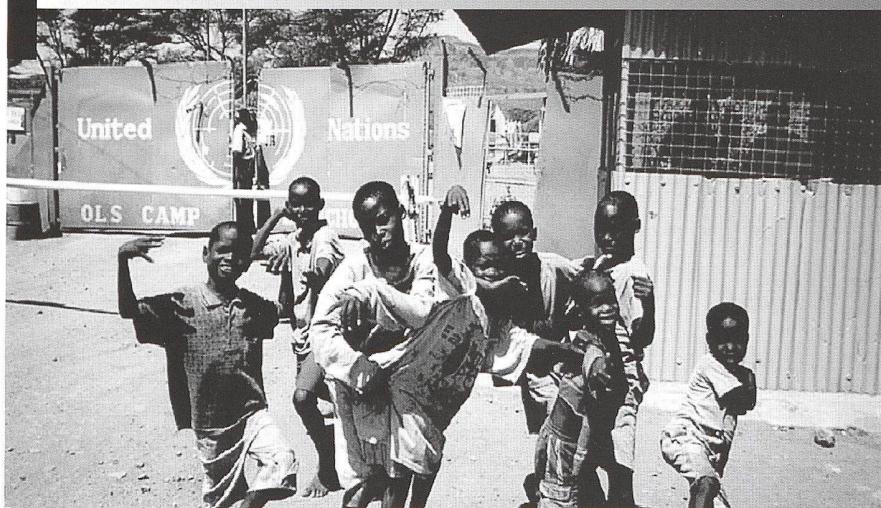
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## De la réaction de stress au sens de la cohérence : Psychologie des humanitaires

**Ros Thomas**

Psychologue, thèse au département de Développement international, Université d'Oxford

Une thèse en cours, dont les points essentiels sont ici résumés, vise à étudier la santé psychologique des travailleurs humanitaires, affectée par la proximité de la violence au jour le jour. Elle remet en cause le paradigme médical de la limitation du stress. Cette étude démontre la tendance des organisations humanitaires et de leurs membres à rester attaché à une conception strictement médicale, centrée sur l'étude des pathologies, minimisant les réactions de stress aux dépens de la reconnaissance de facteurs de stress sociaux, politiques et psychiatriques. Il s'agit notamment de mettre en évidence les conséquences politiques, sociales et psychologiques de la réduction de la question aux seules pathologies et maladies mentales. La recherche se positionne dans le contexte des opérations humanitaires, dans leur configuration post-guerre froide. Cette période, marquée par les conflits de longue haleine des années 1990, les attentats du 11 septembre 2001 et les ripostes politico-militaires qui leur ont succédées, est une époque charnière pour les travailleurs humanitaires vis-à-vis des conflits armés.

Notre époque est désormais en rupture avec la tradition historique dans laquelle l'humanitaire s'engage en marge du conflit, pour désormais s'intégrer dans un courant d'assistance complexe et interdisciplinaire. Ces travailleurs s'impliquent de plus en plus dans les machinations politiques et pragmatiques de l'aide d'urgence, au sein même des populations civiles touchées.

L'étude se base sur le modèle du sens de la cohérence (SOC) d'Antonovsky. Il s'agit cependant de tenir compte de l'expérience sociale plus large des travailleurs humanitaires, en insistant sur l'efficacité des stratégies individuelles pour le maintien de la santé mentale –et ainsi, de l'efficacité- au sens large, par la réalisation personnelle et le sens du propre travail.

Par contraste, on peut considérer les travailleurs humanitaires en tant que prototypes ou modèles de santé et de bien-être. On peut ainsi déduire des implications concrètes dans le domaine de la structure des organisations, de l'efficacité opérationnelle, de la planification des opérations, ainsi que dans le soutien des travailleurs humanitaires.

On peut ainsi tirer les conséquences suivantes :

- Les organisations, ONG et entreprises sont responsables de mettre à disposition une couverture psychologique si des employés sont engagés dans des zones à risque.
- Les discussions sur la santé mentale des travailleurs humanitaires doivent désormais se concentrer sur leurs forces et leurs facultés d'adaptation, plutôt que sur les stigmates et un discours uniquement basé sur le stress et la vulnérabilité.
- Il est important d'étendre et de renforcer l'évaluation et la sélection psychologique lors du recrutement et l'envoi en mission.
- A travers la formation et la supervision, des mécanismes d'autoprotection doivent être activement encouragés. Ceux qui savent prendre soin d'eux-mêmes sont plus aptes à prendre soin des autres !
- L'organisation et la conduite dans le terrain comme dans les administrations doivent être intégrés dans une conception plus large de soutien psychologique et de gestion de la sécurité.

