

11 July 2011



« Ma famille et mes amis me manquent, tout le confort de chez moi me manque, comme l'eau, l'électricité et les routes pavées », dit Courtney Ott, Volontaire des Nations Unies et conseiller du personnel auprès de la Mission des Nations Unies pour la stabilisation en République démocratique du Congo. (Programme VNU)

Conseil anti-stress

Goma, République Démocratique du Congo : Avant de devenir VNU, je travaillais avec un programme d'aide aux employés au Canada. Je suis psychothérapeute et j'assurais des services de conseil aux employés des entreprises privées. Mon domaine de spécialité était les couples et les consultations familiales.

Je suis aujourd'hui Volontaire des Nations Unies, conseiller du personnel à Goma pour la Mission des Nations Unies pour la stabilisation en République démocratique du Congo. La vie dans la mission présente de nombreuses difficultés pour le personnel. Habituellement, nous pouvons relever les défis et résoudre les problèmes nous-mêmes, ou avec l'aide de collègues et d'amis, mais parfois nous avons besoin d'être soutenus, guidés et informés par des conseillers professionnels pour nous aider à traverser une période difficile.

L'Unité de conseil du personnel est composée de conseillers professionnels qui vous aident à comprendre les problèmes qui vous préoccupent et à trouver un moyen de les résoudre. Lorsque vous rencontrez un conseiller, vous pouvez lui parler de vos préoccupations et de vos sentiments sans être jugé.

Ce que j'aime dans mon travail ici, c'est de rencontrer de nouvelles personnes et d'être


en contact avec des gens de différentes cultures et régions du monde. Quand on est conseiller du personnel, on ne sait jamais à quoi s'attendre et on a toujours besoin d'être disponible pour offrir un soutien aux personnes dans le besoin.

J'organise et je mène des ateliers sur une variété de sujets tels que la gestion du stress, la relaxation et la toxicomanie. Ces ateliers me donnent l'occasion de partager mes connaissances et d'aider les personnes ayant des problèmes sur une base quotidienne.

L'aspect le plus difficile de mon travail est la taille de la région que nous couvrons. Ce poste exige de nombreux déplacements pour être en mesure de fournir des services à tous ceux qui en ont besoin. Je voudrais que tous les membres du personnel aient la possibilité de demander un soutien sans avoir de difficultés, comme la distance.

Il est très important d'être bien entouré. Le contact social est l'une des meilleures façons de gérer le stress. Il ne faut pas chercher à comparer la vie ici avec la vie chez vous, mais bien apprécier l'originalité et la nouveauté de la vie dans un pays étranger, être ouvert aux nouvelles expériences et prêt découvrir et apprécier d'autres cultures.

Ma famille et mes amis me manquent le plus, comme aussi la sécurité et la liberté chez moi. Tout le confort de chez moi me manque, comme l'eau, l'électricité et les routes pavées, et surtout les cinémas et les centres commerciaux me manquent !

 **África Subsahariana**

• République Démocratique du Congo • Monusco

Sustainable Development Goal: