NOUS SOMMES TOUS CONCERNÉS PAR LE STRESS

MC MICHEL Stéphanie

- Pourquoi ce sujet?
- Définition
- Facteurs de stress
- Effets
- Reconnaître son stress
- Pour le gérer
- Le stress dépassé

PLAN

POURQUOI CE SUJET?

- Un meeting c'est la rencontre de nombreuses spécialités, (organisateurs, préfecture, contrôleurs, DV, pilotes…)

- Chacun dans sa partie générateur de stress
- Et ensemble cocktail explosif

- Au bout de la chaîne, le pilote, qui cumule toutes les pressions
- Comment cohabiter en bonne entente sans arriver à l'accident?

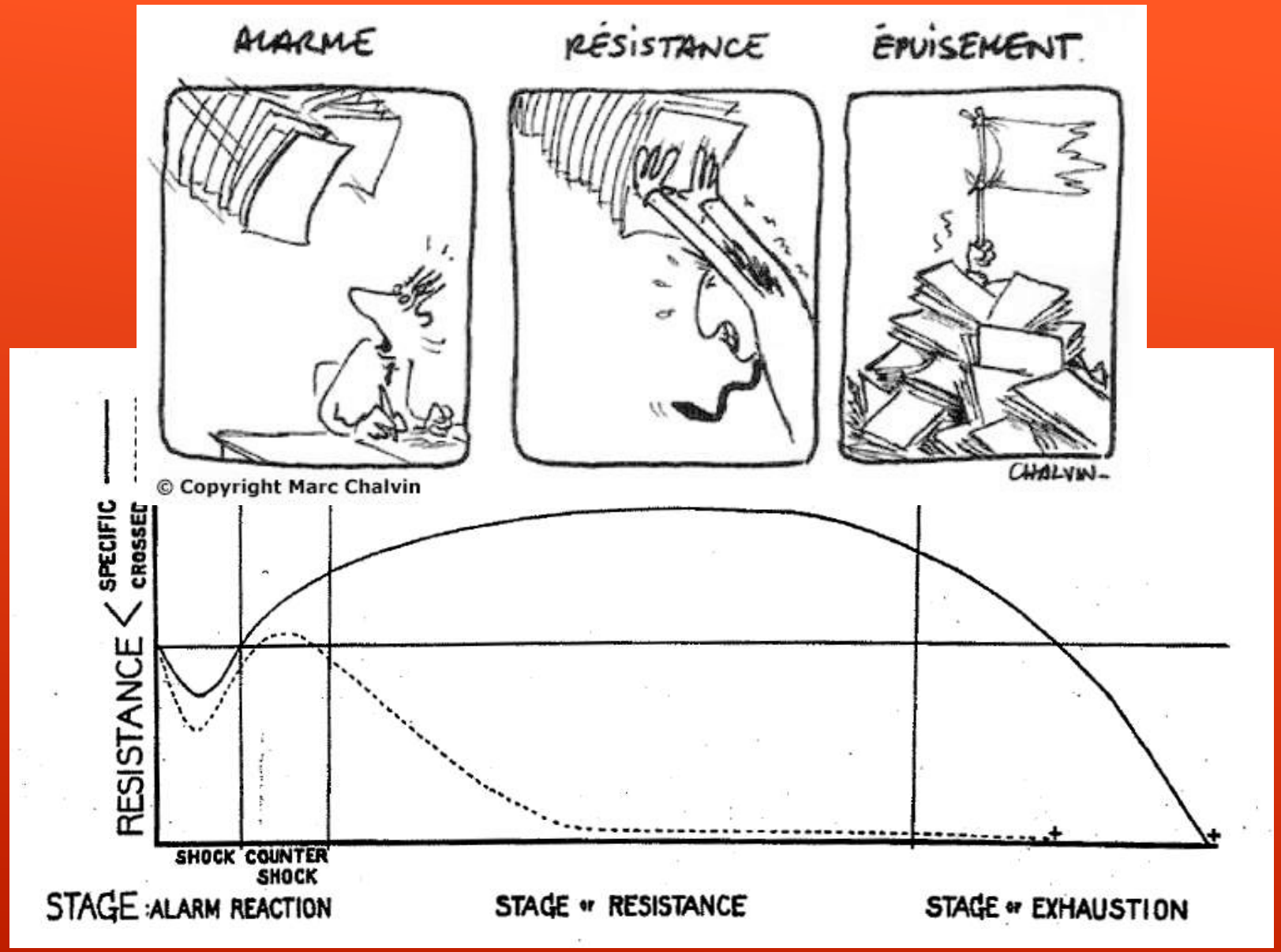
A L'ORIGINE:

PLUS TARD POUR :

DÉFINITION

Réaction physiologique, psychologique et comportementale de l'individu à toute nouvelle situation

- Quand on ne dispose pas de solution immédiate
- Réaction naturelle
- Utile
- Mobilisatrice d'énergie, prépare à l'action pour trouver une solution
- Mais coûte…



SYNDROME GÉNÉRAL D'ADAPTATION

LES FACTEURS DE STRESS

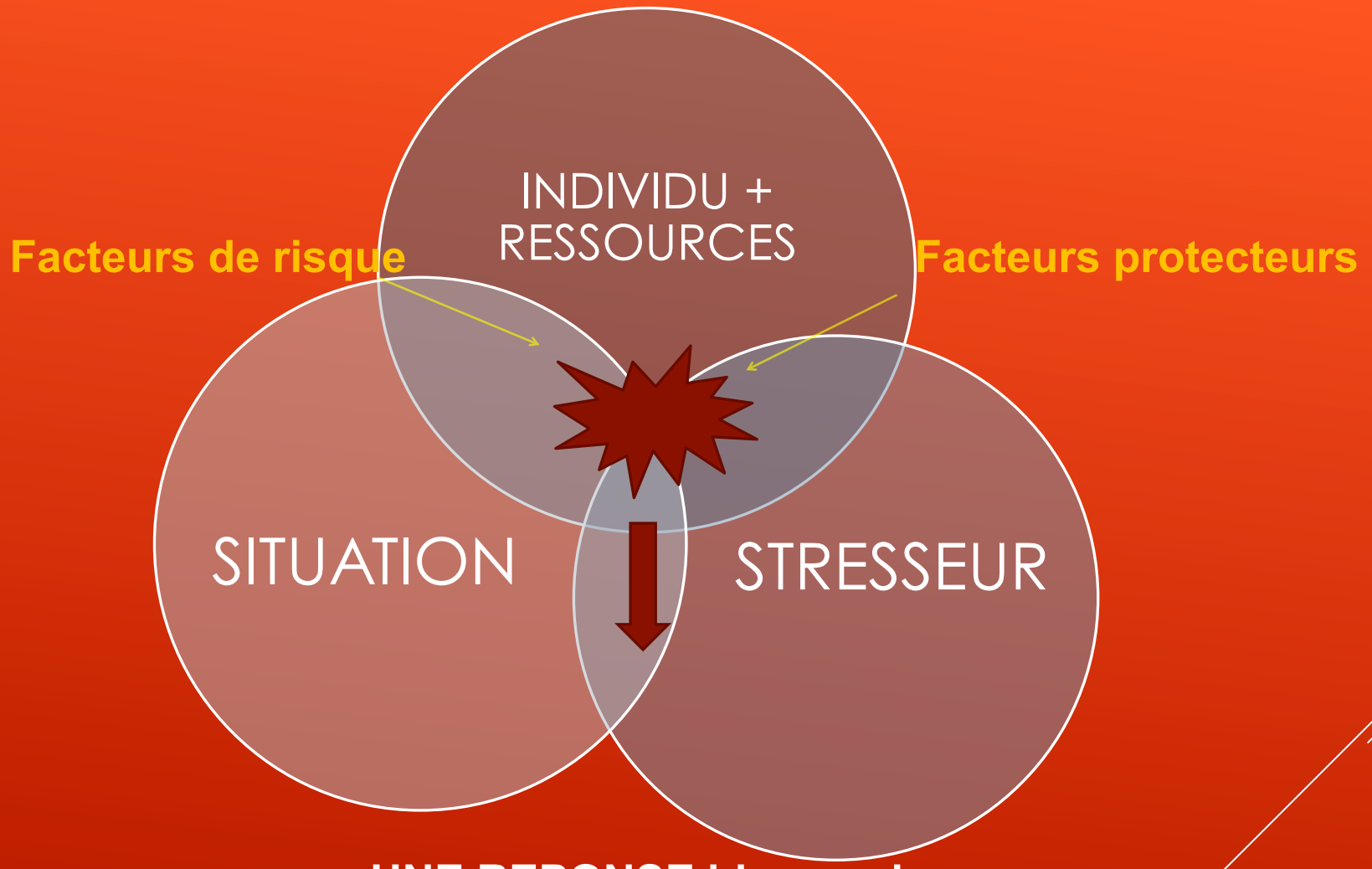
- Les agressions physiques:
  - ✓ Accélérations
  - ✓ Vibrations
  - ✓ Chaleur
  - ✓ Hypoxie

- Les facteurs professionnels
  - ✓ Pression temporelle
  - ✓ Complexité des systèmes
  - ✓ Situations imprévues

- Les facteurs non professionnels
  - ✓ Famille
  - ✓ Banquier
  - ✓ Santé

- Les stresseurs imaginés

LE STRESS: UN ORGANISME EN SITUATION



UNE REPONSE bio-psycho-comportementale

LA REACTION D'ADAPTATION

EFFETS SUR LE TRAITEMENT DE L'INFORMATION

- Personnels:
  - Pensée réductrice
  - tunnélisation
  - blocage
  - régression

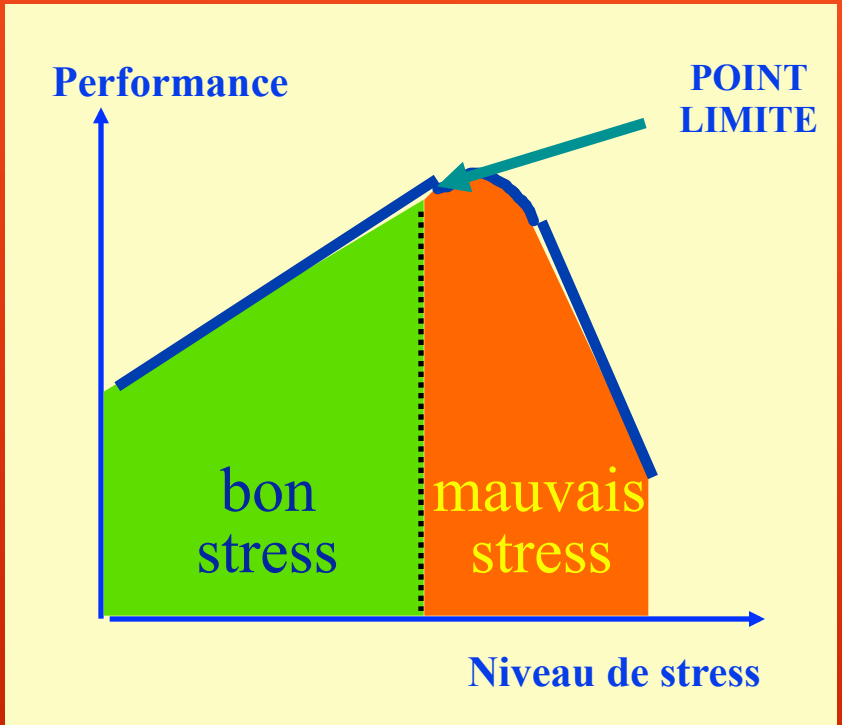
- Dans le groupe:
  - agressivité
  - Évitement ou retrait
  - perturbation de la communication
  - Contagion du stress

- Physiologiquement (ce qu'on ressent): maux de tête, troubles digestifs, insomnies…
- Psychologiquement (ce qu'on pense et dit): irritabilité, perte d'intérêt, hyperactivité stérile…
- Intellectuellement (ce qu'on fait): déconcentration, oublis, erreur, lenteur…
- Professionnellement: distraction, check-lists incomplètes…

APPRENDRE À SE CONNAÎTRE ET … … À CONNAÎTRE LES AUTRES

Relation Stress - Performance

- Distinguer le “bon stress” du “mauvais stress”
- Chacun a son “point limite”
- Effets bénéfiques du stress : performance, apprentissage



Chacun doit connaître ses propres limites de stress comme il connaît les limites de son avion

SE PRÉPARER ET GÉRER

- Apprentissage:
  - automatisation des réponses
  - renforcer la rationalité
  - accroitre les réponses disponibles

- Préparation du vol:
  - anticipation
  - préactivation mentale

- Retours d'expériences: tirer partie de ses succès et échecs

- En vol « *fly the plane* »:
  - faire simple, revenir à l'essentiel
  - réfléchir avant d'agir
  - essayer max 2 fois puis changer

- <u>Formation aux facteurs humains</u>: CRM

  - simulateurs avec scenarii

  - interactions habiletés techniques et non techniques

- <u>Apprendre à mieux contrôler ses réactions</u>

  - physiologiques: relaxation, TOP, cohérence cardiaque

  - psychiques: autoévaluation, pensées positives, affirmation de soi, définir des axes de changement

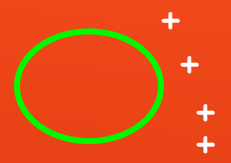
  - comportementales: TCC, action, ne pas mettre la barre trop haut

  - émotionnelles: mieux comprendre pour moins subir

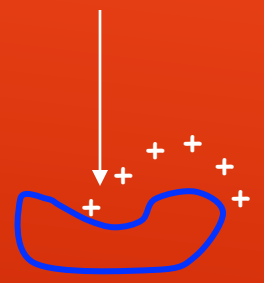
- Accroitre sa résistance au stress:
  - bonne hygiène de vie
  - s’assurer des moments agréables
  - augmenter son support social (réseaux amicaux)

STRESS et TRAUMA

L'appareil psychique

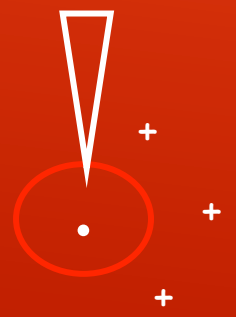


Le stress



Une « logique adaptative »

Le trauma



Une effraction imprévisible
« tout ou rien »

STRESS ET TRAUMATISME
ÉCHELLE PCLS

RÉACTION AIGUË AU STRESS

ETAT DE STRESS POST- TRAUMATIQUE