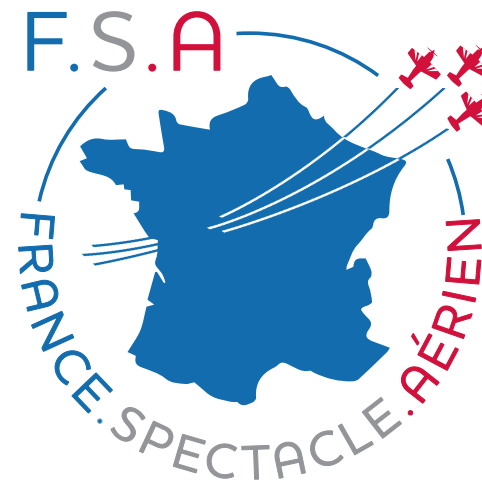
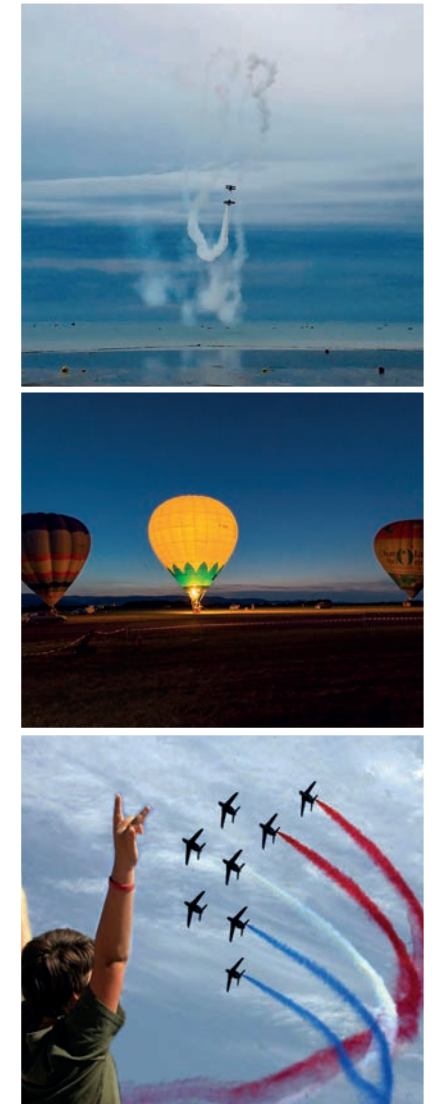


# SÉCURITÉ *et* FACTEUR HUMAIN



Septembre 2019

# L'inconscient et le stress



*L'inconscient peut-il, en un clin d'œil, avoir un impact sur notre prise de décision ?*

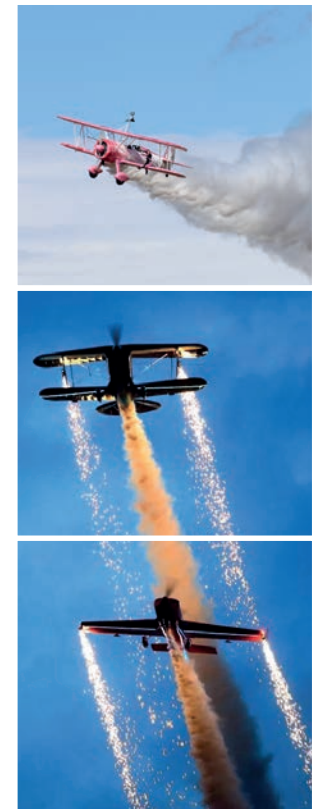
*Pourquoi certaines personnes prennent des décisions éclairées brillantes, alors que d'autres en prennent de moins bonnes ?*

*Le stress est-il une aide ou un handicap ?*

Il nous arrive souvent de porter des jugements très rapides à partir de très peu d'information. On parle dans ce cas de décision inconsciente « adaptative ». L'inconscient adaptatif nous permet d'évaluer très rapidement notre environnement, d'avertir des gens d'un danger, de fixer des objectifs et de prendre des mesures de façon subtile et efficace. En vol, nous nous servons du lobe frontal du cerveau pour analyser et prendre des décisions, mais souvent nous prenons beaucoup d'autres décisions rapides inconsciemment. Notre inconscient est puissant mais il est faillible. Notre ordinateur interne ne vient pas toujours à bout de tout ; il ne décode pas instantanément les tenants et les aboutissants d'une situation. Il est toutefois possible d'apprendre quand faire appel à cette habileté et quand être prudent.

En fait, nous utilisons un procédé appelé « saucissonnage » qui loge dans notre inconscient adaptatif et nous permet de prendre des décisions éclairées pertinentes. Certains experts dans leur domaine sont capables de trier rapidement certains critères, de n'en retenir que quelques uns et prendre rapidement de bonnes décisions. Souvent, une décision rapide est plus pertinente, car un examen détaillé de la situation mène souvent vers d'autres facteurs ou doutes qui embrouillent la situation. Le saucissonnage permet à notre inconscient de trouver des repères dans des situations en analysant de minces tranches d'expérience. Notre inconscient excelle à agir ainsi et il offre souvent une meilleure réponse que d'autres moyens de réflexion conscients et exhaustifs. C'est un peu comme si nous fonctionnions avec une sorte de pilote automatique.

Nous croyons prendre des décisions rationnelles, mais nous faisons souvent appel à ce « saucissonnage » et aux associations que nous avons faites antérieurement. La prise de décision peu judicieuse est souvent associée aux facteurs humains à la suite d'un incident ou d'un accident.



Il est très difficile d'apprendre à se servir de cette technique pour la simple et bonne raison que le saucissonnage ne peut fonctionner que s'il y a un saucisson. En clair s'il existe des tranches d'expérience que notre inconscient va pouvoir analyser rapidement pour aider notre conscient à prendre une décision rapide. Cependant, l'objectif principal de l'apprentissage est de constituer ces premières fines tranches d'expérience.

Il y a deux leçons importantes à tirer. La première est qu'une prise de décision vraiment efficace repose sur l'équilibre entre la pensée consciente et instinctive. La pensée consciente est un outil merveilleux lorsque nous avons le luxe du temps, et les fruits de ce type d'analyse peuvent favoriser une reconnaissance rapide de la situation. La deuxième leçon est que dans toute prise de décision pertinente, la parcimonie a son importance. Les problèmes les plus compliqués présentent des tendances en filigrane et lorsque nous cernons ces tendances, mieux vaut moins que trop. Pour réussir à prendre une bonne décision, nous devons élaguer. Ce processus doit se faire inconsciemment pour permettre de prendre des décisions par saucissonnage.

Le stress quant à lui et l'adrénaline que nous produisons peuvent influencer notre mode de pensée. Le Lieutenant Colonel Dave Grossman, auteur du livre « On Killing », soutient que l'état optimal d'éveil, plage dans laquelle le stress améliore notre rendement, est, lorsque la fréquence cardiaque se situe entre 115 et 145 battements par minute. Au-delà de 145, les choses commencent à se gâter. Les habiletés motrices complexes se dégradent. C'est à ce moment que bon nombre d'entre nous avons l'impression que les choses se déroulent au ralenti. Accomplir une tâche d'une main sans se servir de l'autre devient très difficile. A 175 battements par minute, une dégradation absolue du processus cognitif s'amorce. Le cerveau antérieur ferme boutique et le cerveau moyen prend la relève. La vision devient encore plus limitée. C'est à ce moment que certains d'entre nous sommes victimes d'un rétrécissement concentrique tubulaire du champ visuel et que nous devenons agressif. Nous devenons hermétiques à certains stimuli extérieurs. Nous n'entendons pas un message radio ou n'entendons pas une alarme, ne voyons pas un voyant rouge ou ne trouvons pas la bonne page d'une check-list qui semble avoir disparu du livret comme par magie au moment où nous en avons besoin. On s'énerve, on parle à haute voix !



A 175 battements par minute, le corps humain considère que le contrôle physiologique n'est plus une activité essentielle. Le sang se retire de la couche musculaire extérieure et se concentre dans la masse musculaire essentielle. Cette réaction physiologique vise à réduire le saignement en cas de blessure. Nous devenons maladroits et vulnérables. Nous présentons alors tous les symptômes similaires à ceux d'un patient souffrant d'un choc traumatique préfrontal, ce qui l'empêche de prendre une décision et d'agir. Nous associons parfois ces symptômes à une erreur du pilote alors que nous sommes victimes de notre propre physiologie.

Pour terminer, en associant les deux concepts développés ci-dessus, nous pouvons comprendre que l'inconscient nous permet de prendre des décisions rapides. Cette faculté est exacerbée en cas de bon stress qui la stimule, mais elle est fragile et perd très rapidement de son efficacité en cas de stress intense.

Vous pouvez tester facilement cette méthode de fonctionnement en vous lançant dans la réalisation d'une « réussite » avec votre ordinateur. Quelques manipulations de cartes ne vous poseront pas de problème, votre inconscient saucissonne, d'autres vous demanderont une réflexion intense, votre inconscient évalue alors plus précisément les succès de réussite. Rajoutez un décompte de temps de seulement quelques minutes, vous constaterez que lorsque l'échéance approche, votre stress augmente, vous vous énervez facilement et vous avez de plus en plus de mal à réfléchir. Avec de l'entraînement, le chronomètre finira par ne plus vous poser de souci. Il en va de même dans votre cockpit. L'échéance toutefois n'étant pas de la même importance.



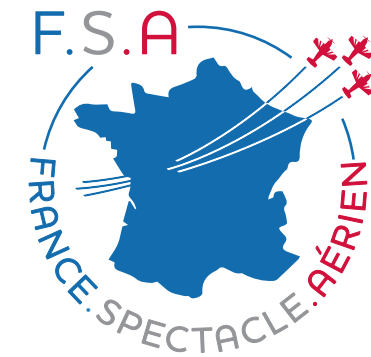
Bons vols,

Christophe Brunelière.





# FRANCE SPECTACLE AERIEN



## NOS PARTENAIRES



- Siège social -  
Aéro-Club de France  
6 rue Galilée, 75782 PARIS Cedex 16

- Adresse postale -  
29 allée des Lusettes  
84320 Entraigues sur la Sorgue

france.spectacle.aerien@gmail.com  
+33 (0)6 80 21 85 92  
+33 (0)6 86 88 61 86

[www.france-spectacle-aerien.com](http://www.france-spectacle-aerien.com)