



Transport
Canada

Transports
Canada

Gestion du stress et résilience mentale

Conseils pour le personnel d'aviation

**VOTRE
SANTÉ**
Compte!

Il est normal de ressentir du stress et chacun le gère à sa manière.

Le stress peut s'accumuler au fil du temps et nuire à la sécurité des vols.

Le stress chronique nuit à votre bien-être physique et mental.

Savoir détecter le stress tôt limite le risque d'erreurs.



Intégrez des outils de gestion du stress (la pleine conscience, l'exercice physique, la méditation) dans votre routine d'avant et d'après-vol.



Évitez de recourir à des mécanismes d'adaptation néfastes tels que la drogue, l'alcool ou les médicaments non prescrits.



Demandez de l'aide : cela rend possible le retour aux services de vol et favorise une carrière durable dans l'aviation.



Parlez-en à vos collègues, à votre famille et à vos amis : ils ne savent peut-être pas que vous traversez une période difficile.



Contactez votre médecin traitant ou un professionnel de la santé mentale pour obtenir plus d'informations et de soutien.



Gérer le stress protège votre bien-être et contribue à la sécurité des opérations de vol!