



Gestion du stress et résilience mentale

Qu'est-ce que le stress ?

- Le stress est la réponse physique et mentale du corps à des situations perçues comme **menaçantes** ou **dépassantes**.
- Pour le personnel aéronautique, **le stress peut provenir de diverses sources**, telles que :
 - L'environnement de travail (bruit, pression du temps, quarts de travail)
 - La charge et les horaires de travail
 - Les conditions météorologiques
 - La communication avec les collègues
 - Les problèmes techniques ou ceux liés à l'équipement
 - Votre vie personnelle

Pourquoi est-il important de reconnaître l'importance du stress ?

- **Il est normal de ressentir du stress** et tout le monde en éprouve à un certain degré.
- En aviation, cependant, les exigences élevées du métier, telles que les longues heures de travail, les responsabilités importantes et la nécessité d'être en tout temps concentré et performant, peuvent **augmenter** le niveau de stress.
- Si un peu de stress peut aider à améliorer la concentration et la vigilance, **il peut également s'accumuler au fil du temps et devenir néfaste**.
- Lorsque votre stress n'est pas géré, il peut affecter :
 - **Votre performance**
 - **Votre prise de décision**
 - **Réduire votre capacité de concentration**
 - **Et, ultimement, compromettre la sécurité des vols.**
- **Le reconnaître et le traiter très tôt** peut aider à éviter qu'il ne devienne trop accablant et réduire le risque d'erreurs.

Quel est son impact sur votre santé ?

- Lorsque négligé, **le stress à long terme peut avoir des effets négatifs sur votre bien-être physique et mental.**
- Il peut se manifester par des symptômes tels que :
 - Des tensions musculaires,
 - Des maux de tête,
 - Des problèmes digestifs
 - Ou des changements dans vos habitudes de sommeil.
- Un stress excessif peut également réduire votre concentration, votre mémoire et votre capacité à penser clairement, capacités essentielles pour travailler en toute sécurité.

Que devez-vous faire ?

- **Il n'existe pas de méthode unique** pour gérer le stress. Chaque personne réagit **différemment** au stress et le gère à sa manière.
- **Le plus important** est de **reconnaître les signes du stress** et le moment où il commence à vous affecter physiquement et/ou mentalement.
- Il existe plusieurs ressources et mécanismes d'adaptation pour vous aider à gérer le stress. Voici quelques conseils :
 - **L'activité physique** est un excellent moyen de soulager le stress et aide à réduire la tension.
 - **Intégrer la pratique de pleine conscience** (prendre conscience de ce que vous ressentez dans le moment présent sans porter de jugement) dans votre routine avant et après un vol peut vous aider à réduire votre niveau de stress au fil du temps.
 - D'autres techniques utiles comprennent des **méthodes de relaxation telles que la respiration profonde, les étirements et la méditation**, en particulier avant et après les périodes de service.
 - **Pratiquer des activités et des loisirs qui vous passionnent** en dehors du travail peut vous aider à vous détendre et à réduire votre stress.

- Il est également important de vous appuyer sur votre entourage. **Parlez-en à vos collègues, votre famille et vos amis** qui ne savent peut-être pas que vous traversez une période difficile.
- **Plus important encore, si vous sentez que vous avez besoin de plus de soutien, contactez votre médecin traitant ou un professionnel de la santé mentale.**
- La combinaison de plusieurs de ces conseils peut permettre d'obtenir des résultats optimaux.
- Une gestion efficace du stress est importante non seulement pour votre bien-être, mais aussi pour maintenir la sécurité des vols.