

LA GESTION DU STRESS PAR LA RESPIRATION

Argumentaire: Une situation de stress peut arriver à tout cordiste. Etre capable d'agir et gérer la situation est indispensable

7

Localisation: Cerveau

Explication du trouble:

Le stress provoque une série de réponses de l'organisme qui peut avoir pour conséquence une prise de décision inconsidérée et des actions potentellement dangereuses.Le cerveau sur-sollicité ne réagit plus avec maitrise

Facteur de stress L'esprit reconnaît et réagit Activation du système sympathique Réponse psychologique: Réponses physiologiques: émotions fortes (peur, tension musculaire colère, impuissance...) hausse de la pression préparation à l'action sanguine ("fight or flight") hausse de l'activité cardiaque hausse de l'activité respiratoire Conséquences Conséquences immédiates: immédiates: effet tunnel mauvaise coordinations - manque de des membres discernement - tremblements mauvaise gestion des Effets long terme: manque d'assurance en situation - Trouble musculo-squelettique (TMS) Stress chronique

Description de la tâche :

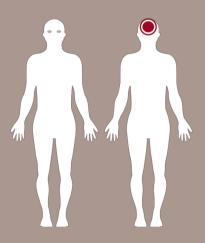
Des situations de travail comme les opérations d'héliportage peuvent générer du stress manifesté par une tension, une augmentation du rythme cardiaque.. (voir ci-contre) quelques causes:

- Nature de l'opération, environnement
- bruit,
- méconnaissance de ce type de situation
 - Pression temporelle....

Cela peut amener l'opérateur à adopter des comportements inadaptés ou dangereux, à prendre des décisions qui ne seront plus soumises au bon sens et une mauvaise gestion de l'effort peut être cause de TMS ou des accidents.

Stades d'alerte :

- Stade 1 : Accélération du rythme cardiaque et de la fréquence respiratoire.
- Stade 2 : Manque de discernement quant à une situation accidentogène (effet tunnel).
- Stade 3: Panique. Création d'une situation dangereuse.





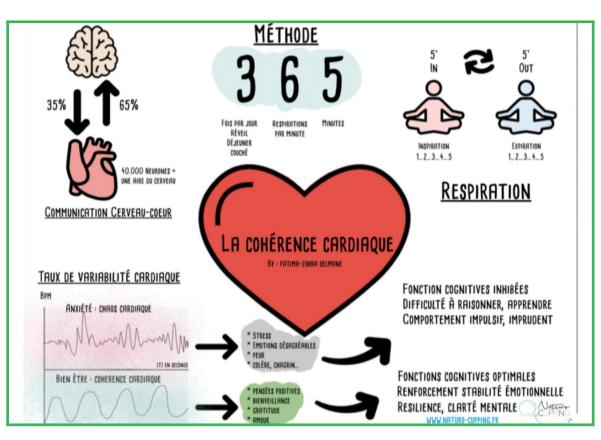






LA GESTION DU STRESS PAR LA RESPIRATION

Bonne pratique:



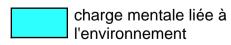
La modification du rythme cardiaque et de notre respiration est une manifestation physique facilement observable qui est un marqueur de stress du corps

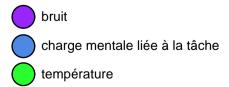
La première attention est de le signaler si possible avec un collègue à proximité ou par radio, ce qui peut permettre de prendre éventuellement une décision partagée plus efficace

La cohérence cardiaque est un moyen efficace pour enrayer le phénomène : La technique consiste simplement à inspirer par le nez pendant 5 secondes et expirer pendant le même temps par la bouche

Cette technique permet une régulation du rythme cardiaque, dans la mesure où celui se synchronise sur la respiration.

Ces pratiques peuvent faire partie d'une hygiène de vie qui permet de s'armer face aux stress quotidiens.





Source d'information :

Observations, expérience personnelle, formation chez Formacan



Proposé par : Alberti

