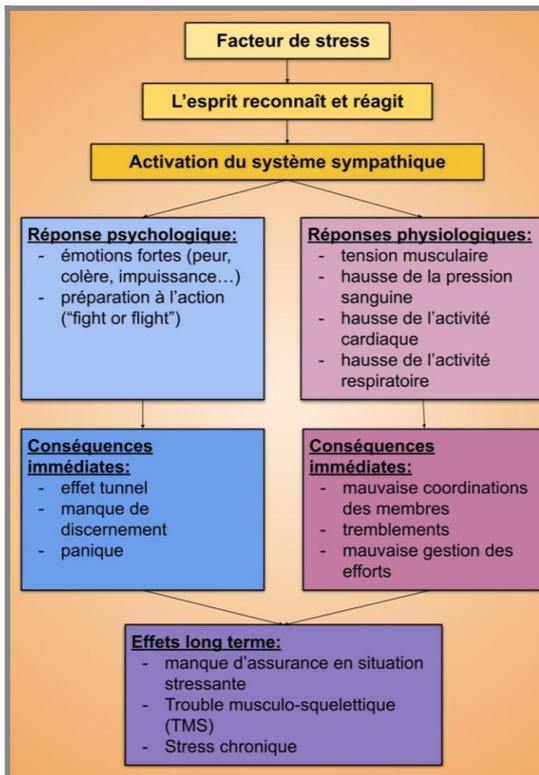




# LA GESTION DU STRESS PAR LA RESPIRATION

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



## Description de la tâche :

Des situations de travail comme les opérations d'hélicoptage 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....

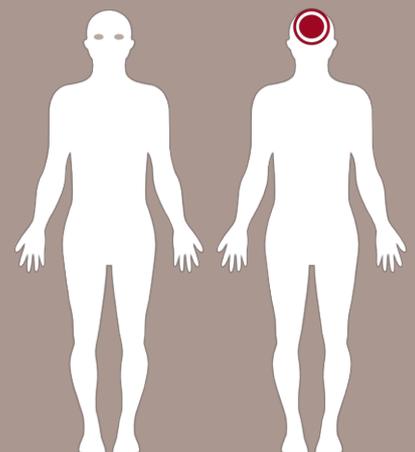
Cela peut amener l'opérateur à adopter des comportements inadaptés ou dangereux, à prendre des décisions qui ne seront plus soumises au bon sens et une mauvaise gestion de l'effort peut être cause de TMS ou des accidents.



**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 potentiellement dangereuses. Le cerveau sur-sollicité ne réagit plus avec maîtrise



## Stades d'alerte :

Stade 1 : Accélération du rythme cardiaque et de la fréquence respiratoire.

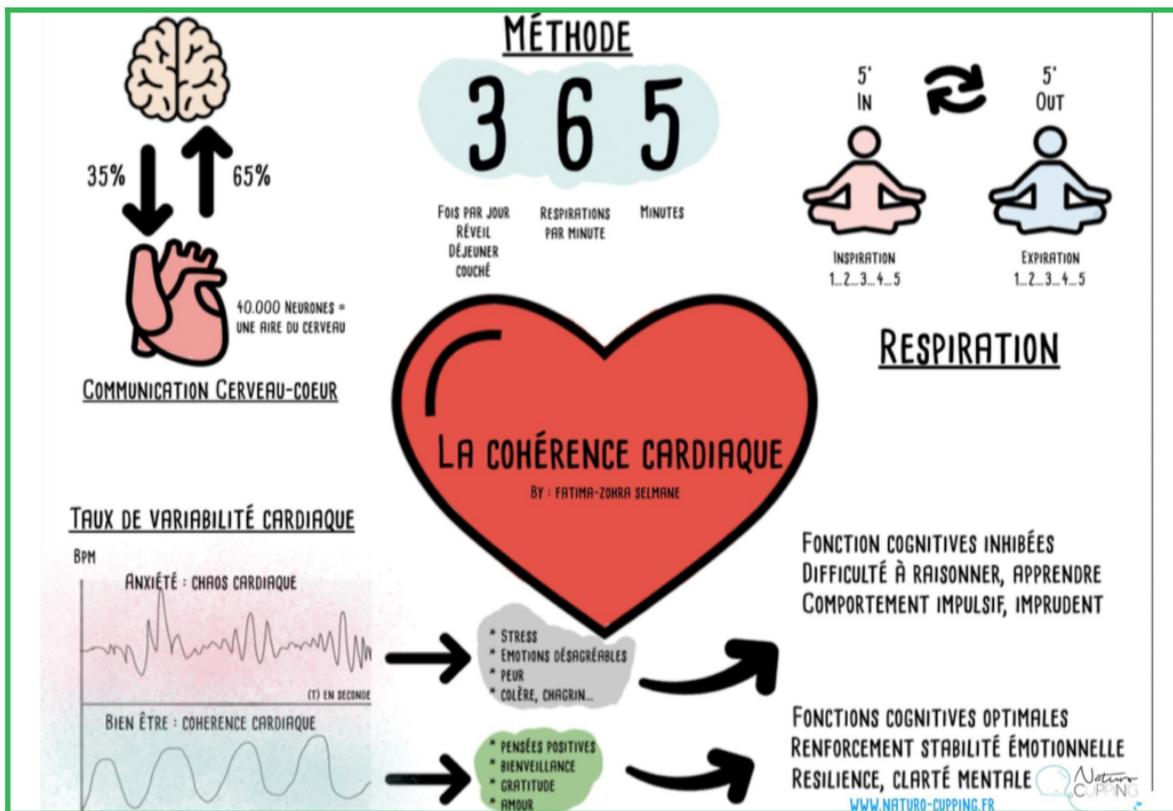
Stade 2 : Manque de discernement quant à une situation accidentogène (effet tunnel).

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

charge mentale liée à l'environnement

bruit

charge mentale liée à la tâche

température