

A – DEFINITION

Le stress est une **réponse normale de tout organisme vivant soumis à un changement d'environnement**, dans le but de déclencher une solution adaptée face à un risque éventuel. Il s'agit d'une sorte de mécanisme réflexe ancestral. L'exemple le plus classique est celui d'une proie face à un prédateur. Dès la prise de conscience du risque de se faire dévorer, le déclenchement des mécanismes de stress a pour but de provoquer la fuite de la proie qui cherche à survivre ...

L'Homme moderne n'est normalement plus soumis à ce genre de situation, mais les causes de stress sont multiples dans le monde agité et complexe dans lequel nous vivons aujourd'hui. Toutes les causes de rupture de l'équilibre physique ou psychique dans lequel nous nous trouvons peuvent déclencher un stress qui sera ressenti avec plus ou moins d'intensité.

Très couramment, le stress résulte d'un **déséquilibre entre ce que l'on pense savoir faire et l'idée qu'on se fait de la situation** : si nous pensons avoir les compétences requises, le stress n'apparaît pas ; dans le cas contraire, les manifestations du stress surviennent.

B – LES FACTEURS DECLENCHANTS DU STRESS

On peut les classer en trois catégories :

- Physiques :
 - Chaleur, humidité
 - Bruit
 - Vibrations
 - Manque d'oxygène

- Physiologiques :
 - Fatigue, manque de sommeil
 - Faim, soif
 - Maladie

- Psychologiques :
 - Liens affectifs ou sociaux
 - Surcharge de travail mental
 - Anxiété

Les facteurs déclencheurs du stress peuvent se cumuler pour aboutir à une situation de stress aigu.

C – LES PHASES PHYSIOLOGIQUES DU STRESS

Les mécanismes du stress se déroulent en 3 phases successives : alarme, résistance, épuisement.

❑ Phase 1 : Alarme

Cette phase est caractérisée par la sécrétion en forte quantité d'une hormone : l'ADRENALINE.

L'augmentation du taux d'adrénaline dans le sang est responsable des manifestations cliniques du stress :

- Accélération du rythme cardiaque (tachycardie)
- Accélération du rythme respiratoire
- Bouffées de chaleur, sueurs froides
- Oppression thoracique
- Assèchement de la bouche

❑ Phase 2 : Résistance

Cette seconde phase est caractérisée par la sécrétion d'une autre hormone : le CORTISOL.

Son action permet d'accroître la quantité de glucose disponible pour l'organisme (le glucose est le carburant des cellules) afin de disposer rapidement d'un maximum d'énergie pour mettre en place une solution adaptée : agressivité ou fuite pour l'animal, parfois aussi pour l'homme si une solution « plus civilisée » n'est pas accessible à la victime du stress.

- Performances physiques maximales
- Mobilisation maximale des ressources physiques et mentales
- Mémorisation vive des événements

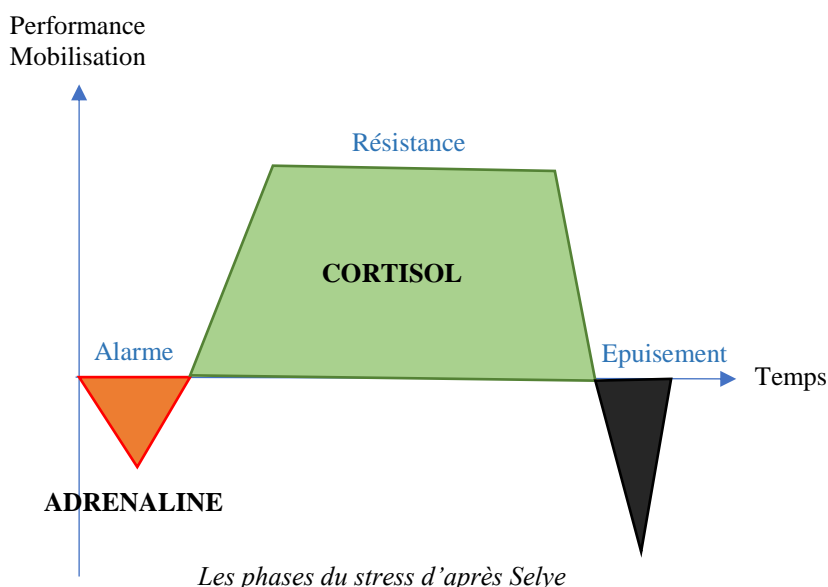
Dans la grande majorité des cas, les phénomènes du stress s'achèvent à ce stade.

❑ Phase 3 : Epuisement

Cette dernière phase s'enclenche si l'organisme reste soumis au phénomène de stress.

Après la phase de résistance qui a une durée limitée dans le temps, et qui a contribué à consommer une grande partie des réserves énergétiques disponibles, l'organisme subit une phase d'épuisement qui aggrave la situation :

- Baisse importante de la performance
- Epuisement physique
- Sidération mentale qui peut aller jusqu'à l'indifférence face aux événements ou, au contraire, entraîner une réaction de panique

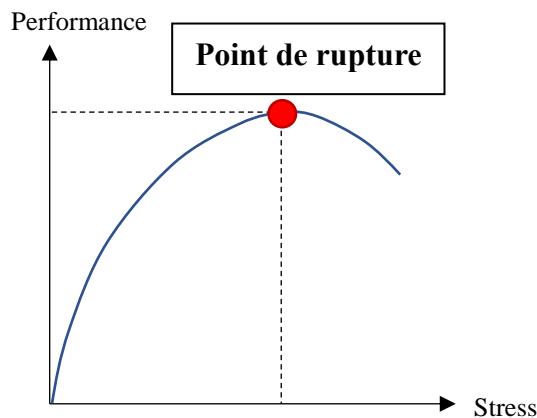


D – LA GESTION DU STRESS

On comprend qu'il y a, dans le mécanisme du stress, une phase d'amélioration des performances qui peut être bénéfique. Nous en avons tous fait l'expérience à l'occasion d'un examen ou d'une compétition sportive. On pourrait le qualifier de « bon stress ».

Ainsi, avec un stress modéré, la motivation apparaît et la performance augmente !

Mais il ne faut pas que le niveau de stress dépasse le « point de rupture » au-delà duquel la performance s'écroule.



Une réaction de stress se déclenche lorsque les exigences perçues semblent être supérieures aux ressources disponibles.

L'entraînement et l'expérience renforcent nos ressources, et permettent d'avoir une meilleure analyse de la situation, sans surévaluer les difficultés !

Inversement, la fatigue et la méconnaissance d'un sujet sont des facteurs qui prédisposent au stress.

Une bonne hygiène de vie est donc indispensable pour un pilote, ainsi qu'un effort régulier pour conserver les compétences nécessaires à la pratique du vol en toute sécurité.