

LE STRESS

Bon, mauvais, subi, choisi, aigu, chronique...

Alors... AMI ou ENNEMI?



Lieutenant-Colonel Eric Muchery

4200 heures de vol sur avion de chasse

220 missions de guerre en opérations extérieures

Pilote de Mirage F1, de Mirage 2000 et d'Alphajet

Instructeur sur Mirage 2000 et sur Alphajet depuis 1991

Chef de patrouille

Conseiller et instructeur pour les armées de l'air marocaine et émirienne (2001-2004 et 2011-2017)

Directeur adjoint des équipes de présentation de l'Armée de l'air en 2017 (Patrouille de France et Equipe de Voltige)

Conférencier, formateur et entrepreneur





PRISE DE DECISION ET DISCERNEMENT



**ET VOUS?
QUEL OBSTACLE A VOTRE DISCERNEMENT?**







Les méthodes des pilotes de chasse

Les TOP

Respiration et cohérence cardiaque

Imagerie mentale

Les méthodes des pilotes de chasse



e=m6

Pilotes de chasse : comment gèrent-ils le stress ?



Les méthodes des pilotes de chasse

Les TOP

Respiration et cohérence cardiaque

Imagerie mentale

La méthode FORDEC



Les méthodes des pilotes de chasse

Faits

Options

Risques

Décision

Exécution

Contrôle



Les méthodes des pilotes de chasse

les TOP

Respiration et cohérence cardiaque

Imagerie mentale

La méthode FORDEC

La maîtrise du cadre d'action

Entraînement

Procédures

Expérience et Intuition



ENGINE FAILURE DURING TAKE-OFF	
PERFORM TAKE-OFF OR EMERGENCY RE-LANDING	
1 Power	OFF 1
2 Brakes	APPLY 2
3 KTC	INFORM 3
If necessary:	
4 Engine Masters (2)	OFF 4
5 Fuel selectors (2)	OFF 5
6 Electric Master	OFF 6

ENGINE FAILURE DURING FLIGHT AND ENGINE SHUTDOWN	
If airspeed below Vmca: Perform Vmc recovery procedure	
Airspeed above Vmca:	
1 Power	INCREASE up to MAX 1
2 Airspeed	min BLUE LINE 2
3 Landing gear	UP 3
4 Flaps	UP 4
5 Power lever (affected engine) ..	REDUCE TO VERIFY 5
6 Engine Master (affected engine) ..	OFF 6
Above safe altitude	
7 Power (left engine)	up to MAX CONTINUOUS 7
8 Alternator (right engine)	OFF 8
9 Fuel pumps (right engine)	OFF 9
10 Fuel heater (right engine)	OFF 10

ENGINE FIRE IN FLIGHT	
11 Fuel tank & vent	OFF 11
12 Emergency windows (2)	OPEN 12
13 Shut down the engine according to ENGINE SHUT-DOWN procedure	



BATT Main Battery is disconnected or failed	TR Main or Auxiliary Transformer is disconnected or failed
HUILE Low Oil Pressure	T7 Turbine Temperature Overheat
B.P. Fuel Pumps Failure	BP.G Left Fuel Pump OFF
HYD.1 Hydraulic System 1 pressure is below 195 bars	HYD.2 Hydraulic System 2 pressure is below 195 bars
P.CAB Cockpit Open or Canopy Not Pressurized	TEMP N/A
ANEMO Pitot tube heating disabled	CC Battery is discharging, only 30 min of DC power remaining
PA Autopilot system problem	MAN Damage of Manoeuvrability (control gyros, servos, etc.)
ALPHA Damage to AoA sensors	GAIN Emergency FBW computer in use

ALT.1 Alternator 1 is disconnected or failed	ALT.2 Alternator 2 is disconnected or failed
CALC Engine Controller (Calculateur) functionality compromised	SOURIS Engine Shockwave Cones functionality compromised
BP.D Right Fuel Pump OFF	TRANSF Fuel transfer stopped (loss of useable fuel or fuel jettison in progress)
HYD. S Hydraulic System 2 pressure is below 140 bars or EP switch OFF	EP Reserve pump (EP) is active
REG.O2 N/A	5mn.O2 5 minutes Oxygen remaining
DSV N/A	CONDIT N/A
DOM Damage to flight control surfaces or any system restricting flight envelope (Domaine de vol)	BECS Slats functionality compromised
RPM Turbine RPM abnormal	DECOL Take-Off (Décollage) configuration incorrect



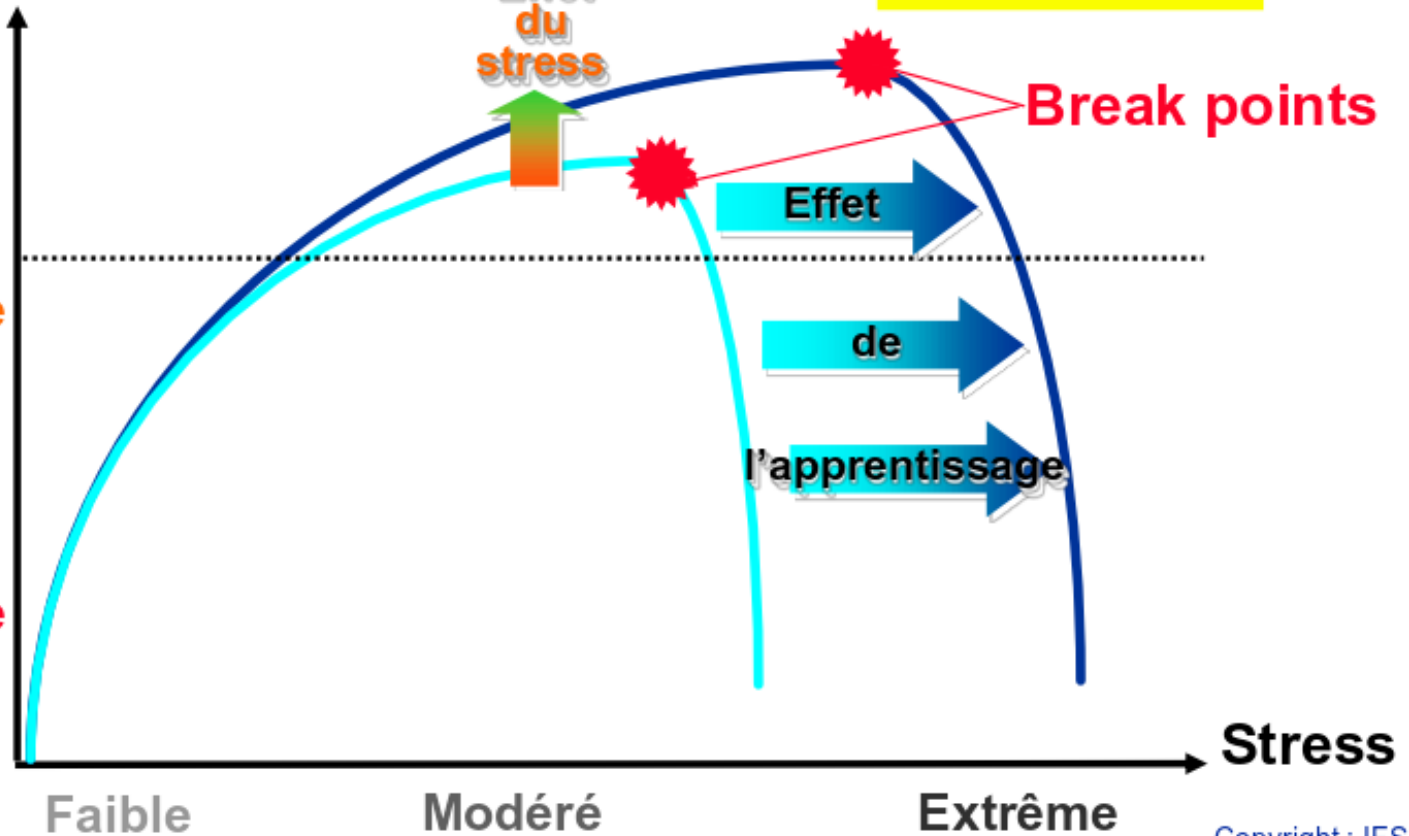
- Stress et performance

Performance

Bonne

Acceptable

Mauvaise



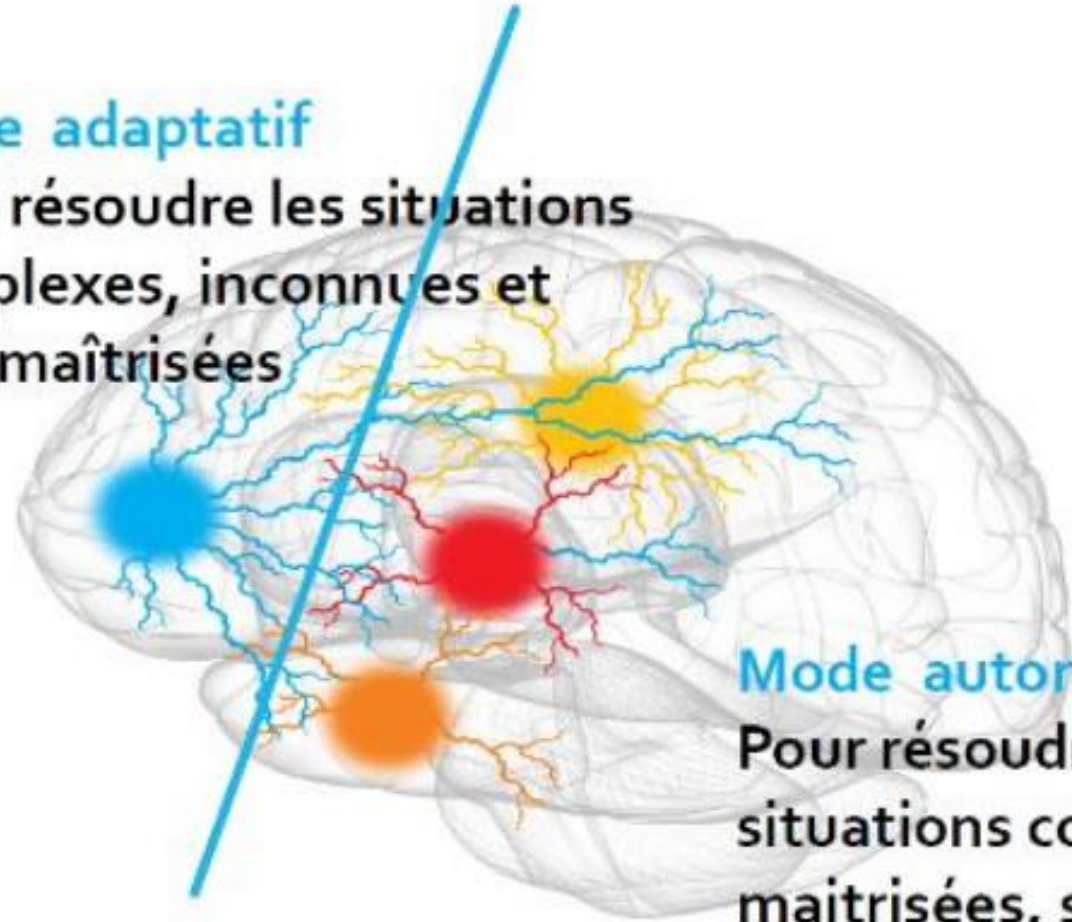
Copyright : IFSA



DEUX FAÇONS DE PENSER

Mode adaptatif

Pour résoudre les situations complexes, inconnues et non-maîtrisées



Mode automatique

Pour résoudre les situations connues, maîtrisées, simples

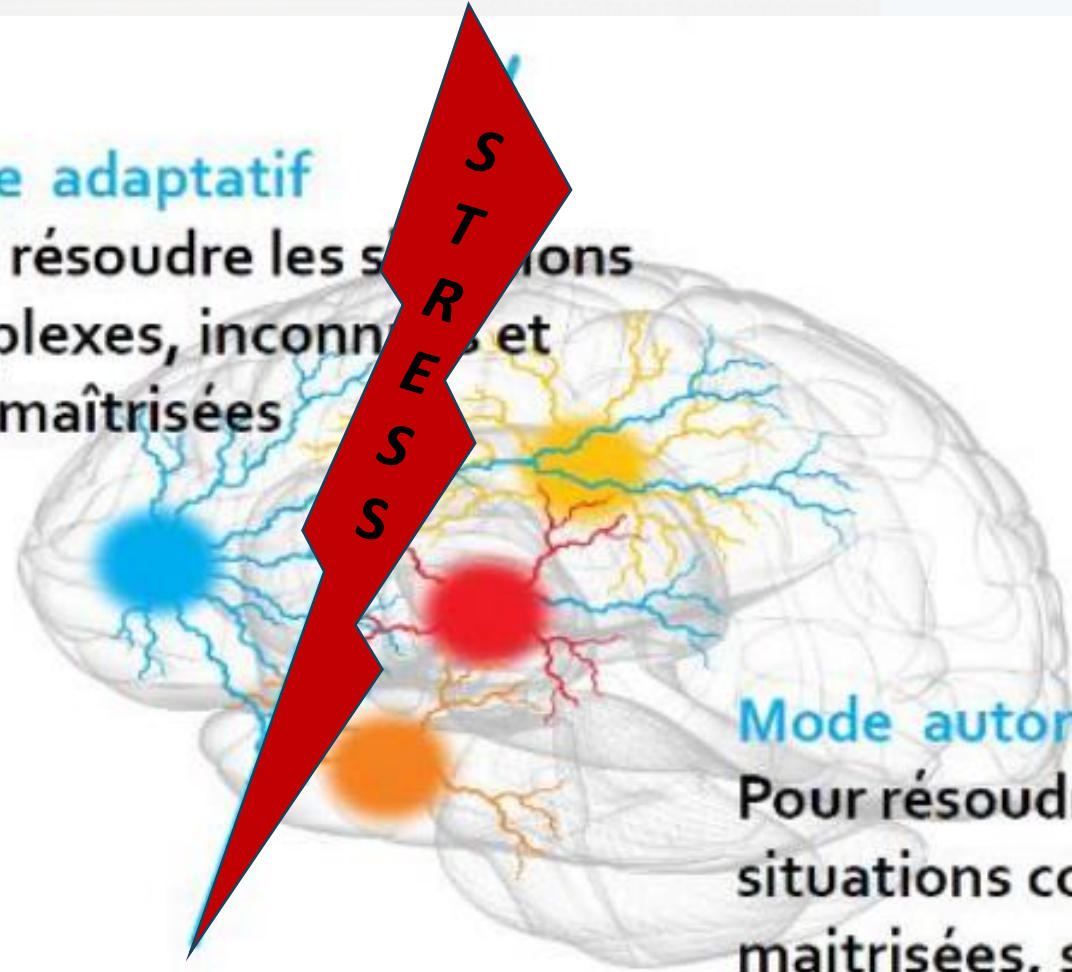
DEUX FAÇONS DE PENSER

Mode adaptatif

Pour résoudre les situations complexes, inconnues et non-maîtrisées

Mode automatique

Pour résoudre les situations connues, maîtrisées, simples



LE STRESS

Le connaitre et le reconnaître
Les sources du stress



EFFET DE SURPRISE



EFFET STARTLE



IMAGE DE SOI



EVALUATION DES CAPACITES



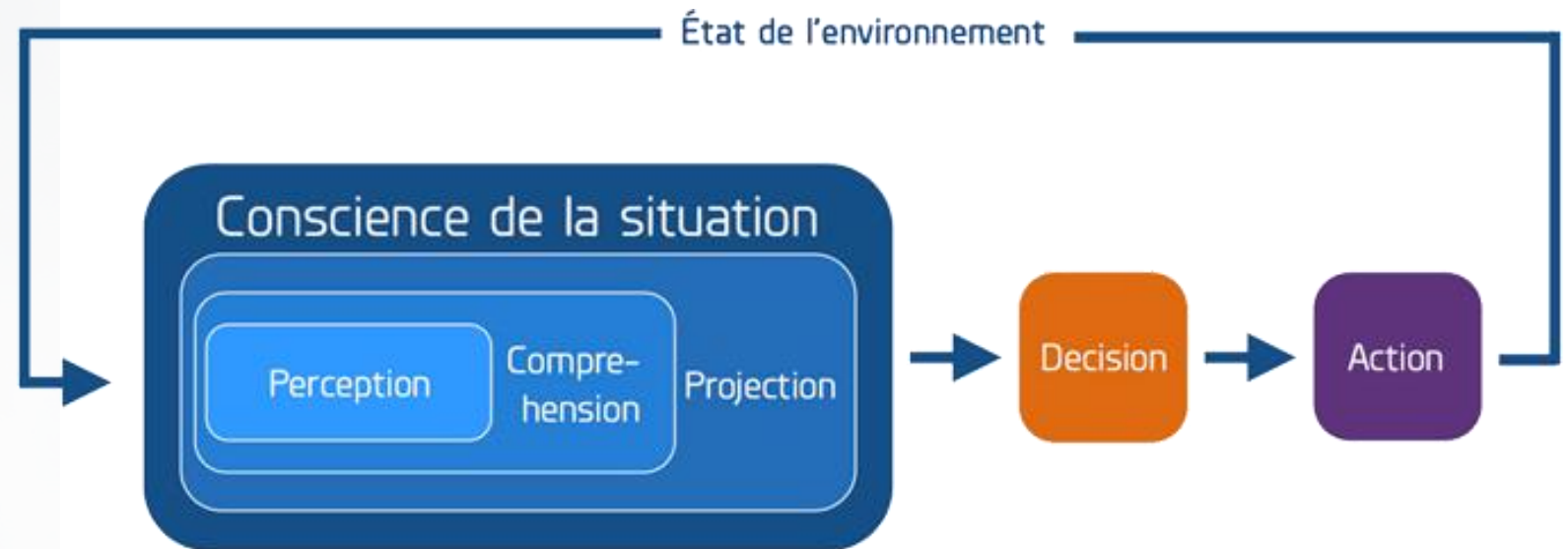
EGO



LA CONSCIENCE DE SITUATION

L'adaptation cognitive aux environnements dynamiques

COMMENT REAGIR A UNE SITUATION DE CHANGEMENT?





LA CONSCIENCE DE SITUATION

L'adaptation cognitive aux environnements dynamiques

**L'INFORMATION QUI VOUS MANQUE?
SAVEZ-VOUS FAIRE SANS ELLE?
OU ALLER LA CHERCHER?**





LA CONSCIENCE DE SITUATION

Les CATALYSEURS

PERCEPTION

Sens aiguisés, disponibilité mentale

COMPREHENSION

Discernement, subjectivité honnête

PROJECTION

Expertise, connaissances fonctionnelles



LA CONSCIENCE DE SITUATION

Les FREINS

PERCEPTION

capacités limitées de l'attention et de la mémoire de travail
Inhibition latente

COMPREHENSION

Biais cognitifs

PROJECTION

Novice, situation inconnue



LA CONSCIENCE DE SITUATION

Etre AWARE: les signaux faibles





LES WHAT IF (ALEAS)?

Les imprévus prévisibles

LIBERER SES RESSOURCES POUR FAIRE FACE A L'IMPREVISIBLE

SI..... ALORS.....

Quels risques?

Quelle action?

Quelles implications sur le plan prévu?



JE LAISSE MES PROBLEMES SUR LE PARKING!

EN RESUME

Les outils antistress

- **Cohérence cardiaque/respiration**
- **Méthodes de décision**
- **Procédures/check-list**
- **Expertise/apprentissage/cadre**
- **Situation awareness**
- **Disponibilité mentale**



SPARRING PARTN'AIR

ÊTRE LE PILOTE DE SA VIE POUR TOUCHER LES ÉTOILES

Eric MUCHERY

+33 685 400 698

sparringpartn.air@gmail.com

<https://sparringpartnair.webflow.io>

Catalogue de formations sur demande

Possibilité de s'adosser à un organisme certifié Qualiopi

