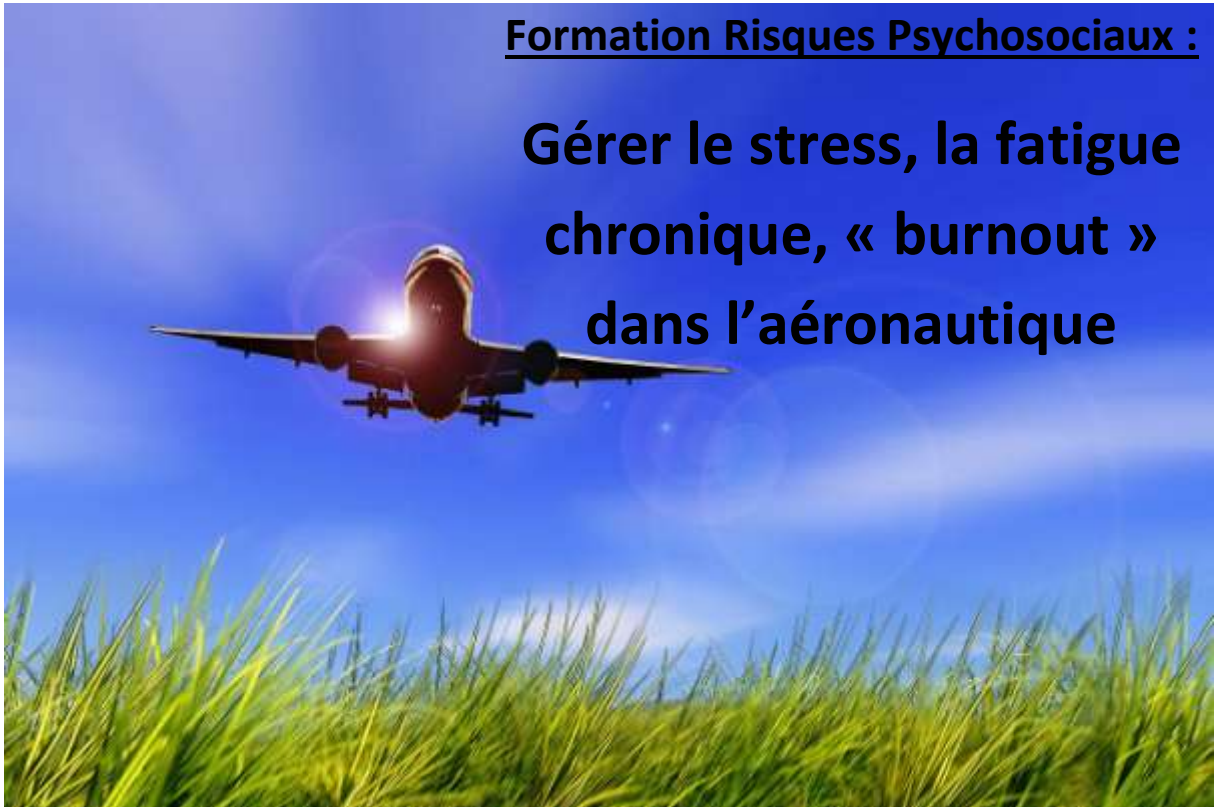




## Formation Risques Psychosociaux :

# Gérer le stress, la fatigue chronique, « burnout » dans l'aéronautique



*Parce que le bien-être du Personnel Navigant est essentiel à la bonne marche de la compagnie aérienne, à la sécurité des vols et à la fidélisation des clients, je propose des formations personnalisées afin de répondre au mieux à vos besoins par le biais d'un Organisme de formation. Par une approche efficace et pratique il est possible de comprendre et prévenir le stress, la fatigue chronique, « burnout » au sein de vos équipages.*



Marilyn RICAUD, Sophrologue-Relaxologue, 3 lot font de Brest – 83136 NEOULES  
N° Siret : 812 850 386 00010



Marilyn RICAUD-JANER  
Sophrologue-Relaxologue  
Thérapies brèves et  
cognitives  
Individuel et groupe  
Sophrologie aéronautique  
Tél : 06 11 24 38 60  
mricaud@hotmail.fr

Touchant tous les secteurs d'activités les risques psychosociaux ou RPS ont un impact sur le bon fonctionnement de l'entreprise. Les causes peuvent être multiples et les conséquences nombreuses : troubles de la concentration, de la mémoire, perte d'efficacité, irritabilité, nervosité, fatigue chronique importante, insomnie, **Syndrome d'Épuisement Professionnel dit « burnout »**, etc. Ces symptômes et maladies psychosomatiques, liés aux risques psychosociaux, sont de plus en plus fréquents dans le milieu de l'entreprise et notamment dans celui du

domaine de l'aéronautique ce qui peut entraîner de graves conséquences sur le personnel navigant et peut avoir ainsi des répercussions néfastes sur la sécurité et la sûreté des vols tant que sur le bien-être des passagers à bord.

**Le Syndrome Général d'Adaptation (SGA) ou dit plus communément « stress »** est l'un des plus répandu aujourd'hui et peut avoir des conséquences sur la santé des employés.

Vous trouverez dans ce document un exemple de formation collective et individuelle pouvant être proposé, ainsi que les différentes modalités de mise en place.

J'interviens en collaboration avec un organisme de formation dans différents domaines tels que :

- Gestion du stress aigue et stress chronique
- Gestion de la fatigue chronique, insomnie
- Gestion des conflits
- Gestion des situations d'urgence
- Anticipation et prévention du « burnout »
- Accompagnement aux changements, PNL...

Nos formations sont personnalisables et peuvent être adaptées à vos besoins, en cours collectif ou à titre individuel. Nous déclinons ici nos formations en deux formats : 15 ou 21 heures.

L'objectif étant de pouvoir nous adapter au mieux à vos contraintes et besoins.

Par ailleurs, vous pouvez choisir entre des formations « en consécutif », qui se déroulent sur 3 jours consécutifs ou « en demi-journées » non consécutives.

*Possibilités de prévoir d'autres formats*

**Contactez-moi et nous trouverons ensemble une solution adaptée !**



Marilyn RICAUD, Sophrologue-Relaxologue, 3 lot font de Brest – 83136 NEOULES  
N° Siret : 812 850 386 00010

# Risques psychosociaux : gérer le stress dans le domaine de l'aéronautique (21 heures)

**Formatrice : Marilyn RICAUD, Sophrologue-Relaxologue  
Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie  
Personnel Navigant Commercial**

*Présentement, le Personnel Navigant dispose d'un module CRM (Crew Ressources Management) qui permet de gérer au mieux la communication entre chaque membre de l'équipage, les tâches, la prise de décision, les retours d'expériences.*

*En revanche, il ne dispose pas encore de formation qui le concerne de façon spécifique afin de trouver et d'appliquer des procédés et techniques pour gérer le stress, la fatigue chronique, « burnout », les états émotionnels, adaptée à leurs besoins et attentes.*

Cette formation a pour but de permettre d'identifier le rapport au stress de chacun. Mais également d'y apporter des solutions pratiques, grâce à des outils et techniques sophrologiques, afin d'apprendre à gérer « le stress » de manière autonome et au rythme de chaque participant.

## Objectifs :

- Gérer efficacement son stress sur la durée en procédure normale et d'urgence.
- Comprendre les causes et conséquences des risques psychosociaux.
- Appliquer méthodes et réflexes afin de faire face aux pressions professionnelles.
- Développer sa stratégie de gestion du stress de manière autonome et efficace.
- Mieux gérer ses émotions néfastes sous stress.
- Découvrir des exercices pratiques sophrologiques pour gérer son stress et avoir un impact sur celui des autres.
- Appliquer les solutions antistress afin d'améliorer la productivité et l'efficacité dans la sphère professionnelle et à bord de l'aéronef.
- Anticipation et prévention des maladies psychosomatiques, risques psychosociaux « burnout ».

**7 outils et procédés techniques dans la gestion du stress seront proposés aux participants.**

**Durée :** 21 heures

**En collectif :** 21 heures consécutives =  
Devis sur demande  
21 heures « en demi-journée » =  
Devis sur demande

**Nombre de participant :** 12  
participants maximum/session

**En individuel :** 21 heures consécutives :  
Tarification sur demande  
21 heures « en demi-journée » :  
Tarification sur demande

**Lieu :** au siège social de la compagnie aérienne.

**Support :** guide sophrologique fourni.

**Niveau :** aucun.

**Pré-requis :** un investissement individuel, personnel, émotionnel et une volonté de s'impliquer afin d'en tirer tous les bienfaits.



## **Méthode pédagogique :**

Alternance de cours théoriques et d'exercices pratiques de sophrologie qui mettent en relation le vécu des formés avec des exercices de respiration, de visualisation, de relaxation dynamique basé sur le schéma corporel, la réalité objective et l'action positive sophrologique.

Chaque participant comprend son propre rapport au stress, apprend à le gérer et à mettre en place des stratégies de réussite par des mécanismes qui deviennent des réflexes en toute autonomie.

Ainsi, la formation sophrologique au sein des compagnies aériennes, va permettre de développer une efficacité dans l'action, améliorer la communication, la cohésion au sein de l'équipage, anticiper et prévenir les risques psychosociaux ayant un impact sur la sécurité des passagers à bord.



## **PROGRAMME**

### **Risques psychosociaux : Le Syndrome Général d'Adaptation (SGA) dit « stress »**

- Définition des risques psychosociaux
- Quelles sont les facteurs de risques
- Le stress : causes et conséquences
- Les différents types de stress
- Les trois phases du stress

### **Evaluer son niveau de stress**

- Identifier ses sources de stress.
- Quelles sont mes signaux d'alerte ?
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Comprendre et analyser ses réactions face au stress en fonction de sa personnalité.

### **Gérer son stress**

- Apprendre à diminuer son niveau de stress au quotidien et à bord.
- Se préparer afin de faire face aux pressions externes.
- Gérer les ressentis désagréables par le lâcher-prise

### **Apprendre à se détendre dans l'efficacité**

- Savoir se relaxer simplement au travail
- Eliminer les tensions par des techniques dynamiques
- Mobiliser rapidement et efficacement ses ressources internes dans l'avion



## **Mettre en place une stratégie personnelle de changement**

- Définir des objectifs
- Créer un plan personnel de gestion du stress au travail et à bord

## **Identifier et gérer le stress en face de soi**

- Savoir écouter et transmettre des informations objectivement
- Créer des conditions de confiance
- Décoder les facteurs, les émotions négatives afin de mieux faire face à une situation dites « stressante »
- Identifier le stress dans son équipage et agir
- Améliorer la cohésion d'équipe
- Atteindre un objectif commun
- Dédramatiser une situation par la prise de recul



*Marilyn RICAUD, Sophrologue-Relaxologue, 3 lot font de Brest – 83136 NEOULES  
N° Siret : 812 850 386 00010*

# Risques psychosociaux : gérer le stress dans le domaine de l'aéronautique (15 heures)

**Formatrice : Marilyn RICAUD, Sophrologue-Relaxologue  
Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie  
Personnel Navigant Commercial**

Cette formation a pour but de permettre d'identifier le rapport au stress de chacun. Mais également d'y apporter des solutions pratiques, grâce à des outils et techniques sophrologiques, afin d'apprendre à gérer « le stress » de manière autonome et au rythme de chaque participant.

## **Objectif :**

- Gérer efficacement son stress sur la durée en procédure normale et d'urgence.
- Comprendre les causes et conséquences des risques psychosociaux.
- Appliquer méthodes et réflexes afin de faire face aux pressions professionnelles.
- Développer sa stratégie de gestion du stress de manière autonome et efficace.
- Mieux gérer ses émotions néfastes sous stress.
- Découvrir des exercices pratiques sophrologiques pour gérer son stress et avoir un impact sur celui des autres.
- Appliquer les solutions antistress afin d'améliorer la productivité et l'efficacité dans la sphère professionnelle et à bord de l'aéronef.
- Anticipation et prévention des maladies psychosomatiques, risques psychosociaux « burnout ».

## **Méthode pédagogique :**

Alternance de cours théoriques et d'exercices pratiques de sophrologie qui mettent en relation le vécu des formés avec des exercices de respiration, de visualisation, de relaxation dynamique basé sur le schéma corporel, la réalité objective et l'action positive sophrologique.

De nos jours, le métier de Personnel Navigant demande de mobiliser de plus en plus de ressources physiques et positives intérieures en rapport à l'entrée en vigueur de la nouvelle réglementation aéronautique.

**5 outils et procédés techniques dans la gestion du stress seront proposés aux participants.**

**Durée :** 15 heures

**En collectif :** 15 heures consécutives =  
Devis sur demande  
15 heures « en demi-journée » =  
Devis sur demande

**Nombre de participant :** 12  
participants maximum/session

**En individuel :** 15 heures consécutives :  
Tarification sur demande  
15 heures « en demi-journée » :  
Tarification sur demande

**Lieu :** au sein de la compagnie aérienne.

**Support :** manuel sophrologique fourni.

**Niveau :** aucun.

**Pré-requis :** un investissement individuel, personnel, émotionnel et une volonté de s'impliquer afin d'en tirer tous les bienfaits.



*La formation sophrologique s'avère être un outil valorisant et précieux dans le but de dynamiser les employés et d'optimiser leurs ressources internes.*



## **PROGRAMME**

### **Risques psychosociaux : Le Syndrome Général d'Adaptation (SGA) dit « stress »**

- Définition des risques psychosociaux
- Quelles sont les facteurs de risques
- Le stress : causes et conséquences
- Les différents types de stress
- Les trois phases du stress

### **Evaluer son niveau de stress**

- Identifier ses sources de stress.
- Quelles sont mes signaux d'alerte ?
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Comprendre et analyser ses réactions face au stress en fonction de sa personnalité.

### **Gérer son stress**

- Apprendre à diminuer son niveau de stress au quotidien et à bord.
- Se préparer afin de faire face aux pressions.
- Gérer les ressentis désagréables par le lâcher-prise

### **Apprendre à se détendre dans l'efficacité**

- Savoir se relaxer simplement au travail
- Eliminer les tensions par des techniques dynamiques
- Mobiliser rapidement et efficacement ses ressources internes dans l'avion
- Réguler son stress professionnel au quotidien et à bord

### **Identifier et gérer le stress en face de soi**

- Savoir écouter et transmettre des informations objectivement
- Créer des conditions de confiance
- Décoder les facteurs, les émotions négatives afin de mieux faire face à une situation dites « stressante »
- Identifier le stress au sein de son équipage et agir
- Améliorer la cohésion d'équipe
- Atteindre un objectif commun
- Dédramatiser une situation par la prise de recul



# Risques psychosociaux : gérer le stress, la fatigue chronique du Personnel Navigant (21 heures)

**Formatrice : Marilyn RICAUD, Sophrologue-Relaxologue  
Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie  
Personnel Navigant Commercial**

Cette formation a pour but de permettre d'identifier le rapport au stress, de la fatigue chronique de chacun. Mais également d'y apporter des solutions pratiques, grâce à des outils et techniques sophrologiques, afin d'apprendre à gérer « le stress et la fatigue » de manière autonome et au rythme de chaque participant.

## **Objectif :**

- Gérer efficacement son stress sur la durée en procédure normale et d'urgence.
- Comprendre les causes et conséquences des risques psychosociaux.
- Appliquer méthodes et réflexes afin de faire face aux pressions professionnelles.
- Développer sa stratégie de gestion du stress de manière autonome et efficace.
- Mieux gérer ses émotions néfastes sous stress.
- Découvrir des exercices pratiques sophrologiques pour gérer son stress et avoir un impact sur celui des autres.
- Appliquer les solutions antistress afin d'améliorer la productivité et l'efficacité dans l'action au sein de la sphère professionnelle et à bord de l'aéronef.
- Appliquer une technique de communication afin de contrecarrer le stress relationnel et permet ainsi d'éviter des erreurs dites « humaines » à bord en procédure normale et d'urgence.
- Prévenir et anticiper la fatigue chronique, insomnie, par l'application d'une méthode récupératrice physique.
- Anticipation et prévention des maladies psychosomatiques, risques psychosociaux, syndrome d'épuisement professionnel « burnout » par l'application d'un dispositif de relaxation.

**8 outils et procédés techniques dans la gestion du stress, de la fatigue seront proposés aux participants.**

**Durée :** 21 heures

**En collectif :** 21 heures consécutives =  
Devis sur demande  
21 heures « en demi-journée » =  
Devis sur demande

**Nombre de participant :** 12  
participants maximum/session

**En individuel :** 21 heures consécutives :  
Tarification sur demande  
21 heures « en demi-journée » :  
Tarification sur demande

**Lieu :** au sein de la compagnie aérienne.

**Support :** livret sophrologique fourni.

**Niveau :** aucun.

**Pré-requis :** un investissement individuel, personnel, émotionnel et une volonté de s'impliquer afin d'en tirer tous les bienfaits.





## Méthode pédagogique :

Alternance de cours théoriques et d'exercices pratiques de sophrologie qui mettent en relation le vécu des initiés avec des exercices de respiration, de visualisation, de relaxation dynamique basé sur le schéma corporel, la réalité objective et l'action positive sophrologique.

7 outils et procédés techniques dans la gestion du stress, de la fatigue chronique et en prévention et anticipation des risques psychosociaux tels que le « burnout » sont proposés et seront intégrés par les participants au cours de cette formation qui permettra l'assimilation, la gestion et la mise en place de stratégies de réussite par des mécanismes qui deviendront des réflexes, en toute autonomie.



## PROGRAMME

### **Risques psychosociaux : Le Syndrome Général d'Adaptation (SGA) dit « stress »**

- Définition des risques psychosociaux
- Quelles sont les facteurs de risques
- Le stress : causes et conséquences
- Les différents types de stress
- Les trois phases du stress

### **Evaluer son niveau de stress**

- Identifier ses sources de stress.
- Quelles sont mes signaux d'alerte ?
- Diagnostiquer ses niveaux de stress.
- Comprendre et analyser ses réactions face au stress en fonction de sa personnalité.
- Apprendre à diminuer son niveau de stress au quotidien et à bord.
- Se préparer afin de faire face aux pressions externes.

### **Identifier et gérer son stress et en face de soi**

- Savoir écouter et transmettre des informations objectivement
- Créer des conditions de confiance
- Décoder les facteurs, les émotions négatives afin de mieux faire face à une situation dites « stressante »
- Identifier le stress au sein de son équipage et agir
- Améliorer la cohésion d'équipe
- Atteindre un objectif commun
- Gérer les ressentis désagréables par le lâcher-prise
- Dédramatiser une situation par la prise de recul



### **Apprendre à se détendre dans l'efficacité**

- Savoir se relaxer simplement au travail
- Mobiliser rapidement et efficacement ses ressources internes au travail
- Eliminer les tensions par des exercices dynamiques
- Réguler son stress professionnel au quotidien par un dispositif de relaxation

### **Mettre en place une stratégie personnelle de changement**

- Définir des objectifs
- Créer un plan personnel de gestion du stress au travail

### **Evaluer et gérer son niveau de fatigue**

- Un état physiologique
- Les trois facteurs dans l'aéronautique
- Optimiser et accroître sa performance en procédure normale et d'urgence à bord par la connaissance de ses principaux rythmes physiologiques
- Apprendre à gérer la fatigue à bord par la méthode de relaxation et du lâcher-prise

### **Comprendre les mécanismes et les bienfaits d'un sommeil récupérateur et son impact**

- Les cycles du sommeil
- Les risques d'un sommeil perturbé sur le métabolisme
- Deux processus
- Appliquer et utiliser un procédé de lutte contre l'insomnie

### **Identifier son propre rapport au sommeil**

- Quels sont mes signaux d'alerte ?
- Repérer et connaître son chrono type par le test de détermination (questionnaire de typologie circadienne de HORNE et OSTBERG, 1976)
- Obtenir les gestes reflexes pour un sommeil récupérateur et réparateur



## Risques psychosociaux : gestion du conflit (21 heures)

**Formatrice : Marilyn RICAUD, Sophrologue-Relaxologue-PNC**  
**Membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie**

Les conflits sont présents et font partie intégrante de la sphère professionnelle. Effectivement, plusieurs événements auxquels est confronté le personnel navigant commercial et technique maintiennent les relations conflictuelles. Face à la problématique, la personne dépourvue laisse généralement la situation se détériorer et provoque de ce fait une perte d'efficacité dans l'action, au sein de l'équipage, absentéisme, burnout, etc. ce qui par conséquent engendre des coûts supplémentaires aux compagnies aériennes. Présentement, les conflits sont de plus en plus fréquents dans le milieu de l'aéronautique ce qui peut entraîner de graves conséquences psychiques, physiques, émotionnelles à l'égard du personnel navigant et peut avoir également des répercussions néfastes sur la sécurité des vols et des passagers à bord. Le PN doit faire face à ces conditions difficiles pour préserver l'équilibre entre sa relation professionnelle et sa vie personnelle.

*Au-delà des techniques, cette formation apportera au participant l'aptitude à réguler et à faire du conflit une réelle source d'instruction afin d'optimiser ses capacités en procédure d'urgence.*

### Objectif :

- Comprendre les causes et les mécanismes d'un conflit.
- Développer sa stratégie d'action dans la gestion d'un conflit de manière autonome et efficace.
- Accroître l'esprit d'équipe.
- Reconnaître les émotions de base via la roue de **Plutchik**.
- Prévenir et gérer les situations conflictuelles sur la durée.
- Mieux gérer ses émotions par une méthode sophrologique.
- Pratiquer et utiliser des exercices sophrologiques, l'affirmation de soi, l'écoute active.
- Appliquer les solutions afin d'améliorer la productivité et l'efficacité dans l'action au sein de la sphère professionnelle.
- Utiliser un procédé de communication afin de contrecarrer le stress relationnel et permet ainsi d'éviter les zones de conflits ainsi que les erreurs dites « humaines » en procédure d'urgence.
- Anticipation et prévention des maladies psychosomatiques, Syndrome d'épuisement professionnel « burnout » par l'application d'un dispositif de relaxation.

**7 outils et procédés techniques dans la gestion du conflit seront proposés aux participants.**

**Durée :** 21 heures

**En collectif :** 21 heures consécutives =  
Devis sur demande  
21 heures « en demi-journée » =  
Devis sur demande

**Nombre de participant :** 12  
participants maximum/session

**En individuel :** 21 heures consécutives :  
Tarification sur demande  
21 heures « en demi-journée » :  
Tarification sur demande

**Lieu :** au sein de l'établissement.

**Support :** livret sophrologique fourni.

**Niveau :** aucun.

**Pré-requis :** un investissement individuel, personnel, émotionnel et une volonté de s'impliquer afin d'en tirer tous les bienfaits.



## **Méthode pédagogique :**

Alternance de cours théoriques et d'exercices pratiques de sophrologie qui mettent en relation le vécu des initiés avec des exercices de respiration, de visualisation, de relaxation dynamique basé sur le schéma corporel, la réalité objective et l'action positive sophrologique par des mises en situation, tests, bilans personnels, grilles d'auto-évaluation, guide sophrologique, etc.

Chaque participant comprendra son propre rapport au conflit, apprendra à l'anticiper, à le gérer et à mettre en place des stratégies de réussite par des mécanismes qui deviendront des réflexes, en toute autonomie.

Cette formation a pour but de transmettre et de permettre aux participants d'apporter des solutions pratiques, grâce à des outils et techniques sophrologiques, afin d'apprendre à gérer les situations dites « conflictuelles » de manière autonome et efficace, au rythme de chacun.



## **PROGRAMME**

### **Risques psychosociaux, quels impacts ?**

- Définition des risques psychosociaux
- Quelles sont les facteurs de risques
- Les zones de conflits et son impact « burnout »

### **Origine et analyse d'un conflit**

- Comprendre les origines et les mécanismes d'un conflit
- Les différentes étapes du conflit
- Prévenir et anticiper le conflit via les indicateurs

### **Identifier et gérer son propre rapport au conflit**

- Les comportements annonciateurs et créateurs de conflit
- Comprendre et analyser ses réactions et actions face au conflit
- Règles et attitudes à accueillir
- Améliorer la cohésion d'équipe
- Atteindre un objectif commun
- Dédramatiser une situation conflictuelle par la prise de recul



### **Comment sortir d'une zone de conflit**

- Le comportement à adopter : l'assertivité
- Susciter les attitudes assertives « savoir et être »
- Appliquer l'écoute active, le pouvoir de la reformulation
- Volonté de coopération
- Recréer les conditions de confiance

### **Mettre en place une stratégie personnelle de conciliation**

- Apprendre à maîtriser ses émotions via la roue de *Plutchik*
- Définir ses objectifs
- Processus à mettre en œuvre
- Utiliser le champ d'action des émotions
- Gérer les ressentis désagréables par le lâcher-prise
- La modification des émois en affirmation de soi

### **Résolution du conflit**

- Parler et transmettre avec ses émotions
- Oser et savoir dire « NON »
- Pratiquer la critique positive
- Mise en place du processus
- Adopter une position de médiateur
- Notion gagnant-vainqueur
- Conciliation : les clés d'une bonne entente au travail

### **Apprendre à se détendre dans l'efficacité**

- Savoir se relaxer simplement au travail
- Mobiliser rapidement et efficacement ses ressources internes à bord
- Eliminer les tensions par des exercices dynamiques
- Réguler son stress professionnel au quotidien par un dispositif de relaxation



## Mieux nous connaître...



Actuellement **Sophrologue-Relaxologue, membre de la Chambre Syndicale de la Sophrologie et étant Personnel Navigant Commercial depuis plus de quinze ans**, je me suis tournée vers la sophrologie afin d'apporter des solutions efficaces à des métiers difficiles où le stress et la fatigue sont quotidiens. **Ayant conçu un guide sophrologique adapté et dédié au Personnel Navigant**, je serai heureuse de vous le présenter et de vous exposer plus en détail mes programmes de formation.

La sophrologie permet de prendre en compte l'aspect psychologique, physique et émotionnel des situations de travail.

Mes expériences professionnelles m'ont permis de bien connaître la complexité des paramètres à considérer pour atteindre les objectifs, paramètres humains, techniques, financiers et organisationnels.

*« La sophrologie est une science qui s'applique à l'étude de la conscience humaine dans les modifications des états de conscience, les modifications des niveaux de vigilance et les moyens de produire ces modifications. Elle s'intéresse aux techniques propres à la sophrologie et à toutes les techniques passées, présentes ou futures susceptibles de répondre à cette définition. »*

Je travaille en collaboration avec l'Organisme de formation Enjeu Développement.

Cet Organisme de formation créé en 2012 s'inscrit dans une démarche non seulement de transmission de connaissances et de savoir-faire mais aussi de partage et de réussite. A travers des formations, modulables en fonction de vos besoins, ensemble, nous avons l'ambition de vous accompagner sur le chemin de vos projets.



Marilyn RICAUD, Sophrologue-Relaxologue, 3 lot font de Brest – 83136 NEOULES  
N° Siret : 812 850 386 00010