



CLEARED FOR TAKE OFF!
Un guide du pilote pour retourner à
l'avion

De quoi parle ce guide?

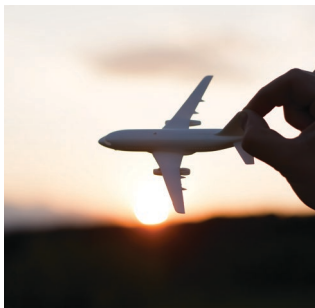
Le but de ce guide est de vous aider à vous préparer - en tant que pilote qui a été mis en congé ou mis à pied en raison de situations de quarantaine actuelles - à reprendre efficacement ses fonctions de pilote. Il ne s'agit pas seulement de recevoir l'appel et de se présenter au travail en uniforme! Le guide vous aidera à vous préparer mentalement, physiquement et émotionnellement au retour au travail et vous donnera des suggestions sur la façon de gérer le changement dans la famille et les relations étroites qui en résultera.

Il ne vise pas à remplacer les directives et politiques de votre AOC ni même les réglementations et conseils nationaux sur les conditions qui pourraient être nécessaires pour retourner au travail. Au moment de la rédaction de ce rapport, de nombreux pays n'avaient pas encore annoncé ce que cela pouvait être. Il ne vise pas non plus à remplacer le programme de soutien pilote en place dans votre AOC. De même, votre opérateur disposera d'un plan de retour aux opérations qui comprendra notamment des moyens de répondre à vos exigences en matière de compétence, de devise et de compétence.

Le guide a été rédigé par Paul Dickens BA (Hons) MPhil AFBPsS CPsychol FRAeS qui est à la fois un psychologue clinicien agréé et un psychologue aéronautique accrédité. Il travaille avec un large éventail d'opérateurs, notamment des compagnies aériennes commerciales régulières, des exploitants de fret, d'hélicoptères et d'avions d'affaires, ainsi qu'avec des pilotes individuels.

Paul Dickens
Core Aviation Psychology
paul.dickens@core-bp.com
www.core-ap.co.uk
+44(0)7753 683960

Pourquoi ce guide est-il nécessaire?



Au moment d'écrire ces lignes en 2020, la plupart des pays sont confrontés aux implications de la pandémie de Covid-19. La plupart d'entre vous connaissent ces implications et seront affectés par les mesures prises par les pays pour limiter la propagation du virus, dont la plupart impliquent un niveau de quarantaine obligatoire - communément appelé <<Lockdown>> - qui restreint les déplacements et les interactions sociales . Le résultat de ces restrictions a été la fermeture ou la restriction des opérations

régulières des compagnies aériennes avec pour conséquence l'arrêt des avions et des équipages. De nombreux pays ont mis en place un système de mise en congé par lequel les employés sont maintenus à contrat, les salaires étant couverts par l'aide financière du gouvernement aux employeurs, mais avec la condition qu'aucun travail rémunéré ne soit effectué par les employés pendant cette période. Il existe certains programmes de travail volontaire - notamment le «Projet Wingman» au Royaume-Uni où le personnel navigant, y compris les pilotes et le personnel de cabine, fournit un soutien au personnel du NHS dans les hôpitaux en créant des bases d'accueil. D'autres membres d'équipage ont fait du bénévolat au niveau local, mais aucune de ces activités ne correspond à une routine de travail et à une activité habituelles.

Nous savons par la recherche sur les effets psychologiques de la quarantaine qu'il peut y avoir de graves effets négatifs sur le bien-être et la santé mentale des personnes, y compris le stress post-traumatique, l'anxiété, la dépression et la confusion. Si la période de quarantaine n'est pas volontaire, cela peut être pire et durer un certain temps après la levée de la quarantaine. Dans le même temps, nous devons reconnaître qu'il y a des effets positifs sur le bien-être d'être en <<Lockdown>> - une liberté de la routine quotidienne, une chance de s'engager plus étroitement avec les partenaires et la famille



et une opportunité d'apprendre de nouvelles compétences ou de devenir physiquement plus en forme.

À un certain stade, les gens retourneront au travail et ce guide est destiné à vous aider à gérer cette transition vers des opérations aériennes sûres et efficaces.

Nous savons par la recherche qu'il n'est pas réaliste de passer personnellement de 0 à Vr efficacement sans préparation! Les personnes qui retournent au travail après d'autres types de congés - par exemple, un congé de maternité et une maladie de longue durée - nécessitent une période de réintégration sur le lieu de travail avant d'atteindre leur pleine efficacité professionnelle. Il y a tout lieu de supposer que la même chose



s'appliquera lorsque l'équipage reviendra du congé et de la mise à pied. Il semble probable que les restrictions générales actuelles à la circulation seront levées progressivement, de sorte que les AOC aient la possibilité de se préparer progressivement à un retour au niveau d'activité requis à l'avenir. ICAO a modélisé un certain nombre de scénarios possibles à cet effet, dont la plupart impliquent un retour progressif à quelque chose approchant les horaires normaux.

Quelle que soit la progression du retour aux opérations, le personnel navigant devra passer des conditions de <<Lockdown>> aux conditions d'opérations normales avec tout ce que cela implique. Dans les pages qui suivent, nous examinerons quatre domaines dans lesquels nous pensons qu'un réajustement et une préparation personnels sont nécessaires. Ceux-ci sont:

- Physique - y compris la gestion du sommeil
- Cognitive - entrer dans l'état d'esprit
- Émotionnel - gérer la transition
- Relations - aider tous à s'adapter

Nous espérons que le guide vous permettra de faire la transition vers le travail - sous quelque forme que ce soit - aussi facilement et efficacement que possible afin que vous puissiez très rapidement utiliser à nouveau un avion en toute sécurité.

Préparez votre corps

À partir de vos jours de cours ATPL et de votre formation périodique CRM, vous serez familiarisé avec les aspects physiques de l'aviation - «Les performances humaines et les limitations» étant l'un des sujets de base et qui comprend la physiologie et la façon dont le corps réagit au stress et aux événements de l'aviation. Vous saurez alors à quel point il est important de prendre soin de votre bien-être physique pendant les opérations, et vous pourriez bien avoir passé une partie de votre temps pendant votre absence à revenir à la forme physique par l'exercice, la nutrition et le repos. Cependant, le retour dans l'environnement du cockpit après une longue mise à pied signifie que le corps doit s'adapter à un environnement changé mais familier. Vous serez à nouveau assis pendant de longues périodes dans une cabine pressurisée, avec une luxation du temps, après une période de temps où vous avez pu vous déplacer librement et manger et dormir régulièrement. Bien qu'il ait été formidable de ne pas avoir 0500 heures de rapport et de pouvoir dormir plus longtemps, il y a forcément une secousse au fonctionnement du corps lorsque ces jours seront terminés



Préparer votre liste de contrôle pour le corps:

- Alignez vos habitudes de sommeil sur celles que vous ressentez en volant selon votre horaire habituel. Habituez-vous aux modes de réveil et de sommeil plus tôt ou plus tard.***
- Mettez en place un régime d'exercice maintenant que vous pouvez maintenir une fois de retour au travail - par exemple voir 10 Cockpit magazine Exercices***
- Planifiez maintenant pour maintenir une alimentation saine et des repas réguliers une fois de retour au travail.***

Préparez votre cerveau

Vous aurez tous connu à quel point il est difficile de retourner dans le «headspace» de l'aviation même après une courte période, comme des vacances annuelles ou une courte maladie. Il est probable que cela sera encore plus difficile après une longue période d'absence, comme cela aura été le cas pendant le «Lockdown» actuel. Pour certains opérateurs, les contacts entre les pilotes, leurs collègues et la direction ont été limités en raison des exigences de congé. Pendant la mise à pied, vous avez peut-être été occupés par d'autres activités quotidiennes qui auront fait en sorte que votre attention aux choses liées au travail a été limitée. De façon réaliste, beaucoup auront éprouvé un certain degré de préoccupation face à la situation actuelle, en particulier les considérations financières liées à la réduction du salaire et les implications professionnelles de la réduction des heures de vol.

Une étude récente a montré que les compétences des pilotes peuvent se détériorer dans trois domaines clés par manque d'utilisation:

- Connaissance de la situation
- Résolution de problème
- La prise de décision



En plus d'être éloigné de l'environnement social habituel sur le lieu de travail, les discussions avec des collègues sur l'aviation, les AOC ou les questions techniques auront probablement été restreintes, ce qui signifie que les opportunités d'entrer dans le «headspace» opérationnel auront été rares à moins que des contacts avec des collègues et des pairs n'aient été entretenus.

Se préparer à retourner au travail, c'est affiner les trois, et commencer à «penser à l'aviation» en lisant la presse aéronautique et en visitant des sites Web liés à l'aviation (et pas seulement PPRuNe!). Certainement mieux que la télévision de jour! Ci-dessous, nous avons énuméré quelques façons dont vous pouvez commencer à entrer dans le bon «espace libre» pour le travail, bien que beaucoup d'entre vous aient peut-être passé du temps libre à enseigner à vos enfants, à apprendre une nouvelle compétence ou une nouvelle langue, ou peut-être faire une lecture plus générale, qui aura gardé vos compétences cognitives fraîches. Tous ces éléments vous aideront à maintenir vos compétences cognitives dans les trois domaines clés énumérés ci-dessus.

Préparer votre liste de contrôle pour le cerveau

- Réservez du temps chaque jour pour passer en mode travail, si vous ne l'avez pas déjà fait. Informez votre partenaire et votre famille afin de minimiser la distraction .*
- Commencez à lire des documents généraux liés au travail pour vous tenir au courant des développements*
- Prenez contact avec des collègues pour des conversations virtuelles sur des sujets liés à l'aviation*
- Passez en revue vos documents ATPL et CRM et tous les autres documents que vous pourriez avoir tels que les FCOM de type, les SOP, etc.*
- Faites un peu de visualisation - mettez-vous mentalement sur le siège gauche ou combattez en fermant les yeux et en visualisant la disposition du cockpit et l'environnement des commandes de vol*
- En l'absence de sessions de simulation, effectuez une session de simulation virtuelle en visualisant comment vous pourriez gérer un problème ou un incident. Visualisez- vous sur le siège gauche ou droit; obtenir une image mentale claire de votre environnement de contrôle de poste de pilotage habituel ; indiquer où seraient les contrôles et les instruments; verbaliser à voix haute les commandes et les actions. Examinez comment vous avez pu gérer quelque chose de similaire dans le passé dans la simulation ou dans les opérations. Quel a été votre apprentissage?*
- Passez en revue les commentaires sur les performances que vous avez pu avoir récemment. Préparez un plan pour les choses sur lesquelles vous travaillerez une fois le vol repris*

Gérer vos sentiments

La situation actuelle dans le monde a entraîné d'énormes changements dans la vie en général et dans la vie professionnelle de la plupart des gens. Un impact souvent négligé de changements tels que ceux que nous avons connus est la manière dont nos émotions sont affectées. À la suite d'une mise à pied, vous aurez sans aucun doute vécu de nombreuses émotions différentes, notamment:

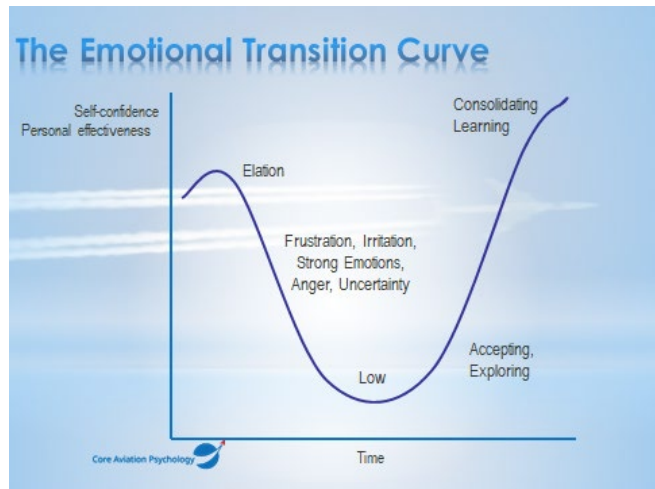
- Frustration - de ne pas pouvoir faire le travail pour lequel vous avez été formé
- Anxiété - face aux conséquences financières potentielles ou à la détérioration possible des compétences
- Solitude - manque d'interaction quotidienne avec ses collègues
- Colère - de ne pas avoir d'informations claires sur le moment où les choses pourraient reprendre leurs activités normales
- Dépression - face à l'énormité de la situation et au nombre de morts qu'elle a engendré



En même temps, pour certains, il peut y avoir eu un sentiment de soulagement de la vie trépidante des listes et des horaires, et la joie de pouvoir passer plus de temps en famille ou en plein air.

Nous savons par la recherche que lorsqu'une personne est confrontée à un changement, elle est susceptible de passer par un certain nombre d'étapes identifiables. Ces étapes sont utiles pour comprendre les sentiments que ressentent les gens lorsqu'un changement se produit au travail. Pour de nombreuses personnes, la première réaction au changement si le changement est positif pour l'individu - comme le retour au travail après le «verrouillage» - peut être un sentiment de soulagement et d'**exaltation**. La colère **et la frustration** sont la prochaine étape et peuvent être accompagnées de ressentiment et de mauvais sentiments envers votre entreprise et ces sentiments peuvent également se manifester chez vous avec la personne la plus proche de vous . Bientôt, une personne peut se sentir assez **faible**, misérable et manque

de confiance pour même penser à reprendre ses fonctions de pilote. De plus, les pilotes peuvent ressentir une grande inquiétude résiduelle à l'égard de l'avenir même après leur retour au travail, et les implications à long terme des changements sur le marché de l'aviation et les conséquences financières personnelles deviennent plus claires. La bonne nouvelle est que les plus grands pilotes sont résistants et acceptent le changement et en tirent le meilleur parti. Mais pour certains, les sentiments bas peuvent prendre beaucoup



de temps à se dissiper, avec des pensées comme «Je souhaite que nous puissions revenir à la façon dont nous étions». Mettre ces sentiments sur un graphique montre que la confiance en soi des gens peut monter et descendre en fonction du sentiment ressenti même après un changement positif tel que le retour aux fonctions de pilotage. Ceci est la <<**Transition Curve**>>. Elle montre comment, au fil du temps (qui peut être des jours, des semaines, des mois ou des années), la confiance en soi et l'efficacité personnelle peuvent varier sous l'influence de nos sentiments après le changement. Il y a trois éléments clés qui aident les gens à se déplacer efficacement dans la courbe de changement tout en minimisant l'impact sur leur efficacité:

- Reconnaître et nommer les sentiments qu'ils éprouvent
- Comprendre que ces sentiments font normalement partie de l'adaptation au changement
- Parler ouvertement avec les autres des sentiments et du changement

Gestion de la liste de contrôle des sentiments:

- **Réfléchissez à ce que vous pensez du retour aux fonctions de pilotage. Êtes-vous soulagé, exalté, anxieux, malheureux ou simplement à l'aise?**
- **Parlez à un partenaire, un collègue ou un ami proche de ce que vous ressentez.**
- **Si vous avez besoin de parler confidentiellement à quelqu'un et si votre AOC a un programme pilote de soutien par les pairs, contactez-le et un pair sera en mesure de répondre, d'écouter et, si nécessaire, de vous indiquer d'autres sources de soutien.**
- **Si vous pensez sérieusement que vos sentiments peuvent affecter votre capacité à utiliser un aéronef en toute sécurité, vous avez le devoir d'informer votre direction des opérations aériennes qui sera en mesure d'évaluer la situation et de prendre les mesures appropriées pour vous soutenir.**

Gérer vos relations

Pour de nombreux pilotes, le confinement a été une occasion précieuse de passer du temps en famille et de passer du temps de qualité ensemble, ce qui ne se produit que rarement au cours de la vie opérationnelle normale dans l'aviation. En particulier, les enfants auront apprécié le temps passé avec un parent qui est normalement souvent absent pendant de très longues périodes. D'un autre côté, une proximité à plus long terme pourrait signifier que les problèmes qui subsistent sous la surface au cours de la vie professionnelle normale prennent plus d'importance et entraînent des tensions familiales et relationnelles. Ceux-ci peuvent également être exacerbés par les angoisses mentionnées dans la dernière section. Les informations sur les résultats de l'isolement de Covid-19 en Chine suggèrent que le taux de personnes demandant le divorce a augmenté et que la plupart des pays s'inquiètent d'une augmentation de la violence domestique. Le fait d'être dans la situation actuelle aura très probablement entraîné un certain réajustement des relations parce que les schémas et méthodes habituels d'interaction avec les partenaires, la famille et les amis auront changé.

Cependant, les choses ont été pour vous pendant que vous étiez loin du cockpit, un réajustement supplémentaire se produira lorsque vous reprendrez vos fonctions de vol. Cela peut signifier ou non revenir à d'anciennes listes et calendriers familiaux, ou cela peut signifier s'habituer aux nouvelles réalités des tâches et des méthodes de travail. Cela peut être plus facile pour vous car vous êtes activement impliqué dans le processus.



Cependant, pour les partenaires et la famille, c'est moins facile car ils ne subiront que les effets de votre retour au travail. Ils se seront récemment adaptés à votre entourage et à la disponibilité de plus de temps pour les activités familiales. Maintenant, ils doivent se réadapter à votre absence et souvent difficilement joignable. Il est également probable que les enfants ne retourneront pas à l'école aussi rapidement que les adultes peuvent retourner au travail, de sorte qu'ils peuvent maintenant se retrouver avec un seul parent qui assume la charge de l'enseignement à domicile et / ou de la garde d'enfants.

Bien que la date de retour aux opérations ne soit pas encore définie, il n'est pas trop tôt pour commencer à discuter de la probabilité que vous retourniez travailler avec votre partenaire et votre famille, afin qu'ils soient préparés de manière efficace à l'éventualité. Si vous avez des enfants, cette discussion avec un partenaire doit inclure comment le service de garde, etc. fonctionnera, et comment cela pourrait différer de

ce qui a été fait auparavant, et de ce qui s'est passé pendant que vous étiez à la maison. Avec les enfants, la discussion pourrait porter sur leurs sentiments et sur la manière de maintenir la qualité de la relation que vous avez eue avec eux pendant votre absence, une fois de retour au travail.

Tenir à jour votre liste de contrôle des relations:

- Réfléchissez à la façon dont vos relations les plus étroites se sont déroulées pendant votre absence. Comment pouvez-vous conserver les bonnes choses de cette période et la qualité de vie à la maison lorsque vous êtes de retour au travail?**
- Si vous avez des enfants, discutez de votre retour probable au travail avec eux en leur donnant autant d'informations que possible et faites-leur savoir que vous comprenez que ce sera difficile pour eux**
- Discutez des futurs arrangements de garde avec votre partenaire**
- Aidez tout la monde à la maison à voir le côté positif de votre retour au travail! (Ils peuvent être heureux de vous soutenir!)**



Prenez soin de vous

La dernière partie de ce guide vous concerne. À travers tous les aspects et processus de retour au travail, il est important de maintenir un niveau de bien-être personnel aussi élevé que possible, car nous savons qu'un bien-être physique et mental positif est la clé d'une performance de travail efficace. N'oubliez pas que l'estime de soi de la plupart des gens est fortement influencée par leur capacité à travailler efficacement dans la profession de leur choix. L'aviation ne fait pas exception et votre identité en tant que personne - comment vous vous voyez - sera façonnée et maintenue en étant capable de faire le travail pour lequel vous vous êtes entraîné et, pour la plupart des pilotes, de l'aimer. Donc, malgré certains des problèmes que nous avons soulevés plus tôt dans ce guide, se remettre à voler est probablement une expérience extrêmement positive.

Le bien-être mental des pilotes attire de plus en plus d'attention et il est reconnu comme étant un élément clé de la sécurité des opérations. Nous avons énuméré ci-dessous quelques ressources pour vous aider à maintenir votre bien-être physique et mental qui seront également utiles pendant les opérations régulières et pas seulement avant et après votre retour au travail. Nous vous suggérons également de surveiller régulièrement votre bien-être mental en utilisant l'échelle ci-dessous. Un score de 21 ou plus indique un bien-être mental positif.

Si vous obtenez moins de 21, nous vous suggérons de regarder certaines des activités décrites plus haut dans ce livret, car elles peuvent suggérer des moyens d'améliorer votre bien-être avant de retourner au poste de pilotage. Si vous avez de sérieuses préoccupations, contactez votre programme pilote de soutien par les pairs ou tout autre système de soutien aux pilotes que votre opérateur peut avoir mis en place.

The Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS)

Below are some statements about feelings and thoughts.

Please tick the box that best describes your experience of each over the last 2 weeks

STATEMENTS	None of the time	Rarely	Some of the time	Often	All of the time
I've been feeling optimistic about the future	1	2	3	4	5
I've been feeling useful	1	2	3	4	5
I've been feeling relaxed	1	2	3	4	5
I've been dealing with problems well	1	2	3	4	5
I've been thinking clearly	1	2	3	4	5
I've been feeling close to other people	1	2	3	4	5
I've been able to make up my own mind about things	1	2	3	4	5

Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS)
© NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2007, all rights reserved.

Vous pouvez trouver les ressources suivantes utiles:

[Flying Magazine's 10 Cockpit Exercises](#)

Façons de maintenir le bien-être physique en vol.

[FAA Fit for Flight Guide](#)

Façons de développer et de maintenir une forme physique lors de l'exécution des tâches de vol.

[Flight Safety Foundation Guide to Wellbeing](#)

Comment surveiller, développer et maintenir votre bien-être général - physique, mental et social - en tant que pilote.

[Turbulent Times: The Lived Experience of a Pilot](#)

Met l'accent sur tous les aspects du bien-être du point de vue d'un pilote.

[AOPA Rusty Pilot's Resource Guide](#)

Destiné principalement aux pilotes de loisir, il contient toujours une réflexion utile sur le retour au travail après une mise à pied.

Ressources spécifiques sur les réponses de Covid-19 - veuillez noter qu'elles sont à jour au moment de la rédaction et que les circonstances, les connaissances et les conseils peuvent changer à mesure que les effets de la pandémie et les réponses se développent.

[Flight Safety Foundation COVID-19 Roadmap](#)

[IATA advice on Covid-19](#)

[EASA advice on Covid-19](#)

Si votre opérateur ne dispose pas d'un programme pilote de soutien par les pairs, je vous recommande vivement de parler à Kura Human Factors. Leur programme MAPS de soutien aux pilotes de [plusieurs compagnies aériennes](#) est utilisé par de nombreux opérateurs pour soutenir les pilotes de plusieurs sociétés. Si vous souhaitez commenter quelque chose dans ce guide, ou pensez que vous devez parler à un psychologue de l'aviation de ce que vous ressentez, veuillez me contacter via les informations sur la première page de ce guide.



Produced by
Paul Dickens
Core Aviation Psychology
Part of Core Business Psychology Ltd.

www.core-ap.co.uk

Registered in Scotland Company No. SC386846

April 2020