



**Atelier sur la prévention des accidents de travail et des maladies professionnelles :**  
**« Renforcer les connaissances et les compétences des points focaux du Réseau Africain des Institutions chargées de la Promotion de la Médecine Maritime (RAP2M) »**  
**(Tanger, 04-06 juin 2026)**

## **STRESS EN MER ET ROLE DU CAPITAINE DANS LA CULTURE DE LA PREVENTION**

*Présentation*

*Dr Abibata TABE*

-Médecin du Travail

- Tel : +2290196063831

-Bénin



# PLAN

- INTRODUCTION

- Objectifs

- 1 - Facteurs de Stress Spécifiques en Mer

- 2 - Manifestations du stress en mer

- 3 - Capitaine : Modèle et Régulateur du Stress

- 4 - Rôle du Capitaine dans la Culture de Prévention

- 5 - Outils Modernes à la Disposition du Capitaine

- CONCLUSION



# INTRODUCTION


Le milieu maritime est un environnement particulièrement exigeant où le stress peut rapidement devenir un facteur de risque majeur pour la sécurité du navire, de l'équipage et de la cargaison. Dans ce contexte, le capitaine joue un rôle pivot. Il n'est pas seulement le maître de la navigation ; il est le garant d'une culture de prévention indispensable pour identifier, canaliser et réduire ce stress à bord



# OBJECTIFS



- Définir le **stress professionnel** en milieu maritime.
- Identifier les **facteurs de stress spécifiques** à la vie en mer.
- Comprendre les **conséquences du stress** sur la santé et la sécurité.
- Expliquer le **rôle du capitaine** dans la prévention du stress.
- Promouvoir une **culture de prévention** à bord des navires.



**Définition** : Le stress en milieu maritime désigne l'ensemble des réponses physiques , émotionnelles et psychologiques des gens de mer face aux exigences et aux contraintes spécifiques de la vie et du travail à bord d'un navire survient lorsqu'il existe un **déséquilibre** entre les exigences imposées à une personne et les ressources dont elle dispose pour y répondre.



# 1 . Facteurs de Stress Spécifiques en Mer

- ▶ Facteurs psycho-sociaux :
  - L'isolement et l'éloignement : La distance avec la famille et l'absence de coupure nette entre le lieu de travail et le lieu de vie (huis clos).
  - Conflits inter culturels
  - Solitude
  
- ▶ Facteurs environnementaux:
  - Dégradation de la météo
  - Bruit permanents
  - Vibrations



► Facteurs organisationnels:

- Perturbation des cycles de sommeil (travail par quarts).
- Pression opérationnelle : Impératifs de temps (just-in-time)
- Cadences des escales
- Charges administratives croissantes.
- Gestion des urgences : Face à une avarie, un incendie ou un problème médical, l'équipage doit faire face de manière autonome en attendant le secours extérieur étant souvent lointain.



## 2 – Manifestations du stress en mer

- Manifestations physiques:

- Fatigue chronique.
- Troubles du sommeil.
- Maux de tête.
- Troubles digestifs.
- Hypertension artérielle.

- Manifestations psychologiques:

- Irritabilité.
- Anxiété.
- Dépression.
- Perte de motivation



► Manifestations comportementales

- Addiction ( consommation d'alcool ou de substances)
- Isolement.
- Conflits à bord

### 3. Capitaine : Modèle et Régulateur du Stress

Le capitaine est le sommet de la pyramide hiérarchique à bord. Son attitude face à la pression diffuse un signal immédiat à l'ensemble de l'équipage.

- L'effet miroir (Lead by Example)

Si un capitaine cède à la panique, se montre agressif ou s'enferme dans le mutisme sous la pression, le niveau de stress de l'équipage monte en flèche, ce qui augmente le risque d'erreurs de jugement. À l'inverse, un leadership calme et assertif stabilise l'état émotionnel du bord.

- La régulation de la charge de travail

Le capitaine doit être capable de détecter la fatigue (**facteur premier du stress**) et d'ajuster les tâches. Cela implique de savoir dire "non" ou de reporter certaines opérations non critiques lorsque les limites de l'équipage sont atteintes, en s'appuyant sur les réglementations internationales (comme la convention STCW sur les heures de repos).

## 4. Rôle du Capitaine dans la Culture de Prévention


La culture de prévention ne se limite pas à l'utilisation des EPI comme au port du casque et des chaussures de sécurité. Elle englobe la santé mentale et la gestion des facteurs humains. Le capitaine insuffle cette culture à travers plusieurs leviers :

- ▶ 4 -1 Instaurer une Just Culture (Culture Juste)
- Le droit à l'erreur apprenante : Pour qu'un équipage signale un presque-accident ou une situation de stress intense, il doit avoir la certitude qu'il ne sera pas puni injustement.
- Briser la peur de la hiérarchie : Le capitaine doit encourager la communication ascendante (bottom-up). Un lieutenant junior doit pouvoir dire au capitaine : "Commandant, je pense que nous sommes trop fatigués pour cette manœuvre", sans craindre de répercussions.



## ➤ 4-2 Pratiquer un Management Participatif et Transparent

- Briefings et Débriefings (Toolbox Talks) : Avant chaque opération délicate, clarifier les rôles de chacun réduit l'incertitude, qui est une source majeure de stress.
- Partage de l'information : Expliquer les décisions (changement de route météo, retard commercial) évite les rumeurs et l'anxiété au sein du carré et des postes d'équipage.



### ➤ 4-3 La Vigilance Interpersonnelle

Le capitaine, épaulé par le second capitaine et le chef mécanicien, doit être attentif aux signaux faibles de détresse psychologique :

- Isolement d'un marin lors des repas.
- Irritabilité inhabituelle ou sautes d'humeur.
- Baisse soudaine de la qualité du travail.



## 5. Outils Modernes à la Disposition du Capitaine

Aujourd'hui, le capitaine n'est plus seul pour gérer cette dimension. La culture de prévention s'appuie sur des concepts issus de l'aviation et adaptés au maritime :

- Le BRM (Bridge Resource Management) : Une méthode qui optimise le travail en équipe sur la passerelle, valorise les compétences de chacun et limite la surcharge cognitive du décideur.
- Les lignes d'écoute et de soutien psychologique : Promouvoir l'utilisation des services d'assistance à distance (souvent fournis par les armateurs ou des associations d'aide aux marins) pour offrir une soupape de sécurité confidentielle.



## Que retenir ???

- Le stress en mer constitue un risque professionnel majeur.
- Il affecte la santé des marins et la sécurité de la navigation.
- La prévention du stress est un investissement en sécurité.
- Le capitaine joue un rôle central dans la détection, la prévention et la gestion du stress.
- Une culture de prévention forte réduit les accidents et améliore le bien-être des équipages.



# Conclusion

En mer, le stress est quasiment inévitable, mais la détresse et l'accident ne le sont pas. Le capitaine est la clé de voûte de la sécurité psychologique à bord. Par son leadership, il a le pouvoir de transformer un environnement potentiellement anxiogène en une organisation résiliente, où la gestion du stress est intégrée comme une compétence professionnelle à part entière. Une culture de prévention réussie est celle où prendre soin de la santé mentale de l'équipage est considéré comme aussi vital que l'entretien du moteur principal.



**Merci pour votre attention soutenue**

**Dr Abibata TABE**

**Tel : +2290196063831**