



CHAPITRE 01 – LA DISTRACTION

Introduction

La distraction signifie que quelque chose attire votre attention et vous détourne de la tâche que vous êtes en train d'accomplir. Souvent, nous invoquons nos capacités multitâches, mais à vrai dire, cela signifie que nous ne sommes pas vraiment concentrés.

La distraction nous guette partout et à chaque instant. Ainsi, le téléphone, la télévision, les notifications provenant des réseaux sociaux, les sms, les messages whatsapp ou l'envoi d'un e-mail en naviguant peuvent être des sources de distraction. Généralement, nous arrivons à bien gérer ces situations, mais le risque que notre capacité de vigilance vis-à-vis nos actions ou notre environnement soit altérée est bien présent. Cette inattention peut avoir des conséquences graves pour la sécurité.

Exemple de cas réel

Au cours de la navigation, vous souhaitez envoyer un e-mail rapide. Vous jetez un rapide coup d'œil autour de vous avant de vous diriger vers l'ordinateur. Votre attention est alors fixée sur vos e-mails et vous ne voyez plus ce qui se passe à l'extérieur. Le navire dévie de sa trajectoire, mais vous ne vous en apercevez pas. Jusqu'à ce que vous leviez les yeux de l'écran et vous voyez que vous vous dirigez vers un navire à quai. Vous tentez de corriger votre trajectoire, mais en vain, une collision a lieu.

Instructions

Veillez à minimaliser les distractions. Par exemple, en mettant votre téléphone en mode « silencieux ». Ainsi, vous ne serez pas distrait par les messages entrants et vous pourrez les consulter plus attentivement à un moment plus opportun et éventuellement y répondre. Votre attention est concentrée sur la tâche et vous restez à l'abri de signaux de stress.

Si toutefois un événement détournant votre attention devait se produire, demandez-vous si la distraction est urgente et importante. A titre d'exemple, en cas de déclenchement d'alarme, il est important de réagir. Un e-mail reçu pendant l'accostage peut détourner l'attention et générer des situations dangereuses.

Si la distraction s'avère importante, par exemple en cas de situation d'urgence, veillez à bien terminer la tâche que vous êtes en train d'exécuter ou confiez-la à quelqu'un d'autre, avant de réagir.

Ne vous distrayez pas entre vous, lorsque vous constatez que quelqu'un est distrait de sa tâche signalez-le, aidez-vous mutuellement, éventuellement en assumant les tâches à la place de quelqu'un.

