

**PROTOCOLE ÉLITE
// CONFIDENTIEL**

PRÉPARATION À L'AUTO-RÉGULATION ÉMOTIONNELLE EN CASCADE

NEUTRALISER LE STRESS. OPTIMISER LA PERFORMANCE.

L'ENNEMI INVISIBLE : LE STRESS ÉMOTIONNEL



Perte de Focus : Distraction immédiate des objectifs tactiques.



Décisions Irrationnelles : Jugement précipité sous pression.



Paralysie : Blocage mental et physique dans les moments critiques.

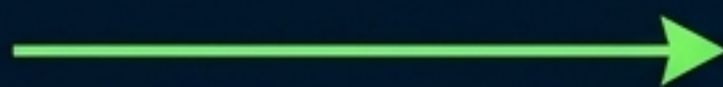


SECURITY CLEARANCE #001628

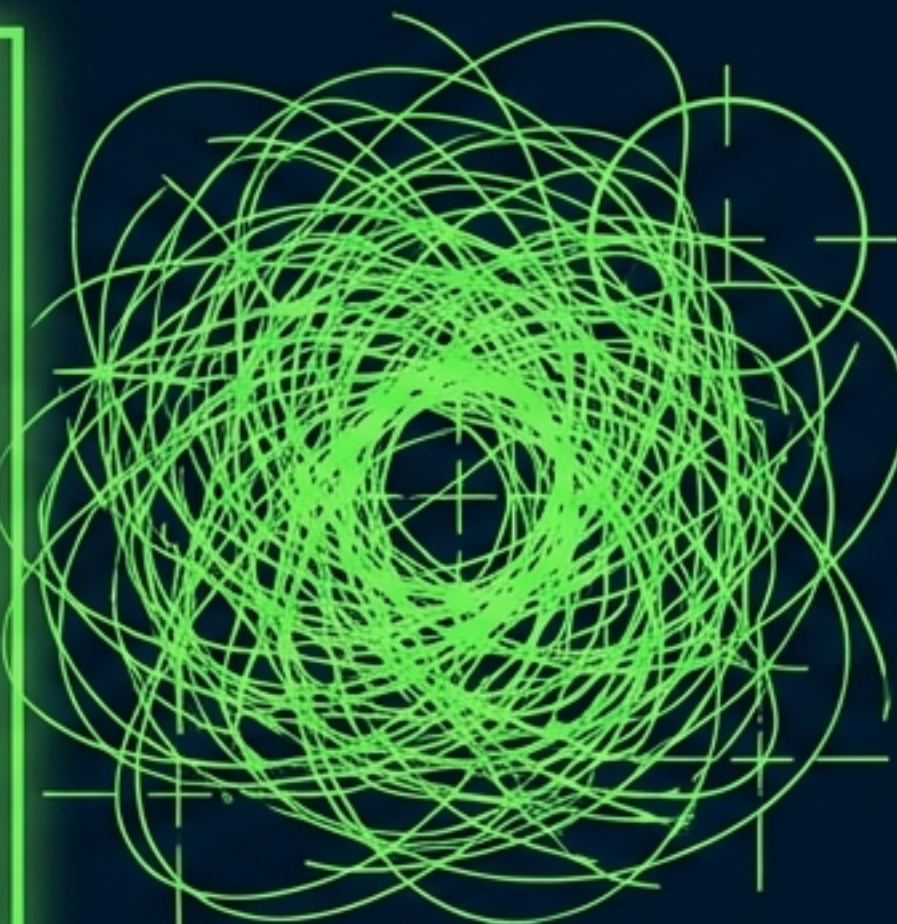
Le stress suit une escalade progressive.
Sans intervention, il devient paralysant.

LA RÉPONSE : LA CASCADE MENTALE

CHAOS

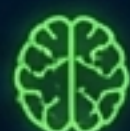


CASCADE



ESCALADE



RECONNAÎTRE 

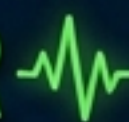
Identifier les signaux



ACTIVER 

Lancer le protocole



STABILISER 

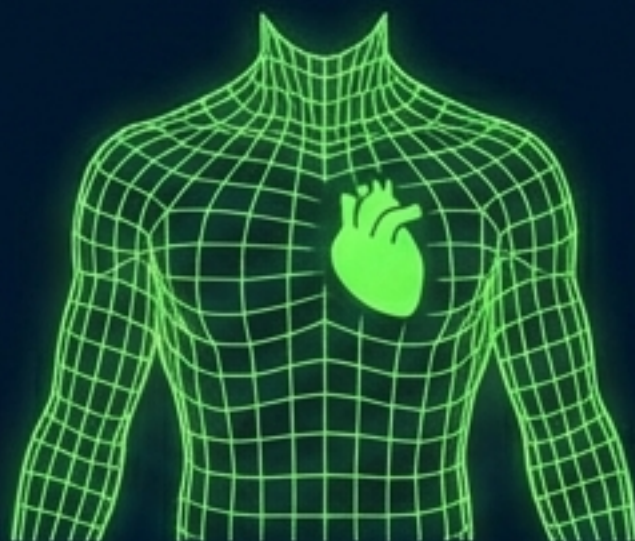
Retour au calme

Une série de réponses progressives
pour stopper l'hémorragie émotionnelle.

ÉTAPE 1 : RECONNAISSANCE DES SIGNAUX

SCAN PHYSIQUE

Tensions musculaires
Accélération du rythme
cardiaque



SCAN MENTAL

Pensées négatives
automatiques
Dialogue interne critique



SCAN SITUATIONNEL

Erreurs techniques
Imprévus ou fautes
d'arbitrage



**IDENTIFIER LES DÉCLENCHEURS
AVANT L'ESCALADE.**

LE PROTOCOLE : LA CASCADE EN 4 TEMPS

NIVEAU 4 : VISUALISATION
(Réactiver la réussite)

NIVEAU 3 : POSTURE
(Signaler la dominance)

NIVEAU 2 : MANTRA
(Reprogrammer la pensée)

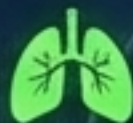
NIVEAU 1 : RESPIRATION
(Calmer le système)

ESCALADE DE L'INTERVENTION

Une réponse
graduée pour une
neutralisation
totale.

PHYSIOLOGIE : HACKER LE CORPS

NIVEAU 1 : RESPIRATION CONSCIENTE



Instruction : Prendre 3 grandes inspirations profondes.

Effet : Calme immédiat du système nerveux.



NIVEAU 3 : AJUSTEMENT DE LA POSTURE



Instruction : Redressez-vous, relâchez les épaules, adoptez une posture d'assurance.

Effet : Envoi d'un signal de confiance au cerveau (Body Language).



PSYCHOLOGIE : REPROGRAMMER L'ESPRIT

NIVEAU 2 : LE MANTRA

Instruction : Répétez une phrase courte et apaisante (ex: 'Je suis prêt', 'Calme et fort').

Effet : Interruption du dialogue interne négatif.



NIVEAU 4 : LA VISUALISATION

Instruction : Revivez mentalement un souvenir précis de réussite passée.

Effet : Réactivation de la confiance par la mémoire émotionnelle.



PRINCIPES FONDAMENTAUX



ORIGINE

Techniques issues des thérapies cognitives et comportementales (TCC).

PRINCIPE CLÉ

Le stress est une boucle. La "Cascade" coupe le circuit à plusieurs niveaux simultanément.

OBJECTIF : EMPÊCHER LE STRESS DE DEVENIR INCONTRÔLABLE PAR UNE INTERVENTION PRÉCOCE.

TRAINING LAB : JOURNAL DES ÉMOTIONS

1. NOTER

Quelle émotion ? Quelle réaction après la compétition ?

2. IDENTIFIER

Quel était le déclencheur (Trigger) ?

3. ANALYSER

La réponse mentale utilisée a-t-elle fonctionné ?

COMPRENDRE
POUR
ANTICIPER.

Développer une base de données personnelle de vos réactions.

TRAINING LAB : CONSTRUCTION DU PROTOCOLE

STEP 1 : TRIGGERS

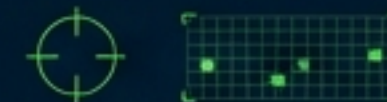
Identifier vos déclencheurs personnels de stress.

STEP 2 : CUSTOMISATION

- ❖ **Mantra** : Choisir une phrase d'ancrage (ex : "Ici et maintenant").
- 🧠 **Souvenir** : Sélectionner votre "highlight reel" mental.

STEP 3 : RÉPÉTITION

Répétition technique hors pression.



TRAINING LAB : SIMULATION SOUS PRESSION

2.965



SCÉNARIO :

Créez des situations d'échec volontaire ou d'imprévu à l'entraînement.

ACTION :

Dès l'apparition du stress, déclenchez la Cascade.

Respirez

Mantra

Posture

Visualisez

OBJECTIF :

Transformer la réponse consciente en réflexe inconscient.

INTÉGRATION ROUTINE DE MATCH



AVANT (PRÉPARATION)

- Préparez la cascade.
- Visualisez son activation.



PENDANT (ACTION)

- Scan permanent des signaux.
- Activation immédiate si nécessaire.



APRÈS (DEBRIEF)

- Analyse du Journal des Émotions.
- Ajustement de la tactique.

SECURITY CLEARANCE

LES BÉNÉFICES STRATÉGIQUES



DÉTECTION RAPIDE

Signaux identifiés tôt.



CONTRÔLE

Escalade stoppée net.



STABILITÉ

Performance constante.



CONFIANCE

Savoir qu'on peut gérer l'imprévu.

SECURITY CLEARANCE

DD:03:45

SECURITY CLEARANCE



“LE CONTRÔLE DE VOS
ÉMOTIONS EST VOTRE
PLUS GRANDE FORCE EN
COMPÉTITION.”

LA MAÎTRISE TOTALE

PRATIQUEZ POUR TRANSFORMER LA RÉACTION EN RÉFLEXE.