

PROTOCOLE D'URGENCE : GÉRER LA PANIQUE

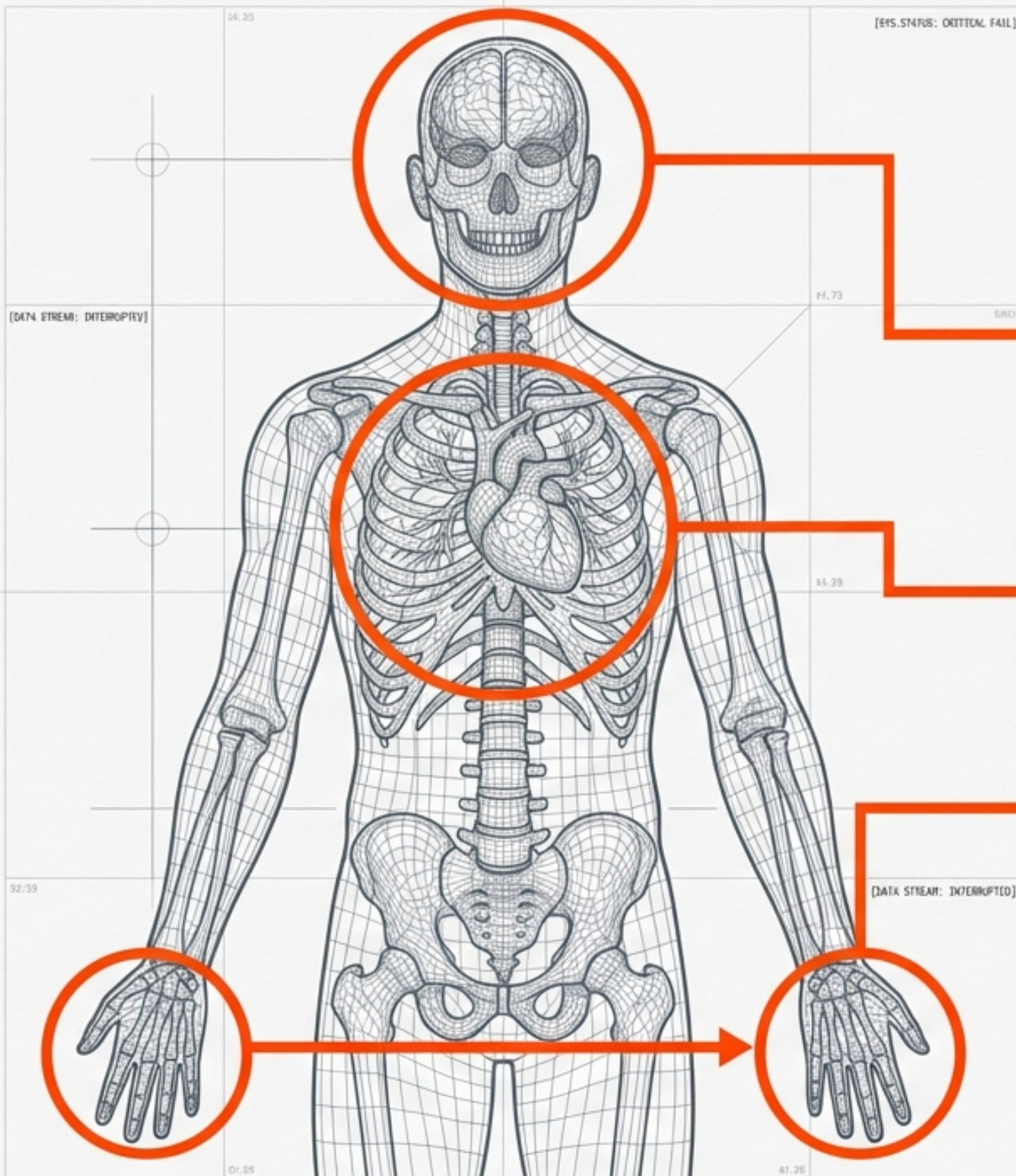
MANUEL OPÉRATIONNEL // VERSION 1.0

**OBJECTIF : RETROUVER LE CONTRÔLE
TOTAL EN MOINS DE 15 SECONDES.**



LE DIAGNOSTIC : ANATOMIE DE LA PANIQUE

SYSTÈME ERROR : Perte de signal, pas une faiblesse.



PHYSIOLOGIQUE (Cœur/Poumons) :
Augmentation brutale du rythme cardiaque et de la respiration.

[HRV: LOW] [O2 SAT: VOLATILE] [ADRENALINE SURGE: DETECTED]

COGNITIF (Cerveau) : Blocage mental. Difficulté à décider. Perte de concentration.

[DECISION LATENCY: CRITICAL] [FOCUS: FRAGMENTED] [NEURAL PATHWAY: OBSTRUCTED]

COMPORTEMENTAL (Mains/Corps) : Actions impulsives ou erreurs techniques.

[FINE MOTOR CONTROL: COMPROMISED] [REACTION: ERRATIC] [EXECUTION: FAILED]

IMPACT CRITIQUE : La panique détruit la performance en détournant vos ressources mentales.

LA STRATÉGIE D'INTERVENTION

SOURCE : TECHNIQUES DE GESTION DE CRISE / FORCES SPÉCIALES



01. RESPIRATION CONTRÔLÉE

PHYSIOLOGIE

Pour ralentir le cœur.



02. GESTE APAISANT

ANCRAGE

Pour revenir au corps.



03. MANTRA POSITIF

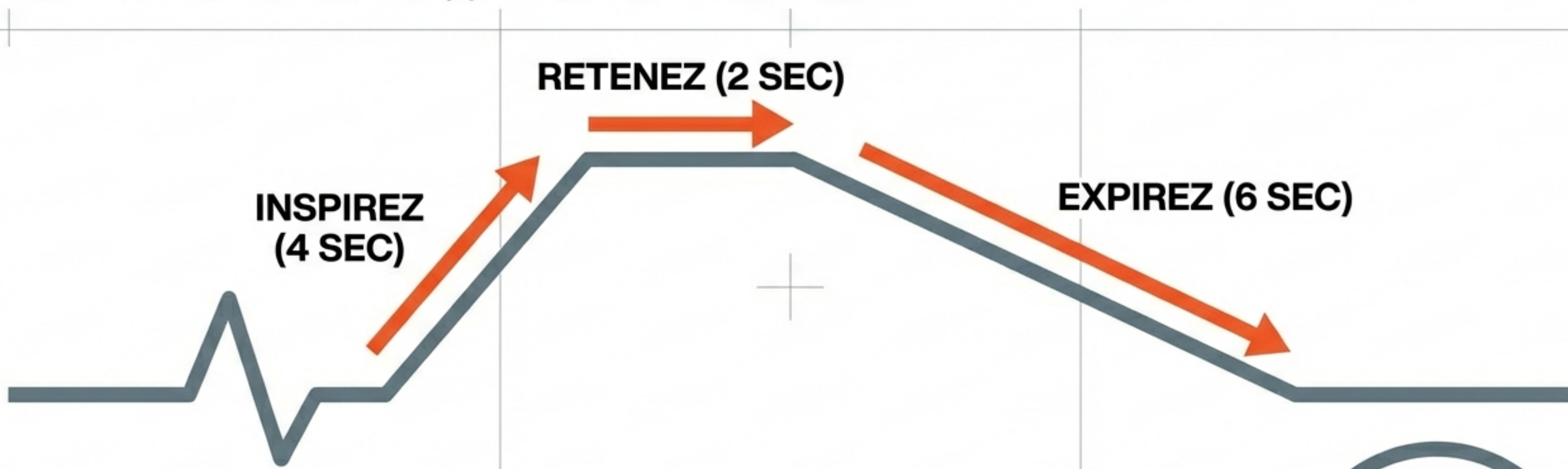
PSYCHOLOGIE

Pour reprogrammer
la pensée.

TROIS ACTIONS. UNE SÉQUENCE. ZÉRO HÉSITATION.

PILIER 1 : LE RESET PHYSIOLOGIQUE

DURÉE : 5 SECONDES // SIGNAL : SÉCURITÉ



1. Une inspiration profonde pour oxygéner.
2. Une pause en apnée pour stabiliser.
3. Une expiration lente et complète pour ralentir le cœur.

ACTION :
RÉPÉTEZ
CE CYCLE
3 FOIS.

PILIER 2 : L'ANCRAGE CORPOREL

DURÉE : 3 SECONDES // SIGNAL : PRÉSENCE



OBJECTIF : Stopper la dispersion mentale et ramener l'attention vers le corps (ICI et MAINTENANT).

LA MÉTHODE :

- * Choisissez un geste discret mais spécifique.
- * Exemples : Se frotter les mains, toucher un objet, main sur le cœur.

L'EXÉCUTION :

Effectuez le geste en pleine conscience. Concentrez-vous à 100% sur la SENSATION PHYSIQUE du toucher (chaleur, texture, pression).

PILIER 3 : LE SWITCH COGNITIF

DURÉE : 5 SECONDES // SIGNAL : REPROGRAMMATION

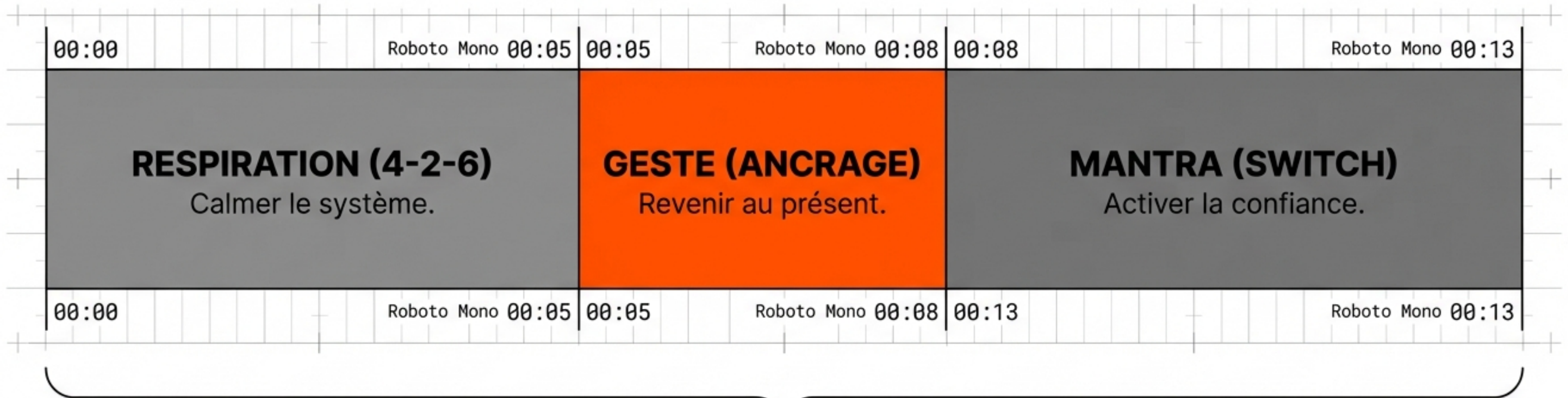
```
> SCANNING THOUGHTS... DETECTED 'PANIC' \  
> DELETE 'PANIC' \  
> UPLOAD NEW COMMAND: 'JE SUIS PRÊT. JE SUIS CALME.' \  
> EXECUTE.
```

OBJECTIF : Remplacer le narratif de panique par une affirmation de contrôle.

LA MÉTHODE :

1. **SÉLECTIONNER :** Une phrase courte et puissante.
2. **RÉPÉTER :** À voix basse ou mentalement pendant 5 secondes.
3. **INTÉGRER :** Ressentir physiquement l'effet de ces mots.

LA SYNTHÈSE TACTIQUE : < 15 SECONDES



TOTAL EXECUTION TIME: 13-15 SECONDES

CE N'EST PAS DE LA MAGIE, C'EST DE LA MÉCANIQUE DE PRÉCISION.

TRAINING LAB 1 : SIMULATION DE PANIQUE CONTRÔLE CONTRÔLÉE

DRILL #001



GOAL :

Apprendre à déclencher le protocole sous pression simulée.

SÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT :

1. **VISUALISATION** : Imaginez une situation critique (adversaire difficile, erreur majeure).
2. **ACTIVATION** : Laissez monter volontairement la sensation d'anxiété.
3. **INTERVENTION** : Appliquez immédiatement le triptyque (Respiration + Geste + Mantra).

TRAINING LAB 2 : DESIGN DU MANTRA

DRILL #002

IDENTIFIER LA PEUR

De quoi avez-vous peur ?

Ex: "Je vais tout rater."

Ex: "Je perds le contrôle."

CRÉER LA PARADE (MANTRA)

→ "Je fais de mon mieux et c'est suffisant."

→ "Je contrôle la situation."

RÈGLE D'OR : Répétez ce mantra quotidiennement pour le graver en mémoire.

TRAINING LAB 3 : VITESSE ET AUTOMATISME

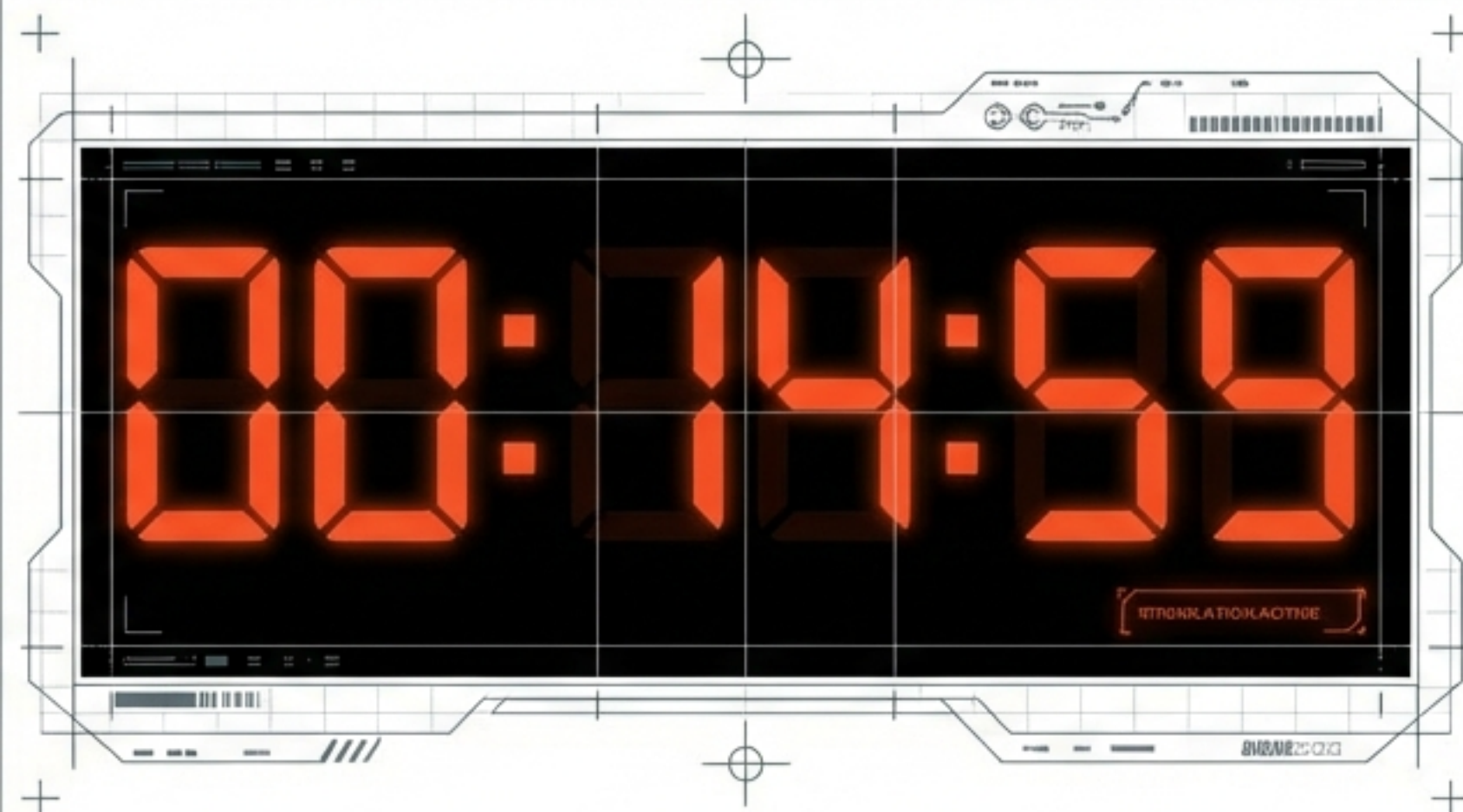
DRILL #003

GOAL :

Rendre le protocole réflexe.

LE CHALLENGE :

- * **CHRONOMÉTRAGE** : Lancez un chrono.
- * **EXÉCUTION** : Enchaînez les 3 étapes (Respiration, Geste, Mantra).
- * **CIBLE** : Fluidité totale en moins de 15 secondes.



INSIGHT : En compétition, vous ne réfléchissez pas. Vous exécutez.

DÉPLOIEMENT OPÉRATIONNEL



PHASE 1 : AVANT (PRÉPARATION)

Anticipez. Utilisez le protocole pour gérer les imprévus mentaux pré-compétition.

PHASE 2 : PENDANT (CRISE)

Réagissez. Déclenchez le protocole au premier signe de panique ou après une erreur.



PHASE 3 : APRÈS (DEBRIEF)

Analysez. Le protocole a-t-il fonctionné ? Faut-il ajuster le mantra ?

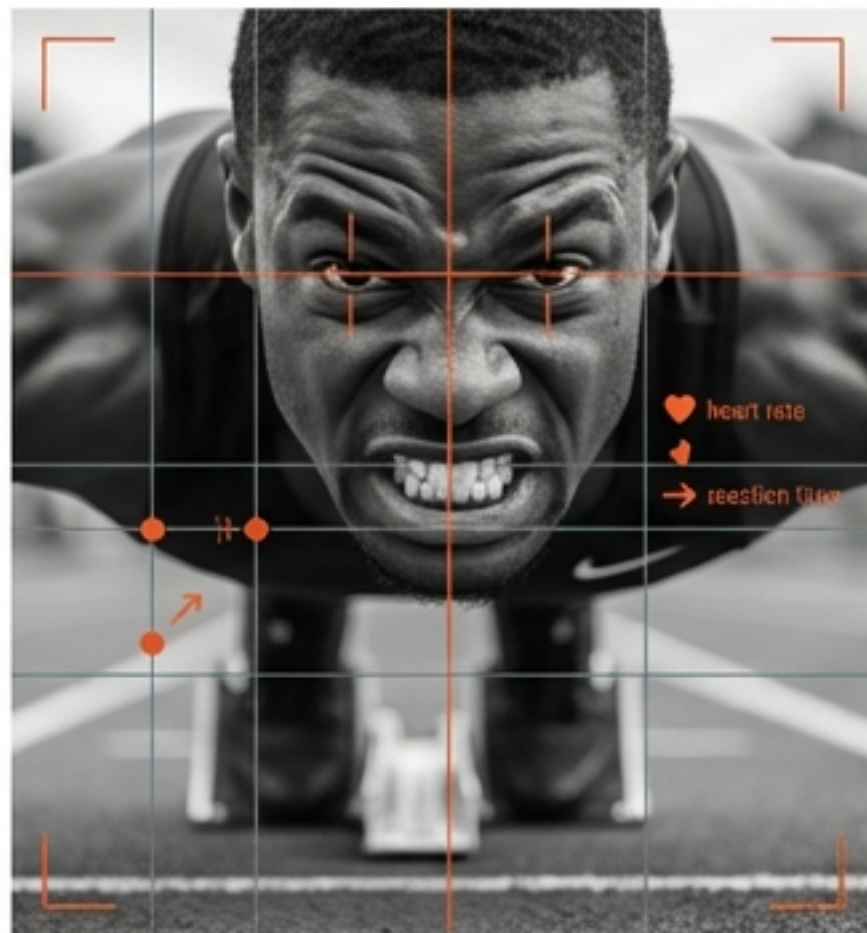


TROUBLESHOOTING

OBSTACLES ET SOLUTIONS

PROBLÈME : LA PANIQUE EST TROP INTENSE.

CAUSE : Manque d'automatisation.
SOLUTION : Le protocole doit devenir un réflexe *avant* la crise. Augmentez la fréquence des simulations.



PROBLÈME : LE MANTRA SONNE FAUX.

CAUSE : Désalignement émotionnel.
SOLUTION : Testez plusieurs formulations. Ne gardez que celle qui 'vibre' physiquement en vous.



LA TRANSFORMATION

PANIQUE
DISPERSION
DOUTE

RECENTRAGE
SÉRÉNITÉ
PERFORMANCE

Inter

Le **Protocole d'Urgence** ne sert pas seulement à 'arrêter' la douleur. Il transforme une crise potentielle en un point de bascule vers la maîtrise.

Inter Medium

CLOSING : Vous avez désormais l'outil pour performer, même dans le chaos.

“Quand tout semble échapper à votre
contrôle, revenez à votre souffle.
C’est là que réside votre pouvoir.”

FIN DU PROTOCOLE //