



## Les «quatre grandes stratégies»



### L'établissement d'objectifs

L'établissement d'objectifs peut contribuer à motiver en plus de fournir une orientation – cela aide le cerveau à désamorcer la crise de panique. Le fait d'écrire les objectifs et d'en parler accroît vos chances de succès.

Comment l'établissement d'objectifs pourrait-il m'aider lors d'un déploiement?

---

---

---

---

---

Bien que certaines personnes arrivent facilement à établir leurs objectifs, d'autres trouvent cet exercice très difficile. Cependant, l'établissement d'objectifs est une compétence que vous pouvez acquérir si vous vous rappelez les points suivants de la méthode **SMART** :

- S** Spécifiques
- M** Mesurables
- A** Atteignables
- R** Réalistes
- T** Temporels

**S Spécifiques** : Les objectifs doivent être associés à un comportement spécifique que vous adoptez – vous ne pouvez pas établir d'objectifs pour les autres. L'action doit se concentrer sur vous.

**M Mesurables** : Vous devez pouvoir suivre vos progrès – si vous ne pouvez pas mesurer vos objectifs, comment saurez-vous que vous les avez atteints?

**A Atteignables** : Les objectifs doivent être atteignables et réalisables.

**R Réalistes** : Les objectifs doivent être réalistes et doivent vous motiver – ils doivent concerner quelque chose de souhaitable ou de nécessaire, c'est à dire quelque chose que vous voulez OU dont vous avez besoin.

**T Temporels** : Vous devez savoir à quel moment vous aurez atteint vos objectifs. Il peut être utile de diviser l'échéancier en étapes faciles à franchir.

Indiquez un de vos objectifs :

---

---

---

---

---

Comment pourriez-vous le diviser en petites étapes?

---

---

---

---

---

### **Visualisation:**

La préparation mentale sert à repasser mentalement des situations et des stratégies ainsi qu'à vous préparer au défi à venir. Vous pouvez également l'utiliser pour vous « évader » d'un environnement stressant et vous offrir une « pause » mentale.

La préparation mentale consiste notamment à vous préparer mentalement aux situations difficiles. Cette technique nous aide à visualiser le succès et à nous motiver, à gérer le stress que nous ressentons, à perfectionner nos compétences, à nous recentrer sur les priorités et à nous préparer.

Voici quelques trucs qui vous aideront à mieux utiliser cette technique :

1. Soyez calme et détendu
2. Utilisez tous vos sens
3. Contrôlez vos images mentales

4. Ne compliquez pas les choses
5. Utilisez le mouvement
6. Répétez, répétez, répétez
- 7.

My “What if?” scenarios include:

Scenario

Plan for managing scenario

---



---



---



---



---

### EXERCICE DE VISUALISATION

Pour votre premier exercice de visualisation, choisissez un événement que vous aimeriez voir se produire, une situation dans laquelle vous aimeriez vous retrouver, bref, un objectif simple facile à imaginer et que vous pourrez atteindre à court terme.

Mettez-vous à l’aise, en position assise ou couchée, dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangé. Relaxez vos muscles un à la fois. Inspirez profondément, puis expirez lentement en utilisant votre diaphragme (voir la section sur la respiration tactique).

Lorsque vous êtes détendu, commencez à imaginer la situation voulue en vous attardant aux moindres détails. Placez-vous dans ce contexte et imaginez que tout se déroule comme vous le voulez. Imaginez le contexte, le lieu, les choses et les gens présents; observez la façon dont ils se tiennent, leur posture l’un par rapport à l’autre, leurs mouvements, etc. Entendez les sons, ce que les gens disent. Imaginez autant de détails que possible pour rendre le scénario le plus réel possible.

Imaginez ensuite l’objectif que vous voulez atteindre. Pensez aux objets et aux gens qui passent, qui parlent et qui réagissent; plus précisément, imaginez-vous en train d’agir comme vous aimeriez le faire et en train de ressentir ce que vous aimeriez ressentir dans cette situation. Continuez ainsi jusqu’à ce que vous ayez atteint l’objectif visé.

### **Le dialogue interne :**

Ce n’est pas un événement qui commande nos émotions et notre comportement, mais plutôt nos pensées au sujet de l’événement. Nous entretenons continuellement un dialogue intérieur

avec nous mêmes. Si nos pensées sont négatives et non positives, elles altèrent grandement notre capacité de réussir. La clé du dialogue interne réside dans le fait d'entretenir un discours positif plutôt que négatif.

Certaines pensées négatives et certaines erreurs de raisonnement courantes agissent sur tout le monde et suscitent beaucoup d'émotions. Le fait de repérer ces pensées et ces erreurs et de refuser de les laisser venir à notre esprit peut faire une grande différence et nous aider à changer le message que nous nous envoyons.

### **Three Common Thinking Errors:**

- 1. Mind reading:** occurs when you assume you know what someone else is thinking. Without individuals saying so, we know what they are thinking and feeling and why they act the way they do. In particular, we are able to determine how people are feeling toward us.  
*Example: A person may conclude that someone is reacting negatively toward them but doesn't actually bother to find out if they are correct.*  
Remedy: Key to challenging mind reading is to check it out – ask the person directly if your interpretation is correct.
- 2. All-or-nothing thinking:** Polarized thinking. You see things in black or white categories; wonderful or awful; perfect or a total failure. There is no middle ground.  
*Examples: If I am not perfect, I have failed. Either I do it right or not at all*  
Remedy: Key to challenging this thinking error is to think in shades of grey. Remind yourself that things are usually somewhere between 0 and 100 percent.
- 3. Catastrophizing:** when you predict the future negatively without considering other more likely options. Catastrophic thoughts often start with the words "What if?"  
*Example: What if I can't cope? What if a major event happens and I can't deal with it alone?*  
Remedy: The key to challenging this type of negative thought is to consider the evidence. Ask yourself "what are the odds that this would actually happen?"

### **La respiration profonde:**

La technique de la respiration profonde est basée sur le fait que beaucoup de personnes respirent superficiellement ou irrégulièrement lorsqu'elles sont anxieuses ou tendues. Cette façon de respirer cause un déséquilibre entre la quantité d'oxygène et de dioxyde de carbone dans le corps, ce qui peut provoquer des symptômes physiologiques d'anxiété.

Le diaphragme est une sorte de cloison mobile qui sépare les poumons des autres organes. Il ne bouge pas beaucoup lorsqu'une personne respire superficiellement, mais lorsqu'elle respire profondément, ses poumons se remplissent davantage et le diaphragme descend, ce qui stimule le fonctionnement de certains organes tels que l'estomac et les reins. Cela diminue l'effet d'« accélérateur » causé par le stress intense et constitue la façon la plus naturelle de trouver son « frein » intérieur. Essentiellement, il s'agit de l'un des outils les plus portatifs et les plus efficaces dont nous disposons pour tempérer la réaction de combat ou de fuite et regagner le contrôle de notre physiologie.

Il est important de pratiquer la respiration profonde pendant au moins quatre minutes, car c'est à peu près la durée nécessaire pour rétablir l'équilibre entre la quantité d'oxygène et de dioxyde de carbone. L'exercice est plus efficace si vos inspirations et vos expirations sont profondes et de même durée. Si vous placez une main sur le haut de votre poitrine et une main sur votre ventre, vous constaterez que la main sur votre ventre se soulève lorsque vous inspirez.

#### **Exercice de respiration profonde**

Essayez dès maintenant d'inspirer lentement en comptant jusqu'à 4, puis d'expirer lentement en comptant jusqu'à 4, et voyez si vous commencez à relaxer. Vous pouvez respirer par la bouche ou par le nez; choisissez ce qui vous convient le mieux. N'oubliez pas de respirer doucement et lentement. Si vous vous sentez étourdi, c'est un signe que vous respirez trop vite. En principe, vous faites bien l'exercice si vous pouvez descendre à environ quatre respirations par minute.

Vous remarquerez peut-être qu'après avoir expiré, vous ne prenez pas votre respiration suivante immédiatement, mais seulement après quelques secondes. C'est un bon signe. Cela signifie que vous faites l'exercice correctement et que le processus de relaxation (freinage) est entamé.

**En résumé, vous devez retenir le chiffre quatre : inspirez pendant 4 secondes et expirez pendant 4 secondes, pendant au moins 4 minutes, et prenez environ 4 respirations par minute.**

Si vous pratiquez cet exercice chaque jour systématiquement pendant quelques semaines, vous ne pourrez plus vous en passer. Vous n'aurez ensuite besoin que de deux ou trois respirations pour regagner le contrôle de votre physiologie dans les moments où vous subirez une forte pression.