

Gestion du stimulus émotionnel / respiration par cycles

La respiration profonde atténue l'effet « accélérateur » du stress et permet de trouver son « frein » intérieur. C'est un outil efficace, disponible en permanence, pour contrer la réaction de lutte ou de fuite. Il suffit de se rappeler le nombre 4 : inspirer, puis expirer pendant 4 secondes, retenir son souffle pendant 4 secondes, respirer 4 fois par minute, durant 4 minutes.

Établissement d'objectifs

Cette technique diminue le stress en fournissant au cerveau structure et information, ce qui aide à contrôler la réaction de stress. La clé, c'est de diviser les tâches en petits éléments gérables. C'est aussi une bonne idée de se demander ce qui importe le plus en ce moment pour se rappeler de se concentrer sur les priorités.

Visualisation

La visualisation sert à tester ses compétences pour se préparer à des situations difficiles. Les environnements imaginés ont, tout comme les environnements réels, un puissant effet sur le système nerveux. Avec de la pratique, on peut entraîner son cerveau à accéder aux données pertinentes dans des scénarios similaires et ainsi renforcer les bons cheminements et accélérer ses réactions. On peut ainsi imaginer un scénario optimiste et un scénario pessimiste et essayer de les vivre en imagination. De plus, visualiser son « paradis imaginaire » peut aider à surmonter l'anxiété.

Monologue intérieur

Avant tout, il faut se rappeler que tout ce qu'on pense n'est pas nécessairement vrai. Le monologue intérieur est fondé sur le triangle pensée-sentiment-comportement de la thérapie cognitivo-comportementale. Si on peut reconnaître et corriger une pensée, on peut modifier le sentiment et le comportement qui y correspondent. Un mantra positif, comme « Tu peux y arriver », peut aider à résister aux schémas de pensées négatives.

Contrôle de l'attention

Le contrôle de l'attention est la capacité à accorder toute son attention aux bons signaux et à rester concentré sur les tâches présentes plutôt que de se laisser déranger par des stimuli externes (éclairage, bruit, manque d'équipement, etc.) ou internes (pensées, émotions, activités physiologiques, etc.) non pertinents. On utilise des énoncés courts et positifs pour recentrer son attention.

Relaxation musculaire progressive

La relaxation musculaire progressive améliore le rendement en enseignant à reconnaître et à trouver la tension musculaire optimale pour une activité. Une trop grande tension entraîne des problèmes de rendement mécaniques et techniques, surtout dans de nombreuses compétences cliniques qui exigent une motricité fine.