Préparer l’imprévu, retrouver une action utile

Le but : préparer une réponse utilisable, même si l’émotion reste présente.



Le mental peut raconter plusieurs histoires

« C’est fichu », « je vais perdre mes moyens »…

On peut remarquer cette réaction, puis revenir à une action concrète et sûre.

Distinguer ce qui arrive et ce que je choisis

ÉVÉNEMENT	RÉACTION INTÉRIEURE	RÉPONSE CHOISIE
Un trou de mémoire de quelques secondes.	Stress, cœur plus rapide : « je vais tout rater ».	Regarder mon plan, puis reprendre l’idée suivante.

5 petits pas pour préparer sa réponse

1. **Repérer** — Un événement probable.
2. **Reconnaître** — Ma réaction possible.
3. **Choisir** — Une action précise.
4. **Répéter** — La scène et la suite.
5. **Tester** — Un essai réel sûr.

MON PLAN : SI… ALORS…

Un déclencheur identifiable + une seule réponse simple, réaliste et sûre.

Si la scène augmente fortement la détresse

Simplifiez ou interrompez. Des images traumatiques, une panique sévère ou des symptômes persistants demandent un accompagnement adapté.

Un calage n’est pas toute l’épreuve

Exemple du permis : entraînement mental uniquement à l’arrêt, jamais pendant la conduite.

Une difficulté sans scénario catastrophe



1 **Ce qui arrive**

Le moteur cale au démarrage, dans une situation où je peux reprendre en sécurité.

2 **Ce que je ressens et pense**

Le stress monte et je pense : « c’est fichu ». Je remarque cette réaction.

3 **Ce que je peux faire**

Je sécurise la situation et je reprends la procédure apprise avec mon moniteur.

À vous : un imprévu et une réponse

Mon imprévu réaliste

Un événement limité et probable.

Ma réaction possible

Pensée, émotion ou sensation.

Mon plan SI… ALORS…

Quelle action sûre puis-je répéter ?

Mon repère attentionnel

Un mot, un geste ou un détail du lieu.

Après la simulation ou l’essai

Ai-je pu reprendre l’action ? Mon plan reste-t-il simple sous stress ? Quel détail faut-il ajuster ?

En apnée : entraîner la lucidité

Scénarios à sec ; dans l’eau, surveillance adaptée et respect des critères de sécurité.