



Gérer son stress et optimiser ses performances pendant une crise

www.power-strategy.com
Urgences le Congrès

GIEN TONAL

Dr Fabien RAMON - Mercredi 8 Juin 2022 docteurfabienramon@gmail.com





X NON

DÉCLARATION DE LIENS D'INTÉRÊTS

- Consultant ou membre d'un conseil scientifique
 - Conférencier ou auteur/rédacteur rémunéré d'articles ou documents
- Prise en charge de frais de voyage, d'hébergement ou d'inscription à des congrès ou autres manifestations
- Investigateur principal d'une recherche ou d'une étude clinique

Déclaration de liens d'intérêt avec les industries de santé en rapport avec le thème de la présentation (loi du 04/03/2002)



>	L'orateur ne souhaite pas répondre.

OUI

OUI

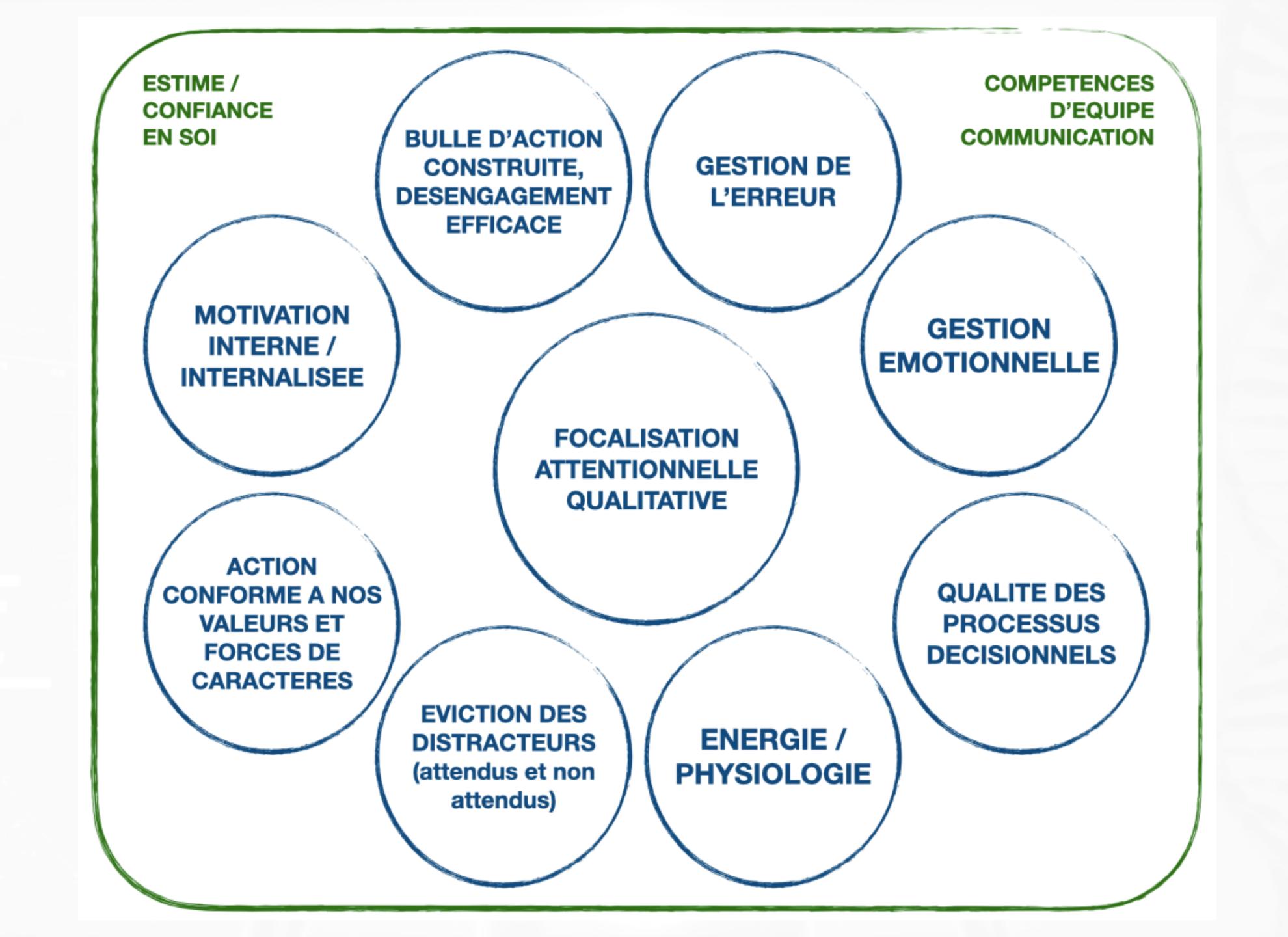




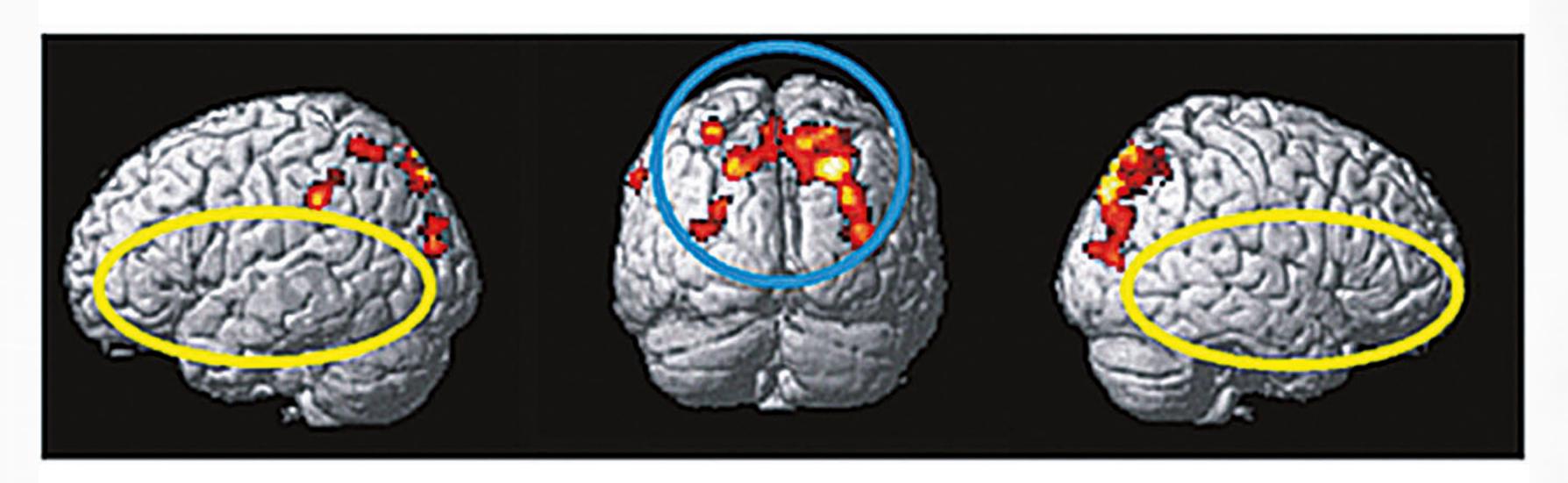
Qu'est-ce qui nous rend performant dans l'action ?



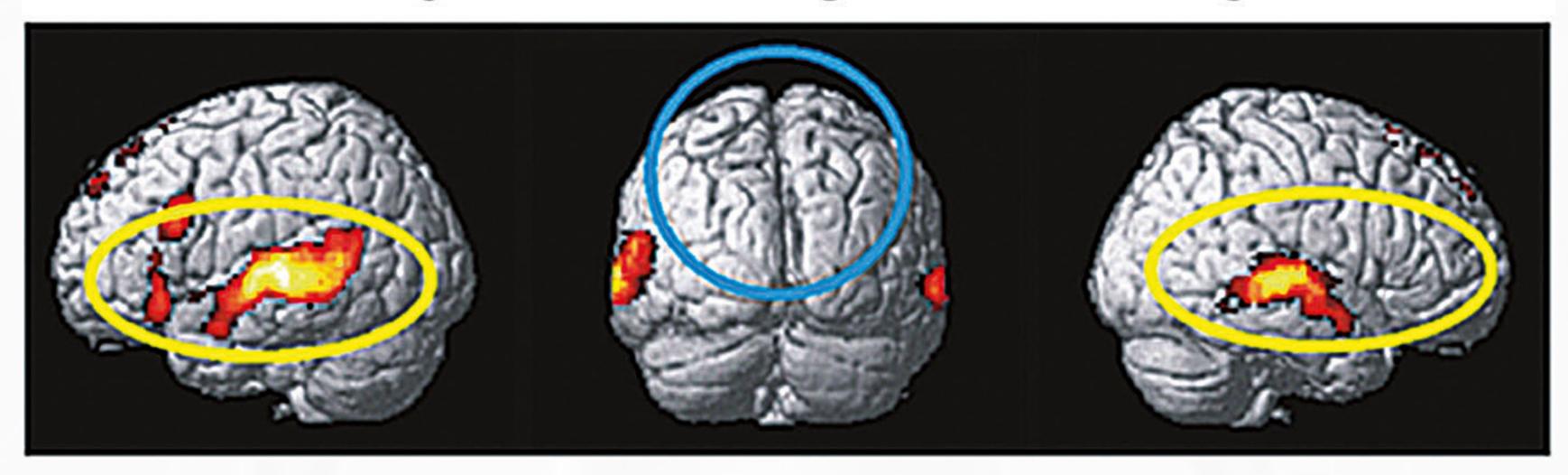




A. Driving Alone minus Driving with Listening



B. Driving with Listening minus Driving Alone



Cadre théorique de compréhension de la motivation et des émotions

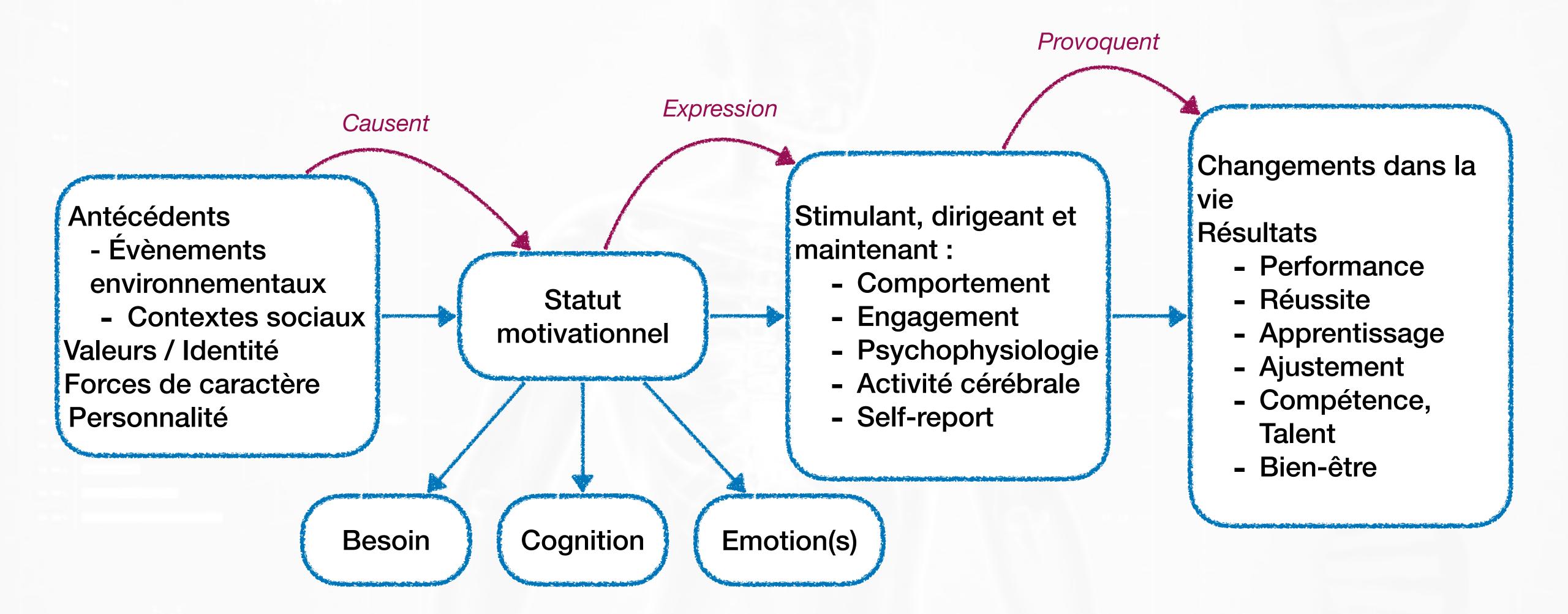
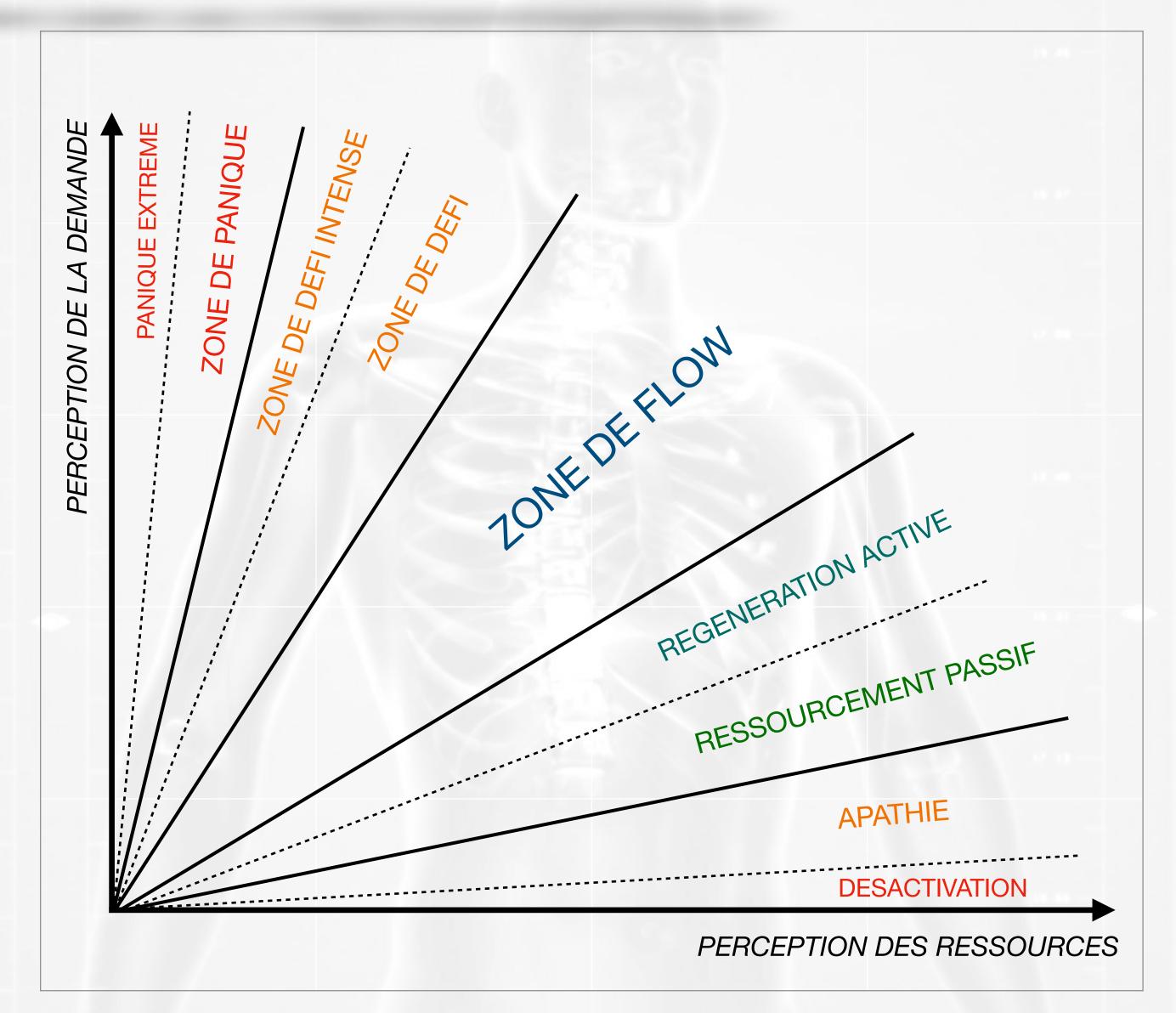
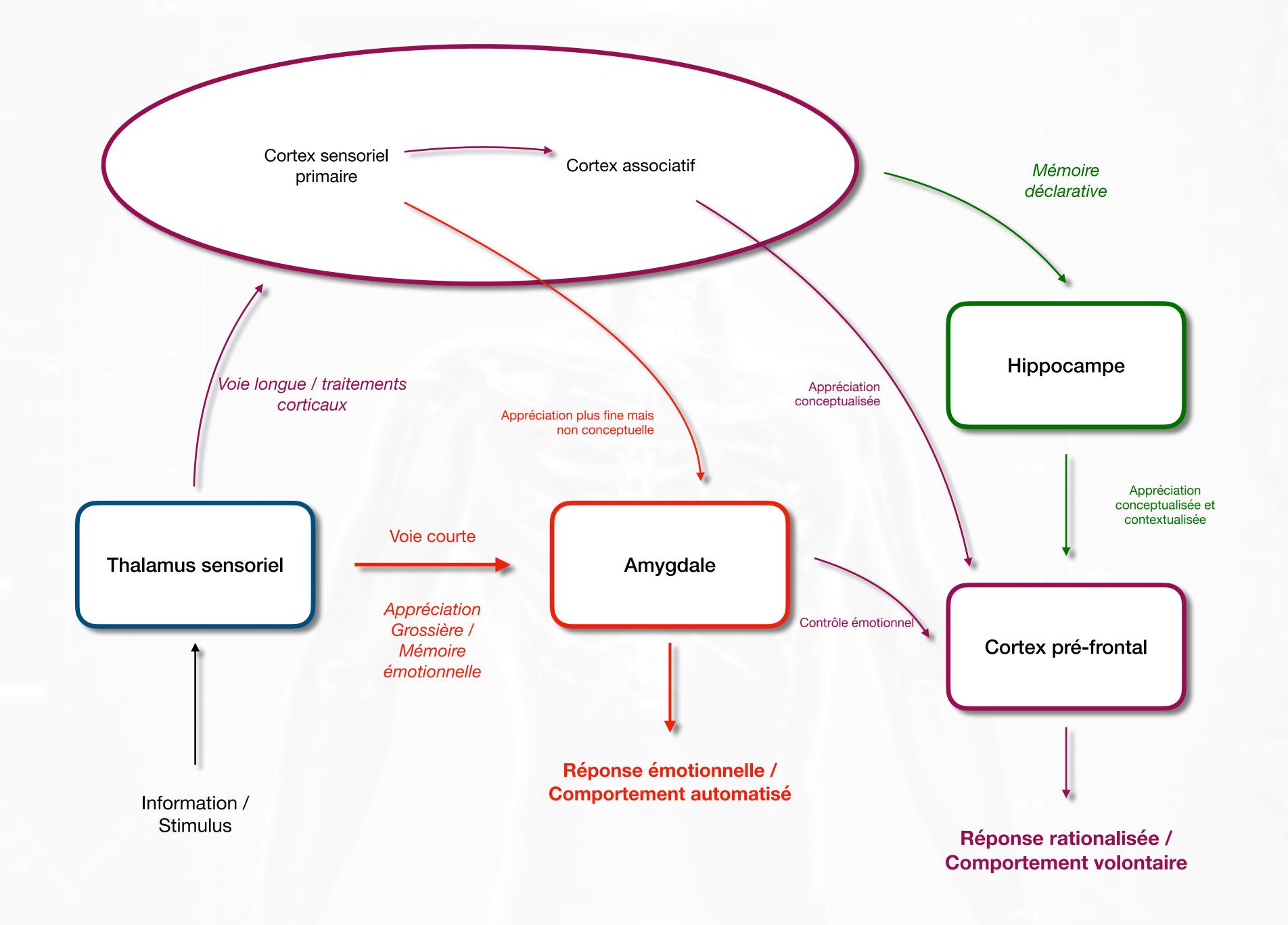
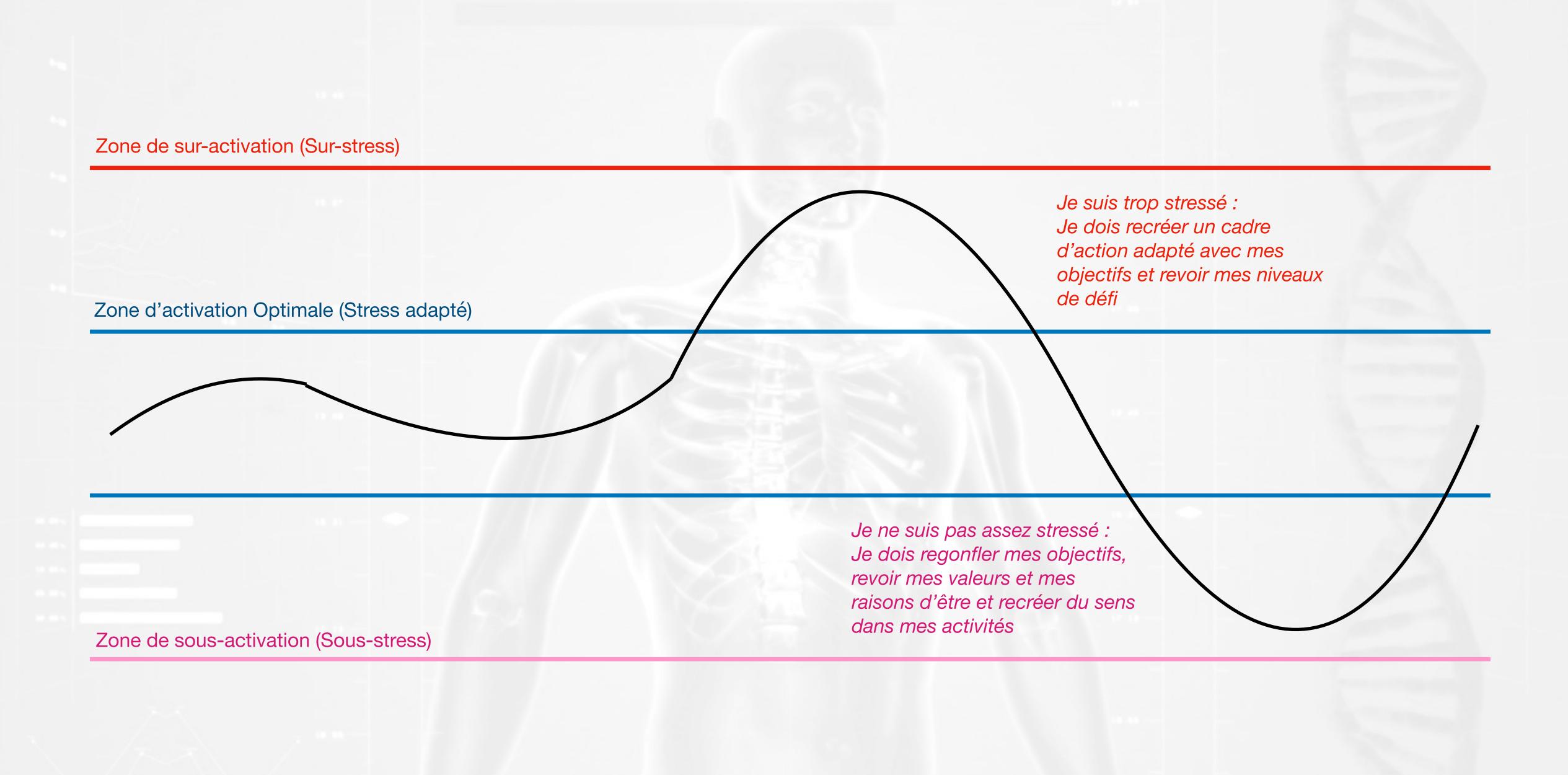


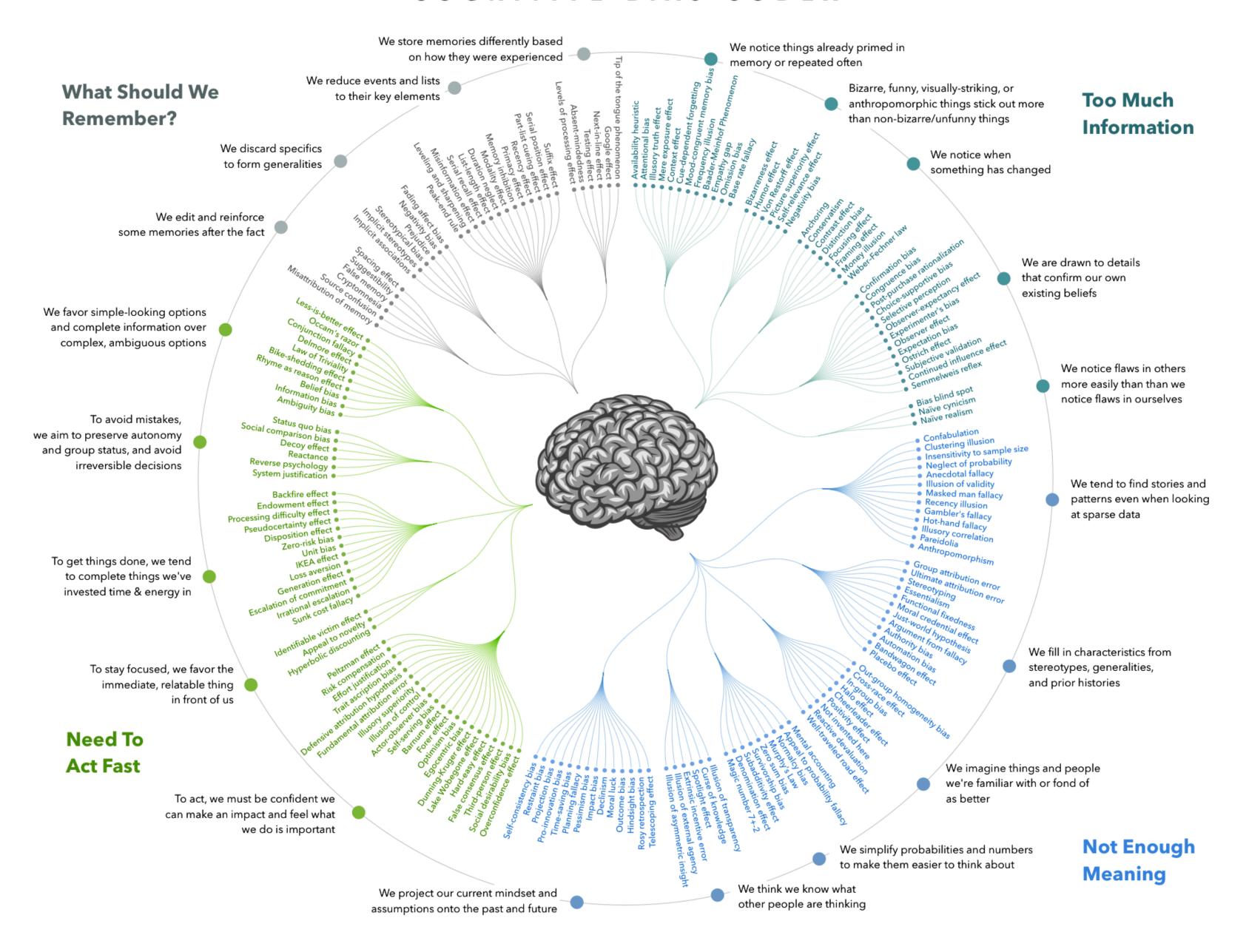
Diagramme de la Performance

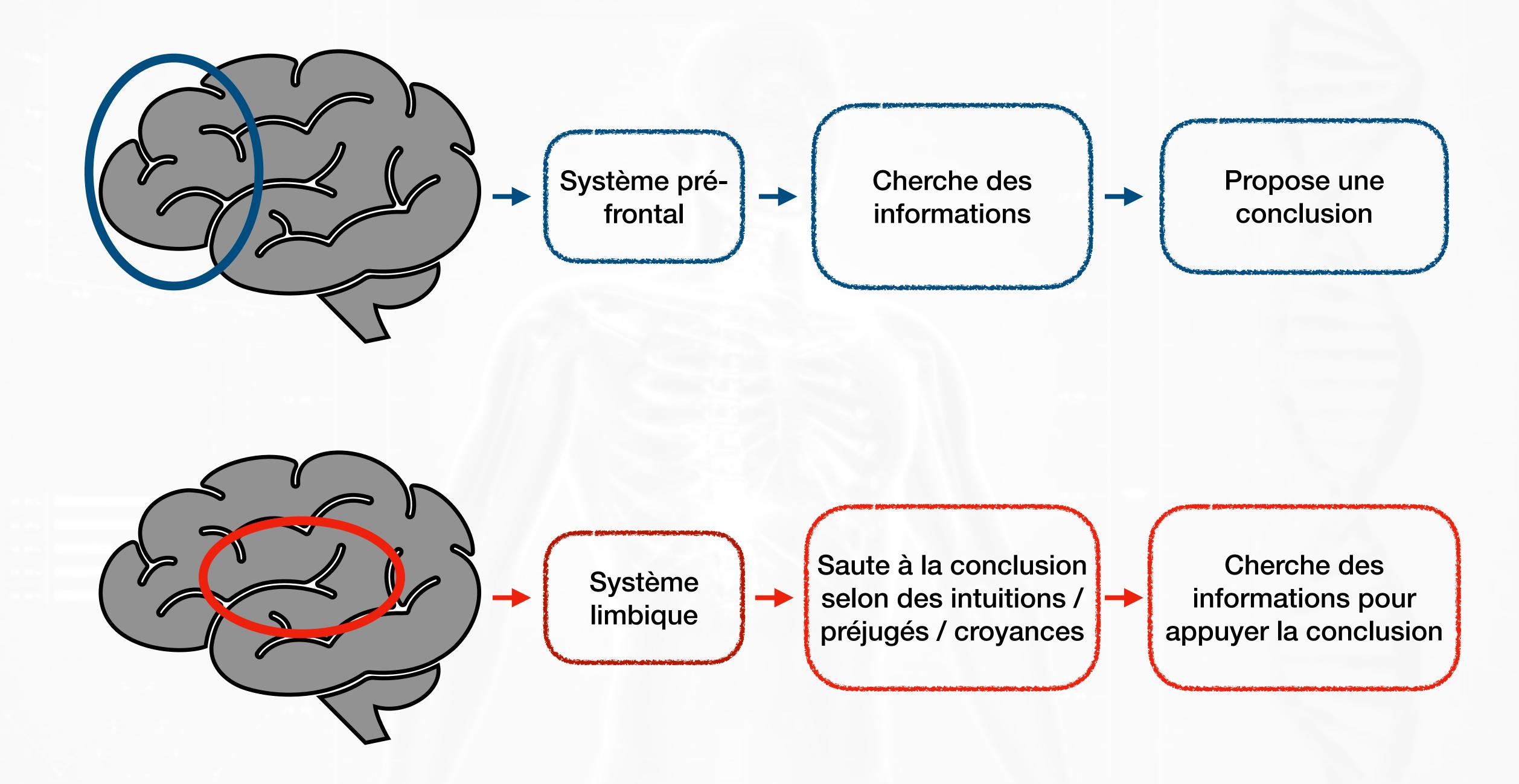




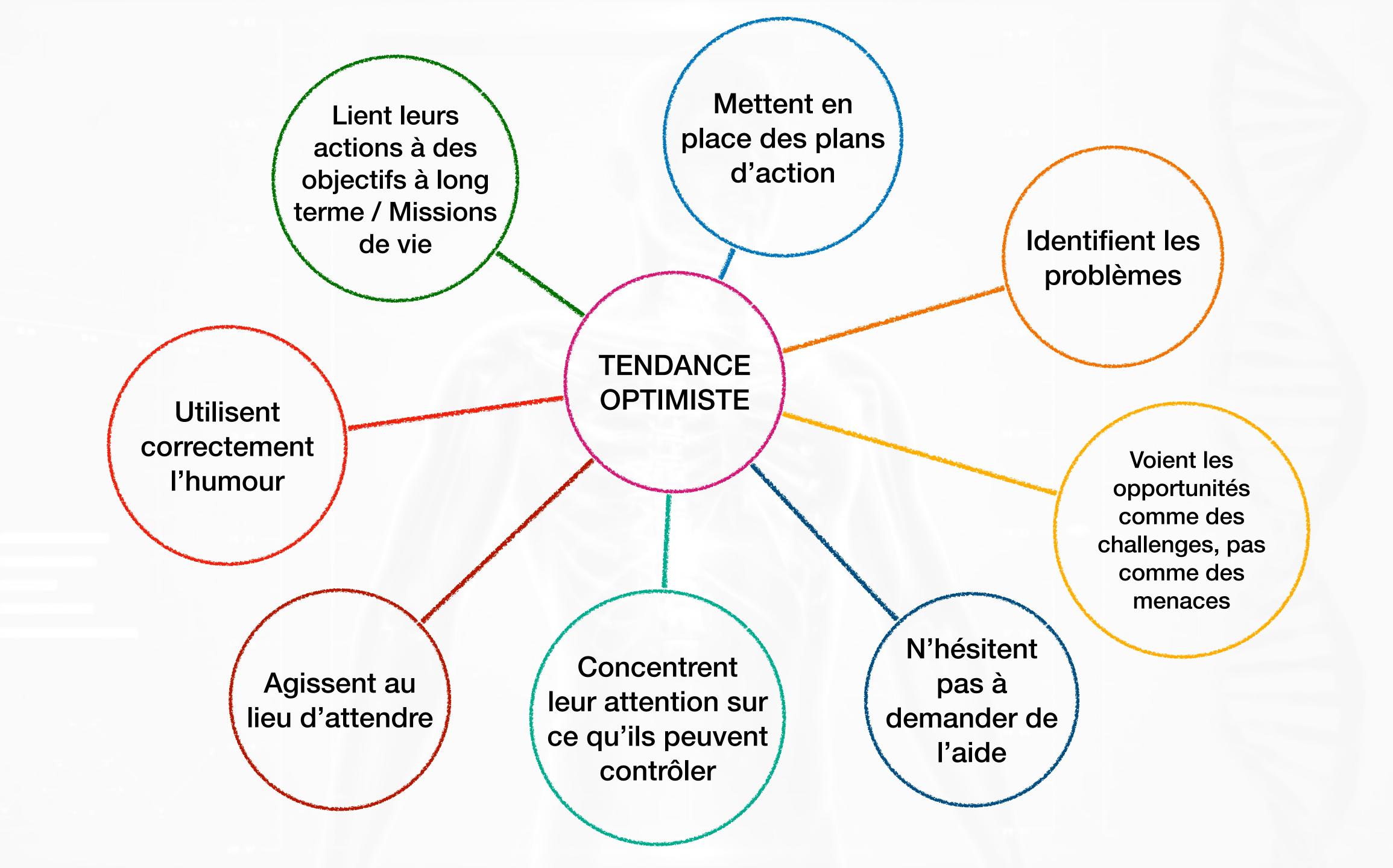


COGNITIVE BIAS CODEX











Center for Military Health Policy Research

A JOINT ENDEAVOR OF RAND HEALTH AND THE RAND NATIONAL DEFENSE RESEARCH INSTITUTE

CHILDREN AND FAMILIES

EDUCATION AND THE ARTS

ENERGY AND ENVIRONMENT

HEALTH AND HEALTH CARE

INFRASTRUCTURE AND TRANSPORTATION

INTERNATIONAL AFFAIRS

LAW AND BUSINESS

NATIONAL SECURITY

POPULATION AND AGING

PUBLIC SAFETY

SCIENCE AND TECHNOLOGY

TERRORISM AND HOMELAND SECURITY The RAND Corporation is a nonprofit institution that helps improve policy and decisionmaking through research and analysis.

This electronic document was made available from www.rand.org as a public service of the RAND Corporation.

Skip all front matter: Jump to Page 1 ▼

Support RAND

Purchase this document
Browse Reports & Bookstore
Make a charitable contribution

For More Information

Visit RAND at www.rand.org
Explore the RAND Center for Military Health
Policy Research

View document details

Limited Electronic Distribution Rights

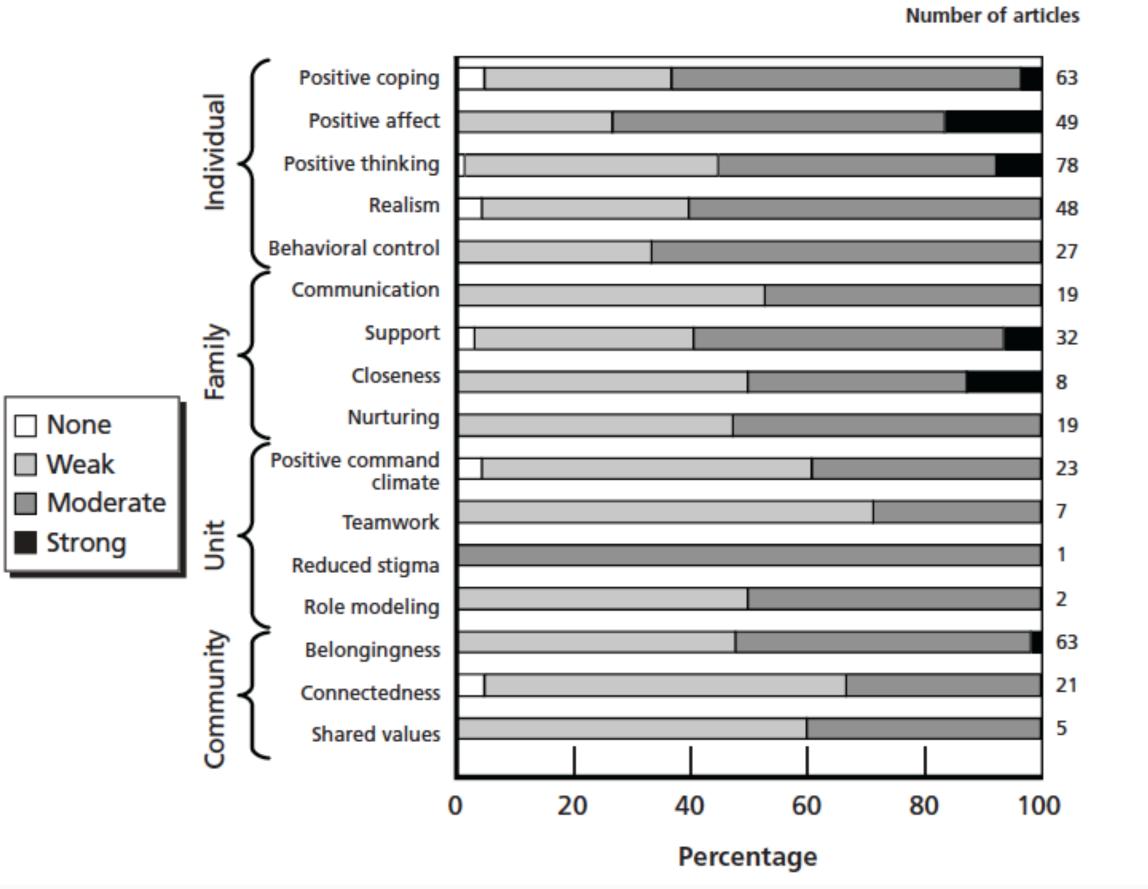
This document and trademark(s) contained herein are protected by law as indicated in a notice appearing later in this work. This electronic representation of RAND intellectual property is provided for non-commercial use only. Unauthorized posting of RAND electronic documents to a non-RAND website is prohibited. RAND electronic documents are protected under copyright law. Permission is required from RAND to reproduce, or reuse in another form, any of our research documents for commercial use. For information on reprint and linking permissions, please see <u>RAND Permissions</u>.

Table 2.1 Number of Documents at Each Level of Evidence for Each Factor

	Evidence Rating				
Factor	None	Weak	Moderate	Strong	Total
Individual					
Positive coping	3	20	38	2	63
Positive affect	0	13	28	8	49
Positive thinking	1	34	37	6	78
Realism	2	17	29	0	48
Behavioral control	0	9	18	0	27
Family					
Emotional ties	0	5	6	0	11
Communication	0	10	9	0	19
Support	1	12	17	2	32
Closeness	0	4	3	1	8
Nurturing	0	9	10	0	19
Unit					
Positive command climate	1	13	9	0	23
Teamwork	0	5	2	0	7
Reduced stigma	0	0	1	0	1
Unit cohesion	0	11	5	0	16
Role modeling	0	1	1	0	2
Community					
Belongingness	0	30	32	1	63
Connectedness	1	13	7	0	21
Shared values	0	3	2	0	5
Total	9	209	254	20	492

NOTE: A single document may contribute information on more than one factor.

Figure 2.2
Aggregate Scores—Strength of Factor Evidence



RAND MG996-2.2

Comment?

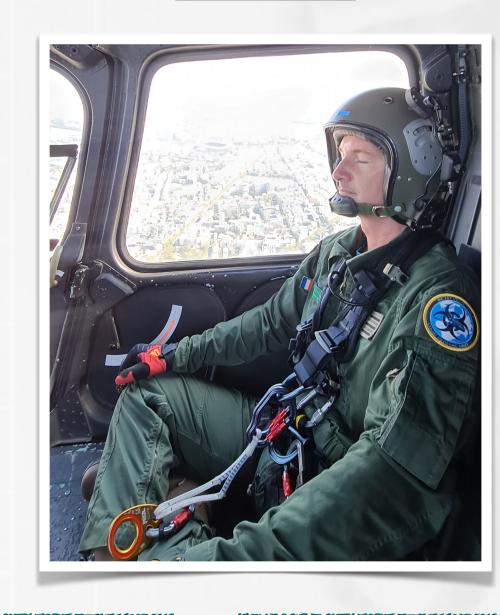
<u>AVANT</u>



PENDANT



APRES



PREPA MENTALE



BULLE D'ACTION

REGULATION

SORTIE DE BULLE

ACCEPTATION

RELAXATION

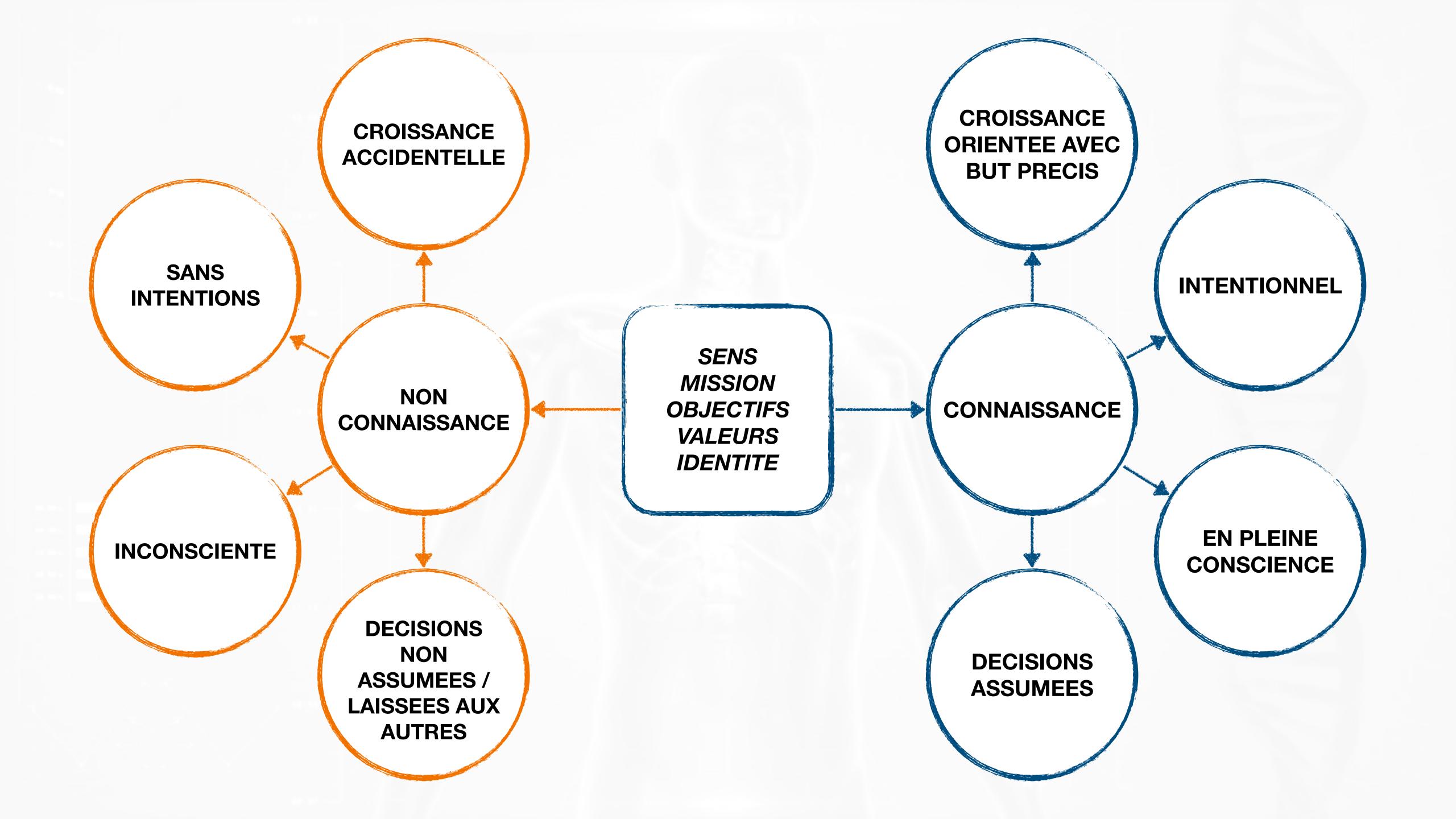
PROJECTION MENTALE

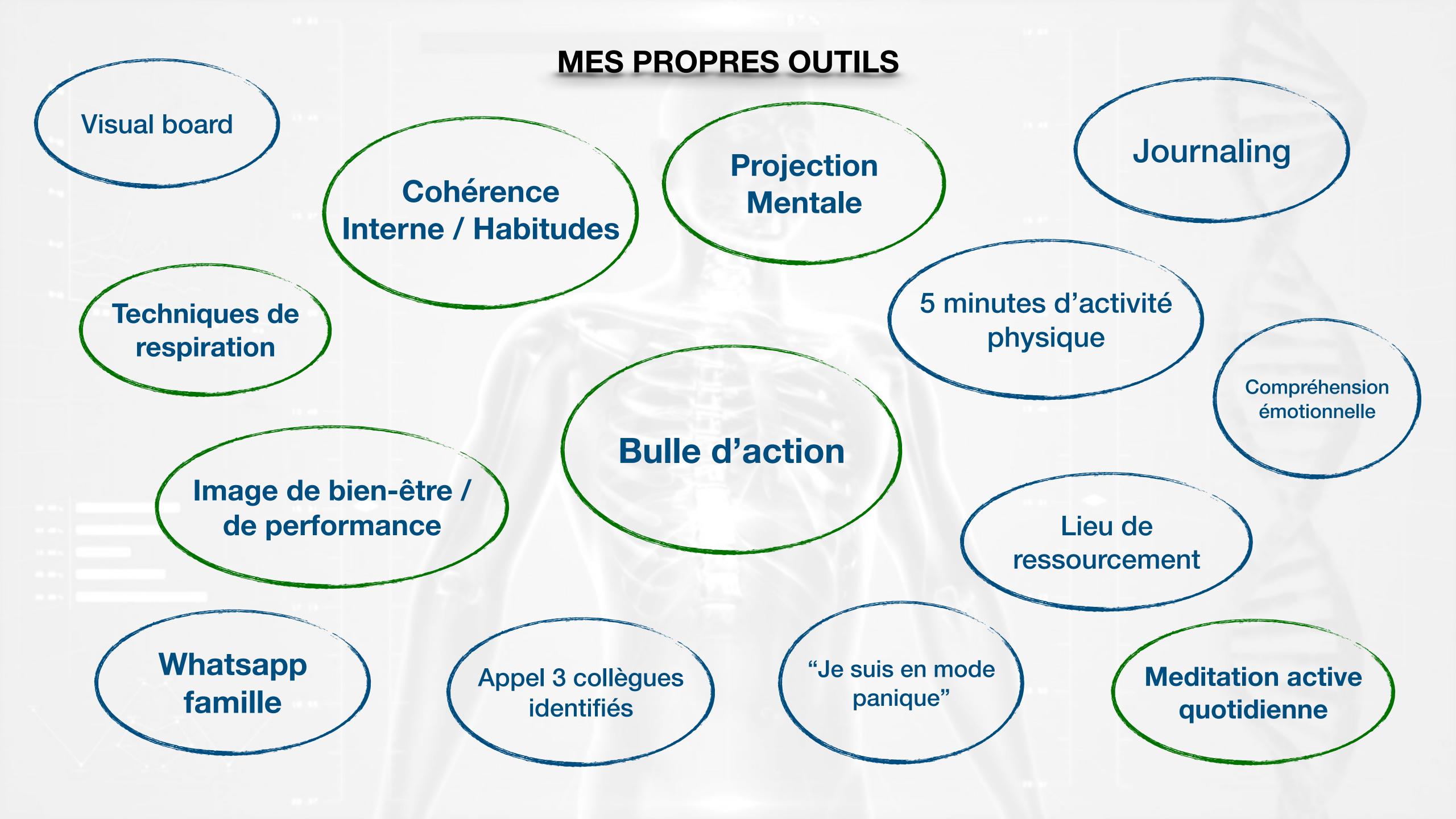
TEAM BUILDING COMMUNICATION

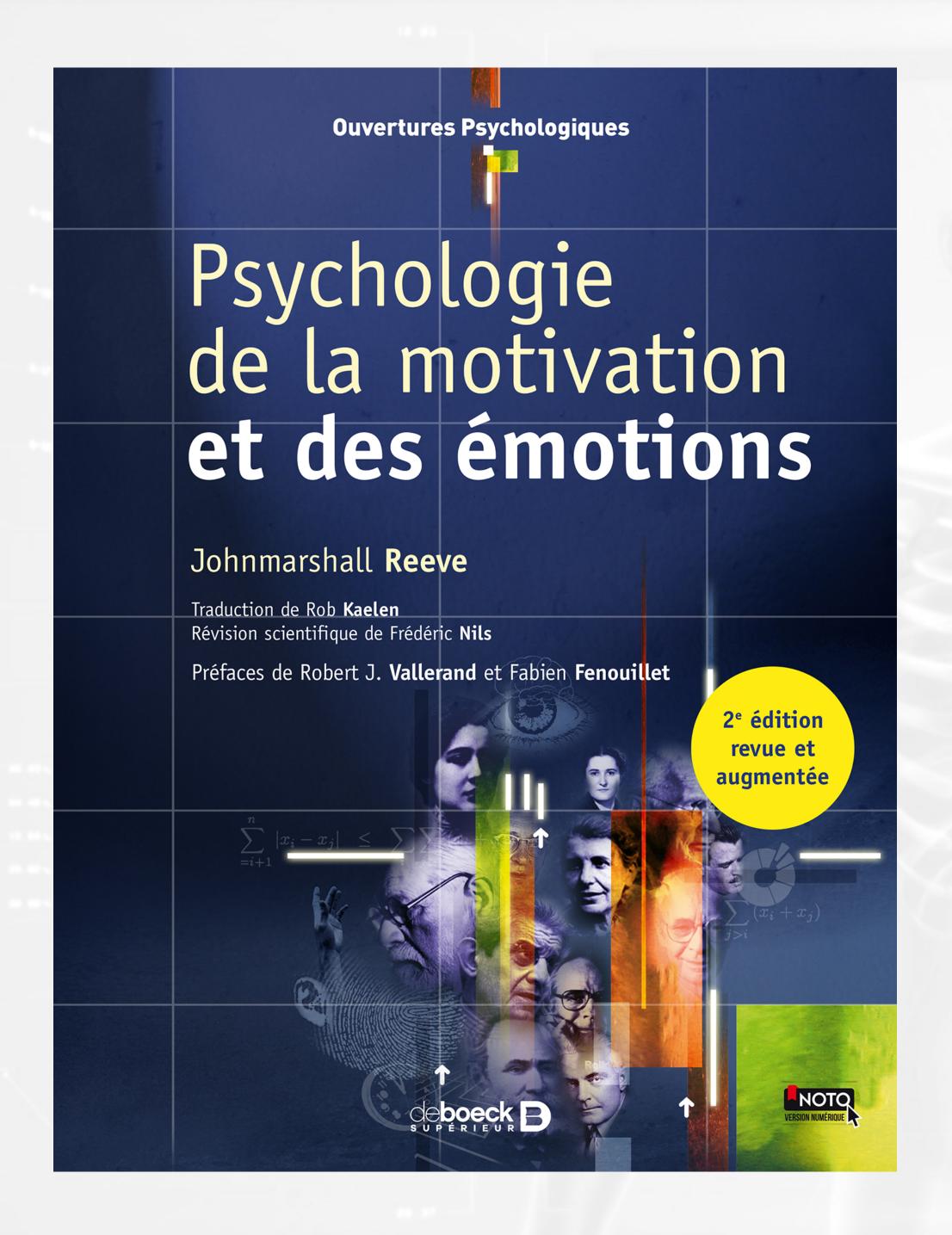
REPETITION MENTALE

VALEURS - RAISONS D'ÊTRE - PERSONNALITE - HABITUDES - MOTIVATION

Fragmentation **Entrainement Mental** Concentration sur Separation des émotions l'action / Eviter le focus Répétition Mentale (éviter contagion) Remobilisation Valeurs / Identité / sur le passé / futur Motivations Ajustements Gestion des erreurs JA Creation / stabilisation Compétences d'équipe Rester dans l'action des techniques mentales ACTION **APRES** LONGTEMPS AVANT JUSTE AVANT **Autre Action** Relax (LA) Relaxation Dynamisation Temps Détendre les **Projection Mentale** Répétition Mentale tensions Relaxation Analyser le bon et Dynamisation de groupe le perfectible Relaxation profonde Séparation des émotions (éviter contagion) Limiter le Stress Résiduel







"Nous ne faisons pas de notre mieux lorsque nous essayons de faire de notre mieux. Nous faisons de notre mieux lorsque nous avons un plan d'action spécifique pour poursuivre un ou des objectifs difficiles, valorisants et concordants avec le Soi"

"Renforcer l'estime de soi est une stratégie motivationnelle médiocre. Ce qui fonctionne, c'est d'exercer un auto-contrôle sur les envies à court terme afin de pouvoir poursuivre un objectif à long terme."





Gérer son stress et optimiser ses performances pendant une crise

www.power-strategy.com
Urgences le Congrès

GIEN TONAL

Dr Fabien RAMON - Mercredi 8 Juin 2022 docteurfabienramon@gmail.com