

PROTOCOLE DE DÉBLOCAGE : Guide de haute performance

Ce protocole de 3 minutes est ton bouclier d'urgence. Il te sauvera la mise avant chaque prise de parole, réunion stratégique ou intervention sous pression.

I. L'Erreur : L'Inspiration Haute (Claviculaire)

Face au stress, le réflexe naturel est de prendre une « grande inspiration ». On monte les épaules, on gonfle la poitrine. C'est la respiration de survie. Elle bloque la cage thoracique et signale à ton cerveau un danger imminent.

- **La Conséquence Directe** : Le rythme cardiaque s'accélère instantanément, la gorge se noue (apnée de stress), et ta voix devient haute, tremblante ou étouffée.
- **La Solution** : On ne cherche pas à contrôler le stress, on réinitialise le système nerveux. Avant d'inspirer, vide intégralement ton air en soufflant profondément. Ce "Reset" force le diaphragme à s'abaisser et réactive le système parasympathique en quelques secondes.

II. La Check-list des 3 Minutes

Le cœur du protocole.

- **MINUTE 1 LE PILIER (PHYSIOLOGIE) :**
 - Les Pieds (L'Ancrage) : Écartement largeur bassin, pieds parallèles. Sois planté dans le sol.
 - Les Genoux (Les Amortisseurs) : Déverrouillés, garde une souplesse "prêt à l'action ».
 - Le Bassin : Ni cambré, ni vers l'arrière. "Assieds-toi sur toi-même" pour libérer le haut.
 - L'Axe : Imagine un fil d'argent qui tire le sommet de ton crâne vers le plafond. Épaules basses.
- **MINUTE 2 LA BOUCHE DE CLOWN (SYSTÈME NERVEUX) :**
 - Relâchement mâchoire : Décroche ta mâchoire de quelques millimètres. Laisse l'air entrer librement.
 - Baisse du cortisol : Cette simple ouverture envoie un signal immédiat de sécurité totale à ton cerveau.
 - Respiration ventrale : Utilise le ballon abdominal (à l'inspiration le ventre gonfle, à l'expiration il rentre).
- **MINUTE 3 : L'EXPANSION (MENTAL) :**
 - Prends ta place : Visualise ton champ d'énergie qui s'étend dans toute la pièce.
 - Droit d'être Là : Ancre l'affirmation physique que l'espace t'appartient avant de pousser le moindre son.



III. Le Secret du Conservatoire (L'Impact Silencieux)

Règle d'or : « Le premier mot d'un discours n'est pas oral, il est visuel. »

- **Instruction Impérative** : Ne parle JAMAIS dès que tu arrives au pupitre ou au centre de la pièce. Installe ta Position Neutre, regarde ton public, balaye la salle du regard en respirant calmement, et ne parle qu'après avoir établi un contact visuel direct et ressenti ton ancrage complet. Ce silence de 3 secondes impose un respect immédiat.

IV. Et maintenant ? Aller plus loin...

Passe de la survie à la maîtrise totale.

- **Architecture oratoire complète** : Avoir un bouclier d'urgence est indispensable mais pour transformer ta prise de parole en un véritable levier d'influence et développer un charisme naturel et magnétique, tu dois construire ton architecture oratoire complète.

👉 **Je veux maîtriser l'Art de l'Impact (Accéder à la Formation)**

« Ne cherche pas à contrôler ou faire disparaître le stress, cherche à le maîtriser et à vivre avec. »

Arthur Skirole

