

La règle des 3C : Calme – Clarté – Choix

La règle des 3C : Calme – Clarté – Choix

Objectif : Reprendre la maîtrise en quelques secondes, même en situation de tension.

Comment faire ?


Calme : Respire profondément 3 fois pour faire baisser le stress physique.


Clarté : Pose-toi une seule question essentielle : « *Qu'est-ce qui est le plus important maintenant ?* »

Choix : Prends une décision simple, claire, faisable **dans l'instant** (évite la paralysie de l'analyse).


 **Inspiration sportive** : Les grands joueurs ne cherchent pas la décision parfaite, mais la **meilleure action possible tout de suite**.


Défi Mindset – “Décision express sous pression”

 **Objectif** : Vous entraîner à prendre une décision rapide et efficace dans un contexte inconfortable ou incertain.

 **Pendant toute la journée à venir**, réalisez ce défi dans une **situation du quotidien où vous ressentez une pression** (urgence, surcharge, désaccord, imprévu...).

Étapes à suivre :

Calme Stop – Respiration 3-3-3 ► Inspire 3 secondes – Expire 3 secondes – Répète 3 fois  *Pour reprendre le calme et la lucidité.*

Flash-Clarté ► Posez-vous cette question : “*Quelle est la décision/action la plus simple et utile maintenant ?*”  *Pas la meilleure. Pas la plus parfaite. Juste celle qui fait avancer.*

Choix - Action immédiate ► Agissez dans les **30 secondes** qui suivent, même si ce n'est qu'un micro-pas.

Débrief express (1 min) ► Après coup, notez :

- Qu'avez-vous ressenti ?
- Qu'est-ce que ça a débloqué ?
- Qu'est-ce que vous referiez pareil / différemment ?