

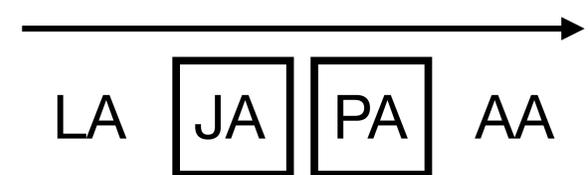
# Objectif de résultat Vs Objectif de Performance

## Objectif de la technique :

*Prendre en compte la différence de perception, d'activation et d'anxiété lorsqu'on focalise son attention sur un objectif de résultat ou un objectif technique*

### Quand et où l'utiliser :

*Peut être utilisé juste avant ou pendant l'action, pour refocaliser son attention vers la performance dans l'action et se détacher d'une volonté de résultat potentiellement anxiogène*



### Commentaires

Technique très utile pendant l'action qu'il faut savoir maîtriser au préalable

### Procédure

#### Pour l'entraînement :

- 1) Je laisse revenir à moi une situation liée à une prise en charge potentiellement difficile (intubation difficile d'un enfant par exemple).
- 2) Je vis la scène en associée. Je prends contact avec les sensations.
- 3) Je déroule une première fois la scène en me concentrant sur l'objectif de résultat : je veux absolument que la situation se règle, que l'enfant s'en sorte sans problème, je visualise les conséquences positives de la réussite et potentiellement négatives de l'échec. Je ressens dans mon corps et mon esprit les composantes liées à ces ressentis (stress, tensions, crispations, hésitations...). Je peux noter mon dialogue interne (faut pas que je me rate...)
- 4) Je déroule une nouvelle fois la scène en me concentrant uniquement sur les objectifs de performance : j'ai un bon maintien de mes instruments, mes check-lists sont bien effectuées, je me concentre sur ma communication efficace avec mon équipe. Je note la différence qu'il y a avec le ressenti antérieur : comment mon énergie est répartie, quel est le niveau de tension musculaire ... Je prends en compte un dialogue interne technique (bras souple, traction vers le haut du laryngo...)

#### En réel :

- 5) Je m'attache à avoir un dialogue interne et une focalisation maximale sur les éléments techniques et le ressenti du moment présent. En cas de divergence vers le futur (prévisualisation d'un échec) ou le passé (reviviscence de cas similaires), j'utilise la technique du 3-4-8 et je me recentre sur les sensations immédiates

# Objectif de résultat Vs Objectif de Performance

À quel point j'apprécie cette technique ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
---	----------------------

À quel point cette technique est-elle simple à utiliser ?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
---	----------------------

Elements liés à la scène en Mode "objectif de résultat"	
---	--

Dialogue interne noté :	
-------------------------	--

Elements liés à la scène en Mode "objectif de performance"	
--	--

Dialogue interne noté :	
-------------------------	--

Elements préférentiels de focalisation technique :
--

Débutant Novice Compétent	<input type="radio"/>	Confirmé Expert Maitre	<input type="radio"/>
---------------------------------	---	------------------------------	---

Quelles autres techniques peuvent être complémentaires à celle-ci ?	
---	--