

4 techniques utilisées par les démineurs pour se calmer face à un engin explosif:

[Il s'agit d'un résumé de l'excellent article publié sur l'excellent blog.](#)

## Technique N°1 - Ne pas descendre dans le terrier du lapin.

Il s'agit d'avoir conscience de son singe et réaliser à partir du moment où il commence à se dire « Et si... Et si... »

Après la lecture de l'article, vous notez que le démineur réalise un étiquetage symbolique « Le terrier du lapin ».

Dans le livre « The end of stress » Don Josey Goewey explique qu'il faut 3 semaines pour réussir à couper l'influence des pensées anxiogènes. C'est quelque chose qui est difficile à croire par un cerveau qui n'est pas entraîné à ce genre d'exercice. Mais pour l'avoir testé lors de mes insomnies, cela marche.

## Technique N°2 - Penser aux choses qui ont été réalisées jusqu'à maintenant (et qui se sont bien passées) tout en se concentrant sur ce que je peux contrôler / influencer.

Penser aux choses positives qui ont été réalisées jusqu'à maintenant permet de prendre de la distance par la situation en cours, cela permet de réduire la taille de l'inconnu. Par exemple, si je rencontre un problème relationnel avec un collègue, je peux me dire « *comment ai-je géré les problèmes passés? Quelle est l'importance de ce problème sur l'échelle de ma vie?* »

Le deuxième élément est de se concentrer sur ce que je peux contrôler. J'ai fait [un article sur le sujet](#), donc je ne vais pas me répéter entièrement.

Je tiens simplement à dire que rien ne rend plus malheureux le fait de vouloir contrôler ce qui n'est pas contrôlable.

## Technique N°3 - Se concentrer sur la prochaine étape (redonne du contrôle)

Parfois la totalité d'une action à réaliser semble paralysante. Par exemple, lorsque je devais marcher 100 km en moins de 24h (de nuit et dans le froid), je fonctionnais de la manière suivante: lorsque j'étais démotivé, je regardais ce que j'avais déjà fait. Lorsque j'étais motivé, je me concentrais sur le prochain pas.

C'est pareil lorsque fait le deuil de mon premier blog pour lancer Organisologie. Je me disais... le travail est titanesque. Mais je me suis concentré sur la prochaine étape: faire le plan rédactionnel, chercher les mots clés, écrire le premier paragraphe, le deuxième paragraphe, etc.

*Que faire lorsqu'on est dans une situation inédite?*

Il est important trouver des situations qui se rapprochent. Par exemple, si vous parlez pour la première fois en public, vous pouvez vous souvenir d'un moment où vous étiez en entretien d'embauche: vous vous étiez calmé grâce à quelques exercices de respiration et au final vous regardiez toujours une personne.

C'est d'ailleurs une technique de certains orateurs: ils s'adressent toujours à une seule personne à la fois.

Si rien ne fonctionne, le démineur se pose la question suivante:

## Technique N°4 - Est-ce que cette pensée est utile pour gérer la situation actuelle?

Cette question redonne de l'énergie à Einstein et lui permet de se reconcentrer sur les trois premières techniques.

### Comment vous aider à penser à votre singe?

Il y a quelques semaines, je savais que j'allais avoir une réunion où j'allais être attaqué par plusieurs parties et que cela n'allait pas être drôle. Je ne pouvais pas éviter, je me suis préparé, mais je savais que mon singe allait s'emballer.

Notamment parce que c'était en fin de journée et pour plusieurs autres raisons.

J'ai simplement collé un post-it avec une croix dessus sur la table en dessus de mon bloc-note. Chaque fois que je voyais ce post-il, le message qui était associé était le suivant: *quel est l'état de ton singe ?* et *Les choses arrivent pour toi et pas contre toi*

Je m'en suis plutôt bien tiré

Julien