

SITUATION 01

Examen écrit

Le jour J – avant et pendant l'examen

Le stress de l'examen écrit se joue souvent la veille au soir et les premières minutes dans la salle. Les outils doivent être discrets, rapides et faisables assis-e.

Protocole minute par minute

QUAND	OUTIL	COMMENT
La veille au soir	Cohérence cardiaque	5 min, 5 sec / 5 sec. Avant de dormir, assis-e sur le lit.
Le matin	Soupir physiologique * 3	Debout devant le miroir, 3 cycles. Puis posture ouverte 30 sec.
Dans le couloir avant d'entrer	Ancre sensorielle + phrase	Geste discret * 5. Répète mentalement ta phrase-ancre.
Dès l'entrée dans la salle	Enracinement	Assis-e, pieds au sol, sens la chaise. 3 respirations lentes.
Réception du sujet	Pause 20 secondes	Avant de lire, 2 respirations profondes. Calme le débit de pensée.
Blanc mental en cours d'exam	4-7-8 discret	Assis-e, inspire 4 sec (invisible), retiens 7 sec, expire 8 sec par le nez.

Ce que ça change ici

- Tout se fait assis-e, silencieusement – personne ne voit rien
- L'ancre sensorielle est le pont entre la pratique à la maison et la salle d'exam
- Le 'blanc mental' est souvent dû à une surcharge du cortex préfrontal – la respiration remet le système en ligne

SITUATION 02

Oral d'examen

Les 10 minutes qui précèdent – et le moment où tu commences à parler

L'oral génère un stress de performance spécifique : la voix tremble, le rythme s'emballe, le regard fuit. Les outils ici ciblent le corps vocal et la présence.

Protocole

QUAND	OUTIL	COMMENT
30 min avant	Humming 2 min	Seul·e dans les toilettes. Mmmm bouche fermée. Chauffe la voix ET active le nerf vague.
15 min avant	Visualisation rapide	3 min les yeux fermés. Tu entres, tu poses tes affaires, ta voix est stable.
Attente devant la porte	Respiration 4-7-8 × 3	Debout ou assis·e. 3 cycles suffisent.
En entrant	Posture de puissance 10 sec	Marche la tête haute, épaules basses, regard droit. Avant même de parler.
Premiers mots	Ralentir volontairement	Parle 20% plus lentement que tu ne le fais naturellement. Fais des pauses.
Si tu bloques	Soupir physiologique discret	Double inspire court par le nez, longue expire. Reprend.

Ce que ça change ici

- La voix tremblante est due à la tension du larynx – le humming la relâche directement
- Le regard fuyant trahit l'anxiété plus que les mots : ancre le regard sur une personne bienveillante dans le jury
- Ralentir le débit donne l'air sûr·e de soi ET donne le temps au cerveau de trouver les mots

SITUATION 03

Postuler – stage & entretien

Avant d'envoyer la candidature et le jour de l'entretien



Deux moments distincts : le stress de la candidature (peur du rejet avant même d'avoir envoyé) et le stress de l'entretien (jugement en direct). Deux protocoles différents.

Avant d'envoyer la candidature

Le stress de la candidature, c'est souvent de la procrastination habillée en perfectionnisme.

Outil clé : le recadrage. Reformule mentalement :

- "Je ne suis pas assez bien pour postuler" → "Je sou mets ma candidature et je laisse le recruteur décider"
- "Ils vont voir que je ne sais pas tout" → "Je suis là pour apprendre – c'est exactement le but d'un stage"

Puis : cohérence cardiaque 3 min → envoie la candidature.

Le jour de l'entretien

QUAND	OUTIL	COMMENT
La veille	Visualisation 5 min	Tu entres, tu seras assis-e, tu réponds calmement. Ton corps a déjà fait ça.
1h avant	Posture ouverte 2 min	Dans ta chambre. Bras levés, poitrine ouverte. L'effet est neurobiologique.
Dans les transports	Humming discret	Écouteurs aux oreilles pour ne pas attirer l'attention. 2-3 min.
Devant l'entrée	Soupir × 2 + ancre	Deux soupirs physiologiques. Geste-ancre. Tu es prêt-e.
Pendant l'entretien	Respiration lente visible	Inspirer avant de répondre n'est pas une faiblesse – c'est de l'aisance.
Si tu ne sais pas	Verbaliser la pause	'Je prends 2 secondes pour réfléchir.' Ça montre de la maturité.

Ce que ça change ici

- L'entretien n'est pas un exam – c'est une conversation. L'autre cherche si tu t'intègres bien, pas si tu es parfait-e
- Verbaliser une pause ('je réfléchis') rassure le recruteur – le silence incontrôlé stresse, le silence maîtrisé impressionne
- La posture ouverte avant l'entretien modifie le taux de cortisol mesuré – étudié par Amy Cuddy (Harvard)

SITUATION 04

Relations – amicales, amoureuses & autres

Conflits, déclarations, désaccords, solitude

Le stress relationnel est souvent le plus intense parce qu'il touche au besoin d'appartenance et à la peur du rejet. Les outils ici travaillent sur la régulation émotionnelle avant la parole.

Avant une conversation difficile

QUAND	OUTIL	COMMENT
Avant	Cohérence cardiaque 5 min	Régule ton état avant d'entrer dans l'échange. On ne négocie pas bien quand le cortisol est haut.
Si tu t'emballes	Soupir physiologique	Discret. Ça ne se voit pas de l'extérieur. Ça remet le système en mode 'écoute'.
Si tu te bloques	Verbalise : 'J'ai besoin d'une minute'	Sortir de la pièce 5 min vaut mieux qu'une parole qu'on regrette.
Après un conflit	Torsion + expiration longue	Libère les tensions du corps. Le conflit est terminé – le corps doit le savoir aussi.

Gestion de la solitude & du regard des autres

Le stress social – peur du jugement, de l'exclusion – active les mêmes zones cérébrales que la douleur physique.

Trois outils mentaux spécifiques :

- **Défusion cognitive** : 'Je remarque que j'ai la pensée que je suis seul-e' (au lieu de 'je suis seul-e'). Distancer la pensée de la réalité.
- **Corps d'abord** : Quand la gorge se serre, fais vibrer les cordes vocales (humming). Le corps sort du gel avant le mental.
- **Ancre de ressource** : Rappelle-toi une situation où tu t'es senti-e en confiance. Où dans ton corps tu le sentais ? Reprends contact avec cette sensation.

SITUATION 05

Confiance en soi

Le fond du fond – travailler le rapport à soi-même

La confiance en soi n'est pas un état qu'on a ou qu'on n'a pas – c'est une compétence qui se cultive par des micro-expériences répétées. Les outils ici travaillent sur le long terme.

Comprendre : d'où vient le manque de confiance ?

Système de croyances

Des expériences passées (échecs, comparaisons, critiques) ont créé des croyances automatiques sur soi-même. Elles ne sont pas des faits.

Corps et posture

La posture effondrée renforce les pensées négatives – et inversement. Changer le corps change l'état mental. Ce lien est bidirectionnel.

Pratique quotidienne (5 min/jour)

QUAND	OUTIL	COMMENT
Matin	Posture de puissance 2 min	Avant de sortir de la chambre. Bras levés ou mains sur les hanches. Yeux ouverts.
Matin	Phrase-sankalpa	Une phrase courte, au présent : 'Je suis capable.' 'J'ai ma place.' Pas une prière – une instruction au système nerveux.
Journée	Ancre sensorielle	À chaque réussite petite ou grande – même 'j'ai répondu à un message difficile' – fais ton geste d'ancre.
Soir	Journal de ressources	Écris 1 chose que tu as faite aujourd'hui que tu n'aurais peut-être pas faite avant. Ça réécrit le récit de soi.

Ce que la recherche dit

- Amy Cuddy (Harvard) : 2 minutes de posture expansive avant un entretien modifient le ratio testostérone/cortisol mesurable dans la salive
- Stephen Porges : l'état de sécurité interne (nerf vague régulé) est le terreau de la confiance sociale – on ne peut pas se sentir confiant·e quand le système nerveux est en alerte
- Bandura : la confiance se construit par des 'petites victoires' accumulées, pas par des discours motivants

Ce que ça change ici

- La confiance en soi n'est pas une personnalité – c'est un état physiologique + un récit de soi
- L'ancre sensorielle associée aux micro-succès construit une bibliothèque de preuves que tu peux
- Le corps est le chemin d'accès le plus rapide à l'état de confiance – plus rapide que le mental