



LUCID

LA PERFORMANCE COMMENCE DANS L'ESPRIT

SALES BOOK

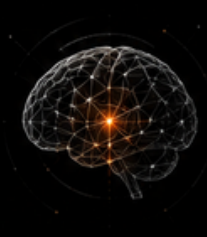
ON APPREND AUX
CHIRURGIENS
À OPÉRER.

PUIS
TRÈS PEU APPRENNENT À
PILOTER LEUR
ÉTAT MENTAL.



TECHNIQUE

+



DÉCISION

+



ÉTAT MENTAL

=



PERFORMANCE

[LA PERFORMANCE COMMENCE DANS L'ESPRIT.]

Le paradoxe.

Pendant des années, tu perfectionnes ta technique.
Tu développes ton jugement.
Tu apprends à prendre des décisions
toujours plus complexes.

Pourtant, lorsque la fatigue cognitive,
les ruminations ou la surcharge mentale s'installent,
ces compétences deviennent progressivement
moins disponibles.

Le problème n'est pas un manque de compétence.
**Le problème est l'état dans lequel
ton cerveau doit les mobiliser.**



COMPÉTENCE

Tu sais quoi faire.



DISPONIBILITÉ MENTALE

Tu peux réellement
mobiliser tes ressources.



PERFORMANCE

La qualité de tes
décisions en dépend.

“ La performance ne dépend pas uniquement
de ce que tu sais faire.

Elle dépend aussi de l'état dans lequel tu le fais. ”



Tout commence ici.

Avant qu'une erreur soit visible,
le cerveau traverse une succession de changements
souvent imperceptibles.



RUMINATIONS

Les pensées restent actives alors que la situation est terminée.



FATIGUE COGNITIVE

Les ressources attentionnelles diminuent progressivement.



CHARGE DÉCISIONNELLE

Chaque choix demande davantage d'effort.



RÉCUPÉRATION INSUFFISANTE

Le cerveau retrouve plus difficilement son niveau optimal.



PERFORMANCE

Les compétences sont toujours présentes. Elles deviennent simplement moins disponibles.

Le cerveau ne passe pas brutalement d'un état performant à un état dégradé. Il s'y dirige progressivement.

La première décision se prend avant l'incision.

AVANT CHAQUE GESTE,
LE CERVEAU A DÉJÀ COMMENCÉ À DÉCIDER.

Ce qu'est LUCID®

Une méthode d'entraînement mental conçue
exclusivement pour la réalité du **bloc opératoire**.

LUCID® n'est ni une thérapie.
Ni une méthode de motivation.
Ni une formation supplémentaire.

C'est un **entraînement mental opérationnel**.

Son objectif est simple :
préserver la **disponibilité** de ton cerveau
lorsque ton métier exige le meilleur de toi.

Le programme développe quatre compétences fondamentales :



OBSERVER



RÉGULER



PILOTER



AUTOMATISER

Progressivement, ces compétences deviennent
des réflexes utilisables avant, pendant et après l'intervention.

Parce qu'un cerveau plus disponible permet **d'accéder**
plus facilement aux compétences que tu possèdes déjà.

LUCID® permet de développer :

- ✓ Une meilleure conscience de ton état mental
- ✓ Une régulation plus rapide de ton système nerveux
- ✓ Une attention plus stable
- ✓ Une prise de décision plus lucide
- ✓ Une récupération plus efficace
- ✓ Une performance durable



06

“

LA TECHNIQUE S'APPREND.
LA LUCIDITÉ S'ENTRAÎNE.

”

OBSERVER[®]

Voir avant de subir.

07



La lucidité commence par l'observation.

La première compétence consiste à **reconnaître son état mental** avant qu'il n'**influence ses décisions**.

Avant qu'une erreur technique n'apparaisse, le cerveau envoie souvent des signaux beaucoup plus discrets.



- Une attention qui se disperse.



- Un dialogue interne plus envahissant.



- Une tension corporelle inhabituelle.



- Une fatigue cognitive qui s'installe.



- Une difficulté croissante à mobiliser pleinement ses ressources.

Ces signaux passent fréquemment inaperçus.
Non parce qu'ils sont absents.
Mais parce que **personne ne nous apprend à les observer**.

L'objectif de cette première étape est simple :
développer la capacité à reconnaître ton état mental
avant qu'il ne commence à **influencer tes décisions**.



Ce que tu entraînes



Identifier les signaux précoces de surcharge cognitive



Cartographier tes états internes



Développer ta conscience attentionnelle



Repérer les situations à risque avant qu'elles ne s'installent



État interne



Attention



Décision



Performance

“

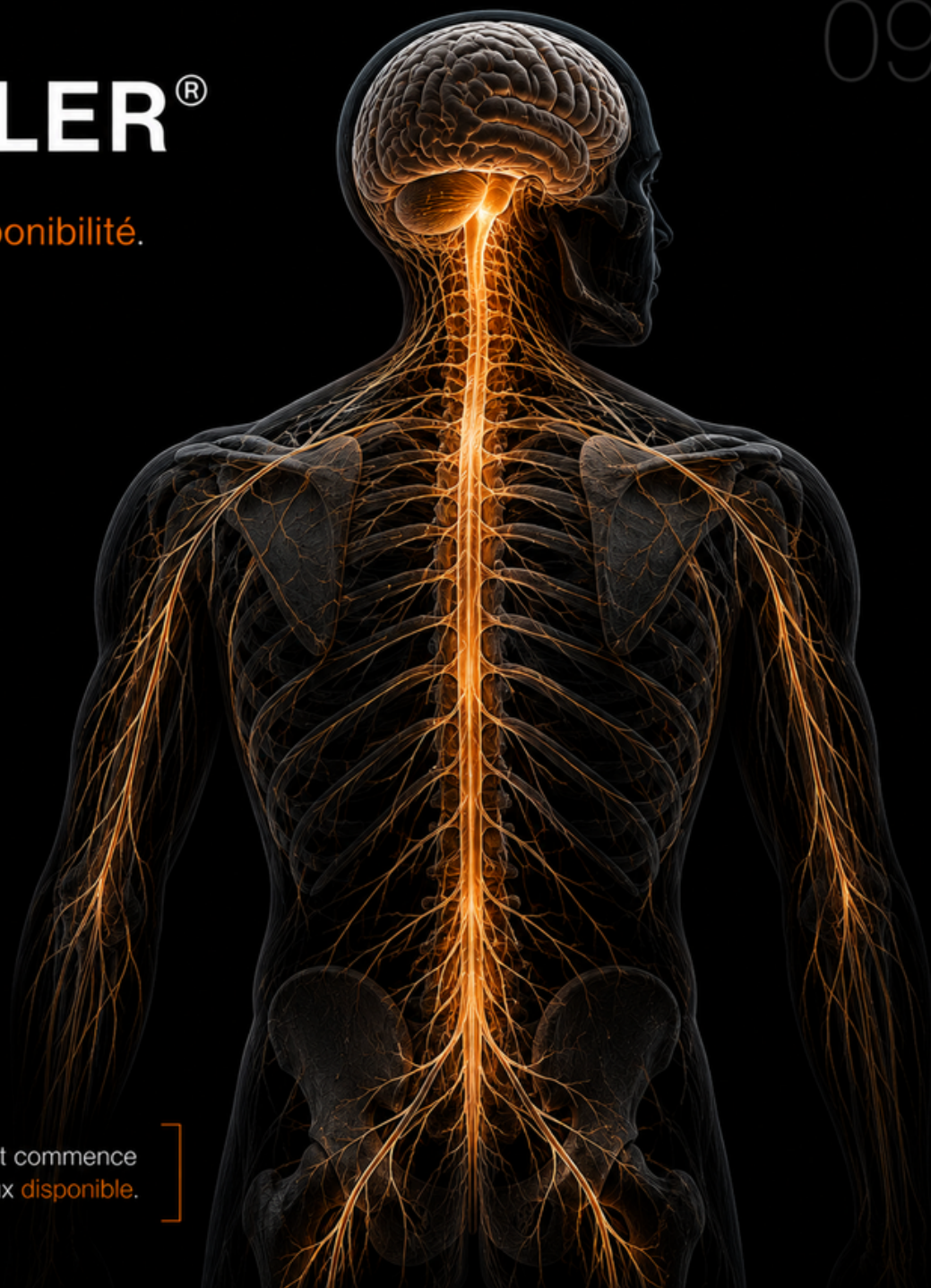
ON NE PEUT RÉGULER
QUE CE QUE L'ON EST CAPABLE D'OBSERVER.

”

RÉGULER®

Retrouver sa **disponibilité**.

09



Un cerveau performant commence
par un système nerveux **disponible**.

La **disponibilité mentale** dépend directement de l'état de ton système nerveux.

Sous pression, le système nerveux autonome adapte naturellement ton organisme.

Cette réaction est **indispensable** lorsqu'il faut agir rapidement.

Mais lorsqu'elle se prolonge, elle mobilise durablement des ressources physiologiques et cognitives.

- La concentration devient **plus coûteuse**.
- La charge mentale **augmente**.
- La récupération devient **moins efficace**.

L'objectif n'est donc pas de supprimer cette activation. Il est d'apprendre à revenir plus rapidement vers un état compatible avec la **lucidité, la précision et la qualité des décisions**.



Ce que tu entraînes

- ✓ Réguler ton niveau d'activation
- ✓ Utiliser la respiration comme levier neurophysiologique
- ✓ Accélérer le retour au calme après une situation exigeante
- ✓ Préserver tes ressources au fil de la journée
- ✓ Favoriser une récupération plus efficace

ÉTAT DE MOBILISATION



- 👁️ Vigilance élevée
- 🎯 Attention focalisée
- ⚡ Énergie disponible
- 🕒 Réactivité



RETOUR À L'ÉQUILIBRE



- 🌊 Respiration
- 🔄 Régulation nerveuse
- 🍃 Récupération
- 🧠 Disponibilité mentale

“

La performance durable dépend moins de ta capacité à monter en intensité que de ta capacité **à en redescendre**.

”

PILOTER®

Choisir plutôt que réagir.

“

Entre le stimulus et la réponse
existe toujours un **espace**.

”

C'est dans cet espace que se joue la **qualité de la décision**.

La qualité d'une décision dépend autant de **l'état du cerveau** que des connaissances qu'il mobilise.

Au bloc opératoire, les décisions s'enchaînent parfois en quelques secondes.

La plupart sont pertinentes.

Certaines deviennent plus automatiques sous l'effet de la fatigue, de la pression ou de la charge cognitive.

L'objectif n'est pas de ralentir.

Il est de conserver suffisamment de **disponibilité mentale** pour choisir la réponse la plus adaptée à la situation.

Piloter®, c'est développer cette capacité **à rester acteur** de ses décisions, même lorsque l'environnement devient exigeant.



Ce que tu entraînes



Créer un espace entre le stimulus et la réponse



Choisir plutôt que réagir



Maintenir une attention volontaire



Limitier les automatismes inadaptés



Renforcer la qualité des décisions sous pression



“

La liberté ne consiste pas à supprimer les réactions automatiques.
Elle consiste à retrouver la capacité de choisir.

”

AUTOMATISER[®]

Transformer les bonnes stratégies
en réflexes.



“

Ce qui est entraîné consciemment
devient progressivement disponible automatiquement.

”

Les automatismes utiles ne sont pas innés. Ils sont construits, consolidés puis intégrés.

Le cerveau automatise naturellement ce qui est répété.
La question n'est donc pas de savoir si tu développes des automatismes.

La véritable question est :

quels automatismes renforces-tu chaque jour ?

LUCID® permet d'identifier les stratégies les plus utiles, de les entraîner volontairement puis de les intégrer progressivement jusqu'à ce qu'elles deviennent disponibles sans effort conscient.

L'objectif n'est pas de réfléchir davantage.

L'objectif est de libérer des ressources mentales pour ce qui ne peut jamais être automatisé :

analyser, anticiper, décider.



Ce que tu entraînes



Consolider des routines mentales fiables



Réduire la charge cognitive inutile



Rendre les stratégies efficaces accessibles sous pression



Renforcer la constance de la performance



Préserver l'énergie mentale pour les décisions complexes



Répéter

Mettre en pratique
régulièrement



Consolider

Renforcer les circuits
neuronaux



Intégrer

Rendre la stratégie
naturelle et fluide



Disponible

Accessible sans effort
quand nécessaire

“

L'expertise ne consiste pas à réfléchir davantage.
Elle consiste à rendre disponibles les bons réflexes au bon moment.

”

Quand la lucidité devient une **compétence**, le quotidien **change**.

Les effets ne se limitent pas au bloc opératoire.

L'entraînement mental ne transforme pas uniquement la manière d'opérer.
Il transforme la manière de **vivre les journées exigeantes**.

Lorsque les quatre compétences LUCID® deviennent progressivement disponibles, les bénéfices apparaissent bien au-delà du geste technique.

Le chirurgien retrouve davantage de **disponibilité mentale**, de stabilité attentionnelle et de capacité de récupération.

La **performance** devient **plus constante**.
L'**épuisement** perd progressivement sa place.



AU BLOC

- ✓ Attention plus stable
- ✓ Décisions plus fluides
- ✓ Plus grande lucidité sous pression
- ✓ Davantage de constance



ENTRE DEUX INTERVENTIONS

- ✓ Retour au calme plus rapide
- ✓ Moins de charge mentale résiduelle
- ✓ Plus grande disponibilité cognitive



À LA MAISON

- ✓ Déconnexion plus facile
- ✓ Meilleure récupération
- ✓ Présence retrouvée
- ✓ Énergie plus stable

“

La meilleure performance est celle qui te permet aussi de **profiter du reste de ta vie**.

”

Ce qui change peut **se mesurer**.

Chaque accompagnement débute et se termine par une **évaluation structurée** des ressources mentales.

LUCID® s'appuie sur un suivi individualisé.

L'objectif n'est pas de **mesurer** une performance technique.

Il consiste à **objectiver** l'évolution des ressources qui soutiennent cette performance au quotidien.

Au fil de l'accompagnement, les progrès deviennent visibles.

Non seulement dans les ressentis.

Mais également dans des indicateurs suivis de manière régulière.



Ressources mentales
Disponibilité cognitive



Concentration
Qualité attentionnelle



Régulation
Capacité à retrouver rapidement un état fonctionnel



Récupération
Retour à un niveau optimal entre les journées exigeantes



Constance
Maintien des performances dans la durée



Charge mentale
Diminution des ruminations et de la surcharge cognitive



Ce qui est évalué

- ✓ Disponibilité mentale
- ✓ Charge cognitive
- ✓ Régulation neurophysiologique
- ✓ Récupération
- ✓ Capacité attentionnelle
- ✓ Ressources personnelles

“

On améliore plus facilement
ce que l'on apprend à observer et à mesurer.

”

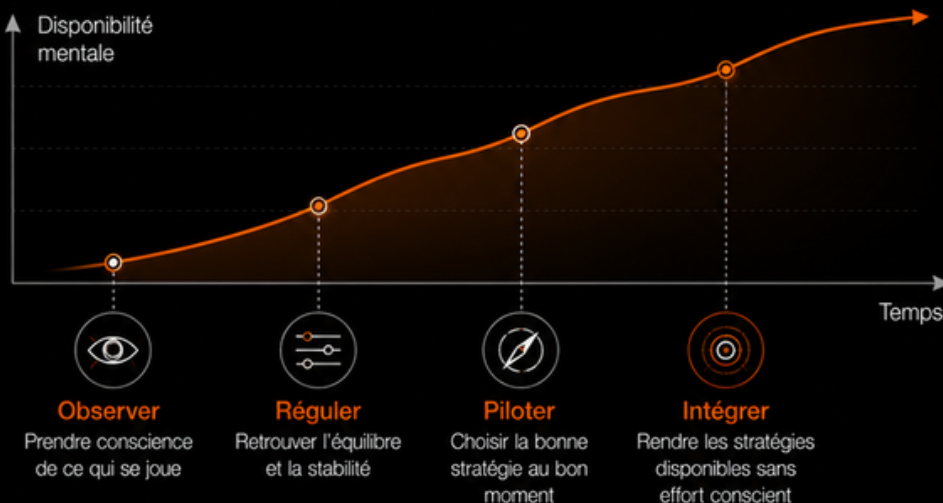
Des évolutions observables.

Les bénéfices apparaissent progressivement au fil de l'entraînement.

LUCID® ne promet pas une transformation instantanée. Comme toute compétence complexe, la disponibilité mentale se construit **progressivement**.

Les premiers changements concernent souvent la récupération et la régulation. Puis viennent une meilleure **stabilité attentionnelle**, une diminution de la **charge cognitive** et une plus grande **constance** dans les journées exigeantes.

L'objectif n'est pas d'atteindre un état parfait. L'objectif est de rendre les ressources mentales **plus accessibles** lorsque la situation l'exige.



Ce qui évolue le plus fréquemment



Disponibilité cognitive



Capacité de récupération



Attention soutenue



Stabilité émotionnelle



Charge mentale



Constance sans performances

“

La progression durable est **rarement spectaculaire**.
Elle est surtout **régulière**.

”

Au-delà des chiffres, il y a le **quotidien**.

Les évolutions les plus importantes sont souvent celles que les chirurgiens **décrivent eux-mêmes**.

Au fil des accompagnements, certains changements reviennent avec une remarquable régularité. Ils ne concernent pas uniquement la performance au bloc. Ils concernent également la façon d'aborder une journée difficile, de récupérer après une intervention exigeante ou de retrouver une véritable disponibilité mentale une fois rentré chez soi.

Ces évolutions ne sont pas spectaculaires. Elles sont **progressives**. **Concrètes**. **Durables**.



Les bénéfices les plus fréquemment rapportés

- ✓ Davantage de disponibilité mentale
- ✓ Récupération plus rapide
- ✓ Diminution des ruminations
- ✓ Plus grande stabilité attentionnelle
- ✓ Meilleure constance dans les journées exigeantes

“

« Je termine mes journées beaucoup moins vidé qu'avant. »

— Chirurgien orthopédiste

“

« Je récupère plus vite après les journées complexes et je rumine beaucoup moins. »

— Chirurgien digestif

“

« J'ai retrouvé une sensation que je pensais perdue : être pleinement présent lorsque je rentre chez moi. »

— Chirurgien ORL

“

Les changements les plus durables
sont souvent ceux qui deviennent progressivement naturels.

”

Une méthode construite à partir de connaissances scientifiques établies.

LUCID® ne repose pas sur une technique unique,
mais sur la **convergence de plusieurs domaines** validés par la recherche.

Le programme LUCID® s'appuie sur des connaissances issues des neurosciences, de la psychologie de la performance, des facteurs humains et de la régulation neurophysiologique.

Ces disciplines étudient depuis plusieurs décennies la manière dont l'état interne influence **l'attention**, la **prise de décision**, la récupération et la **performance durable** dans les environnements à forte exigence.

L'objectif n'est pas de proposer une théorie supplémentaire.
Il est de traduire ces connaissances en **stratégies directement applicables** dans la réalité quotidienne **au bloc opératoire**.



Les travaux ayant inspiré LUCID®

- Neurosciences cognitives
- Human Factors in Healthcare
- Préparation mentale des sportifs de haut niveau
- Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)
- Régulation respiratoire
- Psychologie cognitive

QUATRE PILIERS SCIENTIFIQUES



NEUROSCIENCES

- Plasticité cérébrale
- Attention
- Mémoire de travail
- Fonctions exécutives



RÉGULATION NEUROPHYSIOLOGIQUE

- Système nerveux autonome
- Respiration
- Variabilité de la fréquence cardiaque
- Récupération



PSYCHOLOGIE DE LA PERFORMANCE

- Expertise
- Prise de décision
- Performance sous pression
- Automatisation



FACTEURS HUMAINS

- Charge cognitive
- Conscience de la situation
- Fiabilité
- Sécurité

“

Une méthode est d'autant plus robuste
qu'elle relie efficacement **la science à la pratique**.

”

Ce que montre la littérature scientifique

Les connaissances actuelles convergent vers un même constat :
les compétences non techniques influencent directement la qualité
des décisions et la performance dans les environnements complexes.

La recherche en neurosciences, en facteurs humains
et en psychologie de la performance montre que
la qualité des décisions ne dépend pas uniquement
des connaissances techniques.

Elle est également influencée par des facteurs tels que :

- > la charge cognitive
- > la disponibilité attentionnelle
- > la régulation neurophysiologique
- > la récupération
- > la conscience de la situation



Ces dimensions peuvent être entraînées.

C'est précisément l'objectif du programme LUCID®.



Les domaines scientifiques mobilisés

- Neurosciences cognitives
- Human Factors
- Préparation mentale
- Psychologie cognitive
- Régulation neurophysiologique
- Sécurité des soins

LES PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

01



ATTENTION

Une meilleure
disponibilité
attentionnelle
améliore la qualité
des décisions dans
les environnements
complexes.

02



RÉGULATION

La régulation du
système nerveux
favorise la récupération
et la performance
durable.

03



FACTEURS HUMAINS

Les compétences
non techniques
contribuent
directement à la
sécurité et à la
fiabilité.

04



PLASTICITÉ

Le cerveau reste
capable d'apprendre
et d'intégrer de
nouveaux automatismes
tout au long de la vie
professionnelle.

05



EXPERTISE

Les experts préservent
leurs ressources
cognitives afin de
consacrer davantage
d'attention aux
situations complexes.

“

La performance durable ne repose pas uniquement sur ce que l'on sait faire,
mais sur la capacité à rendre ces compétences disponibles
lorsque la situation l'exige.

”

Pourquoi les chirurgiens me font confiance.

PARCE QUE JE CONNAIS **LEUR RÉALITÉ**
AVANT DE CONNAÎTRE LES NEUROSCIENCES.

Depuis plus de vingt ans, j'évolue au sein
des environnements les plus exigeants du soin.

Infirmier anesthésiste diplômé d'État, j'ai exercé
à l'AP-HP (Henri-Mondor, Pitié-Salpêtrière,
Saint-Antoine, Paul Brousse), dans des centres
hospitaliers régionaux, ainsi que dans le secteur
privé en chirurgie esthétique.

J'ai travaillé au bloc opératoire, en réanimation,
en salle de naissance et au sein du SDIS.

Pendant toutes ces années, j'ai travaillé
aux côtés de chirurgiens confrontés à des
décisions complexes, à la pression
permanente et aux exigences de la
performance.

Cette expérience de terrain constitue
aujourd'hui le socle de mon accompagnement.

Je ne travaille pas à partir d'une
représentation théorique du bloc opératoire.

J'y travaille encore. Chaque semaine.



EXPÉRIENCE DU TERRAIN

Plus de vingt ans
au bloc opératoire
et dans les soins
critiques, à l'AP-HP,
en CH régionaux
et dans le privé.



EXPERTISE EN PRÉPARATION MENTALE

Préparateur mental
spécialisé dans les
environnements à
haute exigence.



FORMATION UNIVERSITAIRE

Diplôme Universitaire en
gestion du stress en
pratique soignante.
Formation aux Techniques
d'Optimisation du
Potentiel (TOP®).



UNE MÉTHODE APPLIQUÉE

Chaque outil proposé
dans LUCID® est
expérimenté, adapté
et confronté à la réalité
quotidienne des
chirurgiens.



AUJOURD'HUI

- ✓ Toujours présent au bloc opératoire
- ✓ Accompagnement exclusivement réservé aux chirurgiens
- ✓ Approche individualisée
- ✓ Traduction directe des connaissances scientifiques en stratégies concrètes

“ On accompagne mieux
un environnement
que l'on connaît
de l'intérieur. ”

À qui s'adresse LUCID® ?

LUCID® S'ADRESSE AUX CHIRURGIENS QUI VEULENT RESTER **PERFORMANTS DANS LA DURÉE.**

Le programme s'adresse aux chirurgiens qui souhaitent optimiser leur fonctionnement mental, mieux gérer la pression, récupérer plus efficacement et préserver leur lucidité, **aujourd'hui et tout au long de leur carrière.**

POUR QUELS CHIRURGIENS ?



Tous les chirurgiens

toutes spécialités confondues, exerçant en établissement privé ou public.



À tous les moments de leur carrière :

jeunes praticiens, chirurgiens expérimentés, chefs de service, installés ou en cours de projet.



Qui souhaitent améliorer leur état interne :

attention, gestion du stress, récupération, confiance, prise de décision.



Qui veulent maintenir un haut niveau

de performance, sans s'épuiser, ni sacrifier leur équilibre personnel.

DANS QUELLES SITUATIONS ?



Charge mentale élevée et journées à haute intensité.



Pression décisionnelle importante et incertitude inhérente à certaines interventions.



Saturation, fatigue mentale ou baisse de récupération.



Volonté de renforcer la régularité et la qualité des décisions au bloc opératoire.



Préparation à un nouveau cap professionnel ou à des responsabilités accrues.



POUR QUI LUCID® N'EST PAS ADAPTÉ

- Les chirurgiens qui recherchent une solution rapide sans implication personnelle.
- Les personnes en situation de détresse psychologique ou de pathologie sévère nécessitant une prise en charge médicale ou psychothérapeutique.
- Ceux qui ne sont pas prêts à consacrer un minimum de temps à leur entraînement mental.



Dans tous les autres cas, LUCID® est conçu pour vous aider à **devenir plus lucide, plus solide et plus performant, dans la durée.**

“

LUCID® n'est pas réservé à une élite.
Il est conçu pour tous ceux qui exigent le meilleur d'eux-mêmes.

”

Un accompagnement conçu pour s'intégrer à la réalité d'un chirurgien.

23

Simple. Individualisé. Compatible avec un agenda exigeant.

Le programme **LUCID®** est conçu pour s'intégrer naturellement dans le quotidien d'un chirurgien. Il ne demande ni disponibilité excessive, ni bouleversement de l'organisation personnelle.

Chaque étape poursuit un objectif précis : développer progressivement des compétences mentales directement transférables au bloc opératoire.

L'accompagnement alterne apports scientifiques, entraînement pratique et ajustements individualisés.

LE PARCOURS LUCID®



CE QUE COMPREND L'ACCOMPAGNEMENT



ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

- ✓ Séances personnalisées
- ✓ Analyse stratégique
- ✓ Ajustements continus
- ✓ Suivi individualisé



RESSOURCES

- ✓ Exercices guidés
- ✓ Audios
- ✓ Supports pédagogiques
- ✓ Outils d'entraînement



LE PRINCIPE

“ Chaque stratégie est expliquée, entraînée, testée dans la réalité puis ajustée jusqu'à devenir **naturellement disponible**. ”

“

L'objectif n'est pas d'ajouter des techniques.
Il est de rendre les bonnes stratégies utilisables
au moment où elles **comptent vraiment**.

”



La performance ouvre des carrières. La lucidité permet de les faire durer.

Parce que les compétences techniques
méritent un mental à leur hauteur.



Grégoire Guillemain

Préparateur mental des chirurgiens

IADE • DU Gestion du stress

Praticien TOP® • Dépolarisation®

Échange confidentiel

Whats'app

LinkedIn

gregoire-guillemain.fr

LUCID®

Préparation mentale
pour chirurgiens.