

Le protocole ANC - 10 minutes par semaine pour retrouver du recul.

Le terme ANC renvoie ici à l'Approche Neuro-Cognitive. On parle d'un sas de clarté, court et reproductible, qui réduit le bruit émotionnel et recentre votre attention sur l'enjeu réel. Faites-le une fois par semaine (idéalement vendredi ou dimanche soir). 5 étapes, temps total ~10 min.

ÉTAPE 1 Scanner (1 min)	ÉTAPE 2 Situer l'enjeu (2 min)	ÉTAPE 3 Ôter les biais (2 min)	ÉTAPE 4 Options & effets (3 min)	ÉTAPE 5 Micro-engagement (2 min)
• Notez votre niveau de tension (0-10). • Notez l'émotion dominante (colère, peur, épuisement...). • Notez un signal corporel (respiration courte, trapèzes durs, mâchoires serrées). Pourquoi ? Le simple fait de nommer baisse l'intensité.	Écrivez en une phrase le but de votre rôle. "Cette semaine, mon rôle, c'est sécuriser le chiffre du mois" Distinguez danger réel vs inconfort : que se passe-t-il vraiment si rien ne change d'ici 7 jours ?	Formulez l'hypothèse qui vous guide et la contre-hypothèse raisonnable. Ajoutez une question : « Qu'est-ce que je tiendrais pour vrai si j'avais tort ? » Objectif : Rouvrir le champ des possibles sans auto-intox.	Listez deux options plausibles. Pour chacune : • Effet attendu • Risque principal • Coût de non-décision (si je ne fais rien ?) Choisissez celle qui réduit le risque majeur avec le moins d'effort.	Décidez : • Qui fait quoi ? • Quand ? • Et comment on saura que c'est fait ?