

NEUROSCIENCES DU COMBAT

Mécanismes universels

6- Entrer et sortir de l'état opérationnel fonctionnel

Définition: L'état opérationnel fonctionnel est une activation neuro-fonctionnelle volontaire, contextuelle et réversible, permettant d'assurer la continuité perception → décision → action tout en préservant l'intégrité cognitive, émotionnelle et comportementale hors contexte.

L'état opérationnel fonctionnel ne désigne pas un état psychologique précis, mais une capacité opératoire de régulation.

Il correspond à la mise en tension contrôlée des systèmes attentionnels, moteurs et décisionnels afin de répondre à une contrainte identifiée.

Il se structure autour de trois phases indissociables : entrée, maintien, sortie.

Toute activation sans sortie prévue constitue une faute fonctionnelle.

Dans cet état, l'attention est orientée vers les informations utiles, les automatismes acquis sont disponibles, et la prise de décision reste cohérente malgré la pression temporelle ou contextuelle.

NEUROSCIENCES DU COMBAT

Mécanismes universels

6- Entrer et sortir de l'état opérationnel fonctionnel

L'objectif n'est pas l'intensité, mais la justesse du niveau d'activation.

L'état opérationnel fonctionnel constitue le socle commun à partir duquel différents modes d'action peuvent s'exprimer sans s'installer durablement.

Il garantit que l'efficacité produite pendant l'action ne génère pas de coût neuro psychique hors contexte.

NEUROSCIENCES DU COMBAT

Mécanismes universels

6- Entrer et sortir de l'état opérationnel fonctionnel

Fiches d'entraînement

1- Objectif

Développer la capacité à:

- Activer volontairement un état opérationnel fonctionnel,
- Maintenir cet état sans dérive,
- Désactiver l'état après l'action,
- Préserver l'intégrité neuro psychique dans la durée.

2- Principe fondamental

Un état opérationnel non désactivé devient un handicap hors contexte.

La compétence ne consiste pas à rester activé, mais à choisir quand l'être et quand ne plus l'être.

NEUROSCIENCES DU COMBAT

Mécanismes universels

6- Entrer et sortir de l'état opérationnel fonctionnel

3- Exécution des exercices

Entrée:

- Posture stable,
- Inspiration contrôlée,
- Attention dirigée puis élargie,

Maintien:

- Respiration régulière,
- Attention fonctionnelle,
- Absence de tunnel perceptif.

Sortie:

- Expiration prolongée,
- Regard large,
- Relâchement progressif.

4- Indicateurs de régulation réussie

- Retour rapide au calme,
- Clarté mentale,
- Sensations corporelles présentes,
- Absence de figement émotionnel.

NEUROSCIENCES DU COMBAT

Mécanismes universels

6- Entrer et sortir de l'état opérationnel fonctionnel

5- Signaux d'alerte

- Difficulté à redescendre,
- Agitation persistante,
- Détachement excessif,
- Fatigue nerveuse inhabituelle.

En cas de doute : on ralentit, on élargit, on sort.

“Je choisis quand j’entre et je choisis quand je sors.”

FICHE D'ENTRAÎNEMENT

ENTREE ET SORTIE D'ETAT OPERATIONNEL FONCTIONNEL

Entrée volontaire en état opérationnel

Objectif: Activer l'état fonctionnel sans suractivation.

Mise en place: Posture stable, inspiration contrôlée, regard dirigé puis élargi.

Repères à observer: Montée d'énergie contrôlée, clarté perceptive.

Phase	Respiration	Attention	Posture
Entrée	Ample / contrôlée	Ciblée puis large	Engagée
Action	Stable	Fonctionnelle	Économique
Sortie	Allongée	Large / globale	Relâchée

FICHE D'ENTRAÎNEMENT

ENTREE ET SORTIE D'ETAT OPERATIONNEL FONCTIONNEL

Maintien de l'état pendant l'action

Objectif: Stabiliser l'état sans dérive.

Mise en place: Respiration régulière, attention fonctionnelle.

Repères à observer: Absence de "tunnel", geste économique.

Phase	Respiration	Attention	Posture
Entrée	Ample / contrôlée	Ciblée puis large	Engagée
Action	Stable	Fonctionnelle	Économique
Sortie	Allongée	Large / globale	Relâchée

FICHE D'ENTRAÎNEMENT

ENTREE ET SORTIE D'ETAT OPERATIONNEL FONCTIONNEL

Sortie volontaire post action

Objectif: Désactiver l'état sans chute brutale.

Mise en place: Expiration prolongée, regard large, relâchement progressif.

Repères à observer: Retour du calme, sensations corporelles présentes.

Phase	Respiration	Attention	Posture
Entrée	Ample / contrôlée	Ciblée puis large	Engagée
Action	Stable	Fonctionnelle	Économique
Sortie	Allongée	Large / globale	Relâchée

FICHE D'ENTRAÎNEMENT

ENTREE ET SORTIE D'ETAT OPERATIONNEL FONCTIONNEL

Sécurisation post opérationnelle

Objectif: Prévenir l'usure neuro psychique.

Mise en place: Pause consciente, verbalisation minimale, ré-ancre.

Repères à observer: Stabilité émotionnelle, absence de figement.

Phase	Respiration	Attention	Posture
Entrée	Ample / contrôlée	Ciblée puis large	Engagée
Action	Stable	Fonctionnelle	Économique
Sortie	Allongée	Large / globale	Relâchée